



SAFEBOOK

Priručnik o sigurnosti mladih



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAFEBOOK

PRIRUČNIK O SIGURNOSTI MLADIH

NAPISAN I UREĐEN OD
KOM 018 – KLUB ZA OSNAŽIVANJE MLADIH 018

U PARTNERSTVU S
BEYOND BORDERS ETS
VIJEĆE ZA PREVENCIJU MALOLJETNIČKE
DELIKVENCIJE
UDRUGA IMPRESS

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava samo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

TABLICA SADRŽAJA

POGLAVLJE 1	3
UVOD	3
POGLAVLJE 2	6
SITUACIJSKA ANALIZA.....	6
POGLAVLJE 3	35
TEMATSKE RADIONICE	35
POGLAVLJE 3.1	36
TEMATSKE RADIONICE	36
VRŠNJAČKO NASILJE	36
POGLAVLJE 3.2	52
TEMATSKE RADIONICE	52
CYBERBULLYING.....	52
POGLAVLJE 3.3	81
TEMATSKE RADIONICE	81
DISKRIMINCIJA	81
POGLAVLJE 3.4	97
TEMATSKE RADIONICE	97
PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	97
POGLAVLJE 3.5	114
TEMATSKE RADIONICE	114
MENTALNO.....	114
ZDRAVLJE	114
POGLAVLJE 4	127
KREATIVNE RADIONICE	127
POGLAVLJE 4.1	128
KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA	128
POGLAVLJE 4.2	139
KREATIVNE RADIONICE	139
VIDEO PRODUKCIJA	139
POGLAVLJE 4.3	150
KONCEPTNA	150
GLAZBENA PRODUKCIJA	150
POGLAVLJE 5	161
PRIMJER.....	161
IMPLEMENTACIJE.....	161
POGLAVLJE 6	166
ERASMUS+ PROGRAM	166

POGLAVLJE 1

UVOD

UVOD

O PROJEKTU

Projekt "Safebook" usmjeren je prema unapređenju sigurnosti mladih u Srbiji, Italiji, Hrvatskoj i Sjevernoj Makedoniji kroz osnaživanje osoba koje rade s mladima i edukatora. Cilj projekta je razviti nove metode rada s mladima na području sigurnosti mladih, unaprijediti osobe koje rade s mladima i edukatore skupom novih obrazovnih alata u području sigurnosti mladih te podići svijest o problemima sigurnosti u lokalnim zajednicama ovih četiriju zemlja. Glavni intelektualni doprinos je "Safebook" priručnik; dokument uključuje nove i inovativne metodologije i kreativne alate u obliku priručnika prilagođenog mladima, a namijenjenog osobama koje rade s mladima. Novorazvijeni priručnik fokusira se na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyber bullying, zlorababa psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 pandemije. Projekt "Safebook" se provodi u partnerstvu Kluba za osnaživanje mladih 018 (KOM 18) iz Niša (Srbija), Udruge Beyond borders iz Corata (Italija), Savjeta za prevenciju maloljetničke delinkvencije (SPPMD) iz Kavadaraca (Sjeverna Makedonija) i Impresa iz Daruvara (Hrvatska). Razdoblje provedbe je od 01.03. do 30.11.2021. Projekt je sufinanciran od strane Erasmus + Programa, EU kroz strateško partnerstvo u području mladih KA205.

OPĆI CILJ

Pridonijeti razvoju sigurnosne kulture mladih.

SPECIFIČNI CILJEVI

- Razviti nove metode rada s mladima u području sigurnosti mladih.
- Pružiti osobama koje rade s mladima i edukatorima niz novih obrazovnih alata u području sigurnosti mladih.
- Podići svijest o sigurnosnim pitanjima u lokalnim zajednicama u 4 zemlje.

PLANIRANE AKTIVNOSTI

1. Upravljanje projektom i provedba
2. Transnacionalni projektni sastanci
3. Intelektualni rezultati
4. Umnožavajući događaji i diseminacija

Glavni očekivani rezultat projekta "Safebook" i njegovih aktivnosti razvoj je i prijenos nove i inovativne metodologije i kreativnih alata te njihovo uključivanje u novi i mladima prilagođen priručnik za osobe koje rade s mladima u području sigurnosti mladih. Kroz razvoj ovog priručnika javiti će se nove mogućnosti za promicanje i unapređenje

određenih područja neformalnog obrazovanja, ali i u drugim sektorima kao što su formalno obrazovanje i sektor sporta, kao što su prevencija: diskriminacije, vršnjačkog nasilja, cyberbullyinga i zlouporabe psihoaktivnih tvari te zaštita mentalnog zdravlja mladih tijekom COVID-19 pandemije što će proizaći iz umnožavanja i širenja spomenutog priručnika. Drugi važan očekivani rezultat po završetku projekta je znatno povećanje aktivnosti i projekata čiji je cilj izgradnja kapaciteta osoba koje rade s mladima, vršnjačkih edukatora, volontera i aktivista u područjima koja su tema ovog projekta. Također, jedan od očekivanih rezultata je uključivanje drugih nevladinih organizacija za mlade i relevantnih institucija u korištenje novorazvijenih alata. Projekt donosi ovaj dokument u obliku pisanog, mladima prilagođenog i inovativnog priručnika za osobe koje rade s mladima na području sigurnosti mladih.

POGLAVLJE 2

SITUACIJSKA ANALIZA

SITUACIJSKA ANALIZA SRBIJA

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

U Republici Srbiji prvi slučaj COVID-19 registriran je 6. ožujka 2020. godine te epidemija još traje. Trenutno je epidemiološka situacija stabilna s tendencijom smanjenja slučajeva zaraze u svim dijelovima zemlje. No, posljedice ove pandemije su već vidljive i stvarni opseg negativnih učinaka će se uočiti u nadolazećem razdoblju. Mentalno zdravlje ljudi je bilo i bit će zasigurno u najvećoj opasnosti.

Mentalno zdravlje¹ je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje vlastite sposobnosti, može se nositi s normalnim životnim stresovima, raditi produktivno i plodno te je u stanju pridonijeti zajednici u kojoj živi. Na mentalno zdravlje mogu utjecati mnogi osobni ili vanjski utjecaji, posebno u situacijama visokog stresa kao što je pandemija COVID-19. Mladi su bili posebno izloženi brojnim stresovima uz dominantan udio straha, povećana je rasprostranjenost anksioznosti, depresije, te potom i češća zlouporaba alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci. Neka istraživanja ukazuju na posebno povećanu prisutnost samoozljeđivanja i suicidalnog ponašanja. Sve to uzrokovano je brojnim vanjskim čimbenicima kao što su nezdravi i neadekvatni životni uvjeti (siromaštvo, izbjeglice, loši stambeni uvjeti), stresni događaji ili traumatična iskustva (bolest ili smrt u obitelji, emocionalni slom, nasilje), zlouporaba droga itd.

Na temelju velikog istraživanja o položaju mladih tijekom pandemije u Srbiji koje je proveo Nacionalni savjet mladih Srbije, mentalno zdravlje mladih ocijenjeno je kao značajno ugroženo². Prosječna vrijednost odgovora na pitanje „Koliko su se mladi osjećali ugroženo tijekom izvanredne situacije” na skali od 1 – Uopće nije ugroženo do 5 – Vrlo ugroženo prosječna vrijednost odgovora bila je 2,90. Rezultati istraživanja pokazali su da su se mladi tijekom izvanrednog stanja osjećali znatno ugroženije u odnosu na razdoblje istraživanja (kolovoz-listopad). Primjetno je i da su se mladi iz velikih gradova osjećali ranjivijim od ostalih. Zabrinutost za obitelj i prijatelje bio je osjećaj koji se javlja kod

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

² <https://koms.rs/wp-content/uploads/2020/12/Zivot-mladih-u-Srbiji-uticaj-kovid-19-pandemije.pdf>

57,5% mladih, neizvjesnost kod 51,5% mladih, zabrinutost za budućnost kod 45,7% mladih, anksioznost kod 43,1%. Gotovo polovica mladih osjećala je samo povremeno optimizam u pogledu budućnosti (49,5%). Kumulativno, nešto više od polovice mladih izjavilo je da osjeća kako gube razum - njih 23,2% povremeno, 18,9% često, a stalno 8,7%. Istraživanja pokazuju da se mentalno zdravlje uopće nije pogoršalo (5 na skali od 1 do 5) tijekom izvanrednog stanja među 26,8% mladih, dok je 15,8% dalo ocjenu 4, a 24,5% ocjenu 3, ali je 18,6% dalo odgovor 2, a 14,3% dalo je ocjenu 1 (izrazito pogoršano mentalno zdravlje).

MJERE POTPORE

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije / Ministry of Health of Republic of Serbia

Broj telefona za psihosocijalnu pomoć građanima je: 0800 309 309

kao i posebne telefone Zavoda za mentalno zdravlje:

063 7298260 (za mlade i roditelje djece do 18 godina)

063 1751150 (za osobe starije od 18 godina)

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitski Klinički Centar Niš – Niš, Srbija / Center for Mental Health Protection, University Clinical Centre Nis, Nis - Serbia

Odjel za djecu i mlade

Telefon: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Adresa: Bulevar Zorana Đinđića 48, 18000 Niš

Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Niš / Youth Counselling Service, Medical Center Nis

Radno vrijeme: 07.00 – 14.00 sati

Telefon: 018/503697

Email: mladi@domzdravljanis.co.rs

Adresa: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

Mnogi psiholozi i psihološki centri nude besplatno savjetovanje, a neki od njih su:

Pričajmo o tome

http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2bF4u-xONjAf-qP2-PCqiQ

Psihološko savjetovanište "Hajde da pričamo o tome" je besplatno online savjetovanje za studente koji su iz Republike Srbije. Besplatne savjetodavne usluge pruža veliki broj savjetnika (psiholozi, psihijatri, socijalni radnici, defektolozi) različitih psihoterapijskih smjerova. Psihološko savjetovanje studentima se pruža na 3 načina, gdje svaki učenik može odabrati način koji mu najviše odgovara.

Psihoteka

<https://www.psihoteka.me/#/home>

Virtualna zbirka vježbi u tri psihoterapijska smjera: Gestalt, Transakcijska analiza i Kognitivno-bihevioralna terapija.

VRŠNJAČKO NASILJE

Dijete koje čini nasilje može biti agresivno dijete, dijete koje ima problema s roditeljima i učiteljima, ono s lošim ocjenama u školi ili želi skrenuti pozornost na sebe. Dijete koje počini nasilje obično napadne nekoga slabijeg od sebe i tako svojoj okolini demonstrira koliko je moćno i hrabro što je u osnovi želja za prihvaćanjem. To, međutim, ne mora biti pravilo i nije jedini razlog. Djeca često svojim problematičnim ponašanjem žele skrenuti pozornost roditelja, a možda i reći da imaju problem. Dijete koje čini nasilje često dolazi iz disfunkcionalne obitelji. Nije bitno kakvog su obrazovnog i materijalnog statusa roditelji, važno je koliko pažnje posvećuju svom djetetu i koliko ga poznaju. Osim toga, nije zanemariva ni činjenica da je razina psihičkih i fizičkih kazni u odgoju djece u Srbiji još uvijek visoka. Nasilje u jednoj sferi otežava odupiranje nasilju u drugoj sferi, bilo da se radi o počinjenju ili doživljavanju nasilja. Konačno, počinitelj nasilja je dijete kažnjeno za zločin, no društvo često zaboravlja da je počinitelj DIJETE, a najčešća reakcija odraslih je kažnjavanje i odbijanje bez podrške koja bi im pomogla da nauče različite obrasce ponašanja koji vode do nenasilnog rješavanja sukoba. Dijete koje trpi nasilje je uglavnom tiho i povučeno ili na neki drugi način drugačije od svojih vršnjaka. Dijete koje trpi nasilje se boji prijaviti ovaj problem jer osjeća strah. Postoji mogućnost da nikome ne žele reći što im se događa, jer misle da su oni krivi, da je nešto navelo nekoga da se tako ponaša, da se nasilnik ima pravo tako ponašati jer je u svakom pogledu superioran ili da je prijavljivanje druge osobe "cinkarenje", što je društveno neprihvatljivo u skupini vršnjaka. Istina je da to nema veze sa žrtvom i da je riječ o krivim stavovima i iracionalnim uvjerenjima. Odrasli, autoriteti, u pravilu djeci govore da se, ako trpe nasilje, uvijek trebaju obratiti nekome od povjerenja, ali djeca ne vjeruju odraslima. Istraživanja, kao i različite prakse, pokazuju da djeca ne dobivaju adekvatnu pomoć i podršku te zaštitu od učitelja, trenera, roditelja itd. Jednom kada se suoče s problemom nasilja ne obraćaju se odraslima za pomoć. Radije se obraćaju prijateljima vršnjacima, ali, nažalost, oni ne znaju kako im pomoći. Shodno tome, izloženost nasilju se produžuje. Što je dulja izloženost nasilju, veća je vjerojatnost da će se razviti drugi problemi kao posljedica nasilja. Ljudi koji dugo trpe nasilje mogu postati depresivni, usamljeni, povučeni, zabrinuti i izgubiti samopouzdanje. Situacijska analiza djece i adolescenata u Srbiji koju je UNICEF izradio u Srbiji u prosincu 2019. dala je poražavajuće rezultate³.

³ <https://www.unicef.org/serbia/publikacije/situaciona-analiza-dece-i-adolescenata-u-srbiji>

Tablica 1 Broj obitelji u kojima su djeca bila žrtve nasilja prema evidenciji sustava socijalne zaštite, 2013.-2017. (Izvor: Republički zavod za socijalnu zaštitu, 2017.)⁴

Godina	Broj
2013	3.637
2014	4.938
2015	6.520
2016	7.036
2017	8.297

Tijekom 2019. godine na svim razinama odgoja i obrazovanja od predškolskog do srednjoškolskog, prijavljeno je 370 situacija trećeg stupnja nasilja (koje uključuju npr. tjelesne ozljede, zastrašivanje, prijetnje, psihičko zlostavljanje, seksualno nasilje i sl.). Odgovor države na nasilje u obliku javnih politika i protokola za odgovor na nasilje postoje, ali je njihova provedba donekle manjkava, iako su procedure jasno definirane. Očekuje se da će novi, ažurirani protokoli za svaki od sektora biti usklađeni s budućim strateškim okvirom (Strategija prevencije i zaštite djece od nasilja je u postupku donošenja) i najnovijim zakonskim izmjenama (Zakon o prevenciji obiteljskog nasilja).

MJERA POTPORE

SOS linija u Ministarstvu obrazovanja, znanosti i tehnološkog razvoja

0800200201 - Zbog situacije oko virusa Covid-19, Ministarstvo obrazovanja, znanosti i tehnološkog razvoja prenamijenilo je SOS liniju koja je u redovnim uvjetima imala funkciju prijave nasilja u školama i podrške učenicima, a sada je u funkciji potpore prevenciji i smanjenju stresa u izvanrednom stanju koje je posljedica epidemiološke krize.

⁴ <http://www.zavodsz.gov.rs/media/1420/deca-u-sistemu-socijalne-zastite-u-2017-lat.pdf>

CYBERBULLYING

Kada je riječ o internetu i digitalnim tehnologijama, djeca i mladi, takozvani digitalni domoroci, nemaju što naučiti od odraslih.⁵ Tako smatra 63% učenika iz Srbije, u dobi od 12 do 18 godina, koji smatraju da su njihovi roditelji manje vješti u korištenju računala i interneta. Dok 37% mladih misli da njihovi roditelji, čak i oni koji nisu digitalno vješti, imaju čemu podučiti svoju djecu kada je u pitanju digitalna komunikacija jer sva pravila koja vrijede u komunikaciji licem u lice vrijede i za digitalnu komunikaciju. Različita istraživanja pokazala su da je 95% cyberbullyinga vršnjačko nasilje; 66% srednjoškolaca doživjelo je digitalno nasilje; 30% srednjoškolaca čulo je ili vidjelo da njihovi vršnjaci trpe digitalno nasilje; 84% srednjoškolaca izlaže se riziku na internetu (komunikacija s nepoznatim osobama, prihvaća zahtjeve za prijateljstva od nepoznatih osoba, daje osobne podatke nepoznatim osobama, pristaje na susret s osobama koje su upoznali putem interneta/društvene mreže itd.). Cyberbullying među mladima događa se kada mlada osoba:

- Šalje uznemirujuće poruke putem mobilnog telefona, e-pošte ili na chatu.
- Ukrade ili promijeni lozinku e-pošte ili nadimak na chatu.
- Objavi privatne podatke ili neistine na chatu, blogu ili internetskoj stranici.
- Šalje neprimjerene slike putem e-pošte ili MMS-a na mobilni telefon.
- Postavlja online ankete o žrtvi.
- Šalje viruse na e-poštu ili mobilni telefon.
- Šalje pornografiju ili neželjene poruke na e-poštu ili mobilni telefon.
- Lažno se predstavlja kao druga osoba ili kao dijete.

Glavni problem u pogledu sustavne potpore je što se institucije ne bave cyberbullyingom u onoj mjeri u kojoj bi trebale, a mladi nisu dovoljno upoznati s mjerama podrške za ovaj problem.

Digitalni vodič 'Djeca i internet – pametno od početka'⁶ je prvi digitalni vodič na srpskom jeziku, namijenjen prvenstveno roditeljima/skrbnicima, odgajateljima i učiteljima djece od 4 do 8 godina, ali i samoj deci kao i svima oni koji se bave odgojem i obrazovanjem najmlađe dobne skupine koji se žele informirati o tome kako mogu pridonijeti sigurnom i konstruktivnom korištenju digitalnih uređaja i interneta djece predškolske te djece u nižim razredima osnovne škole.

MJERE POTPORE

Odeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala MUP RS

E-mail: childprotection@mup.gov.rs

Telefon: +381 11 306 2000

⁵ http://www.iksi.ac.rs/rkk_arhiva/rkk_2_2019/rkk_2_2019_dusan_stankovic.pdf

⁶ <https://digitalni-vodic.ucpd.rs/>

Nacionalni kontakt - centar za sigurnost djece na internetu / National Contact Center for Child Safety on the Internet

Web stranica: <http://www.pametnoibezbedno.gov.rs>

Telefon: 19833

Nacionalni kontakt centar za sigurnost djece na internetu, pri Ministarstvu trgovine, turizma i telekomunikacija, osnovan je 27. veljače 2017. godine temeljem Uredbe o sigurnosti i zaštiti djece pri korištenju informacijsko-komunikacijskih tehnologija.

Centar je prvi i do sada jedini institucionalni mehanizam u regiji koji se bavi prevencijom i odgovorom na ugroženost djece u digitalnom okruženju, pružajući građanima mogućnost besplatnog poziva na broj 19833 ili traženja pomoći putem internetske platforme „Pametno i bezbedno“. U cilju adekvatnog odgovora na prijave, Centar surađuje s Tužiteljstvom za visokotehnološki kriminal, Ministarstvom unutarnjih poslova, Ministarstvom obrazovanja, Centrima za socijalni rad te domovima zdravlja. Centar također pruža savjete građanima o pravilnom korištenju interneta, sigurnom postavljanju sadržaja i mogućnostima online zaštite te priprema brošure iz ovog područja u Digitalnoj knjižnici.

Fondacija Tijana Jurić / Foundation Tijana Jurić

Telefon: +381 63 7422138, 024/552-423

E-mail: fondacija@tijana.rs

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOLOLA

Svake godine u svijetu se drogira oko 210 milijuna ljudi, a od tog broja oko 200.000 ljudi svake godine umre od posljedica uporabe droga⁷. Konzumacija psihoaktivnih supstanci ne predstavlja samo prijetnju zdravlju nego i značajan društveno-ekonomski teret u cijelom svijetu. Najvažnija je primarna prevencija, odnosno prevencija ovisnosti. Da bi se to postiglo, potrebno je kontrolirati upotrebu i zlouporabu svih psihoaktivnih supstanci (kava/kofein, duhan/nikotin, alkohol, droge), te su nam stoga potrebni cjeloviti, višesektorski programi prevencije i sustavni rad s djecom i mladima tijekom predškolske dobi te osnovne i srednje škole koji će povezivati roditelje, odgajatelje i zdravstvene djelatnike s istim ciljem, uz sudjelovanje šire javnosti i medija.

U području prevencije zloupotrebe droga, Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo unutrašnjih poslova, Ministarstvo mladih i sporta, Ministarstvo obrazovanja, Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ (sa mrežom od 23 institucija), Crveni križ Srbije,

⁷ <https://www.refworld.org/pdfid/4e809b422.pdf>

https://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet_2_HEALTH.pdf

ustanove za liječenje ovisnosti, jedinice lokalne samouprave, međunarodne organizacije, udruge i dr. svi sudjeluju u akcijama prevencije. Međutim, aktivnosti koje se provode u školskom okruženju, unutar obitelji i zajednice, najčešće su u domeni opće prevencije. Rijetko se provode selektivne i indicirane preventivne intervencije, usmjerene na specifične rizične skupine i pojedince.

Prema rezultatima Nacionalne ankete o životnim stilovima stanovništva Republike Srbije iz 2014⁸. godini – upotreba psihoaktivnih supstanci i igre na sreću, upotreba ilegalnih droga, barem jednom u životu, zabilježena je kod 8,0% ispitanika u općoj populaciji u dobi od 18 do 64 godine (10,8% muškaraca i 5,2% žena), s većom zastupljenošću (12,8%) u mlađoj odrasloj populaciji u dobi od 18 do 34 godina. Najviše korištena ilegalna droga među odraslom populacijom je kanabis (marihuana i hašiš), čiju je upotrebu barem jednom u životu prijavilo 7,7% ispitanika u dobi od 18 do 64 godine (10,4% muškaraca i 4,9% žena). Upotreba drugih ilegalnih droga vrlo je rijetka, 1,6% ispitanika (2,5% stanovništva u dobi od 18 do 34 godine) koristilo je druge ilegalne droge. Lijekove iz skupine sedativa i hipnotika u prethodnoj godini koristilo je 22,4% ispitanika (13,9% muškaraca i 30,9% žena).

Republika Srbija ima nekoliko strateških dokumenata i politika za prevenciju i suzbijanje zlouporabe PSA i ti dokumenti su izrađeni u skladu s politikama EU, ali njihova provedba je nedosljedna i zahtijeva više pažnje institucija nadležnih za ova pitanja.

Situacija s upotrebom i zloupotrebom alkohola među mladima u Srbiji je alarmantna. Posljednjih nekoliko godina gotovo je postalo normalno da svaki izlazak mladih, proslavu rođendana ili položene ispite prate velike količine alkohola. Trend konzumacije alkohola među mladima je u stalnom porastu, a na to upućuju brojna istraživanja kako u svijetu tako i u Srbiji. Prema posljednjem istraživanju Europske Komisije⁹, svaki peti stanovnik Europske Unije u dobi od 15 do 24 godine redovito ili prekomjerno konzumira alkohol. U Srbiji, prema istraživanju Instituta za zaštitu zdravlja "Batut", oko 50% mladih povremeno pije alkoholna pića, 20% se povremeno opija, a njih 7% redovito pije. Istraživanja Instituta "Batut"¹⁰ pokazuju da se u Srbiji u prosjeku prvo pijanstvo doživi u dobi od 13,5 godina, a najkasnije u 20. godini. Znakovi ovisnosti javljaju se u prosjeku oko 21,5 godine, dok se mladi ljudi dolaze na liječenje u dobi od 25 do 27 godina. U Beogradu, od ukupnog broja liječenih alkoholičara, gotovo polovica su mladi od 30 godina.

⁸ <https://batut.org.rs/download/publikacije/20140626IstrazivanjeStiloviZivotaS.pdf>

⁹ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210806-1>

¹⁰ <https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazivanje2019.pdf>

MJERE POTPORE

Biram oporavak / I choose recovery

Telefon: 0800 104 100

E-mail: Info@izlazak.org

Projekt "Biram oporavak" nastavak je projekta „3 Balkana“ koji je započeo 2015. godine kao odgovor na trenutnu situaciju u području zlouporabe droga u Srbiji, Crnoj Gori te Bosni i Hercegovini. Partnerske organizacije „Izlazak“ iz Beograda, „Preporod“ iz Podgorice i „Proslavi Oporavak“ iz Sarajeva odlučile su se za implementaciju ovog projekta jer su uočile nedostatak podrške u sustavima liječenja ne samo za marginalizirane skupine ovisnika i liječenih ovisnika, već i za djecu i sve one koji su pogođeni zlouporabom droge u zajednici. Provedbu je podržao partner Svjetska federacija protiv droga (WFAD) uz financijsku potporu švedskog Forumu Syd.

Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija / Institute for mental health, Belgrade, Serbia

Telefon: (+381) 11 3307 500

E-mail: info@imh.org.rs,

Web: <http://www.imh.org.rs/pagelt.php?id=25>

Adresa: Milana Kašanina 3, 11000 Beograd, Srbija

Zavod za mentalno zdravlje bavi se dijagnostikom, liječenjem i prevencijom sljedećih poremećaja: ovisnosti o alkoholu, ovisnosti o tabletama, ovisnosti o PAS-u (osim opijata), video igricama te ovisnosti o korištenju računala i patološkom kockanju. Metodološka doktrina temelji se na činjenici da su mentalni poremećaji bio-psiho-socijalni tako da je pristup liječenju integrativan, individualiziran i orijentiran na osobu, a ne kao dijagnostička kategorija. Unutar Klinike primjenjuje se sustavna terapija ovisnosti koja podrazumijeva neku vrstu obveznog uključivanja obiteljskog i društvenog okruženja (radno okruženje, škola, centar za socijalni rad, pravosudni organi). Klinika ima 2 obiteljska kluba u kojima pacijenti i njihove obitelji nastavljaju proces rehabilitacije i socijalne reintegracije nakon intenzivne faze ("Klub Palmotićeva" i "Klub Paunova"). Viša razina pružanja usluga (obiteljska terapija, individualna, grupna terapija, psihoterapija, farmakoterapija, radna terapija) pruža se unutar sljedećih organizacijskih jedinica:

Institut za mentalno zdravlje, kliničko odjeljenje za bolesti ovisnosti, Beograd, Srbija / Institute for Mental Health, Clinical Department of Addiction Diseases, Belgrade, Serbia

Telefon: (+381) 11 3307 516

E-mail: odeljenje.za.bolesti.zavisnost@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti ovisnosti "Prim.dr Zoran Stanković", Beograd, Srbija / Day hospital for addiction "Prim. dr Zoran Stanković", Belgrade, Serbia

Telefon: +381 11 3307 613

E-mail: dba.palmoticeva@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti ovisnosti "Prim.dr Branko Gačić", Beograd, Srbija / Day hospital for addiction "Prim. dr Branko Gačić", Belgrade, Serbia

Telefon: +381 11 2666 166

E-mail: paunova2@imh.org.rs

Dnevna bolnica za bolesti ovisnosti u adolescenciji, Beograd, Srbija / Day hospital for addiction diseases in adolescence, Belgrade, Serbia

Telefon: +381 11 2664 555

E-mail: paunova2@imh.org.rs

Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti "Gornja Toponica", Niš, Srbija / Special Hospital for Psychiatric Diseases "Gornja Toponica", Nis, Serbia

Telefon: 018/4231-134; 018/4539-666; 018/4539-444

Adresa: Stevana Sindelića 39, 18202 Gornja Toponica

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Sveučilišni Klinički Centar Niš – Niš, Srbija / Center for Mental Health Protection, University Clinical Centre Nis, Nis - Serbia

Odjel za djecu i mlade

Telefon: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Adresa: Bulevar Zorana Djindjica 48, 18000 Nis

Savjetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis / Youth Counselling Service, Medical Center Nis

Radno vrijeme: 07.00 – 14.00

Telefon: 018/503697

Email: mladi@domzdravljanis.co.rs

Adresa: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

DISKRIMINACIJA MEĐU MLADIMA

Nacionalna strategija za mlade definiira sljedeće ranjive skupine kao one u najvećem riziku od diskriminacije:

1. Mladi u riziku od siromaštva,
2. Mladi Romi,
3. Mladi s invaliditetom,
4. Mladi koji žive u izbjeglištvu ili su raseljeni,
5. Mladi povratnici u procesu readmisije,
6. Osjetljive skupine mladih s obzirom na spol,
7. Mladi roditelji,
8. Mladi bez odgovarajuće roditeljske skrbi,
9. Mladi ulice.

Djeca su najčešće diskriminirana u području obrazovanja. Romska djeca i djeca s teškoćama u razvoju najčešće su diskriminirani u predškolskim ustanovama i školama, a

do diskriminacije najčešće dolazi jer odgojno-obrazovne ustanove nisu poduzele pravovremene i adekvatne preventivne mjere, a nije bilo niti adekvatne reakcije odgovornih osoba u situacijama kada je do diskriminacije već došlo. Osim ovog problema, koji je zajednički za obje skupine djece, postoje i potpuno različiti problemi s kojima se susreću. Primjerice, djeca romske nacionalnosti daleko su češće žrtve diskriminirajućeg vršnjačkog tretmana u odnosu na drugu djecu¹¹.

Istraživanja¹² pokazuju da u Srbiji postoji diskriminacija osoba s invaliditetom, da je izravna i neizravna te da je ovo raširena pojava u svim područjima društva. Podaci pokazuju da su mladi s invaliditetom svakodnevno diskriminirani, posebice u područjima obrazovanja, rada i zapošljavanja, života u zajednici, jednakosti prema zakonu, pristupa uslugama i informacijama. Osobe s invaliditetom i njihove obitelji često trpe stigmatizaciju i segregaciju zbog duboko ukorijenjenih i raširenih predrasuda te nedostatka informacija. Imajući sve to na umu, ne iznenađuje činjenica da su djeca s teškoćama u razvoju prilično česte žrtve diskriminacije.

Jedan od glavnih problema i prepreka u borbi protiv diskriminacije mladih je činjenica da se ova diskriminirajuća ponašanja prepoznaju isključivo kao vršnjačko nasilje, dok je činjenica da je diskriminacija drugačiji problem i da ga se kao takvog treba na odgovarajući način rješavati.

MJERE POTPORE

Povjerenik za zaštitu ravnopravnosti / Commissioner for protection of equality

Telefon: 011 243 80 20; 011 243 64 64

Email: poverenik@ravnopravnost.gov.rs

Adresa: Bulevar kralja Aleksandra 84, 11000 Beograd, Srbija

¹¹ <https://koms.rs/wp-content/uploads/2020/09/Alternativni-izves%CC%8Ctaj-o-polo%CC%8Caju-i-potrebama-mladih-u-RS-2020.pdf>

¹²

<https://www.unicef.org/serbia/media/2631/file/SitAn%20polo%C5%BEaj%20dece%20sa%20sm-etnjama%20u%20razvoju%20i%20invaliditetom%20u%20Srbiji.pdf>

ITALIJA

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Psihološki utjecaj epidemije COVID-19 i povezanih mjera izolacije među mladom talijanskom populacijom nije poznat, ali su objavljena neka istraživanja i radovi na ovu temu¹³. Pandemija COVID-19 globalna je zdravstvena i hitna situacija koja bi potencijalno mogla imati ozbiljan utjecaj na javno zdravlje, uključujući mentalno zdravlje. Italija je prva europska zemlja koja se suočila s pandemijom. Vlada je 9. ožujka 2020. uvela mjere zatvaranja na cijelom teritoriju države. Mjere zatvaranja uključivale su ograničenja putovanja, obvezno zatvaranje škola te komercijalnih aktivnosti i industrija koje nisu neophodne. Ljudi, posebno mladi, zamoljeni su da ostanu kod kuće i socijalno se izoliraju kako bi spriječili zarazu.

Kao što je ranije navedeno, hitne zdravstvene situacije kao što su epidemije mogu dovesti do štetnih i dugotrajnih psihosocijalnih posljedica, zbog straha i tjeskobe povezanih s bolestima, velike društvene izolacije i obilja (dez)informacija na društvenim mrežama i drugim izvorima. Na individualnoj razini, epidemije su povezane sa širokim rasponom psihijatrijskih komorbiditeta uključujući anksioznost, paniku, depresiju i poremećaje povezane s traumom. Čini se da je psihosocijalni učinak hitnih zdravstvenih situacija još veći tijekom vremena izolacije. Izolacija/karantena je povezana s visokom razinom stresa, depresijom, razdražljivošću i nesanicom. Nadalje, boravak u izolaciji povezan je s akutnim stresom i poremećajima povezanim s traumom, osobito u specifičnim populacijama koje se susreću s dodatnim rizikom kao što su zdravstveni djelatnici.

Praćenje mentalnog zdravlja stanovništva ključno je tijekom pandemije, jer bi generalizirani strah i strahom izazvano pretjerano reaktivno ponašanje u javnosti mogli ometati kontrolu infekcije. Nadalje, stroge mjere izolacije i kućni pritvor nepoznatog trajanja predstavljaju stresni događaj bez presedana koji potencijalno dovodi do značajnih dugoročnih zdravstvenih troškova. Stoga je potrebno pravovremeno provoditi epidemiološki nadzor i ciljanu intervenciju kako bi se spriječili daljnji problemi

13

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm_source=Email_to_authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychiatry&id=550552#B6
<https://www.dw.com/en/coronavirus-italy-launches-mental-health-service-for-lockdown/a-52960636>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-020-01907-8>

mentalnog zdravlja. Uistinu, nakon što epidemija završi, njezine negativne socio-ekonomske posljedice mogu imati štetan učinak na mentalno zdravlje stanovništva, kao što sugeriraju rezultati o povećanom riziku od problema s mentalnim zdravljem zbog radnih poteškoća povezanih s COVID-19 i ranije studije vezane uz posljednju ekonomsku krizu.

ZAKLJUČCI

Vidljive su visoke stope negativnih ishoda na mentalno zdravlje u talijanskoj općoj i mladoj populaciji tri do četiri tjedna nakon početka pandemije COVID-19 i mjera izolacije. Čimbenici povezani s COVID-19 povezani su s ovim ishodima neovisno o prethodnoj mentalnoj bolesti ili traumi u djetinjstvu. Ovi nalazi jamče daljnje praćenje mentalnog zdravlja talijanske populacije i mogli bi poslužiti za informiranje strukturiranih intervencija kako bi se ublažio utjecaj epidemije na mentalno zdravlje.

MJERE PODRŠKE

Talijanska vlada pokrenula je nacionalni program psihološke podrške tijekom proteklih mjeseci. U suradnji s regionalnim udrugama i institucijama, psiholozi i psihoanalitičari pružaju besplatnu hitnu pomoć svima kojima je potrebna tijekom izolacije. Pacijenti mogu razgovarati telefonom pozivom na zelenu liniju na broj 800.833.833 ili putem interneta.

Talijanski odjeli za mentalno zdravlje (DMHs), usuglašeni od strane uprave javnih lokalnih zdravstvenih agencija, preporučili su (i dalje preporučuju) zatvaranje izvanbolničkih programa druge razine (npr. za poremećaje prehrane, ranu psihozu, poremećaje iz autističnog spektra, teški poremećaji učenja), predlažući provedbu telefonskih poziva i posjeta temeljenih na videokonferenciji samo za hitne slučajeve ili posebne hitne potrebe pacijenata.

Uzimajući u obzir koliko društvena izolacija uzrokovana COVID-19 i neplanirano zatvaranje škole (produženo do sljedećeg rujna u Italiji) mogu utjecati na mentalno zdravlje djece i adolescenata (posebno za ranjivije podskupine, poput onih s već postojećim psihijatrijskim problemima ili poteškoćama u učenju), je li ovo jedina i najprikladnija intervencija koja se mogla provesti za te mlade pojedince.

Izvor: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-020-01907-8>
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychiatry&id=550552
<https://www.nature.com/articles/s41598-020-79850-6>
<https://www.dw.com/en/coronavirus-italy-launches-mental-health-service-for-lockdown/a-52960636>

VRŠNJAČKO NASILJE

Istraživanje¹⁴ ističe da su djevojčice i dječaci podjednako izloženi riziku od zlostavljanja, ali su djevojčice češće žrtve psiholoških oblika te pojave, a dječaci su izloženi većem riziku od fizičkog nasilja i prijetnji. U Italiji, 37% učenika u dobi od 13 do 15 godina izjavilo je da su bili maltretirani u školi barem jednom u posljednja dva mjeseca i/ili da su bili uključeni u fizičke tučnjave barem jednom u posljednjih 12 mjeseci. U istoj dobnoj skupini 12% učenika bilo je zlostavljano (u školi barem jednom u posljednja dva mjeseca), a 31% je bilo uključeno u fizičko nasilje (barem jednom u posljednjih 12 mjeseci). Djeca se svakodnevno suočavaju s brojnim opasnostima, uključujući sukobe, pritisak da se pridruže bandama, maltretiranje (uživo i na internetu), nasilno kažnjavanje, seksualno uznemiravanje i nasilje oružjem.

Kratkoročno to utječe na njihovo učenje, dugoročno može dovesti do depresije, tjeskobe, pa čak i samoubojstva. Nasilje je nezaboravna lekcija koju nijedno dijete ne treba naučiti. U izvješću se ističe da nasilje s oružjem u školi, kao što su noževi i pištolji, i dalje dovodi do smrti.

PODRŠKA

Udruga je od prosinca 2012. do lipnja 2020. godine koordinirala Broj javne službe "1522", promoviran od strane Odjela za jednake mogućnosti, koji nudi višejezičnu uslugu telefonskog prijammnika, aktivnu 24 sata dnevno, 365 dana u godini, namijenjenu žrtvama svih oblika nasilja.

Izvor:

<https://www.minori.gov.it/it/notizia/violenza-nelle-scuole-rapporto-unicef>

CYBERBULLYING

Dječaci i djevojčice ne osjećaju se sigurno na webu, a osim cyberbullyinga, djeca i mladi se ponajviše boje dijeljenja pornografskog sadržaja bez njihovog pristanka. Ovaj strah je pogotovo rasprostranjen među djevojkama. U godini u kojoj vlada covid-19 mladi izražavaju svu patnju zbog osjećaja usamljenosti, njih 93% kaže da se osjeća usamljeno, što je porast od 10% u odnosu na prethodnu godinu. Brojke onoga što se čini kao iskustvo svakodnevnog nasilja za previše mladih ljudi su zabrinjavajuće: 68% njih tvrdi da je svjedočilo epizodama zlostavljanja ili cyberbullyinga, dok je njih 61% bilo žrtva nasilja. Dječaci i djevojčice izjašnjavaju se o epizodama psihičkog nasilja koje trpe vršnjaci

¹⁴ <https://www.minori.gov.it/it/notizia/violenza-nelle-scuole-rapporto-unicef>

(42,23%), također, 44,57% djevojčica navodi jaku nelagodu zbog primanja neželjenih komentara seksualne prirode na internetu. S druge strane, 8,02% djevojaka priznaje da su počinile radnje vršnjačkog nasilja, odnosno cyberbullyinga, što je postotak koji raste i do 14,76% među dječacima.

Upravo se djevojke se najviše boje, posebno na društvenim mrežama i aplikacijama za upoznavanje, njih 61,36% potvrđuje to. Među najvećim rizicima i muškarci i žene stavljaju na prvo mjesto cyberbullying (66,34%), zatim gubitak njihove privatnosti (49,32%), a zatim pornografiju iz osвете (41,63%). Rizik od zamamljivanja od strane kriminalaca (39,20%), uhođenja (36,56%) i uznemiravanja na internetu (33,78%). Dok je nakon cyberbullyinga najveća noćna mora za djevojke dijeljenje pornografskog sadržaja na koje one nisu pristale (52,16%) zajedno s rizikom od uznemiravanja na internetu (51,24%), zamamljivanja od strane kriminalaca (49,03%) i gubitka njihove privatnosti (44,73%). U godini COVID-19, osjećaj usamljenosti raste na zabrinjavajući način. Posljedice, za talijanske tinejdžere, COVID-19 i mjere izolacije te socijalnog distanciranja su teške: 93% adolescenata reklo je da se osjećaju sami, uz povećanje od 10% u odnosu na prethodno istraživanje. Još značajniji porast ako uzmemo u obzir da je postotak onih koji su naveli da osjećaju usamljenost “vrlo često” popeo s 33% na dramatičnih 48%.

Podaci Opservatorija Indifesa 2020¹⁵ pobuđuju zabrinutost i govore nam kako su posljedice pandemije i drastične promjene koje su donijele u živote djece već danas dramatične. Društvena izolacija, učenje na daljinu i gubitak društvenosti uzrokuju duboku usamljenost i demotivaciju, ali i tjeskobu, ljutnju i strah. Usamljenost također dovodi do sve većeg povlačenja na društvene mreže gdje se povećavaju rizici maltretiranja i cyberbullyinga te, za djevojke, neželjenog dijeljenja pornografskog sadržaja.

PODRŠKA

Od svog osnutka, gotovo 26 500 dječaka i djevojčica iz cijele Italije bilo je uključeno putem web stranice ScuolaZoo i Instagram kanala (4 milijuna pratitelja) u ono što je, do danas, jedina stalna točka promatranja ovih problema. Temeljni alat za vođenje politika talijanskih institucija i obrazovne zajednice.

Od 2018. Terre des Hommes, zajedno s udrugom Kreattiva, stvorio je „Defenseless Network“, prvu talijansku mrežu WebRadija i mladih ambasadora protiv diskriminacije, stereotipa i rodnog nasilja, nasilja, nasilja na internetu i sekstinga. Mreža, utemeljena na sudjelovanju i protagonisti dječaka i djevojčica kroz aktivno uključivanje u sve faze projekta, stimulirala je studente na kreiranje radijskih emisija usmjerenih na znanje i promišljanje o nasilju, diskriminaciji i rodnim stereotipima.

¹⁵ <https://www.confionline.it/detail.aspx?id=73942&l=it>
<https://www.ruetir.com/2021/02/05/bullying-threats-and-the-dissemination-of-personal-images-childrens-fears-on-social-networks/>

Svakodnevni rad koji redakcije mreže Indifesa provode je nagrađen: „udublјivanje u teške priče djevojaka i dječaka uključenih u aktivnosti web-radija težak je izazov koji zahtijeva osjetljivost i brigu izvan mašte.“

Kampanja "bez obrane" Terre des Hommes stvorena je kako bi djevojkama diljem svijeta omogućilo obrazovanje, zdravlje, zaštitu od nasilja, diskriminacije i zlostavljanja. Ovom velikom kampanjom podizanja svijesti, Terre des Hommes stavio je promicanje prava djevojaka u svijetu u središte svoje intervencije, obvezujući se na obranu njihovog prava na život, slobodu, obrazovanje, jednakost i zaštitu. Sve to počevši od terenskih intervencija s ciljem davanja konkretnih rezultata kako bi se prekinuo krug siromaštva i osigurale bolje životne prilike tisućama djevojaka diljem svijeta.

ZLOUPORABA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Prema službenim podacima koji se odnose na 2020¹⁶. godinu, uz značajan porast zbog scenarija pandemije, riječ je o 880 tisuća djece/tinejdžera koji su se izjasnili da su koristili nedozvoljene supstance, što je 1 od 3 među onima koji idu u školu i imaju između 15 i 19 godina.

No, operateri na terenu pojašnjavaju da je fenomen u stalnom porastu i da se dob početka korištenja nedozvoljenih supstanci sve više snižavala, uključujući one koji su zapravo malo stariji od djece i imaju između 11 i 14 godina.

Postojeće javne službe imaju "velike nedostatke" i "ogromne poteškoće" jer vrlo malo mladih odlazi spontano u centre za pomoć. Od 300.000 ljudi koji se obraćaju javnim službama zbog ovisnosti o drogama, manje od 10% je mlađe od 25 godina. Stoga je niz adolescenata ostao stisnut između djece i odraslih, a istovremeno podčinjeni legalnim supstancama: alkoholom, opijatima analgeticima, benzodiazepinima i drugi psihotropni lijekovi koji se uzimaju u mješavini. A upravo je takozvana polikonzumacija ponašanje koje je najrizičnije za adolescente.

PODRŠKA

Stručnjaci sugeriraju da je jedini dobar način djelovati na teritoriju i graditi odnose, prije svega, klasični pristup mora se preispitati na temelju ovih novih trendova za mlade, također se moraju aktivirati specifični strukturirani putevi prevencije za maloljetne ovisnosti jer ih je malo u Italija.

Istituto Superiore di Sanità održava aktivnim zeleni telefon za droge 800 186070 (opservatorij za pušenje, alkohol i droge, Nacionalni centar za ovisnost i doping, ISS) od

¹⁶ <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3548>

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2020/11/03/aumenta-il-consumo-di-droga-tra-adolescenti-e-giovanissimi-prevenzione-di-fatto-non-esiste_b501a5b5-1029-48e3-9dab-1ad4c117ed5c.html

ponedjeljka do petka od 10 do 16 sati.

DISKRIMINACIJA MEĐU MLADIMA

Nešto više od 3 na 5 učenika bili su žrtve diskriminacije, bili su izloženi nasilju ili prijetnjama, ismijavani i marginalizirani od strane svojih vršnjaka ili su o njima proširene negativne glasine.

To proizlazi iz ankete koju je proveo SottoSopra¹⁷, Pokret mladih za spašavanje djece uz potporu Invalsi ega, u kojem je sudjelovalo više od dvije tisuće srednjoškolaca diljem Italije.

Prema rezultatima ankete, 61% intervjuiranih učenika doživjelo je diskriminacijske situacije koje su pokrenuli njihovi vršnjaci. Od toga je 19% reklo da su marginalizirani i isključeni iz grupe, dok je 17% bilo žrtve loših glasina na svoj račun, 16% ismijano, a svaki deseti pretrpio je krađu, prijetnje ili premlaćivanje. Među onima koji su bili žrtve diskriminacije, 32% se odlučilo obratiti roditeljima, 32% radije je o tome razgovaralo s prijateljima, dok se 31% nije obratilo nikome.

Samo jedan od 20 ispitanika odlučio se obratiti učiteljima: činjenice koje se ističu u izlaganju dobivaju još veću težinu ako znamo da je škola, prema rezultatima ankete, konfigurirana kao glavno mjesto (45% slučajevi) gdje su učenici svjedoci diskriminacije svojih vršnjaka iste dobi, a tek zatim kontekst ulice (30%) i društvenih mreža (21%).

Više od 80% intervjuiranih studenata navelo je da su homoseksualnost, pripadnost romskoj zajednici, pretilost ili boja kože glavne "oznake" zbog kojih ljudi riskiraju biti diskriminirani. Nakon njih slijedi pripadnost islamskoj vjeri, siromaštvo ili invaliditet.

PODRŠKA

Besplatan broj protiv rasne diskriminacije - 800 90 10 10

Koji ima funkciju pratiti žrtve diskriminacije u sudskom procesu, ukoliko se odluče poduzeti pravne korake za utvrđivanje i suzbijanje štetnog ponašanja.

Linija slušanja 1.96.96, za djecu, adolescente i odrasle, besplatna je usluga i prima zahtjeve za pomoć s državnog teritorija 24 sata na dan, 7 dana u tjednu.

¹⁷ <https://www.google.com/url?q=https://www.minori.gov.it/it/notizia/discriminazioni-scuola-indagine-del-movimento-giovani-save-children&sa=D&source=docs&ust=1634991243303000&usg=AOvVaw1BjBb3ZU5V-T3vOJSPwemn>
<https://www.savethechildren.it/>

SJEVERNA MAKEDONIJA

VRŠNJAČKO NASILJE I NASILJE NA INTERNETU

U Sjevernoj Makedoniji prepoznato je nekoliko vrsta vršnjačkog nasilja, kao što su: verbalno, upućivanje i iznošenje nepristojnih komentara koji mogu biti u obliku sprdnje, vrijeđanja, prijatnji, ismijavanja i sl. U društvenom smislu te radnje se čine kako bi se narušio nečijeg ugled i odnos s drugim vršnjacima i mogu imati razne oblike kao što su: ignoriranje, isključivanje iz grupe, širenje dezinformacija i glasina, vrijeđanje i omalovažavanje pred drugim vršnjacima. Vršnjačko nasilje može poprimiti i fizički oblik: nanošenje fizičkih ozljeda, čupanje za kosu, guranje, udaranje, kao i uništavanje ili uzimanje osobnih stvari. Cyberbullying, najnovija vrsta, je nasilje u internetskom/virtualnom prostoru, najčešće na društvenim mrežama dijeljenjem negativnih i neugodnih ili osobnih sadržaja o nekome kako bi se izazvalo poniženje. Ova posljednja vrsta nasilja karakterističnija je za srednjoškolce nego za osnovne škole u Sjevernoj Makedoniji. U Sjevernoj Makedoniji postoji mnogo zakona za zaštitu i prevenciju nasilja nad djecom. Zakon o zaštiti djece izričito zabranjuje sve oblike nasilja u svim okolnostima i predviđa obvezu svih građana da prijave svako nasilje nad djecom čim saznaju za takav čin. Međutim, članak 64. Zakona o osnovnom školstvu predviđa određene korake i mjere koje je potrebno poduzeti u slučaju da učenik sudjeluje u fizičkom ili drugom obliku nasilja. Iz dosadašnjih analiza u Sjevernoj Makedoniji¹⁸ dolazimo do sljedećih rezultata:

- Na pitanje vodi li škola službenu evidenciju o broju slučajeva vršnjačkog nasilja tijekom školske godine, 82,8% ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok je 17,2% odgovorilo sa ne.
- Od onih ispitanika koji su odgovorili potvrdno na pitanje, gotovo svi, odnosno 95,7% odgovorili su da škola prati daljnji razvoj ovakvih slučajeva.
- Na pitanje o iskustvu mladih s vršnjačkim nasiljem i nasiljem na internetu 34% je odgovorilo sa da, 55% je odgovorilo sa ne, a 11% je odgovorilo da ne zna.
- Na pitanje jesu li svjedočili takvom nasilju, 55% je odgovorilo sa da, 34% je odgovorilo sa ne, a 9% je odgovorilo da ne zna

Kao zaključak ovog problema, iz provedenih analiza zaključuje se da sve više mladih svjedoči vršnjačkom nasilju i nasilju na internetu. Također, iz napravljenih analiza možemo zaključiti da sve više mladih svjedoči bilo kojoj vrsti nasilja. Mlade se sve više potiče da prijavljuju nasilje ili ga pokušaju spriječiti. Kao prevencija vršnjačkog nasilja predloženo je nekoliko prijedloga za rješavanje ovog problema, a neki od njih su: provođenje većeg broja edukativnih radionica za mlade za lakše suočavanje i prepoznavanje vršnjačkog nasilja te edukativnih radionica i osposobljavanja učitelja za

¹⁸ <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/skopje/15104.pdf>

brže otkrivanje i suočavanje s vršnjačkim nasiljem, također u cyber nasilju među mladima izrađena je strategija 2018. – 2022. za lakše i učinkovitije suočavanje s ovim problemom. Izrađen je i vodič za sigurnost djece u virtualnom prostoru kada se nalaze kod kuće i u školi.

MJERA POTPORE

“Prijateljstvo prije nasilja” - info centar za podršku djeci žrtvama nasilja (vršnjačko nasilje)

Osnovni programi koji se održavaju u centru:

- Stručna podrška djeci žrtvama vršnjačkog nasilja, djeci svjedocima nasilja i drugim dionicima (izravnim i anonimnim).
- Informiranje o tome što je vršnjačko nasilje, kako ga prepoznati, koje su njegove posljedice i načini prevencije.
- Suradnja sa školama, nastavnicima, stručnim službama i drugim institucijama u postupcima suočavanja i suzbijanja vršnjačkog nasilja.
- Stručna podrška djeci koja su svjedoci vršnjačkog nasilja, roditeljima i drugim osobama pogođenima ovom vrstom nasilja.
- Suradnja s institucijama i organizacijama.

Info centar se nalazi u Resavskoj ulici br.22, Kavadarci.

ZLOUPORABA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Zloupotreba psihoaktivnih supstanci veliki je problem među mladima u Sjevernoj Makedoniji. Sve je veći broj mladih čija zloraba psihoaktivnih supstanci (PAS) ne ovisi o njihovom društvenom statusu. Mnogi mladi ljudi koji počnu koristiti psihoaktivne tvari zaključuje da su počeli s lakšim drogama ili marihuanom i to iz znatiželje, a ne da ih vršnjaci ne bi odbili. No, sve je veći porast mladih koji posežu za težim psihoaktivnim supstancama pri čemu vidimo da mnogi od tih mladih ljudi ne samo da postaju ovisni nego i upadaju u druge kriminalne probleme poput krađe, beskućništva, delinkventnog utjecaja i drugo. Može se istaknuti da bi u Sjevernoj Makedoniji u slučaju nedostatka financijske potpore mnogi programi podrške mladima koji su korisnici psihoaktivnih supstanci mogli izazvati velike probleme jer bi veliki broj mladih ostao bez zdravstvene i socijalne skrbi. Za rješavanje ovog problema u Sjevernoj Makedoniji pripremljena je nacionalna strategija za suzbijanje i smanjenje ovog problema. Također postoji mnogo organizacija koje uz potporu Ministarstva zdravlja podupiru ove mlade ljude.

MJERE POTPORE

Ministarstvo zdravlja koje podržava program za ovisnike, odnosno centre za metadonsku terapiju koja je dostupna u nekoliko gradova Sjeverne Makedonije, poput Kavadaraca, Strumice, Skoplja i Prilepa.

Detaljnije informacije se ne mogu pronaći jer ovaj program ide preko Ministarstva zdravstva, odnosno za sudjelovanje u tim metadonskim centrima korisnici se šalju preko svojih obiteljskih liječnika.

Program se također provodi kroz Ministarstvo zdravstva kroz nekoliko centara koji pružaju medicinsku i socijalnu podršku mladim korisnicima psihoaktivnih tvari.

Puls Kumanovo:

<https://nvoinfocentar.mk/tag/%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%81-%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE/>
HOPS Skopje <https://hops.org.mk/>
Doverba Skopje <https://doverba.org.mk/>
Hera Skopje <https://hera.org.mk/>

Neki od ovih centara nemaju nikakav kontakt kao što su web stranicu ili telefon, do njih se dolazi na isti način kao i do metadonskih centara, odnosno, preko obiteljskih liječnika. Postoje i privatne ustanove koje se bave prevencijom i liječenjem korisnika psihoaktivnih tvari.

<https://www.narconon-balkan.org/>

DISKRIMINACIJA I MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U RAZDOBLJU COVID-19

Kao i u ostatku svijeta u posljednjih godinu i pol dana, pandemija je izazvala probleme u obrazovanju, radu i mentalnom zdravlju ljudi. Kada su vremena teška, normalno je da djeca i drugi članovi obitelji pokazuju snažne reakcije poput osjećaja tuge, nervoze ili zbunjenosti, poremećaja spavanja, fizičkih reakcija i straha od nepoznatog. Dugotrajni stres može dovesti do psihičkih problema i dugotrajnih posljedica na funkcioniranje i obrambenu sposobnost djece. Svatko drugačije reagira. Neki roditelji mogu odmah stvoriti novu kućnu rutinu, dok se drugi suočavaju s problemima kako bi uravnotežili posao i obaveze kod kuće. No, kao što vidimo s ovom pandemijom, psihički problemi kod mladih sve je prisutniji. Kroz razgovore, škole su potvrde da sve veći broj mladih ima psihičke posljedice koje dovode do povlačenja, tjeskobe i drugih problema. Također ističu da mladi sve više traže pomoć od svojih vršnjaka, ali i psiholoških i socijalnih radnika u školama kako bi se lakše nosili s psihičkim problemima. Stoga, kao prijedlog psiholozi u Sjevernoj Makedoniji preporučuju mladim ljudima koji prate nastavu online da:

- Održavaju kontakt s osobama od povjerenja jer je to najbolji način za smanjenje tjeskobe, lošeg raspoloženja i usamljenosti u vrijeme socijalne distance, karantene i izolacije.
- Redovno komunikaciju s prijateljima i članovima obitelji putem telefona, društvenih mreža ili internetskih veza.
- Podijele svoje osjećaje i misli, rješavaju probleme koji se pojavljuju i razmisle o tome koliko im to može pomoći.
- Organiziraju dostavu novina, knjiga i filmova te gledaju svoje omiljene TV i radio emisije.
- Redovito vježbaju kako bi se opustili izvodeći jednostavne tjelesne vježbe po mogućnosti svaki dan te da se bave nekom aktivnošću koja ih smiruje (npr. čitanje, pletenje, pisanje...).
- Uspostave dnevnu rutinu koja će ispuniti njihov dan i učiniti ga predvidljivim (npr. određeno vrijeme za spavanje, buđenje, jedenje itd.).
- Ne zaborave ostati pozitivni, jer uvijek postoji nešto na čemu mogu biti zahvalni ili nešto čemu se mogu nadati. Mogu redovito zapisujte ovakve misli i vraćajte im se ako im to pomaže.

Također je otvoreno više telefonskih linija na koje se mladi mogu obratiti za pomoć, gdje su sve psihološke i socijalne institucije na raspolaganju za lakše rješavanje ovog problema.

MJERA POTPORE

Kako bi podržala mlade ljude čije je mentalno zdravlje ugroženo tijekom pandemije, Vlada Sjeverne Makedonije otvorila je nekoliko pozivnih centara s besplatnim brojevima. https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoshka-poddrshka?fbclid=IwAR3cpL7kftYDlkx59Vljbs80mr-0mpB1B_PnE1P7TNIpkUO1CX0UCv8yEPE

HRVATSKA

SAŽETAK

Pandemija COVID-19 došla je iznenada i naglo te se proširila Europom i svijetom. Mladi ljudi, koji su i u normalnim okolnostima osjetljiva skupina koja tek formira svoj karakter i osobnost te se 'pronalazi' u društvu, bili su prisiljeni promijeniti način života. Zbog čestih ograničenja kretanja i druženja zbog epidemioloških mjera, mladi su se udaljili jedni od drugih u razdoblju života kada je socijalizacija jedan od najvažnijih aspekata njihovog života. Iz tog razloga mentalno zdravlje među mladom populacijom je narušeno. Odnosno, mladi sve češće pate od depresije, anksioznosti, napadaja panike, poremećaja prehrane i spavanja, stresa i nerveze, što u konačnici dovodi do povećanja stope samoubojstava među mladima. Pandemija i potresi koji su pogodili dio Hrvatske pojačali su strah i neizvjesnost oko budućnosti i opstanka mnogih mladih. Osim straha za zdravlje i dobrobit, zabrinutosti za preživljavanje i stvaranja povoljnih životnih uvjeta (osnivanje obitelji te financijska neovisnost i sigurnost) javljaju se strahovi vezani za to kako će završiti školu (promijenio se cijeli sustav nastave); naći posao nakon škole; kako će zadržati svoja radna mjesta (mladi poduzetnici i zaposlenici); kako održati društvenu povezanost s prijateljima i obitelji – sve su to strahovi i problemi koji muče mladu populaciju u Republici Hrvatskoj. Stoga je potrebno stvoriti učinkovitu mrežu podrške kako bi im se pomoglo da se prilagode novonastaloj situaciji i da 'prođu' razdoblje pandemije s minimalnim zdravstvenim psihičkim posljedicama.

ZAKLJUČAK

Dugoročne posljedice ove pandemije još nisu poznate, no prema aktualnim podacima može se zaključiti da će ostaviti velik i dubok utjecaj na društvo. Djeca i mladi kao najranjivije društvene skupine, nažalost, najviše će osjetiti posljedice. Stoga je potrebno započeti pružati podršku i pomoć djeci i mladima tijekom cijele pandemije kako bi se buduće loše posljedice svele na minimum. Svi zajedno kao društvo moramo surađivati s institucijama kako bismo stvorili što bolje okruženje za našu djecu i mlade. Potrebno je educirati društvo u cjelini kako prepoznati znakove zlostavljanja, depresije i anksioznosti te pružiti pomoć.

MJERE POTPORE

Kao odgovor na probleme s kojima se susreću mladi, Republika Hrvatska pokrenula je telefonsku liniju za podršku mladima u pandemiji. „BRANI SE – BUDI DOBRO – ŽIVI KROZ COVID“ je projekt čiji je cilj pružiti psihološku podršku mladima u Hrvatskoj i očuvati mentalno zdravlje mladih tijekom pandemije. Projekt su pokrenuli Središnji državni ured za demografiju i mlade i Hrvatska psihološka komora. Otvorena je ukupno

21 telefonska linija za pomoć u 20 županija i gradu Zagrebu. Uz to, uvedene su i regionalne i lokalne službe podrške i psihosocijalne pomoći od strane centara za socijalnu skrb, policije, škola, ali i raznih udruga koje pružaju pomoć.

VRŠNJAČKO NASILJE

Problem vršnjačkog nasilja sve više postaje problem koji zahtijeva hitna rješenja i učinkovite mjere prevencije. Prema podacima Ministarstva za unutarnje poslove¹⁹, bilježi se pad broja prijavljenih slučajeva nasilja, što ne mora nužno značiti da se stopa nasilja u stvarnosti smanjuje. Vršnjačko nasilje se preselilo iz škola, sportskih terena i autobusnih kolodvora na internet. To je obrazovnim ustanovama dalo prostor da se suzdrže od odgovornosti za prevenciju i adekvatno rješavanje ovog problema jer ako se to nije dogodilo u školi, već online, to nije njihov problem. Početak pandemije također ostavlja veliki trag i utječe na sve aspekte života. Kako se većina aktivnosti poučavanja i učenja počela provoditi online s početkom pandemije, nije iznenađujuće da se stopa online nasilja među vršnjacima drastično povećala. Povećanje stope vršnjačkog nasilja na internetu također je povećalo rizik od seksualnog zlostavljanja na internetu. Naime, pokazalo se da 60% mladih prima, prosljeđuje i šalje seksualno eksplicitan sadržaj. Ovdje također treba napomenuti da roditelji nisu dovoljno uključeni u online živote svoje djece i od malih nogu grade odnos povjerenja s njima kako bi povećali mogućnost da im se djeca kasnije u procesu odrastanja povjere sa svojim problemima. Prilikom prevencije fizičkog nasilja među vršnjacima često se događa da roditelji ili skrbnici reaguju na nasilje na način da 'riješ' problem uzvraćanjem nasilja što djecu može navesti na pomisao da nasilje može biti rješenje problema, što nije istina. Na psihičko nasilje, poput ismijavanja ili izolacije pojedinca iz grupe, također treba reagirati i pokazati djeci da se takvo ponašanje ne tolerira i da nije cool ili popularno. Žalostno je da ne postoji škola u kojoj nema nasilja. Prema jednom istraživanju, čak 27% djece svakodnevno doživljava neki oblik vršnjačkog nasilja. Osim toga, često se može čuti kako djeca i njihovi roditelji godinama apeliraju i traže pomoć, ali je nisu dobili na odgovarajući i učinkovit način. Jedan od glavnih uzroka ovog problema, osim nepravovremenog i učinkovitog odgovora na nasilje, je atmosfera u društvu koja je sve nasilnija. Podaci Ministarstva unutarnjih poslova pokazuju da je obiteljsko nasilje nad djecom, u odnosu na 2019., u 2020. poraslo za 43%, te se očekuje više djece s PTSP-om. U konačnici, sve se svodi na društvo u cjelini, odnosno, na suradnju obitelji i institucija za bolju brigu o djeci. Unatoč postojanju institucija i mehanizama za rješavanje ovog problema, pokazalo se da nije dovoljno za sustav da se problem počne učinkovito rješavati.

MJERE POTPORE

Hrabri telefon je nevladina, neprofitna organizacija osnovana 1997. Vizija Hrabrog

¹⁹ <https://hr.n1info.com/vijesti/27-posto-djece-svakodnevno-ili-skoro-svakodnevno-trpi-vrsnjacko-nasilje/>

telefona je stvoriti društvo u skladu s najboljim interesima i potrebama svakog djeteta. Misija je odgovoriti na potrebu za zaštitom i sigurnosti svakog pojedinog djeteta. Hrabri telefon omogućava da se čuje dječji glas i sustavno radi na sprječavanju okrutnosti i nepravde prema djeci. Hrabri telefon se u svom radu vodi načelima stručnosti i pristupačnosti.

Sve usluge su besplatne za korisnike, temeljene na rezultatima znanstvenih istraživanja koje je provela organizacija i uključuju distribuciju besplatnih edukativnih brošura.
<https://hrabritelefon.hr/>; <https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/bullying-nasilje-medu-vrsnjacima/>

Pravobraniteljica za djecu

Pravobraniteljici za djecu mogu se obratiti svi koji žele upozoriti na slučajeve kršenja prava djeteta. Pritužbe se mogu odnositi na povrede prava pojedinog djeteta ili na opće pojave koje ugrožavaju prava i interese djece.

Pravobraniteljica posebnu pozornost posvećuje prijavama koje joj šalju djeca.

<https://dijete.hr/kada-i-kako-se-obratiti-pravobraniteljici-za-djecu/>

CYBERBULLYING (NASILJE NA INTERNETU)

Pod pojmom nasilja na internetu smatra se cijeli niz uznemiravanja i maltretiranja bilo koje vrste, od zadirkivanja do agresivnih komentara i prijetnji na internetu. Cyberbullying je povezan s nizom negativnih učinaka kao što su depresija, tjeskoba, zlouporaba psihoaktivnih supstanci, problemi sa spavanjem, bol u trbuhu, a u najgorem slučaju, može dovesti do samoubojstva. Internet je specifičan po tome što zlostavljaču omogućuje da ostane anoniman ako to zlostavljač želi, što dovodi do velike frustracije za žrtvu koja nije sigurna tko je maltretira, radi li se o pojedincu ili grupi i zašto je postala meta zlostavljača. Prema istraživanju koje je 2014. godine provela Udruga roditelja "Korak po korak"²⁰ 98% mladih ima pristup internetu, a čak 96% ima profil na Facebooku, dok u prosjeku mladi znaju samo 30% od ukupnog broja Facebook prijatelja koje imaju što povećava mogućnost da ih netko seksualno uznemirava putem društvenih mreža ili na internetu općenito. Također su dobiveni poražavajući rezultati prema kojima 82% mladih procjenjuje da su gotovo svi mladi (oba spola) vrijeđani na internetu; 35% mladih kaže da su bili seksualno uznemiravani na internetu; 60% srednjoškolaca navodi da njihovi roditelji ne prate njihove online aktivnosti niti ograničavaju vrijeme provedeno na internetu; 44% srednjoškolaca kaže da njihovi roditelji s njima nikad ne razgovaraju o tome što rade na internetu; 79% ispitanih roditelja kaže da gotovo nikad ne razgovara s djetetom o tome što radi na računalu i internetu, a čak 92% ispitanika gotovo nikad ne traži od djeteta da mu pokaže što radi na Facebooku i drugim društvenim mrežama. S obzirom na to da je zbog pandemije većina aktivnosti, poslova i učenja prebačena na

²⁰ <https://urkpk.org/>

online formu, ne čudi povećanje rizika od cyberbullyinga. Iako postoje određeni zakonski propisi i mjere koje zabranjuju ovu vrstu nasilja, to nije dovoljno jer se većina nasilja na internetu događa putem privatnih poruka i chata i ako žrtva ne prijavi nasilje, ono će proći nekažnjeno i neprimijećeno, a vrlo često i nakon što žrtva prijavi nasilje, zbog anonimnosti koju nudi internet, jako je teško pronaći nasilnika.

MJERE POTPORE

Hrabri telefon: <https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/cyberbullying/>

ZLOUPORABA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Većina mladih pokušava i/ili počinje uzimati narkotike u dobi između 14 i 25 godina. Početak uporabe duhana, alkohola i psihoaktivnih droga obično se događa tijekom adolescencije, a zbog specifičnosti tog razdoblja odrastanja, mladi su najviše ranjivu populacijsku skupinu za usvajanje i razvoj ovisničkog ponašanja i zlouporabe. Posljednjih godina među mladima je u porastu zlouporaba droga, alkohola i duhana. Najčešće su to alkohol, duhan, marihuana, hašiš, LSD, amfetamini, ecstasy, heroin i kokain. Osim navedenog, zlorabe se i kućne tvari – ljepilo, benzin, plin i tablete (sedativi). Mladi često se kombiniraju različite tvari, a konzumacija počinje sve ranije, ne samo u srednjoj školi već i u osnovnoj. Upravo je prijelaz u srednju školu najrizičniji period. Mladi ljudi počinju konzumirati psihoaktivne supstance iz raznih razloga a neki od njih su: žele se uklopiti u društvo, biti odrasliji, opustiti se ili su jednostavno znatiželjni. Mnogi mladi ljudi eksperimentiraju, odnosno samo probavaju ili postanu povremeni korisnici dok drugi razviju ovisnost. Iako su svjesni štetnih posljedica, većina mladih vjeruje da su konzumacija alkohola i duhana društveno prihvatljiva ponašanja jer to čine i mnogi odrasli. Prema nekim istraživanjima, mladi ljudi imaju tendenciju konzumiranja više različitih supstanci u isto vrijeme, a učestalost uzimanja je u pozitivno povezana. Iako većina mladih samo eksperimentira s različitim supstancama, jedan broj mladih razvija zluporabu do te mjere da im to počinje ometati školovanje, obiteljske odnose i društveni život, a oni postaju ovisnici. Mladom ovisniku ne treba osuda i kazna nego pomoć! Roditelji bi trebali prvi pružiti pomoć mladom ovisniku, no obično prođe dvije do tri godine prije nego što većina roditelja sazna da se njihovo dijete drogira. Zbog toga je potrebno educirati roditelje i djelatnike odgojno-obrazovnih ustanova te ih upoznati s tjelesnim simptomima i ponašanjima po kojima mogu prepoznati da mlada osoba konzumira psihoaktivne tvari. S obzirom na stres i nesigurnost koje je izazvala pandemija COVID-19, mladi sve više pribjegavaju sredstvima opuštanja u pokušaju da pobjegnu od stvarnosti. Ne samo mladi već i odrasli sve više posežu za raznim supstancama kako bi smanjili razinu stresa no to često može izmaknuti kontroli. Iako je većina psihoaktivnih supstanci ilegalna, postoje i legalne supstance, poput alkohola i duhana, koje se konzumiraju najčešće, po uzoru koji mladi vide od starijih ljudi i smatraju da se njihovom

konzumacijom mogu bolje uklopiti u društvo u cjelini. Očito je da sama nezakonitost droga i štetni učinci nisu dovoljni za suzbijanje uporabe ovih tvari te postoji potreba za pronalaženjem učinkovitog odgovora na ovaj problem. Ne pomaže ni to što se veliki novac od prodaje droge nalazi na crnom tržištu jer mladi u tome vide priliku za laku zaradu, ne razmišljajući o posljedicama. U listopadu 2012. godine Hrvatski sabor usvojio je Nacionalnu strategiju suzbijanja zlouporabe droga u Republici Hrvatskoj za razdoblje 2012.-2017. Nacionalna strategija temeljni je dokument za provedbu različitih aktivnosti vezanih uz suzbijanje zlouporabe droga, od prevencije ovisnosti do liječenja i skrbi o ovisnicima i povremenim ovisnicima. Također je poslužio kao temelj za donošenje zakonskih i podzakonskih propisa iz područja suzbijanja zlouporabe droga. Kazneni zakon definira kaznena djela "Neovlaštena proizvodnja i promet drogama" i "Omogućavanje korištenja droga".

MJERE POTPORE

SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI objedinjuje aktivnosti mentalnog zdravlja, zdravstvene zaštite, socijalne zaštite i edukacije s ciljem provođenja kontinuiranog nadzora, edukacije, psihoterapije, obiteljske terapije, prevencije HIV infekcije i hepatitisa, te pomoći u rješavanju drugih životnih problema ovisnika i njihovih obitelji, kao i pomoć povremenim ovisnicima i njihovim obiteljima.

Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije

Zavod za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti

Matice hrvatske 15, 43 000 Bjelovar

Tel.: 043/247 244, 043/247 245

Fax: +385 43 247 204

e-mail: mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr

RADNO VRIJEME: pon-pet 9:00 - 13:00 h

DISKRIMINACIJA

Mladi se svakodnevno suočavaju s diskriminacijom kako od strane društva na temelju njihove dobi, tako i jedni od drugih. Prema Zakonu o suzbijanju diskriminacije, diskriminacijom se smatra stavljanje bilo koje osobe u nepovoljan položaj na temelju rase ili etničke pripadnosti, boje kože, spola, jezika, vjere, političkog ili dugotrajnog uvjerenja, nacionalnog ili društvenog podrijetla, imovinskog statusa, članstva u nekoj organizaciji, obrazovanja, društvenog statusa, bračnog ili obiteljskog statusa, dobi, zdravstvenog stanja, invaliditeta, genetskog naslijeđa, rodnog identiteta, izražavanja ili seksualne orijentacije. Diskriminacija je rezultat predrasuda i stereotipa. Unatoč postojanju Zakona i raznih programa i priručnika za sprječavanje i suzbijanje diskriminacije, ona je još uvijek vrlo raširen na svim razinama društva. Osim zakona i institucija, organizacije civilnog društva imaju veliku ulogu u organiziranju raznih antidiskriminacijskih kampanja, koje su usmjerene ka mladima te promiču njihovu vrijednost i važnost u društvu, zalažu se za promjene, ukazuju na potrebe i probleme mladih te ukazuju na to da su mladi ljudi

sposobni i voljni aktivno se uključiti u društvenu zajednicu. Iako smo danas povezaniiji nego ikada prije, međunarodna suradnja i interkulturalizam nikada nisu bili na višoj razini i svakodnevno prisutniji, ipak je diskriminacija i dalje prisutna i svakodnevno pogađa mnoge ljude. U vrijeme pandemije pojavili su se novi oblici diskriminacije na temelju toga kako i u kojoj mjeri se ljudi pridržavaju epidemioloških mjera, jesu li cijepljeni i kojim cjepivom, izbjegavaju li ranjive skupine, ali je prisutna i diskriminaciju u pogledu uskraćivanja slobode kretanja za neke osobe, a to se može protumačiti kao kršenje građanskih prava i slobode izbora. Mlade se često optužuje za neodgovornost jer su skloni druženju, nisu rizična skupina, pa ih se proziva i za neosjetljivost i nepažnju prema rizičnim skupinama, iako je to generalizacija jer se mnogi mladi pridržavaju mjera i ponašaju se odgovorno tijekom pandemija. Bez obzira na pandemiju, i dalje su najčešći oblici diskriminacije na temelju spola, seksualne orijentacije, imovinskog stanja i nekonzumiranja alkohola i/ili duhana, koji se nažalost smatraju normaliziranim u društvu i među mladima te se osobe i po toj osnovi marginaliziraju. Unatoč multikulturalnosti i globalizmu te promicanju poštivanja različitosti kroz različite kampanje Europske unije i pojedinih zemalja i organizacija civilnog društva, čini se da se iz nekog razloga diskriminacija, predrasude i stereotipi sve više uvlače u društvo umjesto da se reduciraju i reguliraju.

MJERE POTPORE

Zbog aktualne epidemiološke situacije, do daljnjega, prigovore se može podnijeti isključivo poštom: (Savska cesta 41/3, 10 000 Zagreb),

e-poštom na info@ombudsman.hr ili

telefonom na 01 4851 855 ili 4851 853.

Ured pučkog pravobranitelja preselio se na novu, privremenu lokaciju:

Savska cesta 41/3 (zgrada Zagrebčanka)

10.000 Zagreb

Telefon: 01 4851 855

Telefon: 01 4851 853

e-mail: info@ombudsman.hr

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Kao što je već spomenuto, adolescenti su najranjivija društvena skupina zbog toga što se nalaze u osjetljivom razdoblju odrastanja te je zabrinjavajuća činjenica da prema novijim istraživanjima svaki treći adolescent ima neki problem koji utječe na njegovo psihičko zdravlje. Pandemije i popratne restrikcije kao što su zabrana bavljenja sportom, zabrana školskih izleta, zabrana druženja i zatvaranje mjesta na kojima mladi inače provode vrijeme, neodržavanje utakmica i koncerata te opći nedostatak bilo kakve interakcije uživo s vršnjacima, štete mentalnom zdravlju mladih u vrijeme kada trebaju izgraditi vlastiti identitet. Oko 60% učenika ima problema s koncentracijom na online nastavu i

održavanjem motivacije za praćenje, a čak 40% ima problem zbog nekog psihičkog stanja. Prema riječima pročelnika Odjela za dječju i adolescentsku psihijatriju KBC-a Osijek dr. Ćurkovića, psihičko zdravlje mladih očito je narušeno, sudeći po povećanju obima posla otkako traju epidemiološke mjere. Kliničke slike i učestalost agresije, autoagresije, poremećaja prehrane pa čak i pokušaja samoubojstva su u porastu. Smatra se da je najveći razlog tome gubitak strukture dana – nema jasno definiranih aktivnosti. Također, jedan od uzroka sve većih psihičkih problema mladih je nošenje maski koje, iako korisne, skrivaju veliki dio lica. Ne vidimo se, ne vidimo izraze lica, što je zapravo veliki dio komunikacija koja nošenjem maski nestaje. To može dovesti do nedostatka empatije za cijelu generaciju. Mladi su lišeni druženja i sklapanja novih poznanstava i prijateljstava. Početak srednje škole ili fakulteta vrijeme je kada je društveni život mladih najaktivniji i najrazvijeniji, te dolazi do povlačenja i otuđenja. Treba spomenuti da i ovdje organi civilnog društva imaju veliku i važnu ulogu kao mjesta gdje mladi ljudi mogu provoditi vrijeme i družiti se uz poštivanje epidemioloških mjera i odgovarajućih aktivnosti koje im mogu pomoći da se osjećaju prihvaćenima, povezanim, korisnima i proaktivnim. Mladi se kroz organizacije civilnog društva mogu zalagati za promjene, predlagati rješenja, uključivati se u razne inicijative i kampanje, volonterskim radom pomoći drugima te imati vršnjačku podršku i povezanost što je posebno važno za mentalno zdravlje mladih.

MJERE POTPORE

Pružanje psihosocijalne pomoći putem interneta i telefona:

Hrvatski Crveni križ - linije za pružanje psihosocijalne podrške 24 sata dnevno:
DCK Bjelovarsko-bilogorske županije - 098 723 289

Psihološki centar TESA

Telefon za psihološku pomoć - od ponedjeljka do petka od 10 do 22 sata na broj: 01 4828 888

Internet savjetovanje - 0 - 24 sata, svaki dan: psiho.pomoc@tesa.hr

LINJE SAVJETOVANJA ZA MLADIH

Ponedjeljak - petak od 10 do 18 sati.

095 701 7919 - Bjelovarsko-bilogorska županija

Udruga za promicanje pozitivne afirmacije mladih u društvu "Impress"

Savjetovanje i psihosocijalna podrška

Tel: 091/9152621 ili 099/3909516

Mail: savjetovaliste@udruga-impress.hr

Ivana Zajca 3, 43500 Daruvar

Centar za socijalnu skrb Bjelovar

Adresa: J. J. Strossmayera 2, Bjelovar

Telefon: 043 / 247-260

E-mail: korisnik004@mdomsp.hr

Centar za socijalnu skrb Daruvar

Adresa: Nikole Tesle 1a, Daruvar
Telefon: 043 / 331-083, 043 / 331-868
E-mail: korisnik028@mdomsp.hr

Centar za socijalnu skrb Grubišno Polje

Adresa: Trg bana Josipa Jelačića 7, Grubišno Polje
Telefon: 043 / 485-179
E-mail: korisnik028@socskrb.hr

Centar za socijalnu skrb Čazma

Adresa: Trg čazmanskog kaptola 6, Čazma
Telefon: 043 / 771-020,
E-mail: korisnik011@mdomsp.hr

Centar za socijalnu skrb Garešnica

Adresa: V. Nazora 13, Garešnica
Telefon: 043 / 531-189
E-mail: czssgaresnica@yahoo.com

Centar za socijalnu skrb Bjelovar - Podružnica Obiteljski centar

Podružnica Obiteljski centar Bjelovar je ustanova socijalne skrbi koja obavlja savjetodavno-preventivni rad te na taj način pruža stručnu pomoć i podršku djeci, mladima i obiteljima. U savjetovalištu Podružnice Obiteljskog centara korisnicima se pružaju usluge individualnog psihosocijalnog, edukativno-rehabilitacijskog i pravnog savjetovanja od strane stručnjaka navedenih profila. U sklopu preventivnog rada Podružnica organizira i provodi različite grupne aktivnosti poput programa, tematskih radionica, grupa podrške, predavanja i edukacija.

Masarykova 8, 43000 Bjelovar
Broj telefona: (043) 277 060
E-mail: obiteljski.centar@oc-bbz.hr

POGLAVLJE 3

TEMATSKE RADIONICE

POGLAVLJE

3.1

TEMATSKE RADIONICE
VRŠNJAČKO
NASILJE

VRŠNJAČKO NASILJE	ETIKETIRANJE
MIN 60'	<i>U ovoj radionici, sudionici će naučiti više o različitim vrstama vršnjačkog nasilja, kako prepoznati nasilnika i žrtvu u raznim situacijama, te analizirati uzrok nasilničkog ponašanja.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznati različite vrste i oblike vršnjačkog nasilja • Prepoznati karakteristike nasilnika i žrtava • Podići svijest o problemu vršnjačkog nasilja
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Projektor i platno • Flipchart • Brošura • Papir • Kemijske olovke/olovke
Veličina grupe:	20 - 30
Priprema:	Pripremiti potrebne materijale za rad, 5 flipchart papira, markeri brošure za svaku grupu (1 tip nasilja po grupi)

UPUTE

Ova radionica trebala bi početi prikazom kratkog konceptualnog videa na temu vršnjačkog nasilja sudionicima „Peer Violence – Safebook”

Direktni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>.

Nakon toga voditelji bi trebali voditi raspravu s pitanjima poput: Gdje se može dogoditi vršnjačko nasilje, što razlikuje nasilje od vršnjačkog nasilja, kako možemo prepoznati da se nasilje događa, itd. Nakon ovog uvoda u temu, koji ne bi trebao trajati duže od 5 minuta, voditelj će sudionicima objasniti da će oni analizirati različite vrste vršnjačkog nasilja kroz istraživanje glavnih karakteristika žrtava i nasilnika te ih podijeliti u 5 grupa. Svaka grupa dobit će jedan flipchart papir, markere i definiciju 1 tipa vršnjačkog nasilja (vidi brošuru). Sudionici će imati 20-30 minuta za grupni rad, nakon kojeg će prezentirati tip vršnjačkog nasilja koji je dobila njihova grupa i glavni “etikete” žrtava i nasilnika koje su definirali. Kad su sve grupe gotove s prezentiranjem, ispitivanje i procjena će biti napravljeni od strane cijele grupe.

OSVRT I PROCJENA

Pitati sudionike sljedeća pitanja kako bi došli do zaključka za svaku naučenu lekciju:

- Kako se osjećate? Što ste naučili?
- Što je bilo teže, opisivati žrtve ili nasilnike? Zašto?
- Jeste li probali razumijeti pozadinu nasilnika i razloge njihova nasilničkog ponašanja?
- Jesu li obilježja koja ste pridodali rezultat Internet pretraživanja ili Vaša vlastita mišljenja i iskustva?
- Mislite li da je opravdano obilježavati/etiketirati ljude? U kojoj situaciji možete opravdati stereotipe?

SAVJETI ZA VODITELJA

Koristite konceptualni video iz priručnika- “Peer Violence-Safebook” (Direktni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>); možete koristiti druge video materijale vezane za vršnjačko nasilje kao i cyberbullying. Na Vama je da odlučite koliko ćete videa pokazati, ali uzmite u obzir da ovaj dio aktivnosti mora biti upotpunjen kratkom raspravom i da ne bi trebao trajati dulje od 5 minuta. Kada dođete na glavni dio aktivnosti, budite oprezni i promatrajte sudionike. Neki od njih su možda bili žrtve nasilja i njihove trauma mogu biti pokrenute ovom radionicom. Posjetite ih da su sasvim sigurni ovdje i da nisu obvezni sudjelovati ni u kojoj aktivnosti koja loše utječe na njihovo dobro.

HANDOUT

Fizičko nasilje	<p>Fizičko nasilje je najočitiji oblik nasilja. Do njega dolazi kada djeca koriste fizičku silu kako bi postigla nadmoć i kontrolu u svojim žrtvama. Primjeri fizičkog nasilja mogu uključivati: udaranje, premlaćivanje, šamaranje, udaranje nogom I druge fizičke napade.</p>
Verbalno nasilje	<p>Počinitelji verbalnog nasilja koriste riječi, izjave i pogrdne nazive kako bi osigurali nadmoć nad žrtvom. Najčešće, ovi nasilnici koriste nemilosrdne uvrede kako bi omalovažavali, ponizili i povrijedili drugu osobu. Svoje žrtve biraju na osnovu njihovog izgleda, ponašanja ili djelovanja.</p>
Emocionalno nasilje	<p>Emocionalno (psihičko) nasilje se javlja kada mladi pokušaju isključiti svoje vršnjake mijenjajući im društveni status stavljajući sebe u bolji i popularniji položaj unutar okoline. Ovo je vrlo proračunat oblik društvene manipulacije koji kod žrtve može pobuditi osjećaj izoliranosti.</p>
Seksualno uznemiravanje/ nasilje	<p>Seksualno uznemiravanje sadrži opetovane, štetne i ponižavajuće radnje koje su usmjerene na seksualnost osobe. Neki od primjera ove vrste nasilje su: grube komentare, seksualno nazivanje, vulgarne geste, nepoželjno dodirivanje, seksualne prijedloge i dijeljenje ili izrađivanje pornografskih materijala. Nasilnik može dati grub komentar o izgledu, privlačnosti, seksualnom razvoju, seksualnoj orijentaciji ili seksualnoj aktivnosti vršnjaka. U ekstremnim slučajevima, seksualno zlostavljanje otvara vrata seksualnom napadu.</p>
Cyberbullying (nasilje na internetu)	<p>Do cyberbullyinga dolazi kada netko koristi internet za dijeljenje uvredljivih komentara, kleveta, uvredljivog sadržaja, prijetnje, uznemirujućih poruka ili na drugi način štodi nekom drugom. Ako se događaj odvija u prisustvu odrasle osobe, pojam se mijenja u cyber-uznemiravanje. Može se nazvati i cyberstalkingom.</p>

VRŠNJAČKO NASILJE	VRŠNJAČKI PRITISAK
MIN 45'	<i>Cilj ove radionice je osvijetliti razne društvene utjecaje na pojedince kroz vođenu raspravu, što bi trebalo pomoći sudionicima u razumijevanju jakosti utjecaja okruženja na njihovo ponašanje, ali također i kako je njihova osobna moć i odgovornost u velikoj mjeri povezana s ovakvim utjecajima. Središnji problem radionice je utjecaj grupe vršnjaka na pojedinca, posebice mehanizmom vršnjačkog pritiska.</i>
Predmeti:	Potpomaganje sudionika u razumijevanju i preuzimanju osobne odgovornosti za njihove i grupne odluke i ponašanja.
Materijali:	-Papiri s pripremljenim pitanjima -za svaku grupu (brošura 1) -Flipchart papiri -Markeri -A4 papir
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice, voditelj priprema/preoblikuje jednu kopiju liste za pitanja (brošura 1) za svaku grupu

UPUTE

Na samom početku, voditelj inicira razgovor na temu na temelju sljedećih pitanja: Tko i što utječe na Vas, Vaše radnje, Vaše ponašanje? Voditelj ohrabruje odgovore, podsjeća sudionike na obitelj, školu, TV, vršnjake i piše odgovore na flipchart listu što je više moguće. Za svaku od kategorija, pitajte za objašnjenje kako to utječe na njihovo ponašanje te kada je lista utjecaja popunjena, voditelj inicira kratku raspravu za navedeni problem:

- Jesu li svi utjecaji jednako jaki? Čiji utjecaj smatrate najjačim/najslabijim?
- Misli li tko drugačije?
- Možete li donositi vlastite odluke ili ćete prihvatiti neke od mogućih utjecaja ili ne?
- Koje utjecaje možete prihvatiti, a koje ne?
- Misli li tko drugačije?
- Što mislite o vršnjačkom utjecaju? Koliko je snažan taj utjecaj? Možete li se oduprijeti tim utjecajima ili ne?
- Tema ove radionice bit će utjecaj grupe vršnjaka.

Nakon rasprave, koja ne bi trebala trajati dulje od 10 minuta, voditelj dijeli sudionike u dvije grupe po 5-7 osoba i pri tom ih zamoli da pažljivo slušaju sljedeću priču (brošura 2- „They made me do it?“)

Po završetku pročitane priče, svaka grupa će primiti listu s pitanjima povezanim s pričom (brošura 1). Važno je aktivno slušati situaciju iz priče, raspraviti i odgovoriti na pitanja. Sudionici imaju 10 minuta za rad.

Nakon toga, svaka grupa prezentira mišljenja.

Voditelj poziva grupe da razmijene svoje odgovore u diskusiji. To rade na način da se svakoj grupi predoče odgovori na pitanja-

Važno je da voditelj poveže odgovore dane od strane sudionika, naglašavajući ozbiljnost posljedica o kojima likovi u priči nisu razmišljali prije nego što su se upustili u avanturu.

Kada je priopćenje kompletno, voditelj postavlja pitanje cijeloj grupi:

-Što je ustvari ponukalo Marka da se pridruži svojim vršnjacima, iako prvobitno nije bio zadovoljan prijedlogom? Zašto je na posljetku pristao? Što je želio postići?

-Je li njegov pristanak bio uvjetovan činjenicom da je imao strah od nečega? Čega?

ZAVRŠNA RASPRAVA

-Što je Mark mogao učiniti u navedenoj situaciji ne složivši se s njihovim nagovorima, a svejedno ostavši u dobrim odnosima s njima?

Voditelj može pozvati sudionike da se prisjete situacije u kojoj se nisu odupreli vršnjačkom nagovaranju. Ovo mogu biti samo situacije kada su požalili što su pristali na nagovore. Kako su se osjećali u tim situacijama? Kako su mogli djelovati drugačije? Očekivano trajanje je 5-10 minuta.

OSVRT I PROCJENA

Pitajte sudionike sljedeća pitanja:

-Izgleda li Vam priča o Marku i njegovim prijateljima realistično?

-Mislite li da je utjecaj okoline/vršnjaka je sada manji/veći u usporedbi s prijašnjim vremenima?

-Kako ojačati mlade ljude tako da nisu subjekti utjecaja vršnjaka?

-Mislite li da ste nakon ove radionice spremniji oduprijeti se lošem utjecaju Vaših vršnjaka?

SAVIJETI ZA VODITELJE

Raspravu treba voditi u smjeru otkrivanja potreba i strahova glavnog lika. Od sudionika se očekuje da otkriju da se Mark upustio u avanturu jer je svojim prijateljima želio pokazati da im je odan, istovremeno strahujući da će ga ismijati i proglašiti kukavicom. VAŽNO - Može postojati problem što sudionici nisu motivirani ili im je teško govoriti o svojim iskustvima. Voditelj ih može potaknuti tako što će dati primjer prvi, ali ne i svoje osobno iskustvo.

BROŠURA1

- *Kako će se Markovi roditelji osjećati kada ih nazovu iz policijske postaje?*
- *Što mislite da će roditelji učiniti u vezi s tim?*
- *Što mislite, kako će Markovi prijatelji opravdati to što su učinili?*
- *Što je Mark mislio i kako se nakon svega osjećao?*

BROŠURA 2 - "THEY MADE ME DO IT"

Mark je 16-godišnji srednjoškolac i teško sklapa prijatelje u razredu. No, prošli tjedan djevojka koja mu se sviđjela, Sofi, pozvala je cijeli razred na rođendan jer su joj roditelji bili izvan grada, pa je odlučila prirediti veliku zabavu za sve. Mark je bio jako uzbuđen što će otići i provesti vrijeme sa svojim vršnjacima, ali je bio nervozan i nije imao pojma koji bi joj poklon trebao pokloniti. Zamolio je jednu njezinu prijateljicu za savjet, a ona mu je rekla da će joj svi dječaci iz razreda kupiti jedan veliki poklon, te da se Mark može pridružiti njima. Nakon škole prišao je grupi dječaka koji su stajali u krugu i šaputali i zamolio da se pridruži rođendanskom iznenađenju. Rekli su mu da je Sofi htjela probati plesne droge i da su pronašli tipa koji prodaje ecstasy i MDMA te da im Mark može dati dio novca za drogu. Bio je iznenađen time, ali su mu rekli da to nije velika stvar i da su to već radili. Mark im je odlučio dati 50 eura jer mu je ovo bila prilika da bude dio grupe i ostavi dobar dojam na Sofi, ali im je rekao da neće ići s njima u kuću dilera. Prije zabave Mark je bio zabrinut i nervozan, ali je odlučio da mu je ovo prilika da impresionira svoje vršnjake i djevojku koja mu se sviđala pa je otišao na adresu. U Sofinoj kući bilo je puno ljudi, svjetla su bila prigušena, a glazba je bila vrlo glasna. Jedan od momaka mu je prišao i rekao mu da je njihov poklon u kupaonici i da može ući tamo da se počasti, ali Mark je to ignorirao te je sjeo u kut dnevne sobe čekajući priliku za razgovor sa Sofi. Sat vremena kasnije glazba je iznenada prestala, a netko je povikao: "Policija je ovdje!". Policija je na umivaoniku u kupaonici pronašla plastičnu vrećicu s drogom i poruku: Sretan rođendan, Sofi! Tvoji prijatelji John, Stan, Shorty, Steve, Alex, Jumbo, Miles i Mark. Policajci su identificirali sve koji su bili na zabavi, a sve momke koji su potpisali dopis odveli su u policijsku postaju i pozvali njihove roditelje.

VRŠNJAČKO NASILJE	<h1>SUROVA STVARNOST</h1>
MIN 45'	<i>Cilj ove radionice je približiti polaznicima osjećaje pojedinca kada su odbačeni od strane grupe vršnjaka, te na taj način povećati razinu empatije kod njih, ali i upoznati ih s postojanjem različitih institucija nadležnih za sigurnost i sigurnost mladih te koji su načini reagiranja i prijave vršnjačkog nasilja.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Omogućiti sudionicima da iskuse kako se osjeća onaj tko odbija i zlostavlja i kako se osjeća žrtva • Identificirati konstruktivne pristupe i korake koje bi žrtve, nasilnici i neutralni promatrači mogli poduzeti • Omogućiti sudionicima dublje razumijevanje posljedica vršnjačkog nasilja
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Brošura 1. „Istinite priče” • A4 papir • Olovke
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice voditelj treba pripremiti dovoljno primjeraka Brošure 1 „Istinite priče” i popisa pitanja (Brošura 2) za svaku grupu.

UPUTE

Podijelite sudionike u 4 grupe. Svaka grupa treba pronaći mjesto u prostoriji, napraviti krug za sebe i tako ostati čekajući upute. Po jedan volonter iz svakog kruga treba stati u centar, a nakon njega svi će se izmjenjivati u središtu tog kruga, tako da svi članovi svake grupe prolaze kroz ovu poziciju. Njihov zadatak je mirno stajati u krugu, ništa ne govoriti i samo pratiti što se događa oko njih. Zadatak svih ostalih je da se polako okreću u krug oko onoga koji je u središtu kruga i da ga gledaju, mjere, procjenjuju, radoznalo i mirno promatraju, kao da traže manu. Kad svi izbroje do 30, okreću leđa osobi u sredini i nastavljaju se kretati. Kad svi ljudi u grupi okrenu leđa, bira se sljedeći sudionik u skupini koji će stati u središte kruga i cijeli se proces ponavlja. Kada sve grupe završe s vježbom, vraćaju se u veliki krug. Nakon toga slijedi “vođena rasprava” voditelja kroz pitanja kao što su:

- Kako ste se osjećali kada ste bili u središtu kruga?
- Što je bilo teže ili neugodnije: dok su vas gledali ili kad su vam okrenuli leđa?
- Kako ste se osjećali kada ste bili dio grupe koja je promatrala onog u centru?
- Što vam je bilo teže - dok ste bili u središtu kruga ili dok ste bili dio veće grupe?

Pozovite sudionike da se vrate u svoje grupe i daju svakoj skupini po jedan primjer vršnjačkog nasilja (Brošura 1. "Istinite priče"). Sudionici trebaju pažljivo pročitati svoje priče i odgovoriti na sljedeća pitanja uključena u Brošuru 2. Dajte im najmanje 15 minuta za to. Nakon što sve grupe završe, prvo će pročitati svoje priče, a zatim će svoje odgovore prezentirati ostalim sudionicima. Pričekajte da sve grupe završe sa svojim prezentacijama i da započnete ispitivanje, a zatim im recite da su sve ove priče istinite.

OSVRT I EVALUACIJA

Kako biste zaključili ovu radionicu i naglasili naučene lekcije, postavite sudionicima sljedeća pitanja: - Je li bilo teško zamisliti sebe kao žrtve tijekom prvog dijela sesije? Zašto?

- Kako ste se osjećali dok ste čitali svoje priče?
- Je li bilo teško pronaći alternativna rješenja za priče?
- Ima li sličnosti i obrazaca između ovih slučajeva?
- Kako biste se osjećali da vam kažem da su sve ove priče istinite?
- Jesu li se vaše mišljenje promijenilo sada kada znate da se radi o događajima iz stvarnog života? Ako je tako, što je drugačije?

SAVJETI ZA VODITELJE

Tijekom provedbe prvog dijela sesije voditelj mora paziti da sve grupe rade približno istim tempom, kako ne bi ometao proces. Tijekom ove aktivnosti, iznimno je važno da svi šute dok to rade i da se posebna pažnja posveti tome kako se osjećaju tijekom ove vježbe. Ako tijekom drugog dijela sesije sudionici imaju problema s odgovorima na pitanja, voditelj bi im trebao malo pomoći dajući neke ideje.

- Misli li netko drugačije?

BROŠURA 1 - ISTINITNE PRIČE

Priča br.1

Nasilje nad Alexom počelo je u rujnu 2010. godine, kada je jedan učenik čekao Alexa ispred škole, oborio ga na tlo i udario. Idućeg mjeseca, u listopadu iste godine, isti učenik ga je izveo iz svlačionice i brutalno pretukao u grmlju ispred škole. Udario ga je nogom i udario u glavu. Sve su zabilježile školske kamere. Alex je završio na infuziji u bolnici. Trećeg mjeseca vršnjačkog nasilja, u studenom 2010., još jedan učenik fizički je napao Alexa i prijetio mu. I mlađi učenici šestog razreda pokušali su ga pobijediti na nagovor starijih. Sakrio se u učiteljičin auto, opkolili su ga i zaljuljali auto. Osam puta je pretučen. Osim toga, stalno su mu prijetili, vrijeđali ga i jurili nakon škole. Zamolio je roditelje i školu za pomoć. Njegovi roditelji su o zlostavljanju sina obavijestili ravnateljicu, školskog psihologa, razrednicu, još nekoliko učitelja, školske policajce i policiju. Obratili su se i Školskoj upravi, Prosvjetnoj inspekciji i Ministarstvu obrazovanja. Škola je svojedobno obavijestila policiju te su pokrenuli odgojno-disciplinski postupak protiv učenika koji je identificiran kao vođa nasilnika, ali i protiv Alexa. Pojačani odgojni nadzor nad “vođom” završio je 28. ožujka kao “uspješan”, iako je Alexa brutalno pretukao samo dva dana ranije. “Vođa” je školsku godinu završio s odličnim ponašanjem, a Alex je dobio smanjenu ocjenu za ponašanje jer je “bio nemiran i ometao nastavu”. Počeo je gubiti apetit, patio je od nesаницe, ili se trzao kad se budio. Zbog prijetnji koje je dobivao bojao se za majku, sestru i oca. Redovito bi se spuštao ispred zgrade kako bi provjerio je li netko od onih koji su prijetili doista zapalio obiteljski automobil. Prema nalazima psihologa i neuropsihijatara, ova vrsta vršnjačkog nasilja izazvala je Alexovu anksioznost i subdepresivno raspoloženje. Prepisana mu je terapija, a u domu je odlučeno da odmah nakon završetka školske godine prijeđe u drugu školu. Nekoliko dana kasnije skočio je s trećeg kata zgrade u kojoj je živio. U trenutku kada se Alex ubio, 10. svibnja 2011., nakon što ga je sedam vršnjaka zlostavljalo više od osam mjeseci, imao je potres mozga, nogu u gipsu i dijagnozu posttraumatskog sindroma. Volio je nogomet, glazbu, kompjutere i želio je postati vojni pilot.

BROŠURA1 - ISTINITNE PRIČE

Priča br. 2

Anne je upravo krenula u srednju školu kada se zaljubila u dječaka iz drugog razreda i počeli su izlaziti; imala je puno prijateljica i privukla je pažnju drugih dječaka iz svoje škole. Sve je bilo u redu dok nije htjela prekinuti jednogodišnju vezu. Nakon prekida došla je kući i tada su počeli njeni problemi. Dobila je screenshotove nečijeg chata na kojem je njezin bivši dečko opisao kako joj je uzeo nevinost i što joj se sviđa u krevetu. Njezine su prijateljice u početku bile na njezinoj strani, no ubrzo su te poruke postale dostupne svima u školi, a ljudi su počeli razgovarati iza njezinih leđa. Tražila je pomoć od školskog savjetnika, ali je dobila samo savjet da se ne obazire na tračeve. Prošlo je nekoliko mjeseci, a ona je i dalje dobivala neprimjerene poruke s nepoznatih brojeva i lažne profile u kojima su joj nudili novac za seks, tražili provokativne fotografije, slali joj pornografske sadržaje i vrijeđali. Na kraju je izbrisala sve svoje račune na društvenim mrežama i povukla se u sebe. Roditelji i učitelji nisu primijetili nagle promjene u njenom ponašanju, a ako jesu, povezivali su to s pubertetom. Gotovo točno godinu dana nakon što su poruke njenog bivšeg dečka zaokružile školu, Annino je lice fotošopirano na eksplicitnoj fotografiji porno glumice i podijeljeno sa svima, ali sada nije bila svjesna što se događa, a pokušala je shvatiti zašto ljudi šapuću oko nje, upirući prstima i smijući joj se, ali nitko nije htio razgovarati s njom. Pokušala je razgovarati sa svojim djevojkama, ali one su je namjerno ignorirale. Nakon nekoliko dana nazvala ju je jedna od njenih prijateljica i rekla joj za sliku; ova djevojka je rekla Anne da joj roditelji zabranjuju da joj bude prijateljica jer su i oni saznali za fotografiju. Anne je bila sasvim sama, a maltretiranje je postalo još gore, cat call-ali su je, gurali bi je, kolege bi joj dobacivali i bilo joj je neugodno razgovarati s bilo kim. Samo nekoliko tjedana nakon što je zloglasna fotografija zaokružila školom, Anne si je oduzela život. Objesila se u svojoj spavaćoj sobi.

BROŠURA 1 - ISTINITNE PRIČE

Priča br.3

Sladana je rođena u Hrvatskoj. Njezina se obitelj preselila u Sjedinjene Američke Države 2001. godine, kada je imala devet godina. Opisana je kao lijepa, energična i šarmantna djevojka koja je uživala u plesu i kuhanju i koja je bila ponosna na svoje nasljeđe. Dok je još pohađala srednju školu, Sladana je počela pohađati savjetodavne sastanke, često prijavljujući svoje poteškoće u sklapanju prijateljstava, ismijavanje njezine odjeće, naglasaka, imena i etničke pripadnosti te njezine trajne optužbe da je lezbijka potječe iz glasina o ograničenim interakcijama s mnogima njezinim muškim vršnjacima. Čak je govorila školskom savjetniku da će počiniti samoubojstvo. Ozbiljnost maltretiranja koje je njezina kćer pretrpjela u srednjoj školi navela je njezinu majku da zatraži da joj kćer bude prebačena u drugu nižu srednju školu u okrugu, ali je taj zahtjev odbijen. Sladana se ipak trudila sprijateljiti se sa svojim vršnjacima u ovoj školi. Njezin mlađi brat Goran kasnije bi se prisjećao gotovo svakodnevnog maltretiranja koje je njegova sestra pretrpjela u osnovnoj školi, a kasnije u srednjoj školi, često bi se vraćala kući iz škole uzrujana i/ili u suzama. Maltretiranje koje je pretrpjela uvelike se povećalo nakon što je upisala srednju školu. Kao što je to ranije bio slučaj u njezinoj srednjoj školi, učenici bi joj se rugali zbog problema kao što su njen prepoznatljiv naglasak i njeno ime, zajedno s kolegama iz razreda koji su prije bili njezini prijatelji i koji su je redovito nazivali "Slutty Jana" i "Sladana Vagina". U jednom incidentu tinejdžer ju je gurnuo niz stubište, ali je zbog svog elitnog atletskog statusa ostao nekažnjen od strane osoblja. Škola je utvrdila da je incident bio nesretan slučaj. U drugom slučaju, djevojka je Sladanu udarila bocom s vodom u lice. Također se znalo da su joj jednom prilikom vrata ormarića zalupili u ruku, te da su joj ukrali torbicu i njezin sadržaj ispraznili na stol. Vjerojatno djelomično ili u cijelosti zbog ovog pojačanog maltretiranja, njezina evidencija o pohađanju škole naglo je opala u desetom razredu, a poznato je da je povremeno preskakala nastavu i druženja. Njezina starija sestra također se prisjetila da bi šaljivdžije često zvali njezinu sestru, ili joj slali poruke na mobitel, govoreći joj da se ona i njezina obitelj trebaju "vratiti u Hrvatsku". Inače bi ili bila "mrtva do jutra" ili bi je njezini mučitelji pronašli nakon škole. Sladana je počinila samoubojstvo tako što je jedan kraj užeta vezala oko vrata, a drugi oko stupića kreveta prije nego što je skočila kroz prozor svoje spavaće sobe. Imala je 16 godina. U svojoj bilješci o samoubojstvu na četiri stranice napisala je da je više od pola života trpjela maltretiranje od strane kolega iz razreda. Njezina poruka o samoubojstvu opširno je opisivala zlostavljanje koje je pretrpjela od strane svojih mučitelja u školi, navodeći probleme kao što su kritiziranje zbog njezina naglasaka, trpljenje pogrđnih uvreda poput nazivanja "droljom" i "kurvom" te gađanje hranom za vrijeme ručka, što je dovelo do toga da jede ručak sama u školskoj kupaonici.

BROŠURA 1 – ISTINITNE PRIČE

Priča br. 4

14-godišnjeg Kennetha počeli su zadirkivati i maltretirati kolege u srednjoj školi nakon što se ranije te godine izjasnio kao gay. Ljudi koji su mu u početku bili prijatelji, okrenuli su se protiv njega, ili su se pridružili nasilnicima ili su se previše bojali da išta kažu. Trpio je stalno maltretiranje, ismijavali su ga, upirali su prstom u njega, gurali ga po hodnicima, isključen je iz svih grupa i u pauzama bi ga potpuno ignorirali ili napadali vršnjaci koji su mu nekada bili prijatelji. Maltretiranje protiv homoseksualaca nastavilo se i na internetu, gdje su njegovi kolege iz razreda stvorili grupu mržnje protiv homoseksualaca i dodali Kennethove prijatelje kao članove, a postalo je još gore kada je brucioš počeo primati prijetnje smrću od studenata na svoj telefon. Ova je skupina poticala mržnju i nasilje prema svim pripadnicima LGBTQ zajednice, ali Kenneth je bio glavna meta i više nego često bi dobivao iste objave koje su dijelili u toj grupi. Živio je u strahu za svoju sigurnost kako su prijetnje postajale sve ozbiljnije i češće. Pratili bi ga, redovito bi ga zvali, petljali se s njegovim stvarima i uz sve to potpuno ga ignorirali svaki put kada bi pokušao uspostaviti kontakt s njima. Njegova majka je rekla da joj je sin rekao: "Mama, ti ne znaš kakav je osjećaj biti omražen." U konačnici si je oduzeo život zbog nasilja koje je trpio svakodnevno.

BROŠURA 2 - PITANJA 1.

- 1. Zašto je žrtva zlostavljana?*
- 2. Koje ste vrste nasilja identificirali?*
- 3. Tko je odgovoran za zlostavljanje?*

VRŠNJAČKO NASILJE	<h1 style="text-align: center;">DJELOVANJE I RADNJE PROTIV NASILJA</h1>
MIN 45'	<i>Ova radionica je nastavak prethodne sesije. Sudionici će prepoznati sve ključne aktere u prevenciji vršnjačkog nasilja te analizirati sve moguće alate i mjere kojima se mlade mogu zaštititi od bilo kakvog oblika nasilja od strane vršnjaka.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Dati sudionicima jasnu predodžbu tko je odgovoran za sigurnost mladih i koje su institucije zadužene za rješavanje i ublažavanje sukoba među vršnjacima • Stvaranje sustava podrške žrtvama • Razviti strategije za prepoznavanje i reagiranje na vršnjačko nasilje
Materijali :	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-chart papiri • Marker
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice voditelji se trebaju upoznati sa školskim tijelima, tijelima i institucijama koje su odgovorne za rješavanje problema vršnjačkog nasilja kako bi sudionicima pružili potrebnu podršku i informacije.

UPUTE

Pozovite sudionike da razmisle o prethodnoj radionici i zaključcima izvučenim iz nje. Zatim napravite brainstorming na temu "Prevenција vršnjačkog nasilja". Recite im da razmisle o svim načinima na koje se nasilje može spriječiti, koji su najvažniji koraci u prevenciji, tko su ključni akteri u prevenciji vršnjačkog nasilja, koji su ishodi dobre prevencije itd. Nakon brainstorminga kratko analizirajte odgovore sudionika i dodatno objasnite manje poznate pojmove. Kada je ovaj uvodni dio gotov podijelite sudionike u grupe (možete formirati iste grupe kao u prethodnoj sesiji) i dajte im upute da prepoznaju i definiraju sve probleme vezane uz vršnjačko nasilje (kako počinje, zašto se događa, koje su posljedice), recite im da se jednako usredotoče na probleme žrtava, njihovih obitelji, ostalih učenika koji su svjedočili nasilju i nasilnika. Kada završe s analizom ovih problema, pozovite ih da iznađu rješenja za sve što prepoznaju kao problem vršnjačkog nasilja. Recite im da se usredotoče na vršnjačko nasilje općenito, ali ih potaknite da koriste i priče s prethodnih sesija. Dajte im najmanje 20 minuta za rad u grupama i kad su sve grupe završile mogu početi s prezentacijom.

OSVRT I EVALUACIJA

Postavite sudionicima sljedeća pitanja kako biste ih uključili u raspravu:

- Jeste li bili upoznati sa svim postojećim sustavima podrške i preventive koji su spomenuti tijekom ove radionice?
- Smatrate li predložene strategije i mjere realnim?
- Koje su glavne prepreke i izazovi u procesu procjene i ublažavanja nakon što je nasilje prijavljeno nadležnim tijelima?
- Zašto je sustav zakazao u pričama ovih žrtava?
- Zašto smo radili ovu sesiju, zašto je važno učiti o ovoj temi?

SAVJETI ZA VODITELJE

Istražite ovu temu prije same radionice. Saznajte tko su ključni akteri u prevenciji i suzbijanju vršnjačkog nasilja, koji su glavni koraci u tim procesima, kakva je hijerarhija između institucija nadležnih za sigurnost mladih, osobito u osnovnoj i srednjoj školi itd. Dopustite sudionicima da osporavaju svoja mišljenja, motivirajte ih da brane svoje mišljenje, ali i da prihvate tuđa mišljenja. Sve će ih to dodatno osnažiti i dati im alate, znanje i hrabrost za promicanje sigurnog ponašanja među svojim vršnjacima.

POGLAVLJE

3.2

TEMATSKE RADIONICE
CYBERBULLYING

CYBERBULLYING	ANALIZA SITUACIJE
MIN 90'	<i>Ova radionica ima za cilj povećati društvenu svijest mladih o cyberbullyingu definiranjem što je to i analizom različitih vrsta cyberbullyinga.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti pojam cyberbullying • Analizirati terminologiju povezanu s cyberbullying • Istražiti različite situacije cyberbullyinga koje se mogu dogoditi
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Radovi • Alati za pisanje • Materijali o cyberbullyingu i njegovim vrstama
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Voditelji dijele sudionike u skupine od 4-5 prema ukupnom broju sudionika. Svakoj grupi će biti dodijeljen različiti termin (ili više od jednog) koji je povezan s kibernetičkim nasiljem za analizu. Popis pojmova: Cyberbullying, Outing, Doxing, Trickery, Cyberstalking, Scamming, Fraping, Masquerading, Dissing, Trolling, Flaming, itd.

UPUTE

Sudionici u svakoj grupi imat će oko 25 minuta da pretražuju na internetu ili na danim resursima Uvjete koji su im dodijeljeni. Nakon što jasno razumiju Uvjet, izradit će prezentaciju kako bi predstavili i razjasnili Uvjet(e) ostatku grupe.

OSVRT I PROCJENA

Nakon svake prezentacije, sudionici mogu postavljati pitanja i podržavati dijeljenjem ideja, osobnih iskustava. Savjeti za voditelja

Voditelji mogu pripremiti neke materijale o Terminologiji kako bi podržali istraživanje sudionika. Nadalje, mogu podržati grupe tijekom osvrta tražeći da podijele osobna iskustva sudionika u vezi sa svakim terminom. Pozovite ih da iznađu rješenja za sve što prepoznaju kao problem vršnjačkog nasilja. Recite im da se usredotoče na vršnjačko nasilje općenito, ali ih potaknite da koriste i priče s prethodnih sesija. Dajte im najmanje 20 minuta za rad

Cyberbullying	<p>Cyberbullying je maltretiranje uz korištenje digitalnih tehnologija. Može se odvijati na društvenim mrežama, platformama za razmjenu poruka, platformama za igre i mobilnim telefonima. To je ponavljano ponašanje koje ima za cilj zastrašiti, naljutiti ili posramiti one koji su na meti. Primjeri uključuju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Širenje laži ili objavljivanje neugodnih fotografija nekoga na društvenim mrežama • Slanje uvredljivih poruka ili prijetnji putem platformi za razmjenu poruka • Lažno predstavljanje nekoga i slanje zlih poruka drugima u njihovo ime. <p>Maltretiranje licem u lice i cyberbullying često se mogu dogoditi jedno uz drugo. Ali cyberbullying ostavlja digitalni otisak – zapis koji se može pokazati korisnim i pružiti dokaze koji će pomoći u zaustavljanju zlostavljanja.</p>
Doxing	<p>Doxing ili doxxing je čin javnog otkrivanja prethodno privatnih osobnih podataka o pojedincu ili organizaciji, obično putem interneta. Metode koje se koriste za dobivanje takvih informacija uključuju pretraživanje javno dostupnih baza podataka i web stranica društvenih medija (kao što je Facebook), hakiranje i društveni inženjering. Doxing se može provoditi iz različitih razloga, uključujući sramotu na internetu, iznudu.</p>
Outing	<p>Outing je čin dijeljenja ili objavljivanja privatnih podataka na internetu. To također uključuje kada ljudi dijele privatne podatke koji su dizajnirani da ih vidi jedna osoba, ali se zatim dijele cijelom svijetu. To može uključivati financijske ili osobne podatke uključujući adresu'. Primjer je da nekome pošaljete poruku koja je bila namijenjena vašim najboljim prijateljima, a onda taj tekst prošire.</p>
Trickery	<p>Prijevara je čin obmanjivanja nekoga da vam da osobne podatke ili ih objavi. Ovo je gotovo isto kao i izlazak, osim što osoba ne daje informacije svojevóljno. Primjer za to se vidi s desne strane, u kojem je riječ o hvataču lažnih kreditnih kartica. Primjer iz stvarnog života za to je da prevaranti šalju e-poštu ljudima da ažuriraju podatke o svojoj kreditnoj kartici kako bi mogli dobiti novu karticu s čipom. Ljudi tada šalju sve svoje podatke prevarantima.</p>
Cyberstalking	<p>Cyberstalking se odnosi na korištenje interneta i drugih tehnologija za uznemiravanje ili uhođenje druge osobe na mreži, a u nekim je zemljama potencijalno kazneno djelo. Ovo uznemiravanje na mreži, koje je proširenje cyber maltretiranja i osobnog uhođenja, može imati oblik e-pošte, tekstualnih poruka, postova na društvenim mrežama i još mnogo toga, a često je metodično, namjerno i ustrajno. Većinu vremena interakcije ne prestaju čak i ako primatelj izrazi svoje nezadovoljstvo ili zamoli osobu da prestane. Sadržaj usmjeren na metu često je neprikladan, a ponekad čak i uznemirujući, zbog čega se osoba može osjećati uplašeno, uznemireno, tjeskobno i zabrinuto. Evo nekoliko primjera stvari koje ljudi koji cyberstalkaju mogu učiniti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objavljivanje nepristojnih, uvredljivih ili sugestivnih komentara na mreži • Praćenje mete na mreži pridruživanjem istim grupama i forumima. • Slanje prijetećih, kontrolirajućih ili nepristojnih poruka ili e-poruka meti. • Uporaba tehnologije za prijetnju ili ucjenu mete. • Pretjerano označavanje mete u objavama, čak i ako s njima nema nikakve

	<p>veze.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komentiranje ili lajkanje svega što meta objavljuje na mreži • Stvaranje lažnih računa kako bi se pratilo metu na društvenim mrežama • Hakiranje online računa. • Pokušaj iznuđivanja seksa ili eksplicitnih fotografija. • Slanje neželjenih darova ili predmeta meti. • Objahivanje povjerljivih informacija na mreži • Objavljivanje ili distribucija prave ili lažne fotografije mete. • Bombardiranje mete seksualno eksplicitnim fotografijama. • Stvaranje lažnih postova osmišljenih da osramote žrtvu. • Praćenje online kretanja mete instaliranjem uređaja za praćenje. • Hakiranje kamere mete na prijenosnom računalu ili pametnom telefonu kao način da ih se potajno snimi. • Nastavljanje s uznemiravajućim ponašanjem čak i nakon što se od vas traži da prestanete
<p>Scamming</p>	<p>Scamming je oblik prijevare i jedna od najčešćih vrsta trikova s povjerenjem. Prijevara obično uključuje obećanje žrtvi značajnog udjela velike svote novca, u zamjenu za malu isplatu unaprijed, za koju prevarant tvrdi da će se upotrijebiti za dobivanje velike svote. Ako žrtva izvrši uplatu, prevarant ili izmisli niz dodatnih naknada koje žrtva mora platiti ili jednostavno nestane. Neke vrste prijevara:</p> <p>Trenutne prijevare u vezi s COVID-19 (koronavirusom) Prevaranti koriste širenje COVID-19 (koronavirusa) kako bi iskoristili prednost ljudi diljem Australije.</p> <p>Pokušaji dobivanja vaših osobnih podataka Prevaranti koriste sve vrste prikrivenih pristupa kako bi ukrali vaše osobne podatke. Nakon što ih dobiju, mogu koristiti vaš identitet za počinjenje prijevarnih radnji kao što je korištenje vaše kreditne kartice ili otvaranje bankovnog računa.</p> <p>Kupnja ili prodaja Prevaranti napadaju potrošače i tvrtke koje kupuju ili prodaju proizvode i usluge. Nije svaka transakcija legitimna.</p> <p>Dating & romance Prevaranti iskorištavaju ljude koji traže romantične partnere, često putem web-mjesta za upoznavanje, aplikacija ili društvenih medija pretvarajući se da su budući sputnici. Oni igraju na emocionalne okidače kako bi vas naveli da pružite novac, darove ili osobne podatke.</p> <p>Lažne dobrotvorne organizacije Prevaranti se imitiraju kao prave dobrotvorne organizacije i traže donacije ili kontaktiraju s vama tvrdeći da prikupljaju novac nakon prirodnih katastrofa ili velikih događaja.</p> <p>Ulaganja Ako tražite brz način da zaradite novac, pripazite – prevaranti su izmislili sve vrste lažnih prilika za zaradu kako bi iskoristili vaš entuzijizam i došli do vašeg novca.</p> <p>Poslovi i zapošljavanje Poslovi i prijevare pri zapošljavanju varaju vas da predate svoj novac nudeći vam 'zajamčeni' način da brzo zaradite novac ili visoko plaćen posao uz malo truda.</p>

	<p>Prijetnje i iznuda</p> <p>Prevaranti će koristiti sva moguća sredstva da ukradu vaš identitet ili vaš novac – uključujući prijetnju vašem životu ili 'otmicu' vašeg računala. Neočekivani novac</p> <p>Prevaranti izmišljaju uvjerljive i naizgled legitimne razloge da vam daju lažnu nadu o ponudama novca. Ne postoje sheme za brzo bogaćenje, stoga uvijek dvaput razmislite prije nego što predate svoje podatke ili novac.</p> <p>Neočekivani dobici</p> <p>Nemojte da vas namami iznenađujući dobitak. Ove prijevare vas pokušavaju navesti da unaprijed date novac ili svoje osobne podatke kako biste dobili nagradu na lutriji ili natjecanju u koje niste sudjelovali.</p> <p>Iznuda</p> <p>Prevaranti će koristiti sva moguća sredstva da ukradu vaš identitet ili vaš novac – uključujući prijetnju vašem životu ili 'otmicu' vašeg računala.</p>
Fraping	<p>'Frapping' ili 'Fraping' (kombinacija 'Facebook' i 'silovanja') je kada je netko bez dopuštenja upotrijebio vaš Facebook račun i uništio komentare ili slike ili stvorio nove i uvredljive komentare i slike pretvarajući se da ste vi.</p> <p>Savjet: Osigurajte da je vaš Facebook račun uvijek odjavljen nakon upotrebe na prijenosnim i stolnim računalima. Postavite čuvar zaslona s lozinkom na prijenosnim i stolnim računalima kako biste spriječili pristup ako se uređaj ostavi bez nadzora. Postavite lozinku u stanju čekanja za pametne telefone i tablete – pri čemu uređaj zahtijeva lozinku ili pin kod za pristup ako se ne koristi dulje od nekoliko minuta. Ako je frape već u akciji na vašem računaru, posjetite http://www.facebook.com/hacked i Facebook će osigurati vaš račun zaključavanjem svih drugih lokacija osim vaše.</p>
Masquerading	<p>Maskiranje je napad koji koristi lažni identitet, kao što je mrežni identitet, za dobivanje neovlaštenog pristupa osobnim računalnim podacima putem legitimne identifikacije pristupa. Ako proces autorizacije nije u potpunosti zaštićen, može postati iznimno ranjiv na napad. Masquerade napadi mogu se izvršiti korištenjem ukradenih lozinki i prijava, lociranjem praznina u programima ili pronalaženjem načina zaobilazanja procesa provjere autentičnosti. Napad može pokrenuti bilo netko unutar organizacije ili stranac ako je organizacija povezana s javnom mrežom. Količina pristupa maskiranim napadačima ovisi o razini autorizacije koju su uspjeli postići. Kao takav, maskirani napadači mogu imati punu paletu mogućnosti cyber kriminala ako su stekli najviše ovlaštenje za pristup poslovnoj organizaciji. Osobni napadi, iako rjeđi, također mogu biti štetni.</p>
Dissing	<p>Dissing se odnosi na čin nasilnika koji širi okrutne informacije o svojoj meti putem javnih objava ili privatnih poruka kako bi uništio ugled ili odnose s drugim ljudima. U tim situacijama nasilnik ima tendenciju da ima osobni odnos sa žrtvom, bilo kao poznanik ili kao prijatelj.</p>
Trolling	<p>Trolling je kada nasilnik želi namjerno uznemiriti druge objavljivanjem zapaljivih komentara na internetu. Trolling možda nije uvijek oblik cyberbullyinga, ali se može koristiti kao alat za internetsko zlostavljanje kada se radi sa zlonamjernom i štetnom namjerom. Ovi nasilnici su skloniji biti odvojeniji od svojih žrtava i nemaju osobni odnos</p>
Flaming	<p>Ova vrsta zlostavljanja na mreži sastoji se od objavljivanja ili izravnog slanja uvreda i vulgarnosti njihovoj meti. Flaming je sličan trolanju, ali će</p>

	<p>obično biti izravni napad na žrtvu kako bi je potaknuo na online svađe. To može biti objavljivanje provokativne ili uvredljive poruke, poznate kao flamebait, javnoj internetskoj grupi za raspravu, kao što je forum, news grupa ili mailing lista, s namjerom izazivanja ljutitog odgovora ("plamen") ili svađe. Drugi primjer je korporativni plamen kada je veliki broj kritičnih komentara, obično agresivnih ili uvredljivih, usmjeren na zaposlenike tvrtke, proizvode ili robne marke ili politički plamen koji se obično događa kada ljudi osporavaju svoje stavove i žele da se njihov bijes sazna. .</p>
Exclusion	<p>Isključivanje je čin namjernog izostavljanja nekoga. Isključivanje postoji u situacijama osobnog zlostavljanja, ali se također koristi na mreži za ciljanje i zlostavljanje žrtve. Na primjer, vaše dijete može biti isključeno/nepozvano u grupe ili zabave dok vidi da su drugi prijatelji uključeni ili izostavljeno iz poruka ili razgovora koji uključuju zajedničke prijatelje</p>
Harassment	<p>Uznemiravanje je široka kategorija u koju spadaju mnoge vrste cyberbullyinga, ali općenito se odnosi na trajni i stalni obrazac uvredljivih ili prijetećih online poruka koje se šalju s namjerom da se nekome naude.</p>
Slut shaming	<p>Slut Shaming je taktika cyberbullyinga prvenstveno usmjerena na ženu. Oblik seksualnog maltretiranja putem interneta, događa se kada internetski nasilnik snimi slike ili videozapise ciljanog djeteta koji se lako mogu protumačiti kao seksualno provokativni. Često su slike i video koji se koriste za sramotu ciljanog djeteta snimljeni bez djetetovog pristanka ili znanja. Nakon što se te slike i videozapisi pribave, cyberbully objavljuje te informacije u cijeloj školi i na stranicama društvenih mreža.</p>
Sextortion	<p>Seksualna iznuda je taktika cyberbullyinga kojom djeca iskorištavaju drugu djecu za seks i/ili aktivnosti sa seksualnom tematikom u zamjenu za neotkrivanje neugodnih i ponižavajućih informacija o ciljanom djetetu. Ako se ciljano dijete ne pokori seksualnim direktivama, prijeteći da će otkriti osjetljive informacije voljenima, poslodavcima, odgajateljima, vršnjacima ili organizacijama ako se žrtva ne povinuje njihovim zahtjevima.</p>
Sexting	<p>Seksting je žargonski izraz za korištenje mobitela ili drugih informacijskih i komunikacijskih tehnologija za distribuciju slika ili videozapisa seksualno eksplicitne prirode. Može se odnositi i na tekstualne poruke seksualno nabijene teme. Seksting je i seksualno orijentiran oblik komunikacije i taktika cyberbullyinga. Kao taktiku cyberbullyinga, cyberbully stvara i/ili širi informacije o seksualnim temama o ciljanom djetetu koje su i vrlo neugodne i ponižavajuće.</p>

<p>CYBERBULLYING</p>	<h1>KAKO JE PANDEMIJA PROMJENILA KOMUNIKACIJU?</h1>
<p>MIN 60'</p>	<p><i>Ova radionica će polaznike upoznati s pojmom online komunikacije i što to podrazumijeva, bolje će razumjeti zašto i kako su im se životi promijenili te će moći razdvojiti negativne posljedice online komunikacije od pozitivnih.</i></p>
<p>Ciljevi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Pružiti sudionicima znanja o različitim oblicima komunikacije. •Bolje razumjeti kako je internet utjecao na različite segmente naših života. •Uočiti i razumjeti koje su negativne strane online komunikacije, a koje pozitivne.
<p>Materijali:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Radovi • Brošure
<p>Veličina grupe:</p>	<p>20-30</p>
<p>Priprema:</p>	<p>Zapišite riječ: komunikacija na flip chartu. Prije početka radionice pripremite i 4 odvojena flip chart papira i na svaki papir zapišite: obrazovanje, društveni život, informiranje (aktualnosti), zabava i slobodno vrijeme; zatim podijelite svaki papir markerom na pola i stavite + i – na svaki papir za flip chart</p>

UPUTE

Pozovite sudionike da razmisle o riječi komunikacija. Zapišite njihove odgovore i ukratko porazgovarajte o svemu što je zapisano. Sažmite odgovore u nekoliko kategorija (verbalno, neverbalno, pismeno, vizualno, itd.). Pitajte sudionike mogu li reći što je komunikacija njihovim vlastitim riječima, poslušajte odgovore i upotrijebite najbližu definiciju kao dobar odgovor, a zatim im dajte materijal s napisanom definicijom i pročitajte ga naglas. Postavite sudionicima sljedeća pitanja:

- Je li se njihov uobičajeni način komunikacije promijenio tijekom pandemije?
- Misle li da će ova promjena imati dugoročne posljedice na društvo?

Nakon kratke rasprave podijelite ih u 4 grupe i svakoj grupi dajte prethodno pripremljene flip chart papire. Objasnite im da će sada razgovarati o tome kako je ova promjena u komunikaciji utjecala na specifično područje života koje su dobili. Recite im da odvoje te učinke na pozitivne i negativne. Dajte im 15 minuta za to. Nakon što završe, svaka grupa

će predstaviti svoj rad.

OSVRT I EVALUACIJA

Postavite im sljedeća pitanja

- Je li bilo teško smisliti primjere za svoju grupu? Ako da, zašto?
- Mislite li da je neka druga grupa imala lakši ili teži zadatak od vaše grupe? Ako da, zašto?
- Jeste li bili svjesni svih primjera koje ste čuli tijekom ove sesije?
- Jesu li vas neki primjeri iznenadili, koji?

SAVJETI ZA VODITELJE

Pažljivo slušajte sudionike tijekom brainstorminga i vodite ih pratećim pitanjima (postiče li se komunikacija samo razgovorom, koji je cilj komunikacije, čemu služe grafiti itd.) Primijenite to i tijekom grupnog rada.

BROŠURA

Komunikacija je proces kojim se informacije razmjenjuju između pojedinaca kroz zajednički sustav simbola, znakova ili ponašanja. Komunikacija ima svrhu razmjene informacija.

Vrste komunikacije:

Verbalna (razgovor - licem u lice, telefon, radio ili televizija i drugi mediji i sl.)

Neverbalna (govor tijela, geste, kako se oblačimo ili ponašamo, gdje stojimo, pa čak i naš miris. mnogo suptilnih načina na koje komuniciramo (možda čak i nenamjerno) s drugima. Na primjer, ton glasa može dati naznake raspoloženja ili emocionalnog stanja, dok znakovi rukama ili geste mogu dodati izgovorenoj poruci)

<p>CYBERBULLYING</p>	<h1>PRIKRIVENI KUKAVICE (KEYBOARD LIONS)</h1>
<p>MIN 60'</p>	<p><i>Tijekom ove sesije sudionici će imati priliku bolje razumjeti da online komunikacija, a posebno online nasilje, utječe na ljude na isti način kao i offline komunikacija. Osim toga, ponašanje cyber nasilnika će dramatizacijom biti dovedeno do apsurda kako bi se izazvale reakcije sudionika.</i></p>
<p>Ciljevi:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Upoznati grupe s pojmom cyber bullying • Raspravljati i analizirati negativno komentiranje na mreži • Preokrenuti gledište o online komentiranju • Pobojšati kreativno pisanje i vještine društvene interakcije
<p>Materijali:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brošura 1 s različitim primjerima nasilja na internetu • Brošura 2
<p>Veličina grupe:</p>	<p>20-30</p>
<p>Priprema:</p>	<p>U odjeljku s materijalima možete pronaći 3 primjera cyberbullyinga, ovi se materijali također mogu koristiti, ali biste trebali istražiti nove i prilagoditi postojeće primjere online nasilja grupi.</p>

UPUTE

Kratko razgovarajte sa sudionicima o problemu cyberbullyinga. Podsjetite ih da je ovo siguran prostor i da mogu podijeliti svoja osobna iskustva ili događaje koji su se dogodili u njihovoj zajednici. Pitajte ih što implicira cyberbullying, pitajte ih zašto misle da se to događa, raspravite ukratko o različitim platformama društvenih medija i njihovoj ulozi u online nasilju. Recite im da će vam za sljedeći dio ove radionice biti potrebni volonteri za dramatizaciju različitih situacija. Recite im da ne moraju svi sudionici sudjelovati jer ova vježba može biti pokretač za neke ljude. Zamolite prvi par da dođe ispred grupe i objasni im situaciju. Jedan je nasilnik, a drugi je žrtva, kada se odluče za ulogu dajte scenarij "nasilniku" (ovo će biti materijal), nasilnik će čitati svoje retke i djelovati prema sadržaju scenarija, nakon prvog para, drugi par ili grupa će ponoviti postupak i tako sve dok svi volonteri ne sudjeluju. To treba učiniti brzo, bez rasprava između dramatizacija i sudionika koji su se dobrovoljno javili da budu žrtve, ili nasilnik može promijeniti svoju ulogu za različite primjere. Nakon što to učinite, pozovite sudionike da sjednu u zatvoreni

krug kako bi detaljnije razgovarali o ovoj sesiji.

OSVRT I PROCJENA

Ovo je najvažniji dio radionice i zahtijeva koncentraciju i aktivno slušanje. Sjednite sa sudionicima u zatvoreni krug i vodite raspravu sa sljedećim pitanjima:

- Kako ste se osjećali tijekom ove vježbe (kao promatrač, kao žrtva i kao nasilnik)?
- O čemu ste razmišljali dok su drugi vikali na vas ili vam prijetili?
- Je li bilo teže biti nasilnik ili žrtva za one koji su se ponašali kao oboje? Zašto?
- Koja je bila vaša prva misao o tome kako reagirati na nasilje?
- Biste li reagirali drugačije sada kada ste imali vremena za razmišljanje?
- Gdje je razlika između online i izvanmrežnog nasilja?
- Koji je najprikladniji način reagiranja na nasilnika/lava s tipkovnice?
- Je li ova radionica promijenila vaše razumijevanje ili mišljenje o cyberbullyingu? Ako da, kako, što je drugačije?

Voditelji mogu završiti radionicu isticanjem glavnih pitanja i odgovora UNICEF-a na temu cyberbullyinga kao što su:

1. Jesam li zlostavljan na internetu? Kako prepoznati razliku između šale i maltretiranja?
2. Koji su učinci cyberbullyinga?
3. S kim da razgovoram ako me netko maltretira na internetu? Zašto je izvještavanje važno?
4. Doživljavam cyberbullying, ali se bojim razgovarati s roditeljima o tome. Kako im se mogu približiti?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj cyberbullyinga, pogotovo ako oni to ne žele učiniti?
6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako mogu spriječiti da se moji osobni podaci koriste za manipuliranje ili ponižavanje na društvenim mrežama?
8. Postoji li kazna za cyberbullying?
9. Čini se da internetske tvrtke ne mare za zlostavljanje i uznemiravanje na mreži. Jesu li oni odgovorni?
10. Postoje li online alati za borbu protiv zlostavljanja za djecu ili mlade?

Na kraju radionice voditelji sudionicima daju brošuru 2.

SAVJETI ZA VODITELJE

Ova radionica može izazvati neke od negativnih sjećanja za one sudionike koji su bili žrtve zlostavljanja, promatrati sudionike i podsjetiti ih da je to gluma i da ako se ne osjećaju ugodno, mogu samo promatrati, ali ih uključiti u dio osvrta. Tijekom dijela osvrta trebali biste voditi raspravu, ali ako smatrate da su sudionici motivirani za razgovor jedni s drugima, neka slobodno govore.

BROŠURA 1

Primjer 1.



BROŠURA 1

Primjer 2.



BROŠURA 1

Primjer 3.



A screenshot of a social media comment thread. The first comment is from Richgean E. [redacted] and says: "That's a slut outfit absolutely not she shouldn't be wearing that and girls wonder why men call them sluts , bitches, hoes, if you dress like that you will be addressed like that". It has 2 likes and is dated April 11 at 1:17pm. The second comment is from Darrett [redacted] and says: "really? you can judge a book by its cover?". It has 2 likes and is dated April 11 at 3:43pm. The third comment is from Richgean [redacted] and says: "Like I said it's a slut outfit only reason you're upset is because you can't get to bend the bitch over it screams easy you ever heard of leaving something to a man's imagination?? This is all on display". It has 2 likes and is dated April 11 at 4:20pm. At the bottom, there is a text input field that says "Write a reply..." with camera and emoji icons.

Richgean E. [redacted] That's a slut outfit absolutely not she shouldn't be wearing that and girls wonder why men call them sluts , bitches, hoes, if you dress like that you will be addressed like that
Like · Reply ·  2 · April 11 at 1:17pm

Darrett [redacted] really? you can judge a book by its cover?
Like · Reply ·  2 · April 11 at 3:43pm

Richgean [redacted] Like I said it's a slut outfit only reason you're upset is because you can't get to bend the bitch over it screams easy you ever heard of leaving something to a man's imagination?? This is all on display
Like · Reply ·  2 · April 11 at 4:20pm

Write a reply...  

CYBERBULLYING	VERZIJA 2
MIN 60'	<i>Ova aktivnost je igra koja je osmišljena za podizanje svijesti o cyber maltretiranju i neprikladnom govoru na mreži, kao i potrebi i moći pozitivnih komentara poboljšanjem kreativnog pisanja i društvenih vještina.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Upoznati grupe s pojmom cyberbullying • Raspravljati i analizirati negativno komentiranje na mreži • Preokrenuti gledište o online komentiranju • Poboljšati kreativno pisanje i vještine društvene interakcije
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Pristup internetu • Papir i alati za pisanje (olovke, markeri) • Brošura 1 • Brošura 2
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Voditelji trebaju biti spremni za raspravu o cyber maltretiranju i pitanjima negativnih komentara, pronaći neke online članke ili postove o društveno “osjetljivim” temama (npr. tjelesni pozitivizam, feminizam, politička ili vjerska događanja) s puno komentara.

UPUTE

1. Na početku radionice voditelji uvode temu radionice i započinju raspravu o cyberbullyingu. Sudionici zajedno raspravljaju o problemu cyberbullyinga i njegovim negativnim aspektima na mlade ljude. Više pozornosti posvećuje se negativnom komentiranju na internetu i kako ono utječe na ljude. Molimo sudionike da podijele i svoja osobna iskustva. Početna rasprava trebala bi trajati do 10 minuta.

2. Voditelji dijele grupu u nekoliko malih grupa s 4-5 osoba po grupi. Formiraju se grupe kibernetičke policije. Svi oni dobiju zadatak analizirati objave ili članke na društvenim mrežama s društveno “osjetljivim” temama. U ovoj aktivnosti glavni fokus analize treba staviti na odjeljak za komentare nego na sam članak. Također, sudionici mogu koristiti svoje osobno iskustvo (svoje vlastite objave ili objave svojih prijatelja) ako žele. Grupe kibernetičke policije trebale bi pregledati komentare i obratiti pozornost na to koliko ih je dobrih i pozitivnih, koliko negativnih. Oni bi trebali odlučiti koje će komentare blokirati i zašto. Također, cyber policija bi trebala predložiti kako prepisati negativne komentare kako bi zvučali...pozitivno!

Vrijeme za ovu aktivnost je do 30 minuta.

3. Ako bi se radionice mogle produžiti, cyber policija bi mogla stvoriti zid pozitivnih

komentara. U tom slučaju trebali bi napisati neke od najboljih i najinspirativnijih komentara koje su pronašli ili, još bolje, kreirati svoje lijepe i pozitivne komentare i napisati ih na ovom zidu komentara.

OSVRT I EVALUACIJA

Na kraju aktivnosti, sve skupine kibernetičke policije trebale bi prezentirati svoje rezultate i raspraviti o tome koliko je bilo lako pronaći pozitivne komentare, kakva je ravnoteža između negativnih i pozitivnih komentara, kakve bi komentare odlučile blokirati i zašto i također kako su negativne komentare prepisivali u pozitivne, je li to bilo lako ili ne i zašto. Voditelji mogu završiti radionicu isticanjem glavnih pitanja i odgovora UNICEF-a na temu cyberbullyinga kao što su:

1. Maltretiraju li me online? Kako prepoznati razliku između šale i maltretiranja?
2. Koji su učinci cyberbullyinga?
3. S kim da razgovaram ako me netko maltretira na internetu? Zašto je izvještavanje važno?
4. Doživljavam cyberbullying, ali se bojim razgovarati s roditeljima o tome. Kako im se mogu približiti?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj cyberbullyinga, pogotovo ako oni to ne žele učiniti?
6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako mogu spriječiti da se moji osobni podaci koriste za manipuliranje ili ponižavanje na društvenim mrežama?
8. Postoji li kazna za cyberbullying?
9. Čini se da internetske tvrtke ne mare za zlostavljanje i uznemiravanje na internetu. Jesu li oni odgovorni?
10. Postoje li online alati za borbu protiv zlostavljanja za djecu ili mlade?

Na kraju radionice voditelji sudionicima daju brošuru 2.
Vrijeme za aktivnost je do 20 min.

SAVJETI ZA VODITELJE

Ove radionice mogu se kombinirati i s drugim temama odabirom određenih članaka ili postova; Grupama se također mogu dati različite vrste postova kako bi se vidjelo koje društvene teme dobivaju više negativnih komentara od drugih ili se komentari razlikuju od teme do teme (ova rasprava treba biti uključena u analizu).

BROŠURA 1

Primjeri društveno osjetljivih članaka i postova mogu biti pripremljeni ako su potrebni. upute su navedene iznad.

1. Maltretiraju li me na internetu? Kako prepoznati razliku između šale i maltretiranja?

UNICEF:

Svi se prijatelji šale jedni s drugima, ali ponekad je teško reći zabavlja li se netko ili vas pokušava povrijediti, pogotovo na internetu. Ponekad će se nasmijati s “šalim se” ili “nemoj to shvaćati tako ozbiljno”. Ali ako se osjećate povrijeđeno ili mislite da se drugi smiju vama umjesto s vama, onda je šala otišla predaleko. Ako se nastavi čak i nakon što ste zamolili osobu da prestane, a vi se još uvijek osjećate uzrujano zbog toga, to bi moglo biti maltretiranje. A kada se zlostavljanje odvija na internetu, može rezultirati neželjenom pažnjom od strane širokog spektra ljudi, uključujući strance. Gdje god se to moglo dogoditi, ako niste sretni zbog toga, ne biste trebali to podnijeti. Nazovi to kako hoćeš – ako se osjećaš loše i ne prestaje, onda vrijedi potražiti pomoć. Zaustavljanje cyberbullyinga nije samo prozivanje nasilnika, već i prepoznavanje da svatko zaslužuje poštovanje – na mreži i u stvarnom životu.

2. Koji su učinci cyberbullyinga?

UNICEF:

Kada se maltretiranje dogodi na internetu, može se osjećati kao da ste napadnuti posvuda, čak i u vašem domu. Može se činiti da nema spasa. Posljedice mogu trajati dugo i utjecati na osobu na mnogo načina:

- **Mentalno** — osjećate se uznemireno, posramljeno, glupo, čak i ljutito
- **Emocionalno** — osjećate se posramljeno ili gubite interes za stvari koje volite
- **Fizički** — umorni ste (gubitak sna) ili osjećate simptome poput bolova u želucu i glavobolje. Osjećaj da im se drugi smiju ili maltretiraju može spriječiti ljude da progovore ili pokušaju riješiti problem. U ekstremnim slučajevima, cyberbullying čak može dovesti do toga da si ljudi oduzmu život. Cyberbullying može utjecati na nas na mnogo načina. Ali to se može prevladati, a ljudi mogu povratiti svoje samopouzdanje i zdravlje.

3. S kim da razgovaram ako me netko maltretira na internetu? Zašto je izvještavanje važno?

UNICEF:

Ako mislite da vas maltretiraju, prvi je korak potražiti pomoć od nekoga kome vjerujete, kao što su vaši roditelji, član uže obitelji ili druga odrasla osoba od povjerenja. U svojoj školi možete se obratiti savjetniku, sportskom treneru ili svom omiljenom učitelju. A ako vam nije ugodno razgovarati s nekim koga poznajete, potražite liniju za pomoć u svojoj zemlji kako biste razgovarali s profesionalnim savjetnikom. Ako se zlostavljanje događa na društvenoj platformi, razmislite o blokiranju nasilnika i službenom prijavljivanju njegovog ponašanja na samoj platformi. Tvrtke društvenih medija dužne su zaštititi svoje korisnike. Može biti korisno prikupiti dokaze – tekstualne poruke i snimke zaslona objava na društvenim mrežama – kako bi se pokazalo što se događa. Da maltretiranje prestane, potrebno ga je identificirati i izvještavanje je ključno. Također može pomoći da se nasilniku pokaže da je njegovo ponašanje neprihvatljivo. Ako ste u neposrednoj opasnosti, obratite se policiji ili hitnoj službi u svojoj zemlji.

Facebook/Instagram:

Ako vas maltretiraju na društvenoj mreži, potičemo vas da razgovarate s roditeljem, učiteljem ili nekim drugim kome možete vjerovati – imate pravo na sigurnost. Također olakšavamo prijavu bilo kakvog zlostavljanja izravno na Facebooku ili Instagramu. Našem timu uvijek možete poslati anonimnu prijavu iz objave, komentara ili priče na Facebooku ili Instagramu. Imamo tim koji pregledava ova izvješća 24/7 diljem svijeta na više od 50 jezika, a mi ćemo ukloniti sve što je uvredljivo ili zastrašujuće. Ove prijave su uvijek anonimne. Imamo vodič na Facebooku koji vam može pomoći u procesu suočavanja s maltretiranjem - ili što učiniti ako vidite da je netko drugi zlostavljan. Na Instagramu imamo i Vodič za roditelje koji pruža preporuke roditeljima, skrbnicima i odraslim osobama od povjerenja o tome kako se snaći u cyberbullyingu, te središnji centar u kojem možete saznati više o našim sigurnosnim alatima.

Twitter:

Ako mislite da vas maltretiraju putem interneta, najvažnije je osigurati da ste sigurni. Bitno je imati s kim razgovarati o tome kroz što prolazite. To može biti učitelj, druga odrasla osoba od povjerenja ili roditelj. Razgovarajte sa svojim roditeljima i prijateljima o tome što učiniti ako vas ili vašeg prijatelja maltretiraju putem interneta. Potičemo ljude da nam prijave račune koji bi mogli kršiti naša pravila.

4. Doživljam cyberbullying, ali se bojim razgovarati s roditeljima o tome. Kako im se mogu približiti?

UNICEF:

Ako doživite cyberbullying, razgovor s odraslom osobom od povjerenja – osobom s kojom se osjećate sigurno – jedan je od najvažnijih prvih koraka koje možete poduzeti. Razgovor s roditeljima nije svima lak. Ali postoje stvari koje možete učiniti kako biste pomogli razgovoru. Odaberite vrijeme za razgovor kada znate da imate njihovu punu pažnju. Objasnite koliko je problem ozbiljan za vas. Zapamtite, oni možda nisu upoznati s tehnologijom kao vi, pa ćete im možda trebati pomoći da shvate što se događa. Možda nemaju trenutne odgovore za vas, ali će vjerojatno htjeti pomoći i zajedno možete pronaći rješenje. Dvije glave su uvijek bolje od jedne! Ako još uvijek niste sigurni što učiniti, razmislite o tome da se obratite drugim osobama od povjerenja. Često postoji više ljudi kojima je stalo do vas i koji su spremni pomoći nego što mislite.

5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj cyberbullyinga, pogotovo ako oni to ne žele učiniti?

UNICEF:

Svatko može postati žrtva cyberbullyinga. Ako vidite da se to događa nekome koga poznajete, pokušajte ponuditi podršku. Važno je slušati svog prijatelja. Zašto ne žele prijaviti da su maltretirani putem interneta? Kako se osjećaju? Dajte im do znanja da ne moraju ništa formalno prijaviti, ali je ključno razgovarati s nekim tko bi mogao pomoći. Zapamtite, vaš prijatelj se možda osjeća krhko. Budite ljubazni prema njima. Pomozite im da razmisle što bi mogli reći i kome. Ponudite da idete s njima ako odluče prijaviti. Najvažnije, podsjetite ih da ste tu za njih i da želite pomoći. Ako vaš prijatelj i dalje ne želi prijaviti incident, podržite ga u pronalaženju odrasle osobe od povjerenja koja mu može pomoći u rješavanju situacije. Zapamtite da u određenim situacijama posljedice cyberbullyinga mogu biti opasne po život. Ako ništa ne radi, osoba može razviti osjećaj da su svi protiv nje ili da nikoga nije briga. Vaše riječi mogu napraviti razliku.

Facebook/Instagram:

Znamo da je teško prijaviti nekoga. Ali nikad nije u redu maltretirati nekoga. Prijavljivanje sadržaja na Facebook ili Instagram može nam pomoći da vas bolje zaštitimo na našim platformama. Maltretiranje i uznemiravanje vrlo su osobne prirode, pa u mnogim slučajevima trebamo osobu koja će nam prijaviti ovo ponašanje prije nego što ga možemo identificirati ili ukloniti. Prijava slučaja cyberbullyinga uvijek je anonimna na Instagramu i Facebooku i nitko nikada neće znati da ste nas obavijestili o ovom ponašanju. Možete prijaviti nešto što sami doživite, ali isto tako je lako prijaviti nekog od svojih prijatelja pomoću alata dostupnih izravno u aplikaciji. Više informacija o tome kako nešto prijaviti nalazi se u Instagramovom centru za pomoć i u Facebookovom centru za pomoć. Također možete obavijestiti svog prijatelja o alatu na Instagramu pod nazivom *Restrict*, gdje možete diskretno zaštititi svoj račun bez da morate nekoga blokirati – što se nekima može činiti grubim.

Twitter:

Omogućili smo prijavljivanje promatrača što znači da možete podnijeti prijavu u ime druge osobe. To se sada može učiniti i za prijave privatnih podataka i lažnog predstavljanja. gdje možete diskretno zaštititi svoj račun, a da ne morate nekoga blokirati - što se nekima može činiti grubim.

6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odustajanja od pristupa internetu?

UNICEF:

Biti online ima toliko prednosti. Međutim, kao i mnoge stvari u životu, dolazi s rizicima od kojih se morate zaštititi. Ako doživite cyberbullying, možda ćete htjeti izbrisati određene aplikacije ili ostati izvan mreže neko vrijeme kako biste si dali vremena za oporavak. Ali silazak s interneta nije dugoročno rješenje. Niste učinili ništa loše, pa zašto biste bili u nepovoljnom položaju? To može čak poslati nasilnicima pogrešan signal - ohrabrujući njihovo neprihvatljivo ponašanje. Svi želimo da prestane cyberbullying, što je jedan od razloga zašto je prijavljivanje cyberbullyinga toliko važno. Ali stvaranje interneta kakav želimo nadilazi pozivanje na zlostavljanje. Moramo biti promišljeni o tome što dijelimo ili govorimo, a što može povrijediti druge. Moramo biti ljubazni jedni prema drugima na internetu i u stvarnom životu. Na svima nama je! Moramo biti promišljeni o tome što dijelimo ili govorimo, a što može povrijediti druge.

Facebook/Instagram:

Za nas je važno da Instagram i Facebook budu sigurni i pozitivna mjesta za samoizražavanje – ljudima će biti ugodno dijeliti samo ako se osjećaju sigurno. Ali znamo da cyberbullying može stati na put i stvoriti negativna iskustva. Zato smo na Instagramu i Facebooku predani vođenju borbe protiv cyberbullyinga. To radimo na dva glavna načina. Prvo, korištenjem tehnologije kako bi se spriječilo da ljudi dožive i vide zlostavljanje. Na primjer, ljudi mogu uključiti postavku koja koristi tehnologiju umjetne inteligencije za automatsko filtriranje i skrivanje zastrašujućih komentara namijenjenih uznemiravanju ili uznemiravanju ljudi. Drugi, radimo na poticanju pozitivnog ponašanja i interakcija dajući ljudima alate za prilagodbu svog iskustva na Facebooku i Instagramu. Ograničenje je jedan od alata osmišljen da vam omogući da diskretno zaštitite svoj račun, a da pritom pazite na nasilnika.

Twitter:

Budući da stotine milijuna ljudi dijele ideje na Twitteru, nije iznenađenje da se svi ne slažemo. To je jedna od prednosti jer svi možemo učiti iz nesuglasica i rasprava s poštovanjem. Ali ponekad, nakon što nekoga neko vrijeme slušate, možda ga više ne želite čuti. Njihovo pravo da se izraze ne znači da ste dužni slušati. Budući da stotine milijuna ljudi dijele ideje na Twitteru, ne čudi da se svi ne slažemo. To je jedna od prednosti jer svi možemo učiti iz nesuglasica i rasprava s poštovanjem. Ali ponekad, nakon što nekoga neko vrijeme slušate, možda ga više ne želite čuti. Njihovo pravo da se izraze ne znači da ste dužni slušati. Budući da stotine milijuna ljudi dijele ideje na Twitteru, ne čudi da se svi ne slažemo. To je jedna od prednosti jer svi možemo učiti iz nesuglasica i rasprava s poštovanjem. Ali ponekad, nakon što nekoga neko vrijeme slušate, možda ga više ne želite čuti. Njihovo pravo da se izraze ne znači da ste dužni slušati.

7. Kako mogu spriječiti da se moji osobni podaci koriste za manipuliranje ili ponižavanje na društvenim mrežama?

UNICEF:

Dvaput razmislite prije nego što objavite ili podijelite bilo što na mreži – to može zauvijek ostati na mreži i kasnije vam može naštetiti. Nemojte davati osobne podatke kao što su vaša adresa, broj telefona ili naziv vaše škole. Saznajte više o postavkama privatnosti svojih omiljenih aplikacija za društvene mreže. Evo nekoliko radnji koje možete poduzeti u vezi s mnogima od njih:

- Možete odlučiti tko može vidjeti vaš profil, slati vam izravne poruke ili komentirati vaše objave tako što ćete prilagoditi postavke privatnosti vašeg računara.
- Možete prijaviti uvredljive komentare, poruke i fotografije i zatražiti njihovo uklanjanje.
- Osim 'prekidanja prijateljstva', možete potpuno blokirati ljude kako biste spriječili da vide vaš profil ili da vas kontaktiraju.
- Također možete odabrati da se komentari određenih osoba prikazuju samo njima, a da ih potpuno ne blokirate.
- Možete izbrisati objave na svom profilu ili ih sakriti od određenih osoba.
- Na većini vaših omiljenih društvenih medija ljudi nisu obaviješteni kada ih blokirate, ograničite ili prijavite.

8. Postoji li kazna za cyberbullying?

UNICEF:

Većina škola zlostavljanje shvaća ozbiljno i poduzet će mjere protiv njega. Ako vas drugi učenici maltretiraju putem interneta, prijavite to svojoj školi. Osobe koje su žrtve bilo kojeg oblika nasilja, uključujući maltretiranje i cyberbullying, imaju pravo na pravdu i na odgovornost počinitelja. Zakoni protiv maltretiranja, posebice o cyberbullyingu, relativno su novi i još uvijek ne postoje posvuda. Zbog toga se mnoge zemlje oslanjaju na druge relevantne zakone, poput onih protiv uznemiravanja, kako bi kaznili cyber-nasilnike. U zemljama koje imaju posebne zakone o cyberbullyingu, online ponašanje koje namjerno uzrokuje ozbiljne emocionalne nevolje smatra se kriminalnom aktivnošću. U nekim od ovih zemalja, žrtve internetskog zlostavljanja mogu tražiti zaštitu, zabraniti komunikaciju određene osobe i ograničiti korištenje elektroničkih uređaja koje ta osoba koristi za cyberbullying, privremeno ili trajno. Međutim, važno je zapamtiti da kažnjavanje nije uvijek najučinkovitiji način za promjenu ponašanja nasilnika. Često je bolje usredotočiti se na popravljjanje štete i popravljjanje odnosa.

Facebook/Instagram:

Na Facebooku imamo skup standarda zajednice, a na Instagramu imamo Smjernice zajednice koje tražimo od naše zajednice da slijedi. Ako pronađemo sadržaj koji krši ova pravila, kao u slučaju maltretiranja ili uznemiravanja, uklonit ćemo ga. Ako mislite da je sadržaj pogrešno uklonjen, dopuštamo i žalbe. Na Instagramu se možete žaliti na uklanjanje sadržaja ili računa putem našeg centra za pomoć. Na Facebook-u, također možete proći kroz isti postupak u Centru za pomoć.

Twitter:

Snažno provodimo naša pravila kako bismo osigurali da svi ljudi mogu slobodno i sigurno sudjelovati u javnom razgovoru. Ova pravila posebno pokrivaju niz područja uključujući teme kao što su:

- Nasilje
- Seksualno iskorištavanje djece
- Zlostavljanje/uznemiravanje
- Ponašanje s mržnjom
- Samoubojstvo ili samoozljeđivanje
- Osjetljivi mediji, uključujući eksplicitno nasilje i sadržaj za odrasle.

9. Čini se da internetske tvrtke ne mare za zlostavljanje i uznemiravanje na internetu. Jesu li oni odgovorni?

UNICEF:

Internetske tvrtke sve više obraćaju pozornost na pitanje zlostavljanja na internetu. Mnogi od njih uvode načine za rješavanje problema i bolju zaštitu svojih korisnika novim alatima, smjernicama i načinima prijave zlostavljanja na internetu. Ali istina je da je potrebno još više. Mnogi mladi ljudi svakodnevno doživljavaju cyberbullying. Neki se suočavaju s ekstremnim oblicima online zlostavljanja. Neki su zbog toga sebi oduzeli život. Tehnološke tvrtke imaju odgovornost zaštititi svoje korisnike, posebno djecu i mlade. Na svima nama je da ih smatramo odgovornima kada ne ispunjavaju svoje obveze.

10. Postoje li online alati za borbu protiv zlostavljanja za djecu ili mlade?

UNICEF:

Svaka društvena platforma nudi različite alate (pogledajte dostupne u nastavku) koji vam omogućuju da ograničite tko može komentirati ili pregledavati vaše objave ili tko se može automatski povezati kao prijatelj, te da prijavite slučajeve zlostavljanja. Mnogi od njih uključuju jednostavne korake za blokiranje, isključivanje zvuka ili prijavu cyberbullyinga. Potičemo vas da ih istražite. Tvrtke društvenih medija također pružaju obrazovne alate i smjernice za djecu, roditelje i učitelje kako bi naučili o rizicima i načinima da ostanu sigurni na internetu. Također, prva linija obrane od cyberbullyinga mogli biste biti vi. Razmislite o tome gdje se u vašoj zajednici događa cyberbullying i načine na koje možete pomoći – podizanjem glasa, prozivanjem nasilnika, obraćanjem odraslim osobama od povjerenja ili podizanjem svijesti o problemu. Čak i jednostavan čin ljubaznosti može biti daleko. Ako ste zabrinuti za svoju sigurnost ili nešto što vam se dogodilo na internetu, hitno razgovarajte s odraslom osobom kojoj vjerujete. Mnoge zemlje imaju posebnu liniju za pomoć koju možete besplatno nazvati i razgovarati s nekim anonimno. Posjetite Child Helpline International kako biste pronašli pomoć u svojoj zemlji. Prva linija obrane od cyberbullyinga mogli biste biti vi.

Facebook/Instagram:

Imamo niz alata koji pomažu zaštititi mlade ljude:

- Možete se odlučiti ignorirati sve poruke nasilnika ili koristiti naš alat za ograničavanje kako biste diskretno zaštitili svoj račun bez da ta osoba bude obaviještena.
- Možete moderirati komentare na vlastite postove.
- Možete izmijeniti svoje postavke tako da vam samo osobe koje pratite mogu slati izravnu poruku. A na Instagramu vam šaljemo obavijest da ćete objaviti nešto što bi moglo prijeći granicu, potičući vas da razmislite. Za više savjeta o tome kako zaštititi sebe i druge od cyberbullyinga, provjerite naše resurse na Facebooku ili Instagramu.

Twitter:

Ako ljudi na Twitteru postanu dosadni ili negativni, postoje alati koji vam mogu pomoći. Popis koji slijedi sadrži upute o tome kako ih postaviti.

- Isključi zvuk/obavijesti - uklanjanje objava određenog korisničkog računa s vremenske trake bez prestanka praćenja ili blokiranja tog računa.
- Blokiranje - ograničavanje određenim računa da vas kontaktiraju, vide vaše objave i prate vas.
- Prijava - podnošenje prijave o nasilnom ponašanju.

CYBERBULLYING	INSTAGRAM VS. STVARNOST
MIN 45'	<i>Sudionici će imati priliku razgovarati o tome koliko društveni mediji utječu na njihovu osobnost i njihovo samopoštovanje i sliku o sebi što će im omogućiti bolje razumijevanje posljedica mržnje i uvredljivih komentara.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Potaknuti sudionike na razmišljanje o utjecaju društvenih mreža na njihov osobni život • Potaknuti kritičko razmišljanje među sudionicima • Razumjeti što su pojmovi “standardi ljepote”, “pozitivnost tijela”, “upijanje u sebe”
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Dva crteža Instagram feedova na dva flip-chart papira, • Sticky bilješke • Markeri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Nacrtajte dva Instagram feed posta, jedan treba imati najmanje 2 tisuće lajkova i puno komentara, a drugi samo 10 lajkova, sve ostalo mora biti isto, ostavite prazan prostor gdje slika inače ide..

UPUTE

Pitajte sudionike imaju li Instagram račune, bilo da se radi o privatnim ili poslovnim računima, pitajte ih koliko vremena provode na ovoj aplikaciji i pitajte one koji ne koriste Instagram da objasne zašto ne koriste ovu aplikaciju. Nakon toga otkrijte dva crteža Instagram objava i zamolite ih da uoče razlike, nakon što se prepozna velika razlika u broju lajkova dajte svakom sudioniku nekoliko ljepljivih bilješki i dajte im upute da opišu što se sve može nalaziti na ove dvije objave koje su rezultirale u toliko / tako malo lajkova i da svoje ideje stave na odgovarajući flipchart. Potaknite ih da napišu onoliko ideja koliko žele. Nakon što svi završe, pročitajte svaku ljepljivu bilješku naglas i zatražite komentare od grupe (ako se slažu, ako ne zašto; ako se to događa u stvarnosti, ako žele te objave, koliko je tih komentara negativnih itd.). Nakon toga, voditelj bi trebao voditi raspravu sa sljedećim pitanjima:

- Jesu li se vaši odgovori temeljili na stvarnim primjerima, stereotipima ili predrasudama?
- Prema Vašem mišljenju, tko će vjerojatnije biti izložen cyberbullyingu – osoba s 2 tisuće lajkova ili 10 lajkova?
- Koji su standardi ljepote?
- Koliko ti standardi ljepote utječu na mlade, postoje li razlike na temelju spola? Koga to više pogađa, dječake ili djevojčice? Zašto?
- Što je slika o sebi? Formiramo li svoju sliku o sebi na temelju vanjskih ili unutarnjih

utjecaja? Objasniti?

- Možete li doista nekoga poznavati samo preko njegovog Instagrama (ili bilo koje druge društvene mreže)?
- Zašto ljudi nastoje uljepšavati svoj život i stvarnost na društvenim mrežama?
- Tko će vjerojatnije primati uvredljive komentare i poruke na Instagramu, poznata osoba ili neslavna osoba? Zašto?
- Je li influencerima ili poznatim osobama lakše nositi se s negativnošću i cyberbullyingom? Objasniti?

Nakon završetka rasprave, pitajte ih kako se osjećaju i recite im da će se sada usredotočiti na pozitivne strane Instagrama (i drugih društvenih mreža). Svaki sudionik treba smisliti barem jedan primjer prednosti Instagrama ili neke druge slične društvene mreže. Savjetujte ih da budu konkretni kada daju primjere, da koriste svoje osobno iskustvo ili bliske primjere kako bi postigli raznolikost u odgovorima.

OSVRT I EVALUACIJA

Za završetak radionice i sažetak naučenih lekcija započnite razgovor sljedećim pitanjima:

- Koji dio ove sesije vam je bio najzanimljiviji, zašto?
- Jeste li tijekom rasprave bili iznenađeni nekim mišljenjima i stavovima?
- Hoćete li nakon ove sesije drugačije koristiti Instagram? Kako?

SAVJETI ZA FACILITATORA

Imajte na umu da neke od sudionika može potaknuti ova sesija, ili se mogu osjećati napadnutima od strane drugih sudionika tijekom rasprave, pokušajte opustiti grupu prije rasprave, podsjetite ih da je ovo sigurno mjesto gdje su svi mogu se slobodno izražavati, ali ne povrijediti tuđe osjećaje.

CYBERBULLYING	<h1>IZAZIVANJE IZAZIVATELJA</h1>
MIN 45'	<p><i>Sudionici bi trebali razviti vještine prepoznavanja potencijalno štetnih i opasnih trendova na društvenim mrežama te upotrijebiti svoju maštu, kreativnost i kritičko mišljenje kako bi se suprotstavili tim negativnim pojavama.</i></p>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti negativne posljedice i sigurnosne rizike popularnih izazova na društvenim mrežama • Motivirati sudionike da se suprotstave opasnim trendovima na internetu i promicati sigurnost na internetu • Stvarati nove i alternativne izazove uz promicanje sigurnog ponašanja mladih
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Internet veza • Radovi • Marker
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	<p>Pripremite neke od popularnih TikTok izazova unaprijed u slučaju da sudionici ne mogu pronaći ili se odlučiti za jedan primjer.</p>

UPUTE

Pitajte sudionike koliko od njih ima račune na TikToku, započnite s njima razgovor o sadržaju koji prate na ovoj mreži i zamolite one koji ne koriste ovu društvenu mrežu da podijele svoje razloge za to. Pitajte ih jesu li čuli ili sudjelovali u nekim od popularnih izazova i da opisuju izazov o kojem je riječ. Nakon ovog kratkog razgovora podijelite ih u 5 grupa i objasnite im da će u prvom dijelu ove sesije pronaći jedan potencijalno opasan izazov ili trend koji dovodi do toga da mladi na bilo koji način budu povrijeđeni. Imajte na umu da bi sve grupe trebale imati različite slučajeve, pa bi voditelji trebali pažljivo pratiti ovaj dio sesije kako bi se izbjeglo preklapanje između grupa. Kada sve grupe imaju svoje primjere, pozovite ih da analiziraju izazov, tko je ciljna skupina, zašto je štetno/opasno, ima li žrtava ili tragičnih ishoda, tko je za to odgovoran itd. Drugi dio sesije bit će osmišljavanje alternativnih izazova ili trendova koji će u biti promovirati sigurno ponašanje, zdrav stil života ili kreativnost među mladima. Kada sve grupe završe, iznijet će kratki osvrt na negativan primjer koji su koristili kao inspiraciju za svoj novi izazov.

OSVRT I EVALUACIJA

Zamolite sudionike da sjednu u svoje grupe i postavite im sljedeća pitanja:
 - Jeste li znali za sve danas predstavljene primjere?

- Jeste li bili iznenađeni kad ste čuli za jedan konkretan izazov, zašto?
- Koji ti se pozitivni izazov najviše svidio? Zašto?
- Ako razmislite o početku ove sesije i razgovoru koji smo vodili, ima li više pozitivnih ili negativnih strana novih društvenih medija poput TikToka?
- Biste li se pridružili nekim od danas predstavljenih pozitivnih izazova?

SAVJETI ZA VODITELJE

Razvijene ideje mogu se koristiti u stvarnom životu i promovirati na društvenim mrežama, pa bi voditelji trebali potaknuti sudionike koji su upoznati s temom da pokrenu te ideje i provedu ih.

MATERIJALI ZA VODITELJE

U slučaju da sudionici ne uspiju pronaći odgovarajuće primjere, ovdje možete pronaći trenutne i prošle izazove koji se mogu susresti na TikTok-u. (https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-IhRMZ5_2CV1dzOdR_GAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ) 11th of July 2021

POGLAVLJE

3.3

TEMATSKE RADIONICE

DISKRIMINCIJA

DISKRIMINACIJA	<h1>KAFIĆ</h1> <h1>RAZNOLIKOSTI</h1>
MIN 45'	<p><i>Sudionici će imati priliku razgovarati o nekim od važnih društvenih pitanja kao što je diskriminacija, bolje će razumjeti položaj marginaliziranih skupina i onih koji su u opasnosti od socijalne isključenosti, fokusirat će se na konkretne primjere kako bi pokušali pronaći izvor problema i načine borbe protiv njega.</i></p>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Pružiti sudionicima priliku da podijele svoja mišljenja i iskustva o diskriminaciji • Motivirati sudionike da koriste svoje vještine kritičkog razmišljanja kako bi bolje razumjeli društvene probleme koji ih okružuju
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Papiri i markeri • Stol
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	<p>Prije sesije stavite 3 stola u različite kutove sobe te stolice oko njih. Stavite po jednu priču na svaki stol (skupa s materijalima). Pokušajte stvoriti atmosferu i scenografiju kafića. Voditelj može nositi pregaču i tacnu, kada sve grupe odu za svoje stolove, voditelj će ih poslužiti s početnicima razgovora.</p>

UPUTE

Podijelite sudionike u 3 velike grupe i recite im broj njihovog stola. Oni bi trebali izabrati jednu osobu koja će voditi raspravu (moderatora) i jednog sudionika koji će voditi bilješke. Sudionici bi trebali pažljivo pročitati svoju priču, a moderator bi trebao započeti raspravu postavljanjem nekih pitanja vezanih uz priču. Voditelj će svakom stolu "servirati" prethodno pripremljena pitanja ili "početak razgovora" koje bi trebao koristiti u slučaju da im je potrebna dodatna pomoć za početak razgovora. U raspravi trebaju sudjelovati i moderator i sudionik koji bilježi, a ostatak grupe bi im trebao pomoći u izradi kratke prezentacije o svom slučaju. Voditelj treba pratiti rad u grupama i pomoći im da ostanu skoncentrirani u tu priču, ali i potaknuti ih na neke druge slične primjere kako bi bolje razumjeli zašto se diskriminacija događa. Zamolite ih da razmisle o stereotipima ili predrasudama koji dovode do diskriminacije, da analiziraju okruženje u kojem se diskriminacija dogodila, postoji li zakonsko opravdanje za diskriminaciju itd. Dajte im barem 20 minuta za to. Na kraju će svaka skupina iznijeti zaključke svojih rasprava. Nakon prezentacije sudionici se trebaju vratiti u polukrug kako bi obavili presjek i evaluaciju ove sesije.

OSVRT I EVALUACIJA

Postavite sudionicima sljedeća pitanja i dopustite im da postavljaju pitanja:

-Je li bilo sukoba i/ili nesuglasica unutar vaših grupa, ukoliko je, u čemu je bio problem?

Jeste li ga riješili i kako?

-Koliko vam je bilo teško zamisliti da se te situacije događaju u stvarnom životu? Što nam to govori?

-Kako se osjećate nakon svega što ste čuli tijekom ove seanse? (Svaki sudionik bi trebao odgovoriti na ovo pitanje).

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelj može promijeniti priče, prilagoditi ih ili dodati više priča ako smatra da će grupa bolje raditi s manje članova ili ako je cijela grupa veća od 30 sudionika. Imajte na umu da je najbolje imati različite primjere diskriminacije u svakoj priči kako bi se moglo obuhvatiti više tema.

PRIRUČNIK - TABLICA

Mark je telefonirao putničkoj agenciji da rezervira vikendicu za prvi tjedan u lipnju. Rekli su mu da je dostupno za željene datume. Nakon toga je objasnio da ima BPD mentalni poremećaj. Nakon toga su mu iz agencije rekli da ne može iznajmiti vikendicu. Istog dana u istu agenciju telefonira i njegova prijateljica Zelda, koja nema nikakvih psihičkih problema i oni joj omogućuju da rezervira vikendicu za prvi tjedan u lipnju. Turistička agencija je odbila uslugu Marku zbog njegovog psihičkog problema.

MATERIJAL - TABLICA 2

Susan se prijavila za posao iz snova u jednom odvjetničkom uredu. Prema profilu kandidata savršena je za posao. Intervju je prošao glatko i bila je samouvjerena. Nije bila nervozna; sva su joj pitanja bila laka i činilo se da su obje strane uživale u razgovoru. Zamolili su je da pričeka u predvorju da se potpišu neki papiri i da će biti obaviještena o konačnoj odluci. Dok je čekala, došao joj je asistent, dao joj papire i započeo prijateljski razgovor s njom. Asistentica je “primijetila” da Susan nosi zaručnički prsten i pitala ju je za zaručnika, kada je vjenčanje, planiraju li imati veliku obitelj itd. Susan se počela osjećati pomalo neugodno, ali žena je izgledala prijateljski raspoloženo, pa je odgovorila, rekla je da je vjenčanje uskoro i da planiraju obitelj ali ne veliku. Nije dobila posao, nazvala ju je prijateljica s Pravnog fakulteta da joj kaže da su sve žene koje su bile intervjuirane za posao pitane o planovima za djecu te je na kraju zaposlen muškarac.

MATERIJAL - TABLICA 3

Lisa je transrodna osoba, tek je nedavno započela svoju promjenu i odlučila se iseliti iz roditeljske kuće i započeti samostalan život. Pronašla je nekoliko stanova koji su joj bili u proračunu, a prijavila se za sve. Zamoljena je da dođe osobno kako bi upoznala stanodavca stana koji joj se najviše svidio. Bila je nervozna jer je doživjela neke neugodne situacije zbog svog spola, ali odlučila je biti samouvjerena jer je to za nju trebao biti novi početak. Čim je stigla na mjesto, gazda ju je pogledao i nakon neugodne šutnje joj rekao da joj ne može iznajmiti stan. Lisa je pitala za objašnjenje, a on joj je rekao da se u ovoj zgradi poštuju tradicionalne vrijednosti i da ne dopuštaju čudacima da žive pored normalnih obitelji i djece.

MATERIJAL - POČETNI RAZGOVOR:

- *Tko je žrtva?*
- *Kakva je ovo vrsta diskriminacije?*
- *Zašto se to događa?*
- *Je li se ovakvo što događa samo u manje razvijenim društvima?*
- *Tko je odgovoran za ovu vrstu diskriminacije?*
- *Kako biste reagirali da ste žrtva u ovom slučaju?*

MATERIJAL

STEREOTIPI – pojednostavljena i generalizirana mišljenja o određenoj skupini ljudi, pretpostavke da svi članovi određene skupine imaju iste karakteristike (mogu biti negativne i pozitivne). Na primjer, “Romi su lopovi” ili “Svi Afroamerikanci su veliki košarkaši”

PREDRASUDE – negativni osjećaji i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj skupini, koji se ne temelje na razumnom i uravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili skupini; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju emocije i ocjenjivanje u zaključivanju. Na primjer, “Kinezi su prljavi, odvratni su”.

DISKRIMINACIJA – u svim svojim mogućim oblicima i izrazima – jedan je od najčešćih oblika kršenja i zlostavljanja ljudskih prava. Svakodnevno pogađa milijune ljudi i jedan je od najtežih za prepoznati. Pojavljuje se kada se prema ljudima postupa nepovoljnije nego što su drugi ljudi u usporedivoj situaciji samo zato što pripadaju ili se smatra da pripadaju određenoj skupini ili kategoriji ljudi. Ljudi mogu biti diskriminirani zbog svoje dobi, invaliditeta, etničke pripadnosti, podrijetla, političkog uvjerenja, rase, vjere, spola ili spola, seksualne orijentacije, jezika, kulture i na mnogim drugim osnovama. Diskriminacija, koja je često posljedica predrasuda, čini ljude nemoćnima, onemogućava im da postanu aktivni građani, ograničavaju im razvoj svojih vještina i, u mnogim situacijama, pristup poslu, zdravstvenim uslugama, obrazovanju i drugim područjima života. Predrasude + djelovanje = diskriminacija vjera, spol ili seksualna orijentacija, jezik, kultura i po mnogim drugim osnovama.

DISKRIMINACIJA	VERZIJA 2
MIN 45'	<i>Podizanje društvene svijesti mladih o diskriminaciji analizom nekoliko vrsta diskriminacije, njihovih uzroka i posljedica.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Povećati svijest mladih o nekoliko vrsta diskriminacije • Skrenuti pozornost mladih na moguća društvena rješenja za sprječavanje i suzbijanje diskriminacije.
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Radovi • Pribor za pisanje • Materijali o vrstama diskriminacije • Stol
Broj grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite materijale za svaki stol.

UPUTE

Voditelji trebaju podijeliti sudionike u 6 grupa. Svakoj skupini bit će dodijeljena tablica s različitim vrstama diskriminacije. Sudionici bi trebali istražiti koji su uzroci, posljedice i neka moguća rješenja problema za tipove diskriminacije koji su im dodijeljeni. Voditelji će svakom stolu “servirati” prethodno pripremljena pitanja ili “počela razgovora” koje bi trebali koristiti u slučaju da im je potrebna dodatna pomoć da započnu razgovor. Sudionici će dobiti oko 25 minuta za raspravu i analizu konkretne vrste diskriminacije te će im biti dopušteno korištenje interneta za neke definicije, statistike ili članke. Njihove prezentacije bit će pripremljene na flipchart papiru koji će biti podijeljen u dva dijela, u prvom dijelu će pisati o Uzrocima, a u drugom dijelu o Učincima (posljedicama). Oni će također uključivati neke od konkretnih preporuka za sprječavanje i borbu protiv diskriminacije.

OSVRT I EVALUACIJA

Voditelji trebaju voditi raspravu, ali sudionike treba motivirati i poticati da preuzmu vodstvo i postavljaju pitanja drugim skupinama.

Počnite sa sljedećim pitanjima:

- Jeste li bili svjesni svih različitih vrsta diskriminacije?
- Što ste naučili u ovoj aktivnosti?
- Koliko je bilo teško pronaći relevantne podatke na internetu o vašim temama?
- Možete li navesti neke primjere diskriminacije koju je vaša grupa imala?
- Kako se osjećate nakon svega što ste čuli tijekom ove seanse? (Svaki sudionik bi trebao odgovoriti na ovo pitanje)

SAVJETI ZA VODITELJE

Pratite rad sudionika u skupinama i pomozite im u prevladavanju poteškoća ako ih imaju. Imajte na umu da bi neki od sudionika mogli imati osobne veze s diskriminacijom i dodatno ih podržati, dopustiti im da podijele svoju priču ako su voljni to učiniti.

MATERIJAL 1

STEREOTIPI – pojednostavljena i generalizirana mišljenja o određenoj skupini ljudi, pretpostavke da svi članovi određene skupine imaju iste karakteristike (mogu biti negativne i pozitivne). Na primjer, “Romi su lopovi” ili “Svi Afroamerikanci su veliki košarkaši”

PREDRASUDE – negativni osjećaji i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj skupini, koji se ne temelje na razumnom i uravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili skupini; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju emocije i ocjenjivanje u zaključivanju. Na primjer, “Kinezi su prljavi, odvratni su”.

DISKRIMINACIJA – u svim svojim mogućim oblicima i izrazima – jedan je od najčešćih oblika kršenja i zlostavljanja ljudskih prava. Svakodnevno pogađa milijune ljudi i jedan je od najtežih za prepoznati. Pojavljuje se kada se prema ljudima postupa nepovoljnije nego što su drugi ljudi u usporedivoj situaciji samo zato što pripadaju ili se smatra da pripadaju određenoj skupini ili kategoriji ljudi. Ljudi mogu biti diskriminirani zbog svoje dobi, invaliditeta, etničke pripadnosti, podrijetla, političkog uvjerenja, rase, vjere, spola ili spola, seksualne orijentacije, jezika, kulture i na mnogim drugim osnovama. Diskriminacija, koja je često posljedica predrasuda, čini ljude nemoćnima, onemogućava im da postanu aktivni građani, ograničavaju im razvoj svojih vještina i, u mnogim situacijama, pristup poslu, zdravstvenim uslugama, obrazovanju i drugim područjima života. Predrasude + djelovanje = diskriminacija vjera, spol ili seksualna orijentacija, jezik, kultura i po mnogim drugim osnovama.

MATERIJAL 2

Tablica 1. - Diskriminacija na temelju dobi

Tablica 2. - Diskriminacija na temelju invaliditeta

Tablica 3. - Diskriminacija na temelju spola

Tablica 4. - Diskriminacija na temelju spolne orijentacije i rodnog identiteta

Tablica 5. - Diskriminacija na temelju vjere

Tablica 6. - Diskriminacija na temelju rase uključujući boju, nacionalnost, etničkog ili nacionalnog porijekla

MATERIJAL 3 - POČETNI RAZGOVORA

- 1. Tko su žrtve ove vrste diskriminacije?*
- 2. Koje su kratkoročne i dugoročne posljedice diskriminacije?*
- 3. Koje su glavne razlike između diskriminiranih i onih koji su diskriminirani?*
- 4. Kako se aktualizira ova vrsta diskriminacije?*

DISKRIMINACIJA	DRUŠTVENA ODGOVORNOST
MIN 45'	<i>Sudionici će istražiti sva područja društva u kojima je diskriminacija najviše prisutna i analizirat će ta područja kroz studije slučaja kako bi bolje razumjeli što je potrebno učiniti za suzbijanje i sprječavanje diskriminacije u našim društvima.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti koliko diskriminacija sprječava neke ljude da imaju pristojan i dostojanstven život • Istražiti i identificirati razinu odgovornosti pojedinaca i institucije kada je u pitanju diskriminacija određenih skupina ljudi • Predložiti i preporučiti neke mjere i radnje za borbu protiv diskriminacija
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Projektor • Zaslon projektora • Priključak za internet • Mobiteli • Flip chart • Papiri i markeri
Broj grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice voditelj treba izraditi interaktivnu prezentaciju (Mentimeter) za mozganje s pitanjem: U kojim područjima društva postoji diskriminacija?

UPUTE

Pozovite sudionike da koriste svoje telefone za ovaj dio sesije. Trebaju otvoriti platformu Mentimeter te unijeti kod koji im date. Kada se svi sudionici pridruže prezentaciji, imat će nekoliko minuta da utipkaju sve odgovore koje smisle na pitanje napisano na ekranu - *U kojim područjima društva postoji diskriminacija?*. Dok tipkaju, odgovori će iskočiti na velikom ekranu, a oni odgovori koji su prikazani najvećim fontom su oni koji se ponavljaju te su uneseni nekoliko puta. Kada su gotovi, kratko porazgovarajte o svim odgovorima koji su vidljivi na velikom ekranu. Objasnite im da 4 najveće (najzastupljenije) riječi (na primjer: zapošljavanje, zdravstvo, društveni život, mediji) predstavljaju područja društva za koja svi misle da su najizloženija diskriminaciji te da će biti podijeljeni u te 4 grupe. Kada se formiraju grupe, recite im da će istražiti temu diskriminacije na temelju stvarnih životnih slučajeva. Svaka grupa će, prema području koje je dobila, pronaći jedan pravi slučaj koji će biti predmet njihove analize. Nakon što su slučajevi definirani, podijelit će svoje grupe na dva dijela, jedan dio grupe će analizirati konkretan slučaj sa stajališta žrtve, a drugi dio grupe sa stajališta osobe/tvrtke/institucije

u kojoj se diskriminacija događa. Naglasite da odgovorna osoba, poduzeće ili institucija ne moraju nužno biti krivci, ali da moraju ublažiti i odgovoriti na diskriminaciju koja se dogodila. Obje podskupine trebat će dati preporuke i prijedloge za rješavanje konkretnog problema. Nakon što završe, svaka grupa će iznijeti svoju preporuku.

OSVRT I EVALUACIJA

Zamolite sudionike da sjednu u zatvoreni krug te da izgovore jednu riječ kojom opisuju svoje emocije. Nakon ovo im postavlja sljedeća pitanja:

- Tko je imao teži posao, grupe koje su analizirale situaciju čineći perspektivu žrtve ili oni koji su zastupali osobu/tvrtku/instituciju u kojoj se diskriminacija događa? Zašto?
- Koliko je bilo teško doći do rješenja za već postojeće probleme?
- Jeste li primijetili sličnosti između rješenja suprotstavljenih grupa, zašto?
- Mislite li da bi se vaša preporuka mogla provesti u stvarnom životu?

SAVJETI ZA VODITELJE

Prije brainstorminga pobrinite se da sudionici razumiju koncept područja društva, ako je potrebno, navedite im primjere: socijalna i zdravstvena zaštita, pravo, mediji, obrazovanje, kulturni život itd.

DISKRIMINACIJA	TKO NEĆE SJESTI POKRAJ TEBE?
MIN 45'	<i>Ova aktivnost namijenjena je raspravi o diskriminaciji, različitim vrstama i razinama diskriminacije, sudionici će dublje ući u probleme diskriminacije, uzroke diskriminacije te analizirati koje su društvene skupine najizloženije diskriminaciji.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Raspravljati i analizirati različite vrste diskriminacije • Podići svijest o problemima uzrokovanim diskriminacijom • Saznati koje su skupine pojedinaca najviše diskriminirane i zašto
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Papiri i pribor za pisanje • Popis imaginarnih likova koji spadaju u potencijalne skupine diskriminacija na flipchart papiru
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Voditelji trebaju pripremiti popis zamišljenih likova s kojima se mogu suočiti , diskriminacije, odaberite šest znakova iz brošure i napišite ih na flip chart papiru (u jednom okomitom redu) te ostavite mjesto za crvene i zelene naljepnice u točkama.

UPUTE

Voditelji bi ovu sesiju trebali započeti zvukom zaustavljanja vlaka. Nakon toga trebaju reći skupini da će sada ići na vrlo dug put s vlakom koji je upravo stigao na stanicu. U svakom kupeu postoje četiri mjesta, jedno za sudionike i tri za ostale putnike. Sudionici će imati priliku izabrati svoje suputnike s popisa putnika, a ovo je vrijeme kada voditelji otkrivaju flipchart s popisom izmišljenih likova. Radit će individualno, a morat će izabrati tri osobe s kojima će dijeliti kupe i tri koje će izbjegavati. Voditelji trebaju podsjetiti sudionike da im nije dopušteno odabrati više od tri putnika s popisa za svaku kategoriju. Za to će imati 10 minuta. Nakon što su svi gotovi, zapišite bodovnu listu svih znakova, prva bi trebala biti osoba s najmanje zelenih ili plus znakova te zadnja osoba koja ima najzelenije i plus znakove. Voditelji trebaju dati nekoliko minuta sudionicima da promatraju popis i razmisle o rezultatima. Tada će započeti dio s osvrtom.

OSVRT I EVALUACIJA

Voditelj bi trebao postaviti sljedeća pitanja:

- Što mislite o rezultatima? - Mislite li da su ovi rezultati pravedni?
- Je li vam bilo teško izabrati između ovih likova? Zašto?

- Zašto ste odabrali neke likove u odnosu na druge?
- Što mislite o tome da ste morali birati koga ćete izabrati?
- Kako ste donijeli svoje odluke? / Na temelju čega ste donijeli ove odluke?
- Zna li što su stereotipi? Predrasude?
- Koja je glavna razlika između ta dva pojma?
- Da radimo ovu radionicu u drugačijem kulturnom okruženju bi li rezultati ostali isti?
- Pozovite ih da razgovaraju o prva tri lika na popisu, zašto su diskriminirani, koje su posljedice njihovog isključenja?

Završite radionicu s nekim od preporuka sudionika za suzbijanje i sprječavanje diskriminacije.

SAVJETI ZA VODITELJE

Prilikom odabira imajte na umu profile polaznika i temu svoje aktivnosti. Voditelji mogu dodatno prilagoditi materijale ako prepoznaju potrebu za tim. Nakon što date upute, podsjetite sudionike da ovoj aktivnosti trebaju pristupiti objektivno i da neće biti suđeni na temelju njihovih odluka, objasnite im da će ova radionica pomoći u određivanju izvora problema što im može pružiti dodatna znanja i alate za borbu protiv toga.

MATERIJAL 2 – POČETNE TOČKE RAZGOVORA

Illegalni imigrant s oštećenjem vida

Narkoman beskućnik

Musliman s aktovkom

Romkinja u invalidskim kolicima

70-godišnji muškarac s demencijom

Transrodna prostitutka

Homoseksualac policajac

Samohrana majka s Downovim sindromom

doktorandica sa shizofrenijom

Mlada Romkinja s novorođenčecom

Musliman imigrant s PTSP-om

Mladić s tetovažama na cijelom tijelu, uključujući i lice

Crnac oštećenog sluha

Ratni veteran koji je izgubio noge u borbi

Samohrana majka s bipolarnim poremećajem

Mladi Rom s ovisnošću o heroinu

DISKRIMINACIJA	<h1>UTOPIJA</h1>
MIN 90'	<i>Sudionici će imati priliku iskoristiti svoju kreativnost i Imaginaciju, stvaranje utopijskih društava te korištenje tih novih sustava za borbu protiv svih negativnih pojava kao što je diskriminacija.</i>
Ciljevi:	Potaknuti maštu i kreativno rješavanje problema među sudionicima <ul style="list-style-type: none"> • Potaknuti sudionike da razmišljaju izvan okvira kako bi došli do ideja • Bolje razumjeti koliko je diskriminacija prisutna i dokle ide?
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Papiri • Markeri • Flip-chart papiri • Prijenosna računala • Projektor i ekran
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite sve potrebne materijale, slobodno dodajte još materijala ako smatrate potrebnim za bolju dramatizaciju. Ispišite 3 riječi: rasizam, mizoginija, islamofobija i preklopite ih tako da se ne vide i stavite u šešir ili kutiju.

UPUTE

Na početku radionice pokrenite kratak brainstorming na pitanje: „Što nije u redu s našim društvom?“ Cilj brainstorminga je podsjetiti sudionike na sva postojeća područja modernog društva, da razmisle o krivcima i sustavima koji dopuštaju diskriminaciju, na primjer: policija, političari, stereotipi, konzumerizam, mediji, raspodjela bogatstva, itd. Nakon brainstorminga, pitajte ih znaju li što je Utopija. Nakon što nekoliko sudionika odgovori, dajte sličnu definiciju kako biste zaokružili prvi dio radionice (vidi materijal). Razdvojite grupu u 3 veće grupe i recite im da su dobili jedinstvenu priliku da stvore vlastite društvene sustave, svoju osobnu utopiju u kojima je sve točno onako kako oni žele da bude. Uputite ih da kreiraju prezentacije za promociju svog društva kako bi prikupili što više ljudi u svoju zajednicu. Podsjetite ih na njihove odgovore na brainstormingu. Recite im da se usredotoče na politički sustav, ideologiju, društveno ponašanje, obrazovanje, zdravstvenu skrb, tehnologija, ekonomija itd. Potaknite ih na kreativnost i razmišljanje izvan okvira, recite im da je sve dopušteno. Za to će im trebati otprilike 25 minuta. Nakon toga svaka grupa će predstaviti svoj rad. Voditelj će im zajedno s ostalim sudionicima dati kratke povratne informacije. Postavite im sljedeća pitanja:

Jesu li uživali u ovom zadatku?

- Koliko je bilo teško stvoriti cijeli sustav u tako kratkom vremenu?
- Koliko je bilo teško postići dogovor unutar grupe?
- Koja je utopija najbolja?
- Mislite li da je to, da smo gotovi s našim novim društvima?

Nakon toga upotrijebite element iznenađenja i pustite dramatičnu glazbu i ako je moguće prigušite svjetla. Dajte im nekoliko trenutaka da se smire. Recite im da ste upravo primili vijest da se nešto loše dogodilo. Neka vam drugi voditelj preda komad papira i reci skupini da su slučajno otputovali kroz vrijeme. Prošlo je 500 godina otkako su stvorili svoja društva i neki problemi su se ponovno pojavili. Posebno dramatizirajte ovaj dio. Recite im da ne mogu otkriti točno u čemu je problem jer su preblizu problemu, srećom druge grupe su primijetile te probleme i mogu im pomoći da to otkriju. Ali to će zahtijevati neko vrijeme. Uzmite šešir/kutiju s riječima i recite im da će svaka skupina nacrtati po jedan pojam/riječ na temelju koje će kreirati scenarij za drugu grupu. Ti bi se scenariji trebali temeljiti na riječi koju su dobili, ali i na izlaganjima s prethodne sesije. Sudionici bi trebali pokušati stvoriti vrlo uvjerljive probleme, doći do broja ljudi i/ili zajednica pogođenih problemom, koliko dugo ovaj problem postoji, tko je krivac, zašto se to dogodilo itd. Grupa 1 će dati loše vijesti Grupi 2, Grupi 2 Grupi 3 i Grupi 3 Grupi 1. Dajte im 15 minuta za to. Zadatak svake grupe, nakon što primi loše vijesti, bit će iznaći rješenje na temelju svojih načela i pravila svog društva i imat će 15 minuta da pronađu najbolji ishod za to. Podsjetite ih da ne smiju koristiti ili uključivati ništa što nisu uključili u izvornu priču o svojoj Utopiji. Nakon što sve grupe završe s prezentiranjem rješenja, sjednite u krug sa grupom i započnite ispitivanje i evaluaciju. Imajte na umu da neke grupe neće moći pronaći rješenje, ali to je u redu i to se također može iskoristiti kao jedan od zaključaka. Sudionici bi na kraju ovih sesija trebali shvatiti da i najsavršenija društva imaju mane i da nitko nije imun na probleme, ali to samo znači da svi trebaju biti uključeni u promicanje tolerancije, različitosti i zaštite ljudskih prava.

OSVRT I EVALUACIJA

Postavite im sljedeća pitanja:

- Kako se osjećate?
- Kako ste se osjećali dok ste bili u mraku o problemima u vašem društvu?
- Koliko je drugim grupama bilo teško razmišljati o priči?
- Koliko je bilo teško pronaći rješenje, jeste li pronašli rješenje?
- Zašto utopija ne postoji?
- Kako to da sva društva imaju mane?
- Da znate ishod ove radionice, biste li stvorili drugačiju Utopiju? Kako?

SAVJETI ZA VODITELJE

Zbog kratkog vremena i tolikih zahtjeva, sudionici mogu postati nervozni. Radni pod pritiskom je poanta ove sesije jer predstavlja samo prvi dio. Što im je potrebno da se usredotoče na stvaranje najbolje ideje bez razmišljanja što će se dogoditi nakon što ovo završe. Vas treba pratiti rad u grupama kako bi se ublažili i riješili eventualni sukobi. Slobodno dajte im vodstvo i inspiracija, ali samo u vezi s temama koje se ne mogu izravno povezati na diskriminaciju. Nakon posljednjeg pitanja tijekom osvrta, najavite drugi dio ovu radionicu koja će započeti nakon pauze. Pokušajte dramatizirati što više možete ovu sesiju, uključiti sudionike u igru uloga i glumu. Tijekom prvog dijela ove sesije ohrabrujte da svaka grupa zapamti detalje svakog društva i kaže im da stvore realan primjer, ali također mogu koristiti puno mašte kako bi svoju priču učinili uvjerljivom.

MATERIJAL 1

Definicija utopije:

- *Mjesto idealnog savršenstva, posebno u zakonima, vladi i društvenim uvjetima*
- *Nepraktična shema za društveno poboljšanje*
- *Zamišljeno i neograničeno udaljeno mjesto*

MATERIJAL 2

“Loše vijesti”

Za Grupu 1: Mizoginija

Za Grupu 2: Rasizam

Za Grupu 3: Islamofobija

POGLAVLJE

3.4

TEMATSKE RADIONICE
**PSIHOAKTIVNE
SUPSTANCE**

PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	<h1>PROMIJENI METODU</h1>
MIN 60'	<i>Ova aktivnost pomoću razgovora i kroz grupni rad pokazuje sudionicima negativne učinke psihoaktivnih tvari te ispituje njihovo mišljenje o pozitivnim i negativnim učincima psihoaktivnih tvari.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Naučiti više o negativnim učincima psihoaktivnih tvari • Prepoznavanje pozitivnih i negativnih učinaka psihoaktivnih supstanci • Upoznavanje s aktivnostima koje pružaju pozitivne osjećaje
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart papiri • Markeri • Ljepljiva traka
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Na jednom flipchartu napišite velikim slovima PSIHOAKTIVNE TVARI tako da svaki sudionik može vidjeti što je napisano na papiru. Pripremite 5 ili 6 flip chart papira (ovisno o broju grupe, 1 flip chart papir na 5-6 sudionika). Podijelite svaki flip chart u 2 stupca gdje je POZITIVNO napisano s lijeve strane, a NEGATIVNO s desne strane papira.

UPUTE

Pitajte sudionike jesu li upoznati s bilo kojom vrstom psihoaktivnih supstanci. Stvorite sigurnu i opuštenu atmosferu kako im ne bi bilo neugodno govoriti o temi. Recite im da ćete ispitati različite učinke koje psihoaktivne tvari imaju na psihičko i fizičko stanje korisnika i kako psihoaktivne tvari mijenjaju naše opće stanje. Budući da je radionica namijenjena za 20-30 sudionika, podijelite ih u manje grupe od 5-6 sudionika po grupi i dajte im već pripremljene flipchart papire s 2 odvojena stupca POZITIVNO/NEGATIVNO i dajte im upute da međusobno razgovaraju unutar manjih grupa o čemu pozitivni, a što negativni učinci psihoaktivnih supstanci. Recite sudionicima da odaberu bilo koju psihoaktivnu supstancu s kojom su upoznati, iz osobnog iskustva ili su negdje pročitali ili su njihovi vršnjaci podijelili svoje iskustvo s njima. Recite im da nakon kratke rasprave u malim skupinama trebaju zapisati POZITIVNE/NEGATIVNE učinke psihoaktivnih supstanci na flipchartovima. Za ovaj dio aktivnosti sudionici će imati 15 minuta. Nakon što završe s pisanjem, pozovite grupu po grupu da iznesu svoje zaključke i kratko pred svima iznesu svoje zaključke. Grupe će imati 10-15 minuta za prezentaciju. Kada svaka grupa završi s prezentacijom svojih zaključaka, zamolite sudionike da razmisle o POZITIVNIM učincima psihoaktivnih supstanci i recite im da razmišljaju o ALTERNATIVNIM stvarima koje možemo učiniti da osjetimo i doživimo

ta stanja i osjećaje, ali bez upotrebe psihoaktivna tvar. Na primjer, možemo osjećati uzbuđenje zbog nekog uspjeha koji smo napravili ili postigli ili možemo biti sretni i zadovoljni zbog neke situacije itd. Ponudite im 1 ili 2 primjera i recite im da se vrate u svoje prethodne grupe i da imaju kratku raspravu, a zatim da zapišu svoj zaključak na flip chart papir. Dajte sudionicima 10-15 minuta za ovaj dio radionice. Kada završe s pisanjem stvari zbog kojih se osjećamo drugačije (sretni, uzbuđeni, zadovoljni, nasmijani), zamolite ih da iznesu svoje zaključke i da zajedno razgovaraju u velikoj skupini. Za ovu posljednju aktivnost dajte sudionicima 15 minuta.

OSVRT I EVALUACIJA

Zamolite sudionike da komentiraju aktivnost i da izraze svoje osobne osjećaje i stavove prema psihoaktivnim tvarima. Pitajte ih jesu li psihoaktivne tvari dobre za naše psihičko i fizičko stanje, iako ponekad možemo imati osjećaj da utječu na nas. Provocirajte ih da dođu do zaključka da psihoaktivne tvari nisu dobre za naš organizam, čak ni u kontroliranim i malim količinama. Objasnite im da je uzbuđenje koje osjećamo uistinu kratko, ali izrazito negativno utječe na mentalno i fizičko stanje našeg tijela i uma i može imati vrlo negativne posljedice. Zajedno s njima razgovarajte o tome koje nam aktivnosti mogu pružiti sreću, uzbuđenje i zadovoljstvo i kako možemo doživjeti te osjećaje i stanja bez upotrebe psihoaktivnih tvari.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji ove sesije trebaju biti više informiran o različitim psihoaktivnim tvarima i njihovom učinku na psihičko i fizičko stanje korisnika. Voditelji trebaju stvoriti sigurnu i opuštenu atmosferu kako bi sudionici mogli slobodno razgovarati o zlouporabi psihoaktivnih supstanci. Voditelji trebaju reći sudionicima da neće biti sankcija onih koji dijele svoja osobna iskustva te potaknuti sudionike da budu što otvoreniji i iskreniji. Voditelji završavaju radionicu sa zaključkom da su navedene mnoge alternativne aktivnosti koje nam pružaju ugodne osjećaje te da su psihoaktivne tvari uvijek negativne s opasnim posljedicama za nas i našu zajednicu.

PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	ZAIGRAJMO IGRU
MIN 45'	<i>Ova radionica koristi igru (kviza) kao metodu u radu s mladima te mladima pruža nova znanja o različitim vrstama psihoaktivnih tvari i njihovim negativnim učincima na psihičko i psihičko stanje organizma.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznati vrstu psihoaktivnih tvari i saznati više o njihovim negativnim učincima • Biti svjestan negativnih učinaka psihoaktivnih tvari • Naučiti povezati vrstu psihoaktivnih tvari i njihov učinak na stanje ljudi
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart • Markeri • Papiri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Voditelji trebaju napisati pitanja s točnim odgovorima na papir za čitanje tijekom radionice. Flip chart bi trebao biti spreman za pisanje rezultata grupa.

UPUTE

Jedan od voditelja objašnjava da će grupa igrati kviz o psihoaktivnim tvarima. Cijela grupa je podijeljena u manje grupe od 5-6 sudionika (treba stvoriti 5 do 6 grupa, ovisno o ukupnom broju sudionika) te voditelj daje uputu da sudionici sjednu u svoje grupe. Kada se sudionici okupe u manje grupe, voditelji ih pitaju jesu li spremni za kviz. Dva voditelja naizmjenično čitaju pitanja i komentiraju nakon odgovora, a jedan suvoditelj piše rezultate na flipchartu. Jedan voditelj čita jedno pitanje, a grupe odgovaraju jedan po jedan dok se ne dođe do točnog odgovora. Grupa s točnim odgovorom dobiva jedan bod koji je napisan na flipchartu. Nakon svakog odgovora voditelji kratko komentiraju s cijelom grupom o čemu se radilo kod pitanja i odgovora. Koncept pitanja kreiran je kako bi se ispitali učinci određenih psihoaktivnih supstanci i kako bi se sudionicima pružila informacija o tome kakve učinke različite psihoaktivne tvari imaju na psihičko i psihičko stanje tijela osobe. Tijekom kviza sudionici mogu povezati različite psihoaktivne tvari s njihovim djelovanjem te bolje shvatiti i razumjeti koje posljedice psihoaktivne tvari imaju na naš živčani i motorički sustav. Svaka psihoaktivna tvar ima najmanje 2 ili više djelovanja i objašnjenja. Kako bi svakoj skupini dali priliku sudjelovati, voditelji će pročitati jedan red za svaku grupu i ta će grupa imati određeno vrijeme za odgovor (do 20s). Ako skupina pogodi psihoaktivnu tvar, voditelj će do kraja pročitati sve učinke i objašnjenja za tu određenu psihoaktivnu tvar. Ako grupa ne može pogoditi nakon čitanja jednog efekta ili objašnjenja, voditelj čita drugi učinak ili objašnjenje za drugu grupu. Ako niti iz jedne skupine nema točnog odgovora, voditelj će grupama reći točan odgovor uz dodatno objašnjenje te psihoaktivne tvari. Poanta kviza za sudionike nije imati više bodova, nego imati priliku

saznati više o različitim psihoaktivnim tvarima i njihovim negativnim učincima.

OSVRT I EVALUACIJA

Voditelji traže od sudionika da komentiraju kako su se osjećali tijekom aktivnosti i jesu li razumjeli različite učinke pojedinih psihoaktivnih tvari. Zajedno sa sudionicima, voditelji još jednom daju objašnjenja o povezanosti učinaka i specifičnih psihoaktivnih tvari te o tome kako različite psihoaktivne tvari mogu imati kratkoročni učinak i dugoročne učinke na naše tijelo.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji bi trebali stvoriti prikladnu atmosferu da se sudionici ne samo natječu tijekom kviza, već i da imaju priliku naučiti nešto novo, uvažiti svačije mišljenje i ne ismijavati one koji krivo odgovore na pitanje.

PRIRUČNIK - OBJAŠNENJE PSIHOAKTIVNIH TVARI I NJIHOVOG UČINKA, TRAJANJE UČINKA I POSLJEDICE KOJE IMAJU NA TIJELO OSOBE

<p>Alkohol (cuga, piće)</p>	<p>Zloupotrebavanje ove psihoaktivne tvari u našoj je zemlji rasprostranjeno. Konstantna zloupotrebavanje ove psihoaktivne tvari može dovesti do oštećenja jetre, mozga i drugih važnih organa i sustava. Miješanje ove psihoaktivne tvari s drugim psihoaktivnim tvarima vrlo je opasno. Osobe koje zloupotrebavaju ovu psihoaktivnu tvar češće imaju prometne nesreće, sudjeluju u tučnjavama itd.</p> <p>Zloupotrebavanje ove psihoaktivne tvari utječe na potenciju. Savjet: Nikada nemojte voziti ako ste pod utjecajem ovoga psihoaktivna tvar. Zapamtite: Vaše su reakcije sporije.</p>
<p>Marihuana (trava, marica)</p>	<p>Djelovanje ove psihoaktivne tvari ovisi o tome kako se osoba osjeća prije konzumacije, količini psihoaktivne tvari i koliko je jaka. Učinci obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati.</p> <p>Djelatna tvar ove psihoaktivne tvari može uzrokovati demenciju, probleme s učenjem ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna tvar dovodi do rasta napetosti, pa čak i paranoje. Sljedeći učinci su suha usta, proširene zjenice, crvenilo oko očiju, aritmija, nekontrolirani smijeh i halucinacije.</p>
<p>Hašiš (skank)</p>	<p>Učinci ove psihoaktivne tvari ovise o tome kako se osoba osjeća prije konzumacije, količini psihoaktivne tvari i koliko je jaka. Učinci obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati.</p> <p>Djelatna tvar ove psihoaktivne tvari može uzrokovati demenciju, probleme s učenjem ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna tvar dovodi do rasta napetosti, pa čak i paranoje. Sljedeći učinci su suha usta, proširene zjenice, crvenilo oko očiju, aritmija (ubrzani rad srca), nekontrolirani smijeh i halucinacije.</p>

<p>Speed, amfetamin</p>	<p>Zloupotreba ove psihoaktivne tvari ubrzava rad srca, utječe na krvni tlak i daje osjećaj povećane energije.</p> <p>Učinci obično počinju nakon 40 minuta i traju 6-8 sati, nakon čega slijedi kolaps. Mogu se javiti umor, napadi panike, zatim depresija, a češće su infekcije i prehlade.</p> <p>Miješanje ovih psihoaktivnih tvari i antidepresiva može biti smrtonosno.</p> <p>Uzimanje ove psihoaktivne tvari s drugim lijekovima, kao npr alkohol, izuzetno je težak za tijelo i opasan.</p>
<p>Halucinogeni LSD i gljive</p>	<p>Ove psihoaktivne tvari su izuzetno moćni halucinogeni. Djeluju na način da se pod njihovim utjecajem okolina vidi vrlo čudno. Oni utječu na ono što se misli o sebi i svojoj okolini.</p> <p>Zbog njih se poznati predmeti, ljudi i glazba mogu činiti čudnima.</p> <p>Učinci mogu trajati od 8 do 12 sati, pa i duže, a popraćeni su izletima. Putovanja su uvijek rizična.</p> <p>Često završe kao horor putovanja, što ih čini paranoičnima i depresivnima. Također, kod korisnika se mogu pojaviti flashbackovi, što znači da se isti učinak osjeća čak i tjednima nakon uzimanja halucinogen, čak i ako se ništa ne uzme ponovno</p>
<p>Kokain (snijeg, bijelo, crack, koks)</p>	<p>Ova psihoaktivna tvar ubrzava rad srca i povisuje krvni tlak. Učinak se ogleda u intenzivnom osjećaju euforije koji traje oko 2 minute, nakon čega slijedi nešto manje intenzivan osjećaj koji traje 20-30 minuta.</p> <p>Može uzrokovati mučninu, nervozu ili agresiju. Ove psihoaktivne tvari brzo postaju ovisnosti, a mnogim zlostavljačima su sve više potrebni kako bi stalno imali onaj osjećaj euforije.</p> <p>Posljedice zlostavljanja: inkontinencija, paranoja, nesаница, gubitak motivacije, depresija, “bube ove psihoaktivne tvari” osjećaj trnaca pod kožom, bolesti srca, oštećenje nosa i sluznice.</p>

<p>Speed, amfetamin</p>	<p>Zlouporaba ove psihoaktivne tvari ubrzava rad srca, utječe na krvni tlak i daje osjećaj povećane energije.</p> <p>Učinci obično počinju nakon 40 minuta i traju 6-8 sati, nakon čega slijedi kolaps. Mogu se javiti umor, napadi panike, zatim depresija, a češće su infekcije i prehlade.</p> <p>Miješanje ovih psihoaktivnih tvari i antidepresiva može biti smrtonosno.</p> <p>Uzimanje ove psihoaktivne tvari s drugim lijekovima, kao npr. alkohol izuzetno je težak za tijelo i opasan.</p>
<p>Halucinogeni LSD i gljive</p>	<p>Ove psihoaktivne tvari su izuzetno moćni halucinogeni. Djeluju na način da se pod njihovim utjecajem okolina vidi vrlo čudno. Oni utječu na ono što se misli o sebi i svojoj okolini.</p> <p>Zbog njih se poznati predmeti, ljudi i glazba mogu činiti čudnima.</p> <p>Učinci mogu trajati od 8 do 12 sati, pa i duže, a popraćeni su izletima Putovanja su uvijek rizična.</p> <p>Često završe kao horor putovanja, što ih čini paranoičnima depresivnima. Također, kod korisnika se mogu pojaviti flashbackovi što znači da se isti učinak osjeća čak i tjednima nakon uzimanja halucinogen, čak i ako se ništa ne uzme ponovno</p>
<p>Kokain (snijeg, bijelo, crack, koks)</p>	<p>Ova psihoaktivna tvar ubrzava rad srca i povisuje krvni tlak. Učinak se ogleda u intenzivnom osjećaju euforije koji traje oko 2 minute, nakon čega slijedi nešto manje intenzivan osjećaj koji traje 20-30 minuta.</p> <p>Može uzrokovati mučninu, nervozu ili agresiju. Ove psihoaktivne tvari brzo postaju ovisnosti, a mnogim zlostavljačima su sve više potrebne kako bi stalno imali onaj osjećaj euforije.</p> <p>Posljedice zlostavljanja: inkontinencija, paranoja, nesanica, gubitak motivacije, depresija, “bube ove psihoaktivne tvari”</p> <p>- osjećaj trnaca pod kožom, bolesti srca, oštećenje nosa i sluznice.</p>

<p>Heroin</p>	<p>Ova psihoaktivna tvar iznimno brzo i lako izaziva ovisnost, bez obzira na to kako se koristi. Isto vrijedi i za bilo koju drugu opioidnu tvar, kao što su opijum, morfij itd.</p> <p>Ova psihoaktivna tvar izaziva učinke koji se pojavljuju odmah nakon uzimanja, a traju 4 do 5 sati.</p> <p>Ovisnost o ovoj psihoaktivnoj tvari je skupa. Ovu ovisnost prati i siromaštvo.</p> <p>Korištenje istih igala i šprica među korisnicima uzrokuje hepatitis-C i HIV/AIDS infekcije.</p> <p>Dodatno objašnjenje: Heroin je jedna od najopasnijih droga, često uzrokuje smrt. Heroin je bijeli ili smeđi kristal, prah koji se može udahnuti, popušiti ili ubrizgati u venu.</p>
<p>Ecstasy</p>	<p>Ova psihoaktivna tvar je različitog oblika i veličine, različitih boja (kod nas su najčešće plave i bijele), s vrlo brojnim i različitim znakovima utisnutim na površini (smajlići, mercedes, delfin, puma,..) ili u obliku praha. Ova psihoaktivna tvar je sintetska droga koja ima kombinirano stimulativno i halucinogeno djelovanje. Prvi učinci počinju 20-90 minuta nakon konzumacije i traju 4-6 sati. Ova psihoaktivna tvar ubrzava rad srca, podiže krvni tlak, tjelesnu temperaturu, izaziva trnce i znojenje, zamagljen vid, osjećaj bliskosti s drugima, nesanicu, napetost, halucinacije, paranoju.</p>
<p>Inhalanti</p>	<p>Zlouporaba ovih psihoaktivnih tvari može brzo dovesti do oštećenja mozga, a njihov učinak na srce i pluća može biti smrtonosan. Dugotrajno zlostavljanje dovodi do oštećenja jetre, bubrega, pluća i živčanog sustava. Inhalanti izazivaju agresivno ponašanje.</p>

PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	RAZBIJANJE ŠIFRE
MIN 45'	<i>Ova radionica omogućuje polaznicima da nauče kako mozak radi i razumiju kako dugotrajna uporaba psihoaktivnih tvari negativno utječe na mozak.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Istražiti kako mozak radi • Razumjeti dugotrajnu izloženost mozga psihoaktivnim tvarima • Dobiti nove ideje o tome kako poboljšati rad mozga
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Papir • Olovke • Štoperice (na mobitelu)
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite radnu sobu tako da svaki sudionik ima stol na kojem može samostalno obavljati zadatak. Ispišite brošure za svakog sudionika.

UPUTE

Voditelj objašnjava sudionicima da je naš mozak zahvaljujući sinapsama vrlo prilagodljiv. Preko njih se kroz naš mozak šalju informacije, a dugotrajnim vježbanjem postaju brži i jači. Voditelj objašnjava da će sudionici igrati igru u kojoj će testirati mozak kroz razbijanje kodova. On/ona svakom sudioniku dijeli materijal 1 koji sadrži način dekodiranja rečenica (svako slovo zamjenjuje se drugim slovom). Nakon što sudionici provjere materijal 1, voditelj objašnjava da će sada dobiti jednu poruku za dekodiranje i daje materijal 2 svakom sudioniku. On/ona također objašnjava da svaki sudionik treba izmjeriti vrijeme potrebno za dekodiranje poruke putem svog mobitela i kada završe s dekodiranjem poruke treba zapisati vrijeme u dijelu “vrijeme za rješavanje: _____”. Isto se ponavlja s uručkom 3 i uručkom 4. Očekuje se da svaki put sudionici riješe poruku brže od prethodne.

OSVRT I EVALUACIJA

Nakon vježbe voditelj postavlja pitanja za raspravu:

1. Koliko ste bili brži u dekodiranju prve i treće rečenice? Kada ste bili brži i koliko?
2. Ovo je primjer kako ubrzavamo rad mozga. Postoji li mogućnost da se mozak na neki način usporava?
3. Mislite li da će, ako koristite neku psihoaktivnu tvar, rezultat biti isti?
4. Što mislite koji su dugoročni učinci konzumacije psihoaktivnih tvari na naš mozak?

Voditelj raspravu usmjerava na psihoaktivne tvari i njihov dugoročni učinak na mozak. Radionicu završava napomenom da naši današnji izbori utječu na naš mozak u budućnosti i da stoga moramo biti odgovorni.

SAVJETI ZA VODITELJE

Ovo su predložene rečenice, druge zanimljive rečenice mogu se izraditi pomoću “šifarnika”.

MATERIJAL 1

*A = Z, B = Y, C = X, D = W, E = V, F = U, G = T, H = S, I = R, J = Q, K = P, L = O,
M = N, N = M, O = L, P = K, Q = J, R = I, S = H, T = G, U = F, V = E, W = D, X
= C, Y = B, Z = A*

MATERIJAL 2

A) Prvi dio (vrijeme za rješavanje: _____)

Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.

MATERIJAL 3

B) Drugi dio (vrijeme za rješavanje: _____)

Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.

MATERIJAL 4

C) Treći dio (vrijeme za rješavanje: _____)

Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.

PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	SIGURAN NAČIN ŽIVOTA
MIN 45'	<i>Ova radionica omogućuje sudionicima raspravu o određenim izjavama iz stvarnih životnih situacija te naučiti više o sigurnim stilovima života i kako se ponašati odgovorno. Polaznici će saznati više o različitim životnim situacijama, tko je za njih siguran, a tko ne, te kakve situacije trebaju izbjevati.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Ispitati stavove mladih kada je riječ o određenim društvenim ponašanjima • Pružiti sudionicima znanje o sigurnim stilovima života i odgovornom ponašanju • Dati sudionicima dovoljno prostora da se izraze i izađu iz svoje zone udobnosti
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • A4 papiri u boji • Ljepljiva traka • Markeri • Popis životnih situacija
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Ispišite na 3 papira A4 u različitim bojama sljedeće izjave: SIGURNO PONAŠANJE, NIJE SIGURNO PONAŠANJE i NE MOGU SE ODLUČITI i stavite ih na tri različite strane radne sobe. Ispišite popis mogućih životnih situacija za čitanje.

UPUTE

Okupite sudionike u polukrug i recite im da će se kroz ovu radionicu propitkivati njihovi stavovi i mišljenja, ali na drugačiji način od uobičajene rasprave. Podijelite ih u tri grupe i recite im da sjednu sa svojom grupom. Nakon što budu u svojim grupama, objasnite im da će od početka do kraja radionice biti predstavnici triju različitih mišljenja: SIGURNO PONAŠANJE, NE SIGURNO PONAŠANJE i NE MOGU ODLUČITI. Grupa 1 treba ustati ispred papira u boji sa SIGURNO PONAŠANJE, grupa broj 2 ispred NOT SIGURNO PONAŠANJE i treća skupina ispred NE MOGU ODLUČITI papira u boji. Svaka grupa će ostati ispred naznačenog znaka i ostati tamo od početka do kraja radionice. Voditelj će dati daljnje upute da će se čitati određene tvrdnje iz stvarnog života, a sudionici trebaju raspravljati o svakoj tvrdnji prema znaku ispred kojeg stoje.

Dodijeljeni papir u boji znači da sudionici brane ovakvo mišljenje. Dakle, nakon svake izjave koju pročitaju voditelji, sudionici iz svake grupe trebaju komentirati i raspravljati na taj način, ovo je njihovo osobno mišljenje. Radionica završava sjedenjem u polukrugu kao na početku i kratkim razgovorom o cijeloj aktivnosti. Smisao stavljanja sudionika ispred određenog papira sa **SIGURNO PONAŠANJE, NE SIGURNO PONAŠANJE** i **NE MOŽE SE ODLUČITI** je izazvati kritičko razmišljanje sudionika i dovesti ih u situaciju da moraju braniti mišljenje koje nije njihovo osobno. Ovakav rad pomaže mladima da međusobno raspravljaju i uspoređuju mišljenja čak i kada se ponekad ne slažu. Kombinacija rasprave i prezentacije kritičkog mišljenja je dobra jer uključuje cijelu grupu, a ne samo pojedince koji su često aktivni u raspravama.

OSVRT I EVALUACIJA

Smisao radionice je ispitati i izazvati mišljenje mladih o zlouporabi psihoaktivnih supstanci i alkohola te jesu li određene životne situacije sigurne ili nisu sigurne za njih, njihove prijatelje, obitelji i njihovu okolinu. Pitajte sudionike kako je aktivnost bila za njih osobno i kako su se osjećali kada su dobili određeno mišljenje za obranu, iako oni osobno ne misle tako. Pitajte sudionike kako bi reagirali da imaju mogućnost birati svoje odgovore. Recite im da podijele neke od svojih osobnih priča ako ih imaju ili priče svojih vršnjaka koje su im poznate.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji trebaju pripremiti odgovarajuće izjave i životne situacije kako bi bile zastupljene sve tri opcije. Voditelji bi trebali stvoriti sigurnu atmosferu kako bi se sudionici osjećali ugodno i podijelili svoje mišljenje. Voditelj treba objasniti da je ovo samo vježba i da to ne predstavlja osobno mišljenje svakog sudionika i pitati sudionike razumiju li to. Facilitator treba sudionicima pružiti dovoljno prostora da se izraze i da se sudionici ne rugaju jedni drugima, već da budu podrška.

MATERIJAL – ŽIVOTNE SITUACIJE

- 1. Naručio sam točeno pivo s prijateljima u baru.*
- 2. Nepoznata lijepa djevojka mi daje tabletu na zabavi, a ona mi kaže da je uzmem jer će mi biti bolje.*
- 3. Volim piti koktele jer se sastoje od nekoliko alkoholnih pića.*
- 4. Izašla sam u noćni klub, a kad sam htjela na wc, vidjela sam nekoliko mladića kako udišu bijeli prah. Pozvat ću policiju.*
- 5. Stalno se družim s prijateljima koji puše travu.*
- 6. Na svakom festivalu koji posjetim uzimam ecstasy jer se na taj način bolje provodim.*
- 7. Nazvat ću dilera droge i naručiti nekoliko grama marihuane.*
- 8. Mladi iz mog susjedstva, koji su maloljetni, zamolili su me da im kupim votku u dućanu ispred zgrada.*
- 9. Svaki put kad izađem u bar, miješam različita alkoholna pića.*
- 10. Moj najbolji prijatelj me zamolio da odnesem malu kutiju na nepoznatu adresu i rekao mi da će mi nešto dati zauzvrat.*
- 11. Moj prijatelj, koji je pio alkohol, odvest će me do moje kuće.*
- 12. Moj prijatelj me zamolio da se brinem o njemu kad proba LSD.*
- 13. Vozim svog prijatelja koji je izrazito pijan i drogiran na prednjem sjedalu mog auta.*

PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE	POGLED IZ DRUGOG KUTA
MIN 60'	<i>Smisao ove sesije je pružiti sudionicima priliku da promatraju zlouporabu psihoaktivnih tvari iz različitih perspektiva, a ne samo iz kuta mladih. Sesija bi trebala potaknuti mlade da razmišljaju otvoreno i da budu odgovorni za svoje postupke.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Pružiti sudionicima priliku promatrati zlouporabu psihoaktivnih tvari iz različitih perspektiva • Dati sudionicima priliku da izađu iz svoje zone udobnosti i da shvate kako zlouporaba psihoaktivnih supstanci i alkohola utječe na sve kategorije društva
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart papiri • Markeri • A4 papiri • Olovke
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite šest flip chart papira i na svaki papir napišite drugu društvenu kategoriju: donositelji odluka (javne vlasti), policija, psiholozi, sociolozi, roditelji, mladi.

UPUTE

Objasnite sudionicima da će imati aktivnost s igrom uloga i da će se danas razgovarati o položaju zlouporabe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu te kako različite društvene kategorije promatraju ovu temu. Podijelite cijelu grupu u 6 manjih grupa i recite sudionicima da sjednu s brojem koji su dobili. Kada su sudionici okupljeni u manje grupe, svakoj grupi dajte jedan flip chart papir s prethodno napisanom društvenom kategorijom tako da svaka grupa predstavlja jednu društvenu kategoriju. Objasnite sudionicima da u malim skupinama međusobno razgovaraju o tome kakvo je mišljenje i stav društvene kategorije koju su dobili na flipchartu o zlouporabi psihoaktivnih tvari i alkohola. Sudionici će imati 20 minuta za raspravu i zapisivanje zaključaka do kojih su došli kroz raspravu na flip chart. Kada svaka grupa završi s pisanjem zaključaka, sve što je napisala prezentirat će ostalim sudionicima i raspravljati na kraju svake prezentacije. Prezentacija zaključaka zajedno s raspravama ne smije biti dulja od 30 minuta.

OSVRT I EVALUACIJA

Poanta radionice je da sudionici shvate da ne postoji samo jedno stajalište i da je zlouporaba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu vrlo ozbiljan problem koji pogađa gotovo svaku društvenu kategoriju i svaki aspekt društva. To je opći problem za sve, a važno je da sudionici uvide položaj zlouporabe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu sa svakog aspekta. Pitajte sudionike kako su se osjećali tijekom aktivnosti i ohrabrite ih žele li podijeliti neku osobnu priču ili iskustvo. Pitajte sudionike što se može učiniti kako bi se smanjila zlouporaba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu, što bi oni predložili i kakvo je njihovo mišljenje o trenutnoj situaciji u njihovim društvima.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji trebaju podržati sudionike da se osjećaju uključenima i prihvaćenima. Nije lako razmišljati kao netko drugi i iznijeti takvo mišljenje pred drugima, a voditelji trebaju podržavati sudionike u svim aktivnostima. Te su teme osjetljive, a voditelji bi trebali osigurati atmosferu u kojoj će sudionici također podržavati jedni druge, a ne ismijavati i smijati jedni druge. Voditelji trebaju pružiti svu potrebnu podršku sudionicima tijekom njihove rasprave i prezentacije svojih zaključaka.

URUČAK - DETALJNO OBJAŠNJENJE ULOGA DRUŠTVENIH KATEGORIJA:

ODLUČUJUĆI (DRŽAVNA TIJELA), POLICIJA, SIHOLOZI, SOCIOLOZI, RODITELJI, MLADJI U DRUŠTVU.

Donositelji odluka (javna tijela)	<p>Kako zakon prepoznaje i kriminalizira zlouporabu psihoaktivnih supstanci u vašoj zemlji?</p> <p>Za koja djela u okviru zlouporabe psihoaktivnih tvari zakon kažnjava pojedince i skupine?</p> <p>Kako biste promijenili zakone ako mislite da nisu dovoljno strogi?</p>
Policija	<p>Kakav je odnos policije prema zlouporabi psihoaktivnih supstanci?</p> <p>Kako policija kažnjava osobe koje uhvati nekom vrstom psihoaktivnih tvari? Kažnjava li policija sve?</p> <p>Kako policija radi na smanjenju razine zlouporabe psihoaktivnih supstanci, kao i količine istih na ulicama i njihove dostupnosti?</p>
Psiholog	<p>Koji su učinkoviti programi podrške mladima koji zloupotrebljavaju psihoaktivne tvari?</p> <p>Kako psiholozi aktivno rade na smanjenju zlouporabe psihoaktivnih tvari među mladima?</p> <p>Koga uključuju u rad s korisnicima psihoaktivnih tvari (druge stručnjake/ustanove)?</p>
Sociolog	<p>Koja je uloga sociologa?</p> <p>Kako promatraju zlouporabu psihoaktivnih supstanci? Koje konkretno rješenje nude za smanjenje zlouporabe psihoaktivnih tvari?</p> <p>Kako uključuju roditelje mladih koji koriste psihoaktivne tvari?</p>
Roditelji	<p>Prijavljuju li roditelji djecu koja zloupotrebljavaju psihoaktivne tvari ili pokušavaju sve zadržati kao tajnu unutar obitelji?</p> <p>Kako roditelji podržavaju ovisnost svoje djece koja zloupotrebljavaju psihoaktivne tvari?</p> <p>Kako se roditelji ponašaju prema prijateljima svoje djece za koje znaju da koriste psihoaktivne tvari?</p>
Mladi	<p>Kakav je odnos mladih prema psihoaktivnim tvarima?</p> <p>Probaju li mladi lako psihoaktivne tvari?</p> <p>Koja je potreba i razlog zlouporabe psihoaktivnih supstanci?</p>

POGLAVLJE 3.5

TEMATSKE RADIONICE
**MENTALNO
ZDRAVLJE**

MENTALNO ZDRAVLJE	PISMO ZA PAMĆENJE
MIN 45'	<i>Ova aktivnost osmišljena je za podizanje svijesti o problemima mentalnog zdravlja u vrijeme COVID-19 i povećanje empatije pisanjem pisma podrške osobama koje pate od mentalnih problema. Aktivnost će sudionicima pružiti znanja o različitim vrstama ljudi koji se bore na različite načine zbog posljedica virusa COVID-19 i mjera koje su dodijelile vlade.</i>
Cilj:	<ul style="list-style-type: none"> • Podići svijest o mentalnom zdravlju u vrijeme COVID-19 • Raspravljati o psihičkim problemima ljudi tijekom COVID-19 • Povećati empatiju prema ljudima koji pate tijekom COVID-19 • Razviti socijalne vještine i sposobnost verbalne utjehe i podrške
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Popis znakova kojima će se pisati slova • Radovi • Olovke • Markeri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Voditelji bi trebali pripremiti kratke opise likova o osobama koje pate od problema s mentalnim zdravljem tijekom COVID-19. Npr. jedan list može sadržavati opis “80-godišnja baka koja pati od samoće i napuštenosti, nije vidjela svoju obitelj od početka pandemije” ili “40-godišnja žena koja je izgubila majku tijekom COVID-a i sada pati od depresije” itd.

UPUTE

Voditeljice uvode temu radionice, ističući da je pandemija na sve nas utjecala na različite načine, ali su neki ljudi zbog svega što se događalo (izolacija, strah, izolacija, nemogućnost druženja i slično) imali ozbiljne psihičke probleme. Sudionici sjede u krugu. Voditelji objašnjavaju da će svaki sudionik dobiti određeni karakter. Svaki sudionik nasumično bira list s opisom lika. Sudionici pojedinačno pišu utješno pismo za izmišljenog lika kojeg su odabrali, čineći ovaj lik poznatijim „dajući mu ili njezino ime, mjesto stanovanja itd.“. Nekoliko pisama se čita naglas prije nego što se predstave likovi kojima su posvetili pisma. Grupa raspravlja o tome što bi se moglo dodati pismu, što smatraju glavnim problemom s kojim se osoba susreće i što bi je moglo najbolje utješiti. Osim toga, moglo bi se napisati pismo samim sudionicima (ime tijekom COVID-a), a zatim ih usporediti s pismima koja su napisali drugima.

OSVRT I EVALUACIJA

Radionica će završiti raspravom u kojoj će se spomenuti mentalni problemi i napraviti detaljna analiza istih. Nadalje, sudionici s voditeljima raspravljat će o utješnim načinima i riječima koje bi se mogle koristiti kako bi se drugi osjećali bolje. Svi će pregledati je li bilo teško ili lako pokušati osjetiti što bi ovaj lik mogao doživjeti. Voditelji su mogli postaviti sljedeća pitanja: “Kako ste se osjećali kada ste pisali slova?”, “Je li bilo lako/teško osjećati empatiju prema likovima?” “Jeste li naučili nešto novo o emocijama ili empatiji?” “Što ste naučili o mentalnom zdravlju u vrijeme COVID-19?” “Jeste li ikada pomislili koliko je ljudi psihički pogođeno pandemijom?”

UPUTE ZA VODITELJE

Voditelji bi trebali biti podrška jer se ovo može pokazati kao vrlo emocionalna radionica. Ako neki od sudionika ne žele napisati utješno pismo liku kojeg je dobio, voditelj im može pomoći da izaberu nekog drugog, da sami kreiraju lik.

URUČAK - POPIS IZMIŠLJENIH LIKOVA

1. 80-godišnja baka koja pati od usamljenosti i napuštenosti nije vidjela svoju obitelj od početka pandemije.
2. Žena od 40 godina koja je izgubila majku zbog COVID-19 i sada pati od depresije.
3. 24-godišnja studentica koja je na početku pandemije izgubila majku i baku i sada živi sama.
4. Obitelj djeda koji je preminuo od posljedica COVID-19 u Domu za starije osobe
5. Student koji je bio asocijalan prije pandemije i još više patio tijekom izolacije.
6. Srednjoškolci koji su bili kontinuirano aktivni u lokalnoj zajednici i bili su zatvoreni više od 50 dana tijekom karantene, a aktivnosti na otvorenom bile su zabranjene nekoliko mjeseci.
7. Žena koja je pretrpjela obiteljsko nasilje prije COVID-19 i doživjela još više nasilja tijekom karantene.
8. Djevojka od 26 godina koja živi u drugom dijelu zemlje od svoje obitelji i nije ih vidjela od početka pandemije.
9. 35-godišnja medicinska sestra koja živi sama i zbog svog posla i izloženosti virusu odbija vidati svoje bliske prijatelje i obitelj.
10. Mladić iz malog mjesta koji se profesionalno bavi nogometom za poznati europski klub koji nekoliko mjeseci nije mogao igrati utakmice.
11. Student koji studira u inozemstvu i ne može se vratiti kući zbog pandemije.
12. Mladi umjetnik koji je zapeo 4 mjeseca nekoliko tisuća milja od kuće jer su letovi otkazani, a granice zatvorene.
13. Liječnik koji radi u bolnici COVID-19, a izgubio je mnogo pacijenata zbog pandemije.
14. Čovjek, koji je bio vlasnik restorana, izgubio je posao i ne može osigurati financijsku stabilnost svojoj obitelji.
15. Mlada samohrana majka dvoje djece koja je ostala bez posla zbog manje posla u trgovini u kojoj je radila, a bivši suprug je preminuo od posljedica COVID-19.
16. 56-godišnji profesor u srednjoj školi koji je bio prisiljen početi koristiti online platforme za učenje na daljinu i nikada prije nije koristio informatičku tehnologiju

17. Dječak od 19 godina koji je bio 1. godina fakulteta i tijekom pandemije slušao je predavače putem internetskih platformi, ali je zbog dodatnog pritiska i neprilagodljivosti napustio fakultet.
18. Starica koja je radila na tržnici i prodavala povrće ljudima, zbog mjera pandemije izgubila je kontakt sa stalnim kupcima i nije mogla raditi više od 6 mjeseci.
19. Muškarac koji radi u inozemstvu i koji nije mogao vidjeti svoju kćer više od dvije godine zbog zatvorenih granica.
20. Starica, čiji je nekoliko susjeda u zgradi umrlo od COVID-19, sada se jako boji izaći van i pati od agorafobije.
21. Srednjoškolac je alergičan na jednu komponentu cjepiva i kontakt s vršnjacima mu je ograničen, a ponekad čak i zabranjen.
22. Vlasnik kineske trgovine, koji se ne osjeća sigurno u gradu u kojem živi jer ljudi pokazuju otvorenu mržnju zbog COVID-19.
23. Mlada liječnica koja se zarazila virusom radeći u bolnici COVID-19 i dalje ima teške zdravstvene posljedice i mnogi je izbjegavaju zbog njenog stanja.
24. Mladi psihoaktivni ovisnik koji nije mogao dobiti redovitu terapiju zbog slabijeg radnog kapaciteta bolnica i patio je od krize.
25. Mlada djevojka koja je morala operirati maternicu i čija je operacija otkazana početkom pandemije budući da su gotovo sve bolnice pretvorene u bolnice za COVID-19.
26. Mladi student iz drugog malog grada koji je izgubio honorarni posao i ne može platiti najam stana zbog nedovoljnih financija.
27. Dječak s invaliditetom koji je bio na terapiji plivanjem nije mogao ići na bazene i njegovo zdravstveno stanje se pogoršalo i sada ga je teže uvjeriti da ponovno ide na bazen.
28. Djevojčica od 13 godina koja nije mogla pratiti nastavu jer nema internet ni računalo i zbog toga su joj bile niže ocjene, boji se da će to ugroziti njezinu budućnost.
29. Umirovljenik koji ne može hodati, danima nije izlazio, jer su mjere predviđale da stariji ljudi izlaze samo 1 sat tijekom cijelog dana od 4 do 6 sati ujutro, a nije imao pomoć za hodanje.

Materijal za voditelje: Više o problemima mentalnog zdravlja tijekom COVID-19 na <https://www.kff.org/coronavirus-COVID-19/issue-brief/the-implications-of-COVID-19-for-mental-health- i-uporaba tvari/>

MENTALNO ZDRAVLJE	DVIJE STRANE COVID-19
MIN 45'	<i>Ova aktivnost koristi tehniku mozganja i grupni rad kako bi pomogla sudionicima da odrede ukupni učinak COVID-19 na mentalno zdravlje kroz uočavanje promjena u različitim segmentima života mladih ljudi</i>
Cilj:	<ul style="list-style-type: none"> • Učiti o vanjskim čimbenicima mentalnog zdravlja • Prepoznati pozitivne i negativne učinke COVID-19 na različite segmente života mladih • Uočiti razlike u utjecaju pandemije na različite segmente života mladih
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flip chart papiri • Markeri • Ljepljiva traka
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite 5 flip chart papira i na svaki papir napišite svaki od sljedećih segmenata: društveni život, obrazovanje, hobiji/interesi, kulturni život, putovanja/mobilnost (jedan segment po radu). Svaki flip chart papir podijelite na dva dijela markerom, napišite na lijevoj strani papira pozitivne, a na desnoj strani papira negativne efekte.

UPUTE

Pozovite sudionike da naprave brainstorming o mentalnom zdravlju i zapišu sve svoje odgovore. Nakon toga, kratko razgovarajte sa sudionicima o nekim od udruga koje su im rekli i pitajte ih znaju li koji vanjski čimbenici utječu na mentalno zdravlje. Objasnite im ukratko na koji način društveni život, obrazovanje, hobiji/interesi, kulturni život, putovanja/mobilnost mogu doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja ili problema s mentalnim zdravljem. Zatim podijelite sudionike u manje skupine (najmanje 5 sudionika po grupi) i svakoj grupi dajte jedan od prethodno pripremljenih flip chartova s uputama za razmišljanje o pozitivnim i negativnim učincima COVID-19 na određeni segment. Vrijeme za grupni rad treba biti između 15-20 minuta. Nakon što sve grupe završe, trebaju jedna drugoj iznijeti svoje zaključke.

OSVRT I EVALUACIJA

Zamolite sudionike da komentiraju jesu li imali poteškoća tijekom ove sesije i koje su to poteškoće. Usporedite rezultate za svaki segment i pitajte sudionike zašto je došlo do tih sličnosti i razlika. Pitajte ih misle li da su ti učinci dugoročni ili kratkoročni i što to znači za mentalno zdravlje i dobrobit mladih ljudi. Recite sudionicima na kraju da svaka društvena promjena utječe na živote ljudi i da su stres i trauma neizostavni dio svakog procesa, bilo procesa evolucije ili procesa propadanja u društvu. Objasnite da nije sramota tražiti pomoć ako osjećaju poteškoće ili istražiti više mogućnosti koje imaju sa svim promjenjivim procesima u društvu.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji ove sesije trebali bi naučiti više o mentalnom zdravlju iz dostupnih materijala kako bi mogli voditi sudionike kroz proces učenja. Trebali bi biti spremni razgovarati o osjetljivim temama sa sudionicima zbog mogućnosti da su neki od sudionika doživjeli gubitke ili traume tijekom pandemije. Voditelji bi trebali pružati podršku i glatko voditi sudionike kroz proces prepoznavanja pozitivnih i negativnih strana pandemije COVID-19

MENTALNO ZDRAVLJE	TRANSFORMACIJA NEGATIVNOSTI
MIN 45'	<i>Ova aktivnost će koristiti tehniku pozitivnih afirmacija kako bi motivirala sudionike da zauzmu pozitivniji stav prema životu. Polaznici će steći nove sposobnosti i vještine kako negativne situacije i rečenice transformirati u pozitivne i afirmativne te naučiti pronaći svijetlu stranu svake situacije.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Usvojiti nove alate za prevladavanje negativnih i tjeskobnih misli • Naučiti kako biti pozitivniji i koristiti tu pozitivnost u traumatskim situacijama
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Mali papiri • Olovke • Kutija
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite dovoljno malih papirića za sve sudionike (svaki sudionik treba dobiti najmanje 2 papira) i jednu kutiju za prikupljanje papirića.

UPUTE

Objasnite sudionicima da će u ovoj sesiji istražiti različite načine za prevladavanje negativnih i tjeskobnih misli tijekom izazovnih vremena. Dajte sudionicima materijal za rad i zamolite ih da razmisle o nekim konkretnim negativnim mislima i da ih zapišu. Naglasite da je ovaj dio anonimn i da trebaju biti iskreni. Nakon što završe, skupite sve odgovore u jednu kutiju i podijelite sudionike u grupe te im objasnite da će za svaku negativnu misao morati stvoriti pozitivne afirmacije. Za kontekst, dajte im primjer za transformaciju negativne misli u pozitivnu afirmaciju. Vrijeme za grupni rad treba biti između 15-20 minuta. Nakon što sve grupe završe, trebaju predstaviti svoj rad.

OSVRT I EVALUACIJA

Postavite sudionicima sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali dok ste pisali negativne misli?
- Je li vam bilo teško pronaći afirmacije za negativne misli?
- Koju negativnu misao vam je bilo najteže transformirati?
- Primjenjujete li to u svakodnevnom životu?
- Je li se vaše mišljenje promijenilo o problemima koje ste zapisali?

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditeljima koji po prvi put provode ovu radionicu savjetuje se da sami izvrše ovu transformaciju te da razmisle o mogućim problemima i negativnim mislima s kojima bi se mladi mogli suočiti kako bi bili spremni za moguće scenarije. Voditelji trebaju podržati sudionike i potaknuti ih da budu vrlo iskreni i da aktivno sudjeluju kako bi imali veći broj negativnih misli koje će se transformirati tijekom radionice.

URUČAK - PRIMJER TRANSFORMACIJE:

NEGATIVNE MISLI	POZITIVNE IZJAVE
Ovo je nepodnošljivo.	Mogu naučiti kako se bolje nositi s tim.
Osjećam se manje vrijednim u usporedbi s drugim ljudima.	Pustit ću ljude da rade ono što rade. Slijedit ću svoj vlastiti put unutarnjeg razvoja i transformacije koji je jednako vrijedan. Pronalaženje mira u sebi također može biti dar drugima
Što ako ovo nikad ne završi?	Radit ću na ovome korak po korak. ne moram predviđati.

MENTALNO ZDRAVLJE	<h1>OSLOBAĐANJE STRESA KROZ VIZUALIZACIJU</h1>
MIN 45'	<i>Ova će aktivnost koristiti metodu vizualizacije kako bi se sudionicima pružili novi načini oslobađanja od stresa. Sudionici će naučiti kako prevladati stresne situacije jednostavnim metodama vizualizacije i mašte.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Doći do novih načina rješavanja stresnih situacija • Naučiti prepoznavati simptome stresa • Podići razinu energije kod sudionika i izgraditi pozitivan stav za buduće suočavanje sa stresom
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Računalo • Mobiteli • Projektor • Brošure
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremiti „Mentimeter“ prezentaciju. Pripremiti priručnike i staviti ih u male kutije, postaviti stolice u polukrug te jednu stolicu srijeda.

UPUTE

Recite sudionicima da će se na početku radionice koristiti online platforma “Mentimeter”. Pozovite sudionike da se pridruže platformi Mentimeter za ovu sesiju koristeći svoje mobilne telefone. Mentimetarska platforma bit će vidljiva na platnu projektora na zidu ispred sudionika. Jedan od su-facilitatora upravljat će Mentimetrom s prijenosnog računala spojenog na projektor. Pozovite sudionike da razmisle o riječi stres putem ove interaktivne platforme. Sudionici će svojim mobilnim telefonima zapisati sve svoje asocijacije na zadanu riječ, a riječi će se pojaviti na ekranu projektora. Riječi koje su napisane najviše vremena činit će se veće od ostalih i o njima treba ukratko razgovarati. Nakon brainstorma sudionici će ostati na platformi Mentimeter i napraviti kratku anketu o simptomima stresa, glasat će o svim simptomima koje su doživjeli ili smatraju da su najčešći simptomi stresa, a nakon završetka glasovanja voditelj će pozvati jednog sudionika biti prvi volonter za drugi dio ove sesije. Volonter će sjesti na stolicu ispred grupe, a on/ona će odabrati jedan papir s jednim “sretnim mjestom” – sretna mjesta su u Handout-u 1 (npr. Otok na Karibima, Vrh prekrasne planine, Duboko u kiši šuma itd.).

Voditelj unaprijed priprema sretna mjesta rezanjem kartica i dajući volonterima da izaberu 1. Voditelj će volonteru i ostatku grupe dati sljedeće upute: svi sudionici trebaju zatvoriti oči i slušati volontera koji će voditi grupirati kroz vizualizaciju. On/ona će koristiti “sretno mjesto” kao polazište u svojoj priči i nastaviti opisivati u što je moguće više detalja situaciju bez stresa koju bi svi trebali zamisliti. Voditelj će potaknuti volontere da svojom maštom i humorom stvore pozitivniju atmosferu za sve sudionike. Ovu vježbu treba ponoviti nekoliko puta i ne smije biti dulja od 20 minuta.

OSVRT I EVALUACIJA

Zamolite sudionike da opišu kako su se osjećali tijekom ove sesije, jesu li im bilo ugodno, jesu li mogli stvarno zamisliti te situacije i kako je to utjecalo na njih. Pitajte ih misle li da bi im to moglo pomoći u stresnim situacijama i bi li se koristili ovom metodom u budućnosti. Voditelj bi trebao zatvoriti radionicu objašnjenjem da ova vrsta jednostavnog alata može biti vrlo učinkovita u stresnim situacijama i da ga mogu koristiti onoliko puta koliko je potrebno.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji ove radionice trebaju biti spremni da prvi vode vizualizaciju u slučaju da nema volontera. Voditelji trebaju biti oprezni pri pokretanju vizualizacija i kontrolirati razinu smijeha sudionika kako ne bi izgubili tijekom radionice i zadržali kontrolu nad raspravom.

MATERIJAL

Otok na Karibima

Vrh prekrasne planine

Duboko u kišnoj šumi

Prekrasan vrt u proljeće

Drvena cjepanica s kaminom zimi

Spa s prekrasnim mirisom i uljem

Materiali za voditelje: link za Mentimeter platformu: <https://www.mentimeter.com/>

MENTALNO ZDRAVLJE	NEUSTRAŠIVI PRIJATELJ
MIN 45'	<i>Ova aktivnost će omogućiti sudionicima da anonimno izraze svoje strahove i da nauče kako bi se druge osobe suočile s tim strahovima kako bi ih prevladale. Sudionici će steći nove vještine u prevladavanju osobnih strahova promatrajući ih iz različitih perspektiva.</i>
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Učiti o osobnim strahovima iz različite perspektive • Da se udaljimo od svojih strahova i da pronademo rješenje za njihovo prevladavanje • Usvojiti vještine za realizaciju strahova i njihovo prevladavanje
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Mali papiri • Olovke • Kutija • Flip chart papir
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	<p>Pripremite mali papir za svakog sudionika i jednu kutiju u koju ćete staviti male papire. Napišite na flipchart papir sljedeća pitanja koja bi trebala biti skrivena dok ih voditelj ne otkrije sudionicima.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koliko je realan taj strah? - Što će se dogoditi ako se strah ostvari? - Mogu li spriječiti da se taj strah ostvari? - Ako da – kako? - Ako ne – što mogu učiniti da se nosim s posljedicama ostvarenja tog straha?

UPUTE

Objasnite sudionicima da će u ovoj sesiji naučiti kako se nositi sa svojim osobnim strahovima uz pomoć svojih prijatelja. Recite im da će prihvatiti tuđe strahove kako bi pomogli jedni drugima. Pozovite ih da zapišu svoj jedan konkretan strah i da papir stave u kutiju, zatim bi trebali uzeti jedan papir iz kutije (u slučaju da sami odaberu svoj papir, uzeti će još jedan) i dati im vremena da o tome razmisle strah i da se postave na mjesto osobe koja se boji onoga što je zapisano na papiru. Razveselite sudionicima flip chart papir sa sljedećim pitanjima:

- Koliko je realan taj strah?
- Što će se dogoditi ako se strah ostvari?
- Mogu li spriječiti da se taj strah ostvari?
- Ako da – kako?
- Ako ne – što mogu učiniti da se nosim s posljedicama ostvarenja tog straha?

Dajte sudionicima nekoliko minuta da odgovore na ova pitanja i pozovite ih da iznesu svoja mišljenja.

OSVRT I EVALUACIJA

Pitajte sudionike kako se osjećaju dok zapisuju svoje strahove i kako se osjećaju dok su njihovi prijatelji iznosili svoje strahove. Pitajte ih jesu li se njihova mišljenja o njihovim strahovima promijenila i ako da, hoće li to primijeniti u svojim životima.

SAVJETI ZA VODITELJE

Imajte na umu da neki od strahova mogu izazvati negativne i tužne emocije kod nekih sudionika i budite oprezni tijekom prezentacije i analize. Naglasite da je ovo sigurno mjesto za sudionike da podijele svoje emocije, ali da nisu dužni javno dijeliti osobne strahove i osjećaje. Potaknite ih da budu iskreni i da se izraze što je više moguće kako bi imali kvalitetnu raspravu i imali priliku promatrati rješenja i prijedloge za prevladavanje strahova iz druge perspektive.

POGLAVLJE 4

KREATIVNE RADIONICE

POGLAVLJE

4.1

KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA

KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA	KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA 1
MIN 180'	<i>Radionice konceptualne fotografije sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se polaznici postupno upoznaju s temama kojima se bavimo i načinom na koji bi ovu temu prezentirali kroz foto sadržaj. Prva radionica u ovom sklopu posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju sudionika i predstavljanju tema na kojima radimo.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19. • Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja. • Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart papir • Marker
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Prije početka radionice pripremite flipchart papir i markere.

UPUTE

Kreativne metode u radu s mladima mogu se organizirati na 2 načina:

1. Kreativne radionice kao dio treninga
2. Samostalne kreativne radionice

1. NAČIN: KREATIVNE RADIONICE KAO DIO TRENINGA

Ako voditelji organiziraju kreativne radionice u sklopu treninga, već su provedene tematske radionice o pojedinim segmentima sigurnosti mladih te sudionici stječu znanja o pojedinom segmentu. Štoviše, sudionici se poznaju, ali je moguće da ne poznaju voditelja(e).

Iz tog razloga, voditelji prvu radionicu započinju predstavljanjem sebe i da će njegova uloga biti da im prenese vještine i kompetencije korištenja fotografije kao konceptualnog alata za promicanje sigurnosti mladih u pogledu npr. zdravlje.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika u kojoj svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši od voditelja, svaka osoba treba izgovoriti svoje ime i imenovati životinju čije ime počinje na prvo slovo imena osobe koju predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i ime životinje (npr. Petar Ptica), svi sudionici trebaju ponoviti ime i ime životinje osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se svi u skupini ne predstave.

Nakon upoznavanja voditelja i sudionika, voditelji objašnjavaju metodu fotografiranja i kako se ona može koristiti kao konceptualni alat za promicanje sigurnosti mladih u pogledu, primjerice, zaštite od vršnjačkog nasilja. Voditelji detaljno objašnjavaju zašto je fotografija korisna, zašto je učinkovita te ističu popularnost fotografije među mladima. Voditelji također razgovaraju sa sudionicima imaju li iskustva u izradi konceptualnih fotografija i ako da kakvu, kakvu su opremu koristili, kakvu su vrstu fotografija izradili i slično.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obrađena tijekom ovog niza radionica. Voditelji bi trebali razmišljati o temi sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o svojim odgovorima.

OSVRT

Postavite sljedeća pitanja:

- Što mislite o današnjoj radionici?
- Jeste li bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tijekom ove radionice?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedno s drugim u grupi?

Na kraju radionice voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice krenuti s kreativnim procesom izrade fotografskog sadržaja.

SAVJETI ZA VODITELJA

Voditelji kreativnih radionica fotografije trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju koncepta fotografije.

2. NAČIN: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ako kreativne radionice nisu dio treninga, već se organiziraju samostalno, primjerice kao redoviti rad organizacije mladih, voditelji započinju prvu radionicu tako što sudionicima prezentiraju projekt, koje teme projekt pokriva i koje su aktivnosti planirane. po projektu.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika u kojoj svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši od voditelja, svaka osoba treba izgovoriti svoje ime i imenovati životinju čije ime počinje na prvo slovo imena osobe koju predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i ime životinje (npr. Petar Ptica), svi sudionici trebaju ponoviti ime i ime životinje osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se svi u skupini ne predstave.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obrađena tijekom ovog niza radionica. Voditelji bi trebali razmišljati o temi sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o svojim odgovorima.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje s temama koje će se obrađivati kroz kreativne radionice. Ako voditelji rade na temi diskriminacije, trebaju odabrati jednu ili dvije (ovisno o vremenu koje imaju) radionice iz priručnika u odjeljku Segment: Diskriminacija (stranica 84). Voditelji provode odabranu(e) radionicu(e) kako bi polaznici kroz kreativne radionice stekli osnovna znanja i informacije o temi koju će obrađivati.

OSVRT

Postavite im sljedeća pitanja:

- Što mislite o današnjoj radionice?
- Jeste li bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tijekom ove radionice?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedno s drugim u grupi?

Na kraju radionice voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice krenuti s kreativnim procesom izrade konceptualnih fotografija te bi trebali pitati ima li netko u grupi koji ima iskustva s ovom vrstom posla.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica fotografije trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju fotografije.



	<h1>A FOTOGRAFIJA</h1> <h2>2</h2>
MIN 240'	<i>Kroz drugu radionicu polaznici će se upoznati s cjelokupnim kreativnim procesom izrade konceptualne fotografije i dostupnom foto opremom. Ova radionica će pokriti istraživanje sudionika o temama koje žele koristiti kao temu na svojim fotografijama. Doći će do storyboarda i detaljnog plana za izradu svojih konceptualnih fotografija.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> • Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 • Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja • Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih. • Podići svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Prazni papiri • Olovke • Markeri • Foto oprema (kamere, svjetla, telefoni i sl.) • Prijenosna / računala za uređivanje
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Prije početka radionice pripremite dostupnu opremu za snimanje fotografija za prezentaciju

UPUTE

Ova radionica započinje prezentacijom kreativnog procesa izrade konceptualne fotografije. Objasnite da ovaj proces ima 5 koraka:

1. **Vizija i ideja** – svaki sudionik treba smisliti ideju za fotografiju, razmisliti o

sadržaju fotografije, ciljanoj publici, koje emocije želi izazvati, koju poruku želi poslati fotografijom

2. **Izbor ideje** - svi dijele svoje ideje za razmišljanje. Ovo je vrijeme u kojem svi kao grupa biraju i razrađuju ideje koje smatraju prikladnima za stvaranje.

3. **Napravite storyboard** – podijeljeni u parove sudionici trebaju izraditi potpuni plan izrade konceptualne fotografije koju su odabrali. Zajedno uz pomoć voditelja trebaju osmisliti detaljan izgled foto scena, svaku scenu treba isplanirati zajedno s tehničkim detaljima poput mjesta snimanja, glumaca, ideja za post (dodavanje efekata, slogana itd.).

4. **Fotografiranje** – kreiranje planiranog seta i početak snimanja fotografija. Zajedno s voditeljima sudionici će odlučiti tko će upravljati kamerom, ostali sudionici mogu biti akteri foto scene, a ako im je potrebna određena osoba za njihovu fotografiju, dopušteno im je pozvati svakoga tko je voljan sudjelovati u ovom procesu.

5. **Uređivanje** – završna faza izrade konceptualne fotografije. Sudionicima će se predstaviti program za uređivanje fotografija, zajedno s voditeljima, prvo će odabrati fotografije koje žele urediti te izraditi konceptualne fotografije koje su planirali.

Nakon prezentacije foto procesa voditelji će predstaviti foto opremu. Sudionike treba ukratko informirati o kamerama, objektivima, svjetlima itd. kako bi imali na umu koju vrstu fotografija mogu snimiti s dostupnom opremom. Predmeti se mogu fotografirati svim dostupnim digitalnim, analognim, polaroid fotoaparatom i sl. te mobitelima koje trener posjeduje, kao i fotoaparatom i mobitelima polaznika ako su ih u tu svrhu donijeli na radionicu.

Tijekom ove radionice polaznici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: viziju i ideju, odabir favorita i izradu foto scene.

Počevši od “vizije i ideje”, svaki sudionik treba dobiti prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta da smisle ideje za konceptualne fotografije o različitim segmentima sigurnosti mladih. Tijekom brainstorminga, sudionicima je dopušteno koristiti online platforme (kao što je Pinterest) za istraživanje primjera konceptualnih fotografija na zadane teme. Treba ih podsjetiti da razmisle o ciljanoj publici, emocijama i poruci koju žele poslati ovim konceptualnim foto predmetima. Voditelji podsjećaju sudionike da napišu sve ideje na papir kako bi ih lakše predstavili, a da nešto ne zaborave. U slučaju da sudionici nemaju ideju za određenu temu, voditelj im pokazuje dodatne primjere konceptualnih fotografija za određenu temu.

Prelazak na "odaberi favorita". Sudionici će jedan po jedan iznositi svoje ideje za fotografije, a ostali će to komentirati. U ovoj fazi zajedno će razraditi svoje ideje, pa čak i spojiti neke od njih. Uz pomoć voditelja u ovom koraku trebali bi odabrati i osmisliti ideje koje će se kasnije provesti. U slučaju neslaganja među sudionicima, voditelji su dužni dopustiti kratku raspravu o konceptualnim fotografijama među sudionicima kako bi sami došli do konkretnog rješenja i usmjerili ih na konceptnu fotografiju koja sadrži ideje oboje (ili više) sudionika.

Sada je vrijeme da "napravimo storyboard". Sudionici se trebaju podijeliti u parove i svaki par treba odabrati koncepte koji će se razvijati. Njihov zadatak je izraditi detaljan plan izrade konceptualne fotografije. Trebaju osmisliti cjelokupni izgled foto scena, način fotografiranja za svaku scenu, mjesto snimanja, kostime, rekvizite, glumce i post produkciju. U ovoj fazi voditelji trebaju biti u stalnoj komunikaciji sa svakim parom i savjetovati ih o svim mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi se on mogao odmah izmijeniti.

OSVRT

U ovom dijelu radionice sudionici prezentiraju svoje planove s ostatkom grupe. Voditelji trebaju zamoliti ostale da daju svoje mišljenje o prezentiranim idejama.

Postavite im sljedeća pitanja:

- Jeste li danas zadovoljni svojim radom?
- Što je bilo najteže, a što najlakše?
- Je li bilo teško razviti ideju o fotografiji?
- Veselite li se fotografiranju?

SAVJETI ZA VODITELJE

U mnogim slučajevima sudionici kreću s ambicioznom idejom i planom, a voditelji bi trebali skrenuti pozornost na to i savjetovati sudionicima da budu konkretniji i odaberu jednostavnije načine prenošenja određene poruke kroz fotografije.

KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA	KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA 3
MIN 240'	<i>Ova radionica se bavi organiziranjem i izvođenjem snimanja fotografija prema planovima napravljenim na prethodnoj radionici</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19.
Ciljevi:	Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> •Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja •Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih •Podići svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Oprema za snimanje videa • Rekviziti
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Voditelji trebaju paziti da su baterije na svim elektroničkim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve fotografije trebaju biti spremni.

UPUTE

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita i kompleta potrebnih za fotografiranje (npr. brašno, šprica s iglom, bomboni različitih veličina koji podsjećaju na drogu i slično za konceptnu fotografiju o zlorporabi psihoaktivnih supstanci ; tamnocrvene, plave, zelene i žute nijanse šminke za farbanje modrica i ozljeda lica za rješavanje teme vršnjačkog nasilja i tako dalje). Sudionici zajedno kreiraju sav potreban materijal i uz pomoć voditelja kreiraju set i određuju položaj kamere u odnosu na prostor. Neposredno prije snimanja slijedi razgovor sa sudionicima koji će biti akteri fotografija kroz koji se definira što se točno od njih očekuje.

Ovisno o strukturi sudionika u grupi, fotografiranje se može raditi pojedinačno ili istovremeno. Ako u grupi ima ljudi koji imaju iskustva u fotografiranju, mogu preuzeti

ulogu voditelja i istovremeno snimati više fotografija. Uloga voditelja u ovoj radionici je logistički pomoći svakoj grupi, pomoći organizirati set i savjetovati kako se fotografiranje može provesti što učinkovitije. Treba paziti da je svaka fotografija snimljena na adekvatan način i da se sve što je planirano u vezi s prizorom fotografije izvrši. Svaku fotografiju treba strpljivo snimati i ponavljati dok ne zadovolji postavljene kriterije.

OSVRT

Voditelji trebaju pozvati sudionike da govore o svom iskustvu u fotografiranju. Voditelji bi ih trebali pitati o izazovima s kojima su se susreli tijekom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju, misle li da je foto materijal dovoljno dobar da zadovolji njihove potrebe za izradu konceptualnih fotografija koje su planirali.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji trebaju poticati i podržavati sudionike da snimaju fotografije kako su planirali, ponavljajući snimanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i fotografije s kojima će biti zadovoljni.

KONCEPRIALNA FOTOGRAFIJA	<h1>KONCEPTUALNA FOTOGRAFIJA 4</h1>
MIN 240'	<i>Četvrta radionica pokriva odabir kreiranog foto materijala, uređivanje fotografija i prezentacija konačnog koncepta foto proizvoda.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19
Ciljevi:	Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja • Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih • Podići svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Prijenosna računala • Pametni telefoni • Softver za uređivanje fotografija
Veličina grupe:	6-10

UPUTE

Na početku ove radionice polaznici će dobiti sav foto materijal koji su izradili, a zadatak im je odabrati najbolje kadrove koji će se koristiti u konačnim konceptualnim fotografijama.

Nakon što je odabran najbolji foto materijal, sudionici uz pomoć voditelja mogu krenuti s montažom fotografija. Kao i na prethodnoj radionici, ako u grupi postoje sudionici koji imaju znanje i iskustvo u procesu montaže fotografija, mogu preuzeti ulogu voditelja i krenuti s post produkcijom, istovremeno s voditeljima.

Uređivanje fotografija može se obaviti na prijenosnim računalima ili pametnim telefonima, ovisno o tehničkim zahtjevima same konceptualne fotografije. Postoje različiti softveri za uređivanje fotografija koji se mogu koristiti (predlaže se Adobe Photoshop). Odabrani softver bi trebao biti predstavljen sudionicima, a voditelji bi trebali svima pokazati osnove uređivanja fotografija (npr. ispravljanje ekspozicije, izrezivanje,

uklanjanje neželjenih mrlja ili elemenata, dodavanje teksta, prilagođavanje boja, igranje fokusom itd.) i svi sudionici trebaju uzeti njihovu ulogu u procesu uređivanja fotografija. Za neke komplicirane zadatke koji zahtijevaju neko stručno znanje, voditelji ili iskusni sudionici preuzimaju, a zadatak ostalih sudionika je pratiti ide li sve po planu i dovesti urednike do konačnih proizvoda. Ako to zahtijevaju pravila vidljivosti, voditelj treba podsjetiti sudionike da je u konačni koncept proizvoda potrebno staviti logo donatora (prema pravilima vidljivosti), logo organizacije koja provodi projekt, logotipe partnerske organizacije projekta i logotip samog projekta. Prilikom izrade konceptualne fotografije dodaje se slogan koji sudionici smatraju adekvatnim za fotografiju i povezuju ga s vidljivošću značaja određenih problema (koncept fotografija može npr. sadržavati službenu statistiku s izvorom). Konceptnoj fotografiji dodaje se slogan/službena statistika kako bi određena ciljna skupina prepoznala jasnu i učinkovitu poruku.

Nakon završetka montaže svih fotografija, vrijeme je za prezentaciju. Sve proizvedene fotografije treba prikupiti na jednom mjestu i prezentirati sudionicima na nekakvom velikom ekranu poput video projektoru ili većeg monitora. Svaka konceptualna fotografija trebala bi biti prikazana sudionicima, a nakon toga objašnjena od strane grupe koja ju je napravila te o njoj raspravljati ostatak grupe. Sudionici bi trebali govoriti o svom mišljenju o fotografijama, sviđalo im se to ili ne, je li poruka koju fotografija želi prenijeti bila jasna ili ne.

OPIS I EVALUACIJA

Voditelji trebaju pitati sudionike:

- Što mislite o fotografijama koje ste izradili?
- Jeste li zadovoljni i ponosni na njih ili ne?
- Što biste sada učinili drugačije kada vidite svoje fotografije na ekranu?
- Koja ste nova znanja stekli i hoćete li ih koristiti u budućnosti?
- Kakvo je vaše cjelokupno iskustvo s ovim skupom radionica?
- Jesi li se dobro proveo?

SAVJETI ZA VODITELJA

Voditelji trebaju pomoći sudionicima u post produkcijskom dijelu jer zahtijeva tehničko znanje o softveru koji se koristi. Treba uvažavati ideje i doprinose sudionika. Voditelji bi trebali potaknuti sudionike na korištenje ove metode i podsjetiti ih da nije uvijek potrebno imati skupu opremu za izradu učinkovite konceptualne fotografije te da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za to.

Primjeri kreativnih alata razvijenih kroz radionice konceptualne fotografije



POGLAVLJE

4.2

KREATIVNE RADIONICE

VIDEO

PRODUKCIJA

VIDEO KONCEPT	KONCEPT VIDEO PRODUKCIJE 1
MIN 180'	<i>Prva radionica posvećena je prezentiranju projekta, upoznavanju sudionika i prezentiranju teme.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ● Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 ● Angažirati mlade da doprinesu promicanju sigurnog ponašanja kroz kreativno izražavanje ● Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih. ● Podići svijest među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.
Materijali:	Flipchart papir i markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Prije početka radionice potrebno je pripremiti flipchart papir i markere.

UPUTE

Kreativne metode u radu s mladima mogu se organizirati na dva načina:

1. **Kreativne radionice kao dio edukacije**
2. **Samostalne kreativne radionice**

NAČIN 1: KREATIVNE RADIONICE KAO DIO EDUKACIJE

Ako voditelji organiziraju kreativne radionice u sklopu treninga, već su provedene tematske radionice o pojedinim segmentima sigurnosti mladih te sudionici stječu znanja o pojedinom segmentu. Štoviše, sudionici se poznaju, ali je moguće da ne poznaju voditelja/e.

Iz tog razloga, voditelj započinje prvu radionicu predstavljajući sebe i da će njegova uloga biti prenijeti im vještine i kompetencije o korištenju video produkcije kao konceptualnog alata za promicanje sigurnosti mladih u pogledu npr. zaštite mentalno

zdravlje.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika u kojoj svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši od trenera, svaka osoba treba izgovoriti svoje ime i imenovati životinju čije ime počinje na prvo slovo imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i ime životinje (npr. Marko Miš), svi sudionici trebaju ponoviti ime i ime životinje osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se svi u skupini ne predstave .

Nakon upoznavanja voditelja i sudionika, voditeljica upoznaje metodu video produkcije i kako se može koristiti kao konceptualni alat za promicanje sigurnosti mladih u pogledu, primjerice, zaštite mentalnog zdravlja. Voditelji potanko objašnjavaju zašto je video produkcija korisna, zašto je učinkovita te ističu popularnost kratkih video formi među mladima. Voditelji također razgovaraju sa sudionicima imaju li iskustva u stvaranju videa i ako da kakvu, kakvu su opremu koristili, kakvu su vrstu videa napravili i slično.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obrađena tijekom ovog niza radionica. Voditelji bi trebali razmišljati o temi sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o svojim odgovorima.

OSVRT

Pitajte sljedeća pitanja:

- Što mislite o današnjoj radionici?
- Jeste li bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tijekom ove radionice?
- Osjećate li se ugodno u grupi?

Nakon kratke evaluacije voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice krenuti s kreativnim procesom izrade koncepta video sadržaja.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o video produkciji trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju video opreme.

NAČIN 2: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ako kreativne radionice nisu dio treninga, već se organiziraju samostalno, primjerice kao redoviti rad organizacije mladih, voditelji započinju prvu radionicu tako što sudionicima prezentiraju projekt, koje teme projekt pokriva i koje su aktivnosti planirane. po projektu. Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika u kojoj svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši od trenera, svaka osoba treba izgovoriti svoje ime i imenovati životinju čije ime počinje na prvo slovo imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i ime životinje (npr. Marko Miš), svi sudionici trebaju ponoviti ime i ime životinje osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se svi u skupini

ne predstave .

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obrađena tijekom ovog niza radionica. Voditelji bi trebali razmišljati o temi sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o svojim odgovorima.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje s temama koje će se obrađivati kroz kreativne radionice. Ako voditelji rade na temu cyberbullyinga, trebaju odabrati jednu ili dvije (ovisno o vremenu koje imaju) iz priručnika u odjeljku Poglavlje: Cyberbullying (stranica 52). Voditelji provode odabranu ili odabrane radionice kako bi polaznici kroz kreativne radionice stekli osnovna znanja i informacije o temi koju će obrađivati.

OSVRT

Pitajte sljedeća pitanja:

- Što mislite o današnjoj radionici?
- Jeste li bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tijekom ove radionice?
- Osjećate li se ugodno u grupi?

Na kraju sesije voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice krenuti s kreativnim procesom izrade koncepta video sadržaja i trebaju pitati ima li netko u grupi koji ima iskustva s ovom vrstom posla.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o video produkciji trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju video opreme.

VIDEO KONCEPT	KONCEPT VIDEO PRODUKCIJE 2
MIN 240'	<i>Kroz drugu radionicu polaznici će se upoznati s cjelokupnim kreativnim procesom izrade konceptualnog videa i dostupnom opremom za video snimanje. Ova radionica će pokriti istraživanje sudionika o temama koje žele koristiti kao temu u svojim videima. Doći će do storyboarda i detaljnog plana za izradu svojih konceptualnih videa.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ● Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 ● Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja ● Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih. ● Podići svijest među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> ● Papir ● Olovke ● Markeri ● Oprema za snimanje vide (kamera, rasvjeta..) ● Računalo za montiranje videa
Broj sudionika:	6-10
Priprema:	Prije početka radionice upoznajte sudionike s video opremom i kako ju koristiti

UPUTE

Ova radionica započinje prezentacijom kreativnog procesa izrade konceptualnog video sadržaja. Objasnite da ovaj proces ima 5 koraka:

1. **Ideja i vizija** – svaki sudionik bi trebao osmisliti jedan video, trebaju razmisliti o video sadržaju, ciljanoj skupini, koje emocije žele pobuditi kod publike i koju poruku video treba poslati.

2. **Izbor ideje** – svi dijele svoje ideje i objašnjavaju ih, kako bi na kraju odlučili koja je ideja najbolja
3. **Izrada storyboard** – podijeljeni u parove sudionici trebaju izraditi potpuni plan izrade konceptualnog videa koji su odabrali. Zajedno uz pomoć voditelja trebaju osmisliti detaljnu priču videa od početka do kraja, svaku scenu treba isplanirati zajedno s tehničkim detaljima kao što su mjesto snimanja, glumci, ideje za post edit (dodavanje efekata, naslova itd. .)
4. **Snimanje** – stvaranje plana snimanja i početak snimanja videa. Zajedno s voditeljima sudionici će odlučiti tko će upravljati kamerom, ostali sudionici mogu biti akteri u videu, a ako im je potrebna određena osoba za njihov video, mogu pozvati svakoga tko je voljan sudjelovati u ovom procesu. U ovoj fazi snimaju se sve planirane sekvence videa.
5. **Montiranje** – završna faza izrade konceptualnog videa. Sudionicima će biti predstavljen program za montažu videa, zajedno s voditeljima, spojiti će sve snimljene video zapise i izraditi koncept koji su planirali.
Nakon prezentacije procesa video produkcije, voditelji će predstaviti video opremu. Sudionike treba ukratko informirati o kamerama, lećama, svjetlima itd. kako bi imali na umu kakvu vrstu videa mogu snimiti s dostupnom opremom. Tijekom ove radionice polaznici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: viziju i ideju, odabrati favorita, izraditi storyboard.
Počevši od “vizije i ideje”, svaki sudionik treba dobiti prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta da smisle ideje za koncept video o različitim segmentima sigurnosti mladih. Dopušteno im je korištenje interneta i traženje nekih primjera, treba ih podsjetiti da razmisle o ciljanoj publici, emocijama i poruci koju žele poslati ovim videom. Voditelji bi ih trebali uputiti da sve ideje napišu na papir kako bi ih mogli lakše prezentirati, a da nešto ne zaborave.
Prelazak na "odaberi favorita". Sudionici će jedan po jedan iznositi svoje ideje za video, a ostali će ih komentirati. U ovoj fazi zajedno će razraditi svoje ideje, pa čak i spojiti neke od njih. Uz pomoć voditelja u ovom koraku trebali bi odabrati i osmisliti ideje koje će se kasnije proizvesti.
Sada je vrijeme da "napravimo storyboard". Sudionici se trebaju podijeliti u parove i svaki par treba odabrati koncepte koji će se razvijati. Njihov zadatak je izraditi detaljan plan izrade konceptualnog videa. Trebaju osmisliti cijelu priču od početka do kraja, način snimanja svake scene, mjesto snimanja, kostime, rekvizite, glumce – ostale sudionike i post produkciju. U ovoj fazi voditelji trebaju biti u stalnoj komunikaciji sa svakim parom i savjetovati ih o svim mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi se on mogao odmah izmijeniti.

OSVRT

U ovom dijelu radionice sudionici prezentiraju svoje planove s ostatkom grupe. Voditelji trebaju zamoliti ostale da daju svoje mišljenje o prezentiranim idejama.

Postavite im sljedeća pitanja:

- Jeste li danas zadovoljni svojim radom?
- Što je bilo najteže, a što najlakše?
- Je li bilo teško razviti ideju za video?
- Radujete li se početku snimanja videa?

SAVJETI ZA VODITELJE

U mnogim slučajevima sudionici počinju s ambicioznom idejom i planom, a voditelji bi na to trebali skrenuti pozornost i savjetovati sudionike da budu konkretniji i odaberu jednostavnije načine prenošenja određene poruke putem videa.

VIDEO KONCEPT	KONCEPT VIDEO PRODUKCIJE 3
MIN 240'	<i>Ova radionica se bavi organiziranjem i izvođenjem snimanja videa prema planovima napravljenim na prethodnoj radionici.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ● Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 ● Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja ● Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih. ● Podići svijest među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.
Materijali:	Video oprema Rekviziti
Broj sudionika:	6-10
Priprema:	Voditelji se trebaju pobrinuti da su baterije na svim elektroničkim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve video zapise trebaju biti spremni.

UPUTE

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita i kompleta potrebnih za snimanje video sadržaja. Sudionici zajedno kreiraju sav potreban materijal i uz pomoć voditelja kreiraju set i određuju položaj kamere u odnosu na prostor. Neposredno prije snimanja vodi se razgovor s “glumcima” koji će se pojaviti u spotovima kroz koje se definira što se točno od njih očekuje.

Ovisno o strukturi sudionika u grupi, video snimanje se može obavljati pojedinačno ili istovremeno. Ako u grupi postoje ljudi koji imaju iskustva u snimanju takvog video sadržaja, mogu preuzeti ulogu voditelja i istovremeno snimati više videa. Uloga voditelja u ovoj radionici je logistički pomoći svakoj grupi, pomoći organizirati set i savjetovati kako se snimanje može provesti što učinkovitije. Treba paziti da je svaki snimak snimljen na adekvatan način i da se sve što je planirano na storyboardu izvrši. Svaku scenu treba strpljivo snimiti i ponavljati dok ne zadovolji kriterije storyboarda.

OSVRT

Voditelji trebaju pozvati sudionike da govore o svom iskustvu u snimanju videa. Voditelji bi ih trebali pitati o izazovima s kojima su se susreli tijekom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju, misle li da je stvaranje video materijala dovoljno dobro da zadovolji njihove potrebe za izradu konceptualnog videa koji su planirali.

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji bi trebali poticati i podržavati sudionike da snimaju videozapise kako su planirali, ponavljajući snimanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i snimke s kojima će biti zadovoljni.

VIDEO KONCEPT	KONCEPT VIDEO PRODUKCIJE 4
MIN 240'	<i>Četvrta radionica pokriva odabir kreiranog video materijala, post produkciju video montaže i prezentaciju konačnog koncepta video sadržaja.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporabu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih u razdoblju COVID-19
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ● Educirati sudionike u području sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih tvari, diskriminacija i mentalno zdravlje u vrijeme COVID-19 ● Angažirati mlade da kreativnim izražavanjem doprinesu promicanju sigurnog ponašanja ● Motivirati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih. ● Podići svijest među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.
Materijali:	Računalo Pamatni telefoni Program za montiranje
Broj sudionika:	6-10
Priprema:	Na početku ove radionice polaznici će dobiti sve video materijale koje su izradili, a njihov zadatak je odabrati najbolje kadrove koji će biti korišteni u finalnom videu (spotovima).

UPUTE

Nakon što se odabere najbolji video materijal, sudionici uz pomoć voditelja mogu krenuti s montažom videa i slaganjem svega. Kao i na prethodnoj radionici, ako u grupi postoje sudionici koji imaju znanje i iskustvo u procesu montaže videa, mogu preuzeti ulogu voditelja i krenuti s post produkcijom, istovremeno s voditeljima.

Post produkcija videa može se raditi na prijenosnim računalima ili pametnim telefonima, ovisno o tehničkim zahtjevima samog videa. Postoje različiti softveri za uređivanje videa koji se mogu koristiti.

- Predloženi softver za PC: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.
- Predloženi softver za mobilne telefone: - Power Director - InShot – FilmoraGo.

Odabrani softver bi trebao biti predstavljen sudionicima, a voditelji bi trebali svima pokazati osnove video manipulacije (npr. rezanje, izrezivanje, ponovno mapiranje vremena, dodavanje teksta, fotografija itd.), a svi sudionici trebaju sudjelovati u post produkciji. Za neke komplicirane zadatke koji zahtijevaju stručno znanje trener ili iskusni sudionik će preuzeti, a zadatak ostalih sudionika je pratiti ide li sve po planu i dovesti urednike do konačnih proizvoda.

Nakon završetka montaže svih koncept videa, vrijeme je za prezentaciju. Svi proizvedeni videozapisi trebaju biti sakupljeni na jednom mjestu i prezentirani sudionicima na nekakvom velikom ekranu poput video projektora ili većeg monitora. Svaki konceptni video proizvod trebao bi se reproducirati sudionicima i nakon toga objasniti od strane grupe koja ga je napravila i o tome raspravljati s ostatkom grupe. Sudionici bi trebali govoriti o svom mišljenju o videima, sviđalo im se to ili ne, je li poruka koju je video želio prenijeti jasna ili ne.

OSVRT

Voditelji trebaju pitati sudionike:

- Što mislite o videozapisima koje ste izradili?
- Jeste li zadovoljni i ponosni na njih ili ne?
- Što biste sada učinili drugačije kada vidite svoje videozapise na ekranu?
- Koja ste nova znanja stekli i hoćete li ih koristiti u budućnosti?
- Kakvo je vaše cjelokupno iskustvo s ovim skupom radionica?
- Jeste li se dobro zabavili?

SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji trebaju pomoći sudionicima u post produkcijskom dijelu jer zahtijeva tehničko znanje o softveru koji se koristi. Treba uvažavati ideje i doprinose sudionika. Voditelji bi trebali potaknuti sudionike na korištenje ove metode i podsjetiti ih da nije uvijek potrebno imati skupu opremu za stvaranje učinkovitog konceptualnog videa te da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za to.



Primjeri kreativnih alata razvijenih pomoću **Koncept Video Radionice**

POGLAVLJE

4.3

**KONCEPTNA
GLAZBENA
PRODUKCIJA**

GLAZBENI KONCEPT	KONCEPTNA PRODUKCIJA GLAZBE 1
MIN 240'	<i>Konceptna glazbena radionica se sastoji od 4 zasebne radionice u kojoj se sudionicima postepeno predstavljaju teme s kojima se bavimo i način na koji ih trebaju predstaviti određenu temu kroz glazbu. Prva radionica u setu je posvećena predstavljanju projekta, upoznavanju sudionika, i prezentiranju tema na kojima radimo.</i>
Tema:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u tokom COVID – 19 razdoblja.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> -Educirati sudionike na području sigurnosti mladih sa fokusom na 5 sigurnosnih segmenata: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja; -Zainteresirati mlade ljude da daju svoj doprinos u promociji sigurnog ponašanja kroz kreativno izražavanje; -Motivirati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje mišljenje o sigurnosti mladih; -Podići osviještenost među mladima o važnosti sigurnosti mladih u društvu
Materijali:	Papiri za flipchart Markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Prije nego radionice počne, pripremiti papire i markere

UPUTE

Kreativne metode u radu s mladima mogu biti organizirane na 2 načina:

- 1.kreativna radionica kao dio treninga
- 2.zasebne kreativne radionice

SITUACIJA 1: KREATIVNA RADIONICA KAO DIO TRENINGA

Ako voditelji organiziraju kreativnu radionicu kao dio treninga, tematska radionica o

određenim segmentima sigurnosti mladih su već bile implementirane i sudionici dobivaju znanje na dotičnom segmentu. Štoviše, sudionici znaju jedni druge, ali dali je moguće da oni ne znaju voditelje.

Iz ovog razloga, voditelji započinju prvu radionicu sa predstavljanjem samih sebe i njihove uloge da im prenesu vještine i kompetencije da koriste glazbu kao alat za promociju sigurnosti mladih u vezi, na primjer, zaštita protiv cyber bullying-a.

Iduća aktivnost je upoznavanje sudionika, u kojoj bi svi sudionici trebali ustati i formirati krug. Počevši sa voditeljem, svaka osoba bi trebala reći svoje ime i životinju čije ime počinje sa prvim slovom osobe koja se predstavlja. Poslije izgovaranja njihovog imena i pridjeva (npr. Ana avanturistica), svi sudionici bi trebali ponoviti ime i pridjev osobe koja se predstavlja, poslije čega se predstavlja iduća osoba u krugu dok se svi iz grupe ne predstave.

Poslije predstavljanja voditelja i sudionika, voditelji predstavljaju metodu glazbe i kako se ona može koristiti kao alat za promociju sigurnosti mladih u vezi, na primjer, zaštita od cyberbullying-a. Voditelji u detalje objašnjavaju zašto je glazba korisna, zašto je djelotvorna i ističu popularnost koju glazba ima među mladima. Voditelji isto tako vode razgovor sa sudionicima ako oni imaju ikakvog iskustva u kreiranju konceptne glazbe i ako da, koju vrstu, koji tip glazbe su kreirali, jesu li pisali tekst ili pjevali i slično. Voditelji isto mogu pokazati konceptne pjesme kreirane kroz Safebook projekt: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

Iduća aktivnost dotiče se teme koje će s pokriveni tokom ovog seta radionica. Voditelji bi trebali odraditi brainstorming na temu sigurnosti mladih, što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnosti mladih. Voditelji zapisuju odgovore na flipchart i razgovaraju o odgovorima sudionika.

OSVRT

Pitajte iduća pitanja:

- Što mislite o današnjoj aktivnosti?
- Jeste li bili svjesni o svim informacijama koje ste čuli tokom aktivnosti?
- Kako se osjećate, dali se osjećate ugodno jedni sa drugima u grupi?

Na kraju aktivnosti voditelji trebaju objasniti strukturu idućih radionica te da će nadalje početi sa kreativnim procesom sa izradom konceptnog glazbenog alata.

SAVIJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o glazbi bi trebali imati znanje i iskustvo sa korištenjem glazbe. Sudionike bi trebalo poticati da u potpunosti sudjeluju bez obzira ako imaju ili nemaju iskustva u glazbi. Ako dio njih može, na primjer pjevati ili komponirati, a dio ne, dio koji nema iskustva treba poticati da sudjeluju i daju svoj doprinos sa idejama, tekstom, pjevanjem/repanjem, podrškom za aranžman pjesme i slično. Poanta je da nitko ne smije biti isključen.

SITUACIJA 2: ZASEBNA KREATIVNA RADIONICA

Ako kreativne radionice nisu dio treninga, ali su organizirane nezavisni, na primjer kao normalan zadatak organizacije za mlade, voditelji počinju prvu radionicu sa predstavljanjem projekta sudionicima, koje teme pokriva i koje aktivnosti su planirane od strane projekta.

Iduća aktivnost je upoznavanje sudionika, u kojoj bi svi sudionici trebali ustati i formirati krug. Počevši sa voditeljem, svaka osoba bi trebala reći svoje ime i životinju čije ime počinje sa prvim slovom osobe koja se predstavlja. Poslije izgovaranja njihovog imena i pridjeva (npr. Ana avanturistica), svi sudionici bi trebali ponoviti ime i pridjev osobe koja se predstavlja, poslije čega se predstavlja iduća osoba u krugu dok se svi iz grupe ne predstave. Nakon toga kroz aktivnost bi trebali predstaviti teme koje će biti pokrivene tokom ovog seta aktivnosti. Voditelji bi trebali odraditi brainstorming na temu sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju termin sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart i vode razgovor o odgovorima.

Iduća aktivnost je upoznavanje sa temama koje će biti pokrivene tokom kreativnih radionica. Ako voditelji rade na temi mentalnog zdravlja mladih ljudi, trebali bi izabrati jednu ili dvije (ovisno o tome koliko vremena imaju) radionice iz priručnika na odjeljku: Mentalno zdravlje (strana 119). Voditelji trebaju provesti odabrane radionice tako da sudionici usvoje osnovno znanje i informacije o temi koju će pokriti kroz kreativne radionice.

OSVRT

Pitajte iduća pitanja:

- Što mislite o današnjoj aktivnosti?
- Jeste li bili svjesni o svim informacijama koje ste čuli tokom aktivnosti?
- Kako se osjećate, dali se osjećate ugodno jedni sa drugima u grupi?

Na kraju aktivnosti voditelji trebaju objasniti strukturu idućih radionica te da će nadalje početi sa kreativnim procesom sa izradom konceptnog glazbenog alata.

SAVIJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o glazbi bi trebali imati znanje i iskustvo sa korištenjem glazbe. Sudionike bi trebalo poticati da u potpunosti sudjeluju bez obzira ako imaju ili nemaju iskustva u glazbi. Ako dio njih može, na primjer pjevati ili komponirati, a dio ne, dio koji nema iskustva treba poticati da sudjeluju i daju svoj doprinos sa idejama, tekstom, pjevanjem/repanjem, podrškom za aranžman pjesme i slično. Poanta je da nitko ne smije biti isključen.

GLAZBENI KONCEPT	KONCEPTNA PRODUKCIJA GLAZBE 2
MIN 240'	<i>Konceptna glazbena radionica se sastoji od 4 zasebne radionice u kojoj se sudionicima postepeno predstavljaju teme s kojima se bavimo i način na koji ih trebaju predstaviti određenu temu kroz glazbu. Prva radionica u setu je posvećena predstavljanju projekta, upoznavanju sudionika, i prezentiranju tema na kojima radimo.</i>
Tema:	odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> -Educirati sudionike na području sigurnosti mladih sa fokusom na 5 sigurnosnih segmenata: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlouporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja; -Zainteresirati mlade ljude da daju svoj doprinos u promociji sigurnog ponašanja kroz kreativno izražavanje; -Motivirati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje mišljenje o sigurnosti mladih; -Podići osviještenost među mladima o važnosti sigurnosti mladih u društvu
Materijali:	Papiri za flipchart Markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Prije nego radionice počne, pripremiti papire i markere

UPUTE

Ova radionica počinje sa prezentacijom kreativnog procesa u razvijanju konceptne pjesme- kreativna aktivnost i studijska aktivnost.

Objasniti da kreativna aktivnost ima 4 koraka:

- 1.selekcija beata**
- 2.pisanje teksta i melodije**
- 3.provjera stihova**
- 4.izabiranje interpretatora**

Objasniti da studijska aktivnost ima 3 koraka:

1. Praćenje i uređivanje- snimanje vokala

2. aranžiranje pjesme

3. mix i master

Tokom ove radionice, sudionici će raditi na prva 3 koraka kreativne aktivnosti: selekcija beata, tekst i melodija, pisanje i provjera teksta.

Voditelji predstavljaju selekciju beata sudionicima. Voditelji unaprijed pripremaju 5-6 različitih beatova / instrumentala koji mogu biti korišteni za izradu konceptne pjesme. Sudionici bi trebali dobiti pred-definiran instrumental ili im se dati grupa instrumentala od kojih moraju jedan izabrati glasanjem. Daju im se smjernice da zapisuju svoje doživljaje o instrumentalu koji trenutno svira i formuliraju top 3 listu za njihov odabir što se broji kao glasanje. Instrumental sa najviše glasova se odabire kao tema za pjesmu koja treba biti kreirana. Važno je da se sudionici slažu sa odabirom instrumentala kao glavne baze za daljnji razvitak pjesme, kako će ovo biti glavna inspiracija koja će ih voditi kroz kreativan proces.

Voditelji predstavljaju idući korak za kreiranje konceptne pjesme – pisanje teksta i melodije. Voditelji ukratko brainstormaju o temi pjesme od kojih se izabire specifična tema. Voditelji upućuju sudionike da je njihov zadatak zapisati određeni broj kitica za pjesmu (4 stiha, 8 stihova i slično) imajući u vidu temu pjesme (na primjer, mentalno zdravlje mladih) i odabrani instrumental. Voditelji kreiraju atmosferu za sudionike gdje oni mogu slušati izabrani instrumental i tekst samostalni (to je individualni rad). Voditelji su vremenski angažirani u podržavanju sudionika da razvijaju svoje ideje, pronadu odgovarajuće riječi ili se izraze na bolji način. Ovo je iznimno važno kada sudionici rade tako nešto prvi put i nemaju iskustva. Trebali bi raditi u pozitivnom okruženju tako da ne gube motivaciju. Ovaj dio radionice zahtjeva duže vrijeme i trebaju biti do 1h i 30min dužine kako bi se sudionici mogli dovoljno izraziti i smisliti tekst sa kojim će bit zadovoljni. U isto vrijeme, voditelji sa sudionicima smišljaju vokalne fraze – razvijaju melodije za određene dijelove pjesme (kitica, refren, bridge i slično).

Finalni korak u ovoj fazi je provjera teksta. Voditelji sakupljaju sav napisani tekst. Cijela grupa čita tekst smišljen od strane sudionika; dijelovi koji se sudionicima najviše sviđaju se selektiraju i spajaju. Ovim načinom se kreira kolaž sa više autora teksta koji najviše paše zadanoj temi i gdje je najviše sudionika bilo uključeno. Voditelji izabiru volontera iz grupe koji slaže selektiran tekst u Word dokument i taj dokument se printa za svakog sudionika. Sudionici čitaju tekst i razvijaju melodije za određene dijelove pjesme (kitice, refreni, bridge i slično) te ju svi isprobavaju.

OSVRT

Na kraju radionice, voditelji provjeravaju kako se sudionici osjećaju postavljajući sljedeća pitanja:

- Jeste li zadovoljni sa svojim postignutim rezultatima danas?
- Što je bilo najlakše, a što najteže?
- Dali je bilo teško razviti tekst pjesme?

- Jeste li uzbuđeni zbog snimanja pjesme?

SAVIJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o glazbi bi trebali imati znanje i iskustvo u korištenju glazbe. Sudionike treba poticati da aktivno sudjeluju bez obzira ako imaju iskustva u glazbi ili ne. Ako dio njih može, na primjer pjevati ili komponirati, dok dio njih ne, dio koji je nije iskusan treba poticati da daju svoj doprinos sa idejama, tekstom, pjevanjem/repanjem, podrškom u izradi aranžmana i slično. Poanta je da nitko nije isključen. Ako se ova metoda koristi na primjer na internacionalnom treningu, voditelji mogu poticati sudionike da pišu na svom nacionalnom jeziku. Na ovaj način više produktivnih pjesama može biti producirano, imajući više prisutnih jezika.

GLAZBENI KONCEPT	<h1>KONCEPTNA PRODUKCIJA GLAZBE 3</h1>
MIN 240'	<i>Ova radionica je posvećena snimanju pjesme.</i>
Tema:	odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> -Educirati sudionike na području sigurnosti mladih sa fokusom na 5 sigurnosnih segmenata: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja; -Zainteresirati mlade ljude da daju svoj doprinos u promociji sigurnog ponašanja kroz kreativno izražavanje; -Motivirati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje mišljenje o sigurnosti mladih; -Podići osviještenost među mladima o važnosti sigurnosti mladih u društvu
Materijali:	Studijska oprema za snimanje glazbe
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Voditelji trebaju pripremiti opremu za snimanje glazbe

UPUTE

Prva aktivnost u ovoj radionici je praćenje i uređivanje. Ovo znači da voditelji vode raspravu na grupnoj razini da se izaberu tko će od sudionika izvoditi koji dio pjesme. Selekcija izvođača se odrađuje kroz vokalnu izvedbu ili odabir sudionika. Voditelji bi trebali obratiti pažnju na da potiču sve sudionike da sudjeluju u snimanju pjesme, barem malim dijelom. Selekcija izvođača bi trebala bit duga 30 minuta. Idući korak je praćenje i uređivanje. Voditelji snimaju dijelove pjesme sudionika. Dijelovi vokalnog performansa se snimaju digitalno koristeći studijsku kvalitetnu digitalnu audio opremu (mikrofone i zvučne kartice) u DAW (digitalnu audio radnu stanicu) po vašem izboru (Predlažemo-Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Ovaj segment radionice može biti izazovan za neke sudionike, pogotovo ako snimaju pjesmu prvi put. Voditelji trebaju pokazati strpljenje i podršku sudionicima. Trebaju bit u mogućnosti ponoviti snimanje koliko god puta neki sudionik želi dok nisu zadovoljni sa svojom snimkom. Sa kraćim pauzama, ova aktivnost bi trebala trajati do 2 sata i 30 minuta.

OSVRT

Voditelji trebaju pozvati sve sudionike da razgovaraju o njihovom iskustvu u snimanju pjesme. Voditelji ih trebaju pitati o preprekama sa kojima su se suočili tokom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju, misle li da su njihove snimke dovoljno dobre da zadovolje njihove potrebe da naprave konceptnu pjesmu kakvu su planirali.

SAVIJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o glazbi bi trebali imati znanje i iskustvo sa korištenjem glazbe. Sudionike bi trebalo poticati da u potpunosti sudjeluju bez obzira ako imaju ili nemaju iskustva u glazbi. Ako dio njih može, na primjer pjevati ili komponirati, a dio ne, dio koji nema iskustva treba poticati da sudjeluju i daju svoj doprinos sa idejama, tekstom, pjevanjem/repanjem, podrškom za aranžman pjesme i slično. Poanta je da nitko ne smije biti isključen.

GLAZBENI KONCEPT	<h1>KONCEPTNA PRODUKCIJA GLAZBE 4</h1>
MIN 240'	<i>Četvrta radionica je fokusirana na mix i master pjesme kako bi se dobio završni rezultat.</i>
Tema:	Odnosi se na sve sigurnosne segmente: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> -Educirati sudionike na području sigurnosti mladih sa fokusom na 5 sigurnosnih segmenata: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zlorporaba psihoaktivnih supstanca, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih tokom COVID – 19 razdoblja; -Zainteresirati mlade ljude da daju svoj doprinos u promociji sigurnog ponašanja kroz kreativno izražavanje; -Motivirati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje mišljenje o sigurnosti mladih; -Podići osviještenost među mladima o važnosti sigurnosti mladih u društvu
Materijali:	Studijska oprema za snimanje glazbe Softver za uređivanje glazbe
Veličina grupe:	6-10

UPUTE

Vođeno od strane voditelja, sudionici rade na aranžmanu pjesme. Aranžman pjesme se radi u skladu sa glasovnim snimkama. Poslije toga voditelji i sudionici rade na mixu i masteru pjesme. Audio mix je proces blendanja individualnih stvari u snimci kako bi se došlo do najbolje verzije pjesme. Proces mixa sadržava: sitno podešavanje smisla ili zvuka svakog instrumenta koristeći EQ (equalization) balansirajući pred-snimljene razine trake. Master je pojam koji se najčešće odnosi na proces gdje se uzima audio mix i priprema se za dijeljenje. Ovo je par tema za razmatranje u ovom procesu: ujedinjavanje zvuka snimke, zadržavanje sadržaja kroz album i priprema za širenje. Proces mixa i mastera treba omogućiti kvalitetu od 16bit 44100Hz WAV-e izvedbu pjesme. Kroz ovu aktivnost sudionici ne sudjeluju samo u razvijanju pjesme i rezultatima produkcije, ali isto dobivaju nova znanja i kompetencije o tome kako zapravo nastaje pjesma, kako napraviti mix i dobiti kompletnu pjesmu. Poslije dovršetka uređivanja pjesme, vrijeme je za prezentiranje. Pjesma se prezentira grupi. Sudionici bi trebali reći svoja mišljenja o

pjesmi, dali im se sviđa ili ne, ako je poruka koju su htjeli poslati kroz pjesmu jasna ili ne.

OSVRT

Voditelji trebaju pitati sudionike:

- Kako se osjećate u vezi pjesme koju ste izradili?
- Jeste li zadovoljni i ponosni njome ili ne?
- Koliki vam je bio izazov napisati tekst ili snimiti dio pjesme?
- Kako ste se osjećali?
- Što biste uradili drugačije sada kada ste čuli pjesmu i sebe na zvučnicima?
- Koje ste znanje stekli i kako će te ga koristiti u budućnosti?
- Kakvo vam je općenito iskustvo u ovom setu radionica?
- Jeste li se zabavili?

SAVIJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica o glazbi bi trebali imati znanje i iskustvo sa korištenjem glazbe. Sudionike bi trebalo poticati da u potpunosti sudjeluju bez obzira ako imaju ili nemaju iskustva u glazbi. Ako dio njih može, na primjer pjevati ili komponirati, a dio ne, dio koji nema iskustva treba poticati da sudjeluju i daju svoj doprinos sa idejama, tekstom, pjevanjem/repanjem, podrškom za aranžman pjesme i slično. Poanta je da nitko ne smije biti isključen.



Primjeri kreativnih alata razvijenih pomoću **Koncept Video Radionice**

POGLAVLJE 5

PRIMJER IMPLEMENTACIJE

1.dan	
00:00	Dolazak sudionika
2.dan	
10:00-13:00	Predstavljanje treninga i sudionika/očekivanja/strahovi/pravila Team Building/ Ice breaker igre
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Team Building/ ice breaker igre Izvještavanje Osvrt dana
3.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Tematska radionica – etiketiranje Tematska radionica – gorka realnost
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Tematska radionica – Instagram protiv stvarnosti Tematska radionica – tko će sjesti kraj tebe Izvještavanje Osvrt dana
4.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Tematska radionica - vršnjački pritisak Tematska radionica – siguran životni stil
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Tematska radionica - rješavanje stresa kroz vizualizaciju Predstavljanje kreativnih metode – konceptni videi, konceptne fotografije i glazbe Izvještavanje Osvrt dana
5.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 1 Kreativna metoda: konceptna fotografija 1 Kreativna metoda: konceptna glazba 1
13:00-15:00	Pauza za ručak

15:00-18:00	Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 2 Kreativna metoda: konceptna fotografija 2 Kreativna metoda: konceptna glazba 2 Izvještavanje Osvrt dana
6.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 3 Kreativna metoda: konceptna fotografija 3 Kreativna metoda: konceptna glazba 3
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 4 Kreativna metoda: konceptna fotografija 4 Kreativna metoda: konceptna glazba 4 Izvještavanje Osvrt dana
7.dan	
10:00-14:00	Refleksija prethodnog dana Prezentacija kreativnih produkata Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Finalni osvrt
8.dan	
00:00	Odlazak sudionika

1.dan	
00:00	Dolazak sudionika
2.dan	
10:00-13:00	Predstavljanje treninga i sudionika/očekivanja/strahovi/pravila Team Building/ Ice breaker igre
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Team Building/ ice breaker igre Izvještavanje Osvrt dana
3.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Tematska radionica – etiketiranje Tematska radionica – gorka realnost
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Tematska radionica – akcije anty-bullyinga Tematska radionica – analiza situacija Izvještavanje Osvrt dana
4.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Tematska radionica – kako nam je pandemija promijenila živote? Tematska radionica – Instagram vs. stvarnost
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Tematska radionica – izazovite izazove Predstavljanje kreativnih metoda – konceptan video, konceptna fotografija i glazba Izvještavanje Osvrt dana
5.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 1 Kreativna metoda: konceptna fotografija 1 Kreativna metoda: konceptna glazba 1
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 2 Kreativna metoda: konceptna fotografija 2 Kreativna metoda: konceptna glazba 2 Izvještavanje Osvrt dana

6.dan	
10:00-13:00	Refleksija prethodnog dana Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 3 Kreativna metoda: konceptna fotografija 3 Kreativna metoda: konceptna glazba 3
13:00-15:00	Pauza za ručak
15:00-18:00	Kreativna metoda: produkcija konceptnog videa 4 Kreativna metoda: konceptna fotografija 4 Kreativna metoda: konceptna glazba 4 Izvještavanje Osvrt dana
7.dan	
10:00-14:00	Refleksija prethodnog dana Prezentacija kreativnih produkata Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Finalni osvrt
8.dan	
00:00	Odlazak sudionika

POGLAVLJE 6

ERASMUS+ PROGRAM

ERASMUS+

Erasmus+ je program EU na području edukacije, treninga, mlade i sport. Edukacija, trening, mladi i sport su ključna područja koja podupiru građane u njihovom osobnom i profesionalnom razvitku. Visoko kvalitetna, inkluzivna edukacija i trening, isto tako formalno i neformalno učenje, ultimativno opremaju mlade ljude i sudionike svih dobnih skupina sa kvalifikacijama i vještinama koje im trebaju za značajno sudjelovanje u demokratskom društvu, interkulturalnom osviještenju i uspješnu tranziciju na tržištu rada. Pomoć pri jačanju programa u periodu od 2014.-2020., Erasmus+ pojačava snage da se povećaju mogućnosti koje se nude sve više sudionika i većem rasponu organizacija, sa fokusom na svoj kvalitativni utjecaj i doprinos više inkluzivnim i kohezivnim, zelenijim te digitalizaciji društva.

GENERALNI CILJ

Generalni cilj programa je podrška, kroz životno učenje, edukacijski, profesionalni i osobni razvitak ljudi koji se bave edukacijom, treningom, mladima i sportom, u Europi i dalje, time pridonoseći održivom razvoju, kvalitetnim poslovima i socijalnoj koheziji, vodeći inovacijama i jačanju europskog identiteta i aktivnom državljanstvu. Kao takav program treba biti ključni instrument za izgrađivanje Europskog edukacijskog područja, podržavanju implementacije Europske strateške suradnje u području edukacije i treninga, sa svojim temeljitim sektorskim programima, koji će unaprijediti političke suradnje za mlade u okviru Strateške unije za mlade 2019.-2027. I razvijanju europske dimenzije u sportu.

SPECIFIČNI CILJEVI

Program ima sljedeće specifične ciljeve:

- Promocija učenja mobilnosti pojedinaca i grupa, isto tako suradnja, kvaliteta, ubrajanje svih i kapital, izvrsnost, kreativnost i inovacije na razini organizacije i politike na području edukacije i treninga;
- Promocija neformalnog i neformalnog učenja mobilnosti i aktivnom sudjelovanju među mladima, isto tako surađivanju, kvaliteti, ubrajanje svih, kreativnost i inovacijama na razini organizacija i politika na području mladih;
- Promocija učenja mobilnosti sportskog tima, isto tako suradnji, kvaliteti, ubrajanje svih, kreativnosti i inovaciji na razini sportskih organizacija i sportske politike.

TKO IMPLEMENTIRA ERASMUS+ PROGRAM?

EUROPSKA KOMISIJA

Europska komisija je ultimativno odgovorna za vođenje Erasmus+ programa. Oni se brinu o budžetu, postavljaju prioritete, mete i kriterije za program na tekuće baze. Nadalje, vodi i nadzire generalnu implementaciju, follow-up i osvrte programa na europskoj razini. Europska komisija isto tako nosi odgovornost za nadziranje i koordiniranje struktura odgovornih za implementaciju programa na nacionalnoj razini. Na europskoj razini, europska edukacija i kultura izvršne agencije (EACEA) europske komisije je odgovorna za implementaciju brojnih akcija Erasmus+ programa. Više informacija o Erasmus+ programu na https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

NACIONALNE AGENCIJE

Implementacija Erasmus+ programa je uglavnom implementirana kao indirektni menadžment, znači da europska komisija provjerava poslovne provedbe proračuna nacionalnim agencijama; obrazloženje ovakvog pristupa je što više približiti Erasmus+ njegovim korisnicima i prilagoditi raznolikosti nacionalnih edukacija, treninga i sistema mladih. Nacionalne agencije promoviraju i implementiraju program na nacionalnoj razini i služe se kao poveznica između europske komisije i organizacija koje sudjeluju na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini. Njihov zadatak jest:

- Pružiti prikladne informacije o Erasmus+ programu;
- Upravljati poštenim i transparentnim selekcijskim postupkom odabira prijavljenih projekata koji će biti financirani u njihovoj državi;
- Nadzirati i evaluirati implementaciju programa u njihovoj državi;
- Pružiti podršku podnositeljima zahtjeva i organizacijama koje sudjeluju kroz životni krug projekta;
- Uspješno surađivati sa mrežom svih nacionalnih agencija i europskom komisijom;
- Osigurati vidljivost programa
- Promovirati širenje i eksploatiranje rezultata programa na lokalnoj i nacionalnoj razini

Više o **Erasmus+ programu** na https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

NACIONALNE AGENCIJE U PROJEKTNIM DRŽAVAMA

<p>Srbija Fondacija tempus</p> <p>Ruže Jovanović 27a RS- 11000 Beograd, Srbija Kontakt: +381 11 3342 430 E-mail: youth@tempus.ac.rs</p>	<p>Italija Agenzia nazionale per i giovani (ANG)</p> <p>Via Sabotino, 4 00195, Rim Italija Kontakt: +390637591201 E-mail: direzione@agenziagiovani.it</p>
<p>Hrvatska Agencija za mobilnost i programe Europske unije (AMPEU)</p> <p>Frankopanska 26 10 000, Zagreb Hrvatska Kontakt: +385 1 5556 498 E-mail: info@mobilnost.hr</p>	<p>Makedonija National Agency for European Educational Programmes and Mobility (NAEPPM)</p> <p>bul. Kuzman Josifovski - Pitu n. 17, P.O. 796 1000, Skopje Makedonija Phone: +389 2 3109 045 E-mail: info@na.org.mk</p>

Uzimajući u obzir mogućnosti koje Erasmus+ nudi za mlade ljude, radnike sa mladima, organizacije mladih, edukacijske institucije i slično, priručnik “Safebook” se može koristiti kao neformalno edukacijsko sredstvo u puno slučajeva. Primjeri toga mogu biti projekti mobilnosti za mlade – razmjene mladih ili projekti mobilnosti za radnike s mladima.

PROJEKTI MOBILNOSTI ZA MLADE - “RAZMJENE MLADIH”

Pod ovom akcijom, organizacije i neformalne grupe mladih ljudi mogu dobiti podršku za provođenje projekta i skupljanje mladih ljudi iz različitih država na da podijele svoja znanja i uče izvan njihovog formalnog edukacijskog sistema.

CILJEVI AKCIJE

Erasmus+ podržava neformalno učenje mobilnosti mladih ljudi u obliku razmjena mladih, sa ciljem da se zainteresira i osnaže mladi ljudi da postanu aktivni građani, povezati ih sa Europskim projektom isto tako pomoći im u stjecanju i razvijanju kompetencija za život i njihovu profesionalnu budućnost.

Detaljnije, razmjene mladih ciljaju na:

- Njegovanje interkulturalnog dijaloga i učenje te osjećanje Europskim
- Razviti sposobnosti i stajališta mladih ljudi

- Ojačati europske vrijednosti i slomiti predrasude i stereotipe
- Podignuti svijest o socijalno aktivnim temama i tako stimulirati angažman u društvu i aktivnom sudjelovanju. Akcija je otvorena za sve mlade ljude sa specijalnim fokusom na one s manje mogućnosti.

OPIS AKTIVNOSTI

Razmjene mladih su sastanci grupa mladih ljudi iz najmanje dvije različite države koji se sastaju na kratko vrijeme kako bi se zajednički implementirao neformalni program učenja (mješavina radionica, vježbi, debata, predstava, simulacija, vanjskih aktivnosti, itd.) na temu njihovog interesa, tražeći inspiraciju iz Europskog cilja za mlade. proces učenja sadrži pripremnu fazu prije isto tako evaluaciju i follow-up poslije razmjene. Sljedeće aktivnosti ne ispunjavaju uvijete za potpore pod razmjenom mladih: akademska putovanja; aktivnosti razmjene koje ciljaju na financijski profit; aktivnosti razmjene koje se mogu smatrati kao turizam; festivali; putovanja tokom blagdana; turneje nastupe, statutarne sastanke, treninge od strane odraslih za mlade.

POSTAVLJANJE PROJEKTA

Projekt se implementira od strane barem dvije organizacije. Organizacije uključene u projekt trebaju beneficirati od njihovog sudjelovanja; projekt stoga treba biti u liniji sa njihovim ciljevima i potrebama. Organizacije uključene pretpostavljaju ulogu “slanja” sudionika i/ili “primanja” domaćinske aktivnosti. Jedna od organizacija isto tako zauzima ulogu koordinatora i aplicira se za cijeli projekt u ime partnerstva.

Projekt se sastoji od 4 razine: planiranje, priprema, implementacija i follow-up. Organizacije koje sudjeluju i mladi ljudi uključeni u aktivnosti trebaju biti aktivni u svim tim razinama poboljšavajući njihove krajnje rezultate učenja.

- Planiranje (definirati potrebe, ciljeve, rezultate učenja, formate aktivnosti, razvitak poslovnog programa, raspored aktivnosti itd.)
- Priprema (praktični aranžmani, priprema za aranžmane sa partnerima, jezična/interkulturalna/učenje/zadatci, povezana priprema sudionika za dolazak itd.);
- Implementacija aktivnosti
- Follow-up (osvrt na aktivnosti, identifikacija i dokumentacija rezultata učenja sudionika, isto tako širenje i korist rezultata projekta)

Kvalitetna Razmjena Mladih:

- Ovisi na aktivnom sudjelovanju mladih ljudi i organizacija, koje trebaju zauzeti aktivnu ulogu u svim razinama projekta, poboljšavajući na taj način rezultate i razvijanje iskustva;
- Uključuje raznolike grupe sudionika i gradi raznolikost;
- Bazira se na jasno identificiranim potrebama mladih sudionika;

- Osigurava da su neformalni rezultati učenja pravilno identificirani i dokumentirani;
- Potiče da se sudionici reflektiraju na europske teme i vrijednosti.

MOBILNOST PROJEKATA ZA RADNIKE S MLADIMA

Ispod ove akcije, organizacije mogu zadobiti podršku da izvedu projekte koji obuhvaćaju jednu ili više aktivnosti učenja za profesionalni razvitak radnika s mladima i njihovih organizacija.

CILJEVI AKCIJE

Ova aktivnost podržava profesionalni rast radnika s mladima i time razvija kvalitetu rada s mladima na lokalnoj, regionalnoj, nacionalnoj, Europskoj i internacionalnoj razini, kroz iskustva neformalnog učenja u aktivnostima mobilnosti. Akcija doprinosi ciljevima EU strategije za mlade 2019.-2027., pogotovo Europskom programu rada s mladima za kvalitetu, inovacija i prepoznatljivosti rada s mladima.

Točnije, projekti mobilnosti za radnike s mladima ciljaju:

- Omogućiti mogućnosti neformalnog učenja za edukativni i profesionalni napredak radnika s mladima, doprinoseći visokoj kvaliteti prakse individualaca isto tako evoluciji organizacija koje rade s mladima i sistemima;
- Izgraditi društvo radnika s mladima koji mogu podržavati kvalitetu projekata i aktivnosti za mlade ljude u EU programima i dalje;
- Razviti lokalnu praksu rada s mladima i doprinijeti kapacitetu izgradnje za kvalitetu rada s mladima od sudionika i njihovih organizacija, ostavljajući jasan utjecaj na sudjelujuće regularni rad radnika s mladima.

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnosti profesionalnog razvijanja (PDA) su aktivnosti transnacionalne mobilnosti učenja koje podupiru profesionalni razvoj radnika s mladima. Mogu biti u obliku:

- Studijski posjeti različitih vrsta zadataka, kao što su praćenje posla, razmjene radnika s mladima i vršnjačko učenje, u organizacijama koje rade s mladima ili su aktivne u omladinskom području.
- Umrežavanje i izgradnja zajednice među mladim radnicima koji sudjeluju u aktivnostima i podržavaju njihove ciljeve
- Treninzi za osposobljavanje koji podržavaju razvoj kompetencija (npr. Na temelju relevantnih modela postojećih kompetencija), za provedbu kvalitetnih praksi rada s mladima ili adresiranje i testiranje inovativnih metoda (primjerice povezanost s digitalnim radom s mladima).

- Seminari i radionice posebno podržavaju izgradnju znanja i najbolje dijeljenje praksi povezanih s ciljevima, vrijednostima i prioritetima Strategije EU za mlade i od programa EU koji pridonose njegovoj provedbi.

Sljedeće aktivnosti ne ispunjavaju uvijete za dodjelu bespovratnih sredstava u okviru projekata mobilnosti za radnike s mladima: studijska putovanja; aktivnosti koje imaju cilj financijske dobiti; aktivnosti koje se mogu smatrati turizmom; festivali; putovanja za praznike; obilasci nastupa, statutarne sastanci. Dodatno projekti se isto tako mogu sastojati od navedenih aktivnosti.

RAZVIJANJE SISTEMA I DOSEG AKTIVNOST

Projekti mobilnosti za radnike s mladima mogu uključivati razvijanje sistema i doseg aktivnosti, koji su komplementarne aktivnosti koje ciljaju na pojačavanje utjecaja projekata mobilnosti na terenu. Oni uključuju sve te aktivnosti pridonoseći Europskom pravilu rada s mladima za kvalitetu, inovaciju i prepoznatljivost rada s mladima i prisjećanje na lekcije koje smo naučili i alate za organizacije uključene u projekte i dalje. Ove komplementarne aktivnosti prezentiraju mogućnost za više iskustva i beneficije da testiraju inovativne metode i reakcije na izazove, kao “Europski laboratorij za rad s mladima” mjesto potječe iz aktivnosti za profesionalni razvoj implementirane u sklopu projekata i imaju zvučnost iza sebe.

Produkcija alata i dijeljenje praksa doprinosi razvoju i evoluciji organizacijama koje rade s mladima i sistemima, doseg i društvo gradi na aktivnostima i introdukciji inovativnim metodama uključujući korištenje tehnologije kroz rad s mladima su neki primjeri. Ove aktivnosti idu dalje od follow-up aktivnosti širenja, koje su dio normalnog projektnog kruga života, međutim više ciljane i strateške aktivnosti širenja mogu spadati u te komplementarne aktivnosti. Razvijanje sistema i doseg aktivnost može biti izveden na prijelaznoj nacionalnoj razini.

SASTAVLJANJE PROJEKTA

Projekt je podržavan od strane ove akcije mora sadržavati više PDA aktivnosti. Aktivnosti mogu biti kombinirane u fleksibilnom načinu, ovisno o ciljevima projekta i potrebama sudionikovih udruga i sudjelujućih radnika s mladima. Projekt je implementiran sa barem dvije udruge. Sve organizacije moraju biti identificirane u fazi prijave kao i čvrsta partnerstva i temeljni uvjeti za visoku kvalitetu izvođenja projekta. Organizacije koje su uključene dijele uloge sudionika koje šalju ili dobivaju. Jedna od organizacija zauzima ulogu koordinatora i aplicira na cijeli projekt u korist partnerstva.

Projekt se sastoji od četiri razine: planiranje, priprema, implementacija i praćenje.

- Planiranje (definiraju se potrebe, ciljevi, rezultati učenja, formati aktivnosti, program rada, raspored aktivnosti, itd.)
- Priprema (praktični aranžmani, selekcija sudionika, priprema aranžmana sa partnerima, jezična/interkulturalna/priprema zadataka od strane sudionika)

- Implementacija aktivnosti
- Praćenje rezultata (osvrt aktivnosti, identifikacija i dokumentacija rezultata učenja sudionika, isto tako širenje rezultata projekta)

KVALITETNI PROJEKTI MOBILNOSTI ZA RADNIKE S MLADIMA

- Ima jasan utjecaj na posao radnika s mladima i njihovu organizaciju
- Ovisi o aktivnom sudjelovanju organizacija i radnika s mladima, koji bi trebali zauzeti aktivnu ulogu u svim razinama projekta, pojačavajući na ovaj način njihovo iskustvo učenja i napredovanja; bazira se na jasno identificiranim potrebama za edukacijski i profesionalni napredak radnika s mladima kako bi se poboljšala kvaliteta, inovacije i prepoznatljivost te je u pratnji sa prikladnom selekcijom, pripremom i praćenje rezultata
- osigurava da su ishodi neformalnog i formalnog učenja sudionika ispravno prepoznati i da su rezultati projekta, uključujući sve metode, materijale i alate, prenošeni i korišteni unutar organizacija koje sudjeluju, pridonoseći razvoju organizacija za rad s mladima, te dalje široko rasprostranjena u području mladih;
- potiče sudionike da promišljaju o europskim temama i vrijednostima te osigurava radnicima s mladima alate i metode za promicanje poštovanja i upravljanja različitošću u svom svakodnevnom radu.
- promiče korištenje inovativnih praksi i metoda kao što je uključivanje digitalnih aktivnosti rada s mladima s ciljem da budu instrument za sprječavanje bilo kakvih oblika dezinformacija na internetu i lažnih vijesti.