



---

# SAFEBOOK

Прирачник за безбедност на младите



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



# SAFEBOOK

---

## ПРИРАЧНИК ЗА БЕЗБЕДНОСТ НА МЛАДИТЕ

НАПИШАН И УРЕДЕН ОД  
**КОМ 018 - CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018**

ВО ПАРТНЕРСТВО СО  
BEYOND BORDERS ETS  
COUNCIL FOR PREVENTION OF JUVENILE DELINQUENCY  
UDRUGA IMPRESS

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

# СОДРЖИНА

|   |            |
|---|------------|
| <b>Поглавје 1: Вовед</b>                    | <b>4</b>   |
| <b>Поглавје 2: Анализа на ситуацијата</b>   | <b>7</b>   |
| Србија                                      | 7          |
| Италија                                     | 17         |
| Северна Македонија                          | 23         |
| Хрватска                                    | 27         |
| <b>Поглавје 3: Тематски работилници</b>     |            |
| 3.1 : Врсничко насилство                    | 37         |
| 3.2 : Сајбер-малтретирање                   | 53         |
| 3.3 : Дискриминација                        | 65         |
| 3.4 : Психоактивни супстанции               | 102        |
| 3.5 : Ментално здравје                      | 120        |
| <b>Поглавје 4: Креативни работилници</b>    |            |
| 4.1 : Концепт фотографија                   | 136        |
| 4.2 : Концептна видео продукција            | 148        |
| 4.3 : Концептна музичка продукција          | 160        |
| <b>Поглавје 5: Пример за имплементација</b> | <b>172</b> |
| <b>Поглавје 5: Програма Еразмус+</b>        | <b>177</b> |

# ПОГЛАВЈЕ 1

## ВОВЕД

# ВОВЕД

## ЗА ПРОЕКТОТ

Проектот „Safebook” е фокусиран на унапредување на безбедноста на младите во Србија, Италија, Хрватска и Северна Македонија преку зајакнување на младинските работници и едукаторите. Проектот има за цел да развие нови методи на младинска работа на полето на младинската безбедност, да ги опреми младинските работници и едукаторите со сет на нови едукативни алатки од областа на безбедноста на младите и да ја подигне свеста за безбедносните прашања во локалните заедници во 4 земји. Главниот интелектуален резултат е прирачникот „Safebook”; Документот вклучува нови и иновативни методологии и креативни алатки во форма на младински прирачник за младински работници. Ново развиениот прирачник се фокусира на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врстници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19. Проектот „Safebook” се спроведува во партнерство помеѓу Клубот за зајакнување на младите 018 (КОМ 18) од Ниш-Србија, Здружението надвор од границите од Корато-Италија, Советот за превенција на малолетничка деликвенција (СППМД) од Кавадарци – Северна Македонија и Импрес од Дарувар. – Хрватска. Период на реализација: 01.03. – 30.11.2021 година. Проектот е кофинансиран од Програмата Еразмус +, ЕУ преку Стратешко партнерство во областа на млади КА205.

## ОПШТА ЦЕЛ

Да придонесе за развој на безбедносна култура на младите

## СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ

- Да се развијат нови методи на младинска работа на полето на младинската безбедност
- Да се опреми младинските работници и едукаторите со комплет нови едукативни алатки од областа на безбедноста на младите
- Да се подигне свеста за безбедносните прашања во локалните заедници во 4 земји

## ПЛАНИРАНИ АКТИВНОСТИ

1. Управување со проекти и имплементација
2. Состаноци на транснационални проекти
3. Интелектуални резултати
4. Мултипликативни настани и дисеминација

Главниот очекуван резултат од проектот „Safebook“ и неговите активности е развивање и пренесување на нова и иновативна методологија и креативни алатки и нивно инкорпорирање во новиот и младински прирачник за младински работници од областа на младинската безбедност и обезбедување. Преку изработката на овој прирачник нови можности за унапредување и унапредување на одредени области во неформалното образование, но и во други сектори како што се секторите за формално образование и спорт, како што се спречување на дискриминација, врсничко насилство, сајбер малтретирање и злоупотреба на психоактивни супстанции како како и заштитата на менталното здравје на младите за време на КОВИД-19 ќе произлезе од умножувањето и ширењето на споменатиот прирачник. Друг важен очекуван резултат по завршувањето на проектот е значително зголемување на активностите за градење капацитети и проекти кои имаат за цел градење на капацитетите на младинските работници, едукаторите врсници, волонтерите и активистите во областите кои се тема на овој проект. Конечно, еден од очекуваните резултати е вклучување на други младински невладини организации и релевантни институции во користењето на новоразвиените алатки. Проектот го доставува овој документ во форма на писмен, младински пријателски и иновативен прирачник за младински работници од областа на младинската безбедност.

# ПОГЛАВЈЕ 2

## АНАЛИЗА НА СОСТОЈБА

# АНАЛИЗА НА СОСТОЈБА

## СРБИЈА

### МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ ЗА ВРЕМЕ ПАНДЕМИЈА КОВИД-19

Во Република Србија, прв случај на KOVID-19 е регистриран на 6 март 2020, година и епидемијата се уште е во тек. Во моментов епидемиолошката состојба е стабилна со тенденција на намалување на инциденцата на болеста во сите делови на државата. Но, последиците од оваа пандемија се веќе видливи и вистинската големина на негативните влијанија ќе се согледа во времето што доаѓа. Сигурно менталното здравје на луѓето било и ќе биде во најголема опасност.

Ментално здравје [1] е состојба на благосостојба во која поединецот ги реализира своите сопствени способности, може да се справи со нормалните стресови на животот, може да работи продуктивно и плодно и е во состојба да придонесе за својата заедница. Но, менталното здравје може да биде под влијание на многу лични или надворешни влијанија, особено во ситуации со висок стрес, како што е пандемијата на КОВИД-19. Младите особено беа изложени на бројни стресови покрај доминантниот удел на страв, зголемена е застапеноста на анксиозноста, депресијата, а потоа и почеста злоупотреба на алкохол и други психоактивни супстанции. Некои истражувања укажуваат на особено зголемено присуство на самоповредување и самоубиствено однесување. Сето ова беше предизвикано од бројни надворешни фактори како што се нездрави и несоодветни услови за живот (сиромаштија, бегалци, лоши услови за домување), стресни настани или трауматски искуства (болест или смрт во семејството, емоционален распад, насилство), злоупотреба на супстанции итн.

Врз основа на големото истражување за положбата на младите за време на пандемијата во Србија кое го спроведе Националниот младински совет на Србија, менталното здравје на младите е оценето како значително загрозено.[2] Просечната вредност на одговорите за прашањето „Колку младите се чувствуваа загрозени за време на вонредната состојба” на скала од 1 – Воопшто не е загрозено до 5 – Многу загрозено просечната вредност на одговорот беше 2,90. Резултатите од истражувањето

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>



покажаа дека младите се чувствувале значително позагрозено за време на вонредната состојба отколку во периодот на истражување (август-октомври). Забележливо е и дека младите од големите градови се чувствуваа поранливи од другите. Загриженост за семејството и пријателите е чувството кое се јавува кај 57,5% од младите, неизвесноста кај 51,5% од младите, грижата за иднината кај 45,7% од младите, анксиозноста кај 43,1%. Речиси половина од младите само повремено се чувствувале оптимисти за иднината (49,5%). Кумулативно, нешто повеќе од половина од младите рекле дека чувствуваат дека го губат умот - 23,2% од нив повремено, 18,9% често и цело време 8,7%. Истражувањата покажуваат дека менталното здравје воопшто не се влошило (5 на скала од 1 до 5) за време на вонредна состојба кај 26,8%. младите, додека 15,8% дале оценка 4, а 24,5% оценка 3, но 18,6% дале одговор 2 и 14,3% дале оценка 1 (многу влошено ментално здравје).

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

### Министерството за здравство на Република Србија

Телефонскиот број за психосоцијална помош на граѓаните е: 0800 309 309 како и специјални телефони на Институтот за ментално здравје: 063 7298260 (за млади и родители на деца до 18 години) 063 1751150 (за лица над 18 години)

### Центар за заштита на менталното здравје, Универзитетски клинички центар Ниш, Ниш - Србија

Одделение за деца и млади  
Телефон: 018 / 423-87-06  
Е-пошта: kzzmz.kcnis@gmail.com  
Адреса: Булевар Зорана Ѓинѓица 48, 18000 Ниш

### Младинско советуваљште, Медицински центар Ниш

Работно време: 07.00 – 14.00 часот  
Телефон: 018/503697  
Е-пошта: mladi@domzdravljanis.co.rs  
Адреса: Ул. Војводе Танкошица 15, 18000 Ниш

Многу психолози и психолошки центри нудат бесплатно советување, некои од нив се:

### Причајмо о томе

[http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL\\_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2b-F4u-xONjAf-qP2-PCqiQ](http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2b-F4u-xONjAf-qP2-PCqiQ)

Психолошкото советување „Ајде да зборуваме за тоа“ е бесплатно онлајн советување за студенти кои се од Република Србија. Бесплатни советуваљшта даваат голем број советници (психолози, психијатри, социјални работници, дефектолози) од различни психотерапевтски насоки. Психолошкото советување на студентите им се обезбедува на 3 начини, при што секој студент може да избере начин кој најмногу му одговара.

## Психотека

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

Виртуелна колекција на вежби во три психотерапевтски насоки: Гешталт, трансакциска анализа и когнитивно-бихејвиорална терапија.

# ВРСНИЧКИ НАСИЛСТВО

Детето кое врши насилство може да биде агресивно дете, кое има проблеми со родителите и наставниците, со лоши оценки во училиште, кое сака да привлече внимание кон себе. Детето кое врши насилство обично напаѓа некогослаб од себе и на тој начин ѝ покажува на околината колку се моќни и храбри - во основа тоа е желба за прифаќање. Ова, сепак, не мора да биде правило и не е единствената причина. Децата често сакаат да го свртат вниманието на родителите со своето проблематично однесување, а можеби дури и да им кажат дека имаат проблем. Детето кое врши насилство често доаѓа од дисфункционално семејство. Не е важно каков е воспитно-материјалниот статус на родителите, важно е колку внимание посветуваат на своето дете и колку го познаваат. Дополнително, не е занемарлив податокот дека нивото на психичко и физичко казнување во воспитувањето на децата во Србија е сè уште високо. Насилството во една сфера го отежнува да се одолее на насилството во друга сфера, без разлика дали се работи за извршување или страдање од насилството. Конечно, сторителот на насилството е дете казнето за делото, но општеството често заборава дека сторителот е ДЕТЕ, а најчеста реакција на возрасните е казнување и отфрлање и нема поддршка што ќе им помогне да научат различни модели на однесување. кои водат кон ненасилно решавање на конфликти. Детето кое трпи насилство е генерално тивко и повлечено или на некој начин различно од неговите/нејзините врсници. Детето кое трпи насилство се плаши да го пријави овој проблем затоа што се чувствува заплашено. Постои можност никому да не сакаат да кажат што им се случува, затоа што мислат дека тоа е нивна вина, дека нешто предизвикало некој да се однесува така, дека насилникот има право да се однесува така бидејќи е во на кој било начин супериорен или дека пријавувањето друго лице е „кодошење”, што е општествено неприфатливо во нивната врничка група. Точно е дека нема врска со жртвата и дека се работи за погрешни ставови и ирационални верувања. Возрасните, властите, по правило, им кажуваат на децата дека ако трпат насилство, секогаш треба да се обратат кај некој на кој му веруваат, но децата не им веруваат на возрасните. Истражувањата, како и различните практики, покажуваат дека децата не добиваат соодветна помош и поддршка и заштита од наставниците, тренерите, родителите итн. Откако ќе се соочат со проблемот на насилство, тие не се обраќаат за помош кај возрасните. Тие претпочитаат да се обратат до своите врсници, но, за жал, не знаат како да им помогнат. Така, изложеноста на насилство е продолжена. Колку е подолга изложеноста на насилство, толку е поголема веројатноста дека ќе се развијат други проблеми како резултат на насилството. Луѓето кои долго трпат насилство можат да станат депресивни, осамени, повлечени, загрижени и да ја изгубат самодовербата. Ситуациската анализа на децата и адолесцентите во Србија, која беше развиена од УНИЦЕФ во Србија во декември 2019 година, даде поразителни резултати[3].

Табела 5. Број на семејства во кои деца биле жртви на насилство според евиденцијата на системот за социјална заштита, 2013-2017 година. (Извор: Републички завод за социјална заштита, 2017)[4]

| Година | Број  |
|--------|-------|
| 2013   | 3.637 |
| 2014   | 4.938 |
| 2015   | 6.520 |
| 2016   | 7.036 |
| 2017   | 8.297 |

Во текот на 2019 година, на сите нивоа на образование од предучилишна до средно, пријавени се 370 ситуации од третото ниво на насилство (кои вклучуваат, на пример, физички повреди, заплашување, закани, психичко малтретирање, сексуално насилство итн.). Државниот одговор на насилството во форма на јавни политики и протоколи за одговор на насилството постои, но нивната имплементација е донекаде дефицитарна, иако процедурите се јасно дефинирани. Се очекува новите, ажурирани протоколи за секој од секторите да бидат усогласени со идната стратешка рамка (Стратегија за спречување и заштита на децата од насилство - во процес на усвојување) и најновите законски измени (Закон за спречување на домашните Насилство).

## МЕРКА ЗА ПОДДРШКА

### СОС линија во Министерството за образование, наука и технолошки развој

0800200201 - Поради состојбата со вирусот Ковид-19, Министерството за образование, наука и технолошки развој ја пренамени СОС линијата која во редовни услови имаше функција за пријавување насилство во училиштата и поддршка на учениците и сега е во функција за поддршка на превенцијата и намалувањето на стресот во вонредна состојба како резултат на епидемиолошка криза.

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

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

# САЈБЕРБУЛИНГ

Кога станува збор за интернетот и дигиталните технологии, децата и младите, таканаречените дигитални староседелци, немаат што да научат од возрасните. [5] Ова мислење на 63% од учениците од Србија, на возраст од 12 до 18 години, сметаат дека нивните родители се помалку вешти за користење на компјутери и интернет. Додека 37% од младите мислат дека нивните родители, дури и оние кои не се дигитално квалификувани, имаат што да прават да ги учат своите деца кога е во прашање дигиталната комуникација бидејќи сите правила кои важат во комуникацијата лице в лице важат и за дигиталната комуникација. Различните истражувања покажаа дека 95% од сајбер-малтретирањето е насилство од врсници; 66% од средношколците доживеале дигитално насилство; 30% од средношколците слушнале или виделе како нивните врсници трпат дигитално насилство; 84% од средношколците се изложиле на ризик на интернет (комуникација со странци, прифаќање барања за пријателство од непознати лица, давање лични податоци на непознати лица, се согласиле да се сретнат со луѓе кои ги запознале преку интернет/социјална мрежа итн.). Сајбер-малтретирањето кај младите се случува кога младата личност:

- Испраќа вознемирувачки пораки преку мобилен телефон, е-пошта или на разговор.
- Ја украде или ја менува лозинката за е-пошта или прекарот на разговорот.
- Објавувајте приватни информации или невистини на разговор, блог или интернет страница
- Испраќа досадни слики преку е-пошта или MMS на мобилен телефон.
- Постапува онлајн анкети за жртвата.
- Испраќа вируси на е-пошта или на мобилен телефон.
- Испраќа порнографија или спам на е-пошта или на мобилен телефон.
- Лажно се претставува како друга личност или како дете.

Главниот проблем во однос на систематската поддршка е што институциите не се справуваат со сајбер-малтретирањето колку што треба, а младите не се доволно запознаени со мерките за поддршка на овој проблем. Дигитален водич „Децата и Интернетот – паметни од самиот почеток“ [6] е првиот дигитален водич на српски јазик, наменет првенствено за родители/кариери, воспитувачи и наставници на деца на возраст од 4-8 години, но и за самите деца, како и за сите оние кои се вклучени во воспитувањето и образованието на најмладата популација, кои сакаат да се информираат како можат да придонесат за безбедно и конструктивно користење на дигиталните уреди и интернетот од страна на децата од предучилишна и од одделенска настава

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

### Odeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala MUP RS

Е-пошта: [childprotection@mup.gov.rs](mailto:childprotection@mup.gov.rs)

Телефон: +381 11 306 2000 година

**Национален контакт центар за безбедност на децата на интернет**

5 [http://www.iksi.ac.rs/rkk\\_arhiva/rkk\\_2\\_2019/rkk\\_2\\_2019\\_dusan\\_stankovic.pdf](http://www.iksi.ac.rs/rkk_arhiva/rkk_2_2019/rkk_2_2019_dusan_stankovic.pdf)

6 <https://digitalni-vodic.ucpd.rs/>

## Детска безбедност на Интернет

Веб-страница: <http://www.pametnoibezbedno.gov.rs>

Телефон: 19833

Националниот контакт центар за безбедност на децата на Интернет, при Министерството за трговија, туризам и телекомуникации, е формиран на 27 февруари 2017 година, врз основа на Уредбата за безбедност и заштита на децата при користење на информациско-комуникациските технологии

Центарот е првиот и досега единствен институционален механизам во регионот кој се занимава со превенција и одговор на загроеноста на децата во дигиталната средина, давајќи им можност на граѓаните да се јават на бројот 19833 за бесплатна помош или да најдат помош преку онлајн платформата Паметно и безбедно. За адекватен одговор на ваквите пријави, Центарот соработува со Обвинителството за високотехнолошки криминал, МВР, Министерството за образование, Центрите за социјална работа и здравствените домови. Центарот дава и совети за граѓаните за правилно користење на интернетот, безбедно објавување содржини и можности за онлајн заштита, како и изготвени брошури од оваа област во Дигиталната библиотека.

## Фондација Тијана Јуриќ / Фондација Тијана Јуриќ

Телефон: +381 63 7422138, 024/552-423

Е-пошта: [fondacija@tijana.rs](mailto:fondacija@tijana.rs)

# ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ И АЛХОЛОЛ

Секоја година, околу 210 милиони луѓе во светот користат дроги, а од оваа бројка, околу 200.000 луѓе годишно умираат како последица на употреба на дрога.[7] Потрошувачката на психоактивни супстанции не е само закана за здравјето, туку и значителен социо-економски товар во целиот свет. Примарната превенција, односно превенцијата од зависноста е најважна. За да се постигне ова, неопходно е да се контролира употребата и злоупотребата на сите психоактивни супстанции (кафе/кофеин, тутун/никотин, алкохол, дрога), и затоа ни се потребни сеопфатни, мултисекторски превентивни програми и систематска работа со децата и младите во текот на предучилишни, основни и средни училишта кои ќе ги поврзуваат родителите, воспитувачите и здравствените работници со иста цел, со учество на пошироката јавност и медиумите.

Во областа на превенција од злоупотреба на дрога, Министерството за здравство, Министерството за внатрешни работи, Министерството за млади и спорт, Министерството за образование, Институтот за јавно здравје на Србија „Д-р Милан Јовановиќ Батут“ (со мрежа од 23 институти), Црвениот крст на Србија, институциите

7

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

[https://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet\\_2\\_HEALTH.pdf](https://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet_2_HEALTH.pdf)

за лекување на зависности, единиците на локалната самоуправа, меѓународните организации, здруженија итн., сите учествуваат во акциите за превенција. Меѓутоа, активностите што се спроведуваат во училишната средина, во рамките на семејството и заедницата, најчесто се во доменот на универзалната превенција. Селективни и индицирани превентивни интервенции, фокусирани на специфични ризични групи и поединци, ретко се спроведуваат.

Според резултатите од Националното истражување за животниот стил на населението на Република Србија во 2014 г.[8] - употреба на психоактивни супстанции и игри на среќа, употреба на нелегални дроги, барем еднаш во животот, е евидентирана кај 8,0% од вкупното население на возраст од 18 до 64 години (10,8% од мажите и 5,2% од жените), со поголема застапеност (12,8%) кај помладата возрасна популација на возраст од 18 до 34 години. Најкористена нелегална дрога кај возрасната популација е канабисот (марихуана и хашиш), чија употреба, барем еднаш во животот, е пријавена кај 7,7% од испитаниците на возраст од 18 до 64 години (10,4% од мажите и 4,9% од жени). Употребата на други нелегални дроги е многу ретка, 1,6% од испитаниците (2,5% од населението на возраст од 18-34 години) користеле други нелегални дроги. Лекови од групата на седативи и хипнотици во претходната година користеле 22,4% од испитаниците (13,9% од мажите и 30,9% од жените).

Република Србија има неколку стратешки документи и политики за спречување и сузбивање на злоупотреба на ПСА и тие документи се изработени во согласност со политиките на ЕУ, но нивната имплементација е неконзистентна и бара поголемо внимание од институциите задолжени за овие прашања.

Алармантна е состојбата со употреба и злоупотреба на алкохол кај младите во Србија. Во последните неколку години речиси стана нормално секое излегување на млади луѓе, роденденски прослави или положени испити да бидат придружени со големи количини алкохол. Трендот на консумација на алкохол кај младите постојано се зголемува, а на тоа укажуваат и бројни истражувања како во светот, така и кај нас. Според најновото истражување на Европската комисија[9], секој петти жител на Европската унија на возраст од 15 до 24 години редовно и прекумерно пие алкохол. Во Србија, според истражувањето на Заводот за здравствена заштита „Батут“ [10], околу 50 проценти од младите повремено пијат алкохолни пијалоци, 20 проценти повремено се опијануваат, а седум проценти од нив редовно пијат. Истражувањето на Институтот „Батут“ покажува дека во просек првото пијанство во Србија се доживува на 13,5, а најдоцна на 20. Знаците на зависност се појавуваат во просек околу 21,5 години, додека младите луѓе доаѓаат на лекување на возраст од 25 до 27 години. Во Белград, од вкупниот број на лекувани алкохоличари, речиси половина се млади на возраст од 30 години.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Бирам опоравак / Избирам закрепнување – Телефон: 0800 104 100

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>

Е-пошта: Info@izlazak.org

Проектот „Избирам закрепнување“ е следен проект на 3 балкански проект кој започна во 2015 година како одговор на моменталната ситуација на полето на злоупотреба на дрога во Србија, Црна Гора и Босна и Херцеговина. Партнерските организации „Излазак“ од Белград, „Препород“ од Подгорица и „Прослави Операвак“ од Сараево решија да го спроведат овој проект бидејќи забележаа недостаток на поддршка во системите за лекување не само за маргинализираната група зависници и зависници кои се опоравуваат, туку и за децата и сите оние кои се погодени од злоупотреба на дрога во заедницата. Имплементацијата беше поддржана од партнерот Светската федерација против дроги (WFAD) и со финансиска поддршка на Шведскиот форум Сид.

**Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija / Институт за ментално здравје, Белград, Србија**

Телефон: (+381) 11 3307 500

Е-пошта: info@imh.org.rs ,

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

Адреса: Milana Kašanina 3, 11000 Beograd, Srbija

Институтот за ментално здравје се занимава со дијагноза, третман и превенција на следните нарушувања: зависност од алкохол, зависност од таблети, зависност од ПАС (освен опијати), видео игри и зависност од користење на компјутер и патолошко коцкање. Методолошката доктрина се заснова на фактот дека менталните нарушувања се био-психо-социјални така што пристапот кон лекувањето е интегративен, индивидуализиран и ориентиран кон личноста и не е дијагностичка категорија. Во рамките на Клиниката се применува систематска терапија на зависноста која подразбира некаква задолжителна инклузија на семејната и социјалната средина (работна средина, училиште, центар за социјална работа, судски органи). Клиниката располага со 2 семејни клуба во кои пациентите и нивните семејства го продолжуваат процесот на рехабилитација и социјална реинтеграција по интензивната фаза („Клуб Палмотиќева“ и „Клуб Паунова“). Повисоко ниво на давање услуги (семејна терапија, индивидуална, групна терапија, психотерапија, фармакотерапија, работна терапија) се обезбедува во следните организациски единици:

• **Институт за ментално здравје, Клинички оддел за болести на зависности, Белград, Србија**

Телефон: (+381) 11 3307 516

Е-пошта: odeljenje.za.bolesti.zavisnost@imh.org.rs

• **Дневна болница за зависности „Прим.д-р Зоран Станковиќ“, Белград, Србија**

Телефон: +381 11 3307 613

Е-пошта: dba.palmoticeva@imh.org.rs

• **Дневна болница за зависности „Прим.д-р Бранко Гачиќ“, Белград, Србија**

Телефон: +381 11 2666 166

Е-пошта: paunova2@imh.org.rs

• **Дневна болница за болести на зависност во адолесценција, Белград, Србија**

Телефон: +381 11 2664 555

Е-пошта: raunova2@imh.org.rs

**Специјална болница за психијатриски болести „Горња Топоница“, Ниш, Србија**

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

Адреса: Стевана Синѓелика 39, 18202 Горња Топоница

**Специјална болница за психијатриски болести „Горња Топоница“, Ниш, Србија**

Одделение за деца и млади

Телефон: 018 / 423-87-06

Е-пошта: kzzmz.kcnis@gmail.com

Адреса: Булевар Зорана Ѓинѓица 48, 18000 Ниш

**Младинско советуваиште, Медицински центар Ниш**

Работно време: 07.00 – 14.00 часот

Телефон: 018/503697

Е-пошта: mladi@domzdravljanis.co.rs

Адреса: Ул. Војводе Танкошица 15, 18000 Ниш

## ДИСКРИМИНАЦИЈА МЕЃУ МЛАДИТЕ

Националната стратегија за млади ги дефинира следните ранливи групи како оние кои се изложени на најголем ризик од дискриминација:

1. Младите во ризик од сиромаштија,
2. Млади Роми,
3. Млади со попреченост,
4. Младите кои живеат во егзил и раселување,
5. Млади повратници во процес на реадмисија,
6. Чувствителни групи млади луѓе во однос на полот,
7. Млади родители,
8. Млади без родителска грижа,
9. Млади улици.

Децата најчесто се дискриминирани во областа на образованието. Децата Роми и децата со попреченост најчесто се дискриминирани во предучилишните установи и училиштата, а дискриминација најчесто се случува поради тоа што воспитно-образовните институции не презеле навремени и соодветни превентивни мерки, а немало соодветна реакција на одговорните лица во ситуации кога е до веќе се случи дискриминација. Покрај овој проблем, кој е заеднички за двете групи деца, постојат и сосема различни проблеми со кои се соочуваат. На пример, ромските националности се многу почесто жртви на дискриминаторски третман од врсници, во однос на другите деца[11].

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



Истражување[12] покажува дека во Србија постои дискриминација на лицата со попреченост, директна и индиректна, распространета појава во сите области на општеството. Податоците покажуваат дека младите луѓе со попреченост се секојдневно дискриминирани особено во областа на образованието, работата и вработувањето, животот во заедницата, еднаквоста со закон, пристапот до услуги и информации. Лицата со попреченост и нивните семејства честопати трпат стигматизација и сегрегација поради длабоко вкоренети и раширени предрасуди и недостаток на информации. Имајќи го сето ова на ум, не е изненадувачки фактот што децата со попреченост се прилично честа жртва на дискриминација.

Еден од главните проблеми и пречки во борбата против дискриминацијата на младите е фактот што овие дискриминаторски однесувања единствено се препознаваат како насилство од врстници, а останува фактот дека дискриминацијата е различен проблем и треба соодветно да се третира како таков.

## **МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА**

### **Poverenik za zaštitu ravnopravnosti / Комесар за заштита на еднаквоста**

Телефон: 011 243 80 20; 011 243 64 64

Е-пошта: [poverenik@ravnopravnost.gov.rs](mailto:poverenik@ravnopravnost.gov.rs)

Адреса: Булевар краља Александра 84, 11000 Белград

---

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

# ИТАЛИЈА

## МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ ЗА ВРЕМЕ ПАНДЕМИЈА КОВИД-19

Психолошкото влијание на појавата на КОВИД-19 и поврзаните мерки за заклучување кај младата италијанска популација се непознати, но беа објавени одредени истражувања и трудови на оваа тема[13]. Пандемијата Ковид-19 е глобална здравствена вонредна состојба која потенцијално може да има сериозно влијание врз јавното здравје, вклучително и менталното здравје. Италија е првата европска земја што мораше да се соочи со пандемијата. На 9 март 2020 година, владата ги спроведе мерките за заклучување на целата национална територија. Мерките за заклучување вклучуваа ограничувања за патување, задолжително затворање на училиштата, несуштински комерцијални активности и индустрии. Од луѓето, особено младите, беше побарано да останат дома и социјално да се изолираат за да спречат да бидат заразени.

Како што беше претходно објавено, здравствените итни случаи, како што се епидемиите, може да доведат до штетни и долготрајни психосоцијални последици, поради стравот и вознемиреноста поврзана со болеста, големата социјална изолација и преголемиот број на (погрешни) информации на социјалните медиуми и на други места. На индивидуално ниво, епидемиите се поврзани со широк опсег на психијатриски коморбидитети вклучувајќи анксиозност, паника, депресија и нарушувања поврзани со траума. Се чини дека психосоцијалното влијание на здравствените вонредни состојби е уште поголемо за време на карантинските мерки. Карантинот е поврзан со високи нивоа на стрес, депресија, раздразливост и несоница. Понатаму, да се биде во карантин е поврзан со акутен стрес и нарушувања поврзани со траума, особено кај специфични ризични популации како што се здравствените работници.

Следењето на менталното здравје на населението е од клучно значење за време на пандемија, бидејќи генерализираниот страв и прекумерното реактивно однесување кај јавноста предизвикано од страв може да ја попречат контролата на инфекцијата. Понатаму, сегашните строги мерки за заклучување и домашно затворање со непознато времетраење претставуваат невиден стресен настан што потенцијално води до значителни долгорочни здравствени трошоци. Затоа, епидемиолошкиот мониторинг и

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.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm_source=Email%20to%20authors%20&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Psychiatry&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>

насочената интервенција треба да се спроведуваат навремено за да се спречат понатамошни проблеми со менталното здравје. Навистина, штом избувнувањето ќе заврши, неговите негативни социо-економски последици може да имаат штетен ефект врз менталното здравје на населението, како што е предложено од нашето откритие за зголемен ризик од проблеми со менталното здравје поради тешкотии поврзани со КОВИД-19 и од порано студии поврзани со последната економска криза.

## ЗАКЛУЧОЦИ

Има високи стапки на негативни исходи за менталното здравје кај италијанската општа и млада популација од три до 4 недели од пандемијата на КОВИД-19 и мерките за заклучување. Факторите поврзани со КОВИД-19 беа поврзани со овие исходи независно од претходните ментални болести или трауми во детството. Овие наоди бараат дополнително следење на менталното здравје на италијанското население и би можеле да послужат за информирање на структурирани интервенции со цел да се ублажи влијанието врз менталното здравје на епидемијата.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Италијанската влада започна програма за психолошка поддршка на национално ниво во текот на изминатите месеци. Работејќи со регионалните здруженија и институции, психолозите и психоаналитичарите обезбедуваат бесплатна итна помош на секој на кој му е потребна за време на заклучувањето. Пациентите можат да зборуваат на телефон со повикување на оваа зелена линија број 800.833.833 или да стапат во контакт онлајн. Италијанските одделенија за ментално здравје (DMNs), договорени од раководството на јавните локални здравствени агенции, препорачаа (и сè уште продолжуваат да препорачуваат) затворање на амбулантските програми од второ ниво (на пр. за нарушувања во исхраната, рана психоза, нарушувања на спектарот на аутизам, тешки нарушувања во учењето), сугерира спроведување на телефонски повици и посети базирани на видео-конференција само за итни случаи или специфични итни барања на пациентите.

Со оглед на тоа колку социјалната изолација предизвикана од КОВИД-19 и непланираното затворање на училиштата (продолжено до следниот септември во Италија) може да влијае на менталното здравје на децата и адолесцентите (особено за поранливите подгрупи, како оние со веќе постоечки психијатриски проблеми или тешкотии во учењето), дали ова беше единствената и најсоодветната интервенција што можеше да се направи за овие млади поединци.

Извор:

<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\\_mailaidisyatry&550552](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_mailaidisyatry&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>

# ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО

Истражувањето[14] нагласува дека девојчињата и момчињата се подеднакво изложени на ризик од малтретирање, но девојчињата се со поголема веројатност да бидат жртви на психолошките форми на феноменот, а момчињата се изложени на поголем ризик од физичко насилство и закани. Во Италија, 37% од учениците на возраст меѓу 13 и 15 години изјавиле дека биле малтретирани на училиште барем еднаш во последните два месеци и/или дека биле вклучени во физички пресметки барем еднаш во последните 12 месеци. Во оваа иста возрасна група, 12% од учениците биле малтретирани (на училиште барем еднаш во последните два месеци), а 31% биле вклучени во физичко насилство (барем еднаш во последните 12 месеци). Секојдневно, децата се соочуваат со бројни опасности, вклучувајќи конфронтации, притисок да се приклучат на бандите, малтретирање - и лично и онлајн -, насилно казнување, сексуално вознемирување и насилство со оружје.

На краток рок тоа влијае на нивното учење, на долг рок може да доведе до депресија, анксиозност, па дури и самоубиство. Насилството е незаборавна лекција која ни едно дете не треба да ја научи. Извештајот нагласува дека насилството со оружје на училиште, како што се ножеви и пиштоли, продолжува да резултира со смртни случаи.

## ПОДДРШКА

Од декември 2012 до јуни 2020 година, Здружението го координираше Јавниот комунален број „1522“, промовиран од Одделот за еднакви можности, кој нуди повеќејазична телефонска услуга за прием, активна 24 часа на ден, 365 дена во годината, наменета за жртвите на сите форми на насилство.

### Извор:

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

## Сајбер-малтретирање

Момчињата и девојчињата не се чувствуваат безбедни на интернет, а по сајбер-малтретирањето, порното за одмазда е пострашно, особено кај девојчињата. Во годината на Ковид-19 младите ги изразуваат сите страдања од чувството на осаменост, 93% од нив велат дека се чувствуваат сами, со зголемување од 10% во однос на претходната година. Бројките на она што се чини дека е искуство на секојдневно

---

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

страдање за премногу млади луѓе се загрижувачки: 68% од нив тврдат дека биле сведоци на епизоди на малтретирање или сајбер-малтретирање, додека 61% се жртви. Момчињата и девојчињата изразуваат страдање од епизоди на психичко насилство што ги претрпеле врсниците (42,23%), а особено 44,57% од девојчињата пријавуваат силна непријатност што ја чувствуваат со примање несакани коментари од сексуална природа на интернет. Од друга страна, 8,02% од девојчињата признаваат дека извршиле акти на малтретирање или сајбер-малтретирање, процент кој расте до 14,76% кај момчињата. Најмногу се плашат девојките, особено на социјалните мрежи и апликациите за запознавање, 61,36% од нив го потврдуваат тоа. Меѓу најголемите ризици, и мажите и жените го ставаат сајбер-малтретирањето на прво место (66,34%), по што следи губењето на нивната приватност (49,32%), а потоа следува порно одмаздникот (41,63%). Ризикот од примамување од криминалци (39,20%), следење (36,56%) и вознемирување преку Интернет (33,78%). Додека после сајбер малтретирањето, најголемиот кошмар за девојките е Одмаздното порно (52,16%) заедно со ризикот од вознемирување на интернет (51,24%), намамување од криминалци (49,03%) и губење на нивната приватност (44,73%). Во годината на КОВИД-19, чувството на осаменост се зголемува на загрижувачки начин. Последиците, за италијанските тинејџери, од КОВИД-19 и мерките за изолација и социјално дистанцирање се тешки: 93% од адолесцентите рекле дека се чувствуваат сами, со зголемување од 10% во споредба со претходното истражување. Уште позначителен пораст ако се земе предвид дека процентот на оние кои посочиле дека чувствуваат осаменост „многу често“ отишол од 33% на драматични 48%.

Податоците од Опсерваторијата Индифеса 2020[15] разбуди тревога и кажете ни како ефектите од пандемијата и драстичните промени што тие ги донесоа во животот на децата се веќе драматични денес. Социјалната изолација, учењето на далечина и губењето на социјалноста предизвикуваат длабока осаменост и демотивација, но исто така и вознемиреност, гнев и страв. Осаменоста, исто така, води кон сè поголемо повлекување на социјалните мрежи каде што се зголемуваат ризиците од малтретирање, сајбер-малтретирање и, за девојките, порно од одмазда.

## Поддршка

Од неговото основање, речиси 26.500 момчиња и девојчиња од цела Италија се вклучени преку веб-страницата ScuolaZoo и каналот на Инстаграм (4 милиони следбеници) во она што досега претставува единствена постојана точка за набљудување на овие прашања. Основна алатка за водење на политиките на италијанските институции и образовната заедница.

Since 2018 Terre des Hommes, together with the Kreattiva association, has created the Defenseless Network, the first Italian network of WebRadio and young ambassadors against discrimination, stereotypes and gender violence, bullying, cyber-bullying and sexting.

---

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/>

Секојдневната работа што ја вршат редакциите на мрежата Индифеса треба да биде наградена: навлегувањето во тешките приказни на девојчињата и момчињата вклучени во активностите на веб-радиото е тежок предизвик кој бара чувствителност и грижа над фантазијата”.

Кампањата „без одбрана” на Terre des Hommes беше создадена за да им гарантира образование, здравје, заштита од насилство, дискриминација и злоупотреба на девојчињата ширум светот. Со оваа голема кампања за подигање на свеста, Terre des Hommes го стави промовирањето на правата на девојчињата во светот во центарот на својата интервенција, обврзувајќи се да го брани нивното право на живот, слобода, образование, еднаквост и заштита. Сето ова почнувајќи од теренските интервенции кои имаат за цел да дадат конкретни резултати за да се прекине циклусот на сиромаштија и да се понудат подобри животни можности на илјадници девојки и девојки ширум светот.

Конечно законот бр. 69/2019 овој случај го регулирал како кривично дело.

## ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ

Според официјалните податоци за 2020 година[16], со значително зголемување поради пандемични сценарија, станува збор за 880 илјади деца/тинејдери кои изјавиле дека користеле недозволените супстанции, што е еднакво на 1 од 3 меѓу оние кои одат на училиште помеѓу 15 и 19 години.

Но, операторите на терен објаснуваат дека феноменот постојано се зголемува, а возраста сè повеќе се намалува, вклучувајќи ги оние кои всушност се малку повеќе од деца и се на возраст меѓу 11 и 14 години.

Во моментот постоечките јавни служби имаат „големи недостатоци“ и „огромни тешкотии“ бидејќи многу малку млади луѓе спонтано одат во центрите за помош. Од 300.000 луѓе кои се обраќаат до јавните служби за зависности поврзани со употреба на дрога, помалку од 10% се на возраст под 25 години. Затоа, опсегот на адолесценти остана притиснат меѓу децата и возрасните, а исто така потчинет од легалните супстанции: алкохол, опијати, аналгетици, бензодиазепини и други психотропни лекови кои се земаат во мешавина. А токму таканаречената поликонзумација е најризичното однесување за адолесцентите.

### ПОДДРШКА

Единствениот начин, сугерираат експертите, е да се делува на територијата и да се градат односи, пред сè, класичните услуги мора да се преиспитаат врз основа на овие нови младински трендови, да се активираат и специфични структурирани превентивни патеки за малолетниците со зависности бидејќи ги има малку во Италија.

Istituto Superiore di Sanità го одржува активен Телефонот за зелена дрога 800 186070 (на Опсерваторијата за чад, алкохол и дрога, Националниот центар за зависности и допинг, ISS) активен, од понеделник до петок од 10 до 16 часот.

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](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)

# ДИСКРИМИНАЦИЈА МЕЃУ МЛАДИТЕ

Повеќе од 3 од 5 ученици биле жртви на дискриминација, биле изложени на насилство или закани, биле исмејувани и маргинализирани од своите врстници или ставени во центарот на негативните гласини за нив.

Ова е она што произлегува од истражувањето спроведено од SottoSopra[17] , Младинското движење за „Спасете ги децата“ со поддршка на егото „Инвалси“, во кое учествуваа над две илјади средношколци низ Италија.

Според резултатите од истражувањето, 61% од интервјуираните студенти претрпеле ситуации на дискриминација создадени од нивните врстници. Од нив, 19% рекле дека се маргинализирани и исклучени од групата, додека 17% биле жртви на лоши гласини за нивната сметка, 16% биле исмејувани и секој 10 претрпел кражба, закани или тепање. Меѓу оние кои биле жртви на дискриминација, 32% избрале да им се обратат на своите родители, други 32% претпочитале да им кажат на своите пријатели за тоа, додека 31% не се обратиле никому.

Само еден од 20 интервјуираните избрал да се обрати до наставниците: факт - се нагласува во презентацијата - што зазема уште поголема тежина ако мислиме дека училиштето е конфигурирано, според резултатите од истражувањето, како главно место (45% од случаи) кога учениците се сведоци на дискриминација на нивните врстници на иста возраст, проследено со контекстот на улицата (30%) и социјалните мрежи (21%).

Над 80% од интервјуираните студенти изјавиле дека хомосексуалноста, припадноста на ромската заедница, дебелината или фактот дека се обоени се главните „етикети“ за кои луѓето ризикуваат да бидат дискриминирани. По нив следи припадност на исламската религија, да се биде сиромашен или инвалидитет.

## ПОДДРШКА

**Бесплатен број против расна дискриминација - 800 90 10 10**

Желбата има функција да ги придружува жртвите на дискриминација во судскиот процес, доколку одлучат да преземат правни дејствија за да го утврдат и потиснат штетното однесување.

Линијата за слушање 1.96.96, за деца, адолесценти и возрасни, е бесплатна услуга и ги прифаќа барањата за помош од националната територија 24 часа на ден, 7 дена во неделата.

### Извор:

<https://www.minori.gov.it/it/notizia/discriminazioni-scuola-indagine-del-movimento-giovani-save-children>

---

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=AOvVaw1BjBb-3ZU5V-T3vOJSPwemw>  
<https://www.savethechildren.it/>

# СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

## ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО И САЈБЕР МАЛТРЕТИРАЊЕ

Во Северна Македонија се препознаваат неколку видови на врснички булинг и тоа: вербално, упатување и објавување на непристојни коментари во форма на потсмев, навреда, закани, потсмев итн. други врсници: игнорирање, исклучување од група, пласирање дезинформации и гласини, навреда и омаловажување пред другите врсници. Физички: нанесување физички повреди, влечење за коса, туркање, удирање, како и уништување или одземање лични предмети. Сајбер-малтретирањето, најновиот тип, е насилство во интернет просторот, најчесто на социјалните мрежи преку споделување на негативни и непријатни или лични содржини за неког за да предизвикаат понижување. Овој последен вид на насилство е покарактеристичен за средношколците отколку за основните училишта во Северна Македонија. Во Северна Македонија има многу закони за заштита и спречување на насилството врз децата. Законот за заштита на децата конкретно ги забранува сите форми на насилство под сите околности и предвидува обврска за сите граѓани да пријават насилство врз деца веднаш штом ќе дознаат за такво дело. Меѓутоа, член 64 од Законот за основно образование предвидува одредени чекори и мерки што треба да се преземат во случај ученикот да учествува во физичко или други форми на насилство. Од досегашните анализи во Северна Македонија [18], доаѓаме до следните резултати:

- На прашањето дали училиштето води формална евиденција за бројот на случаи на врсничко насилство во текот на учебната година, 82,8% од испитаниците одговориле потврдно, додека 17,2% одговориле со не.
- Од оние испитаници кои одговориле потврдно на прашањето, речиси сите, односно 95,7% одговориле дека училиштето го следи натамошниот развој на ваквите случаи.
- Дали некој од младите се соочи со насилство од врсници и сајбер? 34% одговориле со ДА, 55% рекле НЕ и 11% одговориле дека не знам.
- На прашањето дали биле сведоци на такво насилство, 55% одговориле со ДА, 34% одговориле НЕ и 9% одговориле НЕ, не знам.

Како заклучок на овој проблем, од направените анализи се констатира дека се повеќе млади луѓе се сведоци на врсничко и сајбер насилство. Исто така, од направените анализи можеме да заклучиме дека се повеќе млади луѓе се сведоци на некакво насилство. младите се повеќе се охрабруваат да пријават насилство или да се обидат да го спречат. Како превенција од врсничко насилство, предложени се неколку предлози



за справување со овој проблем, предлагаме да спроведеме повеќе едукативни работилници за младите за полесно справување и препознавање на врсничкото насилство и едукативни работилници и обука на наставници за побрзо откривање и справување со за проблемот, и во сајбер насилството кај младите се прави стратегија 2018 – 2022 година за полесно и поефективно справување со овој проблем. Исто така, развиен е водич за сајбер безбедност за децата дома и на училиште.

## МЕРКА ЗА ПОДДРШКА

„Пријателство пред насилство“ - инфо центар за поддршка на деца жртви на малтретирање (насилство од врсници)

Основни програми кои се одвиваат во центарот:

- Професионална поддршка на деца жртви на насилство од врсници (малтретирање), деца сведоци на насилство и други засегнати страни (директни и анонимни).
- Информирање за тоа што е насилство од врсници (малтретирање), како да се препознае, кои се неговите последици и начини да се спречи.
- Соработка со училишта, наставници, стручни служби и други институции во постапките за разрешување на насилство од врсници.
- Професионална поддршка за деца кои се сведоци на насилство од врсници, родители и други страни погодени од случај на ваков вид насилство.
- Соработка со институции и организации.

Инфо центарот се наоѓа на улица Ресавска бр.22, Кавадарци.

## ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ

Злоупотребата на психоактивни супстанции е голем проблем кај младите во Северна Македонија. Зголемениот број млади луѓе кои злоупотребуваат ПСА не зависи од нивниот социјален статус. Многу млади кои почнуваат да користат психоактивни супстанции заклучуваат дека почнуваат со полесни дроги или марихуана и тоа го прават од љубопитност, а не за да бидат отфрлени од своите врсници. Но, има поголем пораст на млади луѓе кои посегнуваат по потешки психоактивни супстанции каде што гледаме дека многу од овие млади луѓе не само што стануваат зависни туку запаѓаат и во други криминални проблеми како што се кражби, бездомништво, деликвентно влијание и други. Може да се истакне дека во Северна Македонија поради недостиг на финансиска поддршка голем дел од програмите за поддршка на млади корисници на психоактивни супстанции може да предизвикаат големи проблеми каде што огромен број млади луѓе би останале без здравствена и социјална заштита. За да се реши овој проблем во Северна Македонија, подготвена е национална стратегија за борба и намалување на овој проблем. Може да се потврди и дека има многу организации кои со поддршка на Министерството за здравство ги поддржуваат овие млади луѓе.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Министерството за здравство ја поддржува програмата за зависници, односно центрите за

метадонска терапија која е достапна во повеќе градови во Северна Македонија, како Кавадарци, Струмица, Скопје и Прилеп.

Подетални информации не можат да се најдат бидејќи оваа програма оди преку Министерството за здравство, односно за учество во овие метадонски центри корисниците се испраќаат преку матичен лекар.

Програмата се спроведува и преку Министерството за здравство преку неколку центри кои обезбедуваат медицинска и социјална поддршка на младите корисници на психоактивни супстанции.

Пулс Куманово:

<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/>

ХОПС Скопје <https://hops.org.mk/>

Доверба Скопје <https://doverba.org.mk/>

Хера Скопје <https://hera.org.mk/>

Некои од овие центри немаат никаков контакт како веб-страница или телефонски број, до нив се доаѓа на ист начин како што се до центрите за метадонони - преку матичните лекари.

Има и приватни институции кои обезбедуваат превенција и повлекување на корисници на психоактивни супстанции.

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

## Дискриминација и ментално здравје на младите во периодот на КОВИД – 19

Како и во остатокот од светот во последната година и половина, пандемијата на младите предизвика проблеми во образованието, вработувањето и менталното здравје. Кога времињата се тешки, нормално е децата и другите членови на семејството да покажуваат силни реакции како што се чувства на тага, нервоза или збунетост, нарушувања на спиењето, физички реакции и страв од непознатото. Продолжениот стрес може да доведе до проблеми со менталното здравје и долгорочни последици за функционирањето и одбранбениот капацитет на децата. Секој различно реагира. Некои родители може веднаш да создадат нова домашна рутина, некои може да се борат да ги балансираат работните и домашните обврски. Но, како што гледаме со оваа пандемија, менталниот раст на младите е сè поприсутен. Преку разговори со училиштата тие потврдија дека се поголем број млади луѓе имаат психички последици што доведуваат до повлекување, анксиозност и други проблеми. Исто така, се нагласува дека младите се повеќе бараат помош од своите врстници, психолошките и социјалните работници во училиштата за полесно да се справат со овие психички проблеми. Затоа, како предлог, онлајн психолозите во Северна Македонија им препорачуваат на младите кои се онлајн:

- Да одржуваме контакт со луѓе од доверба бидејќи тоа е најдобриот начин да се намали анксиозноста, нерасположението и осаменоста при социјална дистанца, карантин и изолација.
- Редовно да комуницирате со пријателите и семејството преку телефон, социјални медиуми или интернет конекции.
- За да ги споделите вашите чувства и мисли, решете ги проблемите што се појавуваат и видете колку тоа ви е корисно.

- Да организирате испорака на весници, книги и филмови и да ги гледате вашите омилени ТВ и радио емисии.
- За да се опуштите, правете едноставни физички вежби ако можете и правете некоја активност што ве смирува секој ден (на пр. читање, филм, плетење, пишување...).
- Да воспоставите дневна рутина која ќе ви го исполни денот и ќе го направи предвидлив (на пр. одредено време за спиење, будење, јадење итн.).
- Не заборавајте да ја одржувате позитивноста, бидејќи секогаш постои нешто за што сте благодарни или нешто на што се надевате. Ако ви помогне, редовно запишувајте ги овие мисли и враќајте им се.

Може да се нагласи дека се отворени повеќе телефонски линии каде младите можат да се обратат за помош, каде што стојат на располагање сите психолошки и социјални институции за полесно справување со овој проблем.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

За поддршка на младите луѓе кои имаат закана за менталното здравје за време на пандемија, Владата на Северна Македонија отвори неколку центри за повици со бесплатни броеви. <https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoshka-poddrshka>

# ХРВАТСКА

## РЕЗИМЕ

Пандемијата COVID-19 дојде ненадејно и нагло и се прошири низ Европа и светот. Младите, кои во нормални околности се чувствителна група која штотуку го формира својот карактер и личност и се „пронаоѓа“ во општеството, беа принудени да го променат својот начин на живот. Поради честите ограничувања на движењето и дружењето поради епидемиолошки мерки, младите се оддалечија едни од други во периодот на животот кога социјализацијата е еден од најважните аспекти од нивниот живот. Поради оваа причина, менталното здравје кај младата популација е влошено - младите луѓе се повеќе страдаат од депресија, анксиозност, напади на паника, нарушувања во исхраната и спиењето, стрес, нервоза и анксиозност, што на крајот доведува до зголемена стапка на самоубиства кај младите. Пандемијата и земјотресите што погодија дел од Хрватска ги зголемија стравовите и неизвесноста за иднината и опстанокот на многу млади луѓе - покрај стравот за здравје и благосостојба, стравот од преживување и создавање поволни услови за живот (семејно воспоставување и финансиска независност и безбедност) како ќе го завршат училиштето (целиот наставен систем е променет); како ќе најде работа после училиште; како ќе ги задржат своите работни места (млади претприемачи и вработени); како да се одржи социјалната врска со пријателите и семејството - сето тоа се стравови и проблеми кои ја мачат младата популација во Република Хрватска. Затоа е неопходно да се создаде ефикасна мрежа на поддршка и поддршка за младите луѓе за да им се помогне да се прилагодат на новата ситуација и да го „поминат“ периодот на пандемијата со минимални здравствени, ментални и психолошки последици.

## ЗАКЛУЧОК:

Долгорочните последици од оваа пандемија се уште не се познати, но според досегашните податоци може да се заклучи дека ќе остави големо и длабоко влијание врз општеството. Децата и младите како најранливи социјални групи, за жал, најмногу ќе ги почувствуваат последиците. Затоа, неопходно е да се започне со обезбедување поддршка и помош на децата и младите во текот на целата пандемија за да се минимизираат идните лоши последици што е можно повеќе. Сите заедно како општество треба да работиме со институциите за да создадеме најдобра можна средина за нашите деца и млади луѓе. Неопходно е да се едуцира општеството како целина за тоа како да ги препознае знаците на злоупотреба, депресија и анксиозност и да обезбеди помош.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Како одговор на проблемите со кои се соочуваат младите, Република Хрватска отвори телефонска линија за поддршка на младите во пандемијата. „ ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ -

БИДЕТЕ ДОБРО – ЖИВЕЕТЕ НИЗ КОВИД” е проект кој има за цел да обезбеди психолошка поддршка на младите во Хрватска и да го зачува менталното здравје на младите за време на пандемија. Проектот го иницираа Централниот државен завод за демографија и млади и Хрватската психолошка комора. Отворени се вкупно 21 телефонска линија за помош во 20 окрузи и во градот Загреб. Дополнително, воведени се и регионални и локални услуги за поддршка и психосоцијална поддршка - од центри за социјална заштита, полиција, училишта, но и разни Здруженија кои нудат помош.

## ВРСНИЧКО НАСИЛСТВО

Проблемот со врсничкото насилство се повеќе станува проблем кој бара итни решенија и ефективни превентивни мерки. Според податоците од МВР[19], има намалување на бројот на пријавени случаи на насилство, што не мора да значи дека стапката на насилство во реалноста се намалува. Врсничкото насилство се пресели на интернет од училиштата, спортските терени и автобуските станици. Ова им даде простор на образовните институции да се воздржат од одговорност за спречување и адекватно решавање на овој проблем - бидејќи ако тоа не се случило на училиште, туку на интернет, тоа не е нивен проблем. Почетокот на пандемијата исто така остава голема трага и влијае на сите аспекти на животот. Бидејќи повеќето активности за настава и учење почнаа да се спроведуваат онлајн со почетокот на пандемијата, не е изненадувачки што стапката на онлајн насилство меѓу врсниците драстично се зголеми. Зголемувањето на стапката на онлајн насилство од врсници го зголеми и ризикот од сексуална злоупотреба на интернет - имено, се покажа дека 60% од младите добиваат, проследуваат и испраќаат сексуално експлицитни содржини. Овде, исто така, треба да се забележи дека родителите не се доволно вклучени во онлајн животите на нивните деца и градат однос на доверба со нив уште од мали нозе за да ја зголемат шансата да им се доверат за нивните проблеми подоцна во текот на растењето. Кога се спречува физичкото насилство меѓу врсниците, често се случува родителите или старателите да реагираат на насилството кога го „решат“ проблемот, што може да ги наведе децата да мислат дека насилството може да биде решение за некој проблем, а тоа не е. На психолошкото насилство, како на пример исмејување или изолирање на поединецот од групата, исто така треба да се реагира и да им се покаже на децата дека таквото однесување не се толерира и дека повеќе нема да биде кул или популарно. Жално е што нема училиште без насилство. Според едно истражување, дури 27% од децата секојдневно доживуваат некаков облик на насилство од врсници. Дополнително, често може да се слушне дека децата и нивните родители со години апелираат и бараат помош, но не ја добиваат соодветно и ефективно. Една од главните причини за овој проблем, покрај ненавременото и ефективно реагирање на насилството, е и атмосферата во општеството кое е сè понасилно. Податоците на МВР покажуваат дека семејното насилство врз децата во однос на 2019 година е зголемено за 43% во 2020 година, а се очекуваат повеќе деца со ПТСН. На крајот, сè се сведува на целото општество - на соработката меѓу семејствата и институциите за подобра грижа за децата. И покрај постоењето на институции и механизми за решавање на овој проблем, се покажа дека не е доволно систематско да се започне ефикасно да се решава проблемот.

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

## SUPPORT MEASURES

**Brave Phone** е невладина, непрофитна организација основана во 1997 година. Визијата на Brave Phone е да создаде општество во согласност со најдобрите интереси и потреби на секое дете. Мисијата е да се одговори на потребата за заштита и безбедност на секое дете поединечно. Храбриот телефон овозможува да се слушнат детските гласови и систематски работи на спречување на суровоста и неправдата кон децата. Во својата работа, Brave Phone се води од принципите на стручност и пристапност.

Сите услуги се бесплатни за корисниците, врз основа на резултатите од научните истражувања спроведени од организацијата и вклучуваат дистрибуција на бесплатни едукативни брошури.

<https://hrabritelefon.hr/> ; <https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/bullying-nasilje-medu-vrsnjacima/>

### Народен правобранител за деца

Народниот правобранител за деца може да го контактира секој кој сака да предупреди за случаи на прекршување на правата на децата. Жалбите може да се однесуваат на повреди на правата на поединечно дете или на општи појави кои ги загрозуваат правата и интересите на децата.

Народниот правобранител посветува особено внимание на апликациите што и ги испраќаат децата.

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

## САЈБЕР-МАЛТРЕТИРАЊЕ

Cyberbullying се смета да се биде на целиот спектар на вознемирување и малтретирање на било кој вид - од надразнување на агресивни коментари и закани онлајн. Сајбер-малтретирањето е поврзано со голем број негативни ефекти како што се депресија, анксиозност, злоупотреба на супстанции, проблеми со спиењето, болки во стомакот, а во најлош случај може да доведе до самоубиство. Интернетот е специфичен по тоа што му дозволува на насилникот да остане анонимен доколку насилникот тоа го сака, што доведува до голема фрустрација за жртвата која не е сигурна која е целта, дали е поединец или група и зошто станала цел. на насилникот воопшто. Според истражувањето спроведено во 2014 година од страна на Здружението на родители „Чекор по чекор“ [20] 98% од младите имаат пристап до интернет и дури 96% имаат профил на Фејсбук, а во просек знаат само 30% од вкупниот број пријатели на Фејсбук што ги имаат - а тоа ја зголемува можноста некој да е сексуално вознемирување и/или вознемирување преку социјалните медиуми. Следниве се поразителни статистички податоци - 82% од младите проценуваат дека речиси сите млади (двата пола) биле навредувани; 35% од младите велат дека биле сексуално малтретирани преку Интернет;

20 <https://urkpk.org/>

60% од средношколците наведуваат дека нивните родители не ги следат нивните онлајн активности или не го ограничуваат времето поминато на интернет; 44% од средношколците велат дека нивните родители никогаш не разговараат со нив за она што го прават на интернет; 79% од анкетираниите родители велат дека речиси никогаш не разговараат со своето дете за тоа што прават на компјутер и на интернет, а дури 92% од испитаниците речиси никогаш не бараат од детето да му покаже што прават на Фејсбук и на другите социјални мрежи. Со оглед на тоа што поради пандемијата, повеќето активности, работни места и учење се префрлени на онлајн форма, не е изненадувачки што ризикот од сајбер-малтретирање е зголемен. Иако постојат одредени законски прописи и мерки кои законски го забрануваат овој вид насилство, тоа не е доволно затоа што најголемиот дел од насилството на интернет се случува преку приватни пораки и чет и доколку жртвата не пријави насилство, тоа ќе остане неказнето, па дури и многу често по пријавувањето. онлајн насилството, поради анонимноста што ја нуди Интернетот, многу го отежнува наоѓањето на насилник.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Храбар телефон - <https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/cyberbullying/>

## ЗЛОУПОТРЕБА НА ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ

Повеќето млади луѓе се обидуваат и/или почнуваат да користат наркотици на возраст од 14 до 25 години. Почетокот на употребата на тутун, алкохол и психоактивни дроги обично се јавува во адолесценцијата, а поради специфичноста на овој период на растење, младите се најмногу ранлива популациона група за усвојување и развој на зависно однесување и злоупотреба. Во последниве години, злоупотребата на дрога, алкохол и тутун е во пораст кај младите. Најмногу злоупотребувани супстанции се алкохолот и тутунот, марихуаната, хашишот, ЛСД, амфетамините, екстазите, хероинот и кокаинот. Покрај наведеното, се злоупотребуваат и средства за домаќинство - лепило, бензин, плин и таблети (седативи). Често супстанциите и супстанциите се комбинираат, а конзумирањето започнува многу рано, веќе во средно, често веќе во основно училиште - најризично е преминот во средно училиште. Младите почнуваат да конзумираат од различни причини - сакаат да се вклопат во општеството, да бидат повозрасни, да се релаксираат или едноставно се љубопитни. Многу млади експериментираат - тие само го пробуваат, стануваат повремени корисници, а некои развиваат зависност. Повеќето млади луѓе веруваат дека конзумирањето алкохол и тутун се општествено прифатливи однесувања иако се свесни за штетните последици затоа што тоа го прават и многу возрасни. Според некои истражувања, младите имаат тенденција да конзумираат повеќе супстанции кои предизвикуваат зависност во исто време, а зачестеноста на нивното земање е во позитивна врска. Иако повеќето млади само експериментираат со различни средства, голем број млади луѓе развиваат злоупотреба до тој степен што почнува да се меша во школувањето, семејните односи и општествениот живот - а потоа станува зависност. На млад зависник не му треба осуда и казна туку помош! Родителите треба да бидат првите кои ќе му пружат помош на млад зависник, но обично се

потребни две до три години пред повеќето родители да дознаат дека нивното дете зема дрога. Поради оваа причина, неопходно е да се едуцираат родителите и вработените во образовните институции и да се запознаат со физичките симптоми и однесувања со кои можат да препознаат дека младото лице злоупотребува психоактивни супстанции. Со оглед на стресот и несигурноста предизвикана од пандемијата COVID-19, младите луѓе се повеќе прибегнуваат кон средства за релаксација во обид да избегаат од реалноста. Не само младите, туку и возрасните се повеќе прибегнуваат кон разни супстанции за да го намалат нивото на стрес - што често може да излезе од контрола. Иако повеќето психоактивни супстанции се нелегални, има и легални супстанции, како алкохолот и тутунот, кои прво се злоупотребуваат, по примерот што младите го гледаат од постарите луѓе и чувствуваат дека нивната конзумација може подобро да се вклопи во целото општество. Очигледно, незаконитоста на лековите и штетните ефекти сами по себе не се доволни за борба против употребата на овие супстанции и постои потреба да се најде ефикасен одговор на овој проблем. Не помага ниту тоа што на црниот пазар се вртат големи пари од продажбата на дрога, што придонесува за проблемот, бидејќи младите ја гледаат како можност за лесна заработка, без да размислуваат за последиците. Во октомври 2012 година, хрватскиот парламент ја усвои Националната стратегија за сузбивање на злоупотребата на дрога во Република Хрватска за 2012-2017 година. Националната стратегија е основен документ за имплементација на различни активности поврзани со борбата против злоупотребата на дроги, од превенција од зависности до лекување и грижа за зависниците и повремени корисници на дрога. Послужи и како основа за донесување на законски и подзаконски прописи во областа на борбата против злоупотребата на дрога. Во Кривичниот законик се дефинирани кривичните дела „Неовластено производство и тргување со дрога“ и „Овозможување трошење на дрога“.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

**СЛУЖБА ЗА ПРЕВЕНЦИЈА НА ЗАВИСНОСТ** - комбинира ментално здравје, здравствена заштита, социјална заштита и едукативни активности со цел спроведување на континуиран надзор, едукација, психотерапија, семејна терапија, превенција од ХИВ инфекција и хепатитис и да помогне во решавањето на другите животни проблеми на зависниците и нивните семејства, како и помагање на повремени корисници на дрога и нивните семејства.

**Завод за јавно здравје на Бјеловарско-билогорската жупанија**

**Одделот за ментално здравје и превенција од зависности Matice Хрватске 15, 43 000**  
Bjelovar Tel. : 043/247 244, 043/247 245

Факс: +385 43 247 204

е-пошта: [mentalno.zdravlje@zzzjbjelovar.hr](mailto:mentalno.zdravlje@zzzjbjelovar.hr)

РАБОТНО ВРЕМЕ: Пон-пет 9:00 - 13:00ч



# ДИСКРИМИНАЦИЈА

Младите секојдневно се соочуваат со дискриминација - и од општеството врз основа на нивната младост и едни од други. Според Законот за антидискриминација, дискриминацијата се смета дека го става во неповолна положба секое лице врз основа на раса или етничка припадност, боја на кожа, пол, јазик, религија, политичко или долгорочно уверување, национално или социјално потекло, имотна состојба, членство, образование, социјален статус, брачен или семеен статус, возраст, здравствена состојба, попреченост, генетско наследство, родов идентитет, изразување или сексуална ориентација. Дискриминацијата е резултат на предрасуди и стереотипи. И покрај постоењето на Законот и различните програми и прирачници за спречување и сузбивање на дискриминацијата, тој сè уште е многу распространет на сите нивоа на општеството. Покрај законите и институциите, граѓанските организации играат голема улога во организирањето на различни кампањи против дискриминација, кои се ориентирани кон младите и ја промовираат нивната вредност и важност во општеството, се залагаат за промени, укажуваат на потребите и проблемите на младите и дека младите луѓето се способни и сакаат активно да се вклучат во вашата социјална заедница. Иако денес сме поповрзани од кога било досега - меѓународната соработка и интеркултурализмот никогаш не биле на повисоко ниво и поприсутни - сепак, дискриминацијата е сè уште присутна и влијае на многу луѓе на дневна основа. Во времето на пандемијата се појавија нови форми на дискриминација врз основа на тоа како и до кој степен луѓето се придржувале до епидемиолошките мерки, дали биле вакцинирани и со која вакцина, избегнувајќи ги ранливите групи, но и дискриминацијата на слободата на движење, граѓанските права и слободен избор. Младите често се обвинуваат за неодговорност бидејќи се склони кон дружење, не се ризична група, па се повикуваат и на нечувствителност и невнимание кон ризичните групи, иако ова е генерализација - многу млади се придржуваат до мерките и се однесуваат одговорно во текот на пандемија. Без разлика на пандемијата, најчестите форми на дискриминација сè уште се засновани на пол, сексуална ориентација, имотна состојба и неконсумација на алкохол и/или тутун, кои за жал се сметаат за нормализирани во општеството и кај младите. чудно“ и маргинализирано по таа основа. И покрај мултикултурализмот и глобализмот и промовирањето на почитувањето на различностите преку различни кампањи на Европската унија и поединечни земји и граѓански организации, поради некоја причина се чини дека дискриминацијата, предрасудите и стереотипите сè повеќе навлегуваат во општеството наместо да се намалуваат и регулираат.

## МЕРКИ ЗА ПОДДРШКА

Поради моменталната епидемиолошка состојба, до понатамошно известување, претставката може да се достави само по пошта (Savska cesta 41/3, 10 000 Zagreb), по е-пошта на [info@ombudsman.hr](mailto:info@ombudsman.hr) или на телефон на 01 4851 855 или 4851 853.

Канцеларијата на Народниот правобранител се пресели на нова, привремена локација

на Савска цеста 41/3 (зграда Загребчанка)  
10,000 Zagreb  
01 4851 855  
01 4851 853  
info@ombudsman.hr

## МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТ

Како што веќе спомнавме, адолесцентите се најранливата социјална група поради чувствителниот период на растење и загрижувачки е фактот што според последните истражувања секој трет адолесцент има некаков проблем кој влијае на неговото ментално здравје. Пандемии и придружни ограничувања – забрана за спортување, забрана за училишни излети, забрана за дружење и затворање места каде што младите обично поминуваат време, неодржување натпревари и концерти и општиот недостаток на каква било жива интеракција со врсниците, го нарушуваат менталното здравје на младите. кога треба да го изградат вашиот идентитет. Околу 60% од учениците имаат проблеми да се концентрираат на онлајн часовите и да ја задржат мотивацијата за следење, а дури 40% го имаат овој проблем поради некоја ментална состојба. Според началникот на Одделот за детска и адолесцентна психијатрија во клиничката болница Осиек, д-р Курковиќ, очигледно е влошено менталното здравје на младите, судејќи според зголемениот обем на работа откако траат епидемиолошките мерки. Се зголемуваат клиничките слики на агресија, само-агресија, нарушувања во исхраната, па дури и обиди за самоубиство. Се смета дека најголемата причина за тоа е губењето на структурата на денот – нема јасно дефинирани активности. Исто така, една од причините за зголемување на психичките проблеми кај младите е носењето маски – иако корисни – тие кријат голем дел од лицето, не се гледаме, не гледаме изрази на лицето, што всушност е голем дел од комуникација која исчезнува. Ова може да доведе до недостаток на емпатија за цела генерација. Младите се лишени од дружење и нови познанства и пријателства – Почетокот на средното или факултетот е време кога општествениот живот на младите е најактивен и најразвиен, а доаѓа до повлекување и отуѓување. Треба да се спомене дека и овде граѓанските организации имаат голема и важна улога како места каде младите можат да поминуваат време и да се дружат, притоа почитувајќи ги епидемиолошките мерки и соодветните активности кои можат да им помогнат да се чувствуваат прифатено и поврзано, корисно и проактивно. Преку граѓанските организации можат да се залагаат за промени, да предлагаат решенија, да се вклучат во различни иницијативи и кампањи, да им помагаат на другите преку волонтерска работа и да имаат поддршка и поврзаност од врсниците што е особено важно за менталното здравје на младите.

### МЕРКИ ЗА ПОДДРШК

#### **Обезбедување психосоцијална помош преку Интернет и телефон:**

Хрватски Црвен крст - линии за давање психосоцијална поддршка 24 часа на ден:  
ДЦК Бјеловарско-билогорска жупанија - 098 723 289

### **Психолошки центар ТЕСА**

Телефон за психолошка помош - понеделник до петок од 10 до 22 часот на број:  
01 4828 888

Интернет советување - 0 - 24 часа, секој ден: [psiho.pomoc@tesa.hr](mailto:psiho.pomoc@tesa.hr)

### **МЛАДИНСКИ ЛИНИИ ЗА СОВЕТУВАЊЕ**

Понеделник - петок од 10 до 18 часот

095 701 7919 - Бјеловарско-билогорска

## **ПОДДРШКА ВО БЈЕЛОВАРСКО-БИЛОГОРСКАТА ЖУПАНИЈА**

### **Здружение за промоција на позитивна афирмација на младите во друштвото „Импресиионара“**

Советување и психосоцијална поддршка

Тел: 091/9152621 или 099/3909516

Пошта: [savjetovaliste@udruga-impres.hr](mailto:savjetovaliste@udruga-impres.hr)

Ивана Зајца 3, 43500 Дарувар

### **Центар за социјални работи Бјеловар**

Адреса: ЈЈ Strossmayera 2, Vjelovar

Телефон: 043 / 247-260

Е-пошта: [korisnik004@mdomsp.hr](mailto:korisnik004@mdomsp.hr)

### **Центар за социјални работи Дарувар**

Address: Nikole Tesle 1a, Daruvar

Phone: 043 / 331-083, 043 / 331-868

E-mail: [korisnik028@mdomsp.hr](mailto:korisnik028@mdomsp.hr)

### **Центар за социјални работи Грубишно Поље**

Адреса: Трг бана Јосипа Јелачика 7,

Телефон: 043 / 485-179

Е-пошта: [korisnik028@socskrb.hr](mailto:korisnik028@socskrb.hr)

### **Џазма Центар за социјална работа**

Адреса: Трг џазманског крпота 6, Џазма

Телефон: 043 / 771-020,

Е-пошта: [korisnik011@mdomsp.hr](mailto:korisnik011@mdomsp.hr)

### **Центар за социјални работи Гарешница**

Адреса: В.Назора 13, Гарешница

Телефон: 043 / 531-189

Е-пошта: [czssgaresnica@yahoo.co](mailto:czssgaresnica@yahoo.co)

**Центар за социјални работи Бјеловар** - подружница Семеен центар - Огранокот на семеен центар Бјеловар е институција за социјална заштита која врши советодавна и превентивна работа, со што обезбедува стручна помош и поддршка на децата, младите и семејствата. Во советувалиштето на Филијалата Семеен центар на корисниците им се обезбедуваат услугите на индивидуално психосоцијално, воспитно-рехабилитациско и правно советување од стручни лица од горенаведените профили. Како дел од превентивната работа, Огранокот организира и спроведува различни групни активности како што се програми, тематски работилници, групи за поддршка, предавања и обуки.

Масарикова 8, 43000 Бјеловар  
Телефонски број: (043) 277 060  
Е-пошта: [obiteljski.centar@oc-bbz.hr](mailto:obiteljski.centar@oc-bbz.hr)

# ПОГЛАВЈЕ 3

## ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

# ПОГЛАВЈЕ 3.1

ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

**ВРСНИЧКО**

**НАСИЛСТВО**

# ЕТИКЕТИ

**ВРЕМЕ**  
60'

*Со оваа работилница, учесниците ќе научат повеќе за различните видови врничко насилство, како да го препознаат насилникот и жртвата во различни ситуации и да ја анализираат причината за ситуациите на малтретирање.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да препознава различни видови и нивоа на насилство од врници</li> <li>• Да ја препознае карактеристиката на насилниците и жртвите</li> <li>• Да се подигне свеста за проблемите на насилството од врници;</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проектор и екран</li> <li>• Флипчарт</li> <li>• Материјал</li> <li>• Хартии</li> <li>• Пенкала/моливи</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Подгответе ги потребните материјали за работа, 5 флипчарти, маркери и материјали за секоја група (1 вид насилство за една група).   |

## ИНСТРУКЦИИ

Оваа работилница треба да започне со прикажување на кратко концептуално видео на тема врничко насилство на учесниците – „Насилство од врници – Безбедна книга” – Директен линк: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>. После ова, фасилитаторите треба да водат дискусија со прашања како што се: Каде може да се случи насилството од врниците, што го одделува насилството од насилството од врниците, како можеме да препознаеме дека се случува насилство итн. По овој вовед во темата, кој не треба да трае подолго од 5 минути, фасилитаторите ќе им објаснат на учесниците дека ќе анализираат различни видови врничко насилство преку истражување на главните карактеристики и на жртвите и на насилниците и ќе ги поделат во 5 групи. Секоја група ќе добие по еден флипчарт, маркери и дефиниција за 1 тип на насилство од врници (видете го материјалот). Учесниците ќе имаат 20-30 минути за групна работа, по што ќе го претстават типот на насилство од врници што го добила нивната група и главните „етикети” на жртвите и насилниците што ги дефинирале. Кога сите групи ќе завршат со нивните презентации, дебрифингот и евалуацијата ќе бидат направени од целата група.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Поставете им ги на учесниците следните прашања за да ги заклучите сите научени лекции:

- Како се чувствувааш? Што научи?
- Што беше потешко, да се опишат жртви или насилници? Зошто?
- Дали се обидовте да го разберете потеклото на насилниците и нивните причини за насилство?
- Дали етикетите до кои дојдовте се производ на пребарување на Интернет или ваши сопствени мислења и искуства?
- Дали мислите дека е фер да се етикетираат луѓето? Во која ситуација можете да ги оправдате стереотипите?

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

Користете концепт видео од прирачникот - „Насилство меѓу врсниците – безбедна книга” - Директен линк: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA> ; можете да користите и други видеа за насилство од врсници и сајбер малтретирање. На вас е да одлучите колку видеа ќе прикажете, но имајте на ум дека овој дел од сесијата треба да биде проследен со кратка дискусија и дека не треба да трае подолго од 5 минути. Кога станува збор за главниот дел од сесијата, бидете внимателни и набљудувајте ги учесниците. Некои од нив може да бидат жртви на насилство и нивните трауми може да бидат предизвикани од оваа работилница. Потсетете ги дека сите се на безбедно место и дека не се обврзани да учествуваат во каква било активност што може да им наштети на нивната благосостојба.



## МАТЕРИЈАЛ

|  |  |
|--|--|
| <b>Физичко<br/>насилство</b>                         | <p>Физичкото малтретирање е најочигледната форма на малтретирање. Тоа се случува кога децата користат физички активности за да добијат моќ и контрола над нивните цели. Примери за физичко малтретирање вклучуваат клоци, удирање, тупаници, шлаканици, туркање и други физички напади</p>   |
| <b>Вербално<br/>насилство</b>                        | <p>Сторителите на вербално малтретирање користат зборови, изјави и прозивки за да добијат моќ и контрола над целта. Типично, вербалните насилници користат немилосрдни навреди за да омаловажат, понижат и повредат друга личност. Тие ги избираат своите цели врз основа на начинот на кој изгледаат, дејствуваат или се однесуваат.</p>  |
| <b>Емоционално<br/>малтретирање</b>                  | <p>Емоционалното (психолошко) малтретирање се јавува кога учениците се обидуваат да отфрлат еден од своите врсници со промена на нивната социјална положба, ставајќи се себеси во помоќна и попопуларна позиција во процесот. Ова е многу пресметан тип на социјална манипулација што може да ги остави целите да се чувствуваат изолирано и сами.</p>   |
| <b>Сексуално<br/>вознемирување<br/>/ злоупотреба</b> | <p>Сексуалното вознемирување се состои од повторени, штетни и понижувачки дејства кои сексуално се насочени кон личност. Примерите вклучуваат сексуално повикување име, груби коментари, вулгарни гестови, непоканети допири, сексуални предлози и споделување или правење порнографски материјали. Насилникот може да даде груб коментар за изгледот, привлечноста, сексуалниот развој, сексуалната ориентација или сексуалната активност на врсниците. Во екстремни случаи, сексуалното малтретирање ја отвора вратата за сексуален напад.</p> |
| <b>Сајбер-<br/>малтретирање</b>                      | <p>Сајбер-малтретирањето се случува кога некој го користи интернетот за споделување на навредливи коментари, клевети, засрамување, закани, вознемирување или на друг начин да му наштети на некој друг. Ако настанот се одвива со присуство на возрасен, терминот се менува во сајбер-малтретирање. Тоа може да се нарече и сајбер демант.</p>   |

# ПРИТИСОК ОД КОЛЕГИТЕ

ВРЕМЕ  
45'

*Целта на оваа работилница е да расветли различни општествени влијанија врз поединците преку водена дискусија, т.е. Тоа треба да им помогне на учесниците да разберат колку е силно влијанието на околината врз нивното однесување, но и колку е голема нивната лична моќ и одговорност во однос на тие влијанија. Централниот проблем на работилницата е влијанието на врсничката група врз поединците, особено механизмот на притисок од врсниците.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се поттикнат учесниците да разберат и да преземат лична одговорност за нивните сопствени и групни одлуки и однесувања.</li><li>• Да им помогне на учесниците да размислуваат самостојно, критички да го оценат однесувањето на врсничката група и да научат да кажуваат НЕ!“ кога е потребно.</li></ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Трудови со подготвени прашања</li><li>• Фасилитаторот подготвува / модифицира по еден примерок од списокот со прашања (Материјал 1) за секоја група</li></ul>  |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Пред работилницата, фасилитаторот подготвува / модифицира по еден примерок од списокот со прашања (Материјал 1) за секоја група.   |

## ИНСТРУКЦИИ

На самиот почеток, фасилитаторот иницира разговор на тема воден од следниве прашања: Кој и што надворешно влијае на вас, вашите постапки, вашето однесување? Олеснувачот поттикнува одговори, ги потсетува за семејството, училиштето, ТВ, врсниците и ги запишува одговорите на флипчартот, правејќи ја листата што е можно поисцрпна. За секоја од овие категории, побарајте објаснување како тоа влијае на нивното однесување? Кога списокот со влијанија е доволно комплетен, олеснувачот иницира кратка дискусија за следните прашања:

- Дали сите влијанија се од иста моќ? Чие влијание го сметате за најсилно/најслабо?
- Дали некој мисли поинаку?
- Можете ли сами да одлучите дали ќе прифатите некои од споменатите влијанија или не?

- За кои влијанија, од овие што ги спомна, можеш да одлучиш да прифатиш или не, а за кои не?
- Дали некој мисли поинаку?
- Што мислите за влијанието на врсниците? Колку е силно тоа влијание? Можете ли да одолеете или не?
- Темата на оваа работилница ќе биде влијанието на врсничката група.

По дискусија, која не треба да трае повеќе од 10 минути, фасилитаторот ги дели учесниците во групи од пет до седум члена и ги замолува внимателно да ја слушаат следнава приказна (Материјал 2 - „Ме натераа да го направам тоа“).

По читањето на приказната од страна на фасилитаторот, секоја група ќе добие список со прашања поврзани со приказната (Материјал 1). Важно е активно да се слуша ситуацијата од оваа приказна, да се дискутира и да се одговори на прашањата. Имаат 10 минути за работа. После тоа, секоја група го изнесува своето мислење.

Фасилитаторот ги поканува групите да ги разменат своите одговори во заедничка дискусија. Тие го прават тоа со известување на секоја група за нивниот одговор на прашањата.

Важно е олеснувачот да ги поврзе одговорите дадени од учесниците, нагласувајќи ја сериозноста на последиците за кои ликовите од приказната не размислувале пред да се впуштат во авантурата.

Кога ќе заврши известувањето, фасилитаторот го поставува прашањето до целата група:

- Што, всушност, го натера Марк да им се придружи на своите врсници, иако и самиот не беше воодушевен од предлогот? Зошто сепак се согласи? Што сакаше да постигне?
- Дали на неговата согласност влијаеше и тоа што се плашеше од нешто? Што?

## **ЗАВРШНА ДИСКУСИЈА:**

- Што би можел да направи Марк во оваа ситуација за да не се согласи на убедувањето на неговите пријатели и да остане во добри односи со нив?

Олеснувачот може да ги покани учесниците да се потсетат на ситуации во кои тие не се спротивставиле на убедувањето на нивните врсници. Тоа може да бидат само оние ситуации по кои им било жал што се согласиле да учествуваат. Како се чувствувале во таа ситуација? Како можеа поинаку да реагираат? Очекувано времетраење од 5 до 10 минути.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Поставете им ги на учесниците следните прашања:

- Дали приказната за Марк и неговите пријатели ви изгледа реална?
- Дали мислите дека влијанието на околината/врсниците сега е помало/поголемо во споредба со некои минати времиња?

- Како да ги зајакнеме младите за да не подлежат на влијанието на нивните врсници?
- Дали мислите дека по оваа работилница сте посpremни да се спротивставите на лошото влијание на вашите врсници?

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

Дискусијата треба да се води во насока на откривање на потребите и стравовите на главниот лик. Се очекува учесниците да откријат дека Марк се впуштил во авантурата затоа што сакал да им покаже на пријателите дека им е лојален, истовремено плашејќи се дека ќе биде исмеан и прогласен за кукавица. ВАЖНО - Може да има проблем што учесниците не се мотивирани или дека им е тешко да зборуваат за своите искуства. Олеснувачот може да ги охрабри со правење пример како прв, но не и негово/нејзиното лично искуство.

### МАТЕРИЈАЛ 1

- *Како ќе се чувствуваат родителите на Марк кога ќе добијат телефонски повик од полициската станица?*
- *Што мислите дека родителите ќе направат во врска со тоа?*
- *Како мислите дека пријателите на Марк ќе го оправдаат тоа што го направиле?*
- *Што мислеше Марк и како се чувствуваше на крајот на краиштата?*

## МАТЕРИЈАЛ 2 - „МЕ НАТЕРАА ДА ГО НАПРАВАМ ТОА“

Марк е 16-годишен средношколец и тешко стекнува пријатели во класот. Но, минатата недела девојката што му се допадна, Софија, го поканила цело одделение на роденден бидејќи нејзините родители биле надвор од градот, па решила да приреди голема забава за сите. Марк беше многу возбуден да оди и да помине време со своите врсници, но тој беше нервозен и немаше поим каков подарок треба да и подари. Тој побара совет од една нејзина другарка, а таа му рече дека сите момчиња од класот ќе ѝ купат по еден голем подарок и дека Марк може да се дружи со нив. По училиште тој се приближил до групата момчиња кои стоеле во круг и шепотеле и побарал да се придружат на роденденскиот подарок. Му рекоа дека Софи сака да проба дрога за танцување и дека нашле момче што продава екстази и МДМА и дека Марк може да им даде дел од многуте за дрогата. Тој бил изненаден од ова, но тие му рекле дека тоа не е голема работа и дека тоа веќе го направиле порано. Марк решил да им даде 50 евра бидејќи ова му било можност да биде дел од групата и да остави добар впечаток кај Софија, но им рекол дека нема да оди со нив во дилерската куќа. Набрзу по забавата, Марк бил вознемирен и нервозен, но одлучил дека ова е прилика еднаш во животот да ги импресионира своите врсници и девојката што му се допаѓа, па отишол на адресата. Во куќата на Софи имаше многу луѓе, светлата беа пригушени, а музиката беше многу гласна. Еден од момците му пришол и му рекол дека нивниот подарок е во бањата и дека може да влезе таму да се почести, но Марк го игнорирал тоа и седнал во аголот од дневната соба чекајќи прилика да разговара со Софија. Еден час подоцна, музиката одеднаш престана и некој извика: Полицијата е тука! Полицијата на мијалникот пронашла најлонска кеса со дрога и белешка: Среќен роденден Софи! Вашите пријатели Џон, Стен, Шорти, Стив, Алекс, Џамбо, Мајлс и Марк. Службениците ги идентификувале сите што биле на забавата и ги однеле сите момци кои се потпишале на белешката во полициска станица и ги повикале нивните родители.

# ГОРЧЛИВА РЕАЛНОСТ

 ВРЕМЕ  
45'

*Целта на оваа работилница е да ги приближи учесниците до чувствата на поединецот кога се отфрлени од групата нивни врсници, а со тоа да го зголеми нивото на емпатија кај нив, но и да ги запознае со постоењето на различни институции во наплаќаат за безбедноста и безбедноста на младите и кои се начините на реагирање и пријавување на насилството од врсници.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да им се овозможи на учесниците да искусаат како се чувствува оној што одбива и малтретира и како се чувствува жртвата</li> <li>• Да се идентификуваат конструктивни пристапи и чекори што би можеле да ги преземат жртвите, насилниците и неутралните набљудувачи</li> <li>• Да им се овозможи на учесниците подлабоко разбирање за последиците од насилството од врсници.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Материјал 1. „Вистински приказни”</li> <li>• Хартии А4</li> <li>• Моливи</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Пред работилницата, водителот мора да подготви доволно копии од материјалот 1. „Вистински приказни”.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Поделете ги учесниците во 4 групи. Секоја група треба да најде место во собата, да направи круг за себе и да остане така чекајќи ги идните инструкции. По еден волонтер од секој круг треба да застане во центарот на, а по него, сите ќе се менуваат во центарот на тој круг, така што сите членови на секоја група поминуваат низ оваа позиција. Нивната задача е да стојат мирно во круг, да не кажуваат ништо и само да следат што се случува околу нив. Задачата на сите останати е полека да се движат во круг околу оној што е во центарот на кругот и да го гледаат, да го мерат, да го оценуваат, да го набљудуваат љубопитно и смирено, како да бараат мана. Кога сите ќе избројат до 30, му вртат грб на личноста во центарот и продолжуваат да се движат. Кога сите луѓе во групата ќе го свртат грбот, следниот учесник во групата се избира да застане во центарот на кругот и целиот процес се повторува. Кога сите групи ќе завршат со вежбата, се враќаат во големиот круг.

Ова е проследено со „водена дискусија” од страна на олеснувачот преку прашања како што се:

- Како се чувствуваат кога бевте во центарот на кругот?

- Што беше потешко или понепријатно: додека ве гледаа или кога ви го свртеа грбот?
- Како се чувствувавте кога бевте дел од групата што го набљудуваше оној во центарот?
- Што ви беше потешко - додека бевте во центарот на кругот или додека бевте дел од поголемата група?

Поканете ги учесниците да се вратат во нивните групи и да и дадат на секоја група по еден пример за насилство од врсници (Матурант 1. „Вистински приказни”). Учесниците треба внимателно да ги прочитаат своите приказни и да одговорат на следните прашања вклучени во материјалот 2. Дајте им најмалку 15 минути за ова. Откако ќе завршат сите групи, тие прво ќе ги читаат своите приказни, а потоа ќе ги претстават своите одговори на останатите учесници. Почекајте сите групи да завршат со нивните презентации и да го започнат дебрифингот и потоа кажете им дека сите овие приказни се вистинити.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Со цел да се заврши оваа работилница и да се потенцираат научените лекции, поставете ги учесниците следниве прашања:

- Дали беше тешко да се замислите себеси како жртви на првиот дел од сесијата? Зошто?
- Како се чувствувавте додека ги читавте вашите приказни?
- Дали беше тешко да се најдат алтернативни решенија за приказните?
- Дали има сличности и обрасци помеѓу овие случаи?
- Како би се чувствувавте ако ви кажам дека сите овие приказни се вистинити?
- Дали вашето мислење е променето сега кога знаете дека ова се настани од реалниот живот? Ако е така, што е различно?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

За време на спроведувањето на првиот дел од сесијата, фасилитаторот мора да се грижи сите групи да работат приближно со исто темпо, за да не се наруши процесот. За време на оваа активност, од исклучителна важност е сите да молчат додека го прават тоа и да се посвети посебно внимание на тоа како се чувствуваат за време на оваа вежба. Доколку во вториот дел од сесијата учесниците имаат проблем да одговорат на прашањата, фасилитаторот треба малку да им помогне со давање идеи.

- Дали некој мисли поинаку?

## МАТЕРИЈАЛ 1 - ВИСТИНСКИ ПРИКАЗНИ

### *Приказна бр.1*

*Насилството врз Алекс започна во септември 2010 година, кога еден ученик го чекаше Алекс пред училиштето, го собори на земја и го удри. Следниот месец, во октомври истата година, истиот ученик го извадил од соблекувалната и брутално го претепал во грмушката пред училиштето. Го удрил со нога и го удрил во глава. Се е снимено од училишните камери. Алекс заврши на инфузија во болница. Третиот месец на насилство од врсници, во ноември 2010 година, друг ученик физички го нападнал Алекс и му се заканувал. И помладите ученици од шесто одделение се обиделе да го претепат по наговор на постарите. Се сокрил во автомобилот на наставничката, го опколиле и го нишале автомобилот. Осум пати бил претепан. Покрај тоа, постојано му се заканувале, го навредувале и го бркале после училиште. Тој побара помош од родителите и училиштето. Неговите родители ги известиле директорот, училишниот психолог, класниот раководител, уште неколку наставници, училишните полицајци и полицијата за злоупотребата на нивниот син. Тие се обратија и до Управата на училиштата, Просветниот инспекторат и Министерството за образование. Училиштето еднаш ја известило полицијата и покренала воспитно-дисциплинска постапка против ученик кој бил посочен како водач на насилниците, но и против Алекс. Зголемениот образовен надзор над „лидерот“ заврши на 28 март како „успешен“, иако само два дена претходно тој брутално го претепал Алекс. „Водачот“ ја заврши учебната година со одлично однесување, а Алекс доби намалена оценка за однесување бидејќи „немирна и ја пореметуваше наставата“. Почна да го губи апетитот, страдаше од несоница или се грчеше кога се будеше. Поради заканите кои ги добивал се плашел за мајка си, сестра си и татко му. Редовно се симнуваше пред зградата за да провери дали некој од тие што се заканувале навистина го запалил семејниот автомобил. Според наодите на психолозите и невропсихијатарите, ваквото насилство од врсници предизвикало анксиозност и субдепресивно расположение кај Алекс. Му препишале терапија, а во неговиот дом било одлучено веднаш по завршувањето на учебната година да се префрли во друго училиште. Неколку дена подоцна скокнал од третиот кат од зградата во која живеел. Во времето кога Алекс се самоуби, на 10 мај 2011 година, откако седум врсници го малтретираа повеќе од осум месеци, тој имаше потрес на мозокот, нога во гипс и дијагноза посттравматски синдром. Сакаше фудбал, музика, компјутери и сакаше да биде воен пилот.*



## МАТЕРИЈАЛ 1 - ВИСТИНСКИ ПРИКАЗНИ

### *Приказна бр.2*

*Ана само што започнала средно училиште кога се заљубила во момчето од друго одделение и почнале да излегуваат; таа имаше многу девојки и го привлече вниманието на другите момчиња од нејзиното училиште. Се беше во ред додека не посака да ја прекине едногодишната врска. По раскинувањето се врати дома и тогаш почнаа нејзините проблеми. Таа доби скриниот од нечиј разговор каде нејзиното поранешно момче опишува како ја земал нејзината невиност и што ѝ се допаѓа во кревет. Нејзините девојки на почетокот застапаа на нејзина страна, но набргу тие пораки им беа достапни на сите во училиште, а луѓето почнаа да зборуваат зад нејзиниот грб. Побарала помош од училишниот советник но добила само совет да не обрнува внимание на озборувањата. Поминаа неколку месеци, а таа сепак добиваше несоодветни пораки од непознати броеви и лажни профили во кои ѝ нудат пари за секс, барајќи провокативни фотографии, испраќајќи и порнографски содржини и навреди. На крајот, таа ги избриша сите нејзини профили на социјалните мрежи и таа се повлече во себе. Нејзините родители и наставниците не забележале ненадејни промени во нејзиното однесување или, доколку забележале, го поврзале со пубертетот. Речиси точно една година откако пораките на нејзиното поранешно момче кружеа низ училиштето, лицето на Ана беше фотошопирано на експлицитна фотографија од порно актерка и споделено со сите, но сега таа не беше свесна што се случува и се обиде да разбере зошто луѓето шепотеа околу неа, покажувајќи со прсти и се смееја на неа, но никој не зборувааше со неа. Се обидела да разговара со нејзините девојки, но тие намерно ја игнорирале. По неколку дена ѝ се јавил еден од нејзините пријатели и и кажал за сликата; оваа девојка и кажала на Ана дека нејзините родители и забрануваат да биде нејзина пријателка бидејќи и тие дознале за фотографијата. Ана беше сосема сама, а малтретирањето стана уште полошо, ќе ја викаат мачка, ќе ја туркаат, соучениците ќе ѝ фрлаат работи и се срамела да разговара со некого. Само неколку недели откако озлогласената фотографија го обиколи училиштето, Ана си го одзеде животот. Таа се обеси во нејзината спална соба.*

## МАТЕРИЈАЛ 1 - ВИСТИНСКИ ПРИКАЗНИ

### Приказна бр.3

Слаѓана е родена во Хрватска. Нејзиното семејство се преселило во Соединетите Американски Држави во 2001 година, кога таа имала девет години. Таа е опишана како zgodna, енергична и шармантна девојка која уживала во танцување и готвење и која била горда на своето наследство. Додека сè уште посетувала средно училиште, Слаѓана почнала да посетува сесии за советување, честопати известувајќи за нејзините потешкотии во создавањето пријателства, нејзината облека, акцент, име и етничка припадност биле исмејувани и нејзините трајни обвинувања дека е лезбејка, кои произлегуваат од гласините за нејзината ограничена интеракција со многу од нејзините врстници од машки пол. Таа дури и се заклела дека ќе изврши самоубиство на нејзиниот советник во средното училиште. Тежината на малтретирањето што го претрпе нејзината ќерка во средното училиште ја навело нејзината мајка да побара нејзината ќерка да биде префрлена во друго средно училиште во областа, но ова барање беше одбиено. Слаѓана навистина се обиде да се дружи со своите врстници од ова училиште. Нејзиниот помлад брат, Горан, подоцна ќе се сети на речиси секојдневното малтретирање што неговата сестра го трпела во средното училиште, а подоцна и во средното училиште, честопати резултирало со нејзиното враќање дома од училиште вознемирена и/или во солзи. Силециството што го претрпе се зголеми многу по нејзиното запишување во средно училиште. Како што беше случајот порано во нејзиното средно училиште, учениците ја исмејувала за прашања како што се нејзиниот карактеристичен акцент и нејзиното име, со соучениците, од кои некои претходно беа нејзини пријатели и редовно ја нарекувала „Курвата Јана“ и „Слаѓана Вагина“. Во еден инцидент, тинејџер ја турна по скали, но остана некажнет од персоналот за инцидентот поради неговиот елитен спортски статус. Училиштето утврди дека инцидентот бил несреќен случај. Во друг случај, девојче удрило Слаѓана во лице со шише со вода. Познато е и дека барем еднаш и ја треснале вратата од шкафче во рака, и ја украде чантата и ја испразниле на маса. Веројатно делумно или целосно поради тоа се зголемило малтретирање, нејзиниот рекорд за посетување на училиште брзо се намалил во десетто одделение, а познато е дека повремено прескокнувала настава и притвора. Нејзината постара сестра, исто така, се присетила дека оние што ѝ се јавувале на шега често ѝ се јавувале на нејзината сестра или испраќале пораки е на нејзиниот мобилен телефон, велејќи и дека таа и нејзиното семејство треба „да се вратат во Хрватска“, инаку или ќе биде „мртва до утро“ или нејзините мачители ќе ја најдат после училиште. Слаѓана изврши самоубиство така што еден крај од јажето го врза околу вратот, а другиот околу столбот од креветот пред да скокне од прозорецот од нејзината спална соба. Таа имаше 16 години. Во својата белешка за самоубиство на четири страници таа напиша дека повеќе од половина од својот живот трпела малтретирање од соучениците. Нејзината белешка за самоубиство опширно го детализираше злоставувањето што го претрпела од рацете на нејзините мачители на училиште, наведувајќи прашања како што се критикувани поради нејзиниот акцент, трпење погрдни навреди како што се нарекуваат „курва“ и „курва“ и поднесување луѓе кои фрлаат храна и пијалоци кај неа за време на ручек, што доведе до тоа таа да руча сама во училишната бања.

## МАТЕРИЈАЛ 1 - ВИСТИНСКИ ПРИКАЗНИ

### *Приказна бр.4*

*14-годишниот Кенет почнал да го задеваат и малтретираат соучениците во неговото средно училиште, откако претходно истата година се појавил како геј. Луѓето кои првично беа негови пријатели, се свртеа против него, многу луѓе, или им се придружија на насилниците или беа премногу исплашени да кажат што било. Постојано трпеше малтретирање, го исмејуваша, покажуваша со прст, го туркаа по ходниците, беше исклучен од сите групи и на паузите целосно го игнорираа или напаѓаа врсниците кои некогаш му беа пријатели. Анти-геј малтретирањето продолжи и на интернет, каде што неговите соученици создадоа група на омраза против хомосексуалците и ги додадоа пријателите на Кенет како членови, а стана уште полошо кога бруцошот почна да добива смртни закани од студенти на неговиот телефон. Оваа група поттикнуваше омраза и насилство кон сите членови на ЛГБТК заедницата, но Кенет беше главната цел и почесто ги добиваше истите објави што беа споделени во таа група. Живеел во страв за својата безбедност бидејќи заканиите станувале посериозни и почесто. Го следеа, редовно му се шегуваа, се плеткаа со неговите работи, а притоа целосно го игнорираа секогаш кога ќе се обиде да оствари контакт со своите врсници. Неговата мајка рече дека нејзиниот син ѝ рекол: „Мамо, не знаеш какво е чувството да те мразат“. На крајот, тој си го одзеде животот поради насилството кое го трпеше секојдневно.*

## МАТЕРИЈАЛ 2 – ПРАШАЊА

- 1. Зошто жртвата била малтретирана?*
- 2. Какви видови насилство идентификувавте?*
- 3. Кој е одговорен за малтретирањето?*

# ДЕЈСТВА ПРОТИВ МАЛТРЕТИРАЊЕ

ВРЕМЕ  
45'

*Оваа работилница е продолжение на претходната сесија. Учесниците ќе ги препознаат сите клучни актери во спречувањето на насилството од врсниците и ќе ги анализираат сите можни алатки и мерки кои можат да ги заштитат младите од страдање од каква било форма на насилство од нивните врсници.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да им даде на учесниците јасна идеја кој е одговорен за безбедноста на младите и кои се институциите задолжени за решавање и ублажување на конфликтите меѓу врсниците</li> <li>• Да се создадат системи за поддршка на жртвите</li> <li>• Да се развијат стратегии за препознавање и одговор на насилството од врсници</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Флип-чартови</li> <li>• Хартии А4</li> <li>• Маркери</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Пред работилницата, фасилитаторите треба да се запознаат со училишните тела, властите и институциите кои се одговорни за решавање на проблемите со насилството од врсниците со цел да им се обезбеди на учесниците потребната поддршка и информации.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Поканете ги учесниците да размислуваат за претходната работилница и заклучоците извлечени од неа. Потоа направете бреинсторминг на тема „Превенција на насилство од врсници“. Кажете им да размислат за сите начини на кои насилството може да се спречи, кои се најважните чекори во превенцијата, кои се клучните актери во спречувањето на насилството од врсниците, кои се резултатите од добрата превенција итн. одговори и дополнително објасни помалку познати поими. Кога ќе заврши овој воведен дел, поделете ги учесниците во групи (можете да формирате исти групи како и во претходната сесија) и дајте им инструкции да ги препознаат и дефинираат сите проблеми поврзани со насилството меѓу врсниците (како започнува, зошто се случува, кои се последиците), кажете им да се фокусираат подеднакво на проблемите на жртвите, нивните семејства, другите ученици кои биле сведоци на насилството и насилниците. Кога ќе завршат со анализирањето на овие проблеми, поканете ги да изнајдат решенија за сето она што тие го препознаваат како проблем на насилство од врсници. Кажете им да се фокусираат на насилството од врсниците воопшто, но поттикнете ги да користат

приказни и од претходните сесии. Дајте им најмалку 20 минути да работат во групи и кога ќе завршат сите групи, тие треба да ги претстават своите идеи.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА:**

Поставете им ги на учесниците следните прашања за да ги вклучите во дискусија:

- Дали бевте запознаени со сите постоечки системи за поддршка и превенција кои беа спомнати на оваа работилница?
- Дали ги сметате предложените стратегии и мерки за реални?
- Кои се главните пречки и предизвици во процесот на проценка и ублажување откако насилството ќе биде пријавено кај властите?
- Зошто системот не успеа жртви на овие приказни?
- Зошто ја направивме оваа сесија, зошто е важно да научиме за оваа тема?

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ:**

Направете го истражувањето на оваа тема пред вистинската работилница. Научете кои се клучните актери за превенција и борба против врничкото насилство, кои се главните чекори во овие процеси, каква е хиерархијата помеѓу институциите одговорни за безбедноста на младите луѓе, особено во основното и средното образование, итн. Овозможете им на учесниците да ги оспорат своите мислења, мотивирајте ги да го бранат своето мислење но и да прифатат туѓи мислења. Сето ова дополнително ќе ги поттикне и ќе им даде алатки, знаење и храброст да промовираат безбедно однесување меѓу своите вршници.

# ПОГЛАВЈЕ 3.2

ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

# САЈБЕРБУЛИНГ

# АНАЛИЗА НА СИТУАЦИЈАТА

 ВРЕМЕ  
90'

*Оваа работилница има за цел да ја зголеми општествената свест на младите луѓе за сајбер-малтретирањето преку дефинирање што е тоа и анализирање на различни видови сајбер-малтретирање*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се разбере поимот сајбер-малтретирање</li> <li>• Да се анализира терминологијата поврзана со сајбер-малтретирањето</li> <li>• Да се истражат различни ситуации на сајбер-малтретирање што може да се појават</li> </ul>  |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Флип-чартови</li> <li>• Трудови</li> <li>• Алатки за пишување</li> <li>• Материјали за сајбер малтретирањето и неговите видови</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | <p>Фасилитаторите ги делат учесниците во групи од 4-5 според вкупниот број на учесници. На секоја група ќе и биде доделен различен термин (или повеќе од еден) поврзан со сајбер-малтретирањето за анализа.</p> <p>Список на термини: сајбер-малтретирање, излет, доксирање, измама, кибернетско следење, измама, фрапирање, маскирање, отфрлање, тролање, пламен итн.</p> |

## ИНСТРУКЦИИ

На учесниците во секоја група ќе им се дадат околу 25 минути да ги пребаруваат на интернет или на дадените ресурси терминот(ите) што им се доделени. Откако ќе имаат јасно разбирање за Терминот, тие ќе создадат презентација за да им го претстават и разјаснат терминот(ите) на остатокот од групата, на пленум.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

По секоја презентација, учесниците можат да поставуваат прашања и да поддржат со споделување идеи, лични искуства.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ:

Фасилитаторите можат да подготват неколку материјали за Терминологијата за да го поддржат истражувањето на учесниците. Понатаму, тие можат да ги

поддржат групите за време на дебрифингот со барање да споделат лични искуства на учесниците поврзани со секој термин.

### МАТЕРИЈАЛ: ТЕРМИНОЛОШКИ МАТЕРИЈАЛИ ЗА СПОДЕЛУВАЊЕ СО УЧЕСНИЦИТЕ

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <p><b>Сајбер-малтретирање</b></p> | <p>Сајбер-малтретирањето е малтретирање со употреба на дигитални технологии. Може да се одвива на социјалните медиуми, платформите за пораки, платформите за игри и мобилните телефони. Тоа е повторено однесување, кое има за цел да ги исплаши, налуту или засрами оние кои се цел. Примерите вклучуваат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ширење лаги за или објавување засрамувачки фотографии од некого на социјалните мрежи</li> <li>• испраќање навредливи пораки или закани преку платформи за пораки</li> <li>• имитирање некого и испраќање зловни пораки до други во нивно име.</li> </ul> <p>Малтретирањето лице в лице и сајбер-малтретирањето често може да се случат еден покрај друг. Но, сајбер-малтретирањето остава дигитален отпечаток - запис кој може да се покаже корисен и да обезбеди докази за да се спречи злоупотребата.</p> |
| <p><b>Доксинг</b></p>             | <p>Доксинг или доксинг е чин на јавно откривање на претходно приватни лични информации за поединец или организација, обично преку Интернет . Методите што се користат за стекнување на такви информации вклучуваат пребарување на јавно достапни бази на податоци и веб-страници за социјални медиуми (како Facebook ), хакирање и социјално инженерство . Доксирањето може да се изврши од различни причини, вклучително и онлајн засрамување , изнуда и будна помош за органите на прогонот</p>  |
| <p><b>Outing</b></p>              | <p>Излет е чин на споделување или објавување приватни информации на интернет. Ова исто така вклучува и кога луѓето споделуваат приватни информации што се дизајнирани да ги гледа едно лице, но потоа се споделуваат со светот. Ова може да вклучува финансиски или лични информации, вклучувајќи адреса“. Пример е дека некому му праќате текст наменет за вашите најдобри пријатели, а потоа тие го рашируваат тој текст.</p>  |



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Измама</b></p>        | <p>Измама е чин на измама некого да ви даде лични информации или да ги објави. Ова е речиси исто како и излегувањето, освен што лицето не ги дава информациите доброволно. Пример за ова се гледа десно, во кој се работи за фаќач на лажни кредитни картички . Реален пример за ова е тоа што измамниците испраќаат е-пошта за луѓето да ги ажурираат информациите за нивната кредитна картичка за да можат да добијат нова чип-картичка. Луѓето потоа ги испраќаат сите нивни информации до измамниците.</p>  |
| <p><b>Cyberstalking</b></p> | <p>Cyberstalking се однесува на употребата на интернет и други технологии за вознемирување или следење на друго лице на интернет, и е потенцијално кривично дело во некои земји. Ова онлајн вознемирување, кое е продолжение на сајбер малтретирањето и следењето лично, може да биде во форма на е-пошта, текстуални пораки, објави на социјалните мрежи и многу повеќе и често е методично, намерно и упорно. Најчесто, интеракциите не завршуваат дури и ако примачот го изрази своето незадоволство или побара од лицето да престане. Содржината насочена кон целта е често несоодветна, а понекогаш дури и вознемирувачка, што може да го остави лицето да се чувствува страв, вознемирено, вознемирено и загрижено. Еве неколку примери на работи што луѓето што cyberstalk би можеле да ги направат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Објавувајте груби, навредливи или сугестивни коментари на интернет</li> <li>• Следете ја целта онлајн со приклучување на истите групи и форуми.</li> <li>• Испраќајте заканувачки, контролирачки или развратни пораки или е-пошта до целта.</li> <li>• Користете технологија за да ја заканувате или уценувате целта.</li> <li>• Означете ја целта во објавите прекумерно, дури и ако тие немаат никаква врска со нив.</li> <li>• Коментирајте или лајкувајте се што целните објави на интернет</li> <li>• Креирајте лажни сметки за да ја следите целта на социјалните мрежи</li> <li>• Постојано испраќајте пораки до целта</li> <li>• Пробијте или киднапирајте ги онлајн сметките на целта.</li> <li>• Обидете се да изнудите секс или експлицитни фотографии.</li> <li>• Испратете несакани подароци или предмети до целта.</li> <li>• Објавете доверливи информации онлајн</li> <li>• Објавувајте или дистрибуирајте вистински или лажни фотографии од целта.</li> <li>• Бомбардирај ја целта со нивни сексуално експлицитни фотографии.</li> <li>• Креирајте лажни објави дизајнирани да ја срамат жртвата.</li> <li>• Следете ги онлајн движењата на целта со инсталирање уреди за следење.</li> <li>• Пробијте ја камерата на целта на нивниот лаптоп или паметен телефон како начин за тајно снимање.</li> <li>• Продолжете со вознемирувачкото однесување дури и откако ќе биде побарано да престанете</li> </ul> |

## Измама

Измамата е форма на измама и еден од најчестите типови на трикови за доверба . Измамата обично вклучува ветување на жртвата значителен дел од голема сума пари, во замена за мала претплата, која измамникот тврди дека ќе се искористи за да се добие големата сума. Ако жртвата го изврши плаќањето, измамникот или измислува низа дополнителни такси што жртвата треба да ги плати или едноставно исчезнува. Некои видови измами:

### **Тековни измами со COVID-19 (коронавирус)**

Измамниците го користат ширењето на СОВИД-19 (коронавирус) за да ги искористат луѓето низ Австралија.

### **Обиди да се добијат вашите лични податоци**

Измамниците користат секакви подмолни пристапи за да ги украдат вашите лични податоци. Откако ќе се добијат, тие можат да го користат вашиот идентитет за да извршат измамнички активности како што се користење на вашата кредитна картичка или отворање банкарска сметка.

### **Купување или продавање**

Измамниците ги ловат потрошувачите и бизнисите кои купуваат или продаваат производи и услуги. Не секоја трансакција е легитимна.

### **Запознавање и романа**

Измамниците ги искористуваат луѓето кои бараат романтични партнери, често преку веб-страници за состаноци, апликации или социјални медиуми, преправајќи се дека се потенцијални придружници. Тие играат на емоционални предизвикувачи за да ве натераат да обезбедите пари, подароци или лични податоци.

### **Лажни добротворни цели**

Измамниците имитираат вистински добротворни организации и бараат донации или контактираат со вас тврдејќи дека собираат пари по природни катастрофи или големи настани.

### **Инвестиции**

Ако барате брз начин да заработите пари, внимавајте - измамниците измислиле секакви можности за лажни заработувачки пари за да го ограбат вашиот ентузијазам и да ги задржат вашите готовина..

### **Работа и вработување**

Работата и измамите со вработување ве мамат да ги предадете парите нудејќи ви „загарантиран“ начин да заработите брзи пари или високо платена работа за малку труд.

### **Закани и изнуда**

Измамниците ќе ги искористат сите можни средства за да ви го украдат идентитетот или вашите пари - вклучително и закана по вашиот живот или „киднапирање“ на вашиот компјутер.

### **Неочекувани пари**

Измамниците измислуваат убедливи и навидум легитимни причини да ви дадат лажна надеж за понудите за пари. Нема шеми за брзо збогатување, затоа секогаш размислете двапати пред да ги предадете вашите податоци или долари.

### **Неочекувани добивки**

Немојте да бидете намамени од изненадувачка победа. Овие измами се обидуваат да ве измамат да дадете пари однапред или вашите лични податоци за да добиете награда од лотарија или натпревар на кој никогаш не сте учествувале.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Фрапинг</b>   | <p>„Fraps“ или „Frapping“ (комбинација од „Facebook“ и „силување“) е кога некој ја користел вашата сметка на Facebook без дозвола и уништил коментари или слики или создал нови и навредливи коментари и слики преправајќи се дека сте вие.</p> <p>Совет:</p> <p>Погрижете се вашата сметка на Facebook да е секогаш одјавена по употреба на лаптопи и десктоп компјутери.</p> <p>Поставете заштитник на екранот со лозинка на лаптопи и десктоп компјутери за да спречите пристап доколку уредот остане без надзор.</p> <p>Поставете лозинка за „ситенбај“ за паметни телефони и таблети – каде што уредот бара лозинка или пин-код за пристап доколку не се користи повеќе од неколку минути.</p> <p>Ако фрапе е веќе во акција на вашата сметка, посетете ја <a href="http://www.facebook.com/hacked">http://www.facebook.com/hacked</a> и Facebook ќе ја заштити вашата сметка со заклучување на сите други локации освен вашата.</p>  |
| <b>Маскирање</b> | <p>Маскирањето е напад кој користи лажен идентитет, како што е мрежен идентитет, за да добие неовластен пристап до информациите за персоналниот компјутер преку идентификација на легитимен пристап. Ако процесот на овластување не е целосно заштитен, тој може да стане исклучително ранлив на напад на маскенбал. Маскирани напади може да се извршат со користење на украдени лозинки и најавувања, со лоцирање на празнини во програмите или со изнаоѓање начин околу процесот на автентикација. Нападот може да биде активиран или од некој во организацијата или од аутсајдер ако организацијата е поврзана на јавна мрежа. Количината на пристап што ја добиваат напаѓачите од маскенбал зависи од нивото на овластување што успеале да го постигнат. Како такви, напаѓачите од маскенбал можат да имаат целосен млаз од можности за сајбер-криминал доколку имаат стекнато највисока овластување за пристап до деловна организација. Личните напади, иако поретки, можат да бидат и штетни.</p> |
| <b>Дисинг</b>    | <p>Дисинг се однесува на чин на насилник кој шири сурови информации за нивната цел преку јавни објави или приватни пораки за да ја уништи нивната репутација или односите со другите луѓе. Во овие ситуации, насилникот има тенденција да има личен однос со жртвата, или како познаник или како пријател.</p>   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Тролање</b></p>       | <p>Тролирањето е кога насилникот ќе бара намерно да ги вознемири другите со објавување на запаливи коментари на интернет. Тролањето можеби не е секогаш форма на сајбер-малтретирање, но може да се користи како алатка за сајбер-малтретирање кога се прави со злонамерна и штетна намера. Овие насилници имаат тенденција да бидат повеќе одвоени од своите жртви и немаат личен однос.</p>   |
| <p><b>Пламен</b></p>        | <p>Овој тип на онлајн малтретирање претставува објавување или директно испраќање навреди и вулгарности кон нивната цел. Пламењето е слично на тролањето, но обично ќе биде подиректен напад на жртвата за да ја поттикне на онлајн тепачки. Тоа може да биде објавување на провокативна или навредлива порака , позната како flamebait, на јавна група за дискусија на Интернет, како што е форум , група за вести или мејлинг листа , со намера да предизвика луг одговор („пламен“) или расправија. Друг пример е корпоративно пламење е кога голем број критички коментари, вообичаено агресивни или навредливи, се насочени кон вработените, производитите или брендovите на компанијата или политичко плачење што обично се случува кога на луѓето им се оспоруваат нивните ставови и тие бараат да се знае нивниот гнев. . Преку покривањето на нечиј идентитет, луѓето може да имаат поголема веројатност да се вклучат во политички пламен.</p> |
| <p><b>Исклучување</b></p>   | <p>Исклучувањето е чин на намерно изоставување некого. Исклучувањето постои со ситуации на малтретирање лично , но исто така се користи на интернет за да се насочи и малтретира жртвата. На пример, вашето дете може да биде исклучено/непоканет на групи или забави додека гледа дека се вклучени други пријатели или изоставено од нишките за пораки или разговорите што вклучуваат заеднички пријатели.</p>   |
| <p><b>Вознемирување</b></p> | <p>Вознемирувањето е широка категорија под која спаѓаат многу видови на сајбер-малтретирање, но генерално се однесува на постојана и постојана шема на навредливи или заканувачки онлајн пораки испратени со намера некому да му наштетат.</p>  |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <p><b>Slut Shaming</b></p> | <p>Slut Shaming е тактика за сајбер-малтретирање која првенствено е насочена кон жена. Форма на сексуално сајбер малтретирање, Срамот со курва се случува кога сајбер-насилникот снима слики или видеа од целното дете што лесно може да се толкуваат како сексуално провокативни. Честопати, сликите и видеото што се користат за засрамување на целното дете се снимени без согласност или знаење на детето. Откако ќе се добијат овие слики и видеа, сајбер-насилникот ги објавува овие информации низ училиштето и на социјалните мрежи.</p> |
| <p><b>Сексторција</b></p>  | <p>Сексторцијата е тактика на сајбер-малтретирање со која децата ги искористуваат другите деца за секс и/или активности со сексуална тематика во замена да не откриваат срамни и понижувачки информации за целното дете. Доколку целното дете не се потчини на нивните сексуални директиви, тие се закануваат дека ќе им откријат чувствителни информации на најблиските, работодавачите, воспитувачите, врсниците или организациите доколку жртвата не се потчини на нивните барања.</p>  |
| <p><b>Секстинг</b></p>     | <p>Секстинг е жаргонски термин за употреба на мобилен телефон или други информатички и комуникациски технологии за дистрибуција на слики или видеа од сексуално експлицитна природа. Може да се однесува и на текстуални пораки со сексуално наполнета тема. Секстингот е и сексуално ориентирана форма на комуникација и тактика на сајбер-малтретирање. Како тактика за сајбер-малтретирање, сајбер-насилникот создава и/или шири информации со сексуална тема за целното дете што е и многу срамно и понижувачко.</p>                         |

# КАКО ПАНДЕМИЈАТА ЈА ПРОМЕНИ НАШАТА КОМУНИКАЦИЈА?

*Оваа работилница ќе ги запознае учесниците со концептот на онлајн комуникација и што тоа подразбира, тие подобро ќе разберат зошто и како се промениле нивните животи и ќе можат да ги одвојат негативните последици од онлајн комуникацијата од позитивните последици.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да им обезбеди на учесниците знаења за различни форми на комуникација</li> <li>• За подобро да разбереме како интернетот влијаел на различни сегменти од нашите животи</li> <li>• Да ги забележиме и разбереме кои се негативните страни на онлајн комуникацијата, а кои се позитивните.</li> </ul>  |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартии од флипчарт</li> <li>• Маркери</li> <li>• Материјал</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Запишете збор „комуникација“ на флип-чарт . Пред да започне работилницата, подгответе и 4 посебни флип-чартови и запишете го следново на секој труд: образование, социјален живот, информирање (актуелни настани), забава и слободно време ; потоа поделете ја секоја хартија со маркер на половина и ставете „+“ на левата страна и „-“ на десната страна на секоја хартија на флипчарт. |

## ИНСТРУКЦИИ

Поканете ги учесниците да направат бура на идеи за зборот комуникација. Запишете ги нивните одговори и накратко разговарајте за сè што е запишано. Сумирајте ги одговорите во неколку категории (вербални, невербални, писмени, визуелни итн.) Прашајте ги учесниците дали можат да кажат што е комуникација со нивни зборови, слушајте ги одговорите и користете ја најблиската дефиниција како добар одговор, а потоа дајте им го материјалот со писмена дефиниција и прочитајте го на глас. Поставете им на учесниците следниве прашања:

- Дали нивниот вообичаен начин на комуникација се промени за време на пандемијата?
- Дали мислат дека оваа промена ќе има долгорочни последици врз општеството?

По кратка дискусија, поделете ги во 4 групи и дајте им на секоја група претходно подготвени флип-чартови. Објаснете им дека сега ќе разговараат како оваа промена во комуникацијата влијаела на специфичната област од животот што ја добиле групата. Кажете им да ги раздвојат тие ефекти на позитивни и негативни. Дајте им 15 минути за ова. Откако ќе завршат, секоја група ќе ја претстави својата работа.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА:**

Поставете им ги следниве прашања:

- Дали беше тешко да се дојде до примери за вашата група? Ако да, зошто?
- Дали мислите дека некоја друга група имала полесна или потешка задача од вашата група? Ако да, зошто?
- Дали бевте свесни за сите примери што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Ве изненадија ли некои примери, кои?

## **СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ**

Внимателно слушајте ги учесниците за време на бурата на идеи и водете ги со дополнителни прашања (дали комуникацијата се постигнува само преку разговор, која е целта на комуникацијата, кои се графитите на пример итн.) Применете го ова и за време на групна работа.

## МАТЕРИЈАЛ

*Комуникацијата е процес со кој информациите се разменуваат меѓу поединците преку заеднички систем на симболи, знаци или однесувања. Целта на комуникацијата е размена на информации.*

*Видови на комуникација:*

*Вербален (разговор - лице в лице, телефон, радио или телевизија и други медиуми и слично)*

*Невербален (говор на телото, гестови, како се облекуваме или дејствуваме, каде стоиме, па дури и нашиот мирис. Постојат многу суптилни начини на кои комуницираме (можеби дури и ненамерно) со другите. На пример, тонот на гласот може да даде индикации за расположение или емоционална состојба, додека рачните сигнали или гестови може да додадат на изговорената порака)*

*Визуелно (графикони и графикони, мапи, логоа, фотографии, видеа, уметност, цртежи и други визуелизации сите можат да комуницираат со пораки)*

*Писмено (писма, е-пошта, социјални медиуми, книги, списанија, Интернет и други медиуми и слично)*



# ТАСТАТУРА ЛАВОВИ

ВРЕМЕ  
60'

*Во текот на оваа сесија учесниците ќе имаат можност подобро да разберат дека онлајн комуникацијата и особено онлајн насилството влијае на луѓето на ист начин како и офлајн комуникацијата. Покрај ова, однесувањето на сајбер насилниците ќе биде доведено до апсурд преку драматизација за да предизвика реакции кај учесниците.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се запознаат групите со терминот за сајбер малтретирање</li><li>• Да разговараат и анализираат негативни коментари на интернет</li><li>• За да се смени гледиштето за онлајн коментирањето</li><li>• Да се подобрат вештините за креативно пишување и социјална интеракција</li></ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Материјал 1 со различни примери на онлајн насилство</li><li>• Белешка 2</li></ul>  |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Во делот за материјали можете да најдете 3 примери на сајбер-малтретирање, овие материјали може да се користат исто така, но треба да истражите нови и да ги прилагодите постоечките примери на онлајн насилство на групата.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Накратко разговарајте со учесниците за проблемот со сајбер-малтретирањето. Потсетете ги дека ова е безбеден простор и дека можат да ги споделат своите лични искуства или настани што се случиле во нивната заедница. Прашајте ги што подразбира сајбер-малтретирањето, прашајте ги зошто мислат дека тоа се случува, разговарајте накратко за различни платформи за социјални медиуми и нивната улога во онлајн насилството. Кажете им дека за следниот дел од оваа работилница ќе ви требаат волонтери за драматизација на различни ситуации. Кажете им дека не мора да учествуваат сите учесници бидејќи оваа вежба може да биде поттик за некои луѓе. Побарајте ја првата двојка да дојде пред групата и да им ја објасни ситуацијата. Едниот е насилникот, а другиот е жртвата, кога ќе одлучат за улогата дајте му го сценариото на „насилникот“ (ова ќе биде ливчето), насилникот ќе ги прочита неговите редови и ќе постапи според содржината на сценариото, по првиот пар, вториот пар или група ќе го повтори процесот и така натаму додека не учествуваат сите волонтери. Ова треба да се направи брзо без дискусија помеѓу драматизациите и учесниците кои доброволно се пријавиле да бидат жртви, или насилникот може да ја смени својата улога за различни примери. Откако ќе го направите ова, поканете ги учесниците да седнат во затворен круг за потемелно да разговараат за оваа сесија.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА:

Ова е најважниот дел од работилницата и бара концентрација и активно слушање. Седнете со учесниците во затворениот круг и водете ја дискусијата со следниве прашања:

- Како се чувствуваате за време на оваа вежба (како набљудувач, како жртва и како насилник)?
  - Што мислевте додека другите ви викаа или ви се закануваа?
  - Дали беше потешко да се биде насилник или да се биде жртва на оние кои се однесуваат како и двајцата? Зошто?
  - Која беше вашата прва мисла како да реагирате на насилството?
  - Дали би реагирале поинаку сега кога имавте малку време да размислите за тоа?
  - Каде е разликата помеѓу насилството преку Интернет и офлајн?
  - Кој е најсоодветниот начин да се одговори на насилникот/лакот од тастатура?
  - Дали оваа работилница го промени вашето разбирање или мислење за сајбер-малтретирањето? Ако да, како, што е различно?

Фасилитаторите можат да ја завршат работилницата со посочување на главните прашања и одговори дадени од УНИЦЕФ на тема сајбер-малтретирање, како што се:

1. Дали ме малтретираат онлајн? Како да направите разлика помеѓу шега и малтретирање?
2. Кои се ефектите од сајбер-малтретирањето?
3. Со кого да разговарам ако некој ме малтретира онлајн? Зошто е важно известувањето?
4. Искусувам сајбер-малтретирање, но се плашам да разговарам со моите родители за тоа. Како можам да им пријдам?
5. Како можам да им помогнам на моите пријатели да пријават случај на сајбер-малтретирање особено ако не сакаат да го направат тоа?
6. Како да престанеме со сајбер-малтретирањето без да се откажеме од пристапот до интернет?
7. Како да спречам моите лични податоци да се користат за манипулација или понижување на социјалните мрежи?
8. Дали има казна за сајбер малтретирање?
9. Се чини дека интернет компаниите не се грижат за онлајн малтретирањето и малтретирањето. Дали тие се сметаат за одговорни?
10. Дали постојат онлајн алатки против малтретирање за деца или млади?

На крајот од работилницата, фасилитаторите им даваат материјал 2 на учесниците.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Оваа работилница може да предизвика некои негативни повратни информации за оние учесници кои биле жртви на малтретирање, да ги набљудува учесниците и да ги потсети дека тоа е постапување и дека ако не се чувствуваат удобно, можат само да набљудуваат, но да ги вклучат во дебрифингот дел. За време на дебрифингот треба да ја водите дискусијата, но ако сметате дека учесниците се мотивирани да разговараат меѓу себе, оставете ги слободно да зборуваат.

## МАТЕРИЈАЛ 1

*Пример 1.*



## МАТЕРИЈАЛ 1

*Пример 2.*



## МАТЕРИЈАЛ 1

Пример 3.



# ВЕРЗИЈА 2

 ВРЕМЕ  
60'

*Оваа активност е игра која е дизајнирана да ја подигне свеста за сајбер малтретирањето и неправилниот говор на интернет, како и потребата и моќта за позитивни коментари преку подобрување на креативното пишување и социјалните вештини.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се запознаат групите со терминот за сајбер малтретирање</li> <li>• Да разговараат и анализираат негативни коментари на интернет</li> <li>• За да се смени гледиштето за онлајн коментирањето</li> <li>• Да се подобрат вештините за креативно пишување и социјална интеракција</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пристап до интернет</li> <li>• Хартија и алатки за пишување (пенкала, маркери)</li> <li>• Материјал 1</li> <li>• Белешка 2</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Олеснувачите треба да бидат подготвени за дискусија за сајбер малтретирањето и прашањата за негативни коментари, да најдат некои онлајн написи или објави за општествено „чувствителни“ прашања (на пр. телесниот позитивизам, феминизам, политички или религиозни настани) со многу коментари.                                       |

## ИНСТРУКЦИИ

1. На почетокот на работилницата, фасилитаторите ја воведуваат темата на работилницата и ја започнуваат дискусијата за сајбер малтретирањето. Сите учесници разговараат за прашањето на сајбер малтретирањето и неговите негативни аспекти врз младите. Повеќе внимание е посветено на негативното коментирање на интернет и како тоа влијае на луѓето. Од учесниците се бара да го споделат и своето лично искуство. Почетната дискусија треба да трае до 10 минути.
2. Фасилитаторите ја делат групата на неколку мали групи со 4-5 луѓе по група. Се формираат групите на сајбер полиција. Сите тие добиваат задача да анализираат објави или написи на социјалните мрежи со социјално „чувствителни“ теми. Во оваа активност, главниот фокус на анализата треба да биде ставен на делот за коментари отколку на самата статија. Исто така, учесниците може да го користат сопственото лично искуство (свои објави или објави на нивните пријатели) доколку претпочитаат. Групите на сајбер полиција треба да ги прегледаат коментарите и да обрнат внимание

на тоа колку од нив се добри и поддржуваат, а колку се негативни. Тие треба да одлучат кои коментари ќе ги блокираат и зошто. Исто така, сајбер полицијата треба да предложи како да се препишат негативните коментари правејќи ги да звучат...позитивно! Времето за оваа активност е до 30 минути.

3. Оваа работилница може да биде продолжена, сајбер полицијата може да создаде сид од позитивни коментари. Во овој случај, тие треба да напишат некои од најдобрите и најинспиративните коментари што ги нашле или, уште подобро, да создадат свои убави и позитивни коментари и да ги напишат на овој сид од коментари.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

На крајот од активността, сите сајбер полициски групи треба да ги претстават своите резултати и да разговараат за тоа колку е лесно да се најдат позитивни коментари, каква е рамнотежата помеѓу негативните и позитивните коментари, каков вид коментари би избрале да блокираат и зошто а исто така и како ги препишувале негативните коментари во позитивни, дали било лесно или не и зошто. Фасилитаторите можат да ја завршат работилницата со посочување на главните прашања и одговори дадени од УНИЦЕФ на тема сајбер-малтретирање, како што се:

1. Дали ме малтретираат онлајн? Како да направите разлика помеѓу шега и малтретирање?
2. Кои се ефектите од сајбер-малтретирањето?
3. Со кого да разговарам ако некој ме малтретира онлајн? Зошто е важно известувањето?
4. Искусувам сајбер-малтретирање, но се плашам да разговарам со моите родители за тоа. Како можам да им пријдам?
5. Како можам да им помогнам на моите пријатели да пријават случај на сајбер-малтретирање особено ако не сакаат да го направат тоа?
6. Како да престанеме со сајбер-малтретирањето без да се откажеме од пристапот до интернет?
7. Како да спречам моите лични податоци да се користат за манипулација или понижување на социјалните мрежи?
8. Дали има казна за сајбер малтретирање?
9. Се чини дека интернет компаниите не се грижат за онлајн малтретирањето и малтретирањето. Дали тие се сметаат за одговорни?
10. Дали постојат онлајн алатки против малтретирање за деца или млади?

На крајот од работилницата, фасилитаторите им даваат материјал 2 на учесниците. Времето за активност е до 20 мин.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Овие работилници може да се комбинираат и со други теми со избирање конкретни написи или објави; исто така, различни типови на објави може да им се дадат на групите за да видат кои социјални теми добиваат повеќе негативни коментари од другите или коментари кои се разликуваат од тема до тема (оваа дискусија треба да биде вклучена во дебрифингот).

## **МАТЕРИЈАЛ 1**

*Примери на социјално чувствителни написи или објави може да се подготват доколку се побараат, упатствата се наведени погоре.*



## 1. Дали ме малтретираат онлајн? Како да направите разлика помеѓу шега и малтретирање?

### УНИЦЕФ:

Сите пријатели се шегуваат едни со други, но понекогаш е тешко да се каже дали некој само се забавува или се обидува да ве повреди, особено на интернет. Понекогаш ќе се смеат со „само се шегувам“ или „не го сфаќај толку сериозно“. Но, ако се чувствувате повредени или мислите дека другите ви се смеат наместо со вас, тогаш шегата отишла предалеку. Ако продолжи дури и откако сте побарале од личноста да престане, а вие сè уште се чувствувате вознемирени поради тоа, тогаш ова може да биде малтретирање. И кога малтретирањето се случува онлајн, тоа може да резултира со несакано внимание од широк опсег на луѓе, вклучително и странци. Каде и да се случи, ако не сте среќни поради тоа, не треба да се залагате за тоа. Наречете го како што сакате - ако се чувствувате лошо и не престане, тогаш вреди да се побара помош. Запирањето на сајбер-малтретирањето не е само повикување насилници, туку и признавање дека секој заслужува почит – онлајн и во реалниот живот.

## 2. Кои се ефектите од сајбер-малтретирањето?

### УНИЦЕФ:

Кога малтретирањето се случува онлајн, може да се чувствувате како да ве напаѓаат насекаде, дури и внатре во вашиот дом. Може да изгледа како да нема спас. Ефектите можат да траат долго време и да влијаат на личноста на многу начини:

- **Ментално** — вознемирено, засрамено, глупаво, дури и луто
- **Емоционално** — чувство на срам или губење интерес за работите што ги сакате

**Физички** — уморни (губење на сон) или доживување симптоми како стомачни болки и главоболки.

Чувството на смееше или малтретирање од другите може да ги спречи луѓето да зборуваат или да се обидат да се справат со проблемот. Во екстремни случаи, сајбер-малтретирањето може да доведе дури и до луѓе да си ги одземат животите. Сајбер-малтретирањето може да влијае на нас на многу начини. Но, тие можат да се надминат, а луѓето можат да си ја вратат самодовербата и здравјето.

### **3. Со кого да разговарам ако некој ме малтретира онлајн? Зошто е важно известувањето?**

#### **УНИЦЕФ:**

Ако мислите дека сте малтретирани, првиот чекор е да побарате помош од некој на кој му верувате, како што се вашите родители, близок член на семејството или друг возрасен доверлив. Во вашето училиште можете да контактирате со советник, спортски тренер или вашиот омилен учител. И ако не ви е удобно да разговарате со некој што го познавате, побарајте телефонска линија за помош во вашата земја за да разговарате со професионален советник.

Ако малтретирањето се случува на социјална платформа, размислете да го блокирате насилникот и формално да го пријавите неговото однесување на самата платформа. Компаниите за социјални медиуми се обврзани да ги чуваат своите корисници безбедни. Може да биде корисно да се соберат докази - текстуални пораки и слики од екранот на објавите на социјалните мрежи - за да се покаже што се случува.

За да престане малтретирањето, треба да се идентификува и пријавувањето е клучно. Исто така, може да помогне да му се покаже на насилникот дека нивното однесување е неприфатливо. Ако сте во непосредна опасност, тогаш треба да се јавите во полицијата или службите за итни случаи во вашата земја.

#### **Фејсбук/Инстаграм:**

Ако сте малтретирани на интернет, ве охрабруваме да разговарате со родител, наставник или некој друг на кој можете да му верувате -- вие имате право да бидете безбедни. Исто така, го олеснуваме пријавувањето на какво било малтретирање директно на Facebook или Instagram. Секогаш можете да му испратите на нашиот тим анонимен извештај од објава, коментар или приказна на Facebook или Instagram. Имаме тим кој ги прегледува овие извештаи 24/7 ширум светот на 50+ јазици и ќе отстраниме се што е навредливо или малтретирање. Овие извештаи се секогаш анонимни. Имаме водич на Фејсбук кој може да ви помогне да ве води низ процесот на справување со малтретирањето -- или што да направите ако видите дека некој друг е малтретиран. На Инстаграм, имаме и Водич за родители кој дава препораки за родителите, старателите и доверливите возрасни лица за тоа како да се движат со сајбер-малтретирањето и централен центар каде што можете да дознаете за нашите безбедносни алатки.

#### **Твитер:**

Ако мислите дека сте сајбер малтретирани, најважно е да се осигурате дека сте безбедни. Неопходно е да имате со кого да разговарате за тоа низ што поминувате. Ова може да биде учител, друг возрасен од доверба или родител. Разговарајте со вашите родители и пријатели за тоа што да направите ако вие или некој пријател сте изложени на сајбер малтретирање. Ги охрабруваме луѓето да ни пријават сметки што може да ги прекршат нашите правила. Можете да го направите тоа преку страниците за поддршка на нашиот Центар за помош или преку механизмот за известување во Твит со кликување на опцијата „Пријави твит“.

#### **4. Искусувам сајбер-малтретирање, но се плашам да разговарам со моите родители за тоа. Како можам да им пријдам?**

##### **УНИЦЕФ:**

Ако искусувате сајбер-малтретирање, разговорот со возрасно лице од доверба - некој со кој се чувствувате безбедно кога разговарате - е еден од најважните први чекори што можете да ги преземете. Разговорот со родителите не е лесен за секого. Но, има работи што можете да ги направите за да помогнете во разговорот. Изберете време за разговор кога знаете дека го имате целосно нивното внимание. Објаснете колку е сериозен проблемот за вас. Запомнете, тие можеби не се запознаени со технологијата како вие, па можеби ќе треба да им помогнете да разберат што се случува.

Можеби немаат моментални одговори за вас, но веројатно ќе сакаат да помогнат и заедно ќе најдете решение. Две глави се секогаш подобри од една! Ако сè уште не сте сигурни што да правите, размислете да контактирате со други доверливи луѓе . Често има повеќе луѓе кои се грижат за вас и се подготвени да помогнат отколку што мислите!

## **5. Како можам да им помогнам на моите пријатели да пријават случај на сајбер-малтретирање особено ако не сакаат да го направат тоа?**

### **УНИЦЕФ:**

Секој може да стане жртва на сајбер малтретирање. Ако видите дека ова му се случува на некој што го познавате, обидете се да понудите поддршка. Важно е да го слушате вашиот пријател. Зошто не сакаат да пријават сајбер малтретирање? Како се чувствуваат? Дајте им до знаење дека не мора ништо официјално да пријават, но од клучно значење е да разговарате со некој кој би можел да помогне. Запомнете, вашиот пријател можеби се чувствува криво. Бидете љубезни со нив. Помогнете им да размислат што би можеле да кажат и кому. Понудете им да одите со нив ако одлучат да пријават. Што е најважно, потсетете ги дека сте тука за нив и сакате да им помогнете.

Ако вашиот пријател сè уште не сака да го пријави инцидентот, тогаш поддржете го да најде возрасен доверлив кој може да му помогне да се справи со ситуацијата. Запомнете дека во одредени ситуации последиците од сајбер-малтретирањето може да бидат опасни по живот. Ако не правите ништо, човекот може да почувствува дека сите се против него или дека никому не му е грижа. Вашите зборови можат да направат разлика.

### **Фејсбук/Инстаграм:**

Знаеме дека може да биде тешко да се пријави некого. Но, никогаш не е во ред некого да малтретираш. Пријавувањето содржина на Facebook или Instagram може да ни помогне подобро да ве одржуваме безбедни на нашите платформи. Силециството и вознемирувањето се многу лични по природа, така што во многу случаи ни треба личност да ни го пријави ова однесување пред да можеме да го идентификуваме или отстраниме. Пријавувањето случај на сајбер-малтретирање е секогаш анонимно на Инстаграм и Фејсбук и никој никогаш нема да знае дека нè известите за ова однесување. Можете да пријавите нешто што самите го доживувате, но исто така е исто така лесно да пријавите за некој од вашите пријатели користејќи ги алатките достапни директно во апликацијата. Повеќе информации за тоа како да пријавите нешто се вклучени во Центарот за помош на Instagram и во Центарот за помош на Facebook . Може да го известите вашиот пријател за алатката на Инстаграм наречена Ограничи , каде што можете дискретно да ја заштитите вашата сметка без да блокирате некого - што за некои луѓе може да изгледа грубо.

### **Твитер:**

Овозможивме известување од случаен минувач што значи дека можете да направите извештај во име на друго лице. Ова сега може да се направи и за извештај за приватни информации и имитирање.

## **6. Како да престанеме со сајбер-малтретирањето без да се откажеме од пристапот до Интернет?**

### **УНИЦЕФ:**

Да се биде онлајн има толку многу придобивки. Сепак, како и многу работи во животот, тоа доаѓа со ризици од кои треба да се заштитите. Ако доживеете сајбер-малтретирање, можеби ќе сакате да избришете одредени апликации или да останете офлајн некое време за да си дадете време да се опоравите. Но, исклучувањето од Интернет не е долгорочно решение. Не сте направиле ништо лошо, па зошто да бидете обесправени? Тоа дури може да им испрати на насилниците погрешен сигнал - поттикнувајќи го нивното неприфатливо однесување.

Сите сакаме да престане сајбер-малтретирањето, што е една од причините зошто пријавувањето на сајбер-малтретирањето е толку важно. Но, создавањето на Интернет што го сакаме оди подалеку од повикување на малтретирање. Треба да бидеме внимателни за она што го споделуваме или кажуваме што може да ги повреди другите. Треба да бидеме љубезни еден кон друг на интернет и во реалниот живот. Тоа е до сите нас! Треба да бидеме внимателни за она што го споделуваме или кажуваме што може да ги повреди другите.

### **Фејсбук/Инстаграм:**

За нас е важно да ги одржуваме Инстаграм и Фејсбук безбедни и позитивни места за самоизразување - на луѓето ќе им биде удобно да споделуваат само ако се чувствуваат безбедно. Но, знаеме дека сајбер-малтретирањето може да се попречи и да создаде негативни искуства. Затоа на Инстаграм и Фејсбук сме посветени да ја водиме борбата против сајбер-малтретирањето. Ова го правиме на два главни начини. Прво, со користење на технологија за да се спречат луѓето да искушат и гледаат малтретирање. На пример, луѓето можат да вклучат поставка што користи технологија за вештачка интелигенција за автоматско филтрирање и сокривање на насилнички коментари наменети да ги вознемируваат или вознемират луѓето. Второ, работиме на поттикнување позитивно однесување и интеракции, давајќи им на луѓето алатки за да го приспособат своето искуство на Facebook и Instagram. Ограничувањето е една алатка дизајнирана да ве поттикне дискретно да ја заштитите вашата сметка, а сепак да внимавате на насилникот.

### **Твитер:**

Бидејќи стотици милиони луѓе споделуваат идеи на Твитер, не е изненадување што не се согласуваме сите. Тоа е една од придобивките бидејќи сите можеме да научиме од несогласувањата и дискусиите со почит. Но, понекогаш, откако сте слушале некогаш некое време, можеби нема да сакате повеќе да го слушате. Нивното право да се изразат не значи дека од вас се бара да слушате.

## **7. Како да спречам моите лични податоци да се користат за манипулација или понижување на социјалните мрежи?**

### **УНИЦЕФ:**

Размислете двапати пред да објавите или да споделите нешто на интернет – тоа може да остане на интернет засекогаш и може да се искористи за да ви наштети подоцна. Не давајте лични податоци како вашата адреса, телефонски број или името на вашето училиште. Дознајте повеќе за поставките за приватност на вашите омилен апликации за социјални медиуми. Еве неколку активности што можете да ги преземете за многу од нив:

- Можете да одлучите кој може да го гледа вашиот профил, да ви испраќа директни пораки или да коментира на вашите објави со прилагодување на поставките за приватност на вашата сметка.
- Можете да пријавите навредливи коментари, пораки и фотографии и да побарате да се отстранат.
- Покрај „непријателството“, можете целосно да ги блокирате луѓето за да ги спречите да го гледаат вашиот профил или да контактираат со вас.
- Можете исто така да изберете коментари од одредени луѓе да се појавуваат само на нив без целосно да ги блокирате.
- Можете да ги избришете објавите на вашиот профил или да ги скриете од одредени луѓе.
- На повеќето од вашите омилен социјални медиуми, луѓето не се известуваат кога ги блокирате, ограничувате или пријавите.

## 8. Дали има казна за сајбер малтретирање?

### УНИЦЕФ:

Повеќето училишта сериозно го сфаќаат малтретирањето и ќе преземат мерки против него. Ако сте сајбер малтретирани од други ученици, пријавете го во вашето училиште. Луѓето кои се жртви на каква било форма на насилство, вклучително и малтретирање и сајбер-малтретирање, имаат право на правда и престапникот да одговара. Законите против малтретирањето, особено за сајбер-малтретирањето, се релативно нови и сè уште не постојат насекаде. Ова е причината зошто многу земји се потпираат на други релевантни закони, како што се оние против вознемирување, за да ги казнат сајбер-насилниците.

Во земјите кои имаат специфични закони за сајбер-малтретирање, онлајн однесувањето кое намерно предизвикува сериозна емоционална вознемиреност се смета за криминална активност. Во некои од овие земји, жртвите на сајбер малтретирање можат да бараат заштита, да забранат комуникација од одредено лице и да ја ограничат употребата на електронски уреди што ги користи тоа лице за сајбер малтретирање, привремено или трајно. Сепак, важно е да се запамети дека казнувањето не е секогаш најефективниот начин да се промени однесувањето на насилниците. Често е подобро да се фокусирате на поправка на штетата и на поправање на врската.

### Фејсбук/Инстаграм:

На Фејсбук, имаме сет на стандарди на заедницата, а на Инстаграм имаме Упатства за заедницата што бараме од нашата заедница да ги следи. Ако најдеме содржина што ги прекршува овие правила, како во случај на малтретирање или вознемирување, ќе ја отстраниме. Ако мислите дека содржината е погрешно отстранета, дозволуваме и жалби. На Instagram, можете да поднесете жалба за отстранување содржина или сметка преку нашиот Центар за помош. На Facebook, исто така можете да поминете низ истиот процес во Центарот за помош.

### Твитер:

Ние силно ги спроведуваме нашите правила за да обезбедиме сите луѓе да можат слободно и безбедно да учествуваат во јавниот разговор. Овие правила конкретно покриваат голем број области, вклучувајќи теми како што се:

- Насилство
- Сексуална експлоатација на деца
- Злоупотреба/малтретирање
- Однесување на омраза
- Самоубиство или самоповредување
- Чувствителни медиуми, вклучувајќи графичко насилство и содржини за возрасни.

Како дел од овие правила, преземаме голем број различни дејствија за извршување кога содржината е во спротивност. Кога преземаме дејствија за извршување, може да го сториме тоа или на одредена содржина (на пр., индивидуален твит или директна порака) или на сметка.

**9. Се чини дека интернет компаниите не се грижат за онлајн малтретирањето и малтретирањето. Дали тие се сметаат за одговорни?**

**УНИЦЕФ:**

Интернет компаниите сè повеќе посветуваат внимание на прашањето на онлајн малтретирањето. Многу од нив воведуваат начини како да го решат тоа и подобро да ги заштитат своите корисници со нови алатки, насоки и начини за пријавување злоупотреба на интернет. Но, точно е дека е потребно уште повеќе. Многу млади луѓе секојдневно доживуваат сајбер-малтретирање. Некои се соочуваат со екстремни форми на онлајн злоупотреба. Некои си го одзедоа животот како резултат. Технолошките компании имаат одговорност да ги заштитат своите корисници особено децата и младите. На сите нас е да ги бараме на одговорност кога не ги исполнуваат овие обврски.



## 10. Дали постојат онлајн алатки против малтретирање за деца или млади?

### **УНИЦЕФ:**

Секоја социјална платформа нуди различни алатки (видете ги достапните подолу) кои ви дозволуваат да ограничите кој може да коментира или да ги гледа вашите објави или кој може автоматски да се поврзе како пријател и да пријавите случаи на малтретирање. Многу од нив вклучуваат едноставни чекори за блокирање, исклучување или пријавување сајбер-малтретирање. Ве охрабруваме да ги истражите. Компаниите за социјални медиуми, исто така, обезбедуваат едукативни алатки и насоки за децата, родителите и наставниците да научат за ризиците и начините да останат безбедни на интернет. Исто така, првата линија на одбрана против сајбер-малтретирањето би можеле да бидете вие. Размислете каде се случува сајбер-малтретирањето во вашата заедница и начините на кои можете да помогнете - со повишување на гласот, повикување насилници, контактирање со доверливи возрасни или со создавање свест за проблемот. Дури и едноставниот чин на љубезност може многу да помогне.

Ако сте загрижени за вашата безбедност или нешто што ви се случило на интернет, итно разговарајте со возрасно лице на кое му верувате. Многу земји имаат специјална телефонска линија за помош на која можете да се јавите бесплатно и да разговарате со некого анонимно. Посетете ја Child Helpline International за да најдете помош во вашата земја. Првата линија на одбрана против сајбер малтретирањето би можеле да бидете вие.

### **Фејсбук/Инстаграм:**

Имаме голем број алатки за да им помогнеме на младите да бидат безбедни:

- Може да се одлучите да ги игнорирате сите пораки од насилникот или да ја користите нашата алатка Ограничи за дискретно да ја заштитите вашата сметка без тоа лице да биде известно.
- Можете да ги модерирате коментарите на вашите сопствени објави.
- Можете да ги менувате вашите поставки така што само луѓето што ги следите може да ви испратат директна порака.

И на Инстаграм ви испраќааме известување дека ќе објавите нешто што може да ја надмине границата, охрабрувајќи ве да размислите повторно. За повеќе совети како да се заштитите себе си и другите од сајбер-малтретирање, проверете ги нашите ресурси на Facebook или Instagram .

### **Твитер:**

Ако луѓето на Твитер станат досадни или негативни, имаме алатки кои можат да ви помогнат, а следнава листа е поврзана со упатства за тоа како да ги поставите.

- Исклучи звук - отстранување на твитови на сметката од вашата временска линија без да ја прекинете или блокирате таа сметка.
- Блокирај - ограничување на одредени сметки да контактираат со вас, да ги гледаат вашите твитови и да ве следат.
- Извештај - поднесување пријава за навредливо однесување.

# ИНСТАГРАМ НАСПРОТИ РЕАЛНОСТ

 ВРЕМЕ  
45'

*Учесниците ќе имаат можност да разговараат за тоа колку социјалните медиуми влијаат на нивните личности и на нивната самодоверба и слика за себе, што ќе им овозможи подобро да ги разберат последиците од коментарите со омраза и навреда.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се поттикнат учесниците да размислуваат за влијанието на мрежите на социјалните медиуми врз нивниот личен живот.</li> <li>• Да се поттикне критичкото размислување кај учесниците</li> <li>• За да разберете кои се поимите „стандарди за убавина“, „телесна позитивност“, „само-апсорпција“</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Два цртежи на Инстаграм доводи на две флип-чартови</li> <li>• Лепливи белешки</li> <li>• Маркери</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Нацртајте две објави на Инстаграм, едната треба да има најмалку 2 илјади лајкови и многу коментари, а другата само 10 лајкови, се друго треба да биде исто, оставете празен просторот каде што обично оди сликата.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Прашајте ги учесниците дали имаат сметки на Instagram, без разлика дали се приватни или деловни сметки, прашајте ги колку време поминуваат на оваа апликација и прашајте ги оние што не користат Instagram да објаснат зошто не ја користат оваа апликација. После ова, откријте два цртежи на објави на Инстаграм и замолете ги да ги забележат разликите, откако ќе се препознае големата разлика во бројот на лајкови, дајте им на секој од учесниците неколку лепливи белешки и дајте им инструкции да опишат што може да има на овие две објави што резултирале во толку многу / толку малку лајкови и да ги стават своите идеи на соодветен флипчарт. Охрабрете ги да напишат онолку идеи колку што сакаат. Откако сите ќе завршат, прочитајте ја секоја леплива белешка гласно и побарајте ги коментарите од групата (ако се согласуваат, ако не зошто; ако тоа се случува во реалноста, дали би ги сакале тие објави, колку од тие коментари се негативни итн. ). По ова, фасилитаторот треба да ја води дискусијата со следниве прашања:

- Дали вашите одговори беа базирани на вистински примери, стереотипи или предрасуди?
- Според вас, кој е поверојатно да биде изложен на сајбер малтретирање – личност со 2 илјади лајкови или 10 лајкови?

- Кои се стандардите за убавина?
- Колку тие стандарди за убавина влијаат на младите, дали има разлики врз основа на пол? Кој е повеќе погоден од ова, момчињата или девојчињата? Зошто?
- Што е слика за себе? Дали ја формираме нашата слика за себе врз основа на надворешни или внатрешни влијанија? Објасни?
- Дали навистина можете да познавате некого само преку неговиот Инстаграм (или кој било друг социјален медиум)?
- Зошто луѓето имаат тенденција да ги разубавуваат своите животи и реалноста на социјалните мрежи?
- Кој е поверојатно да добива навредливи коментари и пораки на Инстаграм, позната личност или непозната личност? Зошто?
- Дали е полесно за инфлуенсерите или познатите луѓе да се справат со негативноста и сајбер-малтретирањето? Објасни?

Откако ќе заврши дискусијата, прашајте ги како се чувствуваат и кажете им дека сега ќе се фокусираат на позитивните страни на Инстаграм (и другите социјални мрежи). Секој учесник треба да излезе со барем еден пример за придобивките од Instagram или некои други слични социјални мрежи. Советувајте ги да бидат конкретни кога ги даваат примерите, да го користат своето лично искуство или блиски примери за да постигнат различност во одговорите.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

За да ја завршите работилницата и да ги сумирате научените лекции, започнете го разговорот со следниве прашања:

- Кој дел од оваа сесија ви беше најинтересен, зошто?
- Дали бевте изненадени од некои мислења и ставови во текот на дискусијата?
- Дали по оваа сесија ќе го користите Инстаграм поинаку? Како?

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

Имајте на ум дека некои од учесниците може да бидат поттикнати од оваа сесија, или може да се чувствуваат нападнати од други учесници за време на дискусиите, обидете се да ја опуштите групата пред дискусијата, потсетете ги дека ова е безбедно место каде што секој може слободно да се изразува, но без да повреди туѓи чувства.

# ПРЕДИЗВИКАЈТЕ ГИ ПРЕДИЗВИКУВАЧИТЕ

ВРЕМЕ  
45'

*Учесниците треба да развијат вештини за да ги препознаат потенцијално штетните и опасни трендови на социјалните медиуми и да ја користат својата имагинација, креативност и критичко размислување за да се спротивстават на тие негативни појави.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се разберат негативните последици и безбедносните ризици од популарните предизвици на социјалните мрежи</li><li>• Да се мотивираат учесниците да се спротивстават на опасните трендови на интернет и да ја промовираат безбедноста на интернет</li><li>• Да се создадат нови и алтернативни предизвици додека се промовира безбедно однесување на младите</li></ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Интернет конекција</li><li>• Хартии</li><li>• Маркери</li></ul>  |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Однапред подгответе некои од популарните предизвици на TikTok во случај учесниците да не можат да најдат или да одлучат за еден пример.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Прашајте ги учесниците колку од нив имаат сметки на TikTok, започнете го разговорот со нив за содржината што ја следат на оваа мрежа и замолете ги оние што не ја користат оваа социјална мрежа да ги споделат своите причини за тоа. Прашајте ги дали слушнале или учествувале во некои од популарните предизвици и да го опишат предизвикот за кој станува збор. По овој краток разговор, поделете ги во 5 групи и објаснете им дека во првиот дел од оваа сесија ќе најдат еден потенцијално опасен предизвик или тренд што доведува до тоа младите да бидат повредени на било кој начин. Имајте на ум дека сите групи треба да имаат различни случаи, така што фасилитаторите треба внимателно да го следат овој дел од сесијата за да се избегне преклопување помеѓу групите. Кога сите групи имаат свои примери, поканете ги да го анализираат предизвикот, која е целната група, зошто е штетна/опасна, дали има жртви или трагични исходи, кој е одговорен за тоа итн. Вториот дел од сесијата ќе да се излезе со алтернативни предизвици или трендови кои суштински ќе промовираат безбедно однесување, здрав начин на живот или креативност кај младите. Кога ќе завршат сите групи, тие ќе го претстават краткиот преглед на негативниот пример што го користеа како инспирација за нивниот нов предизвик.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Побарајте од учесниците да седнат во нивните групи и да им ги постават следниве прашања:

- Дали знаевте за сите примери презентирани денес?
- Дали бевте изненадени кога слушнавте за еден конкретен предизвик, зошто?
- Кој позитивен предизвик најмногу ви се допадна? Зошто?
- Ако мислите на почетокот на оваа сесија и разговорот што го имавме, дали има повеќе позитивни или негативни страни на новите социјални медиуми како TikTok?
- Дали би се вклучиле во некои од позитивните предизвици претставени денес?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Развиените идеи може да се користат во реалниот живот и да се промовираат на социјалните медиуми, така што фасилитаторите треба да ги охрабрат учесниците кои се запознаени со темата да ги лансираат тие идеи и да ги искористат.

## МАТЕРИЈАЛ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Во случај учесниците поради некоја причина да не можат да најдат соодветни примери, еве ја врската со некои од предизвиците од минатото, но и актуелните трендови на TikTok. ( [https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5\\_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9\\_3GXcAG2D1dPziCQ](https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ) ) 11 -ти јули

# ПОГЛАВЈЕ 3.3

ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

**ДИСКРИМИНАЦИЈА**

# DIVERSITY CAFÉ

*Учесниците ќе имаат можност да разговараат за некои од важните општествени прашања како што е дискриминацијата, подобро ќе ја разберат положбата на маргинализираните групи и оние кои се изложени на ризик од социјална исклученост, ќе фокусираат конкретни примери со цел да се обидат да ја пронајдат коренот на проблемот и начините за борба против него.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да им се даде можност на учесниците да ги споделат своите мислења и искуства за дискриминацијата.</li> <li>• Да се мотивираат учесниците да ги користат своите вештини за критичко размислување со цел подобро да ги разберат социјалните проблеми што ги опкружуваат.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ливчиња</li> <li>• Хартии</li> <li>• Маркери</li> <li>• Табели</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Пред сесијата ставете 3 маси во различни агли од собата и столчиња околу нив. Ставете по една приказна на секоја табела (Материјал 1, 2, 3) . Обидете се да создадете кафеанска атмосфера и сценографија. Олеснувачот може да носи престилка и послужавник.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Поделете ги учесниците во 3 големи групи и кажете им го бројот на нивната маса. Тие треба да изберат едно лице кое ќе ја води дискусијата (модератор) и еден учесник кој ќе ги фаќа белешките. Тие треба внимателно да ја прочитаат нивната приказна, а модераторот треба да започне со поставување прашања поврзани со приказната. Олеснувачот ќе „сервира“ претходно подготвени прашања или „почетници за разговор“ на секоја табела што треба да ги користи во случај да им треба дополнителна помош за да го започнат разговорот. И модераторот и учесникот кој зема белешки треба да учествуваат во дискусијата, а остатокот од групата треба да им помогне да направат кратка презентација за нивниот случај. Олеснувачот треба да ја следи работата во групи и да им помогне да останат вложени во таа приказна, но и да ги поттикне да користат некои други слични примери за подобро да разберат зошто се случува дискриминација . Побарајте од нив да размислат за стереотипите или предрасудите кои водат до дискриминација, да ја анализираат средината во која се случила дискриминацијата, дали има некаква правна оправданост за дискриминација итн. Дајте им најмалку 20 минути за ова. Секоја група ќе ги презентира заклучоците од нивните дискусии. По презентацијата учесниците треба да се вратат на половина круг за да направат дебрифинг и евалуација на оваа сесија.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Поставете им го следното прашање на учесниците и дозволете им да поставуваат прашања исто така:

- Дали имало некакви конфликти и/или несогласувања во вашите групи, ако да, за што се работело? Дали го решивте и како?
- Дали ви беше тешко да замислите дека овие ситуации се случуваат во реалниот живот? Што ни кажува тоа?
- Како се чувствувате за сè што слушнавте за време на оваа сесија? (Секој учесник треба да одговори на ова прашање)

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Олеснувачот може да менува приказни, да ги приспособи или да додаде повеќе приказни ако смета дека групата ќе работи подобро со помалку членови или ако целата група е поголема од 30 учесници. Имајте на ум дека најдобро е да има различни примери на дискриминација во секоја приказна за да може да се опфатат повеќе теми.

### МАТЕРИЈАЛ - ТАВЕЛА 1

*Марк и се јави на туристичка агенција за да резервира викендица за одмор за првата недела во јуни. Тие рекоа дека е достапно за посакуваните датуми. После тоа тој објасни дека има гранично растројство на личноста. Агенцијата тогаш соопшти дека тој не може да ја изнајми викендицата. Истиот ден, неговата пријателка Зелда, која нема никакви проблеми со менталното здравје, телефонира на истата агенција и ѝ дозволуваат да ја резервира викендицата за првата недела во јуни. Туристичката агенција му одбила услуга на Марк поради неговиот ментален проблем.*



## МАТЕРИЈАЛ - ТАБЕЛА 2

Сузан се пријавила за нејзината работа од сонитата во една адвокатска канцеларија. Според профилот на кандидат, таа е совршена за работата. Интервјуто помина без проблеми и таа беше самоуверена. Таа не беше нервозна; сите прашања и беа лесни и се чинеше дека двете страни уживаа во разговорот. Ја замолија да почека во фоајето да пее некои хартии и дека ќе биде известена за конечната одлука. Додека чекала, дошол асистент, ѝ ги дал документите и започнал пријателски разговор со неа. Асистентот „забележал“ дека Сузан носи веренички прстен и ја прашал за нејзиниот вереник, кога е свадбата, дали планираат да имаат големо семејство итн. Сузан почнала да се чувствува малку непријатно, но жените изгледале пријателски настроени, па одговори таа, рече дека свадбата е наскоро и дека планираат семејство но не големо. Таа не ја доби работата; Нејзината пријателка од Правниот факултет и се јавила за да и каже дека сите жени кои биле интервјуирани за работата биле прашани за нивните планови да имаат деца и дека на крајот вработиле маж.

## МАТЕРИЈАЛ - ТАБЕЛА 3

Лиза е трансродова личност, а неодамна ја започнала својата транзиција и решила да се исели од родителската куќа и да го започне својот самостоен живот. Нашла неколку станови кои биле во нејзиниот буџет, а за сите се пријавила. Од неа беше побарано да дојде лично за да се сретне со сопственикот на станот што најмногу ѝ се допаѓа. Била нервозна бидејќи доживеала непријатни ситуации поради полот, но решила да биде самоуверена бидејќи ова требало да биде нов почеток за неа. Штом пристигнала на местото, сопственикот ја погледнал и по непријатно молчење и рекол дека не може да и го изнајми станот. Лиза ја прашала причината, а тој и рекол дека во оваа зграда се почитуваат традиционалните вредности и дека не дозволуваат изродите да живеат покрај нормалните семејства и деца.

#### **МАТЕРИЈАЛ - ПОЧЕТОЦИ ЗА РАЗГОВОР:**

- Кој е жртвата?
- Каков вид на дискриминација е ова?
- Зошто се случува ова?
- Дали е ова нешто што се случува само во помалку развиените општества?
- Кој е одговорен за овој вид дискриминација?
- Како би реагирале вие да бевте жртва во овој случај?

#### **МАТЕРИЈАЛ**

**СТЕРЕОТИПИ** – поедноставени и генерализирани мислења за одредена група луѓе, претпоставки дека сите членови на одредена група имаат исти карактеристики (може да бидат негативни и позитивни). На пример, „Ромите се крадци“ или „Сите Афроамериканци се одлични кошаркари“

**ПРЕДРАСУДИ** – негативни чувства и ставови кон поединец или одредена општествена група, кои не се засновани на разумно и избалансирано знаење и искуство за тој поединец или група; за разлика од стереотипите, предрасудите вклучуваат емоции и евалуација во расудувањето. На пример, „Кинезите се валкани, тие се одвратни“.

**ДИСКРИМИНАЦИЈА** - во сите нејзини можни форми и изрази – е една од најчестите форми на кршење и злоупотреба на човековите права. Секој ден погодува милиони луѓе и е еден од најтешките за препознавање. Тоа се случува кога луѓето се третираат понеповолно отколку што другите луѓе се во споредлива ситуација само затоа што припаѓаат или се смета дека припаѓаат на одредена група или категорија луѓе. Луѓето може да бидат дискриминирани поради нивната возраст, попреченост, етничка припадност, потекло, политичко уверување, раса, религија, пол или пол, сексуална ориентација, јазик, култура и многу други основи. Дискриминацијата, која често е резултат на предрасуди, ги прави луѓето немоќни, ги попречува да станат активни граѓани, ги ограничува да ги развиваат своите вештини и, во многу ситуации, да пристапат до работа, здравствени услуги, образование и други области од животот. Предрасуди + акција = дискриминација

# ВЕРЗИЈА 2

 ВРЕМЕ  
45'

*Зголемување на социјалната свест на младите за дискриминација преку анализа на неколку видови дискриминација, нивната причина и ефекти.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се зголеми свеста кај младите за неколку видови дискриминација.</li> <li>• Да се сврти вниманието на младите за можните социјални решенија за спречување и борба против дискриминацијата.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Флипчарт</li> <li>• Трудови</li> <li>• Алатки за пишување</li> <li>• Материјали за видовите дискриминација</li> <li>• Табели</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Подгответе ливчиња за секоја маса.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Фасилитаторите треба да ги поделат учесниците во 6 групи. На секоја група ќе и биде доделена табела со различни типови на дискриминација. Учесниците треба да истражат кои се причините, последиците и некои можни решенија за проблемите од типовите на дискриминација што им биле доделени. Фасилитаторите ќе „послужат“ претходно подготвени прашања или „почетоци на разговор“ на секоја табела што треба да ги користат во случај да им треба дополнителна помош за да го започнат разговорот. На учесниците ќе им се даде околу 25 минути да разговараат и анализираат конкретен тип на дискриминација и ќе им биде дозволено да користат интернет за некои дефиниции, статистики или написи. Нивните презентации ќе бидат подготвени на флипчарт хартија кој ќе биде поделен на два дела, во првиот дел ќе пишуваат за Причините, а во вториот дел ќе пишуваат за Ефекти (последници). Тие ќе опфатат и дел од конкретните препораки за спречување и борба против дискриминацијата.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Фасилитаторите треба да ја водат дискусијата, но учесниците треба да бидат мотивирани и охрабрени да преземат водство и да поставуваат прашања до другите групи. Започнете со следниве прашања:

- Дали бевте свесни за сите овие различни видови на дискриминација?

- Што научивте во оваа активност?
- Колку беше тешко да се најдат релевантни податоци на интернет за вашите теми?
- Можете ли да наведете неколку примери за дискриминацијата што ја имаше вашата група?
- Како се чувствувате за сè што слушнавте за време на оваа сесија? (Секој учесник треба да одговори на ова прашање).

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Следете ја работата на учесниците во групи и помогнете им да ги надминат тешкотиите доколку имаат такви. Имајте на ум дека некои од учесниците би можеле да имаат лични врски со дискриминацијата и дополнително да ги поддржат, да им дозволат да ја споделат својата приказна доколку се спремни да го сторат тоа.

### МАТЕРИЈАЛ

**СТЕРЕОТИПИ** – поедноставени и генерализирани мислења за одредена група луѓе, претпоставки дека сите членови на одредена група имаат исти карактеристики (може да бидат негативни и позитивни). На пример, „Ромите се крадци“ или „Сите Афроамериканци се одлични кошаркари“

**ПРЕДРАСУДИ** – негативни чувства и ставови кон поединец или одредена општествена група, кои не се засновани на разумно и избалансирано знаење и искуство за тој поединец или група; за разлика од стереотипите, предрасудите вклучуваат емоции и евалуација во расудувањето. На пример, „Кинезите се валкани, тие се одвратни“.

**ДИСКРИМИНАЦИЈА** - во сите нејзини можни форми и изрази – е една од најчестите форми на кршење и злоупотреба на човековите права. Секој ден погодува милиони луѓе и е еден од најтешките за препознавање. Тоа се случува кога луѓето се третираат понеповолно отколку што другите луѓе се во споредлива ситуација само затоа што припаѓаат или се смета дека припаѓаат на одредена група или категорија луѓе. Луѓето може да бидат дискриминирани поради нивната возраст, попреченост, етничка припадност, потекло, политичко уверување, раса, религија, пол или пол, сексуална ориентација, јазик, култура и многу други основи. Дискриминацијата, која често е резултат на предрасуди, ги прави луѓето немоќни, ги попречува да станат активни граѓани, ги ограничува да ги развиваат своите вештини и, во многу ситуации, да пристапат до работа, здравствени услуги, образование и други области од животот. Предрасуди + акција = дискриминација.

## МАТЕРИЈАЛ

Табела 1. Дискриминација врз основа на возраст

Табела 2. Дискриминација врз основа на попреченост

Табела 3. Дискриминација врз основа на пол

Табела 4. Дискриминација врз основа на сексуална ориентација и родов идентитет

Табела 5. Дискриминација врз основа на религија

Табела 6. Дискриминација врз основа на раса, вклучувајќи боја, националност, етничко или национално потекло

## МАТЕРИЈАЛ 2 - ПОЧЕТОК НА РАЗГОВОР

1. Кои се жртвите на овој вид дискриминација?
2. Кои се краткорочните и долгорочните последици од дискриминацијата?
3. Кои се главните разлики помеѓу оние кои се дискриминирани и оние кои се дискриминирани?
4. Како се актуелизира овој вид на дискриминација?

# ОПШТЕСТВЕНА ОДГОВОРНОСТ

*Учесниците ќе ги истражат сите области на општеството каде што е претежно присутна дискриминацијата и тие ќе ги анализираат тие области преку студии на случај за да можат подобро да разберат што треба да се направи за борба и спречување на дискриминацијата во нашите општества.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се разбере колку дискриминацијата ги спречува некои луѓе да имаат пристаен и достоинствен живот</li> <li>• Да се истражи и идентификува нивото на одговорност на поединци и институции кога станува збор за дискриминација на одредени групи луѓе</li> <li>• Да се предложат и препорачаат некои мерки и акции за борба против дискриминацијата</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Флипчарт</li> <li>• Труд</li> <li>• Алатки за пишување</li> <li>• Материјали за видовите дискриминација</li> <li>• Табели</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Пред работилницата, фасилитаторот треба да креира интерактивна презентација (Ментиметар) за бура на идеи со прашање: Во кои области на општеството постои дискриминација?  |

## ИНСТРУКЦИИ

Поканете ги учесниците да ги користат своите телефони за овој дел од сесијата. Треба да ја отворат платформата Ментиметар и да го внесат кодот што ќе им го дадете. Кога сите учесници ќе се приклучат на презентацијата, ќе имаат неколку минути да ги напишат сите одговори што мислат за прашањето напишано на екранот. Додека тие пишуваат, одговорите ќе се појават на големиот екран, а оние одговори кои се прикажани со најголемите фонтови се оние кои се повторуваат и биле внесени неколку пати од учесниците. Кога ќе завршат, накратко разговарајте за сите одговори видливи на големиот екран. Објаснете им дека 4 најголеми зборови (на пример: вработување, здравствена заштита, социјален живот, медиуми) ги претставуваат областите од општеството за кои сите мислат дека се најизложени на дискриминација и дека ќе бидат поделени во овие 4 групи. Кога ќе се формираат групи, кажете им дека ќе ја истражуваат

темата за дискриминација врз основа на случаи од реалниот живот. Секоја група, според областа која ја добила, ќе најде по еден вистински случај кој ќе биде предмет на нивна анализа. Откако ќе се дефинираат случаите, тие ќе ги поделат своите групи на два дела, еден дел од групата ќе го анализира конкретниот случај од гледна точка на жртвата, а другиот дел од групата од гледна точка на личност/фирма/институција каде што се случува дискриминација. Нагласете дека одговорното лице, компанија или институција не мора нужно да биде виновен туку дека треба да ја ублажат и да одговорат на дискриминацијата што се случила. Двете подгрупи ќе треба да дадат препораки и предлози за решавање на конкретниот проблем. Откако ќе завршат, секоја група ќе ја претстави својата препорака. Потсетете ги дека сите тие можат да се однесуваат на веќе воспоставените и постоечки мерки и на некои можни начини како овие мерки може да се подобрат.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Замолете ги учесниците да седнат во затворен круг и да кажат еден збор за да ги опишат своите емоции. После ова поставете им ги следниве прашања:

- Кој имал потешка работа, групи кои ја анализирале ситуацијата од перспективата на жртвата или оние кои го застапувале лицето/фирмата/институцијата каде што се случува дискриминација? Зошто?
- Колку беше тешко да се дојде до решенија за веќе постоечките проблеми?
- Дали забележавте сличности помеѓу решенијата на спротивната група, зошто е тоа така?
- Дали мислите дека вашата препорака може да се имплементира во реалниот живот?

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Пред почетокот на бурата на идеи, погрижете се учесниците да го разберат концептот на областите на општеството, доколку е потребно, дајте им примери: социјална и здравствена заштита, право, медиуми, образование, културен живот итн.

# КОЈ НЕМА ДА СЕДИ ДО ТЕБЕ?

*Оваа активност има за цел да разговара за дискриминација, различни видови и нивоа на дискриминација, учесниците ќе навлезат во проблемите на дискриминацијата, причините за дискриминација и ќе анализираат кои социјални групи се најмногу изложени на дискриминација.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се дискутира и анализира различните видови на дискриминација</li> <li>• Да се подигне свеста за проблемите предизвикани од дискриминација и како таа може да влијае на жртвите</li> <li>• Да се открие кои групи на поединци се најмногу дискриминирани и зошто</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартии и алатки за пишување</li> <li>• Список на имагинарни ликови кои спаѓаат во потенцијални групи на дискриминација на хартија на флипчарт</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Фасилитаторите треба да подготват список со имагинарни ликови кои може да се соочат со дискриминација (Матурка), да изберат шест знаци од материјалот и да ги напишат на хартија за прелистување (во еден вертикален ред) и да остават место за црвени и зелени налепници.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Олеснувачите треба да ја започнат оваа сесија со звук на воз што застанува. После ова треба да и кажат на групата дека сега ќе одат на многу долго патување со возот што штотуку пристигнал на станицата. Во секое купе има четири места, едно за учесниците и три за другите патници. Учесниците ќе имаат можност да ги изберат своите придружници од списокот на патници, ова е време кога олеснувачите откриваат флипчарт со списокот на имагинарни ликови. Ќе работат индивидуално, а ќе треба да изберат тројца со кои ќе делат купе и тројца би избегнале. Олеснувачите треба да ги потсетат учесниците дека не смеат да изберат повеќе од тројца патници од списокот. За ова ќе имаат 10 минути. Откако сите ќе завршат, тие ќе ги читаат гласно нивните резултати и олеснувачите ќе ги забележат нивните одговори, зелените точки на налепници или плус ќе бидат ставени веднаш до имињата на оние патници кои се избрани, додека црвените точки на налепницата или минусите ќе бидат ставени до името. од оние кои не се избрани од учесниците. Откако ќе завршите, запишете го списокот со резултати од сите знаци, прво треба да биде лицето со најмалку зелени или



плус знаци и последното лице кое има најзелени и плус знаци. Фасилитаторите треба да им дадат неколку минути на учесниците да ја набљудуваат листата и да размислат за резултатите. Потоа ќе започне дебрифингот.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Фасилитаторот треба да ги постави следниве прашања:

- Што мислите за резултатите?
- Дали мислите дека овие резултати се фер?
- Дали ви беше тешко да изберете помеѓу овие ликови? Зошто?
- Зошто избравте одредени ликови пред другите?
- Како се чувствувате за фактот дека требаше да изберете?
- Како ги формиравте вашите одлуки? / Врз основа на што ги донесовте овие одлуки?
- Дали знаете што се стереотипите? Предрасуди?
- Која е главната разлика помеѓу овие два термина?
- Ако ја правиме оваа работилница во различна културна средина дали резултатите ќе бидат исти?
- Поканете ги да разговараат за првите три лика од списокот, зошто се дискриминирани, кои се последиците од нивното исклучување?

Завршете ја работилницата со некои од препораките на учесниците за борба и спречување на дискриминација.

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

При изборот, имајте ги предвид профилите на учесниците и темата на вашата активност. Материјалот може дополнително да се приспособи од фасилитаторите доколку ја препознаат потребата за тоа. Откако ќе дадете инструкции, потсетете ги учесниците дека треба објективно да пристапат кон оваа активност и дека нема да бидат судени врз основа на нивните одлуки, објаснете им дека оваа работилница ќе помогне да се утврдат корените на проблемот што може да им обезбеди дополнителни знаења и алатки за борба против него.

## МАТЕРИЈАЛ 2 - ПОЧЕТОК НА РАЗГОВОР

*Илегален имигрант со оштетен вид*

*Бездомник наркоман*

*Муслиман со актовка*

*Ромка во инвалидска количка*

*70-годишен маж со деменција*

*Трансродова проститутка*

*Полицаец геј*

*Самохрана мајка со Даунов синдром*

*Докторант со шизофренија*

*Млада Ромка со новороденче*

*Муслимански имигрант со ПТСН*

*Млад дечко со тетоважи на целото тело, вклучувајќи го и лицето*

*Црнец со оштетен слух*

*Воен ветеран кој ги загубил нозете во борба*

*Самохрана мајка со биполарно растројство*

*Млад Ром со зависност од хероин*

# УТОПИЈА

*Учесниците ќе имаат можност да ја искористат својата креативност и имагинација и да создадат утописки општества и да ги користат тие нови системи за борба против сите негативни појави како што е дискриминацијата.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се поттикне имагинацијата и креативното решавање на проблемите кај учесниците</li><li>• Да се поттикнат учесниците да размислуваат надвор од рамката за да дојдат до идеи</li><li>• За подобро да се разбере колку е присутна дискриминацијата и до каде оди</li></ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хартии</li><li>• Маркери</li><li>• Флип-чартови</li><li>• Лаптопи</li><li>• Проектор и екран</li></ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Подгответе ги сите потребни материјали, слободно додадете уште повеќе материјали доколку сметате дека е потребно за подобра драматизација. Испечатете 3 збора: расизам, мизогинија, исламофобија и преклопете ги да не се видливи и ставете ги во капа или кутија.  |

## ИНСТРУКЦИИ

На почетокот на работилницата направете кратка бура на идеи на прашањето: Што не е во ред со нашето општество? Ќе се направи бреинсторминг за да ги потсети учесниците за сите постојни области на современото општество, да размислуваат за виновниците и системите кои дозволуваат дискриминација, на пример: полиција, политичари, стереотипи, конsumerизам, медиуми, дистрибуција на богатство, итн. По бурата на идеи, прашајте ги ако знаат што значи Утопија. Откако ќе одговорот неколку учесници, дајте ја сличната дефиниција за да го заокружите првиот дел од работилницата (видете го материјалот). Поделете ја групата во 3 големи групи и кажете им дека добија единствена можност да создадат свои социјални системи, свои лични утопии каде сè е точно како што тие сакаат да биде. Научете им да креираат презентации за промоција на нивното општество со цел да соберат повеќе луѓе под нивните идеи. Потсетете ги за

нивните одговори за бура на идеи. Кажете им да се фокусираат на политичкиот систем, идеологијата, социјалното однесување, образованието, здравствената заштита, технологијата, економијата итн. Охрабрете ги да бидат креативни и да размислуваат надвор од рамката, кажете им дека сè е дозволено. За ова ќе им требаат приближно 25 минути. После тоа, секоја група ќе ја презентира својата работа. Фасилитаторот заедно со другите учесници ќе им даде кратка повратна информација. Поставете им ги следниве прашања:

- Дали тие уживаа во оваа задача?
- Колку беше тешко да се создаде цел систем за толку кратко време?
- Колку беше тешко да се постигне договор внатре во групата?
- Која Утопија е најдобра?
- Дали мислите дека тоа е тоа, дека завршивме со нашите нови општества?

После ова искористете го елементот на изненадување и пуштете драматична музика и ако е можно, пригушете ги светлата. Дајте им неколку моменти да се смират. Кажете им дека штотуку ја добивте веста дека се случило нешто лошо. Друг олеснувач нека ви даде парче хартија и кажете ѝ на групата дека случајно патувале во времето. Поминаа 500 години откако ги создадоа своите општества и некои проблеми повторно се појавија. Особено драматизирајте го овој дел. Кажете им дека не можат да откријат што точно е проблемот затоа што се премногу блиску до проблемот, среќа што другите групи ги забележале тие проблеми и можат да им помогнат да ги откријат. Но, ова ќе бара одредено време. Земете ја капата/кутијата со зборови и кажете им дека секоја група ќе нацрта по еден поим/збор врз основа на кој ќе создаде сценарио за другата група. Тие сценарија треба да се засноваат на зборот што го добиле, но и на презентациите од претходната сесија. Учесниците треба да се обидат да создадат многу убедливи проблеми, да излезат со бројот на луѓе и/или заедници засегнати со проблемот, колку долго постои овој проблем, кој е виновен, зошто се случило итн. Групата 1 ќе даде лошо вести за Група 2, Група 2 за Група 3 и Група 3 за Група 1. Дајте им 15 минути за ова. Задачата на секоја група, откако ќе добие лоши вести, ќе биде да дојде до решение засновано на нивните принципи и правила на нивните општества и ќе имаат 15 минути да го најдат најдобриот исход за тоа. Потсетете ги дека не треба да користат или вклучуваат нешто што не го вклучиле во оригиналната приказна на нивната Утопија. Откако сите групи ќе завршат со презентирањето на решенијата, седнете во круг со групата и започнете со дебрифинг и евалуација. Имајте на ум дека некои групи нема да можат да најдат решение, но тоа е во ред и тоа може да се искористи и како еден од заклучоците. Учесниците треба да разберат, на крајот од овие сесии, дека дури и најсовршените општества имаат недостатоци и дека никој не е имун на проблеми, туку тоа само значи дека сите треба да бидат вклучени во промовирањето на толеранцијата, различноста и заштитата на човековите права.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Поставете им ги следниве прашања:

- Како се чувствуваш?
- Како се чувствувавте додека бевте во темнина за проблемите во вашето општество?
- Колку беше тешко да се размислува за приказната за другите групи?
- Колку беше тешко да се најде решение, дали го најдовте решението?
- Зошто утопија не постои?
- Како тоа сите општества имаат недостатоци?
- Ако го знаевте исходот од оваа работилница, дали ќе создадете поинаква Утопија? Како?

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧИТЕ

Поради краткото време и толку многу барања, учесниците можат да бидат нервозни. Работењето под притисок е поентата на оваа сесија бидејќи го претставува само првиот дел. Тие треба да се фокусираат на создавање на најдобрата идеја без да размислуваат што ќе се случи откако ќе го завршат ова. Треба да ја следите работата во групи за да го ублажите и решите секој можен конфликт. Слободно дајте им насоки и инспирација, но само во врска со темите кои не можат директно да се поврзат со дискриминација. По последното прашање за време на дебрифингот, најавете го вториот дел од оваа работилница кој ќе започне по паузата. Обидете се да ја драматизирате колку што можете повеќе оваа сесија, да вклучите учесници во играњето улоги и глумата. Во текот на првиот дел од оваа сесија, охрабнете ја секоја група да се сети на деталите за секое општество и кажете им да создадат реален пример, но тие исто така можат да користат многу имагинација за да ја направат својата приказна убедлива.

### МАТЕРИЈАЛ 1

*Дефиниција за утопија:*

- Место на идеално совршенство особено во законите, владата и социјалните услови
- Непрактична шема за општествено подобрување
- Имагинарно и неодредено далечно место

### МАТЕРИЈАЛ 2

|                          |
|--------------------------|
| "Лоши вести"             |
| За Група 1: Мизогинија   |
| За Група 2: Расизам      |
| За Група 3: Исламофобија |

# ПОГЛАВЈЕ 3.4

ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

## ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ

# ПРОМЕНЕТЕ ГО МЕТОДОТ

ВРЕМЕ  
60'

*Оваа активност користи дискусија и групна работа за да им покаже на учесниците негативните ефекти на психоактивни супстанции и да го испита нивното мислење за позитивните и негативните ефекти на психоактивни супстанции.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• За да дознаете повеќе за негативните ефекти на психоактивни супстанции</li> <li>• Да ги препознава позитивните и негативните ефекти на психоактивни супстанции</li> <li>• Да се запознаат со активности кои даваат позитивни чувства.</li> </ul>   |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартии за прелистување</li> <li>• Маркери</li> <li>• Селотејп</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | <p>На еден флип-чарт напишете со големи букви ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАЦИИ за да може секој учесник да види што пишува на хартијата. Подгответе 5 или 6 флип-чартови (зависи од бројот на групата, 1 хартија со прелистување на 5-6 учесници). Поделете го секој прелистувач во 2 колони каде што е напишано ПОЗИТИВНО од левата страна, а НЕГАТИВНО е напишано од десната страна на хартијата.</p> |

## ИНСТРУКЦИИ

Прашајте ги учесниците дали се запознаени со некој вид психоактивни супстанции. Направете си безбедна и опуштена атмосфера за да не се чувствуваат непријатно да зборуваат на темата. Кажете им дека ќе испитате различни ефекти кои психоактивни супстанции ги имаат врз менталната и физичката состојба на насилниците и како психоактивните супстанции ја менуваат нашата општа состојба. Бидејќи работилниците се создадени за 20-30 учесници, поделете ги во помали групи од 5-6 учесници по група и дајте им веќе подготвени флип-чартови со 2 посебни колони ПОЗИТИВ/НЕГАТИВ и дајте им инструкции дали разговарајте меѓу себе во помалите групи што позитивните и кои се негативните ефекти на психоактивни супстанции. Кажете им на учесниците да изберат какви било психоактивни супстанции со кои се запознаени, или кои лично ги знаат, или прочитале некаде или нивните врсници споделиле искуство со нив. Кажете им дека по кратка дискусија во малите групи, треба да ги запишат ПОЗИТИВНИТЕ/НЕГАТИВНИТЕ ефекти на психоактивни супстанции на флип листите.



За овој дел од активноста учесниците ќе имаат 15 минути. Откако ќе завршат со пишувањето, поканете ги групите по групи да ги претстават своите заклучоци и да имаат кратка дискусија со целата група за нивните заклучоци. Групите ќе имаат 10-15 минути за презентација. Кога секоја група ќе заврши со презентација на своите заклучоци на флип-чарт, замолете ги учесниците да размислуваат за ПОЗИТИВНИТЕ ефекти на лековите и кажете им да размислат за АЛТЕРНАТИВНИТЕ работи што можеме да ги направиме за да ги почувствуваме и искусиме овие состојби и чувства, но без употреба на дрога. . На пример, можеме да чувствуваме возбуда поради некој успех што го постигнавме или постигнавме, или можеме да бидеме среќни и задоволни поради некоја ситуација итн. Понудете им 1 или 2 примери и кажете им да се вратат во нивните претходни групи и да имаат кратка дискусија. а потоа да го напишат својот заклучок на флип-чарт хартија. Дајте им на учесниците 10-15 минути за овој дел од работилницата. Кога ќе завршат со пишувањето на работите што прават да се чувствуваме поинаку (среќни, возбудени, задоволно, насмеани), замолете ги да ги изнесат своите заклучоци и да разговараат сите заедно во големата група. За оваа последна активност дајте им на учесниците 15 минути.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Побарајте од учесниците да коментираат за активноста и да ги изразат своите лични чувства и ставови кон психоактивни супстанции. Прашајте ги дали психоактивни супстанции се добри за нашите ментални и физички состојби, иако понекогаш може да имаме чувства дека тие влијаат на нас. Провоцирајте ги да дојдат до заклучок дека лековите не се добри за нашиот организам, ниту во контролирани и мали количини. Објаснете им дека возбудата што ја чувствуваме е навистина кратка, но има исклучително негативен ефект врз менталната и физичката состојба на нашето тело и ум и може да има многу негативни последици. Разговарајте заедно со нив кои активности можат да ни обезбедат среќа, возбуда и задоволство и како можеме да ги доживееме овие чувства и состојби без употреба на психоактивни супстанции.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторите за оваа сесија треба да се информираат повеќе за различните психоактивни супстанции и нивното влијание врз менталната и физичката состојба на корисниците. Фасилитаторите треба да создадат безбедна и опуштена атмосфера со цел учесниците да се чувствуваат слободни да разговараат за злоупотреба на психоактивни супстанции. Фасилитаторите треба да им кажат на учесниците дека нема да има судење за оние кои ги споделуваат нивните лични искуства и да ги охрабрат учесниците да бидат отворени и искрени колку што можат. Фасилитаторите ја завршуваат работилницата со заклучок дека се наведени многу алтернативни активности за да ни пружат пријатни чувства и дека психоактивните супстанции се секогаш негативни со опасни последици за нас и за нашата локална заедница.

# АЈДЕ ДА ЈА ИГРАМЕ ИГРАТА

ВРЕМЕ  
45'

*Оваа работилница користи играње игра (квиз) како метод во работата со млади и на младите им дава нови знаења за различните видови психоактивни супстанции и нивните негативни ефекти врз менталната и психичката состојба на телото.*

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да го препознае типот на психоактивни супстанции и да дознае повеќе за нивните негативни ефекти</li> <li>• Да се биде свесен за негативните ефекти на психоактивни супстанции</li> <li>• Да научиме да го поврзуваме типот на психоактивни супстанции и нивните ефекти врз состојбите на луѓето.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прелистувачи</li> <li>• Маркери</li> <li>• Материјал</li> </ul>   |
| Големина на група: | 20-30  |
| Подготовка:        | Фасилитаторите треба да напишат прашања со точни одговори на хартијата за читање за време на работилницата. Табелата треба да биде подготвена за пишување на резултатите на групите.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Еден од олеснувачите објаснува дека ќе го играат квизот за психоактивни супстанции. Целата група е поделена на помали групи од 5-6 учесници (треба да се создадат 5 до 6 групи, во зависност од вкупниот број на учесници) и фасилитаторот дава инструкции учесниците да седат во нивните групи. Откако учесниците ќе се соберат во помали групи, фасилитаторите ги прашуваат дали се подготвени за квизот. Двајца фасилитатори наизменично ги читаат прашањата и коментираат по одговорите, а еден ко-фасилитатор пишува резултати на флипчартот. Еден фасилитатор чита едно прашање и групите одговараат еден по еден додека не го добијат точниот одговор. Групата со точен одговор добива еден поен кој е запишан на флипчартот. По секој одговор, фасилитаторите кратко коментираат со целата група за што се прашањата и одговорот. Концептот на прашањата е создаден за да ги испита ефектите на одредени психоактивни супстанции и да им обезбеди на учесниците информации за тоа какви ефекти имаат различните психоактивни супстанции врз менталната и психичката состојба на телото на една личност. За време на квизот, учесниците можат да поврзат различни психоактивни супстанции со нивните ефекти и подобро да сфатат и разберат кои последици имаат психоактивни супстанции врз нашиот невро и моторички систем. Секоја психоактивна

супстанција има најмалку 2 или повеќе ефекти и објаснувања. За да и се даде шанса на секоја група да учествува, фасилитаторите ќе прочитаат по еден ред за секоја група и таа група ќе има одредено време да одговори (до 20'). Доколку групата ја погоди психоактивната супстанција, олеснувачот ќе ги прочита сите ефекти и објаснувања до крај за таа конкретна психоактивна супстанција. Ако групата не може да погоди откако ќе прочита еден ефект или објаснување, тогаш олеснувачот чита друг ефект или објаснување за друга група. Доколку нема точен одговор од ниту една од групите, фасилитаторот ќе им го каже точниот одговор на групите со дополнително објаснување за таа психоактивна супстанција. Поентата на квизот за учесниците не е да имаат повеќе поени, туку да имаат можност да дознаат повеќе за различните психоактивни супстанции и нивните негативни ефекти.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Фасилитаторите бараат од учесниците да коментираат како се чувствувале за време на активноста и дали разбрале различни ефекти на одредени психоактивни супстанции. Заедно со учесниците, фасилитаторите уште еднаш даваат објаснувања за врската помеѓу ефектите и специфичните психоактивни супстанции и како различните дроги можат да имаат краткорочни и долгорочни ефекти врз нашето тело.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Фасилитаторите треба да создадат соодветна атмосфера за учесниците не само да се натпреваруваат за време на квизот, туку да имаат можност да научат нешто ново, да го почитуваат сечие мислење и да не се исмејуваат со оние кои одговараат на погрешни прашања.

**МАТЕРИЈАЛ - ОБЈАСНУВАЊЕ НА ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИ И НИВНИТЕ ЕФЕКТИ, ВРЕМЕТРАЕЊЕ НА ДЕЈСТВОТО И ПОСЛЕДИЦИТЕ ШТО ГИ ИМААТ ВРЗ ТЕЛОТО НА ЕДНА ЛИЧНОСТ**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>АЛКОХОЛ<br/>(алкохол,<br/>пијалок)</b></p>       | <p>Злоупотребата на оваа психоактивна супстанца е широко распространета кај нас. Постојаната злоупотреба на оваа психоактивна супстанција може да доведе до оштетен црн дроб, мозок и други важни органи и системи.</p> <p>Мешањето на оваа психоактивна супстанција со други психоактивни супстанции е многу опасно. Луѓето кои ја злоупотребуваат оваа психоактивна супстанца почесто имаат сообраќајни незгоди, учествуваат во тепачки итн.</p> <p>Злоупотребата на оваа психоактивна супстанција влијае на потенцијата.</p> <p>Совет: Никогаш не возете ако сте под дејство на оваа психоактивна супстанција. Запомнете: Вашите реакции се побавни.</p> |
| <p><b>Марихуана<br/>(трева, зелена,<br/>трева)</b></p> | <p>Ефектот на оваа психоактивна супстанца зависи од тоа како се чувствува човекот пред консумирање, количината на психоактивна супстанција и колку е силна. Ефектите обично започнуваат по 2-5 минути и траат помеѓу 1-5 часа.</p> <p>Активната супстанција на оваа психоактивна супстанција може да предизвика деменција, проблеми со учењето или проблеми на работа. Не заборавајте, оваа психоактивна супстанца води до напнатост, раст, па дури и параноја.</p> <p>Следниве ефекти се сува уста, проширени зеници, црвенило околу очите, аритмија, неконтролирано смеење и халуцинации.</p>   |
| <p><b>ХАШИШ (сканк)</b></p>                            | <p>Ефектите на оваа психоактивна супстанца зависат од тоа како се чувствува човекот пред консумирање, количината на психоактивна супстанција и колку е силна. Ефектите обично започнуваат по 2-5 минути и траат помеѓу 1-5 часа.</p> <p>Активната супстанција на оваа психоактивна супстанција може да предизвика деменција, проблеми со учењето или проблеми на работа. Не заборавајте, оваа психоактивна супстанца води до напнатост, раст, па дури и параноја.</p> <p>Следниве ефекти се сува уста, проширени зеници, црвенило околу очите, аритмија (побрз пулс), неконтролирано смеење и халуцинации.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>БРЗИНА,<br/>АМФЕТАМИ<br/>Н</b></p>   | <p>Злоупотребата на оваа психоактивна супстанца ја забрзува работата на срцето, влијае на крвниот притисок и дава чувство на зголемена енергија. Ефектите обично започнуваат по 40 минути и траат 6-8 часа, проследено со колапс. Може да дојде до замор, напади на паника, потоа депресија, а почести се инфекциите и настинките.</p> <p>Мешањето на овие психоактивни супстанции и антидепресиви може да биде смртоносно. Земањето на оваа психоактивна супстанца со други лекови, како што е алкохолот, е исклучително тешко за организмот и опасно.</p>  |
| <p><b>ХАЛУЦИНОГ<br/>ЕН ЛСД И<br/>ПЕЧУРКИ<br/>(киселина,<br/>патување,<br/>слика, хитови,<br/>инстант зен,<br/>леќа, меќа<br/>жолта, Луси на<br/>небото со<br/>дијаманти)</b></p> | <p>Овие психоактивни супстанции се енормно моќни халуциногени. Тие дејствуваат на тој начин што под нивно влијание околината се гледа многу чудно. Тие влијаат на она што се мисли за себе и за околината. Поради нив, познатите предмети, луѓе и музика може да изгледаат чудно.</p> <p>Ефектите може да траат од 8 до 12 часа, па дури и подолго и се придружени со патувања. Патувањата се секогаш ризични. Тие често завршуваат како хорор патувања, што ги прави параноични и депресивни. Исто така, може да се појават флешбекови кај корисниците, што значи дека истиот ефект се чувствува дури и неколку недели по земањето на халуциногенот, дури и ако ништо не е повторно земено.</p>                                   |
| <p><b>КОКАИН (снег,<br/>шмркање, бела<br/>карпа, крек,<br/>кока-кола)</b></p>  | <p>Оваа психоактивна супстанца ја забрзува работата на срцето и го зголемува крвниот притисок. Ефектот се рефлектира во интензивно чувство на еуфорија кое трае околу 2 минути, проследено со нешто помалку интензивно чувство кое трае 20-30 минути.</p> <p>Може да предизвика гадење, нервоза или агресија. Овие психоактивни супстанции брзо стануваат зависни, а на многу злоупотребувачи се повеќе и повеќе им се потребни за постојано да го имаат тоа чувство на еуфорија.</p> <p>Последици од злоупотреба: инконтиненција, параноја, несоница, губење на мотивација, депресија, „бубачки на оваа психоактивна супстанца“ - чувство на пецкање под кожата, срцеви заболувања, оштетување на носот и мукозните мембрани.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>ХЕРОИН</b><br/>(доп, шмек,<br/>коњ, кафеав,<br/>свер, херој)</p>  | <p>Оваа психоактивна супстанца е исклучително брза и лесно создава зависност, без разлика како се користи. Истото важи и за која било друга опиоидна супстанција, како што се опиумот, морфинот итн.</p> <p>Оваа психоактивна супстанца предизвикува ефекти кои се појавуваат веднаш при земање, а траат од 4 до 5 часа. Зависноста од оваа психоактивна супстанца е скапа. Сиромаштијата ја придружува оваа зависност. Користењето на истите игли и шприцови кај корисниците предизвикува инфекции со хепатитис-Ц и ХИВ/СИДА.</p> <p>Дополнително објаснување: Хероинот е една од најопасните дроги, која често предизвикува смрт. Хероинот е бел или кафеав кристален прав што може да се намириса, пуши или да се инјектира во вена.</p> |
| <p><b>ЕКСТАЗИ</b><br/>(MDMA)<br/>(Моли, Е, ХТС,<br/>Х, Адам,<br/>прегатка,<br/>љубовна брзина,<br/>љубовна дрога)</p> | <p>Оваа психоактивна супстанца е со различна форма и големина, различни бои (кај нас најчесто се сини и бели), со многу бројни и различни знаци втиснати на површината (смајли, мерцедес, делфин, пума, ..) или во форма од прав.</p> <p>Оваа психоактивна супстанца е синтетичка дрога која има комбинирано стимулирачко и халуциногено дејство. Првите ефекти започнуваат 20-90 минути по конзумирањето и траат 4-6 часа.</p> <p>Оваа психоактивна супстанца ја забрзува работата на срцето, го зголемува крвниот притисок, температурата на телото, предизвикува пецкање и потење, заматен вид, чувство на блискост со другите, несоница, напнатост, халуцинации, параноја.</p>  |
| <p><b>ИНХАЛАНТИ</b><br/>(радост,<br/>растворувачи)</p>  | <p>Злоупотребата на овие психоактивни супстанции може брзо да доведе до оштетување на мозокот, а нивното влијание врз срцето и белите дробови може да биде смртоносно.</p> <p>Долготрајната злоупотреба доведува до оштетување на црниот дроб, бубрезите, белите дробови и нервниот систем. Инхалаторите предизвикуваат агресивно однесување.</p>   |

# КРШЕЊЕ НА КОДОТ

ВРЕМЕ  
45'

*Оваа работилница им овозможува на учесниците да научат како функционира мозокот и да разберат како долгорочната употреба на психоактивни супстанции влијае на мозокот на негативен начин.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да истражиме како функционира мозокот</li> <li>• Да се разбере долгорочното изложување на психоактивни супстанции на мозокот</li> <li>• Да стекнете нови идеи како да ја подобрите функцијата на мозокот.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартија</li> <li>• Молитви</li> <li>• Стоперки (на мобилни телефони)</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Подгответе ја работната соба така што секој учесник ќе има маса на која ќе може самостојно да ја изврши задачата. Печатете материјали за секој учесник.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Олеснувачот им објаснува на учесниците дека нашиот мозок е многу прилагодлив благодарение на синапсите. Преку нив информациите се испраќаат низ нашиот мозок, а со долгорочно вежбање тие стануваат побрзи и посилни. Олеснувачот објаснува дека учесниците ќе играат игра каде што ќе го тестираат мозокот преку пробивање на шифрите. Тој/таа му дели бележник 1 на секој учесник кој содржи начин за декодирање на речениците (секоја буква се заменува со друга буква). Откако учесниците ќе го проверат материјалот 1, фасилитаторот објаснува дека сега ќе добијат една порака за декодирање и му дава белешка 2 на секој учесник. Тој/таа исто така објаснува дека секој учесник треба да го измери времето потребно за декодирање на пораката преку своите мобилни телефони и кога ќе заврши со декодирањето на пораката треба да го запише времето во делот „време за решавање: \_\_\_\_\_“. Истото се повторува со материјалот 3 и белешката 4. Се очекува секој пат кога учесниците ја решаваат пораката побрзо од претходната.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

По вежбата, фасилитаторот поставува прашања за дискусија:

1. Колку побрзо ги декодиравте првата и третата реченица? Кога бевте побрзи и колку?

2. Ова е пример како ја забрзуваме работата на мозокот. Дали постои можност мозокот на некој начин да успори?
3. Дали мислите дека ако користевте некоја психоактивна супстанција резултатот ќе биде ист?
4. Што мислите, кои се долгорочните ефекти од конзумирањето психоактивни супстанции за нашиот мозок?

Олеснувачот ја насочува дискусијата кон психоактивни дроги и нивните долгорочни ефекти врз мозокот. Тој ја завршува работилницата со напомена дека нашите денешни избори влијаат на нашиот мозок во иднина и дека затоа треба да бидеме одговорни.

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

Ова се предложени реченици, други интересни реченици може да се креираат со помош на „шифрарникот“.

### МАТЕРИЈАЛ 1

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

### МАТЕРИЈАЛ 2

A) Прв дел (време за решавање: \_\_\_\_)

Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.

### МАТЕРИЈАЛ 3

B) Втор дел (време за решавање: \_\_\_\_\_)

Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.



**МАТЕРИЈАЛ 4**

*C) Трет дел (време за решавање: \_\_\_\_\_)*

*Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.*

# БЕЗБЕДЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

ВРЕМЕ  
45'

*Оваа работилница им овозможува на учесниците да дебатираат за одредени изјави од реални животни ситуации и да научат повеќе за безбедниот начин на живот и како да се однесуваат одговорно. Учесниците ќе научат повеќе за различни животни ситуации, кој е безбеден и небезбеден за нив и какви ситуации треба да избегнуваат.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се испитаат ставовите на младите кога станува збор за одредено општествено однесување</li> <li>• Да им обезбеди на учесниците знаење за безбеден начин на живот и одговорно однесување</li> <li>• Да им се даде на учесниците доволно простор да се изразат и да излезат од нивната комфорна зона.</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартија во боја А4</li> <li>• Селотејп</li> <li>• Маркери</li> <li>• Листа на можни животни ситуации</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Испечатете ги на 3 различни хартии А4 во боја, следните изјави: БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ, НЕ БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ и НЕ МОЖЕ ДА ОДЛУЧИМ и ставете ги на три различни страни од работната просторија. Испечатете го списокот со можни животни ситуации за читање.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Соберете ги учесниците во половина круг и кажете им дека преку оваа работилница нивните ставови и мислења ќе бидат доведени во прашање, но на поинаков начин од вообичаената дискусија. Поделете ги во три групи и кажете им да седат со нивната доделена група. Откако ќе се најдат во нивните групи, објаснете им дека од почетокот до крајот на работилницата ќе бидат претставници на три различни мислења: БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ, НЕ БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ и НЕ МОЖЕ ДА ОДЛУЧУВАМ. Групата 1 треба да застане пред хартијата во боја со БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ, групата број 2 пред НЕ БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ и третата група пред хартијата во боја CAN'T DECIDE. Секоја група ќе остане пред назначениот знак и ќе остане таму од почетокот до крајот на работилницата. Олеснувачот ќе даде дополнителни инструкции дека ќе се читаат одредени изјави од реалниот живот, а учесниците треба да дискутираат за секоја изјава според знакот пред кој стојат.

Назначената хартија во боја значи дека учесниците го бранат овој вид мислење. Така, после секоја изјава што ја чита фасилитаторот, учесниците од секоја група треба да коментираат и дискутираат така, ова е нивно лично мислење. Работилницата завршува со седење во половина круг како на почетокот и кратка дискусија за целата активност. Поентата на ставање на учесниците пред одредена хартија со **БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ, НЕ БЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ и НЕ МОЖЕ ДА ОДЛУЧУВААТ** е да се предизвика критичко размислување кај учесниците и да се доведат во ситуација кога треба да бранат мислење кое не е лично нивно. Ваквата работа им помага на младите да дебатираат меѓу себе и да споредуваат мислења дури и кога понекогаш не се согласуваат. Комбинацијата на дебата и презентација на критичко размислување е добра бидејќи ја вклучува целата група, а не само поединци кои често се активни во дискусиите.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Целта на работилницата е да се преиспита и да се испровоцира мислењето на младите за злоупотреба на психоактивни супстанции и алкохол и дали одредени животни ситуации се безбедни или небезбедни за нив, нивните пријатели, семејства и нивната околина. Прашајте ги учесниците како активноста била за нив лично и како се чувствувале кога добиле одредено мислење за одбрана, иако тие лично не размислуваат така. Прашајте ги учесниците како би реагирале доколку имаат можност да ги изберат нивните одговори. Кажете им да споделат некои од нивните лични приказни ако ги имаат или приказни од нивните врстници кои им се познати.

## **СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ**

Фасилитаторите треба да подготват соодветни изјави и животни ситуации за да бидат претставени сите три опции. Фасилитаторите треба да создадат безбедна атмосфера со цел учесниците да се чувствуваат удобно да го споделат своето мислење. Фасилитаторот треба да објасни дека ова е само вежба и дека тоа не го претставува личното мислење на секој учесник и да ги праша учесниците дали го разбираат тоа. Обезбедете им на учесниците доволно простор да се изразат и учесниците да не се исмеваат меѓусебно, туку да даваат поддршка.

## **МАТЕРИЈАЛ: ИЗЈАВИ**

1. Нарачав точено пиво со моите пријатели во бар.
2. Непозната убава девојка ми дава апче на забава, а таа ми вели да го земам затоа што ќе се чувствувам подобро.
3. Сакам да пијам коктейли бидејќи се состојат од неколку алкохолни пијалоци.
4. Излегов во ноќниот клуб и кога сакав да одам во тоалет, видов неколку момци како шмркаат бел прав. Ќе повикам полиција.
5. Постојано се дружам со пријатели кои пушат трева.
6. Земам екстази на секој фестивал што го посетувам, бидејќи така подобро си поминувам.
7. Ќе се јавам на дилер и ќе порачам неколку грама марихуана.
8. Младите од моето маало, кои се малолетни, ме замолија да им купам вотка во продавницата пред зградите.
9. Секогаш кога излегувам во кафеана мешам различни алкохолни пијалоци.
10. Мојот најдобар пријател ме замоли да однесам мала кутија на непознатата адреса и ми рече дека ќе ми дадат нешто за возврат.
11. Мојот пријател, кој пиеше алкохол, ќе ме вози до мојата куќа.
12. Мојот пријател ме замоли да се грижам за него кога ќе проба ЛСД.
13. Го возам мојот пријател кој е екстремно пијан и издрогирани на предното седиште во автомобилот.
14. Ќе повикам дилер на дрога и ќе нарачам неколку филмови.

# ГЛЕДАЊЕ ОД ДРУГ АГОЛ

ВРЕМЕ  
60'

*Целта на оваа сесија е да им даде на учесниците можност да набљудуваат злоупотреба на психоактивни супстанции од различни перспективи, а не само од агол на младите луѓе. Сесијата треба да ги поттикне младите да размислуваат со отворен ум и да бидат одговорни за своите постапки.*

|                    |   |
|--------------------|---|
| Цели:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да им се обезбеди на учесниците можност да ја набљудуваат темата од различни агли</li> <li>• Да им се даде можност на учесниците да излезат од нивната комфорна зона и да сфатат како злоупотребата на психоактивни супстанции и алкохол влијае на сите општествени категории</li> </ul> |
| Материјали:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартија А4</li> <li>• Пенкала</li> <li>• Маркери</li> </ul>  |
| Големина на група: | 20-30   |
| Подготовка:        | Подгответе шест флип-чартови и на секоја хартија напишете различна социјална категорија: носители на одлуки (јавни власти), полиција, психолози, социолози, родители, млади луѓе.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Објаснете им на учесниците дека ќе имаат активност со игра на улоги и дека денеска ќе се разговара за позицијата на злоупотреба на психоактивни супстанции и алкохол во општеството и како различни општествени категории ја набљудуваат оваа тема. Поделете ја целата група во 6 помали групи и кажете им на учесниците да седнат со бројот што го добиле. Кога учесниците ќе се соберат во помали групи, дајте на секоја група по една флип-чарт хартија со претходно напишана социјална категорија, така што секоја група претставува една социјална категорија. Објаснете им на учесниците дека треба да разговараат меѓу себе во рамките на малите групи што е мислењето и ставот на социјалната категорија што ја добија на флип-чарт хартијата за злоупотребата на психоактивни супстанции и алкохол. Учесниците ќе имаат 20 минути да дискутираат и да ги запишат на флип-чартот заклучоците што ги донеле преку дискусијата. Кога секоја група ќе заврши со пишувањето на заклучоците, тие ќе презентираат се што напишале на другите учесници и ќе дискутираат на крајот од секоја презентација. Презентирањето на заклучоците заедно со дискусиите не треба да надминува 30 минути.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Поентата на работилницата е учесниците да сфатат дека не постои само една гледна точка и дека злоупотребата на психоактивни супстанции и алкохол во општеството е многу сериозен проблем кој ја погодува речиси секоја социјална категорија и секој аспект од општеството. Тоа е општ проблем за сите, и важно е учесниците да ја сфатат позицијата на злоупотреба на психоактивни супстанции и алкохол во општеството од секој аспект. Прашајте ги учесниците како се чувствувале за време на активноста и охрабнете ги дали би сакале да споделат некоја лична приказна или искуство. Прашајте ги учесниците што може да се направи за да се намали злоупотребата на психоактивни супстанции и алкохол во општеството, што би предложиле тие и какво е нивното мислење за моменталната состојба во нивните општества.

## СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ

Фасилитаторите треба да ги поддржат учесниците за да се чувствуваат вклучени и прифатени. Не е лесно да се размислува како некој друг и да се презентира такво мислење пред другите, а фасилитаторите треба да ги поддржуваат учесниците во текот на сите активности. Овие теми се чувствителни, а фасилитаторите треба да обезбедат атмосфера каде што учесниците исто така ќе се поддржуваат меѓусебно и нема да се забавуваат и смеат еден на друг. Фасилитаторите треба да ја дадат сета потребна поддршка на учесниците во текот на нивната дискусија и презентација на нивните заклучоци.

**МАТЕРИЈАЛ - ДЕТАЛНО ОБЈАСНУВАЊЕ НА УЛОГИТЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ КАТЕГОРИИ: НОСИТЕЛИ НА ОДЛУКИ (ЈАВНИ ВЛАСТИ), ПОЛИЦИЈА, ПСИХОЛОЗИ, СОЦИОЛОЗИ, РОДИТЕЛИ, МЛАДИ ЛУЃЕ ВО ОПШТЕСТВОТО.**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Носители на одлуки (јавни власти)</b></p> | <p>Како законот ја признава и криминализира злоупотребата на психоактивни супстанции во вашата земја?<br/>         За какви дела во рамките на злоупотребата на психоактивни супстанции законот казнува поединци и групи?<br/>         Како би ги промениле законите ако мислите дека тие не се доволно строги?</p>  |
| <p><b>Полицијата</b></p>                        | <p>Каков е односот на полицијата кон злоупотребата на психоактивни супстанции?<br/>         Како полицијата ги казнува лицата што ги фаќа со некакви психоактивни супстанции? Дали ги казнува сите?<br/>         Како полицијата работи на намалување на нивото на злоупотреба на психоактивни супстанции, како и на нивната количина на улица и нивната достапност?</p>                       |
| <p><b>Психолог</b></p>                          | <p>Кои се ефикасните програми за поддршка на младите луѓе кои злоупотребуваат психоактивни супстанции?<br/>         Како психолозите работат активно на намалување на злоупотребата на психоактивни супстанции кај младите?<br/>         Кого го вклучуваат во работата со корисници на психоактивни супстанции (други експерти/институции)?</p>   |
| <p><b>Социолози</b></p>                         | <p>Која е улогата на социолозите?<br/>         Како тие забележуваат злоупотреба на психоактивни супстанции? Какво конкретно решение нудат за намалување на злоупотребата на психоактивни супстанции?<br/>         Како тие вклучуваат родители на млади луѓе кои користат психоактивни супстанции?</p>  |
| <p><b>Родители</b></p>                          | <p>Дали родителите пријавуваат деца кои злоупотребуваат психоактивни супстанции или се обидуваат се да чуваат во тајност во семејството?<br/>         Како родителите ја поддржуваат зависноста на нивните деца кои злоупотребуваат психоактивни супстанции?<br/>         Како се однесуваат родителите кон пријателите на своите деца за кои знаат дека користат психоактивни супстанции?</p> |

**Млади луѓе**

Каков е односот на младите кон психоактивни супстанции?

Дали младите лесно пробуваат психоактивни супстанции?  
Која е потребата и причината за злоупотреба на психоактивни супстанции?



# ПОГЛАВЈЕ 3.5

ТЕМАТСКИ РАБОТИЛНИЦИ

**МЕНТАЛНО  
ЗДРАВЈЕ**

# ПИСМО ЗА ПАМЕТЕЊЕ

*Оваа активност е дизајнирана да ја подигне свеста за проблемите со менталното здравје во време на КОВИД-19 и да ја зголеми емпатијата со пишување писмо за поддршка за луѓето кои страдаат од ментални проблеми. Активноста ќе им обезбеди на учесниците знаења за различни видови луѓе кои се борат на различни начини поради последиците од вирусот СОВИД-19 и мерките доделени од владите.*

- Цели:**
- Да се подигне свеста за менталното здравје во време на КОВИД-19
  - Да се разговара за менталните проблеми на луѓето кои се соочуваат со нив за време на КОВИД-19
  - Да се зголеми емпатијата кон луѓето кои страдаат за време на КОВИД-19
  - Да се развијат социјални вештини и способност за утеха и вербална поддршка.

- Материјали:**
- Список на знаци на кои ќе им бидат напишани букви
  - Хартии
  - Моливи
  - Маркери

Големина на групата: 20-30

- Подготовка:** Фасилитаторите треба да подготват кратки описи на ликови за луѓето кои страдаат од проблеми со менталното здравје за време на КОВИД-19. На пр., еден лист може да содржи опис „80-годишна баба која страда од осаменост и напуштеност, не го видела своето семејство од почетокот на пандемијата“ или „40-годишна жена која ја изгубила мајка си за време на КОВИД и сега страда од депресија“ итн.

## ИНСТРУКЦИИ

Фасилитаторите ја воведуваат темата на работилницата, посочувајќи дека пандемијата влијаела на сите нас на различни начини, но некои луѓе претрпеле сериозни психолошки проблеми поради се што се случило (изолација, страв, заклучување, неможност за дружење и слично). Учесниците седат во кругот. Олеснувачите објаснуваат дека секој учесник ќе добие одреден карактер. Секој учесник избира лист по случаен избор со опис на знаци. Учесниците поединечно пишуваат утешно писмо за измислен лик што го нацртале, правејќи го овој лик попознат „давајќи му име, место заживеење итн“. Неколку букви се читаат на глас пред да се претстават ликовите на кои им посветиле писма. Групата разговара за тоа што може да се додаде на второто, што

тие сметаат дека е главното прашање што го доживува лицето и што може најдобро да го утеша. Дополнително, може да се напише писмо до самите учесници (на нив за време на КОВИД), а потоа да се спореди со писмата што тие ги напишале на другите.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Работилницата ќе заврши со дискусија во која ќе се спомнат менталните прашања и ќе се направи длабока анализа на истите. Понатаму, учесниците со фасилитаторите ќе разговараат за утешни начини и зборови кои би можеле да се користат за да се направат другите да се чувствуваат подобро. Сите ќе разгледаат дали било тешко или лесно да се обиде да почувствува што би можел да доживее овој лик. Олеснувачите може да ги постават следниве прашања: „Како се чувствувавте кога ги пишувавте буквите?“, „Дали беше лесно/тешко да се чувствува емпатија кон ликовите?“ „Дали научи нешто ново за емоциите или емпатијата? „Што научивте за менталното здравје во времето на КОВИД-19? „Дали некогаш сте помислиле колку луѓе беа ментално погодени од пандемијата?“

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторите треба да дадат поддршка бидејќи ова може да испадне дека е многу емотивна работилница. Ако некои од учесниците не сакаат да напишат утешно писмо до ликот што го добил, фасилитаторот може да им помогне да изберат некој друг, сами да го создадат ликот.

## МАТЕРИЈАЛ - СПИСОК НА ИЗМИСЛЕНИ ЛИКОВИ

1. 80-годишната баба која страда од осаменост и напуштеност, не го видела своето семејство од почетокот на пандемијата.
2. 40-годишна жена која ја изгубила мајка си за време на КОВИД и сега боледува од депресија.
3. 24-годишна студентка која на почетокот на пандемијата ги загуби мајка си и баба и сега живее сама.
4. Семејство на дедо кој почина од последици на КОВИД-19 во Домот за стари лица
5. Студент кој беше асоцијален пред пандемијата и уште повеќе страдаше за време на заклучувањето.
6. Средношколците кои беа постојано активни во локалната заедница и беа затворени повеќе од 50 дена за време на заклучувањето и активностите на отворено беа забранети неколку месеци.
7. Жена која претрпела семејно насилство пред КОВИД-19 и доживеала уште повеќе насилство за време на заклучувањето.
8. 26-годишна девојка која живее во различен дел од земјата од нејзиното семејство и не ги видела од почетокот на пандемијата.
9. 35-годишна медицинска сестра која живее сама и поради својата работа и изложеност на вирусот одбива да ги види своите блиски пријатели и семејството.
10. Младо момче од мало место кое професионално игра фудбал за познат европски клуб кој неколку месеци не можел да игра натпревари.
11. Студент кој студира во странство и не може да се врати дома поради пандемија.
12. Млад уметник кој беше заглавен 4 месеци неколку илјади милји од дома затоа што летовите беа откажани, а границите беа затворени.
13. Лекар кој работи во болницата КОВИД-19, кој загуби многу пациенти поради пандемијата.
14. Мажот, кој бил сопственик на ресторанот, го загубил бизнисот и не може да обезбеди финансиска стабилност за своето семејство.
15. Млада самохрана мајка на 2 деца која останала без работа поради помала работа во продавницата во која работела, а нејзиниот поранешен сопруг починал поради последиците од КОВИД-19.
16. 56-годишен средношколец кој бил принуден да почне да ги користи онлајн платформите за учење на далечина и никогаш претходно не користел ИТ
17. 19-годишно момче кое беше прва година на факултет и за време на пандемијата слушаше предавачи преку онлајн платформи, но поради дополнителен притисок и без приспособливост го напушти факултетот.
18. Старица која работела на отворен пазар и продавала зеленчук на луѓе, поради пандемични мерки изгубила контакт со редовните клиенти и не можела да работи повеќе од 6 месеци.

19. Човек кој работи во странство и кој повеќе од две години не можел да ја види својата ќерка поради затворените граници.
20. Старица чии неколку соседи во зградата починале поради КОВИД-19 сега е многу исплашена да излезе надвор и да страда од агорафобија.
21. Старица која остана сама откако нејзиниот сопруг почина од последиците на КОВИД-19.
22. Сопственикот на кинеската продавница, кој не се чувствува безбедно во градот во кој живее бидејќи луѓето покажуваат отворена омраза поради КОВИД-19.
23. Младата докторка која се зарази со вирус работејќи во болницата СОВИД-19, сè уште има тежки здравствени последици и многу луѓе ја избегнуваат поради нејзината состојба.
24. Млад психоактивен зависник кој не можел да ја добие својата редовна терапија поради пониските работни капацитети на болниците и страдал од криза.
25. Млада девојка која мораше да оперира матка и чија операција беше откажана за време на почетокот на пандемијата, бидејќи скоро сите болници беа претворени во болници КОВИД-19.
26. Млад студент од друг мал град кој останал без работа со скратено работно време и не може да плати кирија на станот поради недоволни финансии.
27. Младото момче со инвалидитет кое било на терапија со пливање не можело да оди на базени и неговата здравствена состојба се влошила и сега е потешко да се убеди повторно да оди на базен.
28. 13 годишно девојче кое не можело да ги следи часовите затоа што нема интернет конекција, ниту компјутер и поради тоа и паднале оценките, се плаши дека тоа ќе и ја загрози иднината.
29. Пензионер кој не може да оди, со денови не излегувал, бидејќи со мерките биле предвидени постарите лица да излегуваат само 1 час во текот на целиот ден од 4 до 6 часот наутро, а немал помош за одење.

**Материјал за олеснувачите :** повеќе за проблемите со менталното здравје за време на СОВИД-19 на:

<https://www.kff.org/coronavirus-COVID-19/issue-brief/the-implications-of-COVID-19-for-mental-health-and-substance-use/>

# ДВЕ СТРАНИ НА COVID-19

*Оваа активност користи техника за бура на идеи и групна работа со цел да им помогне на учесниците да го утврдат целокупниот ефект на COVID-19 врз менталното здравје преку согледување на промените во различни сегменти од животот на младите луѓе.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се запознаат со надворешните фактори на менталното здравје</li> <li>• Да се препознаат позитивните и негативните ефекти на COVID-19 врз различни сегменти од животот на младите луѓе</li> <li>• Да се забележат разлики во влијанието на пандемијата врз различни сегменти од животот на младите луѓе</li> </ul>             |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прелистување на хартии</li> <li>• Маркери</li> <li>• Селотејп</li> </ul>  |
| Големина на групата: | 20-30  |
| Подготовка:          | Подгответе 5 флип-чартови и напишете го секој од следните сегменти на секоја хартија: социјален живот, образование, хобија/интереси, културен живот, патување/мобилност (по еден сегмент по хартија). Поделете ја секоја хартија со флип-чарт на два дела со маркер, напишете на левата страна на хартијата позитивни и на десната страна на хартијата негативни ефекти. |

## ИНСТРУКЦИИ

Поканете ги учесниците да направат бреинсторминг за Менталното здравје и запишете ги сите нивни одговори. По ова, накратко разговарајте со учесниците за некои од здруженијата што ги кажаа и прашајте ги дали знаат кои надворешни фактори имаат влијание врз менталното здравје. Објаснете им накратко на кој начин социјалниот живот, образованието, хобиите/интересите, културниот живот, патувањето/мобилноста можат да придонесат за одржување на менталното здравје или проблеми со менталното здравје. Потоа поделете ги учесниците во помали групи (најмалку 5 учесници по група) и дајте ѝ на секоја група по еден од претходно подготвените флип-чартови со инструкции да размислуваат за позитивните и негативните ефекти на COVID-19 врз одреден сегмент. Времето за групна работа треба да биде помеѓу 15-20 минути. Откако ќе завршат сите групи, тие треба да ги презентираат своите заклучоци едни на други.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Побарајте од учесниците да коментираат дали имале потешкотии за време на оваа сесија и кои биле тие тешкотии. Споредете ги резултатите за секој сегмент и прашајте ги учесниците зошто се појавија овие сличности и разлики. Прашајте ги дали мислат дека овие ефекти се долгорочни или краткорочни и што значи тоа за менталното здравје и благосостојбата на младите луѓе. Кажете им на учесниците на крајот дека секоја општествена промена влијае на животите на луѓето и дека стресот и траумата се незаменлив дел од секој процес, било во процесот на еволуција или во процесот на опаѓање во општеството. Објаснете дека не е срамота да побараат помош ако чувствуваат потешкотии или да истражуваат повеќе можности, што ги имаат со сите променливи процеси во општеството.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ

Фасилитаторите на оваа сесија треба да научат повеќе за менталното здравје од достапните материјали за да можат да ги водат учесниците низ процесот на учење. Тие треба да бидат подготвени да разговараат за чувствителни теми со учесниците поради можноста некои од учесниците да доживеале загуби или трауми за време на пандемијата. Олеснувачите треба да даваат поддршка и непречено да ги водат учесниците низ процесот на препознавање на позитивните и негативните страни на пандемијата COVID-19.

# ТРАНСФОРМАЦИЈА НА НЕГАТИВНОСТ

*Оваа активност ќе ја користи техниката на позитивни афирмации за да ги мотивира учесниците да заземат попозитивен став кон животот. Учесниците ќе стекнат нови способности и вештини за тоа како да ги трансформираат негативните ситуации и реченици во позитивни и потврдни и да научат како да ја најдат поволната страна на секоја ситуација.*

|                      |   |
|----------------------|---|
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се усвојат нови алатки за надминување на негативните и анксиозните мисли</li> <li>• Да научите како да бидете попозитивни и да ја користите оваа позитивност во трауматски ситуации.</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мали хартии (големина на налепници)</li> <li>• Молитви</li> <li>• Кутија</li> </ul>  |
| Големина на групата: | 20-30   |
| Подготовка:          | Подгответе доволно мали трудови за сите учесници (на секој учесник треба да му се дадат најмалку 2 труда) и една кутија за собирање на трудовите.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Објаснете им на учесниците дека во оваа сесија ќе истражуваат различни начини за надминување на негативните и вознемирени мисли во време на предизвикување. Дајте им на учесниците материјал за работа и замолете ги да размислат за некој конкретен негативни мисли и да ги запишат. Нагласете дека овој дел е анонимен и дека треба да бидат искрени. Откако ќе завршат, соберете ги сите одговори во една кутија и поделете ги учесниците во групи и објаснете им дека ќе треба да создадат позитивни афирмации за секоја негативна мисла. За контекст, дајте им пример за трансформација на негативната мисла во позитивна афирмација. Времето за групна работа треба да биде помеѓу 15-20 минути. Откако ќе завршат сите групи, тие треба да ја претстават својата работа.

## ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА

Поставете им ги на учесниците следните прашања:

- Како се чувствуваше додека пишувавше негативни мисли?
- Дали ви беше тешко да наоѓате афирмации за негативните мисли?
- Која негативна мисла ти беше најтешко да ја трансформираш?



- Дали ова го применувате во вашето секојдневие?
- Дали се промени вашето мислење за проблемите што ги запишавте?

## **СОВЕТИ ЗА ОЛЕСНУВАЧОТ**

Фасилитаторите кои ја спроведуваат оваа работилница за прв пат се советуваат сами да ја направат оваа трансформација и да размислат за можните проблеми и негативни мисли со кои би можеле да се соочат младите за да бидат подготвени за можни сценарија. Фасилитаторите треба да ги поддржат учесниците и да ги охрабрат да бидат многу искрени и активно да учествуваат за да имаат голем број негативни мисли кои ќе се трансформираат во текот на работилницата.

**МАТЕРИЈАЛ - ПРИМЕР ЗА ТРАНСФОРМАЦИЈА:**

| <b>НЕГАТИВНИ МИСЛИ</b>   | <b>ПОЗИТИВНИ ИЗЈАВИ</b>  |
|--|--|
| <b>Ова е неподносливо.</b>                                       | Можам да научам подобро да се справам со ова.  |
| <b>Се чувствувам помалку вреден во споредба со другите луѓе.</b> | Ќе ги оставам луѓето да прават што прават. Ќе го следам мојот сопствен пат на внатрешен развој и трансформација што е со еднаква вредност. Наоѓањето мир во себе, исто така, може да биде подарок за другите |
| <b>Што ако ова никогаш не заврши?</b>                            | Ќе работам на ова чекор по чекор. Не морам да предвидувам.   |

# ОЛЕСНУВАЊЕ НА СТРЕСОТ ПРЕКУ ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА

*Оваа активност ќе го користи методот на визуелизација со цел да им обезбеди на учесниците нови начини за ослободување од стресот. Учесниците ќе научат како да ги надминат стресните ситуации со едноставни методи на визуелизација и имагинација.*

|                      |   |
|----------------------|---|
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се усвојат нови алатки за ослободување од стрес</li><li>• Да ги препознае симптомите на стрес</li><li>• Да се подигне духот на учесниците и да се изгради позитивен став за идно надминување на стресот.</li></ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Компјутер</li><li>• Мобилни телефони</li><li>• Проектор</li><li>• Материјали</li></ul>  |
| Големина на групата: | 20-30   |
| Подготовка:          | Подгответе ја презентацијата на Ментиметар. Подгответе ливчиња и ставете ги во малата кутија, ставете столчиња во половина круг и едно столче пред нив.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Кажете им на учесниците дека онлајн платформата „Ментиметар“ ќе се користи на почетокот на работилницата. Поканете ги учесниците да се приклучат на платформата Ментиметар за оваа сесија со користење на нивните мобилни телефони. Ментиметарската платформа ќе биде видлива на екранот на проекторот на сидот пред учесниците. Еден од ко-фасилитаторите ќе управува со Ментиметарот од лаптопот прикачен на проекторот. Поканете ги учесниците да направат бреинсторминг за зборот стрес преку оваа интерактивна платформа. Учесниците ќе ги користат своите мобилни телефони за да ги запишат сите нивни асоцијации на доделениот збор и зборовите ќе се појават на екранот на проекторот. Зборовите што се пишуваат најмногу време ќе изгледаат поголеми од останатите и за нив треба набрзо да се разговара. Откако бреинсторм учесниците ќе останат на платформата Ментиметар и ќе направат кратка анкета за симптомите на стрес, ќе гласаат за сите симптоми што ги доживеале или мислат дека се најчести симптоми на стрес и откако ќе заврши гласањето, фасилитаторот ќе покани еден учесник да биде првиот волонтер за вториот дел од оваа сесија. Волонтерот ќе седне на столот пред групата, а тој/таа ќе избере една хартија со

едно „среќно место“ - среќните места се во материјалот 1 (на пр. Остров на Карибите, Врвот на прекрасната планина, Длабоко во дождот шума итн.). Фасилитаторот однапред ги подготвува среќните места со сечење на картичките и давајќи им на волонтерите да изберат 1. Фасилитаторот ќе ги даде следните упатства на волонтерот и на остатокот од групата: сите учесници треба да ги затворат очите и да го слушаат волонтерот кој ќе го води група преку визуелизација. Тој/таа ќе го користи „среќното место“ како почетна точка во нивната приказна и ќе продолжи да ја опишува што е можно повеќе детали ситуацијата без стрес што сите треба да ја замислат. Фасилитаторот ќе ги охрабри волонтерите да ја искористат својата имагинација и хумор за да создадат попозитивна атмосфера за сите учесници. Оваа вежба треба да се повторува неколку пати и не треба да биде подолга од 20 минути.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Побарајте од учесниците да опишат како се чувствувале за време на оваа сесија, дали им било удобно, дали навистина можеле да ги замислат тие ситуации и како тоа влијаело на нив. Прашајте ги дали мислат дека ова може да им помогне во стресни ситуации и дали би го користеле овој метод во иднина. Олеснувачот треба да ја затвори работилницата со објаснување дека оваа едноставна алатка може да биде многу ефикасна во стресни ситуации и дека може да ја користи онолку пати колку што е потребно.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Фасилитаторите на оваа работилница треба да бидат подготвени први да ја водат визуелизацијата во случај да нема волонтери. Фасилитаторите треба да бидат внимателни кога започнуваат визуелизациите и да го контролираат нивото на смеа на учесниците за да не го изгубат текот на работилницата и да ја задржат контролата на дискусијата.

**МАТЕРИЈАЛ**

*Остров на Карибите*

*Врвот на прекрасната планина*

*Длабоко во дождовната шума*

*Прекарсна градина во пролет*

*Дрвен труп со камин во зима*

*Спа со прекрасен мирис и масло*

Материјал за фасилитаторите : линк до платформата Ментиметар: <https://www.mentimeter.com/>

# БЕСТРАШЕН ПРИЈАТЕЛ

 ВРЕМЕ  
45'

*Оваа активност ќе им овозможи на учесниците анонимно да ги изразат своите стравови и да научат како другите лица би се соочиле со овие стравови за да ги надминат. Учесниците ќе стекнат нови вештини за надминување на личните стравови со нивно набљудување од различни перспективи.*

Цели:

- Да научиме за личните стравови од различна перспектива
- Да се дистанцираме од нашите стравови и да го најдеме решението за нивно надминување
- Да се усвојат вештини за расизација на стравовите и нивно надминување.

Материјали:

- Мали хартии
- Моливи
- Кутија
- Флип-чарт хартија

Големина на групата: 20-30

Подготовка:

Подгответе мала хартија за секој учесник и една кутија за ставање мали хартии во неа. Напишете ги на хартијата со флипчарт следните прашања кои треба да се сокријат додека фасилитаторот не им ги открие на учесниците.

- Колку е реален тој страв?
- Што ќе се случи ако стравот се оствари?
- Може ли да го спречам тој страв да се оствари?
- Ако да - како?
- Ако не - што можам да направам за да се справам со тоа што ќе се остварат последиците од тој страв?

## ИНСТРУКЦИИ

Објаснете им на учесниците дека на оваа сесија ќе научат како да се справат со своите лични стравови со помош на нивните пријатели. Кажете им дека ќе ги преземат туѓите стравови за да си помогнат едни на други. Поканете ги да го запишат својот конкретен страв и да ја стават хартијата во кутијата, потоа треба да извадат една хартија од кутијата (во случај да изберат своја хартија ќе земат друга) и да им дадат малку време да размислат за тоа страв и да се стават на местото на оној кој се плаши од запишаното на хартијата. Забавувајте им се на учесниците, прелистувајте хартија со следниве прашања:

- Колку е реален тој страв?
- Што ќе се случи ако стравот се оствари?

- Може ли да го спречам тој страв да се оствари?
- Ако да - како?
- Ако не - што можам да направам за да се справам со последиците од остварувањето на тој страв?

Дајте им на учесниците неколку минути да одговорат на овие прашања и поканете ги да ги претстават своите размислувања.

## **ДЕБРИФИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА**

Прашајте ги учесниците како се чувствуваат додека ги запишуваат своите стравови и како се чувствуваат додека нивните пријатели ги презентирале своите стравови. Прашајте ги дали нивните мислења за нивните стравови се смениле и ако да, дали ќе го применат ова во нивните животи.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРОТ**

Имајте на ум дека некои од стравовите може да предизвикаат негативни и тажни емоции кај некои учесници и бидете внимателни и при презентацијата и при дебрифирањето. Нагласете дека ова е безбедно место за учесниците да ги споделат своите емоции, но дека не се обврзани јавно да ги споделуваат личните стравови и чувства. Охрабрете ги да бидат искрени и да се изразат колку што можат повеќе за да имаат квалитетна дискусија и да имаат можност да набљудуваат решенија и предлози за надминување на нивните стравови од друга перспектива.

# ПОГЛАВЈЕ 4

## КРЕАТИВНИ МЕТОДИ



# ПОГЛАВЈЕ 4.1

## КОНЦЕПТНА ФОТОГРАФИЈА

# КОНЦЕПТНА ФОТОГРАФИЈА 1

*Работилниците за концептна фотографија се состојат од 4 посебни работилници во кои учесниците постепено се запознаваат со темите со кои се занимаваме и начинот на кој би ја презентирале оваа тема преку фото-содржини. Првата работилница од овој сет е посветена на презентирање на проектот, запознавање со учесниците и презентирање на темите на кои работиме.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат во промовирањето на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартија за флипчарт</li> <li>• Маркери</li> </ul>   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе хартија за флипчарт и маркери.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Креативните методи во младинската работа може да се организираат на 2 начини:

1. Креативни работилници како дел од обука
2. Independent creative workshops

## СИТУАЦИЈА 1: КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ КАКО

### ДЕЛ ОД ОБУКАТА

Доколку фасилитаторите организираат креативни работилници како дел од обуката, веќе се реализирани тематски работилници за одредени сегменти од безбедноста на младите и учесниците стекнуваат знаења за соодветниот сегмент. Згора на тоа, учесниците се познаваат меѓусебно, но можно е да не познаваат олеснувачи (и).

Поради оваа причина, фасилитаторите ја започнуваат првата работилница претставувајќи се себеси и дека неговата улога ќе биде да им ги пренесе вештините и компетенциите за користење на фотографијата како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос, на пример, заштита на менталната здравје.

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секој треба да го каже своето име и придавката што започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и придавката (на пр. Петар Позитив), сите учесници треба да го повторат името и придавката на лицето што се воведува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават.

По претставувањето на фасилитаторите и учесниците, фасилитаторите го воведуваат методот на фотографирање и како тој може да се користи како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос на, на пример, заштита од врсничко насилство. Олеснувачите детално објаснуваат зошто фотографијата е корисна, зошто е ефикасна и ја истакнуваат популарноста на фотографиите кај младите. Фасилитаторите исто така разговараат со учесниците дали имаат искуство во креирање концепт фотографии и ако да каков вид, каква опрема користеле, каков тип на фотографии создале и слично.

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на изработка на Concept Photo производите.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за фотографија треба да имаат знаење и искуство во користењето на фотографијата.

### СИТУАЦИЈА 2: НЕЗАВИСНИ КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ

Доколку креативните работилници не се дел од обуката, туку се организираат самостојно, на пример како редовна работа на младинската организација, фасилитаторите ја започнуваат првата работилница со презентирање на проектот пред учесниците, кои теми ги опфаќа проектот и кои активности се планираат. од проектот.

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секое лице треба да го каже своето име, а придавката започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и придавката (на пр. Петар Позитив), сите учесници треба да го повторат името и придавката на лицето што се воведува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават.

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

Следна активност е запознавање повеќе со теми кои ќе се обработуваат преку креативни работилници. Доколку фасилитаторите работат на тема дискриминација, тие треба да изберат една или две (во зависност од времето што го имаат) работилници од прирачникот во делот Сегмент: Дискриминација (страница 84). Фасилитаторите спроведуваат избрани работилници (и) за учесниците да добијат основни знаења и информации за темата што ќе ја обработат преку креативните работилници.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете им ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на изработка на концептните фотографии и треба да прашаат дали има некој во групата што има искуство со ваков тип на работа.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ:**

Фасилитаторите на креативните работилници за фотографија треба да имаат знаење и искуство во користењето на фотографијата.

# КОНЦЕПТНА ФОТОГРАФИЈА 2

*Преку втората работилница на учесниците ќе им биде претставен целиот креативен процес на креирање концепт фотографија и достапна фото опрема. Оваа работилница ќе го опфати истражувањето на учесниците за теми кои сакаат да ги користат како тема на нивните фотографии. Тие ќе смислат приказна и детален план за создавање на нивните концептни фотографии.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Празни хартии</li> <li>• Пенкала</li> <li>• Маркери</li> <li>• Фото опрема (камери, светла, телефони и слично)</li> <li>• Лаптопови/компјутери за уређување</li> </ul>  |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе ја достапната опрема за снимање фотографии за презентација   |

## ИНСТРУКЦИИ

Оваа работилница започнува со презентација на креативниот процес на креирање концепт фотографија. Објаснете дека овој процес има 5 чекори:

1. **Визија и идеја** – секој учесник треба да смисли идеја за фотографија, треба да размисли за содржината на фотографијата, целната публика, какви емоции сака да предизвика, која порака сака да ја испрати со фотографија

2. **Изберете омилен** - секој ги споделува своите идеи за бура на идеи. Ова е време кога секој како група ги избира и елаборира идеите што ги смета за погодни за создавање.

3. **Направете приказна** - поделени во парови учесниците треба да создадат целосен план за правење на концептната фотографија што ја избрале. Заедно со помош на фасилитаторите, тие треба да смислат детален изглед на фото-сцените, секоја сцена треба да биде поставена заедно со технички детали како локација на снимањето, актери, идеи за уредување на постови (додавање ефекти, слогани итн.).

4. **Фотографирање** – креирање на планиран сет и започнување со снимање на фотографиите. Заедно со фасилитаторите учесниците ќе одлучат кој ќе управува со камерата, другите учесници можат да бидат актери на фото-сцената и доколку им треба одредена личност за нивната фотографија, дозволено е да поканат секој кој е подготвен да биде дел од овој процес.

5. **Уреди** - последната фаза на создавање концептна фотографија. Софтверот за уредување фотографии ќе им биде претставен на учесниците, заедно со фасилитаторите, тие прво ќе ги одберат фотографиите што сакаат да ги уредуваат и ќе ја креираат концептната фотографија што ја планирале.

По презентацијата на фото-процесот, фасилитаторите ќе ја презентираат фото-опремата. Учесниците треба да бидат информирани за фотоапаратите, леките, светлата итн. за да имаат на ум каков тип на фотографии можат да направат со достапната опрема. Концептните производи може да се фотографираат со сите достапни дигитални, аналогни, полароидни камери и сл. и мобилни телефони кои ги има тренерот, како и камери и мобилни телефони на учесниците доколку ги донесат на работилницата за таа цел.

За време на оваа работилница, учесниците ќе работат на првите три чекори од креативниот процес: визија и идеја, избирање омилен, правење фото-сцена.

Почнувајќи од „визија и идеја“, секој учесник треба да добие празна хартија и пенкало. Имаат 30 минути да смислат идеи за концепт фотографија за различни сегменти од безбедноста на младите. За време на бурата на идеи, на учесниците им е дозволено да користат онлајн платформи (како што е Pinterest) за да истражуваат примери на концептни фотографии на дадени теми. Треба да се потсетат да размислуваат за целната публика, емоциите и пораката што сакаат да ја испратат со овој концептен фото-производ. Фасилитаторите ги потсетуваат учесниците да ги напишат сите идеи на хартија за да можат полесно да ги претстават без да забораваат нешто. Во случај учесниците да немаат идеја за фото-производ за одредена тема, фасилитаторот им покажува дополнителни примери на концептни фотографии за одредено прашање.

Преместување на „одберете омилен“. Еден по еден учесниците ќе ги презентираат своите идеи за фотографии, а другите ќе ги коментираат. Во оваа фаза заедно тие ќе ги елаборираат меѓусебните идеи, па дури и ќе спојат некои од нив. Со помош на фасилитаторите во овој чекор, тие треба да ги изберат и да дојдат до идеите што ќе бидат произведени подоцна. Во случај на несогласување меѓу учесниците, фасилитаторите се должни да овозможат кратка дискусија за концептните фотографии меѓу учесниците за да можат сами да дојдат до конкретно решение и да ги насочат кон концептот на фотографија што содржи идеи за двете (или повеќе ) учесници.

Сега е време да се „направи приказна за приказната“. Учесниците треба да се поделат во парови и секој пар треба да ги избере концептите што ќе се развијат. Нивната задача е да создадат детален план за креирање на концептната фотографија. Нивната задача е да создадат детален план за креирање на концептната фотографија. Тие треба да го смислат целосниот изглед на фото-сцените, начинот на фотографирање за секоја сцена, локација на снимање, костими, реквизити, актери и постпродукција. Во оваа фаза, олеснувачите треба да бидат во постојана комуникација со секој пар и да ги советуваат за сите можни проблеми или технички ограничувања во нивниот план за да може веднаш да се измени.

## ДЕБРИФИНГ

Во овој дел од работилницата, учесниците ги презентираат своите планови со остатокот од групата. Фасилитаторите треба да побараат од другите да го дадат своето мислење за презентираниите идеи.

Поставете им ги следниве прашања:

- Дали сте задоволни од вашата работа денес?
- Што беше најтешко, а што најлесно?
- Дали беше тешко да се развие идеја за фотографија?
- Дали со нетрпение го очекувате фотографирањето?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Во многу случаи, учесниците започнуваат со амбициозна идеја и план, а фасилитаторите треба да го свртат вниманието на тоа и да ги советуваат учесниците да бидат поконкретни и да изберат поедноставни начини за да пренесат одредена порака преку фотографии..



# КОНЦЕПТНА ФОТОГРАФИЈА 3

ВРЕМЕ  
240'

*Оваа работилница е за организирање и изведување на снимањето на фотографиите според плановите креирани во претходната работилница*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од вреници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од вреници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опрема за видео снимање</li> <li>• Реквизити</li> </ul>   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Олеснувачите треба да се погрижат батериите на целата електронска опрема да се целосно наполнети, реквизитите за сите фотографии треба да бидат подготвени.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Првата активност на оваа работилница е подготовка на сите реквизити и комплекти потребни за фотографирање (на пример - брашно, шприц со игла, бонбони со различни големини кои потсетуваат на дрога и слично за концепт фотографија за злоупотреба на психоактивни супстанции; темноцрвени, сини, зелени и жолти нијанси на шминка за да се насликаат модринки и повреди на лицето за да се осврне на темата за насилство од вреници и така натаму). Учесниците заедно го создаваат целиот потребен материјал и со помош на фасилитатори го креираат сетот и ја одредуваат положбата на камерата во однос на просторот. Непосредно пред снимањето има разговор со учесниците кои ќе

бидат актери на фотографиите преку кој се дефинира што точно се очекува од нив.

Во зависност од структурата на учесниците во групата, фотографирањето може да се направи индивидуално или истовремено. Доколку во групата има луѓе кои имаат искуство во фотографирање, тие можат да ја преземат улогата на лидер и истовремено да снимаат повеќе фотографии во исто време. Улогата на фасилитаторите во оваа работилница е логистички да и помогнат на секоја група, да помогнат во организирањето на сетот и да советуваат како фотографирањето може да се спроведе што е можно поефикасно. Треба да се внимава секоја фотографија да биде направена на адекватен начин и да се направи се што е планирано во врска со фотосцената. Секоја фотографија треба да се снима со трпение и да се повторува додека не ги задоволи поставените критериуми.

## **ДЕБРИФИНГ**

Фасилитаторите треба да ги поканат учесниците да зборуваат за нивното искуство во фотографирањето. Фасилитаторите треба да ги прашаат за предизвиците со кои се соочиле за време на снимањето, какво е нивното мислење за снимањето, дали сметаат дека фото-материјалот е доволно добар за да ги задоволи нивните потреби за да направат концепт-фотографии што ги планирале.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ**

Фасилитаторите треба да ги охрабруваат и поддржат учесниците да снимаат фотографии како што планираат, повторувајќи го снимањето повеќе пати додека не ги постигнат планираните резултати и фотографиите од кои ќе бидат задоволни.

# КОНЦЕПТНА ФОТОГРАФИЈА 4

ВРЕМЕ  
240'

*Четвртата работилница опфаќа избор на креиран фото материјал, фотомонтажа и презентација на финални концептни фото производи.*

|             |   |
|-------------|---|
| Тема:       | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19  |
| Цели:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјали: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаптопи</li> <li>• Паметни телефони</li> <li>• Софтвер за уреѓување фотографии</li> </ul>  |

Големина на групата:6-10

## ИНСТРУКЦИИ

На почетокот на оваа работилница учесниците ќе ги добијат сите фотоматеријали што ги создале и нивна задача е да ги одберат најдобрите снимки што ќе се користат во производите за финална концепт фотографија.

Откако ќе се избере најдобриот фото материјал, учесниците, со помош на фасилитатори, можат да започнат со уредување фотографии. Исто како и во претходната работилница, доколку во група има учесници кои имаат знаење и искуство во процесот на уредување фотографии, тие можат да ја преземат улогата на лидер и да започнат со пост продукција, истовремено со фасилитатори.

Уредувањето фотографии може да се врши на лаптопи или паметни телефони, во зависност од техничките барања на самата концептна фотографија. Постојат различни софтвери за уредување фотографии што може да се користат (се предлага Adobe Photoshop). Избраниот софтвер треба да им се претстави на учесниците и фасилитаторите треба да им ги покажат на сите основите на уредувањето фотографии

(на пр. корекција на експозицијата, сечење, отстранување на несакани точки или елементи, додавање текст, правење прилагодувања на бојата, играње со фокус итн.) и сите учесници треба да ги преземат нивниот удел во процесот на уредување фотографии. За некои комплицирани задачи кои бараат одредено умешно знаење, ќе ги преземат фасилитаторите или искусни учесници, а задачата на другите учесници е да следат дали сè оди според планот и да ги водат уредниците до крајните производи. Доколку тоа го бараат правилата за видливост, фасилитаторот треба да ги потсети учесниците дека во финалниот концептен производ, потребно е да се стави логото на, логото на организацијата што го спроведува проектот, логоа на организациите партнери на проектот и логото на самиот проект. Покрај логото. Кога креирате концепт фотографија, се додава слоган, кој учесниците го сметаат за адекватен за концептниот фото-производ и го поврзуваат со видливоста на значењето на одредени проблеми (концептната фотографија може, на пример, да содржи официјална статистика со извор). На концептната фотографија се додава слоган/официјална статистика за да може одредена целна група да препознае јасна и ефективна порака.

По завршувањето на уредувањето на сите концептни фотографии, време е за презентација. Сите произведени фотографии треба да се соберат на едно место и да им се претстават на учесниците на некој вид голем екран како видео проектор или поголем монитор. Секоја концептна фотографија треба да им се прикаже на учесниците, а потоа да им биде објаснета од групата која ја направила и да дискутира за неа од остатокот од групата. Учесниците треба да зборуваат за своето мислење за фотографиите, дали им се допаѓа или не, дали пораката што сакала да ја пренесе таа фотографија била јасна или не.

## ДЕБРИФИНГ

Фасилитаторите треба да ги прашаат учесниците:

- Како се чувствувате за фотографиите што сте ги создале?
- Дали сте задоволни и горди на нив или не?
- Што би направиле поинаку сега кога ќе ги видите вашите фотографии на екранот?
- Какво беше вашето целокупно искуство за овој сет на работилници?

## ДАЛИ СИ ПОМИНА ДОБРО

Фасилитаторите треба да им помогнат на учесниците во постпродукцискиот дел бидејќи бара техничко знаење за софтверот што се користи. Идеите и придонесите на учесниците треба да се признаат. Олеснувачите треба да ги охрабрат учесниците да го користат овој метод и да ги потсетат дека не е секогаш неопходно да се има скапа опрема за да се создаде ефективна концепт фотографија и дека паметните телефони кои се достапни за секого се особено добра алатка за тоа..



Примери на креативни алатки развиени преку работилници за концептна фотографија.

# ПОГЛАВЈЕ 4.2

## КОНЦЕПТНА ВИДЕО ПРОДУКЦИЈА

# КОНЦЕПТНА ВИДЕО ПРОДУКЦИЈА 1

*Првата работилница од овој сет е посветена на презентирање на проектот, запознавање со учесниците и презентирање на темите на кои работиме.*

|                      |   |
|----------------------|---|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19  |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li><li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат во промовирањето на безбедно однесување преку креативно изразување</li><li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li><li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество</li></ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Хартија за флипчарт</li><li>• Маркери</li></ul>   |
| Големина на групата: | 6-10  |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе хартија за флипчарт маркери.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Креативните методи во младинската работа може да се организираат на 2 начини:

1. Креативни работилници како дел од обука
2. Независни креативни работилници

## СИТУАЦИЈА 1: КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ КАКО

### ДЕЛ ОД ОБУКАТА

Доколку фасилитаторите организираат креативни работилници како дел од обуката, веќе се реализирани тематски работилници за одредени сегменти од безбедноста на младите и учесниците стекнуваат знаења за соодветниот сегмент. Згора на тоа, учесниците се познаваат меѓусебно, но можно е да не познаваат олеснувачи (и).

Поради оваа причина, фасилитаторот ја започнува првата работилница претставувајќи се себеси и дека неговата улога ќе биде да им ги пренесе вештините и компетенциите за користење на видео продукција како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос на, на пример, заштита на ментално здравје.

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секое лице треба да го каже своето име и да го именува животното чие име започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и името на животното (на пр. Марко глушец), сите учесници треба да го повторат името и името на животното на лицето што се претставува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават.

По воведувањето на фасилитаторите и учесниците, фасилитаторот го воведува методот на видео продукција и како може да се користи како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос на, на пример, заштита на менталното здравје. Фасилитаторите детално објаснуваат зошто видео продукцијата е корисна, зошто е ефективна и укажуваат на популарноста што кратките видео форми ја имаат кај младите. Фасилитаторите исто така разговараат со учесниците дали имаат искуство во креирање видеа и ако да каков вид, каква опрема користеле, каков тип на видеа креирале и слично.

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на изработка на Концепт видео производите.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за видео продукција треба да имаат знаење и искуство во користење на видео продукција.

### СИТУАЦИЈА 2: НЕЗАВИСНИ КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ

Доколку креативните работилници не се дел од обуката, туку се организираат самостојно, на пример како редовна работа на младинската организација, фасилитаторите ја започнуваат првата работилница со презентирање на проектот пред учесниците, кои теми ги опфаќа проектот и кои активности се планираат од проектот.

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секое лице треба да го каже своето име и да го именува животното чие име започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и името на животното (на пр. Марко глушец), сите учесници треба да го повторат името и името на животното на лицето што се претставува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават. .

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

Следна активност е запознавање повеќе со теми кои ќе се обработуваат преку креативни работилници. Доколку фасилитаторите работат на темата сајбер-малтретирање, тие треба да изберат една или две работилници (во зависност од времето што го имаат) од прирачникот во делот Сегмент: Сајбер-малтретирање (страница 52). Фасилитаторите спроведуваат избрани работилници (и) за учесниците да добијат основни знаења и информации за темата што ќе ја обработат преку креативните работилници.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на изработка на Concept Video производи и треба да прашаат дали има некој во групата што има искуство со ваков тип на работа.



## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за видео продукција треба да имаат знаење и искуство во користење на видео продукција.

# КОНЦЕПТНА ВИДЕО ПРОДУКЦИЈА 2

*Преку втората работилница на учесниците ќе им биде претставен целиот креативен процес на креирање концепт видео и достапна опрема за видео снимање. Оваа работилница ќе го опфати истражувањето на учесниците за теми кои сакаат да ги користат како тема во нивните видеа. Тие ќе смислат приказна и детален план за создавање на нивните концептни видеа.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врსници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младит</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Празни хартии</li> <li>• Пенкала</li> <li>• Маркери</li> <li>• Опрема за видео снимање (камери, светла, гимбали и слично)</li> <li>• Лаптопи/компјутери за монтажа</li> </ul>   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе ја достапната опрема за видео снимање за презентација.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Оваа работилница започнува со презентација на креативниот процес на креирање концепт видео производ. Објаснете дека овој процес има 5 чекори:

1. **Визија и идеја** – секој учесник треба да смисли идеја за видео, треба да размисли за видео содржината, целната публика, какви емоции сака да предизвика, која порака сака да ја испрати со видео.

2. **Изберете омилен** - секој ги споделува своите идеи за бура на идеи. Ова е време кога секој како група ги избира и елаборира идеите што им се погодни за создавање.

3. **Направете приказна** - поделени во парови учесниците треба да создадат целосен план за правење на концептното видео што го избрале. Заедно со помош на фасилитаторите, тие треба да смислат детална приказна за видеото од почеток до крај, секоја сцена треба да се планира заедно со технички детали како локација на снимањето, актери, идеи за објава на пост (додавање ефекти, наслови итн.).

4. **Снимање** – креирање на планиран сет и започнување со снимање на видеата. Заедно со фасилитаторите учесниците ќе одлучат кој ќе управува со камерата, другите учесници можат да бидат актери во видеото и доколку им треба одредена личност за нивното видео, им е дозволено да поканат секој кој е подготвен да биде дел од овој процес. Во оваа фаза се снимаат сите планирани секвенци од видеото.

5. **Уреди** – последната фаза на создавање концепт видео. На учесниците ќе им биде претставен софтверот за уредување видео, заедно со фасилитаторите, тие ќе ги спојат сите снимени видеа и ќе го креираат концептот што го планирале.

По презентацијата на процесот на видео продукција, фасилитаторите ќе ја презентираат видео опремата. Учесниците треба да бидат информирани за камерите, леќите, светлата итн. за да имаат на ум каков тип на видеа можат да направат со достапната опрема.

За време на оваа работилница, учесниците ќе работат на првите три чекори од креативниот процес: визија и идеја, избирање омилен, правење приказна.

Почнувајќи од „визија и идеја“, секој учесник треба да добие празна хартија и пенкало. Имаат 30 минути да смислат идеи за концепт видео за различни сегменти од безбедноста на младите. Дозволено им е да користат интернет и да бараат некои примери, треба да се потсетат да размислуваат за целната публика, емоциите и пораката што сакаат да ја испратат со ова видео. Фасилитаторите треба да им наложат да ги напишат сите идеи на хартија за да можат полесно да ги претстават без да забораваат нешто.

Преместување на „одберете омилен“. Еден по еден учесниците ќе ги презентираат своите идеи за видеа, а другите ќе ги коментираат. Во оваа фаза заедно тие ќе ги елаборираат меѓусебните идеи, па дури и ќе спојат некои од нив. Со помош на фасилитаторите во овој чекор, тие треба да ги изберат и да дојдат до идеите што ќе бидат произведени подоцна.

Сега е време да се „направи приказна за приказната“. Учесниците треба да се поделат во парови и секој пар треба да ги избере концептите што ќе се развијат. Нивната задача е да создадат детален план за креирање на концептното видео. Тие треба да ја смислат целата приказна од почеток до крај, начинот на снимање на секоја сцена, локацијата на снимањето, костими, реквизити, актери – други учесници и постпродукција. Во оваа

фаза, олеснувачите треба да бидат во постојана комуникација со секој пар и да ги советуваат за сите можни проблеми или технички ограничувања во нивниот план за да може веднаш да се измени.

## ДЕБРИФИНГ

Во овој дел од работилницата, учесниците ги презентираат своите планови со остатокот од групата. Фасилитаторите треба да побараат од другите да го дадат своето мислење за презентираниите идеи.

Поставете им ги следниве прашања:

- Дали сте задоволни од вашата работа денес?
- Што беше најтешко, а што најлесно?
- Дали беше тешко да се развие идеја за видео?
- Дали со нетрпение очекувате да започнете со снимање видеа?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Во многу случаи, учесниците започнуваат со амбициозна идеја и план, а фасилитаторите треба да го свртат вниманието на тоа и да ги советуваат учесниците да бидат поконкретни и да изберат поедноставни начини да пренесат одредена порака преку видео.

КОНЦЕПТ  
ВИДЕО

# КОНЦЕПТНА ВИДЕО ПРОДУКЦИЈА 3

ВРЕМЕ  
240'

*Оваа работилница е за организирање и изведување на снимањето на видеата според плановите креирани во претходната работилница.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опрема за видео снимање</li> <li>• Реквизити</li> </ul>   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Олеснувачите треба да се погрижат батериите на целата електронска опрема да се целосно наполнети, реквизитите за сите видеа треба да бидат подготвени.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Првата активност на оваа работилница е подготовка на сите реквизити и комплети потребни за снимање на видео содржината. Учесниците заедно го создаваат целиот потребен материјал и со помош на фасилитатори го креираат сетот и ја одредуваат положбата на камерата во однос на просторот. Непосредно пред снимањето има разговор со „актерите“ кои ќе се појават во видеата преку кои се дефинира што точно се очекува од нив.

Во зависност од структурата на учесниците во групата, снимањето на видео може да се врши индивидуално или истовремено. Доколку во групата има луѓе кои имаат искуство

во снимање на ваква видео содржина, тие можат да ја преземат улогата на лидер и истовремено да снимаат повеќе видеа во исто време. Улогата на фасилитаторите во оваа работилница е логистички да и помогнат на секоја група, да помогнат во организирањето на сетот и да советуваат како снимањето може да се спроведе што е можно поефикасно. Треба да се внимава да се осигура дека секоја снимка е направена на соодветен начин и дека се што е планирано на приказната е направено. Секоја сцена треба да се снима со трпение и да се повторува додека не ги задоволи критериумите на приказната.

## **ДЕБРИФИНГ**

Фасилитаторите треба да ги поканат учесниците да зборуваат за нивното искуство во снимањето видео. Фасилитаторите треба да ги прашаат за предизвиците со кои се соочиле за време на снимањето, какво е нивното мислење за снимањето, дали сметаат дека создавањето видео материјал е доволно добро за да ги задоволи нивните потреби за да направат концепт видео што го планирале.

## **СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ**

Фасилитаторите треба да ги охрабруваат и поддржат учесниците да ги снимаат видеата како што планираат, повторувајќи го снимањето повеќе пати додека не ги постигнат планираните резултати и снимките од кои ќе бидат задоволни.

КОНЦЕПТ  
ВИДЕО

# КОНЦЕПТНА ВИДЕО ПРОДУКЦИЈА 4

ВРЕМЕ  
240'

*Четвртата работилница опфаќа избор на креиран видео материјал, постпродукција видео монтажа и презентација на финален концепт видео производи.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување.</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младите</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лаптопи</li> <li>• Паметни телефони</li> <li>• Софтвер за уредување видео</li> </ul>  |
| Големина на групата: | 6-10   |

## ИНСТРУКЦИИ

На почетокот на оваа работилница учесниците ќе ги добијат сите видео материјали што ги создале, а нивна задача е да ги одберат најдобрите кадри што ќе се користат во последното видео (и).

Откако ќе се избере најдобриот видео материјал, учесниците, со помош на фасилитатори, можат да започнат со уредување на видео и составување на сè. Исто како и во претходната работилница, доколку во група има учесници кои имаат знаење и искуство во процесот на уредување видео, тие можат да ја преземат улогата на лидер и да започнат со пост продукција, истовремено со фасилитатори.

Постпродукцијата на видеата може да се направи на лаптопи или паметни телефони, во

зависност од техничките барања на самото видео. Постојат различни софтвери за уредување видео што може да се користат.

- Предлог софтвер за компјутер: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.
- Предлог софтвер за мобилни телефони: - Power Director - InShot – FilmoraGo.

Избраниот софтвер треба да им се претстави на учесниците и фасилитаторите треба да ги покажат на сите основите на видео манипулацијата (на пр., сечење, сечење, пресликување на времето, додавање текст, фотографии итн.) и сите учесници треба да го земат своето учество во постпродукцијата. За некои комплицирани задачи за кои е потребно некое умешно знаење ќе ги преземе тренерот или искусен учесник, а задачата на другите учесници е да следат дали сè оди според планот и да ги водат уредниците до финалните производи.

По завршувањето на уредувањето на сите концептни видеа, време е за презентација. Сите произведени видеа треба да се соберат на едно место и да им се претстават на учесниците на некој вид голем екран како видео проектор или поголем монитор. Секој концепт видео производ треба да им се пушти на учесниците, а потоа да им се објасни од групата што го направила и да разговара за него од остатокот од групата. Учесниците треба да зборуваат за своето мислење за видеата, дали им се допаѓа или не, дали пораката што сакала да ја пренесе таа видео била јасна или не.

## ДЕБРИФИНГ

Фасилитаторите треба да ги прашаат учесниците:

- Како се чувствувате за видеата што сте ги создале?
- Што би направиле поинаку сега кога ќе ги видите вашите видеа на екранот?
- Какво ново знаење стекна и дали ќе го користиш во иднина?
- Какво беше вашето целокупно искуство за овој сет на работилници?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите треба да им помогнат на учесниците во постпродукцискиот дел бидејќи бара техничко знаење за софтверот што се користи. Идеите и придонесите на учесниците треба да се признаат. Олеснувачите треба да ги охрабрат учесниците да го користат овој метод и да ги потсетат дека не е секогаш неопходно да се има скапа опрема за да се создаде ефективно концепт видео и дека паметните телефони кои се достапни за секого се особено добра алатка за тоа.



Примери на креативни алатки развиени преку **концептни видео работилници**.



# ПОГЛАВЈЕ 4.3

## КОНЦЕПТНА МУЗИКА

# КОНЦЕПТНА МУЗИКА 1

 ВРЕМЕ  
180'

*Работилниците за концепт музика се состојат од 4 посебни работилници во кои учесниците постепено се запознаваат со темите со кои се занимаваме и начинот на кој тие би ја презентирале оваа тема преку музиката. Првата работилница од овој сет е посветена на презентирање на проектот, запознавање со учесниците и презентирање на темите на кои работиме.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсноци, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсноци, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младит</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјали:          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хартија за флипчарт</li> <li>• Маркери</li> </ul>   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе хартија за флипчарт и маркери  |

## ИНСТРУКЦИИ

Креативните методи во младинската работа може да се организираат на 2 начини:

1. Креативни работилници како дел од обука
2. Независни креативни работилници

## СИТУАЦИЈА 1: КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ КАКО

### ДЕЛ ОД ОБУКАТА

Доколку фасилитаторите организираат креативни работилници како дел од обуката, веќе се реализирани тематски работилници за одредени сегменти од безбедноста на младите и учесниците стекнуваат знаења за соодветниот сегмент. Згора на тоа, учесниците се познаваат меѓусебно, но можно е да не познаваат олеснувачи (и).

Поради оваа причина, фасилитаторите ја започнуваат првата работилница со претставување себеси и дека неговата/нејзината улога ќе биде да им ги пренесе вештините и компетенциите за користење на музиката како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос, на пример, заштита од сајбер малтретирање .

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секое лице треба да го каже своето име и придавка која започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и придавката (на пр. Петар Позитив), сите учесници треба да го повторат името и придавката на лицето што се воведува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават.

По воведувањето на фасилитаторите и учесниците, фасилитаторите го воведуваат методот на музика и како може да се користи како концепт алатка за промоција на безбедноста на младите во однос на, на пример, заштита од сајбер малтретирање. Фасилитаторите детално објаснуваат зошто музиката е корисна, зошто е ефективна и укажуваат на популарноста што музиката ја има кај младите. Фасилитаторите, исто така, разговараат со учесниците дали имаат искуство во создавање концептна музика и ако да каква, каква музика создале, дали пишуваат текстови или пеат и слично. Олеснувачите може да им покажат на учесниците концепти песни развиени преку проектот Safebook: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на изработка на алатката Concept Music.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за музика треба да имаат знаење и искуство во користење музика. Учесниците треба да се охрабрат целосно да учествуваат без разлика дали се искусни во музиката или не. Ако дел од нив може, на пример да пее или компонира, додека дел не може, делот што не е доживеан треба да се поттикне да придонесе со идеи, текстови, пеење/рапување, поддршка за аранжманот на песната и слично. Поентата е дека никој не треба да биде исклучен.

### СИТУАЦИЈА 2: НЕЗАВИСНИ КРЕАТИВНИ РАБОТИЛНИЦИ

Доколку креативните работилници не се дел од обуката, туку се организираат самостојно, на пример како редовна работа на младинската организација, фасилитаторите ја започнуваат првата работилница со презентирање на проектот пред учесниците, кои теми ги опфаќа проектот и кои активности се планираат од проектот.

Следната активност е запознавање на учесниците, во која сите учесници треба да станат и да формираат круг. Почнувајќи од тренерот, секој треба да го каже своето име и придавката што започнува со првата буква од името на лицето што се воведува. Откако ќе го кажат своето име и придавката (на пр. Петар Позитив), сите учесници треба да го повторат името и придавката на лицето што се воведува, по што се воведува следната личност во кругот додека сите во групата не се претстават.

Следната активност се однесува на темата што ќе биде опфатена во текот на овој сет на работилници. Фасилитаторите треба да направат бреинсторминг на темата безбедност на младите, на што прво размислуваат учесниците кога ќе го слушнат терминот безбедност на младите. Фасилитаторите ги запишуваат сите одговори на хартија на флипчарт и разговараат за нивните одговори.

Следна активност е запознавање повеќе со теми кои ќе се обработуваат преку креативни работилници. Доколку фасилитаторите работат на темата за менталното здравје на младите, тие треба да изберат една или две (во зависност од времето што го имаат) работилници од прирачникот во делот Сегмент: Ментално здравје (страница 119). Фасилитаторите спроведуваат избрани работилници (и) за учесниците да добијат основни знаења и информации за темата што ќе ја обработат преку креативните работилници.

### ДЕБРИФИНГ

Поставете им ги следниве прашања:

- Што мислите за денешната седница?
- Дали бевте запознаени со сите информации што ги слушнавте за време на оваа сесија?
- Како се чувствувате, дали се чувствувате удобно еден со друг во групата?

На крајот од сесијата, фасилитаторите треба да објаснат дека од следната работилница ќе започнат со креативниот процес на правење концепт музика и треба да прашаат дали има некој во групата што има искуство во врска со музиката (пеење, компонирање, пишување текстови и слично). Олеснувачите исто така можат да им покажат на учесниците концепти на песни развиени преку проектот Safebook:

<https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за музика треба да имаат знаење и искуство во користење музика. Учесниците треба да се охрабрат целосно да учествуваат без разлика дали се искусни во музиката или не. Ако дел од нив може, на пример да пее или компонира, додека дел не може, делот што не е доживеан треба да се поттикне да придонесе со идеи, текстови, пеење/рапување, поддршка за аранжманот на песната и слично. Поентата е дека никој не треба да биде исклучен.

# КОНЦЕПТНА МУЗИКА 2

 ВРЕМЕ  
240'

*Преку втората работилница на учесниците ќе им биде претставен целокупниот креативен процес на креирање концепт песна. Ќе се направи избор на бит/инструментален, а ќе се изработи и текст.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младит</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјал:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• празни хартии</li> <li>• пенкала</li> <li>• маркери</li> <li>• инструменти</li> <li>• Музичка опрема (лаптоп, звучници, микрофони, програми за снимање)</li> </ul>  |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Пред да започне работилницата, подгответе музичка опрема.  |

## ИНСТРУКЦИИ

Оваа работилница започнува со презентација на креативниот процес на развој на концепт песни – Creative Session и Studio Session.

Објаснете дека креативната сесија има 4 чекори:

1. Избор бита
2. Текст и пишување мелодија

### 3. Доказ за текстови

### 4. Избор на толкувачи

Објаснете дека студиската сесија има 3 чекори:

1. Следење и уредување – снимање на вокалот

2. Аранжман на песна

3. Микс и мастеринг

За време на оваа работилница, учесниците ќе работат на првите 3 чекори од Креативната сесија: Избор на бит, пишување текстови и мелодија и проверка на текстови.

Фасилитаторите им го воведуваат изборот на Beat на учесниците. Олеснувачите однапред подготвуваат 5-6 различни ритам / инструментали кои можат да се користат за креирање на концептната песна. На учесниците или им се дава однапред дефиниран инструментал или им се дава група инструментали од кои мора да изберат еден со гласање. Им се даваат инструкции да ги запишат своите впечатоци за инструменталот што моментално свири и да формулираат сопствена листа на топ 3 што се брои како гласање. Инструменталот со најмногу гласови се избира како музичка тема за песната што треба да се создаде. Важно е учесниците да се договорат за инструменталната како главна основа за понатамошен развој на песната, бидејќи тоа ќе биде главната инспирација за да ги води низ креативниот процес.

Фасилитаторите го воведуваат следниот чекор на создавање на концепт песна - текст и пишување мелодија. Фасилитаторите накратко размислуваат за темата на песната од која е избрана одредена тема. Фасилитаторите ги упатуваат учесниците дека нивна задача е да запишат одреден број стихови за песната (4 реда, 8 реда и слично) имајќи ја предвид темата на песната (на пример, менталното здравје на младите) и избраната инструментална . Фасилитаторите создаваат атмосфера за учесниците каде што ќе можат да слушаат избрана инструментална музика и сами да ги пишуваат стиховите (тоа е индивидуална работа). Фасилитаторите постојано се ангажирани да ги поддржат учесниците да развијат идеи, да го најдат вистинскиот збор или подобро да се изразат. Ова е особено важно кога учесниците го прават ова за прв пат и немаат искуство. Тие треба да работат во поддржувачка средина за да не се обесхрабрат. Овој дел од работилницата бара подолго време и треба да биде долг до 1 час и 30 минути за да им се овозможи на учесниците доволно време да се изразат и да дојдат до стихови од кои ќе бидат задоволни. Во исто време, фасилитаторите со учесниците смислуваат вокални фрази - развиваат мелодии за одредени делови од песната (стихови, рефрен, мост и слично).

Последниот чекор во оваа фаза е проверка на текстовите. Олеснувачите ги собираат сите напишани стихови. Целата група ги чита стиховите произведени од учесниците; деловите што најмногу им се допаѓаат на учесниците се избираат и се пасираат. На овој начин се создава повеќекратен авторски колаж од стихови кој најмногу одговара на дадената тема и каде се вклучени најголемиот дел од учесниците. Фасилитаторите избираат волонтер од групата кој ги става избраните стихови во Word документ и овој документ се печати за секој учесник. Учесниците читаат низ текстовите и развиените

мелодии за одредени делови од песната (стихови, рефрен, мост и слично) се вежбаат од сите.

## ДЕБРИФИНГ

На крајот од работилницата, фасилитаторите проверуваат како се чувствуваат учесниците поставувајќи ги следниве прашања:

- Дали сте задоволни од вашата работа денес?
- Што беше најтешко, а што најлесно?
- Дали беше тешко да се развие текстот?
- Со нетрпение очекувате да снимате песна?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за музика треба да имаат знаење и искуство во користење музика. Учесниците треба да се охрабрат целосно да учествуваат без разлика дали се искусни во музиката или не. Ако дел од нив може, на пример да пее или компонира, додека дел не може, делот што не е доживеан треба да се поттикне да придонесе со идеи, текстови, пеење/рапување, поддршка за аранжманот на песната и слично. Поентата е дека никој не треба да биде исклучен. Доколку овој метод се користи на пример на меѓународни обуки, фасилитаторите можат да ги поттикнат учесниците да пишуваат на нивниот мајчин јазик. На овој начин може да се произведат уште поефективни песни, со присуство на повеќе јазици.



# КОНЦЕПТНА МУЗИКА 3

 ВРЕМЕ  
240'

*Оваа работилница е посветена на снимањето на песната.*

|                      |  |
|----------------------|--|
| Тема:                | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младит</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Материјали:          | • Опрема за снимање музика   |
| Големина на групата: | 6-10   |
| Подготовка:          | Фасилитаторите треба да ја подготват опремата за снимање музика.   |

## ИНСТРУКЦИИ

Првата активност на оваа работилница е Следење и уредување. Тоа значи дека фасилитаторите ја водат дискусијата на ниво на група за да изберат кој од учесниците кој дел од песната ќе го изведе. Изборот на толкувачите се врши по вокална изведба или по желба на учесниците. Фасилитаторите треба да обрнат внимание на сите учесници и да ги охрабрат сите да учествуваат во снимањето на песната, дури и со мал дел. Изборот на изведувачот треба да биде долг до 30'.

Следниот чекор е Следење и уредување. Олеснувачите снимаат делови од песната на учесниците. Деловите за вокална изведба се снимаат дигитално со помош на интерфејси за дигитален аудио квалитет на студио (микрофон, предзасилувач) во DAW (дигитална аудио работна станица) по ваш избор (предложено - Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Овој сегмент од работилницата може да биде предизвик за некои учесници,

особено ако снимаат песна за прв пат. Фасилитаторите треба да покажат трпение и да ги поддржат учесниците. Тие треба да ја повторат снимката онолку пати додека секој учесник не биде задоволен од неговото/нејзиното снимање. Со пократки паузи, оваа сесија треба да биде долга до 2 часа и 30'.

## ДЕБРИФИНГ

Фасилитаторите треба да ги поканат учесниците да зборуваат за нивното искуство во снимањето песни. Фасилитаторите треба да ги прашаат за предизвиците со кои се соочиле за време на снимањето, какво е нивното мислење за снимањето на песната, дали сметаат дека снимките се доволно добри за да ги задоволат нивните потреби за да ја направат концептната песна што ја планирале.

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за музика треба да имаат знаење и искуство во користење музика. Учесниците треба да се охрабрат целосно да учествуваат без разлика дали се искусни во музиката или не. Ако дел од нив може, на пример да пее или компонира, додека дел не може, делот што не е доживеан треба да се поттикне да придонесе со идеи, текстови, пеење/рапување, поддршка за аранжманот на песната и слично. Поентата е дека никој не треба да биде исклучен. Доколку овој метод се користи на пример на меѓународни обуки, фасилитаторите можат да ги поттикнат учесниците да пишуваат на нивниот мајчин јазик. На овој начин може да се произведат уште поефективни песни, со присуство на повеќе јазици.

# КОНЦЕПТНА МУЗИКА 4

 ВРЕМЕ  
240'

*Четвртата работилница е фокусирана на мешање и мастеринг на песна за да се добие конечен резултат*

|             |  |
|-------------|--|
| Тема:       | Се однесува на сите безбедносни сегменти: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје на младите луѓе во периодот на КОВИД – 19   |
| Цели:       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да се едуцираат учесниците во областа на безбедноста на младите со фокус на 5 сегменти од безбедноста на младите: насилство од врсници, сајбер малтретирање, злоупотреба на психоактивни супстанции, дискриминација и ментално здравје во време на КОВИД-19</li> <li>• Да се ангажираат младите луѓе да придонесат за промовирање на безбедно однесување преку креативно изразување</li> <li>• Да се мотивираат младите да го искористат својот креативен потенцијал за да ги изразат своите ставови за безбедноста на младит</li> <li>• Да се подигне свеста кај младите за важноста на безбедноста на младите во нашето општество.</li> </ul> |
| Materials:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Опрема за снимање музика</li> <li>• Софтвер за уредување</li> </ul>   |
| Group size: | 6-10   |

## ИНСТРУКЦИИ

Предводени од фасилитатори, учесниците работат на аранжманот на песната. Аранжманот на песната е направен според вокалните снимки. Потоа фасилитаторите и учесниците работат на микс и мастеринг на песната. Аудио мешањето е процес на мешање на поединечни работи во снимката за да се дојде до што е можно подобра верзија на песна. Процесот на мешање вклучува: Фино подесување на сетилото или звукот на секој инструмент со користење и EQ (изедначување) Балансирање на претходно снимените нивоа на песна. Мастеринг е терминот кој најчесто се користи за да се однесува на процесот на преземање аудио микс и негова подготовка за дистрибуција. Има неколку размислувања во овој процес: обединување на звукот на плочата, одржување на конзистентност низ албумот и подготовка за дистрибуција. Процесот на микс и мастеринг треба да обезбеди квалитетно емитување 16-битна 44100Hz WAV-е рендер на песната. Преку оваа активност учесниците не само што целосно учествуваат во развојот на песната и производството на конечниот резултат,

туку и стекнуваат нови знаења и компетенции за тоа како всушност се произведува песната, како да се измеша снимката и да се добие комплетната песна.

По завршувањето на уредувањето на песната, време е за презентација. Песната е претставена на групата. Учесниците треба да зборуваат за своето мислење за песната, дали им се допаѓа или не, дали пораката што сакала да ја пренесе песната била јасна или не.

## ДЕБРИФИНГ

Фасилитаторите треба да ги прашаат учесниците:

- Како се чувствувате за фотографиите што сте ги создале?
- Дали сте задоволни и горди на нив или не?
- Што би направиле поинаку сега кога ќе ги видите вашите фотографии на екранот?
- Какво ново знаење сте стекнале и дали ќе го користите во иднина?
- Какво беше вашето целокупно искуство за овој сет на работилници?
- Дали си помина добро?

## СОВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Фасилитаторите на креативните работилници за музика треба да имаат знаење и искуство во користење музика. Учесниците треба да се охрабрат целосно да учествуваат без разлика дали се искусни во музиката или не. Ако дел од нив може, на пример да пее или компонира, додека дел не може, делот што не е доживеан треба да се поттикне да придонесе со идеи, текстови, пеење/рапување, поддршка за аранжманот на песната и слично. Поентата е дека никој не треба да биде исклучен. Доколку овој метод се користи на пример на меѓународни обуки, фасилитаторите можат да ги поттикнат учесниците да пишуваат на нивниот мајчин јазик. На овој начин може да се произведат уште поефективни песни, со присуство на повеќе јазици.



Примери на креативни алатки развиени преку работилници на концептна музика.

# ПОГЛАВЈЕ 5

## ПРИМЕР ЗА ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА

| <b>1 -от ден</b> |  |
|------------------|--|
| 00:00            | Пристигнување на учесниците  |
| <b>2 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Вовед во курсот за обука и учесници / Очекувања и стравови /<br>Правила<br>Градење тимови / Игри со кршење мраз  |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Градење тимови / Игри со кршење<br>мраз<br>Дебрифинг (Debriefing)<br>Евалуација на денот   |
| <b>3- и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Тематска работилница – Етикети<br>Тематска работилница – Горчлива<br>реалност   |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Тематска работилница – Акции против<br>малтретирање<br>Тематска работилница – Ситуациони анализи<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот   |
| <b>4 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Тематска работилница – Врснички<br>притисок<br>Тематска работилница – Безбеден<br>начин на живот  |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Тематска работилница – Ослободување од стрес преку визуелизација<br>Вовед во креативни методи – Концептно видео, Концептна<br>фотографија и Музика<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>5 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Креативни методи: Концептна видео продукција 1<br>Креативни методи: Концептна фотографија 1<br>Креативни методи: Концептна музика 1                   |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |

|                  |   |
|------------------|---|
| 15:00 – 18:00    | Креативни методи: Концептна видео продукција 2<br>Креативни методи: Концептна фотографија 2<br>Креативни методи: Концептна музика 2<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>6 -ми ден</b> |   |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Креативни методи: Концептна видео продукција 3<br>Креативни методи: Концептна фотографија 3<br>Креативни методи: Концептна музика 3    |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек  |
| 15:00 – 18:00    | Креативни методи: Концептна видео продукција 2<br>Креативни методи: Концептна фотографија 2<br>Креативни методи: Концептна музика 2<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>7 -ми ден</b> |   |
| 10:00-14:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Презентација на креативни производи<br>Планирање на локалните активности<br>Пораки<br>Конечна евалуација                               |
| <b>8 -ми ден</b> |   |
| 00:00            | Заминување на учесниците  |

| <b>1 -от ден</b> |  |
|------------------|--|
| 00:00            | Пристигнување на учесниците  |
| <b>2 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Вовед во курсот за обука и учесници / Очекувања и стравови /<br>Правила<br>Градење тимови / Игри со кршење мраз  |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Градење тимови / Игри со кршење<br>мраз<br>Дебрифинг (Debriefing)<br>Евалуација на денот   |
| <b>3- т ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Тематска работилница – Етикети<br>Тематска работилница – Горчлива<br>реалност   |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Тематска работилница – Инстаграм наспроти<br>реалноста<br>Тематска работилница – Кој нема да седи до тебе?<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот                                 |
| <b>4 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Тематска работилница – Како пандемијата ни ги промени<br>животите?<br>Тематска работилница – Инстаграм наспроти реалноста                     |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |
| 15:00 – 18:00    | Тематска работилница – Предизвикајте ги предизвикувачите<br>Вовед во креативни методи – Концептно видео, Концептна<br>фотографија и Музика<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>5 -и ден</b>  |  |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Креативни методи: Концептна видео продукција 1<br>Креативни методи: Концептна фотографија 1<br>Креативни методи: Концептна музика 1           |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек   |



|                  |   |
|------------------|---|
| 15:00 – 18:00    | Креативни методи: Концептна видео продукција 2<br>Креативни методи: Концептна фотографија 2<br>Креативни методи: Концептна музика 2<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>6 -ми ден</b> |   |
| 10:00-13:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Креативни методи: Концептна видео продукција 3<br>Креативни методи: Концептна фотографија 3<br>Креативни методи: Концептна музика 3    |
| 13:00 – 15:00    | Пауза за ручек  |
| 15:00 – 18:00    | Креативни методи: Концептна видео продукција 2<br>Креативни методи: Концептна фотографија 2<br>Креативни методи: Концептна музика 2<br>Дебрифинг<br>Евалуација на денот |
| <b>7 -ми ден</b> |   |
| 10:00-14:00      | Рефлексија на претходниот ден<br>Презентација на креативни производи<br>Планирање на локалните активности<br>Пораки<br>Конечна евалуација                               |
| <b>8 -ми ден</b> |   |
| 00:00            | Заминување на учесниците  |

# ПОГЛАВЈЕ 6

## ПРОГРАМА ЕРАЗМУС+

# ЕРАЗМУС +

Еразмус+ е програма на ЕУ во областа на образованието, обуката, младите и спортот. Образованието, обуката, младите и спортот се клучни области кои ги поддржуваат граѓаните во нивниот личен и професионален развој. Високото квалитетно, инклузивно образование и обука, како и неформалното и неформалното учење, на крајот ги опремуваат младите луѓе и учесниците од сите возрасти со квалификациите и вештините потребни за нивно значајно учество во демократското општество, меѓукултурно разбирање и успешна транзиција на пазарот на трудот. Надоврзувајќи се на успехот на програмата во периодот 2014-2020 година, Еразмус+ ги зајакнува своите напори за зголемување на можностите што им се нудат на повеќе учесници и на поширок опсег на организации, фокусирајќи се на нејзиното квалитативно влијание и придонесувајќи за поинклузивно и кохезивно, позелено и дигитално соодветни општества.

## ОПШТА ЦЕЛ

Општата цел на Програмата е да го поддржи, преку доживотното учење, образовниот, професионалниот и личниот развој на луѓето во образованието, обуката, младите и спортот, во Европа и пошироко, а со тоа да придонесе за одржлив раст, квалитетни работни места и социјална кохезија, поттикнување на иновациите и зајакнување на европскиот идентитет и активно граѓанство. Како таква, Програмата ќе биде клучен инструмент за градење на Европски образовен простор, поддржувајќи го спроведувањето на европската стратешка соработка во областа на образованието и обуката, со нејзините основни секторски агенди, унапредување на соработката во младинската политика во рамките на Стратегијата за млади на Унијата 2019- 2027 година и развивање на европската димензија во спортот.

## СПЕЦИФИЧНИ ЦЕЛИ

Програмата ги има следните специфични цели:

- Промовирање на мобилноста за учење на поединци и групи, како и соработка, квалитет, вклученост и правичност, извонредност, креативност и иновативност на ниво на организации и политики во областа на образованието и обуката;
- Промовирање на мобилноста на неформалното и неформалното учење и активното учество меѓу младите, како и соработката, квалитетот, вклученоста, креативноста и иновативноста на ниво на организации и политики во областа на младите;
- Промовирање на мобилноста за учење на спортскиот кадар, како и соработка, квалитет, вклученост, креативност и иновативност на ниво на спортски организации и спортски политики.

## КОЈ ЈА СПРОВЕДУВА ПРОГРАМАТА ЕРАЗМУС +?

### ЕВРОПСКАТА КОМИСИЈА

Европската комисија е на крајот одговорна за водење на програмата Еразмус+. Тој управува со буџетот и поставува приоритети, цели и критериуми за Програмата на постојана основа. Понатаму, ја води и следи општата имплементација, следење и евалуација на Програмата на европско ниво. Европската комисија, исто така, ја сноси целокупната одговорност за надзор и координација на структурите задолжени за спроведување на Програмата на национално ниво. На европско ниво, Извршната агенција за образование и култура на Европската комисија (ЕАСЕА) е одговорна за имплементација на голем број акции од програмата Еразмус+.

Повеќе информации за програмата Еразмус + на [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

### НАЦИОНАЛНИТЕ АГЕНЦИИ

Имплементацијата на програмата Еразмус+ главно се спроведува како индиректно управување, што значи дека Европската комисија им ги доверува задачите за спроведување на буџетот на националните агенции; образложението на овој пристап е да го приближи Еразмус+ што е можно поблиску до неговите корисници и да се прилагоди на разликоста на националните системи за образование, обука и млади. Националните агенции ја промовираат и спроведуваат Програмата на национално ниво и дејствуваат како врска помеѓу Европската комисија и организациите учеснички на локално, регионално и национално ниво. Нивна задача е да:

- да обезбеди соодветни информации за програмата Еразмус+;
- администрираат фер и транспарентен процес на селекција за проектните апликации што ќе се финансираат во нивната земја;
- го следат и оценуваат спроведувањето на Програмата во нивната земја;
- да обезбеди поддршка за апликантите на проектот и организациите учеснички во текот на животниот циклус на проектот;
- ефикасно да соработува со мрежата на сите национални агенции и Европската комисија;
- обезбедуваат видливост на Програмата;
- промовирање на ширење и искористување на резултатите од Програмата на локално и национално ниво.

Повеќе информации за програмата **Еразмус +** на [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

## НАЦИОНАЛНА АГЕНЦИЈА ВО ПРОЕКТНИТЕ ЗЕМЈИ

|  |   |
|--|---|
| <b>Србија</b><br><b>Фондација Темпус (Фондација Темпус)</b><br>Руже Јовановиќ 27а<br>РС - 11000 Белград,<br>Србија<br>Телефон: +381 11 3342 430<br>Е-пошта: <a href="mailto:youth@tempus.ac.rs">youth@tempus.ac.rs</a>   | <b>Италија</b><br><b>Национална агенција за и цовани (ANG)</b><br>Виa Саботино, 4<br>00195, Рома<br>Италија<br>Телефон: +390637591201<br>Е-пошта: <a href="mailto:direzione@agenziagiovani.it">direzione@agenziagiovani.it</a>  |
| <b>Хрватска</b><br><b>Агенција за мобилност и програми на ЕУ (Agencija za mobilnost i programe Europske unije (AMPEU))</b><br>Франкопанска 26<br>10 000, Загреб<br>Хрватска<br>Телефон: +385 1 5005 635<br>Е-пошта: <a href="mailto:info@mobilnost.hr">info@mobilnost.hr</a> | <b>Северна Македонија</b><br><b>Национална агенција за европски образовни програми и мобилност (НАЕЕПМ)</b><br>бул. Кузман Јосифовски - Питу н. 17, ПО 796<br>1000, Скопје<br>Северна Македонија<br>Телефон: +389 3109 045<br>Е-пошта: <a href="mailto:info@na.org.mk">info@na.org.mk</a> |

Имајќи ги предвид можностите што Еразмус + ги обезбедува за млади луѓе, младински работници, младински организации, образовни институции и слично, прирачникот „Safebook“ може да се користи како алатки за неформално образование во многу случаи. Примери за ова може да бидат Проекти за мобилност за млади – Размена на млади или проекти за мобилност за млади работници.

### ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ ЗА МЛАДИ - „РАЗМЕНИ НА МЛАДИТЕ“

Во рамките на оваа акција, организациите и неформалните групи на млади луѓе можат да добијат поддршка за да спроведат проекти што ги здружуваат младите луѓе од различни земји за размена и учење надвор од нивниот формален образовен систем.

### ЦЕЛИ НА АКЦИЈАТА

Еразмус+ ја поддржува мобилноста за неформално учење на младите во форма на младински размени, со цел да се вклучат и поттикнат младите да станат активни граѓани, да ги поврзат со европскиот проект, како и да им помогне да стекнат и развијат компетенции за живот и нивната професионална иднина.

Поконкретно, Младинските размени имаат за цел:

- поттикнување на меѓукултурен дијалог и учење и чувство на Европеец;
- развиваат вештини и ставови на младите луѓе;
- зајакнување на европските вредности и рушење на предрасудите и стереотипите;
- да се подигне свеста за општествено релевантни теми и на тој начин да се стимулира ангажман во општеството и активно учество.

Акцијата е отворена за сите млади луѓе, со посебен фокус на оние со помалку можности.

## ОПИС НА АКТИВНОСТИ

Младински размени се состаноци на групи млади луѓе од најмалку две различни земји кои се собираат на краток период за заеднички да спроведат програма за неформално учење (мешавина од работилници, вежби, дебати, игри со улоги, симулации, активности на отворено итн. .) на тема од нивен интерес, барајќи инспирација од Европската младинска цел. Периодот на учење опфаќа фаза на подготовка пред, како и евалуација и следење по размената.

Следниве активности не се подобни за грантови во рамките на Размена на млади: академски студиски патувања; размена на активности кои имаат за цел да остварат финансиски профит; размена на активности кои можат да се сметаат како туризам; фестивали; патување за одмор; тури за изведба, законски состаноци, курсеви за обука од возрасни за млади луѓе.

## ПОСТАВУВАЊЕ ПРОЕКТ

Еден проект се спроведува од најмалку две организации. Организациите вклучени во проект треба да имаат корист од нивното учество; затоа проектот треба да биде во согласност со нивните цели и да одговара на нивните потреби. Вклучените организации ги преземаат улогите на „испраќање“ на учесници и/или „примање“ односно домаќин на активността. Една од организациите ја презема и улогата на координатор и аплицира за целиот проект во име на партнерството.

Проектот се состои од четири фази: планирање, подготовка, имплементација и следење. Организациите-учеснички и младите луѓе вклучени во активностите треба да преземат активна улога во сите тие фази со што ќе го подобрат нивното искуство во учењето.

- Планирање (дефинирајте ги потребите, целите, резултатите од учењето, форматите на активности, развојот на работната програма, распоредот на активности итн.)
- Подготовка (практични аранжмани, воспоставување договори со партнери, лингвистичка/интеркултурна/учење и подготовка на учесниците пред поаѓање итн.);
- Спроведување на активности;
- Следење (евалуација на активностите, идентификување и документирање на резултатите од учењето на учесниците, како и дисеминација и користење на резултатите од проектот).

Квалитетна младинска размена:

- се потпира на активно вклучување на младите луѓе и организациите учеснички, кои треба да преземат активна улога во сите фази на проектот, унапредувајќи го на овој начин нивното искуство за учење и развој;
- вклучува различни групи учесници и се надоврзува на оваа различност;
- се заснова на јасно идентификувани потреби на младите учесници;
- осигурува дека неформалните и неформалните резултати од учењето на учесниците се соодветно идентификувани и документирани;
- ги поттикнува учесниците да размислуваат за европските теми и вредности .

## ПРОЕКТИ ЗА МОБИЛНОСТ ЗА МЛАДИНСКИ РАБОТНИЦИ

Според оваа акција, организациите можат да добијат поддршка за спроведување на проекти кои се состојат од една или повеќе активности за учење за професионален развој на младинските работници и нивната организација.

### ЦЕЛИ НА АКЦИЈАТА

Оваа акција го поддржува професионалниот развој на младинските работници, а со тоа и развојот на квалитетна младинска работа на локално, регионално, национално, европско и меѓународно ниво, преку неформални и неформални искуства за учење во активностите за мобилност. Акцијата придонесува за целите на Стратегијата на ЕУ за млади 2019-2027 година, особено за Европската агенда за младинска работа<sup>82</sup> за квалитет, иновации и препознавање на младинската работа.

Поконкретно, проектите за мобилност за младински работници имаат за цел:

- Обезбедете можности за неформално и неформално учење за образовен и професионален развој на младинските работници, придонесувајќи за висококвалитетна индивидуална практика, како и за еволуцијата на младинските работни организации и системи;
- Изградете заедница на младински работници што може да го поддржи квалитетот на проектите и активностите за младите во програмите на ЕУ и пошироко.
- Развијте локални практики за младинска работа и придонесете за градење капацитети за квалитетна младинска работа на учесниците и нивната организација, имајќи јасно влијание врз редовната работа на младинските работници-учеснички со младите.

### ОПИС НА АКТИВНОСТИ

Активности за професионален развој (PDA)

Активностите за професионален развој се транснационални активности за мобилност за учење кои го поддржуваат професионалниот развој на младинските работници. Тие можат да бидат во форма на:

- Студиски посети и различни видови задачи , како што се засенчување на работни места, размена на млади работници и учење од вршници, во младински работни организации и организации активни на младинското поле во странство.

- Вмрежување и градење заедница меѓу младинските работници кои учествуваат во акцијата и ги поддржуваат нејзините цели.
- Курсеви за обука кои го поддржуваат развојот на компетенциите (на пр. врз основа на релевантни постоечки модели на компетенции), за спроведување на квалитетни практики за младинска работа или за решавање и тестирање на иновативни методи (на пример поврзани со дигитална и паметна младинска работа).
- Семинари и работилници кои особено го поддржуваат градењето знаење и споделувањето на најдобрите практики поврзани со целите, вредностите и приоритетите на Стратегијата на ЕУ за млади и на програмите на ЕУ кои придонесуваат за нејзино спроведување.

Следниве активности не се подобни за грантови во рамките на проектите за мобилност за млади работници: академски студиски патувања; активности кои имаат за цел да остварат финансиски профит; активности кои можат да се сметаат како туризам; фестивали; патување за одмор; изведба турнеи, законски состаноци. Дополнително, проектите може да се состојат и од долунаведените активности.

## **АКТИВНОСТИ ЗА РАЗВОЈ НА СИСТЕМОТ И ТЕРЕНСКИ АКТИВНОСТИ**

Проектите за мобилност за млади работници може да вклучуваат развој на системот и активности за информирање, кои се комплементарни активности кои имаат за цел да го подобрат влијанието на проектот за мобилност на теренот. Тие ги вклучуваат сите оние активности кои придонесуваат за европската агенда за младинска работа за квалитет, иновации и препознавање на младинската работа и враќање на научените лекции и алатки за организациите вклучени во проектите и пошироко. Овие комплементарни активности претставуваат можност за поинтересните и поснаодливи корисници да тестираат иновативни методи и одговори на заедничките предизвици, еден вид простор „Европска младинска работна лабораторија“ кој произлегува од активностите за професионален развој спроведени во рамките на проектите и има резонанца надвор од нив.

Производство на алатки и споделување практики кои придонесуваат за развојот и еволуцијата на организациите и системите на младински работници, активностите за информирање и градење на заедницата и воведувањето во иновативни методи, вклучително и употребата на дигитални технологии преку младинската работа, се некои примери. Овие активности ги надминуваат следните активности за дисеминација, кои се дел од нормалниот животен циклус на проектот, но сепак повеќе насочени и стратешки активности за дисеминација исто така може да се вклопат во овие комплементарни активности.

Активност за развој на системот и теренски активности може да се спроведе на транснационално или национално ниво.



## ПОСТАВУВАЊЕ ПРОЕКТ

Проектот поддржан од оваа акција мора да вклучува еден или повеќе PDA уреди. Активностите може да се комбинираат на флексибилен начин, во зависност од целите на проектот и потребите на организациите-учеснички и младинските работници-учесници.

Еден проект се спроведува од најмалку две организации. Сите инволвирани организации треба да се идентификуваат во фазата на апликација, бидејќи цврстото партнерство е основен услов за висококвалитетна реализација на проекти. Вклучените организации ги преземаат улогите на „испраќање“ на учесници и/или „примање“ односно домаќин на активността. Една од организациите ја презема и улогата на координатор и аплицира за целиот проект во име на партнерството.

Проектот се состои од четири фази: планирање, подготовка, имплементација и следење.

- Планирање (дефинирајте ги потребите, целите, резултатите од учењето, форматите на активности, развојот на работната програма, распоредот на активности итн.)
- Подготовка (практични аранжмани, избор на учесници, воспоставување договори со партнери, лингвистичка/интеркултурна/учење и подготовка на учесниците пред поаѓање итн.);
- Спроведување на активности;
- Следење (евалуација на активностите, идентификување и документирање на резултатите од учењето на учесниците, како и дисеминација и искористување на резултатите од проектот).

## КВАЛИТЕТЕН ПРОЕКТ ЗА МОБИЛНОСТ ЗА МЛАДИ РАБОТНИЦИ:

- има јасно влијание врз редовната работа на младинските работници-учеснички со младите луѓе и врз нивната организација;
- се потпира на активното вклучување на организациите-учеснички и младински работници, кои треба да преземат активна улога во сите фази на проектот, унапредувајќи го на овој начин нивното искуство за учење и развој; се заснова на јасно идентификувани потреби за образовен и професионален развој<sup>86</sup> на младински работници, особено околу квалитетот, иновативноста и препознатливоста, и придружен со соодветна селекција, подготовка и мерки за следење;
- осигурува дека неформалните и неформалните резултати од учењето на учесниците се соодветно препознаени и дека резултатите од проектот, вклучувајќи ги сите методи, материјали и алатки, се преносливи и користени во рамките на организациите учеснички, придонесувајќи за еволуцијата на организациите за младинска работа и понатаму широко распространето во младинското поле;
- ги охрабрува учесниците да размислуваат за европските теми и вредности и им обезбедува на младинските работници алатки и методи за промовирање на почитта и управување со различностите во нивната секојдневна работа.
- промовира употреба на иновативни практики и методи како што се вклучување на дигитални младински работни активности со цел да биде инструмент за спречување на какви било форми на онлајн дезинформации и лажни вести.

ВЕ МОЛИМЕ, ДАЈТЕ НИ ГО  
ВАШЕТО МИСЛЕЊЕ



