



# SAFEBOOK Izdanje 2

---

## Priručnik o sigurnosti mladih

Napisao i uredio

**Klub za osnaživanje mladih 018 (KOM 018) – Srbija**

U partnerstvu sa

Beyond Borders – Italija

Idea for Life – Poljska

Crveni Križ Novo Sarajevo – Bosna i Hercegovina

Omladinski centar – Perspektiva - Albanija

Jordan Youth Innovation Forum – Jordan

Euro-Med EVE – Tunis

*„Su-finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izražena su isključivo stavovi autora/autorice i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija niti EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.“*

# SADRŽAJ

<b>Poglavlje 1: Uvod</b>	4
<b>Poglavlje 2: Analiza situacije</b>	
Srbija	7
Italija	12
Bosna i Hercegovina	18
Poljska	22
Albanija	26
Jordan	31
Tunis	33
<b>Poglavlje 3: Tematske radionice</b>	
3.1: Vršnjačko nasilje	39
3.2: Cyber nasilje	55
3.3: Diskriminacija	86
3.4: Psihoaktivne supstance	103
3.5: Mentalno zdravlje	121
<b>Poglavlje 4: Kreativne radionice</b>	
4.1: Konceptna fotografija	134
4.2: Koncept grafike	146
4.3: Koncept video produkcije	155
4.4: Koncept muzičke produkcije	167
<b>Poglavlje 5: Primjer implementacije</b>	179
<b>Poglavlje 6: Erasmus+ program</b>	184

# POGLAVLJE 1

## **UVOD**

# UVOD

## O PROJEKTU

Klub za osnaživanje mladih 018 (KOM 018), Srbija, želi se prijaviti na Erasmus+ program za projekat CBY "Safebook for safe youth" u saradnji sa Beyond Borders – Italija, Idea for Life – Poljska, Omladinski centar "Perspektiva" – Albanija, Crveni krst Novo Sarajevo – Bosna i Hercegovina, Jordan Youth Innovation Forum – Jordan i Euro-Med EVE u Tunisu, za period od 24 mjeseca. Ideja projekta fokusira se na sigurnost mladih, posebno onih pogođenih pandemijom COVID-19. Projekat "Safebook for safe youth" ima za cilj promociju kulture sigurnosti među mladima putem novog priručnika "Safebook" za omladinski rad u oblasti sigurnosti mladih (<http://kom018.org.rs/wp-content/uploads/2022/03/ENG-Safebook-Manual.pdf>). Priručnik je proizveden kroz strateško partnerstvo u oblasti mladih 2021. godine od strane Kluba za osnaživanje mladih 018 (KOM 018) zajedno sa Beyond Borders – Italija i partnerima iz Hrvatske i Sjeverne Makedonije, te je prepoznat kao projekat dobre prakse od strane Erasmus+. Priručnik "Safebook" uključuje nove i inovativne metodologije i kreativne alate u obliku jednostavnog priručnika za omladinske radnike. Novi priručnik fokusira se na 5 segmenata sigurnosti mladih: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje tokom pandemije COVID-19.

Period implementacije: 01.01.2023 – 31.12.2024.

## GENERALNI CILJ

Motivisati omladinske radnike i mlade da preuzmu aktivniju ulogu u promociji kulture sigurnosti.

## SPECIFIČNI CILJ

- Opremljivanje omladinskih radnika i edukatora istraživačkim vještinama.
- Opremljivanje omladinskih radnika i edukatora novim obrazovnim alatima u oblasti sigurnosti mladih, fokusirajući se na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyberbullying, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje tokom pandemije COVID-19, putem novog priručnika "Safebook".
- Pružanje omladinskim radnicima iz 7 zemalja vještina i znanja za korištenje konceptualnih fotografija i videa kao metoda rada u oblasti sigurnosti mladih.
- Kreiranje mreže mladih iz 7 zemalja s različitim vještinama i alatima za promociju kulture sigurnosti mladih.



Radni paketi:

Projekat uključuje 5 radnih paketa:

WP1. Upravljanje i implementacija projekta.

WP2. Istraživačke aktivnosti.

WP3. Aktivnosti obuke – osnaživanje omladinskih radnika.

WP4. Aktivnosti podizanja svijesti.

WP5. Aktivnosti diseminacije.

# POGLAVLJE 2

## **ANALIZA SITUACIJE**

# ANALIZA SITUACIJE

## SRBIJA

### VRŠNJAČKO NASILJE

Istraživanje koje je sproveo Nacionalni omladinski savjet u drugoj polovini aprila 2023. godine istaknulo je zabrinjavajući trend među mladima kada je riječ o nasilju. Nije došlo do smanjenja procenta mladih izloženih raznim oblicima nasilja i diskriminacije. Zapravo, u mnogim kategorijama, ovaj procenat je povećan. Podaci otkrivaju zabrinjavajuću sliku, pokazujući da je 49% mladih prijavilo da su doživjeli fizičko nasilje, što je značajan porast u odnosu na prošlogodišnjih 40%. Verbalno nasilje je zabilježilo blagi pad sa 73% na 71%, dok je procenat mladih izloženih digitalnom nasilju porastao sa 40% na 47%. Prema istom istraživanju, nasilje, posebno digitalno i verbalno, postalo je svakodnevna pojava, uglavnom se manifestujući na platformama društvenih medija. Diskusija je otkrila vezu između fizičkog nasilja u školama i kasnijih slučajeva digitalnog i verbalnog nasilja. Takođe su istraživana iskustva diskriminacije, pri čemu je 62% mladih naznačilo da su bili izloženi nekoj vrsti diskriminacije, što je blagi pad u odnosu na prethodnu godinu. Posebno, diskriminacija na osnovu starosne dobi smanjila se sa 44% na 38%. Međutim, nasilje motivirano ličnim karakteristikama ostalo je dosljedno. Ovi podaci značajno doprinose osjećaju nesigurnosti među mladima, dovodeći do pada samopouzdanja i želje za napuštanjem njihove sredine. Kao odgovor na ove zabrinjavajuće nalaze, Omladinski savjet se okupio kako bi razmotrio preventivne mjere i aktivnosti za unapređenje sigurnosti i mentalnog zdravlja mladih. Predložene mjere uključuju uspostavljanje savjetovališta za mlade u lokalnim zajednicama, uz uključivanje stručnjaka za mentalno zdravlje i omladinskih radnika. Predložena je i kampanja za promociju mentalnog zdravlja mladih, ali ona još nije formalizirana u trenutku ovog izvještaja. Zaključno, prevalencija vršnjačkog nasilja ostaje kritičan problem koji utiče na dobrobit mladih u Srbiji. Predložene mjere, ako se implementiraju, mogle bi igrati ključnu ulogu u stvaranju sigurnijeg okruženja za mlade. Međutim, evidentna je hitna potreba za konkretnim akcijama i sistemskim promjenama, jer predložene mjere još nisu usvojene.

### CYBER NASILJE

U domenu digitalnih interakcija, mladi, smatrani digitalnim domorocima, suočavaju se sa sve većim talasom cyber nasilja. Prema Alternativnom izvještaju o položaju i potrebama mladih u Srbiji, 95% slučajeva cyber nasilja potiče od vršnjaka, a 66% srednjoškolaca je doživjelo digitalno nasilje.

Šokantno, 84% srednjoškolaca priznaje da se izlaže riziku na internetu. Cyber nasilje se manifestuje u raznim oblicima, uključujući uznemiravajuće poruke, krađu lozinki, širenje privatnih informacija ili laži online, slanje uvredljivih slika, kreiranje online anketa o žrtvama, slanje virusa, distribuciju pornografije ili spama i lažno predstavljanje. Nedostatak svijesti među mladima o mjerama podrške za cyber nasilje pogoršava problem. Jedan od značajnih izazova u borbi protiv cyber nasilja je neadekvatan odgovor institucija. Postojeće politike i protokoli nisu dovoljni za rješavanje nijansi digitalnog nasilja. Nedostatak informisanosti među mladima o dostupnoj podršci dodatno pogoršava problem, omogućavajući cyber nasilju da traje i eskalira. Za učinkovitu borbu protiv cyber nasilja neophodan je višestruki pristup. Trebalo bi pokrenuti kampanje svijesti kako bi se educirali i mladi i odrasli o prevalenciji i posljedicama digitalnog nasilja. Dodatno, institucije moraju prioritzirati razvoj i implementaciju robustnih politika i protokola specifično prilagođenih za rješavanje cyber nasilja. Zaključno, cyber nasilje predstavlja ozbiljnu prijetnju dobrobiti mladih u Srbiji. Integracija sveobuhvatnih mjera, uključujući obrazovanje, svijest i ciljane politike, je imperativ za stvaranje sigurnijeg digitalnog prostora za mlade.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Svake godine, otprilike 210 miliona ljudi širom svijeta koristi droge, što rezultira sa oko 200.000 smrtnih slučajeva. Zloupotreba psihoaktivnih supstanci predstavlja ne samo zdravstvenu prijetnju već i značajan socio-ekonomski teret globalno. Primarna prevencija, kontrolisanje upotrebe svih psihoaktivnih supstanci, je od ključne važnosti. Međutim, u Srbiji su preventivne intervencije uglavnom u domenu univerzalne prevencije, dok su selektivne i indikativne intervencije za specifične rizične grupe nedovoljno korištene. Nacionalno istraživanje o stilovima života stanovništva Republike Srbije iz 2014. godine pokazalo je da je 8,0% populacije starosti od 18 do 64 godine koristilo ilegalne droge barem jednom u životu. Kanabis je bio najčešće korištena ilegalna droga, što je prijavilo 7,7% ispitanika. Sedative i hipnotike koristilo je 22,4% ispitanika u prethodnoj godini. Iako strateški dokumenti i politike usklađeni s EU smjernicama, njihova nekonzistentna primjena zahtijeva veću pažnju relevantnih institucija. Situacija sa upotrebom i zloupotrebom alkohola među mladima u Srbiji je alarmantna. Posljednjih nekoliko godina, gotovo je postalo normalno da svaki izlazak mladih, proslava rođendana ili položenih ispita bude praćen velikim količinama alkohola. Trend konzumacije alkohola među mladima je u stalnom porastu, na što ukazuju brojna istraživanja kako u svijetu, tako i kod nas. Prema najnovijem istraživanju Evropske komisije, svaki peti stanovnik Evropske unije između 15 i 24 godine redovno i pretjerano pije alkohol. U Srbiji, prema istraživanju Instituta za zaštitu zdravlja „Trambolina“, oko 50 posto mladih povremeno pije alkoholna pića, 20 posto se povremeno opija, a sedam posto ih redovno pije. Istraživanje Instituta Trambolina pokazuje da se, u prosjeku, prvo pijanstvo u Srbiji doživljava u dobi od 13,5 godina, a najkasnije u dobi od 20 godina. Znakovi ovisnosti pojavljuju se u prosjeku oko 21,5 godine, dok se mladi za liječenje javljaju između 25 i 27 godina. U Beogradu, od ukupnog broja liječenih alkoholičara, gotovo polovina su mladi ljudi u dobi od 30 godina.

Situacija sa konzumacijom alkohola među mladima u Srbiji je također alarmantna. Studije pokazuju da oko 50% mladih povremeno pije alkoholna pića, dok se 20% povremeno opija. Prvo iskustvo pijanstva javlja se, u prosjeku, u dobi od 13,5 godina. Znakovi ovisnosti pojavljuju se oko 21,5 godine, dok se liječenje traži između 25 i 27 godina. Iako razni entiteti, uključujući Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo unutrašnjih poslova, Ministarstvo omladine i sporta i drugi, učestvuju u preventivnim akcijama, postoji značajan jaz u implementaciji selektivnih i indikativnih preventivnih intervencija. Trenutni fokus na univerzalnoj prevenciji nije dovoljan za rješavanje specifičnih potreba rizičnih pojedinaca i grupa. Sveobuhvatan i multisektorski pristup je ključan za rješavanje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i konzumacije alkohola među mladima. Napori bi trebali uključivati ciljne preventivne programe tokom svih faza obrazovanja, uključujući roditelje, edukatore i zdravstvene radnike. Strateški dokumenti i politike trebaju dosljednu primjenu, s fokusom na selektivne i indikativne preventivne intervencije. Zaključno, potrebni su hitni i koordinirani napori kako bi se smanjili rizici povezani sa zloupotrebom psihoaktivnih supstanci i konzumacijom alkohola među mladima u Srbiji.

## DISKRIMINACIJA

U Srbiji, diskriminacija predstavlja veliki izazov koji značajno utiče na dobrobit mladih pojedinaca. Ovo poglavlje istražuje različite aspekte diskriminacije, ističući različite oblike i osvetljavajući ranjive grupe i sistemske izazove. Diskriminacija u obrazovanju ostaje ozbiljan problem, s djecom, posebno Romima i onima s invaliditetom, koja se suočavaju s diskriminatornim praksama unutar obrazovnih institucija. Nedostatak pravovremenih preventivnih mjera i neadekvatni odgovori doprinose postojanosti ovog raširenog problema. Statistike otkrivaju zabrinjavajući trend, sa 370 prijavljenih slučajeva trećeg nivoa nasilja u 2021. godini. Ovo predstavlja povećanje od 44.3% u prijavljenim slučajevima od 2013. do 2019. godine, naglašavajući hitnost ciljanih intervencija i sistemskih reformi. Osobe s invaliditetom suočavaju se s diskriminacijom u više sektora, uključujući obrazovanje, rad, život u zajednici i pristup uslugama. Stigmatizacija i segregacija i dalje postoje zbog ukorijenjenih predrasuda i dezinformacija. Svakodnevna diskriminacija se prijavljuje, posebno u obrazovanju, radu i pristupu uslugama, naglašavajući potrebu za sveobuhvatnim i inkluzivnim politikama. Ranjive grupe identificirane u Nacionalnoj strategiji za mlade, uključujući one u riziku od siromaštva, mlade Rome i mlade s invaliditetom, su najizloženije riziku od diskriminacije. Ovo naglašava interseksionalnost diskriminacije, zahtijevajući nijansiran i ciljan pristup za rješavanje specifičnih izazova s kojima se ove grupe suočavaju. Diskriminacija u vršnjačkom tretmanu je još jedna dimenzija, pri čemu romska djeca često budu žrtve diskriminatornog vršnjačkog tretmana. Prevalencija diskriminatornog vršnjačkog tretmana ostaje visoka, naglašavajući potrebu za sveobuhvatnim razumijevanjem diskriminacije izvan pojedinačnih djela. Izazovi u borbi protiv diskriminacije su višestruki. Jedna značajna prepreka je tendencija da se diskriminatorna ponašanja kategoriziraju isključivo kao vršnjačko nasilje. Diskriminacija zahtijeva poseban i sveobuhvatan pristup za suzbijanje njenih uzroka i sistemskih manifestacija. Zaključno, diskriminacija i dalje baca sjenu na živote mladih ljudi u Srbiji. Statistike naglašavaju hitnu potrebu za ciljanim intervencijama, reformama politika i obrazovnim inicijativama kako bi se promoviralo inkluzivno društvo koje cijeni raznolikost i odbacuje diskriminaciju.

Borba protiv diskriminacije zahtijeva ne samo priznavanje, već i koordinirani napor institucija i zajednica za uklanjanje ukorijenjenih predrasuda i osiguranje jednakih mogućnosti za sve.

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Pandemija COVID-19, koja je započela u martu 2020. godine u Srbiji, ostavila je dugotrajan utjecaj na mentalno zdravlje populacije, posebno mladih. Zemlja se suočava s posljedicama tekuće krize, što se vidi u stabilnoj, ali evoluirajućoj epidemiološkoj situaciji.

Izazovi mentalnog zdravlja su porasli tokom pandemije, manifestujući se kao povećani nivoi anksioznosti, depresije i zloupotrebe supstanci među mladima. Faktori poput nezdravih životnih uvjeta, ekonomske nestabilnosti i traumatičnih iskustava dodatno su pogoršali ove izazove, predstavljajući značajan rizik za dobrobit mladih. Sveobuhvatna istraživačka studija za 2023. godinu od strane Nacionalnog savjeta za mlade Srbije pruža alarmantne uvide. Mladi su se značajno brinuli za svoje mentalno zdravlje, a većina je iskusila povećanu anksioznost. Statistički podaci dodatno naglašavaju ozbiljnost situacije:

- Osjećaj ugroženosti: Prosječan odgovor na skali od 1 do 5: 2.90; Mladi iz velikih gradova su se osjećali ranjivije od ostalih.
- Optimizam u vezi s budućnošću: Povremeno su osjećali optimizam: 49.5%
- Percepcija gubitka razuma: Povremeno: 23.2%; Često: 18.9%; Stalno: 8.7%

Pristup uslugama mentalnog zdravlja ostaje izazov, s izraženim nezadovoljstvom u vezi s njihovom dostupnošću i efikasnošću. Preporuke za rješavanje krize mentalnog zdravlja uključuju hitne i ciljane intervencije, uključivanje obrazovanja o mentalnom zdravlju u formalni obrazovni sistem, poboljšanje pristupa uslugama mentalnog zdravlja, održavanje radionica u obrazovnim institucijama i izgradnju podržavajuće zajednice. Dodatni uvidi o mentalnom zdravlju mladih, iz fokus grupe u Nišu, otkrivaju daljnje nijanse:

- Suočavanje sa stresom, anksioznošću i depresijom: 60% mladih se nije susrelo s ovim problemima, dok je 35.4% njih iskusilo ove probleme do određenog stepena.
- Frekvencija susretanja sa problemima mentalnog zdravlja: Stres: 72.1%; Anksioznost: 52.7%; Depresija: 37.8%

Fokus grupa je naglasila svakodnevni stres (ocijenjen na 4 na skali od 1 do 5) i nedovoljnu informiranost o mentalnom zdravlju, uglavnom prikupljenu s interneta. Brige za mentalno zdravlje, nezadovoljstvo dostupnošću usluga i oslanjanje na vršnjačku podršku su se pojavili kao ponavljajući motivi. Učesnici su prepoznali važnost mentalnog zdravlja, ali su priznali da ga zanemaruju u praksi. Sistematska briga za mentalno zdravlje u Srbiji je percipirana kao nedostatna, s preporukama koje uključuju poboljšano obrazovanje o mentalnom zdravlju, povećanu dostupnost usluga i širenje modela poput besplatnih centara za psihološko savjetovanje za mlade.

Zaključno, pejzaž mentalnog zdravlja u Srbiji, posebno među mladima, odražava dubok utjecaj pandemije COVID-19. Hitne akcije su potrebne kako bi se osigurala dobrobit mladih, zahtijevajući holistički i kolaborativni pristup od strane donosilaca politika, edukatora i profesionalaca u oblasti mentalnog zdravlja.

Tokom 2019. godine, na svim nivoima obrazovanja, od predškolskog do srednjoškolskog, prijavljeno je 370 situacija trećeg nivoa nasilja (koje uključuju, na primjer, fizičke povrede, zastrašivanje, prijetnje, psihološko zlostavljanje, seksualno nasilje, itd.). Državni odgovor na nasilje u vidu javnih politika i protokola za reagovanje na nasilje postoji, ali njihova implementacija je donekle manjkava, iako su postupci jasno definisani. Očekuje se da će novi, ažurirani protokoli za svaki od sektora biti usklađeni s budućim strateškim okvirom (Strategija za prevenciju i zaštitu djece od nasilja - u procesu usvajanja) i najnovijim zakonskim izmjenama (Zakon o prevenciji nasilja u porodici).

# ITALIJA

## VRŠNJAČKO NASILJE

U talijanskim školama i zajednicama, nasilje među vršnjacima ostaje zabrinjavajuće pitanje koje zahtijeva sveobuhvatne strategije za prevenciju i intervenciju. Nedavni statistički podaci ukazuju na zabrinjavajuću prevalenciju nasilja među vršnjacima u talijanskim školama, uz zapažen porast prijavljenih incidenata. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, Italija je među zemljama s najvišom stopom vršnjačkog nasilja među 11-godišnjacima, s 34% dječaka i 28% djevojčica koji su prijavili da su bili maltretirani najmanje dva ili tri puta u posljednjih nekoliko mjeseci. Također, prema studiji Statista iz 2019. godine, zabilježeno je 1.271 slučaj nasilja ili prijetnji protiv učenika u talijanskim školama, što predstavlja povećanje od 13.6% u odnosu na prethodnu godinu. Ista studija je izvijestila da je cyberbullying rastući fenomen, koji pogađa 9.5% učenika u dobi od 11 do 17 godina. UNICEF je istakao da vršnjačko nasilje može negativno utjecati na fizičko i mentalno zdravlje djece, kao i na njihov akademski uspjeh i socijalne vještine. Izvještaj također naglašava potrebu za učinkovitim programima prevencije i intervencije koji uključuju škole, porodice, zajednice i medije. Iako su uloženi naponi da se suzbije ovaj trend, on ostaje hitan problem. Određene regije i dobne skupine su podložnije vršnjačkom nasilju, što naglašava potrebu za ciljanom intervencijom u ovim područjima. Prevalencija ovog fenomena posebno je izražena kao posljedica nasilničkih djela putem prijava iz obrazovnih institucija i anketa među učenicima koje ukazuju na zabrinjavajuću rasprostranjenost. Slučajevi fizičke agresije, verbalnog zlostavljanja i cyberbullyinga i dalje su prisutni, pogađajući učenike različitih dobnih skupina i regija. U posljednjim godinama, zabilježen je zabrinjavajući porast prijavljenih incidenata vršnjačkog nasilja. Ovaj porast se dijelom pripisuje širenju digitalnih komunikacijskih kanala, što nasilnicima olakšava ciljanje žrtava putem interneta. Cyberbullying je postao sve prisutniji, stvarajući nove izazove za edukatore, roditelje i vlasti. Istraživanja otkrivaju regionalne razlike u prevalenciji vršnjačkog nasilja. Određena područja, posebno urbani centri, bilježe veće stope nasilja u poređenju s drugim. Ove regionalne razlike naglašavaju potrebu za ciljanom intervencijom u specifičnim zajednicama i školama. Iako vršnjačko nasilje pogađa učenike svih dobnih skupina, postoje specifične dobne skupine koje su podložnije nasilju. Važno je napomenuti da prijavljeni slučajevi mogu predstavljati samo djelić stvarnih incidenata. Nedovoljno prijavljivanje ostaje značajan izazov zbog različitih faktora, uključujući strah od odmazde, socijalnu stigmatu i nedostatak povjerenja u efikasnost intervencija. Mnogi žrtve i svjedoci odlučuju ne prijavljivati, što otežava procjenu stvarnog obima problema. Prevalencija vršnjačkog nasilja direktno utiče na akademsko okruženje. Rješavanje trenutne situacije vršnjačkog nasilja u Italiji zahtijeva višeslojan pristup. Napori bi trebali biti usmjereni ne samo na razumijevanje prevalencije i obrazaca, već i na poticanje prijavljivanja, promicanje svijesti i implementaciju intervencija temeljenih na dokazima prilagođenih različitim dobnim skupinama i regijama. Saradnja između škola, zajednica i vlasti je ključna za stvaranje sigurnijeg okruženja za sve učenike.



## CYBERBULLYING

Cyberbullying u Italiji odnosi se na korištenje digitalne tehnologije, kao što su pametni telefoni i platforme društvenih medija, za uznemiravanje, zastrašivanje ili ciljanje pojedinaca, posebno mladih ljudi. Ovaj fenomen postavlja jedinstvene izazove zbog svoje online prirode, što čini esencijalnim razumijevanje različitih oblika koje poprima i utjecaj koji ima na žrtve. Fokusrirajući se na trenutnu situaciju ovog fenomena u zemlji, on je u porastu sa značajnim brojem prijavljenih slučajeva među mladima. Internet i platforme društvenih medija pružaju puteve za anonimno uznemiravanje, pogoršavajući problem. Naravno, napredak u tehnologiji, uključujući pametne telefone i aplikacije za razmjenu poruka, olakšao je širenje cyberbullyinga u Italiji. Stalna povezanost omogućila je nasilnicima da ciljaju svoje žrtve bilo kada i bilo gdje. Ciljana demografija, posebno tinejdžeri i mladi odrasli, su ranjiviji na cyberbullying. Istraživanja pokazuju da su adolescenti česte mete zbog svoje aktivne prisutnosti na društvenim mrežama. Među različitim uzrocima i faktorima rizika su anonimnost i imitacija te utjecaj društvenih medija. Anonimnost koju pružaju online platforme ohrabruje cyber nasilnike, omogućujući im da uznemiravaju druge bez straha od identifikacije. Imitacija, gdje počinioci stvaraju lažne profile kako bi napadali svoje žrtve, također je rasprostranjen problem. S druge strane, društvene medijske platforme pojačavaju utjecaj cyberbullyinga. Želja za društvenom validacijom, zajedno s pritiskom da se održava online prisutnost, čini mlade ljude podložnima online uznemiravanju. Digitalna priroda cyberbullyinga razlikuje ga od tradicionalnog nasilja, omogućujući počiniocima da prošire svoj doseg izvan fizičkih granica. Društvene medijske platforme poput Facebooka, Instagrama i Snapchata, kao i aplikacije za razmjenu poruka poput WhatsAppa, pružaju plodno tlo za incidente cyberbullyinga. Različiti oblici cyberbullyinga uključuju stvaranje lažnih profila za imitaciju žrtava, cirkulaciju sramotnih fotografija ili videozapisa i korištenje uvredljivog jezika putem tekstualnih poruka ili komentara. Utjecaj cyberbullyinga na žrtve je dubok i višestruk. Pored trenutnog emocionalnog stresa, žrtve često doživljavaju dugoročne psihološke posljedice, uključujući anksioznost, depresiju i smanjen osjećaj vlastite vrijednosti. Akademski uspjeh može patiti zbog povećanog izostajanja i poteškoća s koncentracijom u školi. Štaviše, šire društvene posljedice cyberbullyinga uključuju toksičnu online kulturu koja može utjecati na društvenu koheziju i digitalnu interakciju među građanima. Rješavanje cyberbullyinga zahtijeva višeslojan pristup koji uključuje škole, roditelje, kreatore politika i tehnološke kompanije. Obrazovni programi koji promiču digitalnu pismenost, empatiju i odgovorno online ponašanje su ključni. Pravni mjere, uključujući specifične zakone koji ciljaju cyberbullying, su neophodne kako bi se počinioci pozvali na odgovornost. Među preventivnim mjerama, škole i organizacije u Italiji implementiraju obrazovne programe kako bi podigli svijest o cyberbullyingu. Ove inicijative educiraju učenike o sigurnosti na internetu, odgovornoj upotrebi interneta i posljedicama cyberbullyinga. Također, edukacija roditelja o digitalnoj pismenosti i poticanje otvorene komunikacije s njihovom djecom je ključna, jer roditeljska uključenost pomaže u prepoznavanju znakova cyberbullyinga i pružanju podrške žrtvama.

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Pandemija COVID-19, koja je zahvatila svijet na neviđen način, donijela je sa sobom mnoštvo izazova za mentalno zdravlje. Italija, kao jedna od najteže pogođenih zemalja tijekom ranih faza pandemije, suočila se s jedinstvenim i dubokim problemima vezanim za psihološku dobrobit svojih građana. Što se tiče psiholoških efekata, pandemijski stresori, uključujući zdravstvene brige, ekonomske neizvjesnosti i stroge mjere zaključavanja, značajno su utjecali na populaciju Italije. Anksioznost i strah prožimali su svakodnevni život, stvarajući sveprisutan osjećaj nelagode. Nadalje, nacija se borila s dubokom tugom i gubitkom, s obiteljima i zajednicama koje su žalile zbog gubitka voljenih osoba uslijed virusa. Ove kolektivne traume doprinijele su porastu slučajeva depresije i drugih mentalnih zdravstvenih poremećaja. Zdravstveni radnici na prvoj liniji pojavili su se kao neustrašivi heroji, snoseći teret krize. Njihovi neumorni naponi da spašavaju živote imali su svoju cijenu, dovodeći do izgaranja, iscrpljenosti i emocionalnog umora. Starije osobe, posebno one u dugotrajnoj njezi, suočile su se s povećanim rizicima, što je dovelo do povećane izolacije i mentalnog stresa. Na kraju, učenici i mladi ljudi doživjeli su prekide u obrazovanju i socijalnim interakcijama, pojačavajući osjećaje usamljenosti i anksioznosti. Što se tiče strategija suočavanja i podrške, talijanska vlada je osmislila različite inicijative, brzo prepoznajući mentalni zdravstveni teret pandemije i implementirajući nekoliko mogućih rješenja i podrške. Ovi su uključivali telefonske linije kojima su upravljali stručnjaci za mentalno zdravlje, nudeći savjetovanje i psihološku podršku pojedincima koji se bore s anksioznošću, depresijom i tugom. Online platforme i mobilne aplikacije razvijene su kako bi pružile strategije suočavanja temeljenih na dokazima, vježbe pažljivosti i resurse za upravljanje mentalnim zdravljem kod kuće. Pored toga, hitna sredstva su dodijeljena uslugama mentalnog zdravlja kako bi se povećao njihov kapacitet i zadovoljila povećana potražnja. S druge strane, lokalne zajednice i neprofitne organizacije igrale su ključnu ulogu u pružanju emocionalne i praktične podrške. Inicijative koje su vodili volonteri pokrenute su kako bi pomogle ranjivim populacijama, kao što su starije osobe i osobe s postojećim mentalnim zdravstvenim stanjima, s kupovinom namirnica, dostavom lijekova i socijalnom interakcijom putem telefonskih poziva ili video razgovora. Zajednički centri organizirali su virtualne grupe podrške, stvarajući sigurne prostore za ljude da dijele svoja iskustva i strategije suočavanja. Ove inicijative su poticale osjećaj pripadnosti i smanjivale osjećaje izolacije među članovima zajednice. Naravno, kao sustav suočavanja, uspostavljene su brojne online grupe podrške i savjetodavne usluge kako bi se zadovoljile različite potrebe za mentalnim zdravljem populacije. Stručnjaci za mentalno zdravlje volonterski su provodili virtualne terapijske sesije, grupno savjetovanje i radionice usmjerene na upravljanje stresom i otpornost. Ove usluge su bile dostupne svima s internet vezom, osiguravajući da pojedinci, bez obzira na svoju lokaciju, mogu dobiti prijeko potrebnu podršku. Mnoge od ovih usluga su pružane besplatno, uklanjajući financijske prepreke za pristup uslugama mentalnog zdravlja. Kao posljedica, potvrđeno je da je pandemija ubrzala usvajanje teleterapijskih i telekonzultacijskih usluga u zemlji. Stručnjaci za mentalno zdravlje prilagodili su svoju praksu kako bi nudili daljinske savjetodavne sesije, osiguravajući kontinuitet skrbi uz pridržavanje smjernica za socijalno distanciranje. Teleterapijske platforme osigurale su

povjerljivost i sigurnost sesija, omogućujući pojedincima da primaju terapiju iz sigurnosti i udobnosti svojih domova. Ovaj pristup je ne samo osigurao pristup podršci za mentalno zdravlje, već je i normalizirao koncept online terapije, smanjujući stigmatu povezanu s traženjem pomoći za mentalne zdravstvene probleme. Slijedeći val, telemedicina se pojavila kao svjetionik nade, omogućujući daljinske konzultacije za mentalno zdravlje.

## DISKRIMINACIJA

Navodeći da se diskriminacija odnosi na nepravedan ili predrasudan tretman pojedinaca ili grupa na osnovu karakteristika kao što su rasa, etnička pripadnost, spol, seksualna orijentacija, invaliditet ili religija, univerzalno je prepoznato kako može negativno utjecati na ljudska prava, dostojanstvo i dobrobit osoba i zajednica. Jedan od najrasprostranjenijih oblika diskriminacije u Italiji je protiv migranata, tražitelja azila i izbjeglica, koji često susreću neprijateljstvo, nasilje i isključenje iz društva. Human Rights Watch izvještava da je Italija implementirala politike i prakse koje potkopavaju prava i zaštitu ovih grupa, kao što je uskraćivanje pristupa adekvatnim uvjetima prihvata, zdravstvenoj zaštiti, obrazovanju i pravnoj pomoći. Štaviše, Italija je surađivala s Libijom kako bi spriječila migrante da stignu do Evrope morem, izlažući ih teškim kršenjima ljudskih prava u libijskim centrima za zadržavanje. Izvještaj Amnesty Internationala naveo je da je Italija 2022. godine nastavila podržavati Libijsku obalnu stražu u presretanju i vraćanju migranata u Libiju, uprkos dokazima o mučenju, silovanju, ropstvu i ubistvima kojima su tamo izloženi. Drugi tip diskriminacije u Italiji je protiv Roma, koji su povijesno marginalizirana i progonjena etnička manjina u Evropi. Romi u Italiji trpe diskriminaciju u raznim područjima života, kao što su stanovanje, obrazovanje, zapošljavanje i zdravstvena zaštita. Također se suočavaju s govorom mržnje, nasiljem i prisilnim iseljenjima iz svojih naselja. 2022. godine, italijanski političar iz krajnje desne stranke Braća Italije zaprijetio je protjerivanjem Roma iz zemlje ako njegova stranka pobijedi na općim izborima u septembru. Ova izjava ilustruje opasnosti s kojima se suočavaju Romi u Evropi zbog rasta nacionalizma i populizma. Treći tip diskriminacije u Italiji je protiv osoba s invaliditetom, koje često nailaze na prepreke za njihovo potpuno sudjelovanje i inkluziju u društvu. Osobe s invaliditetom u Italiji suočavaju se s izazovima u pristupu individualiziranim uslugama podrške, razumnoj prilagodbi, nezavisnom življenju i adekvatnom standardu života. 2022. godine, Odbor UN-a za prava osoba s invaliditetom donio je povijesnu odluku protiv Italije zbog kršenja prava obitelji osoba s invaliditetom kojima država nije pružila adekvatne usluge podrške. Odbor je pozvao Italiju da im pruži odgovarajuću pomoć i naknadu te da usvoji mjere za sprečavanje sličnih kršenja u budućnosti. Italija je napravila korake u zakonodavstvu protiv diskriminacije, uključujući Direktivu o rasnoj jednakosti, koja ima za cilj borbu protiv rasne diskriminacije. Međutim, postoje izazovi u provedbi i postoji potreba za dosljednom primjenom ovih zakona. Poređenja s međunarodnim standardima ističu područja za poboljšanje, uključujući sveobuhvatnije zakonodavstvo i strože kazne za diskriminacijske prakse. Uloženi su brojni naponi u borbi protiv diskriminacije, među njima vladine inicijative i važne inicijative nevladinih organizacija. Što se tiče talijanske vlade, pokrenute su kampanje za promicanje inkluzivnosti i kulturne raznolikosti. S druge strane, suradnja s nevladinim organizacijama

dovela je do inicijativa za izgradnju zajednice, radionica i kampanja za podizanje svijesti. Financijska podrška ovim organizacijama igra ključnu ulogu u promicanju socijalne integracije i borbi protiv diskriminacije.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Zloupotreba supstanci u Italiji obuhvata nepravilnu upotrebu različitih psihoaktivnih supstanci, kako legalnih tako i ilegalnih, što dovodi do značajnih zabrinutosti za javno zdravlje. Psihoaktivne supstance mijenjaju funkciju mozga i mogu dovesti do zavisnosti, ovisnosti i niza fizičkih, mentalnih i socijalnih posljedica. Ovaj problem je složen, utječući na pojedince, obitelji i zajednice, što zahtijeva sveobuhvatne napore za prevenciju, liječenje i rehabilitaciju. Što se tiče vrsta i uzoraka zloupotrebe supstanci, Italija doživljava spektar zloupotrebe droga, pri čemu su kanabis, kokain i heroin najčešće zloupotrebene ilegalne droge. Međutim, zabrinjavajući trend je zloupotreba lijekova na recept, posebno opioida i benzodiazepina. Dostupnost i zloupotreba ovih lijekova doprinose ukupnom teretu zloupotrebe supstanci u zemlji. Slično tome, zloupotreba alkohola je raširena, obuhvatajući različite demografske grupe. Binge pijenje među mladima i konzumacija alkohola maloljetnika su primjetni obrasci. Pretjerana konzumacija alkohola ne samo da dovodi do zdravstvenih problema poput bolesti jetre, već doprinosi i nesrećama, nasilju i društvenom poremećaju unutar obitelji i zajednica. Kroz razvoj sličnih uzoraka, moguće je prepoznati neke zajedničke faktore, među kojima su društveni, ekonomski i psihološki faktori. Što se tiče prvih, potvrđeno je da socijalne i ekonomske disparitete značajno utječu na stope zloupotrebe supstanci. Osobe koje se suočavaju s siromaštvom i nezaposlenošću često se okreću supstancama kao mehanizmu suočavanja. Ograničen pristup obrazovanju i mogućnostima zapošljavanja dodatno pogoršava ciklus zloupotrebe supstanci, nerazmjerno utječući na ugrožene zajednice. S druge strane, psihološki faktori poput stresa, traume i mentalnih poremećaja poput depresije i anksioznosti često leže u osnovi problema zloupotrebe supstanci. Osobe se mogu okrenuti drogama ili alkoholu kako bi se samoliječile i pobjegle od emocionalne boli. Sučeljavanje s koegzistentnim mentalnim poremećajima otežava krajolik liječenja, zahtijevajući integrirane pristupe za učinkovitu intervenciju. Što se tiče zdravstvenih posljedica, zloupotreba supstanci rezultira razornim utjecajem koji se manifestira u nizu zdravstvenih problema, od ciroze jetre zbog zloupotrebe alkohola do respiratornih problema povezanih s pušenjem droga. Intravenska upotreba droga predstavlja rizik od infektivnih bolesti poput HIV/AIDS-a i hepatitisa. Mentalni poremećaji, uključujući drogom induciranu psihozu, dodatno pogoršavaju opće blagostanje. Socijalne posljedice su, ipak, očigledne i nedovoljno cijenjene, većinu vremena. Zloupotreba supstanci opterećuje socijalne odnose, dovodeći do sukoba unutar obitelji i zajednica. Incidenti obiteljskog nasilja često uključuju zloupotrebu supstanci, stvarajući nesigurne okoline. Nesreće, zločini povezani sa supstancama i smanjena prosudba zbog opijenosti predstavljaju značajne rizike za javnu sigurnost, zahtijevajući intervenciju pravosudnih organa. Napori u prevenciji uključuju sveobuhvatne obrazovne programe koji ciljaju škole i zajednice. Ti programi podižu svijest o rizicima povezanim sa zloupotrebom supstanci i promoviraju zdrave mehanizme suočavanja. Kampanje javne svijesti ističu posljedice zloupotrebe supstanci, ciljajući odvratanje pojedinaca, posebno mladih odraslih, od eksperimentiranja s drogama ili alkoholom.

Što se tiče rehabilitacije i liječenja, Italija nudi niz opcija liječenja, uključujući savjetovanje, bihevioralne terapije i pomoćne tretmane za ovisnost o opioidima. Centri za rehabilitaciju pružaju strukturirane programe koji se bave i fizičkim i psihičkim aspektima ovisnosti. Strategije smanjenja štete, poput programa zamjene igala i nadgledanih prostorija za konzumaciju droga, prioritet su sigurnosti i zdravlja osoba koje koriste supstance, s ciljem minimiziranja rizika povezanih s upotrebom droga.

# BOSNA I HERCEGOVINA

## VRŠNJAČKO NASILJE

Nasilje među vršnjacima među mladima je zabrinjavajući društveni problem koji zahtijeva pažnju u Bosni i Hercegovini. Razumijevanje obima i posljedica nasilja među vršnjacima ključno je za razvoj efikasnih strategija za sprečavanje i suočavanje s tim problemom. Podaci iz istraživanja provedenih u Bosni i Hercegovini ukazuju da je nasilje među vršnjacima značajan problem koji utječe na mlade ljude. Prema istraživanju koje je lokalna nevladina organizacija provela 2018. godine, otprilike 30% bosanskih mladih izvijestilo je da su doživjeli neki oblik nasilja među vršnjacima u svom životu. Najčešći oblici nasilja među vršnjacima koji su prijavljeni bili su verbalno zlostavljanje, fizička agresija i isključivanje iz društvenih grupa. Škole su istaknuto mjesto na kojem se nasilje među vršnjacima događa. Isto istraživanje otkrilo je da je više od 40% učenika doživjelo vršnjačko nasilje u školi. Fizičko nasilje i verbalno zlostavljanje bili su prevalenti oblici nasilja u školskom okruženju. Vršnjačko nasilje ne utječe samo na žrtvu, već može stvoriti neprijateljsko okruženje za učenje za sve učenike. S porastom upotrebe digitalne tehnologije, cyberbullying se pojavio kao značajna zabrinutost među bosanskim mladima. Studija koju je UNICEF proveo 2020. godine pokazala je da je otprilike 25% adolescenata u Bosni i Hercegovini prijavilo da su žrtve cyberbullyinga. Društvene mreže i aplikacije za razmjenu poruka bile su najčešći mediji za incidente cyberbullyinga. Utjecaj nasilja među vršnjacima na mentalno zdravlje mladih ljudi je značajan. Žrtve nasilja među vršnjacima često doživljavaju emocionalni stres, anksioznost, depresiju i pad akademskih rezultata. Dugotrajno izlaganje nasilju među vršnjacima može imati trajne posljedice na samopoštovanje i socijalne interakcije. Prepoznajući ozbiljnost problema, provedene su različite inicijative za sprečavanje i suočavanje s nasiljem među vršnjacima u Bosni i Hercegovini. U školama su uvedene politike protiv nasilja među vršnjacima, s fokusom na promicanju sigurnog i inkluzivnog okruženja za učenje. Nevladine organizacije i centri za mlade također organiziraju kampanje osvješćivanja i radionice kako bi promovirali empatiju, rješavanje sukoba i pozitivnu komunikaciju među mladima. Obrazovne ustanove igraju ključnu ulogu u sprečavanju nasilja među vršnjacima. Učitelji i osoblje škole trebali bi biti obučeni za prepoznavanje i rješavanje slučajeva nasilja među vršnjacima promptno. Dodatno, uključivanje obitelji, zajednica i relevantnih dionika ključno je za podršku mladima i stvaranje kulture poštovanja i tolerancije. Nasilje među vršnjacima među mladima je značajan društveni problem koji zahtijeva kolektivnu akciju u Bosni i Hercegovini. Raširenost nasilja među vršnjacima, posebno u školama i na online platformama, naglašava hitnost sveobuhvatnih napora za prevenciju i intervenciju. Rješavanjem korijenskih uzroka i promicanjem pozitivne komunikacije i empatije, bosansko društvo može stvoriti sigurnije okruženje za svoje mlade ljude i njegovati kulturu poštovanja i razumijevanja..



## CYBERBULLYING

Cyberbullying se odnosi na namjernu upotrebu digitalnih komunikacijskih alata, poput društvenih mreža, instant poruka ili e-pošte, kako bi se nanijela šteta, prijetila, uznemiravala ili osramotila pojedinca ili grupa. Može uzeti oblik uvredljivih poruka, širenja glasina, dijeljenja privatnih informacija ili stvaranja ponižavajućeg sadržaja, što često dovodi do emocionalnog stresa i psihološke štete žrtvama. Cyberbullying se pojavio kao značajna prijetnja sigurnosti mladih širom svijeta, uključujući i Bosnu i Hercegovinu. Kako tehnologija nastavlja napredovati, mladi su sve više izloženi online platformama, što ih čini osjetljivima na različite oblike cyberbullyinga. Cyberbullying je raširen problem koji utječe na mlade ljude u Bosni i Hercegovini. Kako se upotreba interneta i društvenih medija sve više širi, slučajevi cyberbullyinga značajno su se povećali. Nedostatak digitalne pismenosti i svijesti o sigurnosti na mreži može pogoršati problem, čineći mlade ranjivijima na cyberbullying. Cyberbullying ima duboke posljedice na sigurnost i dobrobit bosanskih mladih ljudi. Žrtve cyberbullyinga često doživljavaju anksioznost, depresiju, nisko samopouzdanje i povlačenje iz društva. U težim slučajevima, cyberbullying je povezan s suicidalnim idejama i pokušajima, što dodatno naglašava hitnost potrebe za suočavanjem s ovim problemom. Bosna i Hercegovina poduzima napore kako bi se suočila s cyberbullyingom kroz postojeći pravni okvir. Zakonodavstvo koje se odnosi na zaštitu podataka, online uznemiravanje i zaštitu djece može obuhvatiti odredbe koje pokrivaju slučajeve cyberbullyinga. Dodatno, obrazovne ustanove se potiču da usvoje politike protiv nasilja među vršnjacima, koje bi trebale uključivati odredbe vezane uz prevenciju i intervenciju u cyberbullyingu. Razne nevladine organizacije i državne agencije u Bosni i Hercegovini rade na podizanju svijesti o cyberbullyingu i provođenju preventivnih mjera. Te inicijative uključuju obrazovne programe u školama i zajednicama koji promoviraju digitalnu pismenost, sigurnost na mreži i odgovornu upotrebu interneta. Osnajivanjem mladih znanjem i vještinama, mogu se bolje zaštititi i zaštititi svoje vršnjake od cyberbullyinga. Pristup podršci i savjetovanju ključan je za žrtve cyberbullyinga. U Bosni i Hercegovini su uspostavljeni telefonski brojevi, centri za savjetovanje i online platforme kako bi se pružila pomoć i emocionalna podrška mladima koji se suočavaju s incidentima cyberbullyinga. Dostupnost takvih resursa ključna je u pomaganju žrtvama da se nose s emocionalnim utjecajem cyberbullyinga. Cyberbullying predstavlja ozbiljnu prijetnju sigurnosti mladih u Bosni i Hercegovini, zahtijevajući kolektivne napore svih dionika kako bi ga učinkovito suzbili. Pravne mjere, obrazovni programi i podrška moraju se integrirati kako bi se stvorilo sigurno digitalno okruženje za bosanske mlade ljude. Promicanjem kulture poštovanja i empatije, te promicanjem odgovorne upotrebe interneta, zemlja može napraviti značajne korake u osiguravanju sigurnosti i dobrobiti svoje mlade populacije u digitalnom dobu.

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Pandemija COVID-19 imala je dubok utjecaj na mentalno zdravlje pojedinaca širom svijeta, uključujući i populaciju mladih u Bosni i Hercegovini

Pandemija je donijela neviđene izazove, uključujući strah od infekcije, socijalnu izolaciju zbog zaključavanja i mjera fizičkog distanciranja, ekonomsku neizvjesnost, gubitak voljenih osoba i poremećaje u obrazovanju i svakodnevnom životu. Ti faktori doprinijeli su povećanim razinama anksioznosti, stresa i neizvjesnosti, što može dovesti do različitih mentalnih poremećaja. Medijsko prikazivanje COVID-19 kao ekskluzivne prijetnje i stalno izvještavanje o pandemiji može pogoršati paniku i stres među pojedincima. Dezinformacije, glasine i senzacionalizam mogu dodatno potaknuti anksioznost i strah, čineći teže mladima nositi se s neizvjesnostima koje je donijela pandemija. Neki od mentalnih problema s kojima se populacija mladih u Bosni i Hercegovini, kao i mnogi drugi širom svijeta, može suočiti zbog pandemije uključuju: Anksiozni poremećaji - Neizvjesnost pandemije i strah od širenja virusa mogu potaknuti ili pogoršati anksiozne poremećaje kod mladih osoba. Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP) - Strah od kontaminacije i pretjerano pranje ruku ili čišćenje kao odgovor na percipirane prijetnje pandemije može dovesti do ili pogoršati simptome OKP-a. Poremećaj stresa nakon traume (PTSP) - Mladi koji su doživjeli tešku bolest, gubitak voljenih osoba ili značajne poremećaje u životu tijekom pandemije mogu biti u opasnosti od razvoja PTSP-a. Depresija - Socijalna izolacija, akademski pritisci i ekonomska neizvjesnost mogu doprinijeti razvoju simptoma depresije kod mladih ljudi. Problemi sa snom - Stres i anksioznost povezani s pandemijom mogu dovesti do poremećaja spavanja i nesanice među populacijom mladih. Važno je da pojedinci, obitelji i zajednice prepoznaju utjecaj pandemije na mentalno zdravlje i potraže odgovarajuću podršku i resurse. Vlade i zdravstvene institucije također trebaju prioritetno tretirati usluge mentalnog zdravlja i promicati mentalno blagostanje, posebno za populaciju mladih, tijekom i nakon pandemije. Dostupna i pristupačna podrška mentalnom zdravlju može pomoći u ublažavanju dugoročnih učinaka krize COVID-19 na mentalno zdravlje.

## DISKRIMINACIJA

Diskriminacija među mladima je hitno društveno pitanje koje zahtijeva pažnju u Bosni i Hercegovini. Diskriminacija u različitim oblicima, poput etničke, vjerske, rasne i rodno zasnovane diskriminacije, prijavljuje se među bosanskim mladima. Prema istraživanju koje je provela Razvojni program Ujedinjenih naroda (UNDP) 2019. godine, otprilike 30% mladih u Bosni i Hercegovini doživjelo je diskriminaciju barem jednom u životu. Etnička diskriminacija prijavljena je kao najčešći oblik, slijedi religijska diskriminacija. Škole mogu biti značajno okruženje gdje dolazi do diskriminacije. Podaci iz istog UNDP-ovog istraživanja otkrili su da je oko 20% mladih doživjelo diskriminaciju u svojim obrazovnim okruženjima. Diskriminacija u školama može negativno utjecati na akademsku izvedbu i emocionalno blagostanje mladih učenika, dovodeći do osjećaja isključenosti i otuđenosti. Podaci iz UNDP-ovog istraživanja također su ukazali na to da je diskriminacija prisutna u sektoru zapošljavanja. Mladi ljudi iz manjinskih skupina, posebno oni iz etničkih ili vjerskih manjina, suočavaju se s preprekama u pristupu mogućnostima zapošljavanja i vjerojatnije su žrtve diskriminacije na radnom mjestu. Diskriminacija može imati štetne posljedice na mentalno zdravlje i blagostanje bosanskih mladih ljudi. Mladi ljudi koji doživljavaju diskriminaciju skloniji su anksioznosti, depresiji i stresu. Također se mogu suočiti s izazovima u uspostavljanju društvenih veza i razvijanju pozitivnog samoidentiteta.



Vlada Bosne i Hercegovine, nevladine organizacije i organizacije civilnog društva rade na suzbijanju diskriminacije i promicanju inkluzivnosti među mladima. Pravne mjere, poput zakona protiv diskriminacije, ciljaju zaštitu prava pojedinaca i borbu protiv diskriminacijskih praksi. Obrazovne inicijative i kampanje osvješćivanja također se provode kako bi se promovirala tolerancija, poštovanje i raznolikost. Obrazovne ustanove igraju ključnu ulogu u stvaranju inkluzivnog okruženja. Implementacija kurikuluma koji naglašava kulturnu raznolikost i promicanje interkulturalnog dijaloga može pomoći u smanjenju diskriminatornih stavova među bosanskim mladima. Dodatno, podrška i uključivanje zajednice ključni su u izazivanju diskriminatornih ponašanja i stvaranju prihvatljivijeg društva. Diskriminacija ostaje zabrinjavajući problem koji utječe na mlade u Bosni i Hercegovini. Raširenost diskriminacije, posebno u školama i zapošljavanju, zahtijeva zajedničke napore kako bi se promovirala inkluzivnost, poštovanje i razumijevanje među bosanskim mladima. Radom na suzbijanju diskriminatornih stavova i ponašanja te pružanjem podrške onima koji su pogođeni, Bosna i Hercegovina može raditi na stvaranju harmoničnijeg društva koje prihvaća svoju bogatu kulturnu raznolikost.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Zloupotreba psihoaktivnih supstanci među mladima predstavlja ozbiljan javnozdravstveni problem u Bosni i Hercegovini. Podaci iz nacionalnog istraživanja provedenog 2020. godine od strane Zavoda za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine otkrili su da je otprilike 13% mladih u dobi od 15 do 24 godine prijavilo korištenje ilegalnih droga barem jednom u životu. Najčešće zloupotrebene supstance uključivale su marihuanu, slijedile su ih sintetički kanabinoidi i druge ilegalne droge. Isti su podaci pokazali da je upotreba alkohola i duhana među mladima u Bosni i Hercegovini također bila rasprostranjena. Otprilike 34% mladih izvijestilo je o konzumiranju alkohola, a približno 20% o upotrebi duhana u proteklom mjesecu. Nekoliko faktora rizika doprinosi zloupotrebi psihoaktivnih supstanci među mladima u Bosni i Hercegovini. Socijalno-ekonomski faktori, vršnjački pritisak, obiteljska dinamika te izloženost supstancama putem medija i društvenih okruženja igraju značajne uloge u oblikovanju ponašanja u vezi s upotrebom supstanci. Zloupotreba psihoaktivnih supstanci može imati ozbiljne posljedice na fizičko i mentalno zdravlje mladih. Korištenje supstanci u mladoj dobi može dovesti do kognitivnih oštećenja, ovisnosti, akademskih poteškoća i dugoročnih zdravstvenih problema. Osim toga, zloupotreba supstanci često je povezana s povećanim rizikom od mentalnih poremećaja poput anksioznosti i depresije. Vlada Bosne i Hercegovine i različite organizacije rade na rješavanju zloupotrebe supstanci među mladima. Programi prevencije, obrazovne kampanje i inicijative za dostizanje ciljnih skupina imaju za cilj podizanje svijesti o rizicima zloupotrebe supstanci i promicanje zdravih životnih izbora. Osiguravanje pristupa tretmanima i rehabilitacijskim uslugama ključno je za mlade koji se bore s zloupotrebom supstanci. Podrška, savjetovanje i programi rehabilitacije ključni su u pomoći mladima u prevladavanju ovisnosti i ponovnom uključivanju u društvo. Zloupotreba psihoaktivnih supstanci među mladima u Bosni i Hercegovini predstavlja značajan javnozdravstveni izazov. Rasprostranjenost zloupotrebe supstanci zahtijeva sveobuhvatan pristup koji uključuje prevenciju, obrazovanje i pristup tretmanu. Adresiranjem osnovnih čimbenika rizika i pružanjem podrške mladima, Bosna i Hercegovina može raditi na zaštiti dobrobiti svoje mlade populacije i promicanju zdravije i otpornije buduće generacije.

# POLJSKA

## VRŠNJAČKO NASILJE

Vršnjačko nasilje među mladima postalo je značajan problem širom svijeta, imajući štetan uticaj na fizičko i mentalno blagostanje. Poljska nije izuzetak, budući da su slučajevi zlostavljanja, uznemiravanja i agresije među mladima prijavljeni u različitim društvenim okruženjima, uključujući škole i kvartove. Vršnjačko nasilje, oblik agresije i nasilja između osoba slične dobi, ozbiljan je društveni problem u Poljskoj. Mladi ljudi, koji bi trebali doživljavati period pun učenja, zabave i međusobnog prihvatanja, često postaju žrtve ili počinioци nasilja u svom okruženju. To predstavlja društveni izazov koji je teško precijeniti, utičući na mnoge mlade ljude različitih uzrasta i pozadina. Vršnjačko nasilje manifestuje se na različite načine, poput fizičkog, psihičkog, emotivnog nasilja, kao i cyberbulinga. Ovaj problem ne samo da nosi ozbiljne posljedice po sigurnost i zdravlje mladih ljudi, već utiče i na njihov emocionalni, socijalni i obrazovni razvoj. Međutim, postoji nedostatak potpunih zvaničnih podataka o vršnjačkom nasilju u Poljskoj, što može predstavljati izazove u efikasnom praćenju i suzbijanju fenomena. Policijska statistika često je ograničena na zločine koji su se dogodili u školama ili drugim obrazovnim ustanovama. Ipak, dostupni podaci sugerišu da vršnjačko nasilje ostaje značajan problem u poljskim školama. Prema policijskim izvještajima iz 2021. godine, najčešće zabilježeni zločini u obrazovnim ustanovama bili su krađa tuđe imovine, provala i oštećenje imovine. Međutim, treba biti oprezan pri tumačenju ovih podataka, budući da je uticaj pandemije COVID-19 na online učenje možda uticao na broj prijavljenih zločina. Istraživački izvještaji pružaju složeniju sliku vršnjačkog nasilja u Poljskoj. Nacionalna dijagnoza obima i uzroka zlostavljanja djece, sprovedena na nacionalnom uzorku djece i adolescenata u dobi od 11 do 17 godina, pokazuje da je vršnjačko nasilje najrasprostranjenija kategorija viktimizacije. Više od polovine ispitanika (57%) doživjelo je vršnjačko nasilje u svom životu, a 36% ga je doživjelo u protekloj godini. Najčešće navedene forme nasilja bile su fizičko i psihičko nasilje, napadi bande, vršnjačko maltretiranje i nasilje u vezama. Postoje razlike u prevalenciji nasilja prema polu i dobi, pri čemu su djevojčice sklonije psihičkom nasilju, a stariji tinejdžeri nasilju u vezama. Većina vršnjačkog nasilja odvija se među poznanicima, što ističe važnost edukacije o toleranciji, poštovanju i zdravim odnosima među adolescentima. Vršnjačko nasilje može imati različite izvore. Često potiče iz nedostatka vještina rješavanja sukoba, niske samopoštovanja ili imitacije obrazaca agresije u medijima. Nasilje također može biti izazvano pritiskom vršnjaka, željom za dominacijom ili nedostatkom empatije i razumijevanja prema drugima. Za žrtve vršnjačkog nasilja, iskustvo agresije može dovesti do ozbiljnih emocionalnih posljedica, poput anksioznosti, depresije, problema s koncentracijom ili niske samopouzdanja. S druge strane, za počinioce, agresija u mladosti može postati destruktivan obrazac ponašanja koji se prenosi u odraslu dob.

Poljska vlada, obrazovne institucije i nevladine organizacije preduzimaju korake kako bi se borile protiv vršnjačkog nasilja i osigurale sigurnost mladih ljudi. Vladini obrazovni programi fokusirani su na prevenciju vršnjačkog nasilja putem edukacije mladih o konfliktima, empatiji, asertivnosti i rješavanju problema na miran način. Škole dobijaju podršku u suzbijanju vršnjačkog nasilja, a nastavnici se obučavaju da prepoznaju i reaguju na incidente nasilja. Osim toga, postoje različite inicijative u zajednici koje nude psihološku podršku i pomoć u kriznim situacijama. NVO-ovi sprovode javne kampanje, organizuju radionice i treninge, podržavaju žrtve i daju im prostor da izraze svoja iskustva. Saradnja između javnog sektora i NVO-a ključni je element u borbi protiv vršnjačkog nasilja.

## CYBERBULLYING

Situacija u Poljskoj u vezi s cyberbulingom među mladima sve je alarmantnija. S razvojem tehnologije i sveprisutnim pristupom internetu, ovaj fenomen dobiva na snazi i utiče na život mnogih mladih ljudi. Nadalje, postoji jaz između roditelja i nastavnika i učenika u pogledu znanja i svijesti o cyberbulingu. cyberbuling je oblik agresije koji koristi modernu tehnologiju, poput društvenih medija, SMS poruka, e-pošte ili online foruma, kako bi naškodilo, uvrijedio, zastrašio i ismijao druge. Jedan od glavnih izazova cyberbulinga je nedostatak tačnih statistika. Mnogi slučajevi ostaju neprijavljeni, a žrtve često ne traže pomoć zbog srama, straha od osвете ili nedostatka povjerenja u relevantne institucije. Međutim, nekoliko izvještaja i studija ukazuje na to da je značajan broj mladih ljudi u Poljskoj pogođen problemom. Prema studiji Djece na mreži 2020. godine (Dzieci w sieci - raport 2020) koju je sprovedla Fondacija Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS), čak 43% djece i adolescenata u dobi od 9 do 17 godina doživjelo je neki oblik cyberbulinga. Najčešći oblici bili su vrijeđanje i maltretiranje, što je utjecalo na 30% i 24% ispitanika, redom. Dodatno, 18% učesnika ankete bilo je žrtva ismijavanja, a 17% je doživjelo klevetu i ogovaranje. Također zabrinjava činjenica da je 10% ispitanika bilo žrtva ribarenja, a 6% je pretrpjelo nadgledanje ili zlopotrebu privatnog sadržaja. Djeca sve ranije ulaze u svijet interneta i moderne tehnologije. Prema studiji Teens 3.0 (Nastolatki 3.0), u dobi od 7-8 godina, značajna grupa djece već započinje svoju online avanturu. Zanimljivo je da je otprilike 20,5% adolescenata koji su anketirani priznalo da su u toj dobi imali svoj vlastiti telefon s pristupom internetu. Rezultati studije pokazuju da ovaj trend raste, i čak prije navršenih 6 godina, neki mladi korisnici interneta, ukupno 12,9% ispitanika, već su imali svoje uređaje s pristupom internetu, uključujući telefone (3,4%) i računare (9,5%). Najčešći razlozi za mržnju su uvjerenja (14,9%), izgled (13,5%), hobiji (11,6%), nacionalnost (8,1%) i odjeća (8,0%). Međutim, mnogi ljudi ne priznaju da su žrtve cyberbulinga, zbog stida ili straha od reakcije drugih. Štunja žrtava otežava otkrivanje prijevare i može dovesti do ozbiljnih psiholoških posljedica, poput depresije ili pokušaja samoubistva. cyberbuling može imati ozbiljne posljedice po mlade ljude. Žrtve često doživljavaju negativne emocionalne efekte, poput anksioznosti, depresije, osjećaja izolacije ili niskog samopoštovanja. TMogu također imati poteškoće u formiranju zdravih odnosa s vršnjacima i odraslima, što može dovesti do dugoročnih psiholoških problema.

Nadalje, istraživanja pokazuju da većina učenika ne razgovara s roditeljima o svojim online aktivnostima. Samo 8% njih često razgovara o cyber ponašanju kod kuće. Roditelji često nisu partneri u diskusijama o cyberbulingu ili cybernetičkoj sigurnosti. Kao rezultat, postoji nedostatak međusobnog povjerenja između roditelja i djece, što otežava efikasnu borbu protiv problema. Dodatni izazov je nedovoljna edukacija o cybernetičkoj sigurnosti kako u školama tako i u porodicama. Učenici često nisu svjesni posljedica svojih online postupaka, a roditelji često nisu zainteresirani za ono što njihova djeca rade na internetu. Nedostatak svijesti o mnogim negativnim fenomenima i neznanje o tome kako reagirati na cyberbuling čine mlade ljude ranjivijim. Vlada pokreće seriju društvenih kampanja kako bi upozorila roditelje i skrbnike na probleme povezane s ovim fenomenom i pripremila mobilnu aplikaciju koja omogućuje podršku u postavljanju pravila za korištenje interneta i aplikacija, i daje roditeljima pristup informacijama o aktivnostima svog djeteta na uređaju: pametni telefon, tablet, računar. Funkcionira povezivanjem - uparivanjem opreme roditelja i djeteta.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Situacija u vezi sa zloupotrebom psihoaktivnih supstanci među mladima u Poljskoj je alarmantna i zahtijeva posebnu pažnju. Mladi često nailaze na pritisak vršnjaka, stres i izazove adolescencije, što može promovirati eksperimentisanje s različitim supstancama u potrazi za zabavom, bijegom od problema ili izjednačavanjem raspoloženja. To, pak, može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih i socijalnih posljedica. Prema podacima iz različitih studija i izvještaja, broj mladih koji zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance poput alkohola, cigareta, marihuane, amfetamina, ekstazija ili sintetičkih droga i dalje je značajan. Nekoliko tih supstanci dostupno je legalno, što može uticati na veću dostupnost za mlađe dobne grupe. Studija učenika prvog razreda srednje škole u dobi od 14 do 15 godina pokazala je da okolina, poput uticaja vršnjaka, roditeljske podrške, povezanosti sa školom, subjektivnih normi i osobina ličnosti, igra ključnu ulogu u odlučivanju adolescenata o upotrebi psihoaktivnih supstanci. Tokom pandemije COVID-19, zabilježen je porast prevalencije depresije među adolescentima, ali istovremeno je primijećen i pad zloupotrebe supstanci. Pandemija je uticala na organizaciju društvenog života, što je možda pogoršalo određene trendove vezane za upotrebu supstanci i depresiju. Također je bilo zanimljivo uočiti da su mlađi učenici manje vjerojatno koristili psihoaktivne supstance od starijih učenika, što je iznenađujuće u kontekstu obrazovne reforme koja je šestogodišnjake uvela u prvi razred. Pandemijska ograničenja možda su utjecala na mlađe učenike kako bi se zaštitili od negativnih uticaja starijih vršnjaka. Najvažniji prediktor upotrebe supstanci čini se prisustvo na društvenim okupljanjima na kojima se koriste droge. Bez obzira na pandemijska ograničenja, adolescenti su i dalje prisustvovali takvim okupljanjima, što je pitanje koje treba razumjeti. Štoviše, bez obzira na situaciju s pandemijom, porast popularnosti novih psihoaktivnih supstanci koje često dolaze na tržište s nepoznatim zdravstvenim efektima također je problem. Mnoge od ovih supstanci mogu biti vrlo opasne i izazvati ozbiljne rizike po zdravlje i život korisnika, posebno mladih ljudi, koji su skloniji rizičnom ponašanju. Poljske vlasti preduzimaju korake kako bi spriječile zloupotrebu supstanci među mladima putem obrazovnih programa

društvenih kampanja i jačanja sistema podrške i pomoći za zavisnike. Međutim, i dalje postoji potreba za efikasnijim preventivnim aktivnostima i boljom koordinacijom između institucija kako bi se suprotstavili problemu.

# ALBANIJA

## VRŠNJAČKO NASILJE

Kada analiziramo nasilje prema djeci u Albaniji, moramo uzeti u obzir socijalne barijere koje obitelji u Albaniji suočavaju. Studija o "Etici u albanskom obrazovnom sistemu" otkrila je da 83% školske djece prijavljuje prikazivanje neetičkog ponašanja od strane osoblja škole, uključujući: uvrede, sarkastični jezik, pogrdne nadimke, itd. Prema gđi. Ilini Poleni, socijalnoj radnici koja radi s mladima u Tirani, ona poziva na promjenu psihosocijalnih usluga u školama. Zbog visokog broja djece po psiholozima, 2500 djece po psihologu, koji su raspoređeni u nekoliko škola, stvara se nemoguće okruženje da se svakom djetetu pruži odgovarajuća njega individualno. Gđa. Polena objašnjava da "u psihosocijalnoj službi, najveći problem u Albaniji je što je usluga psihologa vrlo raspršena. I on/ona/sve treba da ode u školu samo jednom tjedno ili dva puta, u najboljem slučaju. Broj učenika u školama je relativno visok, pa je nemoguće u potpunosti se brinuti za njihove potrebe. Gđa. Polena sugerira da obrazovni sistem u školama treba imati 1 psihologa po školi kako bi se povećala uloga i kvaliteta usluga koje psiholog može pružiti. Ilisa Polena kaže da su tokom godina djeca otvorenija prema psihologu i traže njegovo mišljenje u svakom slučaju. "Djeca su mnogo sklonija razgovoru s psihologom nego svojim roditeljima. Kako roditelji misle da odlazak psihologu predstavlja veliki problem, dok su djeca simpatična prema našoj usluzi i dolaze s mnogo zabave da podijele svoje brige. Čak neka od djece, osim individualnog savjetovanja, također traže grupno savjetovanje međusobno kako bi razumjeli i razjasnili svoje probleme". Nacionalna Agenda za Prava Djece (AKDF) sastavljena je u duhu Europske strategije za prava djece, uzimajući u obzir u svojih 4 politička cilja 6 ciljeva: 1. Sudjelovanje u političkom i demokratskom životu: EU koja osnažuje djecu da budu aktivni građani i članovi demokratskih društava; 2. Socijalna, ekonomska inkluzija, zdravlje i obrazovanje: EU koja se bori protiv dječje siromaštva, promiče inkluzivna i dječje prijateljska društva, zdravstvene i obrazovne sustave; 3. Borba protiv nasilja nad djecom i osiguranje zaštite djece: EU koja pomaže djeci da odrastu bez nasilja; 4. Dječje prijateljsko pravosuđe: EU u kojoj pravosudni sustav podržava prava i potrebe djece; 5. Digitalno društvo i informacije: EU u kojoj djeca mogu sigurno navigirati u digitalnom okruženju i koristiti njegove mogućnosti; 6. Globalna dimenzija: EU koja podržava, štiti i osnažuje djecu globalno, uključujući tijekom kriza i sukoba.

## CYBERBULLYING

Upotreba društvenih mreža od strane mladih Albanaca dostigla je relativno visoke brojke, gdje preko 85% mladih Albanaca ima pristup internetu, a prosječno vrijeme koje provode online je preko 3 sata dnevno. Ovi podaci su pozitivni ako ih povežemo s pravom na informacije i negativni kada se suočimo s rizicima interneta. To se može reći o online slučajevima, kada je nasilje lakše mjerljivo, ali što je s offline slučajevima koji obično nisu prijavljeni!

Sekundarni izvori (AMA, INSTAT, itd.) pokazuju da postoje visoke brojke korištenja verbalnog nasilja u Albaniji online i offline. 60% djece i mladih u Albaniji su žrtve online nasilja (isigurt.al 2019). Tokom godina 2016-2018, prijavljeno je preko 300 slučajeva djece i mladih, od kojih je oko 62% naišlo na online nasilje. Isti se slučaj zabilježio i tokom 2019. godine, gdje je od januara do juna 2019. godine, od 35 prijavljenih slučajeva, 60% njih povezano je s govorom mržnje, online prijetnjama i ucjenama. Prema studiji pod nazivom "Studija o sigurnosti djece na internetu u Albaniji", svakodnevno se nasilje, krađa lozinki i gledanje pornografije događaju 45% djece. Samo 44% djece dobiva informacije o sigurnosti na internetu od roditelja ili putem različitih kanala za prijavu online incidenata.s

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Što institucije trebaju učiniti tokom pandemije, koja bi također trebala poslužiti kao poticaj za razmišljanje o ovom aspektu čak i kasnije, jeste prvo povećati broj psihologa u školama. U budućnosti, trebali bi se dodati časovi specifično o mentalnom zdravlju djece, gdje bi se govorilo o Covidu-19 iz drugačije perspektive, pokušavajući smanjiti paniku koju djeca mogu imati zbog vijesti koje čuju u medijima i društvenim mrežama. Društvene mreže, osim već poznatih pozitivnih elemenata, mogu predstavljati opasnost za mentalnu ravnotežu društvenih grupa, gdje se djeca i tinejdžeri izdvajaju. Različita istraživanja su pokazala da postoji veza između prekomjerne upotrebe različitih društvenih mreža i povećane depresije i anksioznosti. Drugo, mediji, putem informativnih i edukativnih emisija, mogu proširiti prostor tokom pandemije u ovom aspektu, fokusirajući se na djecu kao kategoriju, jer kako sam već napomenuo na početku članka, oni su najviše pod stresom zbog pandemije. Još važniju ulogu igra institucija obitelji. Roditelji svakako igraju svoju ulogu u odgoju djece i morat će biti oprezniji u ovom periodu, pokušavajući objasniti pandemiju djeci bez negativnog utjecaja na njih, povećavajući njihovu paniku ili uzrokujući im stres i anksioznost. Ova zdravstvena kriza također može poslužiti za nove prilike za suradnju roditelja i djece, kako bi se ojačala njihova veza. Roditelji i djeca već su u izazovnoj situaciji, pod anksioznošću koju uzrokuje virus, prekomjernom proizvodnjom panike od medija i ekonomskim teškoćama. Pomoć su pružile različite organizacije poput WHO-a i UNICEF-a, koje su surađivale u objavljivanju online resursa tokom ovog perioda, gdje se daju detaljni savjeti za zdraviji roditeljski pristup. Tokom pandemije, zahtjevi za zdravstvenim osobljem su izvanredni i stalni. Uspješni ishodi u pogledu javnog zdravlja jasno su uvjetovani učinkovitim funkcioniranjem radne snage unutar zdravstvenog sustava, budući da je bez sumnje potrebna sveobuhvatna reakcija cijelog društva. Idealna situacija bila bi zdravstveni sustav s dovoljnim brojem osoblja, s minimalnim izostancima zbog infekcije virusom, osoblje koje radi na svojem maksimumu i pokazuje niske razine sagorijevanja i stresa, kao i osoblje opremljeno odgovarajućom osobnom zaštitnom opremom, opremom i lijekovima potrebnim za liječenje pacijenata. Stoga, praćenje i briga za psihološko blagostanje osoblja u ovim uvjetima postaje još potrebnije. Od trenutka izbijanja COVID-19 do danas, osoblje u zdravstvenom sustavu,



posebno oni u bolnicama, suočilo se s brojnim i kontinuiranim izazovima s kojima se nisu ranije susreli. Odluke se moraju donositi brzo, od učinkovitog praćenja (triage-a), izolacije sumnjivih zaraženih pacijenata, adekvatnog liječenja, visoke smrtnosti do odluke hoće li se zatvoriti određeni odjel ili zdravstveni centar kada pacijent ili osoblje dobiju pozitivan test. S druge strane, korištenje zaštitnih materijala tijekom dugih razdoblja uzrokovalo je poteškoće u disanju, ograničenje u konzumiranju vode ili korištenju toaleta, uzrokujući fizički i mentalni umor. Visoki broj hospitaliziranih pacijenata s COVID-19, u usporedbi s nepripremljenošću u smislu ljudskih i materijalnih resursa, s nestašicama osoblja, potrebnih materijala za osobnu zaštitu ili medicinske opreme poput respiratora, potreba da se štedi sve to, uz duboke etičke i moralne dileme, kao i nemogućnost da se u tako kratkom roku osigura cjepivo, učinili su ovu pandemiju prilično stresnom za medicinsko osoblje općenito. Ciljevi studije "Zajedno za život" imali su dva glavna cilja: Identificirati razinu opremljenosti potrebnim materijalima za osobnu zaštitu i osjećaj sigurnosti liječnika i medicinskih sestara na sva tri nivoa javnog zdravstvenog sistema; Istražiti brige i psihološke posljedice suočavanja s pandemijom COVID-19 među zdravstvenim osobljem na sva tri nivoa javnog zdravstvenog sistema. Faza kvantitativnog istraživanja razvijena je u obliku online kvantitativne ankete, koju su sami sudionici, liječnici i medicinske sestre, samostalno popunjavali, pokrivajući sve nivoe javne zdravstvene zaštite (primarni, sekundarni i tercijarni) na nacionalnoj razini. Ukupno je 686 stručnjaka bilo zainteresirano za sudjelovanje, od čega je 279 anketa diskvalificirano zbog nepotpunosti, 101 slučaj diskvalificiran jer su radili samo u privatnom sektoru ili na administrativnim pozicijama, a 306 slučajeva kvalificirano je kao uspješni intervjui (45%). Konkretno, profil sudionika prikazan je u nastavku: Iz uzorka od 306 uspješnih intervjuja, 56% su medicinske sestre, 41% liječnici i 3% ostali (laboratorijski tehničari, primalje, itd.). Osam od deset ispitanika (81%) radi samo u javnom sektoru.

## DISKRIMINACIJA

Razvoj pravnog okvira za garantiranje jednakosti i nediskriminacije u Albaniji Ustav Republike Albanije sankcionira princip jednakosti i nediskriminacije. Članak 18 predviđa da "svatko ima jednaku poziciju pred zakonom i da ga se ne može nepravedno diskriminirati zbog razloga kao što su spol, rasa, religija, etničko podrijetlo, jezik, politička, religijska ili filozofska uvjerenja, ekonomski status, obrazovanje, društvena ili roditeljska pripadnost". Albanija je stranka međunarodnih instrumenata za zaštitu ljudskih prava i nediskriminacije. Međunarodni normi imaju vrlo važan utjecaj na pravni sustav i nacionalne politike naše zemlje. Njihov odnos s nacionalnim zakonodavstvom na snazi, određen Ustavom Republike Albanije, pruža mogućnost da se u aktivnosti naše institucije uputi na važne međunarodne dokumente. U zakonodavnim preporukama i drugim preporukama, u odlukama koje se odnose na pregled prigovora, u godišnjim izvještajima i posebnim izvještajima, KMD se pozvao na međunarodne akte ratificirane od strane albanske države. Pravni okvir u području jednakosti i nediskriminacije prošao je razvoj tijekom 2014. godine, o čemu vas obavještavamo u ovom izdanju izvještaja: Konvencija Vijeća Europe "O sprječavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji" 1 ratificirana je od Albanije 2012. godine. Zakonom br. 104/2012, "O ratifikaciji Konvencije Vijeća Europe 'O sprječavanju i borbi



u protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji", država Albanija pokazala je svoju spremnost da dovrši pravni okvir koji se bavi obiteljskim nasiljem i ispuni obveze koje proizlaze iz ove Konvencije. Konvencija je stupila na snagu 1. kolovoza 2014. godine. Ova konvencija smatra obiteljsko nasilje jednim od najozbiljnijih oblika kršenja ljudskih prava. Konvencija priznaje nasilje nad ženama kao izraz povijesno nejednakih odnosa moći između žena i muškaraca. Konvencija se odnosi na sve oblike nasilja nad ženama, uključujući i obiteljsko nasilje, koje nerazmjerno pogađa žene. Prevencija, zaštita žena od svih oblika nasilja, progon počinitelja, eliminacija nasilja nad ženama i obiteljskog nasilja, eliminacija svih oblika diskriminacije nad ženama, kao i promicanje stvarne ravnopravnosti između muškaraca i žena, neki su od glavnih stupova ovog međunarodnog akta. Situacija diskriminacije u Albaniji U ovom dijelu prikazana je situacija u vezi s nekim od najrasprostranjenijih oblika diskriminacije, pozivajući se na postojeće izvore i nalaze iz aktivnosti povjerenika za zaštitu od diskriminacije. Iz prakse provedbe Zakona br. 10221, od 4.2.2010., "O zaštiti od diskriminacije", godinu za godinom, primjećuje se veća svijest opće javnosti i posebnih skupina o pravnim sredstvima za zaštitu od diskriminacije. To se odražava i u povećanju broja registriranih prigovora i primjene zakona "O zaštiti od diskriminacije" pred sudovima. Ali, iako je broj prigovora povećan, svijest stanovništva i dalje ostaje prioritet KMD-a. Treba napomenuti da se povećanje broja prigovora koji su podneseni uredu KMD-a također ističe u Izvještaju o napretku za Albaniju za 2014. godinu, u kojem se navodi: "U području borbe protiv diskriminacije, broj prigovora koje je obradio Povjerenik za zaštitu od diskriminacije (KMD) povećao se s 107 u 2012. na 256 prigovora u 2013., dok je broj ex officio istraga pokrenutih od strane KMD-a povećan s 16 u 2012. na 31 u 2013".<sup>3</sup> Što se tiče situacije s diskriminacijom u Albaniji, proizlazi da predstavnici različitih grupa poput predstavnika romske i egipatske zajednice, osobe s invaliditetom, žene, predstavnici LGBT zajednice, itd., Susreću se s različitim oblicima diskriminacije.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH TVORI I ALKOHOLA

Proizvodnja droga je rastući društveni tumor. Neka istraživanja pokazuju da postoji 30 tisuća korisnika PAS-a. Trgovina drogom jedna je od najprofitabilnijih ilegalnih aktivnosti u svijetu organiziranog kriminala zajedno s trgovinom ljudima, krijumčarenjem, ekonomskim kriminalom i pranjem novca. Albanija nije samo tranzitni put za ilegalne droge, već je i mjesto gdje se droga uzgaja (uglavnom Cannabis Indica), proizvodi (hasis ulje i marihuana), trguje lokalno i zlorabotrebjava. Ne možemo govoriti o točnom broju korisnika droge među mladim Albancima, ali Zavod za javno zdravstvo u suradnji s drugim nacionalnim i međunarodnim organizacijama proveli su i nastavljaju provoditi niz studija o ovom području. Prema YRBS (istraživanje rizičnih ponašanja mladih) provedenom u školama s mladima u dobi od 14-18 godina pokazalo je da je 5,4% ispitanika eksperimentiralo s kanabisom, 4% s ekstazijem, 1,4% koristilo heroin, a 1,6% kokain. Glavni grad drži najveći broj korisnika droge koji su tinejdžeri i mladi odrasli. Zavod za javno zdravstvo, ali i centri koji ih liječe, bilježe sve veći broj slučajeva osoba koje uzimaju narkotike u Tirani. Iz godine u godinu razina konzumacije droge među mladim Albancima ima rastući trend, ali ono što ostaje problematičnije je da su ti korisnici tinejdžeri.

Oko 6-7 posto mladih koristi droge počevši od najlakših, poput pušenja hašiša, do kokaina, heroina, s injekcijama. "Krug 7-9 posto srednjoškolske mladeži bilo je izloženo drogama u ili oko školskih prostora. Dakle, ponuđena im je upotreba droge u blizini školskog okruženja, što znači da trgovci već rade posvuda, čak i blizu škola". Veći broj muških korisnika i korisnika opaža se kod većine mladih ljudi iz urbanih područja, uglavnom velikih gradova poput Tirane, Fierija, Durrësa.

# JORDAN

## VRŠNJAČKO NASILJE

Vršnjačko nasilje ostaje značajan problem u Jordanu, koji utječe na mnoge mlade ljude u različitim okruženjima, posebno u školama. Prema studiji koju je provelo Ministarstvo obrazovanja, oko 20% učenika u Jordanu doživjelo je neki oblik vršnjačkog nasilja. Među žrtvama, 55% je prijavilo fizičko nasilje, 30% verbalno zlostavljanje, a 15% socijalnu isključenost. Takvo nasilje može se manifestirati kao fizička agresija, verbalno zlostavljanje ili socijalna isključenost. Uznemirujuće je to što studija otkriva da vršnjačko nasilje češće pogađa dječake nego djevojčice, a negativne posljedice uključuju osjećaje depresije, anksioznosti i niskog samopoštovanja među žrtvama.

## CYBERBULLYING

Razvoj tehnologije i društvenih medija donio je novi oblik agresije poznat kao cybernetičko nasilje. Nacionalni centar za ljudska prava izvijestio je da je 15% učenika u Jordanu doživjelo cybernetičko nasilje. Za razliku od tradicionalnih oblika vršnjačkog nasilja, cybernetičko nasilje događa se u virtualnom svijetu, gdje pojedinci doživljavaju uznemiravanje, prijetnje ili poniženje. Uznemirujuće je što je studija otkrila da je cybernetičko nasilje češće među djevojkama i uglavnom koncentrirano u urbanim područjima. Emocionalni teret za žrtve može biti jednako ozbiljan, dovodeći do simptoma depresije, anksioznosti i samopovređivanja. Najčešći platforme za cybernetičko nasilje bile su društvene mreže (70%), zatim aplikacije za trenutne poruke (20%) i online gaming zajednice (10%).

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH TVARI I ALKOHOLA

Zloupotreba psihoaktivnih tvari predstavlja ozbiljnu zabrinutost među jordanskim mladima, doprinoseći nizu štetnih posljedica. Prema studiji Ministarstva zdravstva, 10% učenika u Jordanu sudjelovalo je u korištenju psihoaktivnih tvari. Među korisnicima tvari, 42% je priznalo korištenje kanabisa, 33% je koristilo recepte lijekova bez medicinskog nadzora, a 25% je isprobalo druge ilegalne tvari. Zloupotreba je češća među dječacima i u urbanim zajednicama. Posljedice zloupotrebe tvari mogu biti ozbiljne, od ovisnosti i mentalnih problema do uključenosti u kriminalne aktivnosti.

## DISKRIMINACIJA

Diskriminacija ostaje uporan problem koji pogađa mnoge mlade ljude u Jordanu. Studija provedena od strane Ujedinjenih naroda otkrila je da je 5% učenika u zemlji doživjelo diskriminaciju na temelju njihove rase, religije ili spola. Glavni oblici diskriminacije uključuju rasnu ili etničku diskriminaciju (45%), religijsku diskriminaciju (30%)

i diskriminaciju na temelju spola (25%). Ovaj oblik predrasuda može biti posebno izazovan za izbjeglice i manjinske grupe te je češći u urbanim područjima. Emocionalni teret diskriminacije je značajan, dovodeći do osjećaja depresije, anksioznosti i niskog samopoštovanja među žrtvama.

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Izbijanje pandemije COVID-19 donijelo je jedinstvene izazove za mentalno zdravlje mladih u Jordanu. Studija Svjetske zdravstvene organizacije otkrila je da je 1 od 5 mladih u Jordanu imalo mentalne probleme od početka pandemije. Među onima s mentalnim problemima, 60% je prijavilo simptome anksioznosti, 35% je doživjelo simptome depresije, a 5% je pokazalo znakove posttraumatskog stresnog poremećaja. Ti problemi uključuju povećane razine anksioznosti, depresije i posttraumatskog stresnog poremećaja. U usporedbi s drugim zemljama, Jordan se suočio s posebno teškim utjecajem na mentalno blagostanje svoje mlade populacije, vjerojatno zbog dubokih učinaka pandemije na različite aspekte života.

# TUNIS

## VRŠNJAČKO NASILJE

Istraživanje pejzaža vršnjačkog nasilja u Tunisu otkriva ključne uvide u izazove s kojima se pojedinci suočavaju, posebno žrtve nasilja. Istraživanje koje je provelo Odjeljenje za forenzičku medicinu na Univerzitetskoj bolnici Ibn El Jazzar u Kairouanu (Tunis) tokom osmogodišnjeg perioda (2009-2016) osvjetljava demografske aspekte žrtava. Studija je uključivala 216 žrtava, u dobi od 3 do 82 godine, s prosječnom dobom od 20,4 godine. Značajno je što je većina žrtava bila neudata (84,3%), neprodana (90,7%) i pretežno živjela na ruralnim područjima. Silovanje, ozbiljan oblik nasilja, u velikom postotku slučajeva počinjeno je od strane jednog pojedinca (94,9%), a samo 26,8% slučajeva uključivalo je poznatog napadača. Ovi nalazi ističu hitnu potrebu za ciljanim intervencijama i mehanizmima podrške za osobe pogođene vršnjačkim nasiljem, posebno na ruralnim područjima gdje pristup resursima i pomoći može biti ograničen. Nadalje, prevalencija pojedinačnih napadača u slučajevima silovanja zahtijeva dublje razumijevanje faktora koji doprinose takvim događajima i efikasnih preventivnih strategija. Suočavanje s vršnjačkim nasiljem zahtijeva višeslojan pristup koji ne razmatra samo trenutne posljedice za žrtve, već i društvene i kulturne faktore koji mogu perpetuirati takvo ponašanje. Studija pruža vrijednu osnovu za razvoj politika utemeljenih na dokazima i intervencija usmjerenih na sprečavanje i suočavanje s vršnjačkim nasiljem u Tunisu. Nadalje, suočavanje s vršnjačkim nasiljem zahtijeva sveobuhvatno razumijevanje faktora rizika i potencijalnih intervencija. Ključno je istražiti dinamiku nasilja među vršnjacima, uključujući ulogu promatrača, utjecaj školskih okruženja i utjecaj obiteljskih i zajedničkih faktora. Ovaj holistički pristup ključan je za stvaranje efikasnih strategija prevencije i promicanje kulture sigurnosti i poštovanja među mladima Tunisa.

## CYBERBULLYING

U evoluirajućem pejzažu digitalnih interakcija, cybernetičko nasilje izbija kao pressing problem, posebno među populacijom mladih u islamskom svijetu, gdje 80% osoba u dobi od 13-19 godina intenzivno koristi internet i društvene mreže. Prema Arab Center for Educational Research for the Gulf States, cybernetičko nasilje karakterizira namjerno i ponovljeno korištenje informacionih i komunikacionih tehnologija za agresivno ponašanje protiv žrtve koja se može boriti da se brani. Studija provedena 2015. godine, uključujući reprezentativan višestruki uzorak od 1584 učenika u regiji Sousse, Tunisa, koristeći revidirani Olweus Bully/Victim Questionnaire, pruža uvide u prevalenciju i dimenzije cybernetičkog nasilja među adolescentima. Rezultati pokazuju da je 11,7% ispitanika klasificirano kao čiste žrtve, 7,8% kao čisti nasilnici, 3,2% kao žrtve nasilja i nasilnici, a 75,5% kao promatrači. Razumijevanje nijansi cybernetičkog nasilja uključuje prepoznavanje različitih oblika, poput pisanih prijetnji (uključujući telefonske pozive, tekstualne poruke i e-poštu), vizualnog nasilja

(objavljivanje nepristojnih slika), isključivanja iz internetskih grupa ili četova, i sofisticiranog oblika oponašanja, što uključuje krađu identiteta ili korištenje tuđeg računara. Važno je napomenuti da je samo 30,3% žrtava cybernetičkog nasilja izjavilo da su prijavili incidente nekome, što ukazuje na značajno neprijavljivanje i potrebu za povećanom sviješću i mehanizmima prijavljivanja. Većina studenata smatrala je da su kolege (54,1%) i nastavnici (39,5%) poduzeli nekakve mjere da se suprotstave nasilju, naglašavajući važnost stvaranja podržavajućeg okruženja. Kategorizacija cybernetičkog nasilja i njegovog utjecaja u Tunisu uključuje prepoznavanje njegove povezanosti s nepovoljnim iskustvima djetinjstva (ACE), uključujući fizičko ili seksualno zlostavljanje i svjedočenje porodičnom nasilju. Studija ističe međusobnu povezanost ovih stresora, ističući njihovu koreliranu vezu s disfunkcijom mentalnog zdravlja u adolescenciji i odrasloj dobi. Štoviše, Globalna školska studija o zdravlju studenata provedena između 2018. i 2020. godine u Libiji, Maroku i Tunisu ukazuje da je 33% studenata prijavilo da su bili žrtve nasilja u prethodnom mjesecu. Razumijevanje faktora koji mogu potaknuti cybernetičko nasilje u Tunisu uključuje razmatranje individualnih, vršnjačkih, školskih, roditeljskih i društvenih faktora rizika, naglašavajući potrebu za sveobuhvatnim, višestrukim pristupom prevenciji.

## DISKRIMINACIJA

Proučavanje pejzaža diskriminacije u Tunisu otkriva višeslojne izazove i područja za intervenciju. Uključivanje djevojčica u obrazovanje je ubrzano, a stopa pismenosti među mladim ženama (u dobi od 15-24 godine) značajno je porasla sa 63% na 96% između 1984. i 2019. godine. Tunis se ističe kao jedna od prvih arapskih zemalja koja je ratificirala Konvenciju o eliminaciji svih oblika diskriminacije protiv žena (CEDAW) 1985. godine, ističući svoju predanost rodnoj ravnopravnosti. U području zapošljavanja, žene se suočavaju s disparitetima, manje su vjerovatno da će imati plaćene poslove i sklonije su angažiranju u nesigurnim i neformalnim zanimanjima, zarađujući znatno manje od svojih muških kolega. Ova rodno zasnovana diskriminacija na tržištu rada odražava šire društvene izazove i zahtijeva ciljne napore kako bi se osigurala jednake mogućnosti i pravedan tretman. Proučavanje obrazovnog konteksta, određeni faktori rizika doprinose školskom nasilju u Tunisu. Individualni faktori, poput toga da su preteški ili prelagani, pripadnost višem socioekonomskom statusu i pripadnost muškarcima, mogu utjecati na dinamiku nasilja. Vršnjački faktori, uključujući nepoštivanje normi vršnjačke grupe i posjedovanje delinkventnog dosjea, povezani su s nasiljem. Školski faktori, poput općeg školskog okruženja i odgovora nastavnika na nasilničko ponašanje, također igraju ulogu. Dodatno, roditeljski faktori, poput iskustva fizičkog zlostavljanja i dolaska iz porodica sa niskim socioekonomskim statusom i autoritarnim roditeljima, doprinose kompleksnosti problema. Razumijevanje nijansi diskriminacije dalje uključuje prepoznavanje dispariteta u razinama stresa između polova. Djevojčice u Tunisu se percipiraju kao više pod stresom od dječaka, što ističe potencijalne izvore stresora zasnovanih na rodu koji zahtijevaju pažnju i strategije ublažavanja. Naporima za borbu protiv diskriminacije treba također adresirati društvene stavove i percepcije. Diskriminacijske prakse i pristranosti koje se manifestiraju u različitim domenama, uključujući obrazovanje i zapošljavanje, zahtijevaju ciljne intervencije. Stvaranje kampanja za podizanje svijesti i implementacija obrazovnih programa može izazvati stereotipe i promovirati inkluzivnu kulturu koja cijeni različitost.

## MENTAL ZDRAVLJE MLADIH

Istraživanja o mentalnom zdravlju u Tunisu obuhvatala su različite aspekte, uključujući psihosocijalno blagostanje adolescenata, posebno u urbanim područjima. Presečno istraživanje uključujući 699 srednjoškolskih studenata otkrilo je zabrinjavajući postotak od 20,7% pretilosti, osvjetljavajući potencijalnu interakciju fizičkog zdravlja i mentalnog blagostanja. Perspektive nastavnika o uzrocima i intervencijama za mentalne bolesti pružile su vrijedne uvide u prevladavajuće stavove. Jedan značajan nalaz bio je da je 43,8% studenata vjerovalo da je nedostatak samodiscipline i volje značajan uzrok mentalne bolesti. Također, značajan broj nastavnika identificirao je stresne životne događaje kao uzrok shizofrenije. Studija ističe važnost razumijevanja društvenih percepcija, jer one igraju ključnu ulogu u oblikovanju stavova prema mentalnom zdravlju. Proučavanje razlika zasnovanih na spolu otkrilo je da značajan postotak (21,9%) ženske populacije ne smatra depresiju mentalnom bolešću. To postavlja pitanja o svijesti i razumijevanju problema mentalnog zdravlja, posebno među mladim ženama. Otpor ili percipirana nevjerojatnost u potrazi za pomoći od zdravstvenih stručnjaka kod znatnog dijela ispitanika (39,6%) također je ukazivao na potencijalne prepreke pristupu zdravstvenim uslugama mentalnog zdravlja. Štoviše, studija je istražila i utjecaj pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje mladih segmenata. Globalna kriza pojačala je postojeće izazove mentalnog zdravlja, što je dovelo do viših nivoa psihološke uznemirenosti, anksioznosti, usamljenosti i hroničnog stresa. Analiza, provedena na člancima fokusiranim na stres, uznemirenost, anksioznost i depresiju, otkrila je raširene psihološke posljedice pandemije, ističući potrebu za ciljanim intervencijama. Drugi aspekt koji je razmatran bio je varijacija u utjecaju izbijanja COVID-19 na mentalno zdravlje širom svijeta, sa posebnim fokusom na arapske zemlje u Bliskom istoku i Sjevernoj Africi (MENA) regiji. Istraživanja u ovoj regiji ukazivala su na visoku prevalenciju depresije među gerijatrijskom populacijom, što ističe potrebu za nijansiranim pristupima u rješavanju izazova mentalnog zdravlja različitih dobrih grupa.

## ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH TVARI I ALKOHOLA

Pitanje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci među tuniskom omladinom zahtijeva sveobuhvatan odgovor, uzimajući u obzir složenu prirodu problema. Dostupni epidemiološki podaci ukazuju na zabrinjavajući trend, sa otprilike 350.000 korisnika droga u Tunisu 2012. godine. Ovo ističe hitnost rješavanja zloupotrebe supstanci i implementaciju efikasnih mjera prevencije i intervencije. Što se tiče konzumacije duhana i alkohola, statistike su alarmantne. U nacionalnom istraživanju 2020. godine, 34,5% mladih izvan škole (u dobi od 15 do 24 godine) prijavilo je pušenje duhana, s primjetnom razlikom u spolovima - 54,4% za dječake i 7,5% za djevojčice. Štoviše, nacionalna studija iz 2020. godine o mladima u dobi od 15 do 19 godina otkrila je da je 7,9% priznalo pijenje alkohola, sa značajnim varijacijama između spolova - 15,2% za dječake i 0,3% za djevojčice. Regionalne disparitete u konzumaciji alkohola dodatno ističu potrebu za ciljanim intervencijama. Istok Tunisa zabilježio je najvišu stopu konzumacije alkohola od 10,7%, dok je Južni Tunisa prijavio najnižu stopu od 1,4%.

Ovo ističe važnost prilagođavanja strategija prevencije zloupotrebe supstanci kako bi se adresirale regionalne varijacije i specifični faktori rizika. Razumijevanje socio-ekonomskih faktora koji doprinose zloupotrebi supstanci ključno je za efikasne intervencije. Korelacija između djetinjstva i društvenih nepovoljnih iskustava i zavisnosti od nikotina, sa 74% i 58% objašnjeno kod žena i muškaraca, ističe potrebu za ranim intervencijama i sistemima podrške za mlade u riziku. Štoviše, veza između nepovoljnih iskustava djetinjstva (ACE), kao što su fizičko ili seksualno zlostavljanje i svjedočenje porodičnom nasilju, i adiktivnih ponašanja zahtijeva sveobuhvatan pristup. Nedavno prilagođena mjera ACE od strane Svjetske zdravstvene organizacije omogućava nijansiranu procjenu negativnog utjecaja dodatnih nepovoljnih iskustava, osvjetljavajući međusobnu povezanost različitih stresora u adolescenciji. Da bi se adresirala zloupotreba psihoaktivnih supstanci, ključna je višestruka strategija. To uključuje ciljane obrazovne programe u školama, kampanje za podizanje svijesti na nivou zajednice i dostupne podrške za osobe koje se bore s zloupotrebom supstanci. Osim toga, saradnja između zdravstvenih vlasti, obrazovnih institucija i organizacija civilnog društva ključna je za stvaranje sveobuhvatnog okvira prevencije i intervencije.

NAPOMENA: U okviru projekta su provedene ankete i fokus grupe s mladim ljudima iz Srbije, Italije, Bosne i Hercegovine, Albanije, Jordana i Tunisa. Za više informacija o rezultatima ovih aktivnosti pogledajte dokument. “Research on the safety of young people”.



# POGLAVLJE 3

## **TEMATSKI RADIONICE**

# POGLAVLJE 3.1

TEMATSKE RADIONICE  
**VRŠNJAČKO**  
**NASILJE**

# OZNAKE

*Ovom radionicom učesnici će naučiti više o različitim vrstama nasilja među vršnjacima, kako prepoznati nasilnika i žrtvu u različitim situacijama, te analizirati uzroke situacija nasilja.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepoznati različite vrste i nivoe nasilja među vršnjacima</li> <li>• Prepoznati karakteristike nasilnika i žrtava</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektor i platno</li> <li>• Tabla za pisanje</li> <li>• Materijali</li> <li>• Papiri</li> <li>• Olovke</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite potrebne materijale za rad, 5 flipchart papira, markere i materijale za ruke za svaku grupu (1 vrsta nasilja za jednu grupu).

## UPUTE

Ova radionica treba započeti prikazivanjem kratkog konceptualnog videa na temu vršnjačkog nasilja sudionicima - "Vršnjačko nasilje - Sigurni internet" - Izravna veza: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>). Nakon toga, voditelji bi trebali voditi raspravu postavljajući pitanja poput: Gdje se može dogoditi vršnjačko nasilje, što razlikuje nasilje od vršnjačkog nasilja, kako možemo prepoznati da se nasilje događa, itd. Nakon ovog uvoda u temu, koji ne bi trebao trajati duže od 5 minuta, voditelji će objasniti sudionicima da će analizirati različite vrste vršnjačkog nasilja istraživanjem glavnih karakteristika kako žrtava tako i nasilnika i podijeliti ih u 5 grupa. Svaka grupa će dobiti jedan flipchart papir, markere i definiciju 1 vrste vršnjačkog nasilja (vidi prilog). Sudionici će imati 20 - 30 minuta za rad u grupama, nakon čega će predstaviti vrstu vršnjačkog nasilja koju je dobila njihova grupa i glavne "oznake" žrtava i nasilnika koje su definirali. Kada sve grupe završe svoje prezentacije, cjelokupna grupa će obaviti zaključak i evaluaciju.

## ZAKLJUČAK I EVALUACIJA

Postavite sudionicima sljedeća pitanja kako biste zaključili sve naučene lekcije:  
- Kako se osjećate? Što ste naučili?

- Što je bilo teže, opisivanje žrtava ili nasilnika? Zašto?
- Jeste li pokušali razumjeti pozadinu nasilnika i njihove razloge za nasilje? Koje je vaše zaključenje?
- Jesu li oznake koje ste osmislili proizvod internetskog pretraživanja ili vaši vlastiti stavovi i isustva?
- Koliko je pravedno označavati ljude? U kojoj situaciji možete opravdati stereotipe?

## SAVJETI ZA VOĐENJE RADIONICE

Koristite konceptualni video (Izravna veza: [https://youtu.be/ My0YE5Cx5GA](https://youtu.be/My0YE5Cx5GA)); možete koristiti i druge videozapise o vršnjačkom nasilju i cyberbullyingu. Na vama je da odlučite koliko ćete videozapisa prikazati, ali imajte na umu da ovaj dio sesije treba biti praćen kratkom raspravom i da ne bi trebao trajati duže od 5 minuta. Kada je u pitanju glavni dio sesije, budite pažljivi i promatrajte sudionike. Neki od njih mogu biti žrtve nasilja, a njihovi traume mogu biti potaknute ovom radionicom. Podsjetite ih da su svi na sigurnom mjestu i da nisu obavezni sudjelovati u bilo kojoj aktivnosti koja može naškoditi njihovom blagostanju.

**HANDOUT**

<b>Fizičko nasilje</b>	<p>Fizičko nasilje je najočitiji oblik vršnjačkog nasilja. Dogodi se kada djeca koriste fizičke radnje kako bi stekla moć i kontrolu nad svojim metama. Primjeri fizičkog nasilja uključuju udaranje, šutiranje, udaranje pesnicom, šamaranje, guranje i druge fizičke napade.</p>
<b>Verbalno nasilje</b>	<p>Počinitelji verbalnog nasilja koriste riječi, izjave i vrijeđanja kako bi stekli moć i kontrolu nad metom. Tipično, verbalni nasilnici će koristiti neprekidne uvrede kako bi omalovažavali, ponižavali i povrijedili drugu osobu. Biraju svoje mete na temelju izgleda, ponašanja ili ponašanja.</p>
<b>Emocionalno nasilje</b>	<p>Emocionalno (psihološko) nasilje događa se kada osobe pokušavaju isključiti jednog od svojih vršnjaka mijenjajući njihov društveni status, stavljajući sebe u moćniji i popularniji položaj u procesu. To je vrlo izračunat tip društvene manipulacije koji može ostaviti žrtve osjećajem izolacije i usamljenosti.</p>
<b>Seksualno uznemiravanje / zlostavljanje</b>	<p>Seksualno uznemiravanje sastoji se od ponavljajućih, štetnih i ponižavajućih radnji usmjerenih na osobu seksualno. Primjeri uključuju seksualno vrijeđanje, prostote komentare, vulgarne geste, neželjeni dodiri, seksualne ponude i dijeljenje ili izrada pornografskog materijala. Nasilnik bi mogao dati prost komentar o izgledu, privlačnosti, seksualnom razvoju, seksualnoj orijentaciji ili seksualnoj aktivnosti vršnjaka. U ekstremnim slučajevima, seksualno nasilje otvara vrata seksualnom napadu.</p>
<b>Cyberbullying</b>	<p>Cyberbullying se događa kada netko koristi internet kako bi dijelio uvredljive komentare, klevete, osramotio, prijetio, uznemiravao ili na drugi način naštetio nekome drugome. Ako se događaj odvija uz prisustvo odrasle osobe, termin se mijenja u cyber-uhodjenje. Također se može nazvati cyber-udruživanje.</p>

# VRŠNJAČKI PRITISAK

Vrijeme  
45'

*Cilj ovog radionice je osvijetliti različite društvene utjecaje na pojedince putem vođene rasprave, tj. pomoći učesnicima da razumiju koliki je utjecaj okoline na njihovo ponašanje, ali i kolika je njihova osobna moć i odgovornost u odnosu na te utjecaje. Centralni problem radionice je utjecaj vršnjaka na pojedince, posebno mehanizam vršnjačkog pritiska.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podstaknuti učesnike da razumiju i preuzmu osobnu odgovornost za vlastite i grupne odluke i ponašanja</li><li>• Pomagati učesnicima da razviju neovisno razmišljanje, kritički procijene ponašanje svoje vršnjačke grupe i nauče reći "NE!" kada je</li></ul>
Materijal:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papiri s pripremljenim pitanjima,</li><li>• Za svaku grupu (Materijal 1)</li><li>• Flipchart papiri</li><li>• Markeri</li><li>• A4 papir</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice, voditelj priprema/modificira po jedan primjerak liste pitanja (Materijal 1) za svaku grupu.

## INSTRUKCIJE

Na samom početku, voditelj započinje razgovor na temu vođen pomoću sljedećih pitanja: Ko i što vas vanjski utječe, vaše postupke, vaše ponašanje? Voditelj potiče odgovore, podsjeća ih na obitelj, školu, televiziju, vršnjake, i bilježi odgovore na flipchart, pokušavajući učiniti popis što je moguće iscrpnijim. Za svaku od tih kategorija, zatražite objašnjenje kako utječe na njihovo ponašanje kada je popis utjecaja dovoljno opsežan, voditelj započinje kratku raspravu o sljedećim pitanjima:

- Jesu li svi utjecaji iste snage? Čiji utjecaj smatrate najjačim / najslabijim?
- Misli li tko drugačije?
- Možete li donositi vlastite odluke o tome hoćete li prihvatiti neki od navedenih utjecaja ili ne?

- Koji utjecaji mogu biti prihvatljivi, a koji ne?
- Misli li tko drugačije?
- Što mislite o utjecaju vršnjaka? Koliko je taj utjecaj jak? Možete li mu odoljeti ili ne?
- Tema ove radionice bit će utjecaj grupe vršnjaka.

Nakon rasprave, koja ne bi trebala trajati duže od 10 minuta, voditelj dijeli sudionike u grupe od pet do sedam članova i moli ih da pažljivo poslušaju sljedeću priču (Materijal 2 - "Natjerali su me da to učinim").

Nakon što voditelj pročita priču, svaka grupa će dobiti listu pitanja vezanih uz priču (Materijal 1). Važno je aktivno slušati situaciju iz ove priče, raspravljati i odgovarati na pitanja. Imaju 10 minuta za rad. Nakon toga, svaka grupa prezentira svoje mišljenje.

Voditelj poziva grupe da razmijene svoje odgovore u zajedničkoj raspravi. To rade izvješćivanjem svake grupe o svojim odgovorima na pitanja.

Važno je da voditelj poveže odgovore koje su dali sudionici, naglašavajući težinu posljedica koje likovi priče nisu uzeli u obzir prije nego što su se upustili u avanturu.

Kada izvješćivanje završi, voditelj upućuje pitanje cijeloj grupi

- Što je zapravo natjeralo Marka da se pridruži svojim vršnjacima, iako sam nije bio oduševljen prijedlogom?
- Je li njegov pristanak također bio utjecan činjenicom da se bojavao nečega? Čega?

## **ZAVRŠNA RASPRAVA:**

- Što bi Mark mogao učiniti u ovoj situaciji kako ne bi pristao na nagovor svojih prijatelja, a da pritom ostane u dobrim odnosima s njima?

Voditelj može pozvati sudionike da se prisjete situacija u kojima nisu odoljeli nagovoru svojih vršnjaka. To mogu biti samo one situacije nakon kojih su žalili što su pristali sudjelovati. Kako su se osjećali u toj situaciji? Kako bi mogli reagirati drugačije? Očekivano trajanje 5 do 10 minuta.

## **DEBRIEFING I EVALUACIJA**

Postavite sudionicima sljedeća pitanja:

- Koliko je realna priča o Marku i njegovim prijateljima?
- Misliš li da je utjecaj okoline/vršnjaka sada manji/veći u usporedbi s nekim prošlim vremenima?

- Kako osnažiti mlade ljude da ne budu podložni utjecaju svojih vršnjaka?
- Misliš li da si nakon ove radionice spremniji odoljeti lošem utjecaju svojih vršnjaka? Zašto?

## PREPORUKE ZA VODITELJA

Raspravu treba voditi u smjeru otkrivanja potreba i strahova glavnog lika. Očekuje se da će sudionici otkriti da je Mark krenuo u avanturu jer je želio pokazati svojim prijateljima da im je vjeran, istovremeno se bojeći da će biti ismijan i prozvan kukavicom. VAŽNO - Može postojati problem da sudionici nisu motivirani, ili da im je teško govoriti o svojim iskustvima. Voditelj ih može potaknuti tako što će napraviti primjer kao prvi, ali ne njegovo/njezino osobno iskustvo.

### HANDOUT 1

- *Kako će se osjećati Markovi roditelji kada prime poziv iz policijske stanice?*
- *Šta mislite da će roditelji učiniti povodom toga?*
- *Kako mislite da će Markovi prijatelji opravdati svoje postupke?*
- *Šta je Mark mislio i kako se nakon svega osjećao?*



## HANDOUT 2 - "ONI ME NAGLEDALI"

*Mark je 16-godišnji srednjoškolac i teško sklapa prijatelje u razredu. Ali prošle sedmice djevojka koja mu se sviđala, Sofi, pozvala je cijeli razred na rođendansku zabavu jer su njeni roditelji bili van grada, pa je odlučila da napravi veliku zabavu za sve. Mark je bio jako uzbuđen što je otišao i provodio vrijeme sa svojim vršnjacima, ali je bio nervozan i nije imao pojma koji poklon bi joj trebao dobiti. Pitao je jednu njenu drugaricu za savjet, a ona mu je rekla da će svi dječaci iz razreda kupiti jedan veliki poklon za nju, te da bi Mark mogao da im se pridruži. Nakon škole prišao je grupi dječaka koji su stajali u krugu i šaputali i zamolio da se pridruži rođendanskom poklonu. Rekli su mu da Sofi želi da proba neku drogu za ples i da su našli tipa koji prodaje ekstazi i MDMA i da im Mark može dati dio novca za drogu. Bio je iznenađen ovim, ali su mu rekli da to nije velika stvar i da su to već radili. Mark je odlučio da im da 50 eura jer mu je ovo bila prilika da bude dio grupe i ostavi dobar utisak na Sofi, ali im je rekao da neće ići s njima u kuću dileru. Prije žurke, Mark je bio uznemiren i nervozan, ali je odlučio da mu je ovo prilika da impresionira vršnjake i djevojku koja mu se sviđala jednom u životu pa je otišao na adresu. U Sofinoj kući bilo je puno ljudi, svetla su bila prigušena, a muzika je bila veoma glasna. Jedan od momaka mu je prišao i rekao mu da je njihov poklon u kupatilu i da može da uđe tamo da se počasti, ali Mark je to ignorisao i seo je u ćošak dnevne sobe čekajući priliku da razgovara sa Sofi. . Sat vremena kasnije muzika je iznenada prestala, a neko je povikao: „Policija je ovde!“. Policija je na umivaoniku u kupatilu pronašla plastičnu vrećicu sa drogom i poruku: Sretan rođendan, Sofi! Tvoji prijatelji John, Stan, Shorty, Steve, Alex, Jumbo, Miles i Mark. Policajci su identifikovali sve koji su bili na zabavi, a sve momke koji su potpisali odveli su u policijsku stanicu i pozvali njihove roditelje.*

# GORKA STVARNOST

*Cilj ove radionice je približiti učesnike osjećajima pojedinca kada ih odbije grupa njihovih vršnjaka, te na taj način povećati nivo empatije kod njih, ali i upoznati ih sa postojanjem različitih institucija koje su zadužene za sigurnost i zaštitu mladih i kako reagovati i prijaviti nasilje među vršnjacima.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omogućiti učesnicima da osjete kako se osjeća osoba koja odbija i vrši nasilje, kao i kako se osjećaju žrtve.</li><li>• Identificirati konstruktivne pristupe i korake koje mogu poduzeti žrtve, nasilnici i neutralni posmatrači.</li><li>• Pružiti učesnicima dublje razumijevanje posljedica nasilja među vršnjacima.</li></ul>
Materijal:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handout 1. "Stvarne priče"</li><li>• A4 papir</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice, voditelj treba pripremiti dovoljno primjeraka Priručnika 1 "Stvarne priče" i Liste pitanja (Priručnik 2) za svaku grupu.

## UPUTSTVA

Podijelite učesnike u 4 grupe. Svaka grupa treba pronaći mjesto u prostoriji, napraviti krug za sebe i ostati tako čekajući buduće instrukcije. Jedan volonter iz svakog kruga treba stajati u centru, a nakon njega, svi će naizmjenično biti u centru kruga, tako da svi članovi svake grupe prođu kroz tu poziciju. Njihov zadatak je stajati mirno u krugu, ne govoriti ništa i samo pratiti šta se dešava oko njih. Zadatak svih ostalih je polako se kretati u krugu oko osobe koja je u centru kruga i gledati je, mjeriti je, ocjenjivati je, promatrati je s radoznalošću i smireno, kao da traže manu. Kada svi broje do 30, okreću leđa osobi u centru i nastavljaju se kretati. Kada svi ljudi u grupi okrenu leđa, odabire se sljedeći učesnik iz grupe da stane u centar kruga i cijeli proces se ponavlja. Kada sve grupe završe s vježbom, vraćaju se u veliki krug.

Slijedi "vođena diskusija" vođena od strane voditelja putem pitanja poput:

- Kako ste se osjećali kada ste bili u centru kruga?

- Šta je bilo teže ili neugodnije: dok su vas gledali ili kada su vam okrenuli leđa?
- Kako ste se osjećali dok ste bili dio grupe koja je posmatrala osobu u centru?
- Šta vam je bilo teže - dok ste bili u centru kruga ili dok ste bili dio veće grupe?

Pozovite učesnike da se vrate u svoje grupe i da svakoj grupi date po jedan primjer vršnjačkog nasilja (Priručnik 1. "Stvarne priče"). Učesnici treba pažljivo pročitati svoje priče i odgovoriti na sljedeća pitanja uključena u Priručnik 2. Dajte im najmanje 15 minuta za ovo. Nakon što sve grupe završe, prvo će pročitati svoje priče, a zatim prezentirati svoje odgovore ostalim učesnicima. Pričekajte dok sve grupe ne završe s prezentacijama i zatim započnite debriefing, a onda im recite da su sve ove priče istinite.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Kako biste zaključili ovu radionicu i istakli naučene lekcije, pitajte učesnike sljedeća pitanja:

- Koliko je bilo teško zamisliti sebe kao žrtve tokom prvog dijela sesije? Zašto?
- Kako ste se osjećali dok ste čitali svoje priče?
- Koliko je bilo teško pronaći alternativna rješenja za priče?
- Postoje li sličnosti i obrasce između ovih slučajeva?
- Kako biste se osjećali ako vam kažem da su sve ove priče istinite?
- Jesu li se vaša mišljenja promijenila sada kada znate da su ovo stvarni događaji? Ako da, koja je razlika? Da li neko misli drukčije?

## SAVJETI ZA VODITELJA

Tokom implementacije prvog dijela sesije, voditelj treba paziti da sve grupe rade otprilike istim tempom, kako ne bi poremetile proces. Tokom ove aktivnosti, izuzetno je važno da svi budu tihi dok to rade i da se posebna pažnja posveti tome kako se osjećaju tokom ovog vježbanja. Ako učesnici imaju problema s odgovaranjem na pitanja tokom drugog dijela sesije, voditelj bi trebao malo pomoći dajući neke ideje.

## HANDOUT 1 - PRIČE IZ STVARNOSTI

### *Priča br. 1*

*Nasilje nad Aleksom počelo je u septembru 2010. godine, kada je jedan učenik sačekao Aleksa ispred škole, oborio ga na zemlju i udario. Sljedećeg mjeseca, u oktobru iste godine, isti učenik izveo ga je iz svlačionice i brutalno pretukao u šumi ispred škole. Udario ga je i tukao po glavi. Sve je snimljeno školskim kamerama. Aleks je završio na infuziji u bolnici. Trećeg mjeseca vršnjačkog nasilja, u novembru 2010. godine, drugi učenik fizički je napao Aleksa i prijetio mu. Mlađi učenici iz šestog razreda takođe su pokušali da ga pretuku na nagovor starijih. Sakrio se u automobilu učitelja, oni su ga opkolili i ljuljali auto. Pretučen je osam puta. Pored toga, stalno su mu prijetili, vrijeđali ga i jurili ga nakon škole. Tražio je pomoć od roditelja i škole. Njegovi roditelji su obavijestili direktora, školskog psihologa, razrednog starješinu, nekoliko drugih učitelja, školske policajce i policiju o zlostavljanju njihovog sina. Također su se obratili školskoj upravi, inspekciji obrazovanja i Ministarstvu obrazovanja. Škola je jednom obavijestila policiju i pokrenula vaspitno-disciplinski postupak protiv učenika koji je identifikovan kao vođa nasilnika, ali i protiv Aleksa. Povećani pedagoški nadzor nad "vođom" završen je 28. marta kao "uspješan", iako je brutalno pretukao Aleksa samo dva dana ranije. "Vođa" je završio školsku godinu sa odličnim ponašanjem, a Aleks je dobio smanjenu ocjenu za ponašanje jer je "bujao i ometao časove". Počeo je gubiti apetit, patio od nesanice, ili se trzao kada bi se budao. Zbog prijetnji koje je primao, bojao se za majku, sestru i oca. Redovno bi silazio ispred zgrade da provjeri da li su oni koji su mu prijetili zaista zapalili porodični automobil. Prema nalazima psihologa i neuropsihijatarata, ovakav vid vršnjačkog nasilja izazvao je anksioznost i subdepresivno raspoloženje kod Aleksa. Propisana mu je terapija, i odlučeno je u njegovom domu da će se odmah nakon završetka školske godine prebaciti u drugu školu. Nekoliko dana kasnije skočio je sa trećeg sprata zgrade u kojoj je živio. U trenutku kada je Aleks počinio samoubistvo, 10. maja 2011. godine, nakon što su ga sedam vršnjaka zlostavljala više od osam mjeseci, imao je potres mozga, nogu u gipsu i dijagnozu posttraumatskog sindroma. Volio je fudbal, muziku, računare i želio je postati vojni pilot.*

## HANDOUT 1 - ISTINITNE PRIČE

### *Priča br.2*

*Anne je tek krenula u srednju školu kada se zaljubila u dječaka iz drugog razreda i počeli su izlaziti; imala je puno drugarica i privukla je pažnju drugih dječaka iz svoje škole. Sve je bilo u redu dok nije poželjela da prekine svoju jednogodišnju vezu. Nakon raskida se vratila kući i tada su počeli njeni problemi. Dobila je snimke nečijeg ćaskanja na kojem je njen bivši dečko opisao kako joj je uzeo nevinost i šta joj se sviđa u krevetu. Njene drugarice su u početku bile na njenoj strani, ali su ubrzo te poruke postale dostupne svima u školi i ljudi su počeli da pričaju iza njenih leđa. Tražila je pomoć od školskog savjetnika, ali je dobila samo savjet da ne obraća pažnju na tračeve. Prošlo je nekoliko mjeseci, a ona je i dalje dobijala neprimjerene poruke sa nepoznatih brojeva i lažne profile u kojima joj se nudi novac za seks, traže provokativne fotografije, šalju se njeni pornografski sadržaji i uvrede. Na kraju je izbrisala sve svoje naloge na društvenim mrežama i povukla se u sebe. Roditelji i učitelji nisu primijetili nagle promjene u njenom ponašanju, a ako jesu, povezivali su to sa pubertetom. Gotovo tačno godinu dana nakon što su poruke njenog bivšeg dečka zaokružile školu, Annino lice je fotošopirano na eksplicitnoj fotografiji porno glumice i podijeljeno sa svima, ali sada nije bila svjesna šta se dešava, a pokušala je da shvati zašto ljudi šaputali su oko nje, upirali prstom i smijali joj se, ali niko nije htio razgovarati s njom. Pokušavala je razgovarati sa svojim drugaricama, ali su je one namjerno ignorisale. Nakon nekoliko dana, jedan od njenih prijatelja ju je nazvao i rekao joj za sliku; jedna djevojka je rekla Anne da joj roditelji zabranjuju da joj bude prijateljica jer su i oni saznali za fotografiju. Anne je bila sasvim sama, a maltretiranje je postalo još gore, zvali bi je mačkom, gurali bi je, drugovi bi je dobacivali i bilo joj je neugodno razgovarati s bilo kim. Samo nekoliko sedmica nakon što je ozloglašena fotografija obišla školu, Anne je oduzela sebi život. Objesila se u svojoj spavaćoj sobi.*

## HANDOUT 1 - ISTINITI PRIČE

### Priča br. 3

Sladjana je rođena u Hrvatskoj. Njena porodica se preselila u Sjedinjene Američke Države 2001. godine, kada je imala devet godina. Opisana je kao lijepa, energična i šarmantna djevojka koja je uživala u plesu i kujanju i koja se ponosila svojim naslijeđem. Dok je još pohađala osnovnu školu, Sladjana je počela odlaziti na savjetovanje, često prijavljujući svoje teškoće u stvaranju prijateljstva, ismijavanje njenog odijevanja, akcenta, imena i etničkog porijekla, te stalne optužbe da je lezbijka koje su proizlazile iz glasina o njenom ograničenom kontaktu s mnogim muškim vršnjacima. Čak je zaprijetila samoubistvom svom školskom savjetniku. Ozbiljnost maltretiranja koje je njena kćerka podnosila u osnovnoj školi navela je njenu majku da zatraži da joj kćerka bude prebačena u drugu osnovnu školu u okrugu, ali je ovaj zahtjev odbijen. Sladjana je pokušala sklopiti prijateljstva sa svojim vršnjacima u ovoj školi. Njen mlađi brat, Goran, kasnije bi se prisjetio gotovo svakodnevnog maltretiranja koje je njegova sestra podnosila u osnovnoj školi, a kasnije i srednjoj školi, što bi često rezultiralo njenim povratkom kući iz škole uznemirenom i/ili u suzama. Maltretiranje koje je podnosila naglo se povećalo nakon što je upisala srednju školu. Kao što je ranije bio slučaj u njenoj osnovnoj školi, učenici bi se rugali njenom izrazitom akcentu i imenu, s nekim od njih koji su ranije bili njeni prijatelji redovno je nazivali "Luda Jana" i "Sladjana Vagina". U jednom incidentu, tinejdžer je gurnuo niz stepenice, ali osoblje nije kaznilo ovaj incident zbog njegovog elitnog sportskog statusa. Škola je odredila da je incident bio nesretan slučaj. U drugom slučaju, djevojka je udarila Sladjanu u lice flašicom s vodom. Također je poznato da joj je vrata ormara bila zatvorena na ruku barem jednom, a njena torba ukradena, a njen sadržaj ispražnjen na sto. Najvjerojatnije zbog ovog povećanog maltretiranja, njeni školski evidencije prisustva naglo su se smanjile u desetom razredu, i poznato je da je ponekad izostajala s časova i izdržavala kazne. Njena starija sestra također se prisjećala da bi šaljivdžije često zvale njenu sestru, ili slale poruke na njen mobilni telefon, govoreći joj da ona i njena porodica treba "da se vrate u Hrvatsku", inače bi ona bila "mrtva do jutra" ili bi je njene mučitelje pronašli poslije škole. Sladjana je izvršila samoubistvo vezujući jedan kraj konopca oko vrata, a drugi oko kreveta prije skakanja kroz prozor svoje sobe. Imala je 16 godina. U svojoj poruci o samoubistvu na četiri stranice napisala je da je više od pola života trpela maltretiranje od strane kolega iz razreda. Njena poruka o samoubistvu opširno je opisivala zlostavljanje koje je pretrpjela od strane svojih mučitelja u školi, navodeći probleme kao što su kritikovanje zbog njenog naglaska, trpljenje pogrdnih uvreda poput nazivanja "droljom" i "kurvom" i trpljenje ljudi koji gađaju. hranu i piće kod nje za vreme ručka, što je dovelo do toga da jede ručak sama u školskom kupatilu.

## HANDOUT 1 -ISTINITI PRIČE

### *Priča br. 4*

Četrnaestogodišnji Kenneth počeo je biti ismijavan i zlostavljan od strane školskih drugova u svojoj srednjoj školi nakon što je ranije te godine izašao kao homoseksualac. Ljudi koji su mu prvobitno bili prijatelji okrenuli su mu leđa, mnogi ljudi, ili su se pridružili zlostavljačima ili su bili preplašeni da išta kažu. Trpio je stalno zlostavljanje, ismijavan je, pokazivali su prstima na njega, gurali ga u hodnicima, isključen je iz svih grupa i tijekom odmora potpuno su ga ignorirali ili napadali njegovi vršnjaci koji su mu nekad bili prijatelji. Anti-gej zlostavljanje nastavljeno je i online, gdje su njegovi vršnjaci stvorili grupu mržnje protiv homoseksualaca i dodali Kennethove prijatelje kao članove, što je postalo još gore kada je prva godina počela primati prijetnje smrću od učenika na svom telefonu. Ova grupa poticala je mržnju i nasilje prema svim članovima LGBTQ zajednice, ali je Kenneth bio glavna meta i često bi dobivao iste postove koji su dijeljeni u toj grupi. Živio je u strahu za svoju sigurnost kako su prijetnje postajale ozbiljnije i češće. Pratili bi ga, redovito bi ga zezali telefonskim pozivima, dirali u njegove stvari, dok bi ga svaki put potpuno ignorirali kad bi pokušao uspostaviti kontakt sa svojim vršnjacima. Njegova majka je rekla da joj je sin rekao: "Mama, ti ne znaš kako je biti mržen." Na kraju, sam je oduzeo sebi život zbog nasilja koje je trpio svakodnevno.

## HANDOUT 2 - QUESTIONS

1. Zašto je žrtva maltretirana?
2. Koje vrste nasilja ste identifikovali?
3. Ko je odgovoran za maltretiranje?



# AKCIJE PROTIV ZLOSTAVLJANJA

*Ova radionica je nastavak prethodne sesije. Učesnici će prepoznati sve ključne aktere u prevenciji vršnjačkog nasilja i analizirati sve moguće alate i mjere koje mogu zaštititi mlade ljude od bilo koje forme nasilja od strane njihovih vršnjaka.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pružiti učesnicima jasnu ideju o tome ko je odgovoran za sigurnost mladih ljudi i koje su institucije nadležne za rješavanje i ublažavanje sukoba među vršnjacima</li><li>• Stvoriti sisteme za podršku žrtvama</li><li>• Razviti strategije za prepoznavanje i reagovanje na nasilje među vršnjacima</li></ul>
Materijal:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papiri za flip-chart</li><li>• Markeri</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije radionice, voditelji bi se trebali upoznati sa školskim tijelima, vlastima i institucijama koje su odgovorne za rješavanje problema vršnjačkog nasilja kako bi učesnicima pružili potrebnu podršku i informacije.

## UPUTE

Pozovite učesnike da razmisle o prethodnim radionicama i zaključcima donesenim na njima. Zatim izvršite brainstorming na temu „Prevencija vršnjačkog nasilja“. Recite im da razmisle o svim načinima na koje se nasilje može spriječiti, koji su najvažniji koraci u prevenciji, ko su ključni akteri u prevenciji vršnjačkog nasilja, koji su ishodi dobre prevencije, itd. Nakon brainstorminga, ukratko analizirajte odgovore učesnika i dodatno objasnite manje poznate pojmove. Kada se ovaj uvodni dio završi, podijelite učesnike u grupe (možete formirati iste grupe kao u prethodnoj sesiji) i dajte im uputstva da prepoznaju i definišu sve probleme povezane s vršnjačkim nasiljem (kako počinje, zašto se dešava, koje su posljedice), recite im da se jednako fokusiraju na probleme žrtava, njihovih porodica, drugih učenika koji su svjedočili nasilju i nasilnika. Kada završe s analizom ovih problema, pozovite ih da predlože rješenja za sve što prepoznaju kao problem vršnjačkog nasilja. Recite im da se fokusiraju na vršnjačko nasilje uopšteno, ali ih ohrabrite da koriste priče iz prethodnih sesija. Dajte im najmanje 20 minuta da rade u grupama, a kada sve grupe završe, trebaju predstaviti svoje ideje.



## DEBRIFING I EVALUACIJA:

Postavite učesnicima sljedeća pitanja kako biste ih uključili u diskusiju:

- Koliko ste bili svjesni svih postojećih sistema podrške i prevencije koji su spomenuti tokom ove radionice?
- Koliko su predložene strategije i mjere realistične?
- Koje su glavne prepreke i izazovi u procesu procjene i ublažavanja kada je nasilje prijavljeno nadležnim organima?
- Zašto je sistem iznevjerio žrtve ovih priča?
- Zašto smo radili ovu sesiju, zašto je važno učiti o ovoj temi?

## SAVJETI ZA VODITELJE:

Istražite ovu temu prije same radionice. Saznajte ko su ključni akteri za prevenciju i borbu protiv vršnjačkog nasilja, koji su glavni koraci u tim procesima, kakva je hijerarhija između institucija odgovornih za sigurnost mladih ljudi, posebno u osnovnim i srednjim školama, itd. Dozvolite učesnicima da izazovu svoja mišljenja, motivišite ih da brane svoje mišljenje, ali i da prihvate mišljenja drugih ljudi. Sve ovo će ih dodatno osnažiti i dati im alate, znanje i hrabrost da promovišu sigurno ponašanje među svojim vršnjacima.

# POGLAVLJE 3.2

TEMATSKE RADIONICE

**CYBERBULLYING**

# CYBER NASILJE

Vrijeme  
90'

*Ova radionica ima za cilj povećati društvenu svijest mladih ljudi o cyberbullyingu definiranjem šta je to i analiziranjem različitih vrsta cyberbullyinga.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Razumjeti pojam cyberbullyinga</li><li>• Analizirati terminologiju povezanu sa cyberbullyingom</li><li>• Istražiti različite situacije cyberbullyinga koje se mogu dogoditi</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Papiri</li><li>• Alati za pisanje</li><li>• Brošure o cyberbullyingu i njegovim vrstama</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	<p>Voditelji dijele učesnike u grupe od 4-5 prema ukupnom broju učesnika. Svakoj grupi će biti dodijeljen različit Pojam (ili više njih) povezan s cyberbullyingom za analizu</p> <p>Popis pojmova: cyberbullying, otkrivanje identiteta i doxing, cyberstalkanje, prevara, zlostavljanje</p>

## UPUTE

Učesnici u svakoj grupi će imati oko 25 minuta da pretraže online ili koriste današnje resurse za Pojam(e) koji su im dodijeljeni. Nakon što jasno razumiju Pojam(e), stvorit će prezentaciju kojom će ih predstaviti i objasniti ostatku grupe, u plenarnom formatu. Svaka grupa treba uključiti i neke primjere iz stvarnog života ili primjere koje su pronašli na internetu. Nakon svake prezentacije, učesnici mogu postavljati pitanja i podržati grupu dijeljenjem ideja o tome kako se možemo zaštititi, te će također imati priliku podijeliti osobna iskustva.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

- Za dio debriefinga, možete postaviti pitanja poput:
- Koliko ste prije znali ove pojmove?
- Šta ste naučili tokom ove sesije?
- Kako dobro možete sada prepoznati različite akcije?

## SAVJETI ZA VODITELJA

Voditelji mogu pripremiti neke materijale o terminologiji kako bi podržali istraživanje učesnika. Također, mogu podržati grupe tokom debriefinga tražeći da učesnici podijele svoja osobna iskustva povezana s svakim pojmom. Dodatno, voditelji mogu predstaviti neke mjere podrške i načine prijave u zemljama učesnika (vidi Analizu situacije).

### HANDOUT - TERMINOLOŠKI MATERIJALI ZA DIJELJENJE UČESNICIMA

<p><b>Cyberbullying</b></p>	<p>Cyberbullying je vrsta vršnjačkog nasilja koja se koristi digitalnim tehnologijama. Može se događati na društvenim medijima, platformama za razmjenu poruka, platformama za igre i mobilnim telefonima. To je ponavljajuće ponašanje usmjereno na zastrašivanje, ljutnju ili sramoćenje ciljanih osoba. Primjeri uključuju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• širenje laži ili objavljivanje neugodnih fotografija nekoga na društvenim medijima</li> <li>• predstavljanje kao neko drugi i slanje zlonamjernih poruka u ime te osobe drugima.</li> </ul> <p>Vršnjačko nasilje licem u lice i cyberbullying često se mogu događati istovremeno. Međutim, cyberbullying ostavlja digitalni trag - zapis koji može biti koristan i pružiti dokaze kako bi se zaustavilo zlostavljanje.</p>
<p><b>Outing and Doxing</b></p>	<p>Outing je čin dijeljenja ili objavljivanja privatnih informacija online. To uključuje i situacije kada ljudi dijele privatne informacije koje su namijenjene da ih vidi samo jedna osoba, ali ih zatim podijele sa svijetom. To može uključivati ​​financijske ili osobne informacije, uključujući adrese. Primjer je kada pošaljete nekome poruku koja je bila namijenjena vašim najboljim prijateljima, a zatim ta osoba proširi tu poruku. Također, Outing se definira i kao praksa otkrivanja seksualnog ili rodnog identiteta osobe.</p> <p>Doxing ili doxing je čin javnog otkrivanja prethodno privatnih osobnih informacija o pojedincu ili organizaciji, obično putem interneta. Metode koje se koriste za dobivanje takvih informacija uključuju pretraživanje javno dostupnih baza podataka i društvenih medija (poput Facebooka), hakiranje i socijalno inženjerstvo. Doxing se može provoditi iz različitih razloga, uključujući online sramoćenje, iznudu i samoinicijativnu pomoć zakonodavnim organima.</p>

## Cyberstalking

Cyberstalking se odnosi na korištenje interneta i drugih tehnologija kako bi se nekoga online uznemiravalo ili pratilo, a u nekim zemljama to može biti i zločin. Ovo online uznemiravanje, koje je produžetak cyberbullyinga i stvarnog uznemiravanja, može se odvijati putem e-mailova, tekstualnih poruka, objava na društvenim medijima i drugih oblika komunikacije. Često je metodološko, namjerno i uporno. Većinom vremena, interakcije ne prestaju čak ni ako primalac izrazi svoje nezadovoljstvo ili zamoli osobu da prestane. Sadržaj usmjeren na ciljnu osobu često je neprimjeren i ponekad uznemirujući, što može ostaviti osobu osjećajem straha, uznemirenosti, tjeskobe i zabrinutosti. Evo nekoliko primjera stvari koje osobe koje se bave cyberstalkom mogu raditi:

- objavljivanje bezobraznih, uvredljivih ili sugestivnih komentara online
- praćenje ciljane osobe online pridruživanjem istim grupama i forumima
- slanje prijetećih, kontrolirajućih ili nepristojnih poruka ili e-mailova ciljanoj osobi
- korištenje tehnologije za prijetnje ili ucjenu ciljanoj osobi
- označavanje ciljane osobe u objavama u izobilju, čak i ako te objave nemaju veze s njima
- komentiranje ili lajkovanje svega što ciljana osoba objavi online
- stvaranje lažnih računa za praćenje ciljane osobe na društvenim medijima
- slanje ciljanoj osobi ponavljajućih poruka
- hakiranje ili preuzimanje online računa ciljane osobe
- pokušaj ucjene za seks ili eksplicitne fotografije
- slanje neželjenih poklona ili predmeta ciljanoj osobi
- objavljivanje povjerljivih informacija online
- objavljivanje stvarnih ili lažnih fotografija ciljane osobe
- bombardiranje ciljane osobe seksualno eksplicitnim fotografijama njih samih
- stvaranje lažnih objava namijenjenih sramoćenju žrtve
- praćenje online kretanja ciljane osobe instaliranjem uređaja za praćenje
- hakiranje kamere na laptopu ili pametnom telefonu ciljane osobe kao način tajnog snimanja njih.

## Prijevare

Scamming je oblik prijevare i jedan od najčešćih tipova prijevara. Prijevare obično uključuje obećanje žrtvi značajnog udjela u velikom iznosu novca, uz mali predujam koji prevarant tvrdi da će se koristiti za dobijanje tog velikog iznosa. Ako žrtva izvrši uplatu, prevarant ili izmišlja niz dodatnih naknada koje žrtva treba platiti ili jednostavno nestaje. Neki tipovi prijevare uključuju:

### *Pokušaji dobijanja vaših osobnih informacija*

Prevaranti koriste svakakve podle pristupe kako bi ukrali vaše osobne podatke. Jednom kada ih dobiju, mogu koristiti vaš identitet za počinjenje prijevara kao što je korištenje vaše kreditne kartice ili otvaranje bankovnog računa.

### *Kupovina ili prodaja*

Prevaranti se hrane potrošačima i poslovnima koji kupuju ili prodaju proizvode i usluge. Nisu sve transakcije legitimne.

### *Dejting i romansa*

Prevaranti iskorištavaju ljude koji traže romantične partnere, često putem web stranica za upoznavanje, aplikacija ili društvenih medija tako što se pretvaraju da su potencijalni suputnici. Oni igraju na emocionalne okidače kako bi vas naveli da pružite novac, poklone ili osobne podatke.

### *Lažne dobrotvorne organizacije*

Prevaranti se predstavljaju kao prave dobrotvorne organizacije i traže donacije ili vas kontaktiraju tvrdeći da prikupljaju novac nakon prirodnih katastrofa ili velikih događaja.

### *Investicije*

Ako tražite brz način za zaradu novca, pazite - prevaranti su izmislili sve vrste lažnih prilika za brzo zarađivanje novca kako bi iskoristili vaš entuzijizam i došli do vašeg novca.

### *Poslovi i zapošljavanje*

Prevaranti vas navode da im predate novac nudeći vam "garantirani" način za brzo zarađivanje novca ili visoko plaćeni posao uz malo truda.

### *Prijetnje i ucjene*

Prevaranti će koristiti sve moguće načine da ukradu vaš identitet ili novac - uključujući prijetnje vašem životu ili "otimanje" vašeg računara.

<p><b>Prijevare</b></p>	<p><i>Neočekivani novac</i> Prevaranti izmišljaju uvjerljive i navodno legitimne razloge da vam daju lažnu nadu o ponudama novca. Nema brzih shema za brzo obogaćivanje, pa uvijek dvaput razmislite prije nego što predajete svoje podatke ili dolare.</p> <p><i>Neočekivani dobitak</i> Nemojte se zavaravati neočekivanom pobjedom. Ove prevare pokušavaju vas prevariti da daju novac unaprijed ili svoje osobne podatke kako bi primili nagradu iz lutrije ili natječaja za koji se nikada niste prijavili.</p>
<p><b>Uznemiravanje /zlostavljanje</b></p>	<p>Online seksualno uznemiravanje Online seksualno uznemiravanje obuhvata širok spektar ponašanja koji koriste digitalni sadržaj (slike, videozapisi, objave, poruke, stranice) na različitim platformama (privatne ili javne).</p> <p>Osveta pornografija Osveta pornografija se definira kao objavljivanje ili dijeljenje seksualno eksplicitnih slika ili videozapisa osobe na internetu, obično od strane bivšeg seksualnog partnera, bez pristanka subjekta i s ciljem da im nanese tugu ili sramotu.</p> <p>Sramoćenje zbog promiskuiteta Sramoćenje zbog promiskuiteta je taktika cyberbullyinga koja se uglavnom usmjerava prema ženskim osobama. Kao oblik seksualnog cyberbullyinga, sramoćenje zbog promiskuiteta se događa kada cyberbully snima slike ili videozapise ciljanog djeteta koji se lako mogu protumačiti kao seksualno provokativni. Često se slike i videozapisi kojima se sramoćuje ciljano dijete snimaju bez pristanka ili znanja djeteta. Nakon što se te slike i videozapisi dobiju, cyberbully objavljuje te informacije u školi i na društvenim mrežama.</p>

# KAKO JE PANDEMIJA PROMIJENILA NAŠU KOMUNIKACIJU?

*Ova radionica će uvesti učesnike u koncept online komunikacije i što ona implicira. Bolje će razumjeti zašto i kako su se njihovi životi promijenili te će moći razlikovati negativne posljedice online komunikacije od pozitivnih posljedica.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pružiti učesnicima znanje o različitim oblicima komunikacije.</li><li>• Bolje razumjeti kako je internet utjecao na različite segmente naših života.</li><li>• Prepoznati i razumjeti koje su negativne strane online komunikacije, a koje pozitivne.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Papers</li><li>• Handout</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Na flipchart papiru napišite riječ: komunikacija. Prije početka radionice pripremite i 4 odvojena flipchart papira te na svaki napišite sljedeće: obrazovanje, društveni život, informiranje (aktuelni događaji), zabava i slobodno vrijeme; zatim svaki papir markerom podijelite na pola i na svaki dio stavite + i -.

## UPUTE

Pozovite učesnike da razmišljaju o riječi "Komunikacija". Zabilježite njihove odgovore i kratko raspravite sve što je zapisano. Sažmite odgovore u nekoliko kategorija (usmena, neverbalna, pisana, vizualna, itd.). Pitajte učesnike da u svojim riječima objasne što je komunikacija, saslušajte njihove odgovore i koristite najbližu definiciju kao dobar odgovor, a zatim im podijelite letak s pisanim definicijama i pročitajte ih naglas. Postavite učesnicima sljedeća pitanja:



- Kako se njihov uobičajeni način komunikacije promijenio tokom pandemije?
- Smatraju li da će ova promjena imati dugoročne posljedice na društvo?

Nakon kratke diskusije, podijelite ih u 4 grupe i dajte svakoj grupi prethodno pripremljene flipchart papire. Objasnite im da će sada raspravljati o tome kako je ova promjena u komunikaciji utjecala na specifično područje života koje je njihova grupa dobila. Recite im da razdvoje te učinke na pozitivne i negativne. Dajte im 15 minuta za ovo. Nakon što završe, svaka grupa će predstaviti svoj rad.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Zatražite od njih da odgovore na sljedeća pitanja:

- Kako im je bilo teško doći do primjera za vašu grupu? Zašto?
- Misle li da je neka druga grupa imala lakši ili teži zadatak od vaše grupe? Ako da, zašto?
- Koliko su bili svjesni svih primjera koje su čuli tokom ove sesije?
- Da li ih je neki primjer iznenadio, koji?

## SAVJETI ZA FACILITATORA:

Pažljivo slušajte učesnike tokom brainstorminga i vodite ih pitanjima za daljnju raspravu (je li komunikacija ostvariva samo kroz razgovor, koji je cilj komunikacije, čemu služe grafike, itd.). Primijenite ovo i tokom grupnog rada.

## HANDOUT

*Komunikacija je proces razmjene informacija između pojedinaca putem zajedničkog sistema simbola, znakova ili ponašanja. Komunikacija ima svrhu razmjene informacija.*

*Vrste komunikacije:*

*Usmena (razgovor - licem u lice, telefonom, radio ili televizijom i drugim medijima)*

*Neverbalna (tjelesni jezik, geste, način oblačenja ili ponašanja, gdje stojimo i čak naš miris. Postoje mnogi suptilni načini na koje komuniciramo (možda čak i nenamjerno) s drugima. Na primjer, ton glasa može dati naznake raspoloženja ili emocionalnog stanja, dok geste ili signali ruku mogu dopuniti govornu poruku) Vizualna (grafikoni i tablice, karte, logoi, fotografije, videozapisi, umjetnost, crteži i druge vizualizacije mogu sve prenositi poruke)*

*Pisana (pisma, e-mailovi, društveni mediji, knjige, časopisi, internet i drugi mediji, i slično)*

# TIPKOVNI LAVOVI

Vrijeme  
60'

*Tokom ove sesije učesnici će imati priliku bolje razumjeti da online komunikacija, posebno online nasilje, utječe na ljude na isti način kao i komunikacija izvan interneta. Osim toga, ponašanje cyber nasilnika će biti dovedeno do apsurdna kroz dramatizaciju kako bi se izazvale reakcije učesnika*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upoznati grupe s pojmom cyberbullying-a.</li><li>• Raspravljati i analizirati negativne komentare na internetu.</li><li>• Promijeniti perspektivu prema online komentarima.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Priručnik 1 s različitim primjerima online nasilja</li><li>• Priručnik 2</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	U dijelu sa priručnicima možete pronaći 3 primjera cyberbullying-a, ali ovi priručnici se mogu koristiti i prilagoditi postojeći primjeri online nasilja grupi.

## INSTRUKCIJE

Kratko raspravite s sudionicima problem cyberbullying-a. Podsjetite ih da je ovo siguran prostor i da mogu podijeliti svoja osobna iskustva ili događaje koji su se dogodili u njihovoj zajednici. Pitajte ih što cyberbullying uključuje, zašto misle da se to događa te kratko raspravite o različitim društvenim medijima i njihovoj ulozi u online nasilju. Recite im da će za sljedeći dio radionice trebati volontere za dramatizaciju različitih situacija. Recite im da se ne moraju svi sudionici uključiti jer ova vježba može biti poticajna za neke ljude. Zamolite prvi par da dođe pred grupu i objasnite im situaciju. Jedna osoba je nasilnik, a druga žrtva. Kada se dogovore oko uloga, dajte "nasilniku" skriptu (to će biti priručnik), nasilnik će pročitati svoje redove i djelovati prema sadržaju skripte. Nakon prvog para, drugi par ili grupa će ponoviti proces i tako redom dok svi volonteri ne sudjeluju. Ovo treba brzo učiniti bez rasprave između dramatizacija, a sudionici koji su se dobrovoljno prijavili da budu žrtva ili nasilnik mogu promijeniti svoju ulogu za različite primjere. Nakon završetka, pozovite sudionike da sjednu u zatvoreni krug kako bi detaljnije raspravljali o ovoj sesiji.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Ovo je najvažniji dio radionice koji zahtijeva koncentraciju i aktivno slušanje. Sjednite s sudionicima u zatvorenom krugu i vodite diskusiju s sljedećim pitanjima:

- Kako ste se osjećali tijekom ove vježbe (kao promatrač, kao žrtva i kao nasilnik)?
- Što ste mislili dok su vas drugi vikali ili prijetili vam?
- Je li bilo teže biti nasilnik ili žrtva za one koji su djelovali kao oboje? Zašto?
- Koji je bio vaš prvi impuls kako reagirati na nasilje?
- Biste li sada drugačije reagirali nakon što ste imali vremena razmisliti o tome?
- Gdje je razlika između online i offline nasilja?
- Koji je najprikladniji način odgovora na nasilnika / tipkovniog lava?
- Je li ova radionica promijenila vaše razumijevanje ili mišljenje o cyberbullying-u? Ako da, kako, što je drugačije?

Facilitatori mogu završiti radionicu naglašavajući glavna pitanja i odgovore koje je pružio UNICEF na temu cyberbullying-a, kao što su:

1. Jesam li žrtva cyberbullying-a? Kako razlikovati šalu od nasilja?
2. Koje su posljedice cyberbullying-a?
3. Kome se trebam obratiti ako me netko online maltretira? Zašto je prijavljivanje važno?
4. Doživljam cyberbullying, ali bojim se razgovarati s roditeljima o tome. Kako im mogu prići?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj cyberbullying-a, posebno ako to ne žele učiniti?
6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako spriječiti da se moji osobni podaci koriste za manipulaciju ili ponižavanje na društvenim medijima?
8. Postoji li kazna za cyberbullying?
9. Čini se da internet kompanije ne brinu o online zlostavljanju i uznemiravanju. Snose li oni odgovornost?
10. Jesu li dostupni online alati za borbu protiv nasilja za djecu i mlade?

Na kraju radionice, facilitatori pružaju Priručnik 2 sudionicima.

## SAVJETI ZA FACILITATORA:

Ova radionica može potaknuti negativne flashback-e za sudionike koji su bili žrtve bullying-a, promatrajte sudionike i podsjetite ih da je ovo samo gluma te da ako se ne osjećaju ugodno, mogu samo promatrati, ali uključite ih u debriefing dio. Tijekom debriefinga vi biste trebali voditi diskusiju, ali ako osjetite da su sudionici motivirani da razgovaraju međusobno, dopustite im da slobodno govore.

## HANDOUT 1

*Primjer 1.*



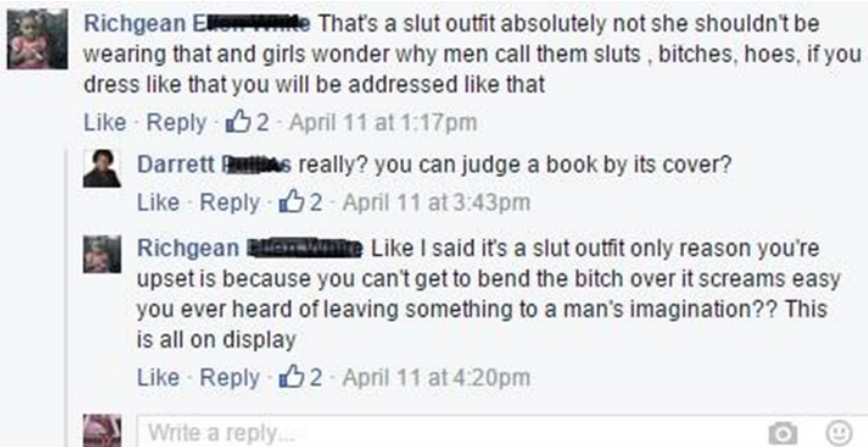
## HANDOUT 1

*Primjer 2.*



## HANDOUT 1

### Primjer 3.



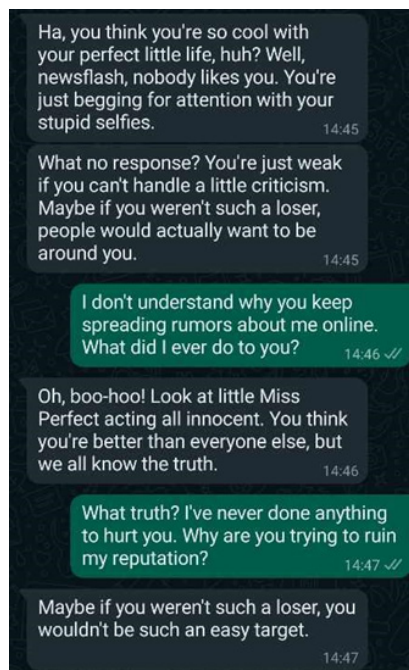
## HANDOUT 1

### Primjer 4.



## HANDOUT 1

### Primjer 5.



## HANDOUT 1

### Primjer 6.





## HANDOUT 1

### Primjer 7.

Go back to your dirty caravan, you filthy gypsy! Nobody wants your kind around here.

You and your filthy gypsy family don't belong here. You're just a bunch of thieves and beggars.

helloooo

Why don't you go back to your shantytown where you belong? Nobody wants your kind polluting our neighborhood.

Why are you even bothering to come to school, gypsy? You're never going to amount to anything anyway. Just go back to begging on the streets where you belong.

## HANDOUT 1

### Primjer 8.

Why are you sharing those private moments between us with the whole world? What satisfaction do you get out of ruining my life?

Oh, please! You're acting like you're some kind of innocent victim, but we all know the truth. You're just a dirty slut who deserves to be exposed.

If you send it to me, who else got it, you thing I am a full

I trusted you, and you used that trust to hurt me. How could you be so cruel and heartless?

Cruel??? Heartless?? hahah That's rich coming from someone who's willing to do anything for attention. Maybe if you weren't such a desperate attention-seeker, this wouldn't have happened.

# VERSION 2 - CYBER POLICE

Vrijeme  
60'

*Ova aktivnost je igra osmišljena kako bi podigla svijest o cyberbullying-u i neprimjerenom govoru online, kao i važnosti i moći pozitivnih komentara kroz poboljšanje kreativnog pisanja i socijalnih vještina.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upoznati grupe s pojmom cyberbullying-a.</li><li>• Raspravljati i analizirati negativne komentare online.</li><li>• Promijeniti perspektivu prema online komentarima.</li><li>• Unaprijediti vještine kreativnog pisanja i socijalne</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pristup internetu</li><li>• Papir i pribor za pisanje (kemijske, markeri)</li><li>• Priručnik 1</li><li>• Priručnik 2</li></ul>
Veličina grupe	20-30
Priprema::	Facilitatori trebaju biti spremni za raspravu o cyberbullyingu i problemima negativnih komentara, pronaći neke online članke ili postove o društveno "osjetljivim" temama (npr. feminizam, politički ili vjerski događaji) s puno komentara.

## INSTRUKCIJE

1. Na početku radionice, facilitatori uvide temu radionice i započnu raspravu o cyberbullyingu. Sudionici zajedno raspravljaju o problemu cyberbullyinga i njegovim negativnim aspektima na mlade ljude. Posebna pažnja posvećuje se negativnim komentarima online i njihovom utjecaju na ljude. Sudionici se potiču da podijele vlastita iskustva. Početna rasprava trebala bi trajati do 10 minuta.

2. Facilitatori dijele grupu na nekoliko manjih grupa od 4-5 sudionika. Formiraju se grupe cyber policije. Sve grupe dobivaju zadatak analizirati postove ili članke na društvenim mrežama s društveno "osjetljivim" temama. U ovoj aktivnosti fokus analize stavljen je na sekciju komentara više nego na sam članak. Također, sudionici mogu koristiti vlastita osobna iskustva (njihove vlastite postove ili postove njihovih prijatelja) ako žele. Grupe cyber policije trebaju pregledati komentare i obratiti pažnju na to koliko je komentara pozitivno i podržavajuće, koliko ih je negativno.

Trebaju odlučiti koje komentare bi blokirali i zašto. Također, cyber policija treba predložiti kako preformulirati negativne komentare tako da zvuče pozitivno! Vrijeme za ovu aktivnost je do 30 minuta.

3. Ako radionica može biti produžena, cyber policija može stvoriti zid pozitivnih komentara. U tom slučaju, trebaju napisati neke od najboljih i najinspirativnijih komentara koje su pronašli ili, još bolje, kreirati vlastite lijepe i pozitivne komentare te ih napisati na zid komentara.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Na kraju aktivnosti, sve grupe cyber policije trebaju predstaviti svoje rezultate i raspraviti koliko je bilo lako pronaći pozitivne komentare, kakav je balans između negativnih i pozitivnih komentara, koje vrste komentara bi odabrali blokirati i zašto, te kako su preformulirali negativne komentare u pozitivne, je li im to bilo lako ili ne i zašto. Facilitatori mogu završiti radionicu ističući ključna pitanja i odgovore koje je pružio UNICEF na temu cyberbullyinga, kao što su:

1. Jesam li žrtva cyberbullyinga? Kako razlikovati šalu od bullyinga?
2. Kakvi su učinci cyberbullyinga
3. Kome se trebam obratiti ako me netko online bullira? Zašto je prijavljivanje važno?
4. Doživljam cyberbullying, ali bojim se razgovarati s roditeljima o tome. Kako im mogu prići?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj cyberbullyinga, pogotovo ako to ne žele učiniti?
6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako spriječiti da se moji osobni podaci koriste za manipulaciju ili ponižavanje na društvenim medijima?
8. Postoji li kazna za cyberbullying?
9. Čini se da internetne tvrtke ne mare za online bullying i uznemiravanje. Jesu li oni odgovorni?
10. Postoje li online alati za borbu protiv bullyinga namijenjeni djeci ili mladima?

Na kraju radionice, facilitatori pružaju Priručnik 2 sudionicima. Vrijeme za aktivnost je do 20 minuta.

### Savjeti za facilitatore:

Ove radionice mogu se kombinirati s drugim temama odabirom specifičnih članaka ili postova; također se mogu dati različite vrste postova grupama kako bi se vidjelo razlikuju li se negativni komentari ovisno o temi (ovo raspravite tijekom debriefinga).

## HANDOUT 1

*Primjeri društveno osjetljivih članaka ili objava mogu se pripremiti po zahtjevu, kako je naznačeno gore.*

### 1. Da li sam žrtva online zlostavljanja? Kako razlikovati šalu od zlostavljanja?

#### UNICEF:

Svi se prijatelji zezaju jedni s drugima, ali ponekad je teško reći da li neko samo se zabavlja ili pokušava povrijediti, posebno online. Ponekad će se smijati uz "samo se šalim" ili "nemoj to shvatati ozbiljno". Ali ako se osjećate povrijeđeno ili mislite da se drugi smiju vama umjesto s vama, onda je šala otišla predaleko. Ako se nastavi čak i nakon što ste zamolili osobu da prestane i još uvijek se osjećate uznemireno zbog toga, tada to može biti zlostavljanje. A kada se zlostavljanje događa online, može rezultirati neželjenom pažnjom od širokog kruga ljudi, uključujući i strance. Gdje god da se dogodi, ako niste sretni zbog toga, ne biste trebali trpjeti. Nazovite to kako hoćete - ako se osjećate loše i ako ne prestaje, onda je vrijedno potražiti pomoć. Zaustavljanje cyberbullyinga nije samo pozivanje na odgovornost zlostavljače, već i prepoznavanje da svako zaslužuje poštovanje - online i u stvarnom životu.

### 2. Koje su posljedice cyberbullyinga?

#### UNICEF:

Kada se zlostavljanje događa online, može se osjećati kao da ste napadnuti svuda, čak i u vlastitom domu. Može se činiti kao da nema bijega. Posljedice mogu trajati dugo i utjecati na osobu na mnoge načine:

- Mentalno - osjećanje uznemirenosti, srama, gluposti, čak i ljutnje
- Emotivno - osjećanje stida ili gubitak interesa za stvari koje volite
- Fizički - umor (gubitak sna) ili simptomi poput bolova u želucu i glavobolje

Osjećaj da vas drugi ismijavaju ili uznemiravaju može spriječiti ljude da se obrate ili pokušaju riješiti problema. U ekstremnim slučajevima, cyberbullying može čak dovesti do toga da ljudi oduzmu sebi život. Cyberbullying može utjecati na nas na mnoge načine. Ali to se može prevladati, i ljudi mogu povratiti svoje samopouzdanje i zdravlje.

### **3. Kome se trebam obratiti ako me netko zlostavlja online? Zašto je prijavljivanje važno?**

#### **UNICEF:**

Ako mislite da ste žrtva zlostavljanja, prvi korak je potražiti pomoć od osobe kojoj vjerujete, poput vaših roditelja, bliskog člana obitelji ili drugog pouzdanog odraslog. U školi se možete obratiti savjetniku, sportskom treneru ili svom omiljenom učitelju. Ako vam nije ugodno razgovarati s nekim koga poznajete, potražite telefonsku liniju za pomoć u svom društvu kako biste razgovarali s profesionalnim savjetnikom. Ako se zlostavljanje događa na društvenoj platformi, razmislite o blokiranju zlostavljača i formalnom prijavljivanju njihovog ponašanja na samoj platformi. Kompanije društvenih medija obavezne su osigurati sigurnost svojih korisnika. Može biti korisno prikupiti dokaze - tekstualne poruke i snimke ekrana društvenih medija - kako biste pokazali što se događa. Da bi zlostavljanje prestalo, treba ga identificirati i prijaviti je ključno. Također može pomoći da zlostavljaču pokažete da je njegovo ponašanje neprihvatljivo. Ako ste u neposrednoj opasnosti, trebali biste kontaktirati policiju ili hitne službe u svom državi.

#### **Facebook/Instagram:**

Ako ste izloženi maltretiranju na internetu, ohrabrujemo vas da razgovarate s roditeljem, nastavnikom ili nekim drugim kome vjerujete – imate pravo biti sigurni. Također, omogućavamo vam da lako prijavite bilo kakvo maltretiranje direktno na Facebooku ili Instagramu. Uvijek možete anonimno prijaviti našoj ekipi post, komentar ili priču na Facebooku ili Instagramu. Imamo tim koji pregleda te prijave 24/7 širom svijeta na više od 50 jezika i uklonit ćemo sve što je uvredljivo ili predstavlja maltretiranje. Te prijave su uvijek anonimne. Na Facebooku imamo vodič koji vam može pomoći da prođete kroz proces suočavanja s maltretiranjem – ili šta učiniti ako vidite da je neko drugi maltretiran. Na Instagramu također imamo Vodič za roditelje koji daje preporuke za roditelje, staratelje i pouzdane odrasle osobe o tome kako se nositi s cyber maltretiranjem, kao i centralno mjesto gdje možete saznati više o našim alatima za sigurnost.

#### **Twitter:**

Ako mislite da ste izloženi cyber maltretiranju, najvažnije je da osigurate svoju sigurnost. Bitno je imati nekoga s kim možete razgovarati o onome kroz šta prolazite. To može biti nastavnik, drugi pouzdani odrasli ili roditelj. Razgovarajte s roditeljima i prijateljima o tome šta učiniti ako vi ili prijatelj budete izloženi cyber maltretiranju. Ohrabrujemo ljude da prijave naloge za koje misle da krše naša pravila. To možete učiniti putem stranica podrške na našem Centru za pomoć ili putem opcije za prijavu tvita klikom na "Prijavi tvit".

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

##### **UNICEF:**

Ako doživljavate cyberbullying, razgovor s pouzdanim odraslom osobom - nekim s kim se osjećate sigurno razgovarati - jedan je od najvažnijih prvih koraka koje možete poduzeti. Razgovor s roditeljima nije lagan za svakoga. Ali postoje stvari koje možete učiniti da pomognete u razgovoru. Odaberite vrijeme za razgovor kada znate da imate njihovu potpunu pažnju. Objasnite koliko je ozbiljan problem za vas. Zapamtite, možda nisu upoznati s tehnologijom kao što ste vi, pa im možda trebate pomoći da razumiju što se događa. Možda nemaju odgovore odmah za vas, ali vjerojatno će htjeti pomoći i zajedno možete pronaći rješenje. Dva su uvijek bolja od jednoga! Ako niste sigurni što dalje učiniti, razmislite o kontaktiranju drugih pouzdanih osoba. Često postoji više ljudi koji brinu o vama i voljni su pomoći nego što možda mislite!

## 5. Kako mogu pomoći prijateljima da prijave slučaj cyberbullyinga, posebno ako to ne žele učiniti?

### UNICEF:

Bilo tko može postati žrtva cyberbullyinga. Ako vidite da se to događa nekome koga poznajete, pokušajte ponuditi podršku. Važno je saslušati svog prijatelja. Zašto ne žele prijaviti cyberbullying? Kako se osjećaju? Recite im da ne moraju formalno prijaviti ništa, ali je ključno razgovarati s nekim tko može pomoći. Zapamtite, vaš prijatelj može biti osjetljiv. Budite ljubazni prema njima. Pomozite im razmisliti o tome što bi mogli reći i kome. Ponudite se ići s njima ako odluče prijaviti. Najvažnije, podsjetite ih da ste tu za njih i da želite pomoći.

Ako vaš prijatelj i dalje ne želi prijaviti incident, podržite ih u pronalaženju pouzdane odrasle osobe koja im može pomoći nositi se s situacijom. Zapamtite da u određenim situacijama posljedice cyberbullyinga mogu biti životno ugrožavajuće. Ništa ne činjenje može ostaviti osobu da misli da su svi protiv njih ili da nikome nije stalo. Vaše riječi mogu napraviti razliku.

### Facebook/Instagram:

Znamo da može biti teško prijaviti nekoga. Ali nikada nije u redu maltretirati bilo koga. Prijavljivanje sadržaja na Facebooku ili Instagramu može nam pomoći da vas bolje zaštitimo na našim platformama. Maltretiranje i uznemiravanje su po prirodi vrlo lični, pa nam u mnogim slučajevima treba da osoba prijavi ovo ponašanje kako bismo ga mogli prepoznati ili ukloniti. Prijavljivanje slučaja cyber maltretiranja uvijek je anonimno na Instagramu i Facebooku, i niko nikada neće znati da ste nas obavijestili o ovom ponašanju. Možete prijaviti nešto što sami doživite, ali je isto tako lako prijaviti u ime vašeg prijatelja koristeći alate dostupne direktno u aplikaciji. Više informacija o tome kako prijaviti nešto uključeno je u Centar za pomoć Instagrama i u Centar za pomoć Facebooka. Također možete obavijestiti svog prijatelja o alatu na Instagramu pod nazivom "Restrict", gdje možete diskretno zaštititi svoj račun bez potrebe da nekoga blokirate – što nekim ljudima može izgledati surovo.

### Twitter:

Omogućili smo prijavljivanje od strane posmatrača, što znači da možete podnijeti prijavu u ime druge osobe. Ovo sada možete učiniti i za prijave privatnih informacija i lažnog predstavljanja.

## 6. Kako zaustaviti cyberbullying bez odricanja od pristupa internetu?

### UNICEF:

Biti online ima mnoge prednosti. Međutim, kao i mnoge stvari u životu, dolazi s rizicima koje trebate zaštititi. Ako doživite cyberbullying, možda ćete htjeti izbrisati određene aplikacije ili se neko vrijeme isključiti da biste se oporavili. Ali skidanje s interneta nije dugoročno rješenje. Niste ništa pogriješili, pa zašto biste trebali biti u nepovoljnom položaju? Može čak poslati zlostavljačima krivu poruku - potičući njihovo neprihvatljivo ponašanje. Svi želimo da cyberbullying prestane, što je jedan od razloga zašto je prijavljivanje cyberbullyinga tako važno. Ali stvaranje interneta kakav želimo ide dalje od pozivanja na zlostavljače. Moramo pažljivo razmišljati o tome što dijelimo ili kažemo da može povrijediti druge. Moramo biti ljubazni jedni prema drugima online i u stvarnom životu. Na svima je nama! Moramo pažljivo razmišljati o tome što dijelimo ili kažemo da može povrijediti druge.

### Facebook/Instagram:

Održavanje Instagrama i Facebooka sigurnim i pozitivnim mjestima za samoizražavanje važno nam je – ljudi će se osjećati ugodno dijeliti sadržaje samo ako se osjećaju sigurno. Ali znamo da cyber maltretiranje može stati na put i stvoriti negativna iskustva. Zbog toga smo na Instagramu i Facebooku posvećeni borbi protiv cyber maltretiranja. Radimo to na dva glavna načina. Prvo, koristeći tehnologiju kako bismo spriječili da ljudi doživljavaju i vide maltretiranje. Na primjer, ljudi mogu uključiti opciju koja koristi tehnologiju umjetne inteligencije da automatski filtrira i sakrije komentare usmjerene na maltretiranje i uznemiravanje. Drugo, radimo na poticanju pozitivnog ponašanja i interakcija pružajući ljudima alate da prilagode svoje iskustvo na Facebooku i Instagramu. "Restrict" je jedan alat koji vam omogućava da diskretno zaštitite svoj račun, a da pritom i dalje možete pratiti osobu koja vas maltretira.

### Twitter:

S obzirom na to da stotine miliona ljudi dijele ideje na Twitteru, nije iznenađujuće da se ne slažemo svi. To je jedna od prednosti jer svi možemo učiti iz konstruktivnih neslaganja i rasprava. Ali ponekad, nakon što ste nekoga slušali neko vrijeme, možda više ne želite čuti tu osobu. Njihovo pravo da se izraze ne znači da ste vi obavezni slušati.



## **7. Kako spriječiti da moji osobni podaci ne budu upotrijebljeni za manipulaciju ili ponižavanje na društvenim medijima?**

### **UNICEF:**

Dvaput razmislite prije nego što nešto objavite ili podijelite online - može ostati online zauvijek i može se upotrijebiti za štetu kasnije. Ne dajte osobne detalje poput adrese, telefonskog broja ili imena škole. Naučite o postavkama privatnosti svojih omiljenih aplikacija društvenih medija. Evo nekoliko radnji koje možete poduzeti na mnogim od njih: orite social media apps.

- Možete odlučiti tko može vidjeti vaš profil, slati vam izravne poruke ili komentirati vaše objave prilagođavanjem postavki privatnosti svog računa.
- Možete prijaviti uvredljive komentare, poruke i fotografije i zatražiti njihovo uklanjanje.
- Osim "isključivanja prijateljstva", možete potpuno blokirati ljude da ih zaustavite da vide vaš profil ili vas kontaktiraju.
- Možete odlučiti da komentari određenih osoba budu vidljivi samo njima bez potpunog blokiranja.
- Možete izbrisati postove na svom profilu ili ih sakriti od određenih osoba.
- Na većini vaših omiljenih društvenih medija, ljudi nisu obaviješteni kada ih blokirate, ograničite ili prijavite.

## 8. Postoji li kazna za cyberbullying?

### UNICEF:

Većina škola ozbiljno shvaća zlostavljanje i poduzet će mjere protiv njega. Ako vas drugi učenici cyberbully, prijavite to svojoj školi. Osobe koje su žrtve bilo koje vrste nasilja, uključujući i zlostavljanje i cyberbullying, imaju pravo na pravdu i da počinitelj bude odgovoran. Zakoni protiv zlostavljanja, posebno protiv cyberbullyinga, relativno su novi i još uvijek ne postoje svuda. Zbog toga se mnoge zemlje oslanjaju na druge relevantne zakone, poput onih protiv uznemiravanja, za kažnjavanje cyberbullyinga.

U zemljama koje imaju specifične zakone o cyberbullyingu, online ponašanje koje namjerno uzrokuje ozbiljnu emocionalnu štetu smatra se kaznenim djelom. U nekim od ovih zemalja, žrtve cyberbullyinga mogu tražiti zaštitu, zabraniti komunikaciju određene osobe i ograničiti korištenje elektroničkih uređaja koje ta osoba koristi za cyberbullying, privremeno ili trajno. Međutim, važno je zapamtiti da kazna nije uvijek najučinkovitiji način za promjenu ponašanja zlostavljača. Često je bolje usredotočiti se na popravlanje štete i popravak odnosa.

### Facebook/Instagram:

Na Facebooku imamo set Pravila zajednice, a na Instagramu imamo Smjernice zajednice koje tražimo od naše zajednice da poštuje. Ako pronađemo sadržaj koji krši ova pravila, poput slučajeva maltretiranja ili uznemiravanja, uklonit ćemo ga. Ako smatrate da je sadržaj pogrešno uklonjen, omogućavamo žalbu. Na Instagramu možete uložiti žalbu na uklanjanje sadržaja ili računa putem našeg Centra za pomoć. Na Facebooku također možete proći kroz isti proces putem Centra za pomoć.

### Twitter:

Snažno provodimo naša pravila kako bismo osigurali da svi ljudi mogu slobodno i sigurno učestvovati u javnoj raspravi. Ova pravila pokrivaju niz područja, uključujući teme kao što su:

- Nasilje
- Izrabljivanje djece kroz seksualni sadržaj
- Zlostavljanje/uznemiravanje
- Govori mržnje
- Samoubistvo ili samopovređivanje
- Osjetljivi mediji, uključujući grafičko nasilje i sadržaj za odrasle.

Kao dio ovih pravila, poduzimamo različite mjere kada sadržaj krši pravila. Kada poduzimamo mjere, to može biti na određenom sadržaju (npr. pojedinačni tweet ili direktna poruka) ili na cijelom nalogu.

### **9. Čini se da internetske kompanije ne mare za online maltretiranje i uznemiravanje. Da li se pozivaju na odgovornost?**

#### **UNICEF:**

Internetske kompanije sve više obraćaju pažnju na problem online maltretiranja. Mnoge od njih uvode načine da se bave ovim problemom i bolje zaštite svoje korisnike putem novih alata, smjernica i načina za prijavljivanje online zlostavljanja. Ali istina je da je potrebno učiniti još više. Mnogi mladi ljudi svakodnevno doživljavaju cyber maltretiranje. Neki se suočavaju s ekstremnim oblicima online zlostavljanja. Neki su čak oduzeli svoje živote kao rezultat toga. Tehnološke kompanije imaju odgovornost da zaštite svoje korisnike, posebno djecu i mlade. Na svima nama je da ih pozovemo na odgovornost kada ne ispunjavaju ove obaveze.

## 10. Jesu li dostupni online alati protiv zlostavljanja za djecu i mlade?

### UNICEF:

Svaka društvena platforma nudi različite alate (vidite dostupne u nastavku) koji vam omogućuju da ograničite tko može komentirati ili vidjeti vaše objave ili tko može automatski povezati kao prijatelja, te prijaviti slučajeve zlostavljanja. Mnogi od njih uključuju jednostavne korake za blokiranje, isključivanje zvuka ili prijavu cyberbullyinga. Potičemo vas da ih istražite. Društvene medijske kompanije također pružaju edukacijske alate i smjernice za djecu, roditelje i učitelje kako bi naučili o rizicima i načinima sigurnog boravka na internetu. Također, prva linija obrane protiv cyberbullyinga možete biti vi. Razmislite o tome gdje se cyberbullying događa u vašoj zajednici i načinima na koje možete pomoći - podizanjem glasa, pozivanjem zlostavljača, kontaktiranjem pouzdanih odraslih ili podizanjem svijesti o problemu. Čak i jednostavna ljubaznost može puno značiti.

### Facebook/Instagram:

Imamo nekoliko alata za pomoć u održavanju sigurnosti mladih:

- Možete odlučiti ignorirati sve poruke od zlostavljača ili koristiti naš alat Restrikcija kako biste diskretno zaštitili svoj račun bez obavještanja te osobe.
- Možete moderirati komentare na vlastitim objavama.
- Možete promijeniti postavke tako da vam direktnu poruku može slati samo osoba koju pratite.
- Na Instagramu vam šaljemo obavijest ako ste na pragu objave nečega što bi moglo preći granicu, potičući vas da razmislite o tome. Za više savjeta o tome kako se zaštititi i druge od cyberbullyinga, pogledajte naše resurse na Facebooku ili Instagramu.

### Twitter:

Ako ljudi na Twitteru postanu naporni ili negativni, imamo alate koji vam mogu pomoći, a slijedeći popis povezan je s uputama o tome kako ih postaviti.

- Utišajte - uklanjanje Tweetova određenog računa s vašeg vremenskog traka bez prestanka pratiti ili blokirati taj račun.
- Blokiraj - ograničava određene račune od kontakta s vama, gledanja vaših Tweetova i praćenja vas.
- Prijavi - podnošenje izvješća o zlostavljajućem ponašanju.

# INSTAGRAM NASPRAM STVARNOSTI

*Sudionici će imati priliku raspravljati o tome koliko društveni mediji utječu na njihove osobnosti, samopouzdanje i sliku o sebi, što će im omogućiti bolje razumijevanje posljedica mrzovoljnih i uvredljivih komentara.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podstaknuti sudionike da razmišljaju o utjecaju društvenih mreža na njihove osobne živote.</li> <li>• Potaknuti kritičko razmišljanje među sudionicima.</li> <li>• Razumjeti pojmove "standarde ljepote", "pozitivno tijelo" i "samopouzdanje".</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvije crteže Instagram feedova na dva flip-chart papira,</li> <li>• Samoljepljive bilješke</li> <li>• Marker</li> </ul>
Velikina grupe:	20-30
Priprema:	Napravite dva Instagram feed posta, jedan treba da ima najmanje 2 hiljade lajkova i puno komentara, a drugi samo 10 lajkova, sve ostalo treba da bude isto, ostavite prostor gde slika inače ide prazan

## INSTRUKCIJE

Za početak, pitajte učesnike da li imaju Instagram naloge, da li su privatni ili poslovni, koliko vremena provode na ovoj aplikaciji i one koji ne koriste Instagram, zamolite da objasne zašto ne koriste ovu aplikaciju. Nakon toga, pokažite im dva crteža Instagram objava i zamolite ih da primijete razlike. Kada primijete veliku razliku u broju lajkova, svakom učesniku podijelite nekoliko listića i uputite ih da opišu šta može biti na ove dvije objave zbog kojih su dobile toliko/malo lajkova i da svoje ideje zalepe na odgovarajuće flipchart tablice. Podstaknite ih da napišu što više ideja koliko žele. Nakon što završe, pročitajte svaki listić naglas i pitajte za komentare od grupe (da li se slažu, ako ne zašto; da li se to dešava u stvarnosti, da li bi im se svidjele te objave, koliko tih komentara je negativno, itd.) Nakon toga, vođa treninga treba voditi diskusiju sa sljedećim pitanjima:

- Da li su vaši odgovori bazirani na stvarnim primjerima, stereotipima ili predrasudama?
- Po vašem mišljenju, ko je više izložen cyberbullying-u - osoba sa 2 hiljade lajkova ili 10 lajkova?

- Šta su standardi ljepote?
- Koliko ti standardi ljepote utiču na mlade ljude, postoje li razlike na osnovu pola? Ko je više pogođen, dječaci ili djevojčice? Zašto?
- Šta je self-image? Da li formiramo svoju self-image na osnovu vanjskih ili unutrašnjih uticaja? Objasnite.
- Da li možete zaista upoznati nekoga samo kroz njihov Instagram (ili bilo koji drugi društveni medij)?
- Zašto ljudi skloni da uljepšavaju svoje živote i stvarnost na društvenim medijima?
- Ko je više sklon da dobije uvredljive komentare i poruke na Instagramu, poznata osoba ili nepoznata osoba? Zašto?
- Da li je lakše influenserima ili poznatim osobama nositi se sa negativnošću i cyberbullying-om? Objasnite.

Nakon završetka diskusije, pitajte ih kako se osjećaju i recite im da će se sada fokusirati na pozitivne strane Instagrama (i drugih društvenih medija). Svaki učesnik treba da navede barem jedan primjer koristi od Instagrama ili neke druge slične društvene mreže. Posavjetujte ih da budu konkretni kada daju primjere, da koriste svoje lično iskustvo ili bliske primjere kako bi postigli raznolikost u odgovorima.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Za zaključak radionice i sumiranje naučenih lekcija započnite razgovor sa sljedećim pitanjima:

- Koji dio ovog sesije vam je bio najzanimljiviji, zašto?
- Da li ste bili iznenađeni nekim mišljenjima i stavovima tokom diskusije?
- Da li ćete koristiti Instagram drugačije nakon ove sesije? Kako?

## SAVJETI ZA VOĐU TRENINGA

Imajte na umu da neki učesnici mogu biti izazvani tokom ove sesije ili se mogu osjećati napadnutim od strane drugih učesnika tokom diskusije. Pokušajte opustiti grupu prije diskusije, podsjetite ih da je ovo sigurno mjesto gdje svako može slobodno izraziti svoje mišljenje, ali bez povrede osjećaja drugih.

# CHALLENGE THE CHALLENGERS

 Vrijeme  
45'

*Učesnici treba da razviju vještine prepoznavanja potencijalno štetnih i opasnih trendova na društvenim mrežama, te da koriste svoju maštu, kreativnost i kritičko razmišljanje kako bi se suprotstavili tim negativnim pojavama..*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumjeti negativne posljedice i sigurnosne rizike popularnih izazova na društvenim mrežama</li> <li>• Motivisati učesnike da se suprotstave opasnim trendovima na internetu i promovišu sigurnost na internetu</li> <li>• Kreirati nove i alternativne izazove dok promovišu sigurno ponašanje mladih ljudi</li> </ul>
Materijal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet konekcija</li> <li>• Papiri</li> <li>• Markeri</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Unaprijed pripremite neke od popularnih TikTok izazova u slučaju da učesnici ne mogu pronaći ili se odlučiti za jedan primjer.

## INSTRUKCIJE

Pitajte učesnike koliko njih ima TikTok naloge, započnite razgovor s njima o sadržaju koji prate na ovoj mreži i pitajte one koji ne koriste ovu društvenu mrežu da podijele svoje razloge za to. Pitajte ih jesu li čuli za ili učestvovali u nekim od popularnih izazova i neka opišu taj izazov. Nakon ovog kratkog razgovora, podijelite ih u 5 grupa i objasnite im da će u prvom dijelu ove sesije pronaći jedan potencijalno opasan izazov ili trend koji dovodi do toga da mladi budu povrijeđeni na neki način. Imajte na umu da sve grupe trebaju imati različite slučajeve, tako da facilitatori trebaju pažljivo pratiti ovaj dio sesije kako bi izbjegli preklapanje između grupa. Kada sve grupe imaju svoje primjere, pozovite ih da analiziraju izazov, ko je ciljana grupa, zašto je štetan/opasan, postoje li žrtve ili tragični ishodi, ko je odgovoran za to, itd. Drugi dio sesije bit će osmišljavanje alternativnih izazova ili trendova koji će u suštini promovisati sigurno ponašanje, zdrav stil života ili kreativnost među mladima. Kada sve grupe završe, prezentirat će kratki pregled negativnog primjera koji su koristili kao inspiraciju za svoj novi izazov.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Pitajte učesnike da se vrate u svoje grupe i postavite im sljedeća pitanja:

- Jeste li znali za sve primjere predstavljene danas?
- Da li vas je iznenadio neki određeni izazov, zašto?
- Koji pozitivni izazov vam se najviše dopao? Zašto?
- Ako se sjetite početka ove sesije i razgovora koji smo vodili, ima li više pozitivnih ili negativnih strana novih društvenih mreža kao što je TikTok?
- Da li biste se pridružili nekim od pozitivnih izazova predstavljenih danas?

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Razvijene ideje mogu se koristiti u stvarnom životu i promovisati na društvenim mrežama, tako da facilitatori trebaju ohrabriti učesnike koji su upoznati s temom da pokrenu te ideje i primijene ih.

## MATERIJAL ZA FACILITATORE

U slučaju da učesnici iz nekog razloga nisu u mogućnosti pronaći odgovarajuće primjere, evo linka s nekim od izazova iz prošlosti, kao i trenutnim TikTok trendovima.

([https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?bclid=IwAR15-eIhRMZ5\\_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9\\_3GXcAG2D1dPziCQ](https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?bclid=IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ)) 11. juli 2021.



# POGLAVLJE 3.3

## TEMATSKE RADIONICE **DISKRIMINACIJA**

# DIVERSITY CAFÉ

TIME  
45'

*Učesnici će imati priliku razgovarati o važnim društvenim pitanjima kao što je diskriminacija. Bolje će razumjeti položaj marginaliziranih grupa i onih koji su u riziku od socijalne isključenosti, fokusirajući se na konkretne primjere kako bi pokušali pronaći uzrok problema i načine borbe protiv njega.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omogućiti učesnicima da podijele svoja mišljenja i iskustva o diskriminaciji.</li><li>• Motivisati učesnike da koriste svoje kritičke vještine razmišljanja kako bi bolje razumjeli društvene probleme koji ih okružuju.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handouts</li><li>• Papiri i markeri</li><li>• stolovi</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Prije početka sesije, postavite 3 stola u različite uglove prostorije i oko svakog stola stolice. Na svaki stol stavite jednu priču (Handout 1, 2, 3). Pokušajte stvoriti atmosferu kafića s odgovarajućom scenografijom. Facilitator može nositi pregaču i pladanj. Kada sve grupe sjednu za svoje stolove, facilitator će ih poslužiti s početnim pitanjima za razgovor.

## INSTRUKCIJE

Podijelite sudionike u 3 velike grupe i obavijestite ih o broju njihovog stola. Trebaju odabrati osobu koja će voditi raspravu (moderatora) i osobu koja će bilježiti bilješke. Trebaju pažljivo pročitati svoju priču, a moderator treba započeti postavljanjem nekih pitanja vezanih uz priču. Facilitator će "poslužiti" prethodno pripremljena pitanja ili "startere" za razgovor svakom stolu koje mogu koristiti ako trebaju dodatnu pomoć u pokretanju razgovora. Moderator i osoba koja bilježi trebaju sudjelovati u raspravi, dok ostatak grupe treba pomoći u stvaranju kratke prezentacije o njihovom slučaju. Facilitatori trebaju pratiti rad grupa i pomoći im da ostanu angažirani u toj priči, ali ih također potaknuti da koriste slične primjere kako bi bolje razumjeli zašto dolazi do diskriminacije. Zamolite ih da razmišljaju o stereotipima ili predrasudama koje dovode do diskriminacije, analiziraju okolinu u kojoj se dogodila diskriminacija, može li postojati zakonsko opravdanje za diskriminaciju, itd. Dajte im najmanje 20 minuta za to. Svaka grupa će predstaviti zaključke svojih rasprava.

Nakon prezentacije, sudionici se trebaju vratiti u polukrug radi debriefinga i evaluacije ove sesije.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Postavite sudionicima sljedeća pitanja i dopustite im da postave svoja pitanja:

- Jesu li postojali konflikti i/ili neslaganja unutar vaših grupa, ako da, o čemu je bilo riječ? Kako ste ih riješili?
- Koliko vam je bilo teško zamisliti da se ove situacije događaju u stvarnom životu? Što nam to govori?
- Kako se osjećate u vezi sa svime što ste čuli tijekom ove sesije? (Svaki sudionik treba odgovoriti na ovo pitanje)

## SAVJETI ZA FACILITATORA

Facilitator može mijenjati priče, prilagoditi ih ili dodati više priča ako osjećaju da će grupa bolje funkcionirati s manje članova ili ako je cijela grupa veća od 30 sudionika. Imajte na umu da je najbolje imati različite primjere diskriminacije u svakoj priči kako bi se pokrilo više tema.

### HANDOUT - sto 1

*Marko je nazvao turističku agenciju kako bi rezervirao kućicu za odmor za prvi tjedan lipnja. Rečeno mu je da je kućica dostupna za željene datume. Nakon toga je objasnio da dolazi na medeni mjesec sa svojim suprugom i da se jako raduju tom putovanju. Agencija mu je tada rekla da ne može iznajmiti kućicu. Istoga dana njegova prijateljica Zelda nazvala je istu agenciju i dopušteno joj je rezervirati kućicu za prvi tjedan lipnja. Turistička agencija odbila je uslugu Marku zbog njegove seksualne orijentacije.*

## HANDOUT - STO 2

Suzan se prijavila za posao iz snova u jednoj advokatskoj firmi. Prema profilu kandidata savršena je za posao. Intervju je prošao glatko i bila je samouvjerena. Nije bila nervozna; sva pitanja su joj bila laka i činilo se da su obje strane uživale u razgovoru. Zamolili su je da sačeka u holu da potpiše neke papire i da će biti obaviještena o konačnoj odluci. Dok je čekala, došao joj je asistent, dao joj papire i započeo prijateljski razgovor s njom. Asistentkinja je "primijetila" da Suzan nosi verenički prsten i pitala je za verenika, kada je venčanje, da li planiraju da imaju veliku porodicu itd. Suzan je počela da se oseća malo neprijatno, ali žene su delovale prijateljski nastrojene, pa je odgovorila je da je svadba uskoro i da planiraju porodicu, ali ne veliku. Nije dobila posao; nazvala ju je drugarica sa Pravnog fakulteta da joj kaže da su sve žene koje su bile intervjuisane za posao pitane da li planiraju da imaju decu i da su na kraju zaposlile muškarca.

## HANDOUT - STO 3

Lisa je transrodna osoba, a tek je nedavno započela tranziciju i odlučila je da se iseli iz roditeljske kuće i započne samostalan život. Pronašla je nekoliko stanova koji su joj bili u budžetu i prijavila se za sve. Zamoljena je da dođe lično kako bi upoznala stanodavca stana koji joj se najviše dopao. Bila je nervozna jer je doživljavala neprijatne situacije zbog svog pola, ali je odlučila da bude samouverena jer je to za nju trebalo da bude novi početak. Čim je stigla na mjesto, gazda ju je pogledao i nakon neugodne tišine rekao joj da joj ne može iznajmiti stan. Lisa je pitala za razlog, a on joj je rekao da se u ovoj zgradi poštuju tradicionalne vrijednosti i da ne dozvoljavaju nakazima da žive pored normalnih porodica i djece.

### HANDOUT - početak razgovora

- Ko je žrtva?
- Kakav je ovo tip diskriminacije?
- Zašto se ovo dešava?
- Da li se ovo dešava samo u manje razvijenim društvima?
- Ko je odgovoran za ovakvu vrstu diskriminacije?
- Kako biste reagovali da ste vi žrtva u ovom slučaju?

### HANDOUT

*Stereotipi - pojednostavljena i generalizirana mišljenja o određenoj grupi ljudi, pretpostavke da svi članovi te određene grupe imaju iste karakteristike (mogu biti negativni i pozitivni). Na primjer, "Romi su lopovi" ili "Svi Afroamerikanci su odlični košarkaši".*

*Predrasude - negativni osjećaji i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj grupi, zasnovani na iracionalnom i neuravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili grupi; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju emocije i vrednovanje u razmišljanju. Na primjer, "Kinezi su prljavi, odvratni su".*

*Diskriminacija - u svim njenim mogućim oblicima i izrazima - jedan je od najčešćih oblika kršenja ljudskih prava i zloupotrebe. Ona svakodnevno pogađa milione ljudi i jedna je od najtežih za prepoznati. Događa se kada se ljudi tretiraju manje povoljno nego drugi ljudi u sličnoj situaciji samo zato što pripadaju određenoj grupi ili se percipira da pripadaju određenoj grupi ljudi. Ljudi mogu biti diskriminirani zbog svoje starosti, invalidnosti, etničkog porijekla, političkog vjerovanja, rase, religije, spola ili rodnog identiteta, seksualne orijentacije, jezika, kulture i mnogih drugih osnova. Diskriminacija, često rezultat predrasuda, čini ljude nemoćnima, sprečava ih da postanu aktivni građani, ograničava ih u razvoju njihovih vještina i u mnogim situacijama sprečava pristup poslu, zdravstvenim uslugama, obrazovanju i drugim područjima života. Predrasude + akcija = diskriminacija*

# VERZIJA 2

*Povećanje društvene svijesti mladih o diskriminaciji analiziranjem različitih vrsta diskriminacije, njihovih uzroka i posljedica.*

- Ciljevi:
- Povećati svijest mladih o različitim vrstama diskriminacije
  - Skrenuti pažnju mladih na moguća društvena rješenja

- Materijali:
- Flipchart papir
  - Papiri
  - materijali za pisanje
  - Materijali o vrstama diskriminacije

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Pripremiti sve Handout.

## INSTRUKCIJE

Na ruci su vam upute za izradu grupnih radova na temu različitih vrsta diskriminacije. Svaka grupa će dobiti jedan od šest stolova s različitim tipovima diskriminacije. Grupa treba istražiti uzroke, posljedice i moguća rješenja problema diskriminacije koja im je dodijeljena. Facilitatori će "poslužiti" prethodno pripremljena pitanja ili "startere za razgovor" svakom stolu koje mogu koristiti ako trebaju dodatnu pomoć u pokretanju razgovora. Grupama će biti dato oko 25 minuta za diskusiju i analizu konkretnih vrsta diskriminacije, te će im biti dopušteno korištenje interneta za definicije, statistike ili članke. Njihove prezentacije bit će pripremljene na flipchart papiru podijeljenom na dva dijela: u prvom dijelu će pisati o uzrocima (kontekst i stereotipi i predrasude koji vode ovoj vrsti diskriminacije) i u drugom dijelu će pisati o posljedicama (konsekvence). Također će uključiti neke konkretne preporuke za sprječavanje i borbu protiv diskriminacije.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Facilitatori trebaju voditi raspravu, ali trebaju poticati sudionike da preuzmu vodstvo i postavljaju pitanja drugim grupama. Započnite s sljedećim pitanjima:

- Koliko ste bili svjesni svih ovih različitih vrsta diskriminacije?
- Što ste naučili u ovoj aktivnosti?
- Koliko je bilo teško pronaći relevantne podatke na internetu o vašim temama?
- Možete li dati primjere diskriminacije o kojoj je vaša grupa raspravljala?
- Kako se osjećate u vezi s onime što ste čuli tijekom ove sesije? (Svaki sudionik treba odgovoriti na ovo pitanje, ako ima vremena)

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Pratite rad sudionika u grupama i pomažite im prevladati poteškoće ako ih imaju. Imajte na umu da neki sudionici mogu imati osobne veze s diskriminacijom i dodatno ih podržite, dopustite im da podijele svoju priču ako su voljni to učiniti

### HANDOUT

**STEREOTIPI** – pojednostavljena i generalizirana mišljenja o određenoj grupi ljudi, pretpostavke da svi članovi te određene grupe imaju iste karakteristike (mogu biti negativni i pozitivni). Na primjer, "Romi su lopovi" ili "Svi Afroamerikanci su odlični košarkaši".

**PREDRASUDE** – negativna osjećanja i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj grupi, ne zasnovani na razumnoj i uravnoteženoj spoznaji i iskustvu o tom pojedincu ili grupi; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju emocije i evaluaciju u razmišljanju. Na primjer, "Kinezi su prljavi, odvratni su".

**DISKRIMINACIJA** – u svim mogućim oblicima i izrazima – jedan je od najčešćih oblika kršenja ljudskih prava i zloupotreba. Utječe na milione ljudi svakodnevno i jedno je od najtežih oblika za prepoznati. Pojavljuje se kada se ljudi tretiraju manje povoljno u usporedivoj situaciji samo zato što pripadaju određenoj grupi ili kategoriji ljudi ili se smatra da pripadaju toj grupi. Ljudi mogu biti diskriminirani zbog svoje dobi, invaliditeta, etničke pripadnosti, porijekla, političkog uvjerenja, rase, religije, spola ili rodnog identiteta, seksualne orijentacije, jezika, kulture i mnogih drugih razloga. Diskriminacija, često rezultat predrasuda, čini ljude bespomoćnima, sprječava ih da postanu aktivni građani, ograničava njihov razvoj vještina i u mnogim situacijama otežava pristup poslu, zdravstvenim uslugama, obrazovanju i drugim područjima života. Predrasude + djelovanje = diskriminacija

## HANDOUT

**Stol 1: Diskriminacija na temelju dobi**

**Stol 2: Diskriminacija na temelju invaliditeta**

**Stol 3: Diskriminacija na temelju spola**

**Stol 4: Diskriminacija na temelju seksualne orijentacije i rodne identifikacije**

**Stol 5: Diskriminacija na temelju religije**

**Stol 6: Diskriminacija na temelju rase, uključujući boju kože, nacionalnost, etničko ili nacionalno podrijetlo**

## HANDOUT 2 - CONVERSATION STARTERS

- 1. Ko su žrtve ovog tipa diskriminacije?*
- 2. Koje su kratkoročne i dugoročne posljedice diskriminacije?*
- 3. Koje su glavne razlike između onih koji vrše diskriminaciju i onih koji su diskriminirani?*
- 4. Kako se ovaj tip diskriminacije realizuje?*



# DRUŠTVENA ODGOVORNOST

 Vrijeme  
45'

*Učesnici će istraživati sve oblasti društva gdje je diskriminacija najviše prisutna i analizirati te oblasti kroz studije slučaja kako bi bolje razumjeli što treba učiniti kako bi se borili protiv i spriječili diskriminaciju u našim društvima.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumjeti koliko diskriminacija sprječava neke ljude da imaju dostojan i dostojanstven život.</li> <li>• Istražiti i identificirati razinu odgovornosti pojedinaca i institucija kada je riječ o diskriminaciji određenih grupa ljudi.</li> <li>• Predložiti i preporučiti mjere i akcije za borbu protiv diskriminacije.</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektor</li> <li>- Projekcijsko platno</li> <li>- Internet veza</li> <li>- Mobilni telefoni</li> <li>- Flipchart papiri i markeri</li> </ul>
Veličina grupe	20-30
Priprema:	Prije radionice, voditelj treba kreirati interaktivnu prezentaciju (korištenjem alata poput Mentimetera) za brainstorming s pitanjem: U kojim područjima društva postoji diskriminacija?

## UPUTE

Pozovite sudionike da koriste svoje mobitele u ovom dijelu sesije. Trebaju otvoriti platformu Mentimeter i unijeti kod koji im dajete. Kada se svi sudionici pridruže prezentaciji, imat će nekoliko minuta da upišu sve odgovore koje smatraju relevantnima na pitanje napisano na ekranu - U kojim područjima društva postoji diskriminacija?. Dok oni upisuju, odgovori će se pojavljivati na velikom ekranu, a oni odgovori koji se prikazuju najvećim fontom su oni koji su uneseni više puta od strane sudionika. Kada završe, kratko raspravite sve odgovore koji su vidljivi na velikom ekranu. Objasnite im da četiri najveće riječi (na primjer: zapošljavanje, zdravstvena skrb, društveni život, mediji) predstavljaju područja društva koja su svi smatrali najviše izloženima diskriminaciji i da će biti podijeljeni u te 4 grupe. Kada su grupe formirane, recite im da će istražiti temu diskriminacije na temelju stvarnih slučajeva iz života.

Svaka grupa, prema području koje su dobile, će pronaći jedan stvarni slučaj koji će biti predmet njihove analize. Nakon što se slučajevi definiraju, podijelit će svoje grupe na dva dijela: jedan dio grupe će analizirati specifičan slučaj s gledišta žrtve, a drugi dio grupe s gledišta osobe/tvrtke/institucije gdje se događa diskriminacija. Naglasite da osoba koja je odgovorna, tvrtka ili institucija ne moraju nužno biti krivac, ali da moraju ublažiti i odgovoriti na diskriminaciju koja se dogodila. Obje podgrupe će trebati iznijeti preporuke i prijedloge za rješavanje konkretne probleme. Nakon što završe, svaka grupa će prezentirati svoje preporuke. Podsjetite ih da se mogu pozvati na već uspostavljene i postojeće mjere te na moguće načine kako se te mjere mogu poboljšati.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Zatražite od sudionika da sjednu u zatvoreni krug i da kažu jednu riječ koja opisuje njihove emocije. Nakon toga postavite im sljedeća pitanja:

- Tko je imao teži posao, grupe koje su analizirale situaciju s gledišta žrtve ili one koje su predstavljale osobu/tvrtku/instituciju gdje se događa diskriminacija? Zašto?
- Koliko je bilo teško doći do rješenja za već postojeće probleme?
- Jeste li primijetili sličnosti između rješenja suprotstavljenih grupa, zašto je to tako?
- Mislite li da se vaše preporuke mogu provesti u stvarnom životu?

## SAVJETI ZA VODITELJE

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

# KO NEĆE SJEDITI DO VAS?

Vrijeme

45'

*Ova aktivnost ima za cilj raspraviti o diskriminaciji, različitim vrstama i razinama diskriminacije. Sudionici će dublje istražiti probleme diskriminacije, uzroke diskriminacije te analizirati koje su društvene skupine najviše izložene diskriminaciji.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raspraviti i analizirati različite vrste diskriminacije</li> <li>• Podići svijest o problemima koje uzrokuje diskriminacija</li> <li>• Utvrditi koje skupine pojedinaca su najviše diskriminirane i zašto</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papiri i pisaći materijali</li> <li>• Lista imaginarnih likova koji pripadaju potencijalnim grupama diskriminacije na flipchart papiru</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori trebaju pripremiti listu imaginarnih likova koji bi mogli biti izloženi diskriminaciji (Prilog), odabrati šest likova s liste i zapisati ih na flipchart papiru (u jednom vertikalnom redu) te ostaviti mjesta za crvene i zelene naljepnice.

## INSTRUKCIJE

Facilitatori trebaju započeti ovu sesiju zvukom zaustavljanja voza. Nakon toga, trebaju reći grupi da će sada krenuti na vrlo dugačko putovanje vozićem koji je upravo stigao na stanicu. U svakom kupeu ima četiri mjesta, jedno za učesnika i tri za druge putnike. Učesnici će imati priliku da izaberu svoje putne saputnike sa liste putnika koju će sada facilitatori otkriti na flipchart papiru. Radit će individualno i morat će odabrati tri osobe s kojima će dijeliti kupe i tri koje bi izbjegli. Facilitatori trebaju podsjetiti učesnike da nisu dozvoljeni da odaberu više od tri putnika za svaku kategoriju. Za ovo će imati 10 minuta. Nakon što svi završe, pročitat će naglas svoje rezultate, a facilitatori će zabilježiti njihove odgovore. Zelene naljepnice ili plusići bit će postavljeni pored imena onih putnika koji su odabrani, dok će crvene naljepnice ili minusići biti postavljeni pored imena onih koji nisu odabrani od strane učesnika. Nakon što svi završe, napisat će se lista ocjena svih likova, gdje će prva osoba biti ona s najmanje zelenih ili plus znakova, a posljednja osoba s najviše zelenih ili plus znakova.

Facilitatori trebaju dati nekoliko minuta učesnicima da promatraju listu i razmisle o rezultatima. Zatim će započeti debriefing dio.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Facilitator treba postaviti sljedeća pitanja:

- Kako komentirate rezultate?
- Mislite li da su ovi rezultati fer?
- Je li vam bilo teško izabrati između ovih likova? Zašto?
- Zašto ste odabrali određene likove, a ne druge?
- Kako se osjećate zbog činjenice da ste morali izabrati?
- Kako ste donijeli odluke? Na osnovu čega ste donijeli ove odluke?
- Zna li šta su stereotipi? Predrasude?
- Koja je glavna razlika između ova dva pojma?
- Da li bi rezultati bili isti ako bismo radili ovu radionicu u drugačijem kulturnom okruženju?
- Pozovite ih da diskutuju o prvih troje likova na listi, zašto su diskriminirani, kakve su posljedice njihovog isključivanja?

Zaključite radionicu nekim preporukama učesnika za borbu i prevenciju diskriminacije.

## SAVJETI ZA FACILITATORA

Pri odabiru, imajte na umu profile učesnika i temu vaše aktivnosti. Prilozi se mogu dodatno prilagoditi od strane facilitatora ako prepoznaju potrebu za tim. Nakon što date instrukcije, podsjetite učesnike da trebaju pristupiti ovoj aktivnosti objektivno i da neće biti prosuđivani na osnovu njihovih odluka. Objasnite im da će im ova radionica pomoći da utvrde uzroke problema što im može pružiti dodatno znanje i alate za borbu protiv njega.

## **HANDOUT 2 RAZGOVORNI POKRETAČI 2**

*Nelegalni imigrant s oštećenjem vida*

*Bezdomni ovisnik o drogama*

*Musliman s aktovkom*

*Romi djevojčica u invalidskim kolicima*

*70-godišnji čovjek s demencijom*

*Transrodna prostitutka*

*Gej policajac*

*Samohrana majka s Downovim sindromom*

*Student doktorata s shizofrenijom*

*Mlada Romkinja s novorođenčecom*

*Muslimanski imigrant s PTSP-om*

*Mladić s tetovažama po cijelom tijelu, uključujući i lice*

*Mladi crni muškarac*

*Ratni veteran koji je izgubio noge u borbenoj akciji*

*Samohrana majka s bipolarnim poremećajem*

*Mladi Rom s ovisnošću o heroinu*

*Politik u svojim 60-ima s ekstremno desnim stavovima*

# UTOPIJA

VRIJEME

90'

*Učesnici će imati priliku koristiti svoju kreativnost i maštu kako bi stvorili utopijska društva i koristili nova sistema za borbu protiv svih negativnih pojava poput diskriminacije*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potaknuti maštu i kreativno rješavanje problema među sudionicima.</li><li>• Potaknuti sudionike da razmišljaju izvan ustaljenih okvira kako bi došli do ideja.</li><li>• Bolje razumjeti prisutnost i dubinu diskriminacije.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papiri i markeri</li><li>• Flip-chart papiri</li><li>• Laptopi Projektor i ekrani</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite sve potrebne materijale, slobodno dodajte još materijala ako smatrate potrebnim za bolju dramatizaciju. Ispišite 3 riječi: rasizam, mizoginija, islamofobija i preklopite ih tako da se ne vide i stavite u šesir ili kutiju.

## INSTRUKCIJE:

Na početku radionice organizujte kratku brainstorming sesiju na pitanje: Šta nije u redu s našim društvom? Brainstorming će se održati kako bi se podsjetili učesnici na sve postojeće oblasti modernog društva, da razmisle o krivcima i sistemima koji dopuštaju diskriminaciju, na primjer: policija, političari, stereotipi, konzumerizam, mediji, raspodjela bogatstva, itd. Nakon brainstorminga, pitajte ih da li znaju šta znači Utopija. Nakon što nekoliko učesnika odgovori, dajte im sličnu definiciju kako biste zaokružili prvi dio radionice (pogledajte Priručnik). Podijelite grupu u tri velike grupe i recite im da imaju jedinstvenu priliku da stvore vlastite društvene sisteme, svoje lične Utopije u kojima je sve baš onako kako oni žele. Uputite ih da naprave prezentacije za promociju svog društva kako bi privukli što više ljudi pod svoje ideje. Podsjetite ih na njihove odgovore tokom brainstorminga. Recite im da se fokusiraju na politički sistem, ideologiju, društveno ponašanje, obrazovanje, zdravstvenu zaštitu.

tehnologiju, ekonomiju, itd. Ohrabrite ih da budu kreativni i da razmišljaju izvan okvira, recite im da je sve dozvoljeno. Za ovo će im trebati otprilike 25 minuta. Nakon toga, svaka grupa će predstaviti svoj rad. Facilitatori će zajedno s ostalim učesnicima dati kratke povratne informacije. Postavite im sljedeća pitanja:

- Da li su uživali u ovom zadatku?
- Koliko je bilo teško osmisliti cijeli sistem u tako kratkom vremenu?
- Koliko je bilo teško postići dogovor unutar grupe?
- Koja Utopija je najbolja?
- Da li mislite da je to to, da smo gotovi sa našim novim društvima?

Nakon ovoga, upotrijebite element iznenađenja i pustite dramatičnu muziku, a ako je moguće, prigušite svjetla. Dajte im nekoliko trenutaka da se smire. Recite im da ste upravo primili vijest da se nešto loše dogodilo. Neka vam drugi facilitator preda komad papira i obavijestite grupu da su slučajno putovali kroz vrijeme. Prošlo je 500 godina od kako su stvorili svoja društva i neki problemi su se ponovo pojavili. Posebno dramatizujte ovaj dio.

Recite im da ne mogu tačno saznati šta je problem jer su previše blizu problemu, ali srećom, druge grupe su primijetile te probleme i mogu im pomoći da ih otkriju. Ali to će zahtijevati malo vremena.

Uzmite šešir/kutiju s riječima i recite im da će svaka grupa izvući jedan termin/riječ na osnovu koje će kreirati scenarij za drugu grupu. Ti scenariji trebaju biti zasnovani na riječi koju su dobili, ali i na prezentacijama iz prethodne sesije. Učesnici trebaju osmisliti vrlo uvjerljive probleme, doći do broja ljudi i/ili zajednica pogođenih problemom, koliko dugo problem postoji, ko je kriv, zašto se to desilo, itd.

Grupa 1 će dati loše vijesti Grupi 2, Grupa 2 Grupi 3, a Grupa 3 Grupi 1. Dajte im 15 minuta za ovo. Zadatak svake grupe, kada primi loše vijesti, bit će da osmisli rješenje na osnovu principa i pravila svojih društava i imaće 15 minuta da pronađu najbolje rješenje. Podsjetite ih da ne smiju koristiti ili uključivati ništa što nisu uključili u originalnu priču o svojoj Utopiji.

Nakon što sve grupe završe s predstavljanjem rješenja, sjednite u krug s grupom i započnite evaluaciju i debriefing. Imajte na umu da neke grupe možda neće moći pronaći rješenje, ali to je u redu i to se također može koristiti kao jedna od zaključnih poruka. Učesnici trebaju shvatiti, na kraju ovih sesija, da čak i najidealnija društva imaju svoje mane i da niko nije imun na probleme, ali to samo znači da svi moraju biti uključeni u promociju tolerancije, različitosti i zaštitu ljudskih prava.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postavite sljedeća pitanja sudionicima:

- • Kako se osjećate?
- • Kako ste se osjećali dok ste bili u neznanju o problemima u svojem društvu?
- • Koliko je bilo teško razmišljati o priči za druge grupe?
- • Koliko je bilo teško pronaći rješenje, jeste li pronašli rješenje?
- • Zašto Utopija ne postoji?
- • Kako to da sve društvene zajednice imaju mane?
- • Da li biste, znajući ishod ove radionice, kreirali drugačiju Utopiju? Kako?

## SAVJETI ZA FACILITATORE:

Zbog kratkog vremena i mnogih zahtjeva, sudionici mogu postati nervozni. Rad pod pritiskom je cilj ovog dijela sesije jer predstavlja samo prvi dio. Moraju se usredotočiti na stvaranje najbolje ideje bez razmišljanja o tome što će se dogoditi nakon što završe. Monitorirajte rad u grupama kako biste ublažili i riješili moguće konflikte. Slobodno im pružite vođstvo i inspiraciju, ali samo u vezi s temama koje se ne mogu izravno povezati s diskriminacijom. Nakon posljednjeg pitanja tijekom debriefinga, najavite drugi dio radionice koji će početi nakon pauze. Pokušajte što dramatičnije izvesti ovu sesiju, uključujući sudionike u igru uloga i glumu. Tijekom prvog dijela sesije potaknite svaku grupu da zapamti detalje svog društva i potaknite ih da stvore realističan primjer, ali također mogu koristiti puno mašte kako bi njihova priča bila uvjerljiva.



## HANDOUT 1

*Definicija utopije:*

- *Mjesto idealne savršenosti, posebno u zakonima, vladi i društvenim uvjetima.*
- *Nepraktična shema za društveno poboljšanje.*
- *Izmišljeno i beskrajno udaljeno mjesto*

## HANDOUT 2

“Loše vijesti”

za Grupu 1: Mizoginija

za Grupu 2: Rasizam

za Grupu 3: Islamofobija

# POGLAVLJE 3.4

TEMATSKE RADIONICE

**PSIHOAKTIVNE  
SUPSTANCE**

# PROMJENA METODE

VRIJEME

60'

*Ova aktivnost koristi diskusiju i grupni rad kako bi učesnicima prikazala negativne efekte psihoaktivnih supstanci i ispitivala njihovo mišljenje o pozitivnim i negativnim efektima psihoaktivnih supstanci.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naučiti više o negativnim efektima psihoaktivnih supstanci</li> <li>• Prepoznati pozitivne i negativne efekte psihoaktivnih supstanci</li> <li>• Upoznati se s aktivnostima koje pružaju pozitivna osjećanja</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fličart</li> <li>• Marker</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Na jednom flipchart papiru napišite velikim slovima "PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE" tako da svaki učesnik može vidjeti šta je napisano na papiru. Pripremite 5 ili 6 flipchart papira (zavisno od broja učesnika, 1 flipchart papir po 5-6 učesnika). Podijelite svaki flipchart na 2 kolone gdje će biti napisano "POZITIVNO" sa lijeve strane i "NEGATIVNO" sa desne strane papira.

## Uputstva

Pitajte učesnike da li su upoznati s bilo kojom vrstom psihoaktivnih supstanci. Stvorite sigurnu i opuštenu atmosferu kako bi se osjećali ugodno prilikom razgovora o ovoj temi. Recite im da ćete istražiti različite efekte koje psihoaktivne supstance imaju na mentalno i fizičko stanje zloupotrebljavatelja i kako mijenjaju naše opšte stanje. Pošto je radionica kreirana za 20-30 učesnika, podijelite ih u manje grupe od 5-6 učesnika po grupi i dajte im već pripremljene flipchart papire sa 2 odvojene kolone POZITIVNO/NEGATIVNO i uputite ih da diskutuju međusobno unutar manjih grupa o tome šta su pozitivni i negativni efekti psihoaktivnih supstanci. Recite učesnicima da izaberu bilo koje psihoaktivne supstance s kojima su upoznati, bilo da ih poznaju lično, da su negdje pročitali o njima ili su njihovi vršnjaci podijelili svoje iskustvo s njima. Recite im da nakon kratke diskusije unutar malih grupa, zapišu POZITIVNE/NEGATIVNE efekte psihoaktivnih supstanci na flipchart papirima. Za ovaj dio aktivnosti učesnici će imati 15 minuta.

Kada završe sa pisanjem, pozovite grupu po grupu da prezentuju svoje zaključke i održite kratku diskusiju sa cijelom grupom o njihovim zaključcima. Grupa će imati 10-15 minuta za prezentaciju. Kada svaka grupa završi sa prezentacijom svojih zaključaka na flipchart papirima, zamolite učesnike da razmisle o POZITIVNIM efektima psihoaktivnih supstanci i zamolite ih da razmisle o ALTERNATIVNIM stvarima koje možemo raditi da bismo osjećali i doživljavali ova stanja i osjećanja, ali bez upotrebe psihoaktivnih supstanci. Na primjer, možemo osjećati uzbuđenje zbog nekog uspjeha koji smo postigli, ili možemo biti srećni i zadovoljni zbog neke situacije itd. Ponudite im 1 ili 2 primjera i recite im da se vrate u svoje prethodne grupe, da obave kratku diskusiju, te da zatim zapišu svoj zaključak na flipchart papirima. Učesnici će imati 10-15 minuta za ovaj dio radionice. Kada završe sa pisanjem stvari koje nas čine drugačijim (srećnim, uzbuđenim, zadovoljnim, smiješnim), zamolite ih da prezentuju svoje zaključke i da održe diskusiju zajedno u velikoj grupi. Za ovu posljednju aktivnost dajte učesnicima 15 minuta.

## Debriefing i evaluacija

Zamolite učesnike da komentarišu aktivnost i da izraze svoje lične osjećaje i stavove prema psihoaktivnim supstancama. Pitajte ih da li smatraju da su psihoaktivne supstance dobre za naše mentalno i fizičko stanje, iako ponekad možemo imati osjećaj da nas one pogađaju. Potaknite ih da dođu do zaključka da psihoaktivne supstance nisu dobre za naše tijelo, čak ni u kontrolisanim i malim količinama. Objasnite im da uzbuđenje koje osjećamo je kratkotrajno, ali ima izuzetno negativan efekat na mentalno i fizičko stanje našeg tijela i uma i može imati vrlo negativne posljedice. Diskutujte zajedno s njima o aktivnostima koje nam mogu pružiti sreću, uzbuđenje i zadovoljstvo i kako možemo doživjeti ova osjećanja i stanja bez upotrebe psihoaktivnih supstanci.

## Savjeti za voditelje

Voditelji za ovu sesiju trebaju biti bolje informisani o različitim psihoaktivnim supstancama i njihovom uticaju na mentalno i fizičko stanje korisnika. Voditelji trebaju stvoriti sigurnu i opuštenu atmosferu kako bi učesnici bili slobodni da diskutuju o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci. Recite učesnicima da neće biti osuđivanja za one koji dijele svoja lična iskustva i podstičite učesnike da budu otvoreni i iskreni koliko god mogu. Voditelji završavaju radionicu zaključkom da je mnogo alternativnih aktivnosti navedeno koje nam pružaju ugodne osjećaje i da su psihoaktivne supstance uvijek negativne s opasnim posljedicama za nas i za našu lokalnu zajednicu.

# IGRAJMO IGRE

 VRIJEME  
45'

*Ova radionica koristi igranje igre (kviza) kao metod rada s mladima i pruža im novo znanje o različitim vrstama psihoaktivnih supstanci i njihovim negativnim efektima na mentalno i fizičko stanje tijela.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepoznati vrste psihoaktivnih supstanci i naučiti više o njihovim negativnim efektima</li> <li>• Biti svjestan negativnih efekata psihoaktivnih supstanci</li> <li>• Naučiti povezati vrste psihoaktivnih supstanci i njihov uticaj na stanje ljudi</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flip-chart papiri</li> <li>• Markeri</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori trebaju napisati pitanja s tačnim odgovorima na papiru za čitanje tokom radionice. Flip-chart papir treba biti spreman za upisivanje rezultata grupa.

## INSTRUKCIJE

Jedan od facilitatora objašnjava da će grupa igrati kviz o psihoaktivnim supstancama. Cijela grupa se dijeli na manje grupe od 5-6 učesnika (trebalo bi kreirati 5 do 6 grupa, zavisno od ukupnog broja učesnika), i facilitator daje upute da učesnici sjednu unutar svojih grupa. Kada se učesnici okupe u manjim grupama, facilitatori ih pitaju jesu li spremni za kviz. Dva facilitatora izmjenjuju čitanje pitanja i komentarišu odgovore, dok jedan ko-facilitator upisuje bodove na flip-chart. Jedan facilitator čita jedno pitanje, a grupe odgovaraju jedna po jedna dok ne dobiju tačan odgovor. Grupa koja da tačan odgovor dobija jedan poen koji se upisuje na flip-chart. Nakon svakog odgovora, facilitatori kratko komentarišu sa cijelom grupom o pitanju i odgovoru.

Koncept pitanja je stvoren da ispita efekte specifičnih psihoaktivnih supstanci i da pruži učesnicima informacije o tome koje efekte različite psihoaktivne supstance imaju na mentalno i fizičko stanje tijela osobe. Tokom kviza, učesnici mogu povezati različite psihoaktivne supstance sa njihovim efektima i bolje shvatiti koje posljedice psihoaktivne supstance imaju na naš neuro i motorički sistem.

Svaka psihoaktivna supstanca ima barem 2 ili više efekata i objašnjenja. Kako bi se svakoj grupi pružila prilika da učestvuje, facilitatori će čitati jedan red za svaku grupu i ta grupa će imati određeno vrijeme za odgovor (do 20 minuta). Ako grupa pogodi psihoaktivnu supstancu, facilitator će čitati sve efekte i objašnjenja do kraja za tu određenu psihoaktivnu supstancu. Ako grupa ne može pogoditi nakon čitanja jednog efekta ili objašnjenja, tada facilitator čita drugi efekt ili objašnjenje za drugu grupu. Ako nijedna grupa ne da tačan odgovor, facilitator će grupama reći tačan odgovor uz dodatno objašnjenje te psihoaktivne supstance. Poenta kviza za učesnike nije da osvoje više poena, već da imaju priliku da nauče više o različitim psihoaktivnim supstancama i njihovim negativnim efektima.

## ZAKLJUČAK I EVALUACIJA

Facilitatori pitaju učesnike da komentarišu kako su se osjećali tokom aktivnosti i da li su razumjeli različite efekte određenih psihoaktivnih supstanci. Zajedno sa učesnicima, facilitatori ponovo pružaju objašnjenja o vezi između efekata i specifičnih psihoaktivnih supstanci i kako različite psihoaktivne supstance mogu imati kratkoročne i dugoročne efekte na naše tijelo.

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori trebaju stvoriti prikladnu atmosferu da učesnici ne samo da se takmiče tokom kviza, već da imaju priliku da nauče nešto novo, da poštuju mišljenje svih i da ne ismijavaju one koji daju pogrešne odgovore.

**HANDOUT - OBJAŠNENJE O PSIHOAKTIVNIM SUPSTANCAMA I NJIHOVIM EFEKTIMA, TRAJANJU EFEKATA I POSLJEDICAMA KOJE IMAJU NA TIJELO OSOBE**

<p><b>Alcohol</b></p>	<p>Zloupotreba ove psihoaktivne supstance je široko rasprostranjena u našoj zemlji. Konstantna zloupotreba ove psihoaktivne supstance može dovesti do oštećenja jetre, mozga i drugih važnih organa i sistema. Miješanje ove psihoaktivne supstance s drugim psihoaktivnim supstancama je vrlo opasno. Osobe koje zloupotrebljavaju ovu psihoaktivnu supstancu često imaju saobraćajne nesreće, učestvuju u tučama itd.</p> <p>Zloupotreba ove psihoaktivne supstance utiče na potenciju.</p> <p>Savjet: Nikada ne vozite ako ste pod uticajem ove psihoaktivne supstance. Zapamtite: Vaše reakcije su sporije.</p>
<p><b>marihuana</b></p>	<p>Efekat ove psihoaktivne supstance zavisi od toga kako se osoba osjeća prije konzumiranja, količine psihoaktivne supstance i njenog jačine. Efekti obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati.</p> <p>Aktivna supstanca ove psihoaktivne supstance može uzrokovati demenciju, probleme s učenjem ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna supstanca dovodi do rasta napetosti i čak paranoje.</p> <p>Neki od efekata su suva usta, proširene zenice, crvenilo oko očiju, aritmija, nekontrolisani smijeh i halucinacije.</p>
<p><b>hašiš</b></p>	<p>Efekti ove psihoaktivne supstance zavise od toga kako se osoba osjeća prije konzumiranja, količine psihoaktivne supstance i njene jačine. Efekti obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati.</p> <p>Aktivna supstanca ove psihoaktivne supstance može uzrokovati demenciju, probleme s učenjem ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna supstanca dovodi do rasta napetosti i čak paranoje.</p> <p>Neki od efekata su suva usta, proširene zenice, crvenilo oko očiju, ubrzani rad srca, nekontrolisani smijeh i halucinacije.</p>

<p><b>Speed, Amfetamin</b></p>	<p>Zloupotreba ove psihoaktivne supstance ubrzava rad srca, utiče na krvni pritisak i daje osjećaj povećane energije. Efekti obično počinju nakon 40 minuta i traju 6-8 sati, nakon čega dolazi do kolapsa. Umor, napadi panike, a zatim depresija mogu se pojaviti, a infekcije i prehlade su češće.</p> <p>Miješanje ove psihoaktivne supstance s antidepressivima može biti smrtonosno. Uzimanje ove psihoaktivne supstance s drugim drogama, poput alkohola, izuzetno je teško za tijelo i opasno.</p>
<p><b>Halucinogeni LSD i gljive</b></p>	<p>Ove psihoaktivne supstance su izuzetno moćni halucinogeni. Djeluju na način da pod njihovim uticajem okolina izgleda vrlo čudno. Utječu na to kako se misli o sebi i okolini. Efekti mogu trajati od 8 do 12 sati, pa čak i duže, i prate ih tripovi. Tripovi su uvijek rizični.</p> <p>Često završavaju kao horor tripovi, što ih čini paranoičnim i depresivnim. Također, korisnicima se mogu dogoditi flashbackovi, što znači da se isti efekat osjeća i sedmicama nakon uzimanja halucinogena, čak i ako se ništa ne ponavlja.</p>
<p><b>Kokain</b></p>	<p>Ova psihoaktivna supstanca ubrzava rad srca i povećava krvni pritisak. Efekat se odražava u intenzivnom osjećaju euforije koji traje oko 2 minute, nakon čega slijedi malo manje intenzivan osjećaj koji traje 20-30 minuta. Može izazvati mučninu, nervozu ili agresivnost. Ove psihoaktivne supstance brzo postaju zavisne, i mnogi zloupotrebljavatelji ih trebaju sve više i više kako bi stalno imali taj osjećaj euforije.</p> <p>Posljedice zloupotrebe: inkontinencija, paranoja, nesanica, gubitak motivacije, depresija, "bube ove psihoaktivne supstance" - osjećaj trnjenja ispod kože, bolesti srca, oštećenje nosa i sluznice.</p>



<p><b>Heroin</b></p>	<p>Ova psihoaktivna supstanca je izuzetno brza i lako se stvara ovisnost, bez obzira na to kako se koristi. Isti slučaj važi i za bilo koju drugu opioidnu supstancu, kao što su opijum, morfij itd. Ova psihoaktivna supstanca uzrokuje efekte koji se pojave odmah nakon uzimanja, i traju 4 do 5 sati.</p> <p>Zavisnost o ovoj psihoaktivnoj supstanci je skupa. Siromaštvo prati ovu ovisnost. Korištenje istih igala i špricewa među korisnicima uzrokuje hepatitis-C i HIV/AIDS infekcije.</p> <p>Dodatno objašnjenje: Heroin je jedna od najopasnijih droga, često uzrokuje smrt. Heroin je bijeli ili smeđi kristalni prah koji se može udisati, pušiti ili ubrizgavati u venu.</p>
<p><b>Ekstazi</b></p>	<p>Ova psihoaktivna supstanca je različitog oblika i veličine, različitih boja (u našoj zemlji obično su plave i bijele), s vrlo brojnim i različitim znakovima utisnutim na površini (smajliji, mercedes, delfin, puma, ..) ili u obliku praha.</p> <p>Ova psihoaktivna supstanca je sintetička droga koja ima kombinovani stimulativni i halucinogeni efekt. Prvi efekti počinju 20-90 minuta nakon konzumacije i traju 4-6 sati.</p> <p>Ova psihoaktivna supstanca ubrzava rad srca, podiže krvni pritisak, tjelesnu temperaturu, uzrokuje trnjenje i znojenje, zamućen vid, osjećaj bliskosti s drugima, nesanicu, napetost, halucinacije, paranoju.</p>
<p><b>Inhalanti</b></p>	<p>Zloupotreba ovih psihoaktivnih supstanci može brzo dovesti do oštećenja mozga, a njihov utjecaj na srce i pluća može biti smrtonosan. Dugotrajna zloupotreba dovodi do oštećenja jetre, bubrega, pluća i nervnog sistema. Inhalanti uzrokuju agresivno ponašanje.</p>

# BREAKING THE CODE

*Ova radionica omogućava učesnicima da nauče kako mozak funkcioniše i razumiju na koji način dugoročna upotreba psihoaktivnih supstanci negativno utiče na mozak.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istražiti kako mozak funkcioniše</li><li>• Razumjeti dugoročno izlaganje psihoaktivnim supstancama mozgu</li><li>• Steći nove ideje o tome kako poboljšati funkciju mozga</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papir</li><li>• Olovke</li><li>• Stoperice (na mobilnim telefonima)</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite radni prostor tako da svaki učesnik ima sto na kojem može samostalno obavljati zadatke. Odštampajte radne listiće za svakog učesnika.

## UPUTSTVA

Facilitator objašnjava učesnicima da je naš mozak vrlo prilagodljiv zahvaljujući sinapsama. Kroz njih se šalju informacije kroz naš mozak, a dugoročnom vježbanju one postaju brže i jače. Facilitator objašnjava da će učesnici igrati igru u kojoj će testirati mozak dešifrovanjem kodova. Daje svakom učesniku Radni list 1 koji sadrži način dešifrovanja rečenica (svako slovo zamijenjeno je drugim slovom). Nakon što učesnici pogledaju Radni list 1, facilitator objašnjava da će sada dobiti jednu poruku za dešifrovanje i daje Radni list 2 svakom učesniku. Također objašnjava da svaki učesnik treba izmjeriti vrijeme potrebno za dešifrovanje poruke pomoću svojih mobilnih telefona i kada završe dešifrovanje poruke, trebaju zapisati vrijeme u dio "Vrijeme za rješavanje: ". Isto se ponavlja s Radnim listom 3 i Radnim listom 4. Očekuje se da će svaki put učesnici rješavati poruku brže nego prethodnu.

## RASPRVA I EVALUACIJA

Nakon vježbe, facilitator postavlja pitanja za diskusiju:

- Koliko ste brže dešifrirali prvu i treću rečenicu? Kada ste bili brži i koliko?

- Ovo je primjer kako ubrzavamo rad mozga. Postoji li mogućnost da mozak na neki način uspori?
- Da li mislite da bi rezultat bio isti ako biste koristili neku psihoaktivnu supstancu? Šta mislite koje su dugoročne posljedice konzumiranja psihoaktivnih supstanci na naš mozak?

Facilitator usmjerava diskusiju prema psihoaktivnim supstancama i njihovim dugoročnim efektima na mozak. Zaključuje radionicu napomenom da naši današnji izbori utiču na naš mozak u budućnosti i da zbog toga moramo biti odgovorni.

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Ovo su predložene rečenice, mogu se kreirati i druge zanimljive rečenice koristeći "knjigu kodova".

### HANDOUT 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*

### HANDOUT 2

*A) Prvi dio (vrijeme za rješavanje: )*

*Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.*

### HANDOUT 3

*B) Drugi dio (vrijeme za rješavanje: )*

*Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.*

#### HANDOUT 4

C) treći dio (vrijeme za rješavanje: )

*Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.*

# SIGURNI NAČIN ŽIVOTA

VRIJEME

45'

*Ova radionica omogućava učesnicima da debatuju o određenim izjavama iz stvarnih situacija i da nauče više o sigurnim stilovima života i kako se ponašati odgovorno. Učesnici će naučiti više o različitim životnim situacijama, ko je bezbedan, a ko nije siguran za njih i kakve situacije treba da izbegavaju.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ispitati stavove mladih ljudi kada je u pitanju određeno društveno ponašanje</li> <li>• Pružiti učesnicima znanje o sigurnim stilovima života i odgovornom ponašanju</li> <li>• Osigurati učesnicima dovoljno prostora da se izraze i izađu iz svoje zone komfora</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A4 kolor papir</li> <li>• selotejp</li> <li>• Markeri</li> <li>• Lista mogućih životnih situacija</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Na tri različite boje A4 papira napišite sljedeće izjave: SIGURNO PONAŠANJE, NE SIGURNO PONAŠANJE i NE MOGU ODLUČITI i postavite ih na tri različita mjesta u radnoj sobi. Ispod su pripremljene moguće životne situacije za čitanje.

## OKUPLJANJE

Okupite učesnike u polukrug i recite im da će kroz ovu radionicu biti ispitivani njihovi stavovi i mišljenja, ali na drugačiji način od uobičajene diskusije. Podijelite ih u tri grupe i recite im da sjednu sa svojom dodijeljenom grupom. Kada se grupiraju, objasnite im da će od početka do kraja radionice biti predstavnici tri različita stava: SIGURNO PONAŠANJE, NE SIGURNO PONAŠANJE i NE MOGU ODLUČITI. Grupa 1 treba da stane ispred papira sa natpisom SIGURNO PONAŠANJE, grupa broj 2 ispred NE SIGURNO PONAŠANJE, a treća grupa ispred papira sa natpisom NE MOGU ODLUČITI. Svaka grupa će ostati ispred određenog znaka od početka do kraja radionice. Facilitator će dati daljnje instrukcije da će biti pročitane određene izjave iz stvarnog života, i učesnici trebaju raspravljati o svakoj izjavi u skladu sa znakom ispred kojeg stoje. Određeni papir znači da učesnici brane ovu vrstu mišljenja. Dakle, nakon što facilitator pročita svaku izjavu, učesnici iz svake grupe trebaju komentirati i raspravljati kao da je to njihovo lično mišljenje. Radionica se završava sjedenjem u polukrugu kao na početku i kratkom raspravom o cijeloj aktivnosti.

Cilj postavljanja učesnika ispred određenog papira sa natpisom SIGURNO PONAŠANJE, NE SIGURNO PONAŠANJE i NE MOGU ODLUČITI je provocirati kritičko razmišljanje učesnika i staviti ih u situaciju kada moraju braniti mišljenje koje nije njihovo lično. Ovakav rad pomaže mladima da raspravljaju jedni s drugima i upoređuju mišljenja čak i kada se ne slažu ponekad. Kombinacija debate i prezentacije kritičkog mišljenja je dobra jer uključuje cijelu grupu, a ne samo pojedince koji su često aktivni u diskusijama.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Cilj radionice je ispitati i provocirati mišljenje mladih o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci i alkohola, i da li su određene životne situacije sigurne ili ne za njih, njihove prijatelje, porodice i njihovo okruženje. Pitajte učesnike kako je bilo za njih lično učestvovati u aktivnosti i kako su se osjećali kada su dobili određeni stav koji trebaju da brane, iako to ne misle lično. Pitajte učesnike kako bi reagovali da imaju opciju da biraju svoje odgovore. Recite im da podijele neke svoje lične priče ako ih imaju ili priče o njihovim poznanicima koji su im poznati.

## SAVJETI ZA FACILITATORA

Facilitatori trebaju pripremiti odgovarajuće izjave i životne situacije tako da su sva tri stava zastupljena. Facilitatori trebaju stvoriti sigurnu atmosferu kako bi se učesnici osjećali ugodno dijeleći svoje mišljenje. Facilitator treba objasniti da je ovo samo vježba i da ovo ne predstavlja mišljenje svakog učesnika i pitati učesnike da li razumiju to. Facilitator treba pružiti učesnicima dovoljno prostora da se izraze i da se učesnici ne ismijavaju, već da budu podržavajući.

## HANDOUT - IZJAVE

1. *Naručio sam točeno pivo sa prijateljima u baru.*
2. *Nepoznata lijepa djevojka mi daje tabletu na žurci, a ona mi kaže da je uzmem jer će mi biti bolje.*
3. *Volim da pijem koktele jer se sastoje od nekoliko alkoholnih pića.*
4. *Izašao sam u noćni klub, i kada sam htio u toalet, vidio sam nekoliko momaka kako šmrkaju bijeli prah. Pozvaću policiju.*
5. *Stalno se družim sa prijateljima koji puše travu.*
6. *Uzimam ekstazi na svakom festivalu koji posjetim, jer se na taj način bolje provodim.*
7. *Pozvat ću dilera droge i naručiti nekoliko grama marihuane.*
8. *Mladi iz mog komšiluka, koji su maloletni, tražili su od mene da im kupim votku u prodavnici ispred zgrade.*
9. *Svaki put kad izađem u bar, miješam različita alkoholna pića.*
10. *Moja najbolja drugarica me zamolila da odnesem kutiju na nepoznatu adresu i rekla mi je da će mi dati nešto zauzvrat.*
11. *Moj prijatelj, koji je pio alkohol, će me odvesti do moje kuće.*
12. *Moj prijatelj me je zamolio da se brinem o njemu kada proba LSD.*
13. *Vozim svog prijatelja koji je izuzetno pijan i drogiran na prednjem sjedištu mog auta.*
14. *Kad pušim travu ili pijem, imam seks bez kondoma.*
15. *Svake noći vidim momka u mojoj ulici kako daje male vrećice sa bijelim prahom različitim ljudima, prijaviću ga.*

# GLEĐANJE IZ DRUGOG UGLA

*Smisao ove sesije je da se učesnicima pruži prilika da sagledaju zloupotrebu psihoaktivnih supstanci iz različitih perspektiva, a ne samo iz ugla mladih. Sesija treba da podstakne mlade ljude da razmišljaju otvoreno i da budu odgovorni za svoje postupke.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Da se učesnicima pruži prilika da posmatraju zloupotrebu psihoaktivnih supstanci iz različitih perspektiva</li><li>• Dati učesnicima priliku da izađu iz svoje zone komfora i da shvate kako zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola utiče na sve kategorije društva</li><li>•</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flip chart papiri</li><li>• Markeri</li><li>• A4 papiri</li><li>• Olovke</li></ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite šest flip chart papira i na svaki papir napišite različitu društvenu kategoriju: donosioci odluka (javni autoriteti), policija, psiholozi, sociolozi, roditelji, mladi ljudi.

## OBJAŠNJENJE

Objasnite učesnicima da će imati aktivnost sa ulogom i da će se danas diskutovati o položaju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu te kako različite društvene kategorije posmatraju ovu temu. Podijelite cijelu grupu u 6 manjih grupa i recite učesnicima da sjednu sa brojem koji su dobili. Kada su učesnici okupljeni u manjim grupama, dajte svakoj grupi jedan flip chart papir sa prethodno napisanom društvenom kategorijom tako da svaka grupa predstavlja jednu društvenu kategoriju. Objasnite učesnicima da trebaju diskutovati međusobno unutar malih grupa o tome kakvo je mišljenje i stav društvene kategorije koju su dobili na flip chart papiru o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci i alkohola. Učesnici će imati 20 minuta za diskusiju i zapisivanje zaključaka na flip chart papir. Učesnici će imati 20 minuta za diskusiju i zapisivanje zaključaka na flip chart papir. Kada svaka grupa završi sa pisanjem zaključaka, predstaviće sve što su napisali ostalim učesnicima i na kraju će se diskutovati o svakoj prezentaciji. Prezentacija zaključaka zajedno sa diskusijom ne bi trebala trajati duže od 30 minuta.



## RASPRŠIVANJE I EVALUACIJA

Cilj radionice je da učesnici shvate da postoji više tačaka gledišta i da je zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu veoma ozbiljan problem koji utiče na gotovo svaku društvenu kategoriju i svaki aspekt društva. To je opšti problem za sve, i važno je da učesnici shvate položaj zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu iz svakog aspekta. Pitajte učesnike kako su se osjećali tokom aktivnosti i ohrabrite ih da podijele neku ličnu priču ili iskustvo. Pitajte učesnike šta se može uraditi kako bi se smanjila zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu, šta bi oni predložili i kakvo je njihovo mišljenje o trenutnoj situaciji u njihovim društvima.

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori trebaju podržati učesnike da se osjećaju uključenima i prihvaćenima. Nije lako razmišljati kao neko drugi i predstavljati takav stav pred drugima, pa facilitatori trebaju podržati učesnike tokom svih aktivnosti. Ove teme su osjetljive, pa facilitatori trebaju stvoriti atmosferu gdje će učesnici također podržavati jedni druge i neće se izrugivati jedni drugima. Facilitatori trebaju pružiti svu potrebnu podršku učesnicima tokom njihove diskusije i prezentacije zaključaka.

**HANDOUT - DETALJNO OBJAŠNJENJE ULOGA DRUŠTVENIH KATEGORIJA:  
ODLUČIVAČA (DRŽAVNI ORGANI), POLICIJE, PSIHologa, SOCIOLOGA, RODITELJA,  
MLADIH U DRUŠTVU**

<b>Odlučioici (javne vlasti)</b>	<p>Kako zakon prepoznaje i kriminalizira zloupotrebu psihoaktivnih supstanci u vašoj zemlji?          Za koje radnje vezane za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci zakon kažnjava pojedince i grupe?          Kako biste promijenili zakone ako smatrate da nisu dovoljno strogi?</p>
<b>Policija</b>	<p>Kakav je stav policije prema zloupotrebi psihoaktivnih supstanci?          Kako policija kažnjava ljude koje uhvate sa nekom vrstom psihoaktivnih supstanci? Da li policija kažnjava sve?          Kako policija radi na smanjenju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, kao i njihovog prisustva na ulicama i njihove dostupnosti?</p>
<b>Psiholozi</b>	<p>Koji su efikasni programi podrške za mlade ljude koji zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance?          Kako psiholozi aktivno rade na smanjenju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci među mladima?          Koga uključuju u rad s korisnicima psihoaktivnih supstanci (druge stručnjake / institucije)?</p>
<b>sociolozi</b>	<p>Koja je uloga sociologa?          Kako oni promatraju zloupotrebu psihoaktivnih supstanci?          Koja konkretna rješenja nude za smanjenje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci?          Kako uključuju roditelje mladih ljudi koji koriste psihoaktivne supstance?</p>
<b>roditelji</b>	<p>Da li roditelji prijavljuju djecu koja zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance ili pokušavaju zadržati sve u tajnosti unutar obitelji?          Kako roditelji podržavaju zavisnost svoje djece koja zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance?          Kako roditelji postupaju prema prijateljima svoje djece za koje znaju da koriste psihoaktivne supstance?</p>

**Mladi ljudi**

Kakav je stav mladih ljudi prema psihoaktivnim supstancama?  
Da li mladi ljudi lako isprobavaju psihoaktivne supstance?  
Koji su potreba i razlog za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci?

# POGLAVLJE 3.5

TEMATSKE RADIONICE

**MENTALNO  
ZDRAVLJE**

# PISMO ZA PAMĆENJE

 Vrijeme  
45'

*Ova aktivnost osmišljena je kako bi se podigla svijest o pitanjima mentalnog zdravlja u vrijeme COVID-19 pandemije i različitih teških situacija s kojima se osoba suočava, te kako bi se povećala empatija putem pisanja podrške u obliku pisma osobama koje se bore s mentalnim problemima. Aktivnost će učesnicima pružiti uvid u različite vrste ljudi koji se bore na različite načine.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podizanje svijesti o mentalnom zdravlju u vrijeme COVID-19</li> <li>• Rasprava o mentalnim problemima koje ljudi imaju tokom COVID-19</li> <li>• Povećanje empatije prema osobama koje trpe tokom COVID-19</li> <li>• Razvijanje socijalnih vještina i sposobnosti verbalne podrške i utjehe</li> </ul>
Materijal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista likova kojima će biti pisana pisma</li> <li>• Papiri</li> <li>• Olovke</li> <li>• Flomasteri</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori trebaju pripremiti kratke opise likova o osobama koje pate od problema sa mentalnim zdravljem (Materijal za čitanje)

## INSTRUKCIJE

Facilitatori uvode temu radionice ističući da nas pandemija nije zahvatila na isti način, ali da su neki ljudi doživjeli ozbiljne psihičke probleme zbog svega što se događalo (izolacija, strah, zaključavanje, nemogućnost druženja i slično). Osim toga, ljudi prolaze kroz teške trenutke (gubitak voljene osobe zbog bolesti, vršnjačko nasilje, gubitak posla, loša porodična situacija). Učesnici sjede u krugu. Facilitatori objašnjavaju da će svaki učesnik dobiti određenog lika. Svaki učesnik odabire nasumičan list sa opisom lika. Učesnici individualno pišu ohrabrujuće pismo za fiktivnog lika kojeg su odabrali, praveći tog lika bližim "dajući mu ili njoj ime, mjesto boravka itd.". Nekoliko pisama se čita naglas prije predstavljanja likova kojima su posvetili pisma. Grupa raspravlja o tome šta bi moglo biti dodano pismu, koji je glavni problem s kojim se osoba suočava, i šta bi ih moglo najviše utješiti. Također, može se napisati i pismo učesnicima samima, koje se zatim može uporediti sa pismima napisanim drugima.

## RAZGOVOR I EVALUACIJA:

Radionica će završiti diskusijom u kojoj će se spomenuti mentalni problemi i obaviti dubinska analiza istih. Osim toga, učesnici s facilitatorima će diskutovati o načinima i riječima utjehe koje se mogu koristiti kako bi se drugi osjećali bolje. Svi će pregledati da li je bilo teško ili lako pokušati osjetiti što bi taj lik mogao da doživljava. Facilitatori mogu postaviti sljedeća pitanja: "Kako ste se osjećali dok ste pisali pisma?", "Je li vam bilo lako/teško osjećati empatiju za likove?", "Jeste li naučili nešto novo o emocijama ili empatiji?", "Šta ste naučili o mentalnom zdravlju u teškim vremenima?", "Jeste li ikada razmišljali koliko je ljudi psihički pogođeno pandemijom i/ili drugim teškim životnim događajima?"

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori trebaju pružiti podršku jer ovo može biti vrlo emotivna radionica. Ako neki od učesnika ne žele napisati ohrabrujuće pismo za lik koji su dobili, facilitator im može pomoći da odaberu nekog drugog ili da sami kreiraju lika.

## HANDOUT

1. 80-godišnja baka koja pati od usamljenosti i napuštenosti nije vidjela svoju porodicu od početka pandemije.
2. Žena od 40 godina koja je izgubila majku zbog COVID-19 i sada pati od depresije.
3. Student koji je bio asocijalan prije pandemije i još više patio tokom izolacije.
4. Žena koja svakodnevno trpi nasilje u porodici i ne zna kome da se obrati
5. Djevojka od 26 godina koja živi u inostranstvu zbog finansijskih poteškoća u svojoj domovini, ali se osjeća potpuno sama bez porodice.
6. 22-godišnji sportista iz malog mjesta koji profesionalno igra fudbal za poznati i njegov omiljeni evropski klub ali je slomio nogu i nije u stanju da igra i njegov klub želi da ga proda.
7. Student koji studira u inostranstvu i ne može se vratiti kući zbog oružanog sukoba koji je započeo u zemlji u kojoj studira.
8. Mlada samohrana majka dvoje djece koja je ostala bez posla zbog manje posla u radnji u kojoj je radila i stalno je odbijana za novi posao.
9. Vlasnik kineske radnje, koji se ne osjeća sigurno u gradu u kojem živi jer ljudi pokazuju otvorenu mržnju zbog COVID-19.
10. Mladi ovisnik o psihoaktivnim supstancama koji se ne može očistiti.
11. Mladi umjetnik koji je zaglavio 4 mjeseca nekoliko hiljada milja od kuće jer su letovi otkazani, a granice zatvorene.
12. Mladi student iz drugog malog grada koji je izgubio honorarni posao i ne može platiti kiriju zbog nedovoljnih finansija.
13. Penzioner koji ne može da hoda, danima nije izlazio, jer nije imao pomoć za hodaenje.
14. Žena od 32 godine, čiji je nekoliko komšija u zgradi umrlo od COVID-19, sada se veoma plaši da izađe napolje i pati od agorafobije.
15. Djevojčica od 16 godina koja je bila svjedok pucnjave u svojoj školi u kojoj je poginulo nekoliko njenih drugara i plaši se da se vrati u istu školu.
16. 56-godišnji profesor u srednjoj školi koji je bio primoran da počne da koristi onlajn platforme za učenje na daljinu i nikada ranije nije koristio IT
17. Devojka od 17 godina koja je maltretirana na internetu i ima samoubilačke misli.
18. Žena od 27 godina koja je zaglavljena u stranoj zemlji zbog rata i ne može se vratiti kući.
19. Djevojka od 21 godine koju šef seksualno uznemirava na poslu i koja se zbog povezanosti u društvu plaši da ga prijavi policiji.
20. Rom star 32 godine koji se stalno odbija pri konkurisanju za posao iako je magistar ekonomije.

21. 30-godišnjak sa tjelesnim invaliditetom koji se bori da pristupi javnim prostorima i prevozu, ograničavajući njegovu nezavisnost.
22. Pojedinaac od 23 godine koji se oporavlja od ovisnosti o supstanci, koji se suočava sa stigmom i osudom svoje zajednice, ometajući njegov put oporavka.
23. 19-godišnji student suočava se sa ekstremnim akademskim pritiskom i socijalnom anksioznošću, što ga čini izazovnim da se nosi sa zahtjevima fakultetskog života.
24. 28-godišnji samohrani roditelj sa dvoje djece koji je preopterećen obavezama roditeljstva i posla, uz ograničenu podršku.
25. Četrnaestogodišnja srednjoškolka koja je meta maltretiranja i uznemiravanja u školi i na internetu, što utiče na njenu mentalnu i emocionalnu sigurnost.
26. 15-godišnjak koji živi na području podložnom prirodnim katastrofama, osjeća zabrinutost za sigurnost svog doma i porodice.
27. 22-godišnja mlada žena koja se suočava sa uznemiravanjem na radnom mjestu i osjeća se nesigurno u svom poslu.
28. Devojka od 18 godina koja je svjedočila pucnjavi u lokalnom kafiću, gdje je umrla njena najbolja drugarica i koja se boji ići na javna mjesta.
29. Mlada žena od 26 godina koja se boji vezati za vezu zbog nedostatka povjerenja u muškarce; bila je žrtva osvetničke pornografije – njen bivši dečko je na internetu objavio njene golišave fotografije.
30. Srednjoškolka koju stalno maltretiraju i ismijavaju kroz Tic-Toc video snimke.



# TRANSFORMACIJA NEGATIVNOSTI

*Ova aktivnost koristi tehniku pozitivnih afirmacija kako bi motivirala sudionike da zauzmu pozitivniji stav prema životu. Sudionici će steći nove sposobnosti i vještine kako bi transformirali negativne situacije i rečenice u pozitivne i afirmativne te naučiti pronalaziti svijetlu stranu svake situacije.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• usvojiti nove alate za prevladavanje negativnih i anksioznih misli</li> <li>• naučiti kako biti pozitivniji i koristiti tu pozitivnost u traumatičnim situacijama</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Male papiriće (veličine naljepnica)</li> <li>• Olovke</li> <li>• Kutija</li> </ul>
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite dovoljno malih papirića za sve učesnike (svaki učesnik treba dobiti barem 2 papirića) i jednu kutiju za prikupljanje papirića.

## OBJAŠNJENJE

Objasnite učesnicima da će u ovoj sesiji istražiti različite načine prevladavanja negativnih i anksioznih misli tokom izazovnih vremena. Dajte učesnicima materijal za rad i zamolite ih da razmisle o konkretnim negativnim mislima i da ih zapišu. Naglasite da je ova aktivnost anonimna i da trebaju biti iskreni. Nakon što završe, sakupite sve odgovore u jednu kutiju i podijelite učesnike u grupe. Objasnite im da će morati stvoriti pozitivne afirmacije za svaku negativnu misao. Kao kontekst, dajte im primjer transformacije negativne misli u pozitivnu afirmaciju. Vrijeme za rad u grupama treba biti između 15 i 20 minuta. Nakon što sve grupe završe, trebaju prezentirati svoj rad.

## PROCJENA I RASPRAVA

Postavite učesnicima sljedeća pitanja:

- Kako ste se osjećali dok ste pisali negativne misli?
- Koliko je bilo teško pronaći afirmacije za negativne misli?
- Koja negativna misao vam je bila najteža za transformaciju?
- Primjenjujete li ovo u svakodnevnom životu

- Je li se vaše mišljenje promijenilo o problemima koje ste zapisali?

## SAVJETI ZA FASILITATORA

Fasilitatori koji prvi put provode ovu radionicu trebaju sami obaviti transformaciju i razmisliti o mogućim problemima i negativnim mislima s kojima se mladi mogu suočavati, kako bi bili spremni za moguće scenarije. Fasilitatori trebaju podržati učesnike i ohrabriti ih da budu vrlo iskreni te aktivno sudjeluju kako bi se postigao visok broj negativnih misli koje će se transformirati tokom radionice.

### HANDOUT - EXAMPLE OF TRANSFORMATION:

Negativne misli	Pozitivne izjave
Ovo je neizdrživo.	Mogu naučiti bolje se nositi s ovim
Osjećam se manje vrijedno u usporedbi s drugim ljudima.	Pustit ću ljude da rade ono što rade. Slijedit ću svoj vlastiti put unutarnjeg razvoja i transformacije koji je jednako vrijedan. Pronalaženje mira unutar sebe može biti dar i drugima.
Šta ako ovo nikada ne prestane?	Radit ću na ovome korak po korak. Ne moram predviđati.

# OLAKŠAVANJE STRESA KROZ VIZUALIZACIJU

*Ova aktivnost koristi metodu vizualizacije kako bi učesnicima pružila nove načine olakšavanja stresa. Učesnici će naučiti kako prevazići stresne situacije kroz jednostavne tehnike vizualizacije i maštanja.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usvojiti nove alate za olakšavanje stresa</li><li>• Prepoznati simptome stresa</li><li>• Podići duh učesnika i izgraditi pozitivan stav za buduće prevladavanje stresa</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Računar</li><li>• Mobilni telefoni</li><li>• Projektor</li><li>• Handouti</li></ul>
Veličona grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite prezentaciju Mentimetra. Pripremite materijale i stavite ih u malu kutiju, stavite stolice u polukrug i jednu stolicu ispred njih.

## INSTRUKCIJE

Na početku radionice obavijestite učesnike da će se koristiti online platforma "Mentimeter". Pozovite ih da se pridruže Mentimeter platformi za ovu sesiju koristeći svoje mobilne telefone. Mentimeter će biti vidljiv na projektorskom platnu na zidu ispred učesnika. Jedan od suvoditelja će upravljati Mentimeterom sa laptopa koji je spojen na projektor. Pozovite učesnike da brainstormaju na riječ "stres" putem ove interaktivne platforme. Učesnici će koristiti svoje mobilne telefone da napišu sve svoje asocijacije na zadatu riječ, a riječi će se pojavljivati na ekranu projektora. Riječi koje su najviše puta napisane će biti prikazane veće od ostalih i o njima treba kratko diskutovati. Nakon brainstorminga, učesnici će ostati na Mentimeter platformi i obaviti će kratku anketu o simptomima stresa, glasat će za sve simptome koje su doživjeli ili misle da su najčešći simptomi stresa, a nakon završetka glasanja facilitator će pozvati jednog učesnika da bude prvi volonter za drugi dio sesije. Volonter će sjediti na stolici ispred grupe i izvući će jedan papir sa jednim "sretnim mjestom"

- sretna mjesta su na listu rukovoda 1 (npr. Otok u Karibima, vrh prekrasne planine, duboko u kišnoj šumi itd.). Facilitator unaprijed priprema sretna mjesta tako što ih reže i daje volonterima da odaberu 1.

Facilitator će dati sljedeće upute volonteru i ostalom grupi: svi učesnici trebaju zatvoriti oči i slušati volontera koji će voditi grupu kroz vizualizaciju. On/a će koristiti "sretno mjesto" kao polaznu tačku u svojoj priči i nastaviti će opisivati što je više moguće detalja situaciju bez stresa koju bi svi trebali zamisliti. Facilitator će ohrabriti volontera da koristi svoju maštu i humor kako bi stvorio/la pozitivniju atmosferu za sve učesnike. Ova vježba treba biti ponovljena nekoliko puta, i ne bi trebala trajati duže od 20 minuta.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Pitajte učesnike kako su se osjećali tokom ove sesije, da li su se osjećali ugodno, da li su zaista mogli zamisliti te situacije i kako ih je to utjecalo. Pitajte ih da li misle da bi im ova metoda mogla pomoći u stresnim situacijama i da li bi je koristili u budućnosti. Facilitator treba zatvoriti radionicu objašnjavajući da ovakav jednostavan alat može biti izuzetno efikasan u stresnim situacijama i da ga mogu koristiti koliko god puta im je potrebno.

## SAVJETI ZA FACILITATORA

Facilitatori ove radionice trebaju biti spremni da prvi vode vizualizaciju u slučaju da nema volontera. Trebaju biti pažljivi kada počinje vizualizacija i kontrolirati nivo smijeha učesnika kako ne bi izgubili tok radionice i kako bi održali kontrolu nad diskusijom.

**HANDOUT**

*Otok u Karibima*

*Vrh prekrasne planine*

*Duboko u kišnoj šumi*

*Predivan vrt u proljeće*

*Drvena klupa s kaminom zimi*

*Spa sa predivnim mirisima i uljima*

# HRABRI PRIJATELJ

*Ova aktivnost će omogućiti sudionicima da anonimno izraze svoje strahove i nauče kako bi drugi ljudi pristupili tim strahovima da bi ih prevladali. Sudionici će steći nove vještine u prevladavanju osobnih strahova promatranjem istih iz različitih perspektiva.*

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Naučiti o osobnim strahovima iz različitih perspektiva</li><li>• Udaljiti se od svojih strahova i pronaći rješenje za njihovo prevladavanje</li><li>• Usvojiti vještine za racionalizaciju strahova i njihovo prevladavanje</li></ul>
Materijali;	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mali papiri</li><li>• Olovke</li><li>• Kutija</li><li>• Flip chart papir</li></ul>
Veličina grupe;	20-30
Priprema:	Pripremite male papire za svakog učesnika i jednu kutiju u koju ćete staviti male papire. Na flipchart papiru napišite sljedeća pitanja koja će ostati skrivena sve dok ih facilitator ne otkrije učesnicima: Koliko je realan taj strah? Šta će se desiti ako se taj strah ostvari? Mogu li spriječiti da se taj strah ostvari? Ako da – kako? Ako ne – šta mogu uraditi da se nosim sa posljedicama ako se taj strah ostvari?

## INSTRUKCIJE

Objasnite učesnicima da će u ovoj sesiji naučiti kako se nositi sa svojim ličnim strahovima uz pomoć svojih prijatelja. Recite im da će preuzeti strahove drugih osoba kako bi im pomogli. Pozovite ih da napišu svoj konkretan strah na papir i stave ga u kutiju, a zatim da iz kutije izvuku jedan papir (ako izaberu svoj papir, uzmuće drugi) i da daju sebi malo vremena da razmišljaju o tom strahu i stave se u položaj osobe koja se boji onoga što je napisano na papiru. Otkrijte učesnicima flipchart papir sa sljedećim pitanjima

- Koliko je realan taj strah?
- Šta će se desiti ako se taj strah ostvari?

- Mogu li spriječiti da se taj strah ostvari?
- Ako da – kako?
- Ako ne – šta mogu uraditi da se nosim sa posljedicama ako se taj strah ostvari?

Dajte učesnicima nekoliko minuta da odgovore na ova pitanja.

Kada svi završe, formirajte male grupe od 3-4 osobe čiji je zadatak da diskutuju o strahu koji su izabrali i da dođu do strategija / akcija / savjeta za suočavanje sa tim strahom. Dajte grupama 10-15 minuta za ovo. Kada sve grupe završe, trebaju prezentovati svoj rad: osoba koja je izabrala strah čita ga naglas, odgovara na pitanja i prezentuje strategije za suočavanje sa tim strahom koje je grupa osmislila. Zatim u grupi slijedi čitanje sljedećeg straha dok cijela grupa prezentuje strahove i strategije. Aktivnost se završava kada sve grupe prezentuju svoj rad.

## EVALUACIJA I ANALIZA

Pitajte učesnike kako su se osjećali dok su pisali svoje strahove i kako su se osjećali dok su drugi učesnici prezentirali svoje strahove. Pitajte ih da li im se mišljenje o njihovim strahovima promijenilo i ako jeste, hoće li primijeniti predložene strategije u svojim životima.

## SAVJETI ZA FACILITATORA

Imajte na umu da neki od strahova mogu izazvati negativne i tužne emocije kod nekih učesnika, pa budite pažljivi tokom prezentacije i evaluacije. Naglasite da je ovo sigurno mjesto za učesnike da podijele svoje emocije, ali da nisu obavezni da javno dijele lične strahove i osjećaje. Podstaknite ih da budu iskreni i da se izraze koliko god mogu kako bi imali kvalitetne diskusije i kako bi imali priliku da posmatraju rješenja i prijedloge za prevazilaženje njihovih strahova iz drugačije perspektive.

# POGLAVLJE 4

## **KREATIVNE RADIONICE**



# POGLAVLJE 4.1

## **KONCEPT FOTOGRAFIJE**

# Koncept fotografije 1

*Radionice konceptne fotografije sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se polaznici postupno upoznaju s temama s kojima radimo i načinom na koji bi predstavili te teme putem fotografskog sadržaja. Prva radionica u ovom setu posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju sudionika i predstavljanju tema na kojima radimo.*

Tema:	Odgovara svim sigurnosnim segmentima: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija sudionika u području sigurnosti mladih fokusirana na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje</li><li>• Poticanje mladih da doprinesu promicanju sigurnih ponašanja putem kreativnog izražavanja</li><li>• Motivacija mladih da koriste svoj kreativni potencijal za izražavanje svojih stavova o sigurnosti mladih</li><li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart papir</li><li>• Flomasteri</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je u manje grupe)
Priprema::	Prije početka radionice, pripremite flipchart papir i flomastere.

## UPUTE

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

### Kreativne radionice kao dio treninga

#### Samostalne kreativne radionice

## SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE KAO DIO TRENINGA

Ako voditelji organiziraju kreativne radionice kao dio treninga, tematske radionice o određenim segmentima sigurnosti mladih već su provedene i sudionici su stekli znanje o odgovarajućem segmentu. Sudionici se već poznaju, ali moguće je da ne poznaju voditelje.

Zbog toga voditelji počinju prvu radionicu tako što se predstavljaju i objašnjavaju da će im uloga biti prenositi vještine i kompetencije u korištenju fotografije kao alata za promociju sigurnosti mladih, na primjer, za zaštitu mentalnog zdravlja.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika, u kojoj svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s voditeljem, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje s prvom slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi sudionici ponavljaju ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega sljedeća osoba u krugu izlaže sebe.

Nakon što su se predstavili voditelji i sudionici, voditelji uvode metodu fotografije i kako se ona može koristiti kao konceptni alat za promociju sigurnosti mladih, na primjer, za zaštitu od vršnjačkog nasilja. Voditelji detaljno objašnjavaju zašto je fotografija korisna, zašto je učinkovita i ističu popularnost fotografija među mladima. Također raspravljaju s sudionicima o njihovom iskustvu u kreiranju konceptnih fotografija, ako ga imaju, koje vrste, koje opreme su koristili, koje vrste fotografija su stvorili i slično.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti pokrivena tokom ovog seta radionica. Voditelji trebaju izvršiti brainstorming na temu sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnosti mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o njihovim odgovorima.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postavite sljedeća pitanja:

- Kako ste zadovoljni današnjom sesijom?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice započeti s kreativnim procesom izrade konceptnih fotografija.

## SAVJETI ZA VODITELJE

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

### SITUACIJA 2: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ako kreativne radionice nisu dio treninga, već su organizirane neovisno, na primjer kao redovni rad organizacije mladih, voditelji započinju prvu radionicu predstavljanjem projekta sudionicima, koje teme projekt obuhvaća i koje aktivnosti su planirane u sklopu projekta.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sudionika, pri čemu svi sudionici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s voditeljem, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje s prvom slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi sudionici ponavljaju ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega sljedeća osoba u krugu izlaže sebe.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti pokrivena tokom ovog seta radionica. Voditelji trebaju izvršiti brainstorming na temu sigurnosti mladih, na što sudionici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnosti mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i raspravljaju o njihovim odgovorima.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje s temama koje će biti obrađene kroz kreativne radionice. Ako voditelji rade na temi diskriminacije, trebali bi odabrati jednu ili dvije (ovisno o vremenu koje imaju) radionice iz priručnika u odjeljku Segment: Diskriminacija. Voditelji provode odabrane radionice kako bi sudionici stekli osnovno znanje i informacije o temi koju će obrađivati kroz kreativne radionice.

### DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postavite sljedeća pitanja:

- Što mislite o današnjoj sesiji?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, voditelji trebaju objasniti da će od sljedeće radionice započeti s kreativnim procesom stvaranja konceptnih fotografija.

## SAVJETI ZA VODITELJE

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

# Konceptualna fotografija

## 2

*Kroz drugu radionicu bit će predstavljen cijeli kreativni proces stvaranja konceptualne fotografije i dostupna foto oprema sudionicima. Ova radionica će obuhvatiti istraživanje sudionika o temama koje žele koristiti kao temu u svojim fotografijama. Sudionici će osmisliti storyboard i detaljan plan za stvaranje svojih konceptualnih fotografija.*

Tema:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija sudionika u području sigurnosti mladih s naglaskom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Poticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motiviranje mladih da koriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali::	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prazni papiri</li><li>• Olovke</li><li>• Markeri</li><li>• Foto oprema (fotoaparati, svjetla, telefoni i slično)</li><li>• Laptopi / računari za uređivanje</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti u manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremiti dostupnu foto opremu za snimanje.

## UVOD

Ova radionica počinje s prezentacijom kreativnog procesa stvaranja konceptualne fotografije. Objasnite da ovaj proces ima 5 koraka:

1. Vizija i ideja – svaki sudionik treba smisliti ideju za fotografiju, razmišljati o sadržaju fotografije, ciljanoj publici, emocijama koje žele izazvati i poruci koju žele poslati fotografijom.

2. Odabir favorita – svatko dijeli svoje brainstorming ideje. Ovo je trenutak kada svi kao grupa odabiru i razrađuju ideje koje su im se činile prikladnima za stvaranje.
3. Izrada storyboarda – podijeljeni u parove, sudionici trebaju stvoriti detaljan plan za izradu odabrane konceptualne fotografije. Uz pomoć voditelja moraju osmisliti detaljnu pojavu scena fotografije, svaka scena treba biti planirana zajedno s tehničkim detaljima poput lokacije snimanja, glumaca, ideja za naknadnu obradu (dodavanje efekata, slogana itd.).
4. Snimanje fotografija – stvaranje planiranog seta i početak snimanja fotografija. Zajedno s voditeljima, sudionici će odlučiti tko će upravljati fotoaparatom, ostali sudionici mogu biti glumci u sceni fotografije, a ako trebaju neku specifičnu osobu za svoju fotografiju, mogu pozvati bilo koga tko je voljan biti dio ovog procesa.
5. Uređivanje – konačna faza stvaranja konceptualne fotografije. Sudionici će biti upoznati s programima za obradu fotografija, zajedno s voditeljima će prvo odabrati fotografije koje žele urediti i stvoriti konceptualne fotografije prema planu.

Nakon prezentacije procesa fotografiranja, voditelji će predstaviti foto opremu. Sudionici trebaju biti upoznati s kamerama, objektivima, svjetlima, itd., tako da imaju na umu koje vrste fotografija mogu snimiti s dostupnom opremom. Konceptualni proizvodi mogu biti fotografirani sa svim dostupnim digitalnim, analognim, polaroid kamerama itd. i mobilnim telefonima trenera, kao i kamerama i mobilnim telefonima sudionika ako su ih donijeli na radionicu u tu svrhu.

Tokom ove radionice, sudionici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: vizija i ideja, odabir favorita i izrada scene fotografije.

Započinjući s "vizijom i idejom", svaki sudionik treba dobiti prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta za smišljanje ideja za konceptualnu fotografiju o različitim segmentima sigurnosti mladih. Tijekom brainstorminga, sudionicima je dopušteno koristiti online platforme (poput Pinteresta) kako bi istražili primjere konceptualnih fotografija na zadanim temama. Trebali bi biti podsjećeni da razmišljaju o ciljanoj publici, emocijama i poruci koju žele poslati s ovim konceptualnim fotografijama. Voditelji ih podsjećaju da zapišu sve ideje na papir kako bi ih lakše prezentirali, a u slučaju da sudionici nemaju ideju za fotografski proizvod za određenu temu, voditelj im pokazuje dodatne primjere konceptualnih fotografija za određeni problem.

Prelazimo na "odabir favorita". Redom će sudionici predstaviti svoje ideje za fotografije i drugi će ih komentirati. U ovom stadiju zajedno će razraditi ideje i možda ih kombinirati.

Uz pomoć voditelja u ovom koraku trebaju odabrati i razraditi ideje koje će kasnije realizirati. U slučaju neslaganja među sudionicima, voditelji su dužni omogućiti kratku raspravu o konceptualnim fotografijama među sudionicima kako bi sami mogli doći do konkretnog rješenja i usmjeriti ih prema konceptualnoj fotografiji koja sadrži ideje obje (ili više) sudionika.

Sada je vrijeme za "izrada storyboarda". Sudionici trebaju biti podijeljeni u parove i svaki par treba odabrati koncepte koje će razviti. Njihov zadatak je stvoriti detaljan plan za stvaranje konceptualne fotografije. Moraju osmisliti cijeli izgled scena fotografije, način snimanja fotografija za svaku scenu, lokaciju snimanja, kostime, rekvizite, glumce i postprodukciju. U ovom stadiju voditelji trebaju biti u stalnoj komunikaciji s svakim parom i savjetovati ih o mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi ga odmah mogli modificirati.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

U ovom dijelu radionice, sudionici prezentiraju svoje planove ostatku grupe. Voditelji trebaju zatražiti od ostalih da daju svoje mišljenje o prezentiranim idejama. Postavite im sljedeća pitanja:

- Kako ste zadovoljni svojim radom danas?
- Što vam je bilo najteže, a što najlakše?
- Koliko je teško bilo razviti ideju za fotografiju?
- Radujete li se snimanju fotografija?

## SAVJETI ZA VODITELJE

U mnogim slučajevima, sudionici započnu s ambicioznom idejom i planom, pa voditelji trebaju obratiti pažnju na to i savjetovati sudionicima da budu konkretniji i odaberu jednostavnije načine za prenošenje određene poruke putem fotografija.



# Konceptualna fotografija

## 3

*Ova radionica se fokusira na organizaciju i izvođenje snimanja fotografija prema planovima kreiranim u prethodnoj radionici.*

Tema:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih, sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li> <li>• Podsticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li> <li>• Motivacija mladih da koriste svoj kreativni potencijal za izražavanje svojih stavova o sigurnosti mladih.</li> <li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foto oprema (fotoaparati, svjetla, telefoni i slično)</li> <li>• Rekviziti</li> </ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti na manje grupe)
Priprema:	Facilitatori trebaju provjeriti da su baterije na svim elektroničkim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve fotografije trebaju biti spremni.

## UVOD

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita i materijala potrebnih za snimanje fotografija (na primjer - brašno, špric sa iglom, razne veličine slatkiša koji podsjećaju na drogu i slično za konceptualnu fotografiju o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci; tamno crvena, plava, zelena i žuta šminka za stvaranje modrica i povreda lica za temu nasilja među vršnjacima i slično). Učesnici zajedno kreiraju sav potreban materijal uz pomoć facilitatora, kreiraju set i određuju poziciju kamere u odnosu na prostor. Neposredno prije snimanja je razgovor s učesnicima koji će biti glumci u fotografijama putem kojih je definisano šta se tačno očekuje od njih.

U zavisnosti od strukture učesnika u grupi, snimanje fotografija može biti obavljeno individualno ili istovremeno.

Ako u grupi postoje ljudi koji imaju iskustva u fotografisanju, oni mogu preuzeti ulogu vođe i istovremeno snimati više fotografija. Uloga facilitatora u ovoj radionici je logistička pomoć svakoj grupi, organizacija seta i savjetovanje o tome kako efikasno implementirati snimanje fotografija. Treba se paziti da svaka fotografija bude snimljena adekvatno i da se sve što je planirano u vezi sa scenom na fotografiji izvede. Svaka fotografija treba biti snimljena strpljivo i ponavljati se dok ne zadovolji postavljene kriterije.

## **RAZGOVOR I EVALUACIJA**

Facilitatori trebaju pozvati učesnike da govore o svojim iskustvima u snimanju fotografija. Facilitatori bi trebali pitati o izazovima s kojima su se suočili tokom snimanja, kakav je njihov utisak o snimanju, da li misle da je foto materijal bio dovoljno dobar da ispuni njihove potrebe za izradu planiranih konceptualnih fotografija.

## **SAVJETI ZA FACILITATORE**

Facilitatori trebaju ohrabrivati i podržavati učesnike da snime fotografije kako su planirali, ponavljajući snimanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i fotografije s kojima će biti zadovoljni.

# Konceptualna fotografija

## 4

 VRIJEME  
240'

*Ova radionica je posvećena organizaciji i izvođenju snimanja fotografija prema planovima kreiranim u prethodnoj radionici.*

Tema:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih, sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li> <li>• Podsticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li> <li>• Motivacija mladih da koriste svoj kreativni potencijal za izražavanje svojih stavova o sigurnosti mladih.</li> <li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptopi</li> <li>• Pametni telefoni</li> <li>• Softver za obradu fotografija</li> </ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti na manje grupe)

## UVOD

Na početku ove radionice učesnici će dobiti sav foto materijal koji su kreirali, a njihov zadatak je odabrati najbolje snimke koje će se koristiti u finalnim konceptualnim fotografijama.

Kada se odabere najbolji foto materijal, učesnici, uz pomoć facilitatora, mogu početi s obradom fotografija. Kao i u prethodnoj radionici, ako ima učesnika u grupi koji imaju znanje i iskustvo u procesu obrade fotografija, oni mogu preuzeti ulogu vođe i početi s postprodukcijom, istovremeno s facilitatorima.

Obrada fotografija može se raditi na laptopima ili pametnim telefonima, u zavisnosti od tehničkih zahtjeva samog konceptualnog foto proizvoda. Postoje različiti softveri za obradu fotografija koji se mogu koristiti (predlaže se Adobe Photoshop). Odabrani softver treba biti predstavljen učesnicima, a facilitatori trebaju pokazati osnove obrade fotografija (npr. ispravljanje ekspozicije, rezanje, uklanjanje neželjenih tačaka ili elemenata, dodavanje teksta, prilagođavanje boja, igranje sa fokusom itd.)

i svi učesnici trebaju uzeti svoj dio u procesu obrade fotografija. Za neke komplikovane zadatke koji zahtijevaju određeno znanje, facilitatori ili iskusni učesnici preuzimaju ulogu, a zadatak ostalih učesnika je da prate da li sve ide prema planu i vode editore ka finalnim proizvodima. Ako to zahtijevaju pravila vidljivosti, facilitator treba podsjetiti učesnike da je u finalnom konceptualnom proizvodu potrebno staviti logo donatora (prema pravilima vidljivosti), logo organizacije koja sprovodi projekat, logoe partnera projekta i logo samog projekta. Prilikom kreiranja konceptualne fotografije dodaje se slogan, koji učesnici smatraju adekvatnim za proizvod konceptualne fotografije i povezivanje sa vidljivošću značaja određenih problema (konceptualna fotografija može, na primjer, sadržavati zvaničnu statistiku sa izvorom). Sloga/zvanična statistika dodaju se konceptualnoj fotografiji kako bi određena ciljna grupa mogla prepoznati jasnu i efektivnu poruku.

Nakon završene obrade svih konceptualnih fotografija, vrijeme je za prezentaciju. Sve proizvedene fotografije trebaju biti sakupljene na jednom mjestu i prikazane učesnicima na velikom ekranu poput video projektora ili većeg monitora. Svaka konceptualna fotografija treba biti prikazana učesnicima, a zatim objašnjena od strane grupe koja ju je napravila, te razmatrana od strane ostatka grupe. Učesnici trebaju izraziti svoje mišljenje o fotografijama, da li im se sviđaju ili ne, da li je poruka koju je fotografija željela prenijeti bila jasna ili ne.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Facilitatori trebaju pitati učesnike:

- Kako se osjećate u vezi sa fotografijama koje ste kreirali?
- Da li ste zadovoljni i ponosni na njih ili ne?
- Šta biste uradili drugačije sada kada vidite svoje fotografije na ekranu?
- Kakvo novo znanje ste stekli i hoćete li ga koristiti u budućnosti?
- Kakvo je bilo vaše ukupno iskustvo za ovaj set radionica?
- Jeste li se dobro zabavili?

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori trebaju pomoći učesnicima tokom dijela postprodukcije jer zahtijeva tehničko znanje o korištenom softveru. Ideje i doprinosi učesnika trebaju biti priznati. Facilitatori trebaju podsticati učesnike da koriste ovu metodu i podsjećati ih da nije uvijek potrebno imati skupu opremu za kreiranje efektivne konceptualne fotografije, te da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za ovo.



Examples of creative tools developed through **Concept Photography Workshops**

# POGLAVLJE 4.2

## **KONCEPT GRAFIKA**

# Koncept grafika 1

*Radionice koncepta grafike sastoje se od 3 odvojene radionice u kojima se učesnici postepeno upoznaju sa temama s kojima se bavimo i načinom na koji bi te teme prezentirali kroz grafički sadržaj. Prva radionica u ovom setu posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju učesnika i predstavljanju tema na kojima radimo.*

Tema:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyberbullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyberbullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje</li><li>• Uključivanje mladih u promociju sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz</li><li>• Motivisanje mladih da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih</li><li>• Podizanje svijesti među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart papir</li><li>• Marker</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je u manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremiti flipchart papir i markere.

## INSTRUKCIJE

Ako facilitatori organiziraju kreativne radionice kao dio treninga, tematske radionice o sigurnosti mladih već su implementirane i učesnici su upoznati sa odgovarajućim temama. Međutim, moguće je da se učesnici ne poznaju međusobno ili ne poznaju facilitatora/facilitatore.

U tom slučaju, facilitatori započinju prvu radionicu predstavljanjem sebe i objašnjavajući da će im uloga biti prenositi vještine i kompetencije u korištenju grafike kao konceptualnog alata za promociju medijske pismenosti.

Nakon predstavljanja facilitatora, oni uvode metod grafike i kako se može koristiti kao konceptualni alat za promociju medijske pismenosti. Facilitatori detaljno objašnjavaju zašto je grafika korisna, zašto je efikasna i ističu popularnost grafika među mladima.

Facilitatori zatim traže od učesnika da se predstave (ime, nešto o sebi). Također razgovaraju s učesnicima da li imaju iskustva u kreiranju konceptualnih grafika i ako da, kakva, koje opreme su koristili, kakve vrste grafika su kreirali i slično.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obuhvaćena ovim setom radionica. Facilitatori trebaju sprovesti brainstorming na temu sigurnosti mladih, šta učesnici prvo pomisle kada čuju ovaj pojam. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipchart papiru i diskutuju o njihovim odgovorima. Facilitatori zaključuju ovaj dio dajući primjere kako neke od stvari pomenutih tokom brainstorminga mogu biti prikazane kroz grafiku.

## **EVALUACIJA I RAZGOVOR NAKON RADIONICE:**

Facilitatori završavaju radionicu s razgovorom i evaluacijom. Postavljaju sljedeća pitanja:

- Kako ocjenjujete današnju radionicu?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno u grupi?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove radionice?
- Kako grafika može doprinijeti promociji medijske pismenosti?
- Koliko se osjećate samopouzdana u razvoju konceptualnih grafika

Na kraju radionice, facilitatori trebaju objasniti da će od naredne radionice započeti kreativni proces izrade proizvoda konceptualnih grafika.

## **SAVJET O ZAPOSLENICIMA:**

Facilitatori kreativnih radionica o grafici trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju grafike.

# Koncept grafika 2

*Kroz drugu radionicu učesnicima će biti detaljno predstavljen kreativni proces stvaranja konceptualnih grafika i dostupni materijali. Ova radionica će obuhvatiti istraživanje koje će učesnici provesti o temama koje žele koristiti kao motiv u svojim konceptualnim grafikama. Oni će razviti ideje i detaljan plan za stvaranje svojih konceptualnih grafika.*

Tema:	Odgovara svim segmentima sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Podsticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivisanje mladih da koriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali:	Metode konceptualne grafike mogu biti kolaž, digitalni kolaž, crtež, slikanje, linorez, digitalno slikanje, itd. Zavisno o metodi konceptualne grafike koju facilitatori žele koristiti sa učesnicima, može se koristiti različit materijal.
Osnovni materijal:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prazni papiri</li><li>• Olovke</li><li>• Markeri</li><li>• Laptopovi / računari za editovanje</li><li>• Materijal za grafike (Zavisno o iskustvu grupe, odabрати metod grafike)</li></ul>
Veličina grupe	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je na manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremiti dostupan grafički materijal za prezentaciju.



Table. **Graphics material** (Depending on the group experience decide the graphics method)

<p>KOLAŽ (težina: jednostavno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Različite vrste papira za osnovu i elemente kolaža</li> <li>· Štampane novine i fotografije koje se mogu izrezati i rasporediti unutar kolaža</li> <li>· Ljepila kao što su ljepila u stiku, tečno ljepilo, dvostrana traka ili sprej za pričvršćivanje elemenata kolaža na osnovu.</li> <li>· Makaze ili craft nož</li> <li>· Boje i markeri za dodavanje detalja kolažu</li> <li>· Podloga za rezanje</li> <li>· Skener</li> </ul>
<p>DIGITALNI KOLAŽ (težina: jednostavno)</p>	<p>Laptopovi / računari</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Softver za obradu slika (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, GIMP, Procreate, Canva...)</li> <li>· Digitalne slike (Besplatne slike bez autorskih prava, lične slike)</li> <li>· Besplatne slike bez autorskih prava mogu se preuzeti sa web stranica poput Pexels / Vecteezy / Freepik / Morguefile / Pixabay / Stockvault / Rawpixel</li> </ul>
<p>CRTANJE (težina: kompleksno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Grafitne olovke različitih tvrdoća (npr. 2H, HB, 2B, 4B, 6B) za različite nivoe tvrdoće i tamnoće linija</li> <li>· Oštrač za olovke</li> <li>· Gumeni brisač</li> <li>· Papir za crtanje (npr. glatki papir za crteže olovkom, teksturirani papir za crteže ugljenom ili pastelom)</li> <li>· Olovke u boji</li> <li>· Meke ili uljane paste</li> <li>· Markeri na bazi alkohola ili vode za podebljane linije</li> <li>· Vodene boje</li> </ul>
<p>SLIKANJE (težina: umjereno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kistovi (različite veličine i vrste kistova za različite tehnike)</li> <li>· Paleta</li> <li>· Površina za slikanje (panoe od platna / razne vrste slikarskog papira)</li> <li>· Boje (akrilne boje / uljane boje / vodene boje / tempera itd.)</li> <li>· Materijali za crtanje (olovke, gumica, oštrač za olovke)</li> <li>· Maskirna traka</li> <li>· Posude za vodu</li> </ul>

<p>LINOREZ (težina: jednostavno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Linoleumska ploča</li> <li>· Alati za rezanje linoleuma (linorezci)</li> <li>· Tinta za štampanje</li> <li>· Valjak za tintu</li> <li>· Papir</li> <li>· Paleta</li> <li>· Zaštitna oprema</li> </ul>
<p>DIGITALNO SLIKANJE (težina: umjereno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Laptopovi / računari / grafičke table</li> <li>· Softver za digitalno slikanje (Adobe Photoshop, Corel Painter, Clip Studio Paint, Procreate, Krita, Autodesk Sketchbook, Canva...</li> </ul>
<p>GRAFITI UMJETNOST / ŠABLONI (težina: jednostavno)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Štampani šabloni / Mylar za crtanje šablona</li> <li>· Noževi za precizno rezanje</li> <li>· Površina za rezanje</li> <li>· Sprej boje</li> <li>· Maskirna traka</li> <li>· Površina za šablone (prirodni pamuk, lan, papir)</li> </ul>

## UPUTE

Ova radionica počinje prezentacijom kreativnog procesa kreiranja konceptualne grafike. Objasnite da ovaj proces ima 5 koraka:

1. Vizija i ideja - svaki učesnik treba osmisliti ideju za grafiku, razmisliti o sadržaju grafike, ciljnoj publici, koja emotivna stanja žele izazvati i koju poruku žele poslati putem grafike.
2. Izbor omiljenog - svako dijeli svoje ideje iz brainstorminga. Ovo je vrijeme kada grupa zajedno bira i razrađuje ideje koje su im se učinile prikladnim za kreiranje.
3. Sjednica grafike - Facilitator objašnjava odabrani koncept grafike i tehnike metoda. Učesnici kreiraju svoje konceptualne grafike s dostavljenim materijalom.
4. Editiranje - konačna faza kreiranja konceptualne grafike. Softver za editiranje grafike će biti predstavljen učesnicima, zajedno s facilitatorima, prvo će odabrati grafiku koju žele editirati i kreirati planiranu konceptualnu grafiku.

Nakon što su upoznati s procesom grafike, facilitatori će pružiti pregled opreme i materijala. Učesnici će dobiti informacije o olovkama, platnima, vrstama papira, bojama i drugom materijalu.

Započinjući s "vizijom i idejom", svaki učesnik će dobiti prazan papir i olovku, te moraju osmisliti ideje za konceptualne grafike na različite segmente sigurnosti mladih. Tokom brainstorminga, učesnicima je dozvoljeno koristiti online platforme (kao što su Pinterest) za istraživanje primjera konceptualnih grafika na zadate teme.

Treba ih podsjetiti da razmišljaju o ciljnoj publici, emocijama i poruci koju žele poslati putem tog proizvoda konceptualne grafike. Facilitatori podsjećaju učesnike da zapišu sve ideje na papir kako bi ih lakše prezentirali i da ne zaborave na nešto. U slučaju da učesnici nemaju ideju za proizvod grafike za određenu temu, facilitator im pokazuje dodatne primjere konceptualnih grafika za određeni problem.

Prelazeći na "izbor omiljenog", jedan po jedan učesnik će prezentirati svoje ideje za grafike, a ostali će ih komentarisati. U ovoj fazi zajedno će razraditi ideje jedni drugih i čak ih spojiti. Uz pomoć facilitatora u ovom koraku trebaju odabrati i doći do ideja koje će kasnije proizvesti. U slučaju neslaganja među učesnicima, facilitatori su dužni dozvoliti kratku raspravu o konceptualnoj grafici među učesnicima kako bi sami mogli doći do konkretnog rješenja i usmjeriti ih prema konceptualnoj grafici koja sadrži ideje oba (ili više) učesnika.

Prebacujući se na "sesiju grafike", učesnicima će biti pružen materijal za konceptualne grafike i počinje kreativni proces. Facilitatori će održavati redovnu komunikaciju s svakim učesnikom, pružajući smjernice i rješavajući bilo kakve tehničke izazove ili ograničenja u njihovim planovima kako bi se izmjene mogle brzo napraviti. Ako je potrebna dodatna pomoć, facilitator će ih voditi kroz proces konceptualne grafike (facilitator će pružiti znanje o tome kako nacrtati konkretne detalje, kako pravilno izrezati šablone kako ne bi imali rupe, kako sigurno raditi linorez ili poslati dodatne digitalne materijale poput fontova / četkica / ikona za digitalne konceptualne proizvode).

## EVALUACIJA I DEBRIEFING

Tokom ove faze radionice, učesnici će prezentirati svoje planove cijeloj grupi. Facilitatori će ohrabrivati ostale da podijele svoje misli o predstavljenim idejama i postaviti im sljedeća pitanja:

- Kako se osjećate u vezi sa svojim napretkom danas?
- S kojim izazovima ste se susreli, a šta vam je išlo prirodno?
- Kako je bio proces razvijanja vaše ideje za grafiku?
- Jeste li uzbuđeni zbog nadolazećeg procesa konceptualne grafike?

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Učesnici često misle da su potrebna visoka umjetnička znanja za radionice konceptualne grafike. Facilitatori bi trebali ohrabriti učesnike da uživaju u kreativnom procesu i usmjeriti ih na jasnoću i jednostavnost.

# Konceptualna grafika 3

VRIJEME  
180'

*Treća radionica obuhvata skeniranje kreirane konceptualne grafike, editiranje i prezentaciju konačnih proizvoda konceptualne grafike.*

TEMA:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
CILJEVI:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Angažovanje mladih u promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivisanje mladih da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti među mladima o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
MATERIJALI:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laptopi</li><li>• Skener</li><li>• Softver za obradu fotografija (Adobe Photoshop, Canva...)</li></ul>
VELIČINA GRUPE:	5-12 (ukoliko je grupa veća, podijeliti je na manje grupe)

## UPUTE

Učesnici će započeti ovu radionicu primanjem svih skeniranih grafika koje su kreirali. Uz pomoć facilitatora, učesnici mogu započeti proces editiranja grafika. Ako postoje učesnici unutar grupe koji imaju stručnost u softveru za obradu fotografija/grafika, oni mogu preuzeti vođenje i započeti rad na postprodukciji zajedno s facilitatorima.

Editiranje konceptualnih grafika može se obaviti na laptopima ili pametnim telefonima, u zavisnosti od tehničkih zahtjeva svake konceptualne grafike. Postoji više opcija softvera za obradu fotografija, pri čemu se Adobe Photoshop preporučuje kao jedan od izbora. Odabrani softver će biti predstavljen učesnicima, a facilitatori će objasniti osnove poput korekcije boja, kropovanja, digitalnog bojenja, dodavanja teksta. Za zadatke koji zahtijevaju napredno znanje, facilitatori ili iskusni učesnici će voditi proces editiranja, dok će ostali pratiti napredak kako bi osigurali poštivanje plana.

Prema smjernicama za vidljivost, facilitatori će podsjetiti učesnike da u konačne konceptualne proizvode uključe logoe donatora i samog projekta. Dodatno, slogan relevantan za konceptualne grafike i podržan zvaničnim statistikama može biti integrisan kako bi se jasno i snažno prenijela poruka ciljnoj publici.

Nakon završetka editiranja svih konceptualnih grafika, slijedi prezentacija. Sve proizvedene grafike će biti prikupljene i prikazane na velikom ekranu poput video projektora ili monitora. Svaka konceptualna grafika će biti prikazana učesnicima, pri čemu će grupa odgovorna za njenu kreaciju objasniti je, a ostatak grupe će se uključiti u diskusiju o njenom efektu i jasnoći poruke. Učesnici će iznijeti svoje mišljenje o grafikama, ocjenjujući da li je željena poruka efikasno prenesena. Ako je moguće, organiziraće se mala izložba tokom digitalne prezentacije.

## EVALUACIJA I DEBRIEFING

Facilitatori mogu angažovati učesnike s sljedećim pitanjima:

- Kako se osjećate u vezi sa grafikama koje ste kreirali?
- Reflektirajući na svoj rad, sa čime ste zadovoljni, a šta biste promijenili da imate priliku?
- Na koji način je ova radionica unaprijedila vaše vještine ili znanje u konkretnoj metodi konceptualne grafike i editiranju, i kako planirate primijeniti ova nova saznanja u budućnosti?
- Koji su vaši utisci o ukupnom iskustvu i učenju kroz ovaj proces?
- Da li ste uživali i smatrate li ovaj kreativni proces ispunjavajućim?

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori igraju ključnu ulogu tokom faze postprodukcije vodeći učesnike kroz tehničke aspekte korištenog softvera. Trebaju aktivno slušati ideje i prijedloge učesnika, uključujući ih u proces editiranja. Podsticanje učesnika da iskoriste dostupne resurse naglašava da se efikasne konceptualne grafike mogu kreirati bez potrebe za skupim materijalima i prethodnim znanjem.

# POGLAVLJE 4.3

## **KONCEPT PRODUKCIJE VIDEO SADRŽAJA**

# Koncept produkcije video sadržaja 1

*Radionice koncepta video sadržaja sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se učesnici postupno upoznaju s temama s kojima radimo i načinom na koji bi prezentovali te teme putem video sadržaja. Prva radionica u ovom setu posvećena je prezentaciji projekta, upoznavanju učesnika i predstavljanju tema na kojima radimo.*

Tema:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukovati učesnike iz oblasti sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje</li> <li>• Podstaci mlade da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativan izraz</li> <li>• Motivisati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih</li> <li>• Podići svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart papir</li> <li>• Flomasteri</li> </ul>
Veličina grupe:	5-8 (ukoliko je grupa veća, podijeliti je na manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremiti flipchart papir i flomaster

## UPUTE

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

1. Kreativne radionice kao dio obuke
2. Nezavisne kreativne radionice

## SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE KAO DIO OBUKE

Ako facilitatori organizuju kreativne radionice kao dio obuke, tematske radionice o određenim segmentima sigurnosti mladih već su implementirane i učesnici stiču znanje o odgovarajućem segmentu. Također, učesnici se međusobno poznaju, ali je moguće da ne poznaju facilitatore.

Iz tog razloga, facilitatori započinju prvu radionicu tako što se predstave i objasne da je njihova uloga prenijeti vještine i kompetencije u korištenju fotografije kao alata za promociju sigurnosti mladih, na primjer, za zaštitu mentalnog zdravlja.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje učesnika, pri čemu svi učesnici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s facilitatorom, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje sa prvom slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što kaže svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici trebaju ponoviti ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se sve osobe u grupi ne predstave.

Nakon što su facilitatori i učesnici predstavljeni, facilitatori uvode metod produkcije video sadržaja i kako se može koristiti kao konceptualni alat za promociju sigurnosti mladih u kontekstu, na primjer, zaštite od vršnjačkog nasilja. Facilitatori detaljno objašnjavaju zašto je video koristan, zašto je efikasan i ističu popularnost videa među mladima. Facilitatori također raspravljaju s učesnicima da li imaju iskustva u kreiranju konceptualnih videozapisa i ako da, kakve vrste, koje opreme su koristili, kakve vrste videozapisa su kreirali i slično.

Sljedeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori trebaju raditi brainstorming na temu sigurnosti mladih, što učesnici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnosti mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipchart papiru i diskutuju o njihovim odgovorima.

### DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postaviti sljedeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj sesiji?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori trebaju objasniti da će od naredne radionice početi sa kreativnim procesom kreiranja materijala za konceptualni video.



## SAVJETI ZA FACILITATORE:

Facilitatori kreativnih radionica za produkciju video sadržaja trebaju imati znanje i iskustvo u produkciji videa

### SITUACIJA 2: NEZAVISNE KREATIVNE RADIONICE

Ako kreativne radionice nisu dio obuke, već su organizovane nezavisno, na primjer kao redovni rad organizacije mladih, facilitatori započinju prvu radionicu tako što predstavljaju projekt učesnicima, koje teme projekt obuhvata i koje aktivnosti su planirane u okviru projekta.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje učesnika, pri čemu svi učesnici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s facilitatorom, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje sa prvom slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što kaže svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici trebaju ponoviti ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu dok se sve osobe u grupi ne predstavle.

Sljedeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori trebaju raditi brainstorming na temu sigurnosti mladih, šta učesnici prvo pomisle kada čuju pojam sigurnost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipchart papiru i diskutuju o njihovim odgovorima.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje sa temama koje će biti obrađene kroz kreativne radionice. Ako facilitatori rade na temi diskriminacije, trebaju odabrati jednu ili dvije (u zavisnosti od vremena koje imaju) radionice iz priručnika u sekciji Segment: Diskriminacija. Facilitatori sprovode odabrane radionice kako bi učesnici stekli osnovno znanje i informacije o temi koju će obrađivati kroz kreativne radionice.

### DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postaviti sljedeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj sesiji?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori trebaju objasniti da će od naredne radionice početi sa kreativnim procesom kreiranja materijala za konceptualne videozapise.

## SAVJETI ZA FACILITATORE:

Facilitatori kreativnih radionica za produkciju video sadržaja trebaju imati znanje i iskustvo u produkciji video zapisa.

KONCEPT  
VIDEO

VRIJEME  
240'

# KONCEPT PRODUKCIJE VIDEO MATERIJALA 2

*Kroz drugu radionicu učesnicima će biti predstavljen cijeli kreativni proces kreiranja konceptualnog video materijala i dostupne opreme za snimanje videozapisa. Ova radionica će obuhvatiti istraživanje tema koje učesnici žele koristiti kao temu svojih videa. Izradiće storyboard i detaljan plan za kreiranje svojih konceptualnih video materijala.*

Tema:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukovati učesnike u oblasti sigurnosti mladih sa fokusom na 5 segmenata sigurnosti mladih: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje</li> <li>• Podstaci mlade da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz</li> <li>• Motivisati mlade da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoja mišljenja o sigurnosti mladih</li> <li>• Podići svijest mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijeli papiri</li> <li>• Olovke</li> <li>• Marker</li> <li>• Oprema za snimanje videozapisa (kamere, svjetla, gimbali i slično)</li> <li>• Laptopi / računari za editovanje</li> </ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je na manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremite dostupnu opremu za snimanje videozapisa za prezentaciju.

## UVOD

Ova radionica počinje prezentacijom kreativnog procesa kreiranja konceptualnog video materijala. Objasnite da ovaj proces ima 5 koraka:

1. Vizija i ideja – svaki učesnik treba da smisli ideju za video, trebaju razmišljati o sadržaju videa, ciljnoj publici, koje emocije žele izazvati, koju poruku žele poslati sa videom.
2. Izaberite omiljenu ideju – svako dijeli svoje ideje iz brainstorminga. Ovo je vrijeme kada grupa zajedno odabire i razrađuje ideje koje smatraju prikladnim za kreiranje.
3. Napravite storyboard – podijeljeni u parove, učesnici trebaju kreirati potpuni plan za izradu odabranog konceptualnog videozapisa. Uz pomoć facilitatora trebaju osmisliti detaljnu priču videa od početka do kraja, svaka scena treba biti planirana zajedno sa tehničkim detaljima kao što su lokacija snimanja, glumci, ideje za postprodukciju (dodavanje efekata, titlova itd.).
4. Snimite – kreiranje planirane postavke i početak snimanja videozapisa. Uz pomoć facilitatora učesnici će odlučiti ko će upravljati kamerom, ostali učesnici mogu biti glumci u videu, a ako im je potrebna neka specifična osoba za njihov video, mogu pozvati bilo koga tko je voljan da bude dio ovog procesa. Sve planirane sekvence videa snimaju se u ovoj fazi.
5. Editovanje – krajnja faza kreiranja konceptualnog videozapisa. Softver za editovanje videozapisa biće predstavljen učesnicima, zajedno sa facilitatorima, oni će spojiti sve snimljene videozapise i kreirati koncept koji su planirali.

Nakon prezentacije procesa produkcije videa, facilitatori će predstaviti opremu za snimanje videa. Učesnici će biti upoznati sa kamerama, objektivima, svjetlima, itd., kako bi imali u vidu kakve vrste videa mogu snimiti sa dostupnom opremom.

Tokom ove radionice, učesnici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: vizija i ideja, izbor omiljene ideje i pravljenje storyboard-a.

Počevši od "vizije i ideje", svaki učesnik će dobiti prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta da smisle ideje za

konceptualni video na različite teme sigurnosti mladih. Tokom brainstorminga, učesnicima je dozvoljeno da koriste online platforme kako bi istražili primjere konceptualnih fotografija na datim temama. Trebaju biti podsjećani da razmišljaju o ciljnoj publici, emocijama i poruci koju žele poslati sa svojim konceptualnim video proizvodom. Facilitatori podsećaju učesnike da zapišu sve ideje na papir kako bi ih lakše mogli prezentovati bez zaboravljanja nečega. U slučaju da učesnici nemaju ideju za video proizvod za određenu temu, facilitator im pokazuje dodatne primjere konceptualnih videa za određeni problem.

Prelazimo na "izbor omiljene ideje". Jedan po jedan učesnik će predstaviti svoje ideje za video, a ostali će ih komentarisati. U ovoj fazi zajedno će razrađivati ideje jedni drugih i čak ih spajati. Uz pomoć facilitatora u ovoj fazi trebaju odabrati ideje koje će kasnije biti realizovane.

Sada je vrijeme za "pravljenje storyboard-a". Učesnici trebaju biti podijeljeni u parove i svaki par treba odabrati koncepte koje će razviti. Njihov zadatak je da naprave detaljan plan kreiranja konceptualnog videa. Trebaju osmisliti cijelu priču od početka do kraja, način snimanja svake scene, lokaciju snimanja, kostime, rekvizite, glumce – druge učesnike, i postprodukciju. U ovoj fazi facilitatori trebaju biti u stalnoj komunikaciji sa svakim parom i savjetovati ih o svim mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi se mogao odmah modificirati.

## **DEBRIEFING I EVALUACIJA**

U ovoj fazi radionice, učesnici će prezentovati svoje planove ostatku grupe. Facilitatori trebaju zamoliti druge da daju svoje mišljenje o predstavljenim idejama.

Postaviti im sljedeća pitanja:

- Kako ste zadovoljni svojim radom danas?
- Šta je bilo najteže, a šta najlakše?
- Koliko je teško bilo razviti ideju za video?
- Radujete li se početku snimanja videa?

## **SAVJETI ZA FACILITATORE**

U mnogim slučajevima, učesnici počinju sa ambicioznim idejama i planovima, i facilitatori trebaju obratiti pažnju na ovo i savjetovati učesnike da budu konkretniji i izaberu jednostavnije načine za prenošenje određene poruke putem videa.

# Produkcija konceptualnih video zapisa 3

*Ova radionica se fokusira na organizaciju i izvršenje snimanja videa prema planovima kreiranim u prethodnoj radionici.*

TEMA:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih, s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Podsticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivacija mladih da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Video snimačka oprema (kamere, svjetla, telefoni i slično)</li><li>• Rekviziti</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je u manje grupe)
Priprema:	Facilitatori trebaju osigurati da su baterije na svim elektronskim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve video zapise trebaju biti spremni.

## UVOD

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita i setova potrebnih za snimanje video sadržaja. Učesnici zajedno pripremaju sav potreban materijal, uz pomoć facilitatora kreiraju set i određuju poziciju kamere u odnosu na prostor. Neposredno prije snimanja, održava se razgovor sa "glumcima" koji će se pojaviti u videima kako bi se definisalo šta se tačno očekuje od njih.

U zavisnosti od strukture učesnika u grupi, snimanje videa može biti individualno ili simultano. Ako u grupi postoje osobe koje imaju iskustva u snimanju takvih video sadržaja, one mogu preuzeti ulogu vođe i simultano snimati više videa istovremeno. Uloga facilitatora u ovoj radionici je logistički pomoći svakoj grupi, organizovati set i savjetovati kako snimanje može biti sprovedeno što efikasnije.

Treba paziti da svaki kadar bude snimljen na odgovarajući način i da se sve planirano na storyboard-u izvrši. Svaka scena treba biti snimljena s pažnjom i ponovljena dok ne zadovolji kriterije storyboard-a.

## **DEBRIEFING I EVALUACIJA**

Facilitatori trebaju pozvati učesnike da pričaju o svojim iskustvima u snimanju videa. Trebaju ih pitati o izazovima s kojima su se susreli tokom snimanja, njihovo mišljenje o snimanju, da li smatraju da je video materijal dovoljno dobar da zadovolji njihove potrebe za kreiranjem planiranih konceptualnih video zapisa.

## **SAVJETI ZA FACILITATORE**

Facilitatori trebaju ohrabriti i podržati učesnike da snimaju video zapise onako kako su planirali, ponavljajući snimanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i videoe s kojima će biti zadovoljni.

# Produkcija konceptualnih video zapisa 4

*Četvrta radionica obuhvata selekciju kreiranog video materijala, postprodukciju video montaže i prezentaciju finalnih konceptualnih video proizvoda.*

Tema:	Primjenjuje se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih, s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Podsticanje mladih da doprinesu promociji sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivacija mladih da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laptopi</li><li>• Pametni telefoni</li><li>• Softver za video montažu</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je u manje grupe)

## UVOD

Na početku ove radionice, učesnici će dobiti sav video materijal koji su kreirali, a njihov zadatak je odabrati najbolje kadrove koji će biti korišteni u finalnom video (ima).

Nakon što se odabere najbolji video materijal, učesnici uz pomoć facilitatora mogu početi s montažom i spajanjem svega. Kao i u prethodnoj radionici, ako postoje učesnici u grupi koji imaju znanje i iskustvo u procesu montaže video zapisa, mogu preuzeti ulogu vođe i započeti s postprodukcijom, istovremeno s facilitatorima.

Postprodukcija videa može se obavljati na laptopima ili pametnim telefonima, u zavisnosti od tehničkih zahtjeva samog videa. Postoje različiti softveri za montažu videa koji se mogu koristiti:

- Predloženi softveri za PC: - Adobe Premiere Pro - DaVinci Resolve - Sony Vegas.



- Predloženi softveri za mobilne telefone: - Power Director - InShot - FilmoraGo.

Odabrani softver treba biti predstavljen učesnicima, a facilitatori trebaju pokazati osnove manipulacije videom (npr. rezanje, krojenje, vremensko re-mapiranje, dodavanje teksta, slika itd.). Svi učesnici trebaju uzeti svoj dio u postprodukciji. Za neke komplikovane zadatke koji zahtijevaju napredno znanje, trener ili iskusni učesnik će preuzeti vođstvo, a ostali učesnici će pratiti da li sve ide prema planu i voditi montažere do finalnog proizvoda.

Nakon završetka montaže svih konceptualnih video zapisa, vrijeme je za prezentaciju. Svi proizvedeni video zapisi trebaju biti prikupljeni na jednom mjestu i prikazani učesnicima na velikom ekranu poput video projektora ili većeg monitora. Svaki konceptualni video proizvod treba biti pušten učesnicima, a zatim objašnjen od strane grupe koja ga je napravila, te diskutovan o njemu od strane ostatka grupe. Učesnici trebaju govoriti o svom mišljenju o videima, da li im se sviđaju ili ne, da li je poruka koju je video pokušao prenijeti bila jasna ili ne.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Facilitatori trebaju pitati učesnike:

- Kako se osjećate u vezi sa video zapisima koje ste kreirali?
- Da li ste zadovoljni i ponosni na njih ili ne?
- Šta biste uradili drugačije sada kada vidite svoje video zapise na ekranu?
- Koje novo znanje ste stekli i hoćete li ga koristiti u budućnosti?
- Kako je bilo vaše ukupno iskustvo tokom ovog niza radionica?
- Da li ste se dobro zabavili?

## SAVJETI ZA FACILITATORE

Facilitatori trebaju pomoći učesnicima u dijelu postprodukcije jer to zahtijeva tehničko znanje o korištenom softveru. Ideje i doprinosi učesnika trebaju biti priznati. Facilitatori trebaju ohrabriti učesnike da koriste ovu metodu i podsjetiti ih da nije uvijek potrebno imati skupu opremu za kreiranje efikasnog konceptualnog video zapisa, te da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za to.



Examples of creative tools developed through **Concept Video Workshops**

# POGLAVLJE 4.4

## **KONCEPT PRODUKCIJA MUZIKE**

# KONCEPT PRODUKCIJA MUZIKE 1

*Radionice konceptualne muzike sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se polaznici postepeno upoznaju s temama s kojima se bavimo i načinom na koji bi ove teme prezentirali kroz video sadržaj. Prva radionica u ovom setu posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju učesnika i prezentiranju tema na kojima radimo.*

Tema:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih s fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, cyber nasilje, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje.</li> <li>• Uključivanje mladih u promociju sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li> <li>• Motivacija mladih da iskoriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoje stavove o sigurnosti mladih.</li> <li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart papir</li> <li>• Markeri</li> </ul>
Veličina grupe:	Veličina grupe: 5-8 (ako je grupa veća, podijeliti je u manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremiti flipchart papir i markere.

## Uputstva:

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

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

## SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE KAO DIO OBUKE

Ako voditelji organizuju kreativne radionice kao dio obuke, tematske radionice o određenim segmentima sigurnosti mladih već su implementirane, te učesnici stiču znanje o odgovarajućem segmentu. Također, učesnici se međusobno poznaju, ali moguće je da ne poznaju voditelje.

Zbog toga, voditelji započinju prvu radionicu predstavljanjem sebe i objašnjavajući da će njihova uloga biti prenošenje vještina i kompetencija u korištenju fotografije kao konceptualnog alata za promociju sigurnosti mladih, na primjer, za zaštitu mentalnog zdravlja.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje učesnika, pri čemu svi učesnici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s voditeljem, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje sa prvom slovom imena te osobe. Nakon što osoba kaže svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici ponavljaju ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu, sve dok se svako ne predstavi.

Nakon što su voditelji i učesnici predstavljeni, voditelji uvode metodu muzike i kako se može koristiti kao konceptualni alat za promociju sigurnosti mladih, na primjer, za zaštitu od cyber nasilja. Voditelji detaljno objašnjavaju zašto je muzika korisna, zašto je efikasna i ističu popularnost koju muzika ima među mladima. Također, voditelji razgovaraju s učesnicima o njihovom iskustvu u kreiranju konceptualne muzike, ako ga imaju, kakvu vrstu muzike su kreirali, da li pišu tekstove ili pjevaju, i slično. Voditelji također mogu pokazati učesnicima konceptualne pjesme razvijene kroz Safebook projekt: [https:// kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/](https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/)

Sljedeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Voditelji trebaju sprovesti brainstorming na temu sigurnosti mladih, o tome šta učesnici prvo pomisle kada čuju termin sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i diskutuju o njihovim odgovorima.

### DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postavite sljedeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj sesiji?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, voditelji trebaju objasniti da će od naredne radionice početi s kreativnim procesom kreiranja konceptualnih muzičkih alata.

## SAVJETI ZA VODITELJE:

Voditelji kreativnih radionica za produkciju muzike trebaju imati znanje i iskustvo u produkciji muzike.

### SITUACIJA 2: NEZAVISNE KREATIVNE RADIONICE

mladih, voditelji započinju prvu radionicu predstavljanjem projekta učesnicima, obuhvatajući teme koje projekat pokriva i planirane aktivnosti.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje učesnika, pri čemu svi učesnici trebaju ustati i formirati krug. Počevši s voditeljem, svaka osoba treba reći svoje ime i ime životinje čije ime počinje s prvom slovom imena te osobe. Nakon što osoba kaže svoje ime i pridjev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici ponavljaju ime i pridjev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sljedeća osoba u krugu, sve dok se svako ne predstavi.

Sljedeća aktivnost odnosi se na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Voditelji trebaju sprovesti brainstorming na temu sigurnosti mladih, o tome šta učesnici prvo pomisle kada čuju termin sigurnost mladih. Voditelji zapisuju sve odgovore na flipchart papir i diskutuju o njihovim odgovorima.

Sljedeća aktivnost je upoznavanje s temama koje će biti obrađene kroz kreativne radionice. Ako voditelji rade na temi diskriminacije, trebali bi izabrati jednu ili dvije (zavisno o vremenu koje imaju) radionice iz priručnika u segmentu: Diskriminacija. Voditelji implementiraju izabrane radionice kako bi učesnici stekli osnovno znanje i informacije o temi koju će obraditi kroz kreativne radionice.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA:

Postavite sljedeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj sesiji?
- Koliko ste bili svjesni svih informacija koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osjećate, osjećate li se ugodno jedni s drugima u grupi?

Na kraju sesije, voditelji trebaju objasniti da će od naredne radionice početi s kreativnim procesom kreiranja konceptualne muzike i trebaju pitati ima li neko u grupi iskustva s muzikom (pjevanje, komponovanje, pisanje tekstova i slično). Voditelji također mogu pokazati učesnicima konceptualne pjesme razvijene kroz Safebook projekt: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

## SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica na produkciji muzike trebaju imati znanje i iskustvo u produkciji muzike. Učesnici trebaju biti ohrabreni da se potpuno angažuju bez obzira da li imaju iskustva s muzikom ili ne. Ako dio njih može, na primjer, pjevati ili komponovati, dok drugi ne mogu, treba ohrabriti dio koji nije iskusan da doprinese idejama, tekstovima, pjevanjem/repovanjem, podrškom u aranžmanu pjesme i slično. Bitno je da niko ne bude isključen.

# KONCEPT PRODUKCIJA MUZIKE 1

*Kroz drugu radionicu, učesnici će biti upoznati sa kompletnim kreativnim procesom stvaranja konceptualne pjesme. Izabrati će se beat / instrumental i razviti tekstovi.*

TEME:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotrebu psihoaktivnih supstanci, diskriminaciju i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li> <li>• Uključivanje mladih u promociju sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li> <li>• Motivisanje mladih da koriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoja mišljenja o sigurnosti mladih.</li> <li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li> </ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prazni papiri</li> <li>• Olovke</li> <li>• Markeri</li> <li>• Instrumentali</li> <li>• Muzička oprema (laptopi, zvučnici, mikrofoni, programska oprema za snimanje i slično)</li> </ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti u manje grupe)
Priprema:	Prije početka radionice, pripremite dostupnu opremu za snimanje.

## UVOD

Ova radionica počinje prezentacijom kreativnog procesa razvoja konceptualnih pjesama - Kreativna sesija i Studijska sesija.

Objasnite da Kreativna sesija ima 4 koraka:

- 1. Izbor beat-a**
- 2. Pisanje tekstova i melodije**

### 3. Provjera tekstova

#### 4. Odabir izvođača

Objasnite da Studijska sesija ima 3 koraka:

##### 1. Snimanje i editiranje - snimanje vokala

##### 2. Aranžiranje pjesme

##### 3. Miksanje i mastering

Tokom ove radionice, učesnici će raditi na prva 3 koraka Kreativne sesije: Izbor beat-a, Pisanje tekstova i melodije, te Provjera tekstova.

Voditelji predstavljaju Izbor beat-a učesnicima. Voditelji unaprijed pripremaju 5-6 različitih beat-a / instrumentalova koji se mogu koristiti za kreiranje konceptualne pjesme. Učesnicima se ili daje predefiniрани instrumental ili im se daje grupa instrumentalova iz koje moraju odabrati jedan glasanjem. Oni dobivaju instrukcije da zapišu svoje impresije o trenutno svirajućem instrumentalu i formuliraju vlastitu listu top 3 izbora koja se računa kao glasanje. Instrumental s najviše glasova se bira kao muzička tema za pjesmu koja će biti kreirana. Važno je da se učesnici slože oko instrumentala kao glavne osnove za daljnji razvoj pjesme, jer će on biti glavna inspiracija koja će ih voditi kroz kreativni proces.

Voditelji uvode sljedeći korak u kreiranju konceptualne pjesme - Pisanje tekstova i melodije. Voditelji kratko brainstormaju o temi pjesme iz koje se bira specifična tema. Voditelji instruiraju učesnike da je njihov zadatak da napišu određeni broj strofa za pjesmu (4 linije, 8 linija, i slično), imajući na umu temu pjesme (na primjer, mentalno zdravlje mladih) i izabrani instrumental. Voditelji stvaraju atmosferu za učesnike gdje mogu slušati izabrani instrumental i samostalno pisati tekstove (to je individualan rad). Voditelji su stalno angažovani u podršci učesnicima kako bi razvili ideje, pronašli prave riječi ili se bolje izrazili. Ovo je posebno važno kada učesnici prvi put to rade i nemaju iskustva. Trebaju raditi u podržavajućem okruženju kako bi se osiguralo da ne budu obeshrabreni. Ovaj dio radionice zahtijeva duže vrijeme i trebao bi trajati do 1h i 30 minuta kako bi učesnicima omogućio dovoljno vremena da se izraze i dođu do tekstova s kojima će biti zadovoljni. Istovremeno, voditelji i učesnici razvijaju vokalne fraze - melodije za specifične dijelove pjesme (strofe, refren, most i slično).

Završni korak u ovoj fazi je Provjera tekstova. Voditelji prikupljaju sve napisane tekstove. Cijela grupa čita tekstove koje su proizveli učesnici; dijelovi koje učesnici najviše vole se odabiru i miješaju. Na taj način se stvara višestruka autorska kolaža tekstova koja najbolje odgovara datoj temi i u kojoj je većina učesnika uključena. Voditelji odabiru volontera iz grupe koji stavlja odabrane tekstove u Word dokument i ovaj dokument se printa za svakog učesnika. Učesnici čitaju tekstove i razvijene melodije za specifične dijelove pjesme (strofe, refren, most i slično) se vježbaju od strane svih.



## DEBRIEFING I EVALUACIJA

U ovoj fazi radionice, učesnici predstavljaju svoje planove sa ostatkom grupe. Voditelji trebaju pitati ostale za njihovo mišljenje o predstavljenim idejama.

Postavite im sljedeća pitanja:

- Kako ste zadovoljni svojim radom danas?
- Šta vam je bilo najteže, a šta najlakše?
- Kako teško je bilo pisati tekstove?
- Radujete li se početku snimanja pjesme?

## SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica na produkciji muzike trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju muzike. Učesnike treba ohrabriti da se potpuno angažuju bez obzira na to da li imaju iskustva s muzikom ili ne. Ako dio njih može, na primjer, pjevati ili komponovati, dok drugi ne mogu, treba ohrabriti dio koji nije iskusan da doprinese idejama, tekstovima, pjevanjem/repovanjem, podrškom u aranžmanu pjesme i slično. Bitno je da niko ne bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primjer u međunarodnim treningima, voditelji mogu podstaći učesnike da pišu na svojim maternjim jezicima. Na ovaj način se mogu proizvesti još efikasnije pjesme, s prisustvom više jezika.

# KONCEPT PRODUKCIJA MUZIKE 1

*Ova radionica je posvećena snimanju pjesme.*

Tema:	Odgovara svim segmentima sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Uključivanje mladih u promociju sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivisanje mladih da koriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoja mišljenja o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oprema za snimanje muzike</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti u manje grupe)
Priprema:	Voditelji trebaju pripremiti opremu za snimanje muzike.

## UVOD

Prva aktivnost u ovoj radionici je Snimanje i Editiranje. To znači da voditelji vode diskusiju na grupnom nivou kako bi odabrali ko od učesnika će izvesti koji dio pjesme. Odabir izvođača se vrši na osnovu vokalne izvedbe ili preferencija učesnika. Voditelji trebaju obratiti pažnju na sve učesnike i ohrabriti svakoga da učestvuje u snimanju pjesme, čak i sa malim dijelom. Selekcija izvođača treba da traje do 30 minuta.

Zatim, voditelji snimaju dijelove pjesme učesnika. Vokalni dijelovi se snimaju digitalno koristeći audio interfejsne studijskog kvaliteta (mikrofoni, preampi) u DAW (Digital Audio Workstation) programu po izboru (predloženo: Cubase, Logic, ProTools, Studio One). ). Ovaj segment radionice može biti izazovan za neke učesnike, posebno ako snimaju pjesmu po prvi put.

Voditelji trebaju pokazati strpljenje i podržati učesnike. Treba ponavljati snimanje koliko god puta bude potrebno dok svaki učesnik ne bude zadovoljan svojim snimkom. Sa kraćim pauzama, ova sesija treba trajati do 2 sata i 30 minuta.

## **DEBRIEFING I EVALUACIJA**

Voditelji trebaju pozvati učesnike da govore o svom iskustvu u snimanju pjesme. Treba ih pitati o izazovima s kojima su se susreli tokom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju pjesme, da li smatraju da su snimci dovoljno dobri da zadovolje njihove potrebe za kreiranje planirane konceptualne pjesme.

## **SAVJETI ZA VODITELJE**

Voditelji kreativnih radionica na produkciji muzike trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju muzike. Učesnike treba ohrabriti da se potpuno angažuju bez obzira na to da li imaju iskustva s muzikom ili ne. Ako dio njih može, na primjer, pjevati ili komponovati, dok drugi ne mogu, treba ohrabriti dio koji nije iskusan da doprinese idejama, tekstovima, pjevanjem/repovanjem, podrškom u aranžmanu pjesme i slično. Bitno je da niko ne bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primjer u međunarodnim treningima, voditelji mogu podstaći učesnike da pišu na svojim maternjim jezicima. Na ovaj način se mogu proizvesti još efikasnije pjesme, s prisustvom više jezika.

# KONCEPT PRODUKCIJA MUZIKE 1

*Četvrta radionica je usmjerena na miksiranje i masteriranje pjesme kako bi se dobilo konačni rezultat.*

Tema:	Odnosi se na sve segmente sigurnosti: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih.
Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edukacija učesnika u oblasti sigurnosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: nasilje među vršnjacima, cyber bullying, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje.</li><li>• Uključivanje mladih u promociju sigurnih ponašanja kroz kreativni izraz.</li><li>• Motivisanje mladih da koriste svoj kreativni potencijal kako bi izrazili svoja mišljenja o sigurnosti mladih.</li><li>• Podizanje svijesti mladih o važnosti sigurnosti mladih u našem društvu.</li></ul>
Materijali::	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oprema za snimanje muzike</li><li>• Softver za editiranje</li></ul>
Veličina grupe:	5-8 (ako je grupa veća, podijeliti u manje grupe)

## UVOD

Vođeni od strane voditelja, učesnici rade na aranžmanu pjesme. Aranžman pjesme se radi prema vokalnim snimcima. Nakon toga, voditelji i učesnici rade na miksiranju i masteriranju pjesme. Miksanje zvuka je proces spajanja pojedinačnih elemenata u snimanju kako bi se postigla što bolja verzija pjesme. Proces miksanja uključuje: fino podešavanje zvuka svakog instrumenta korištenjem ekvilajzera (EQ), balansiranje nivoa prethodno snimljenih traka. Masteriranje je termin koji se najčešće koristi za proces uzimanja audio miksa i pripremu za distribuciju. Postoje nekoliko razmatranja u ovom procesu: ujedinjavanje zvuka zapisa, održavanje konzistentnosti preko albuma i priprema za distribuciju. Proces miksanja i masteriranja treba obezbijediti snimku pjesme u formatu 16bit 44100Hz WAV. Kroz ovu aktivnost, učesnici ne samo da učestvuju u razvoju pjesme i produkciji konačnog rezultata, već i stižu nova znanja i kompetencije o tome kako se pjesma zaista producira, kako se miksa snimak i dobija završna pjesma.

Nakon završetka editovanja pjesme, dolazi vrijeme za prezentaciju. Pjesma se prezentira grupi. Učesnici trebaju razgovarati o svojem mišljenju o pjesmi, da li im se sviđa ili ne, da li smatraju da je poruka koju pjesma pokušava prenijeti jasna ili ne.

## DEBRIEFING I EVALUACIJA

Treba ih pitati:

- Kako se osjećate u vezi sa pjesmom koju ste stvorili?
- Da li ste zadovoljni i ponosni na nju ili ne?
- Koliko je bilo izazovno pisati tekstove ili snimiti dio pjesme? Kako ste se osjećali?
- Šta biste sada drugačije uradili kada čujete pjesmu i sebe kroz zvučnike?
- Koja nova znanja ste stekli i hoćete li ih koristiti u budućnosti?
- Kako je bilo vaše ukupno iskustvo tokom ovog niza radionica?
- Jeste li se dobro zabavili?

## SAVJETI ZA VODITELJE

Voditelji kreativnih radionica na produkciji muzike trebaju imati znanje i iskustvo u korištenju muzike. Učesnike treba ohrabriti da se potpuno angažuju bez obzira na to da li imaju iskustva s muzikom ili ne. Ako dio njih može, na primjer, pjevati ili komponovati, dok drugi ne mogu, treba ohrabriti dio koji nije iskusan da doprinese idejama, tekstovima, pjevanjem/repovanjem, podrškom u aranžmanu pjesme i slično. Bitno je da niko ne bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primjer u međunarodnim treningima, voditelji mogu podstaći učesnike da pišu na svojim maternjim jezicima. Na ovaj način se mogu proizvesti još efikasnije pjesme, s prisustvom više jezika.



Examples of creative tools developed through **Concept Music Workshops**

# POGLAVLJE 5

## **PRIMJERI IMPLEMENTACIJE**

PRIMJER TRENINGA -1

1. dan	
00:00	Dolazak učesnika
2. dan	
10:00-13:00	Uvod u trening kurs i učesnike / Očekivanja i strahovi / Pravila Izgradnja tima / Igre za upoznavanje
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	team building, igre upoznavanja, evaluacija dana
3. dan	
10:00-13:00	Thematska radionica - Etikete Thematska radionica - Gorča stvarnost
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	Thematska radionica - Instagram vs. Stvarnost Thematska radionica - Ko neće sjediti pored tebe? Osvrt na dan Procjena dana
4. dan	
10:00-13:00	reflekcija prethodnog dana Thematska radionica - Vršnjački pritisak Thematska radionica - Sigurni stilovi života
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	Radionica na temu - Opuštanje od stresa putem vizualizacije Uvod u kreativne metode - Koncept video, Koncept fotografija i muzika Razmatranje dana Evaluacija dana
5. Dan	
10:00-13:00	reflekcija prethodnog dana Kreativne metode: Koncept produkcija video materijala 1 Kreativne metode: Koncept fotografija 1 Kreativne metode: Koncept muzika 1
13:00 – 15:00	ručak

15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept produkcija video materijala 2 Kreativne metode: Koncept fotografija 2 Kreativne metode: Koncept muzika 2 Analiza dana Evaluacija dana
6. Dan	
10:00-13:00	refleksija prethodnog dana Kreativne metode: Koncept produkcija video materijala 3 Kreativne metode: Koncept fotografija 3 Kreativne metode: Koncept muzika 3
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept produkcija video materijala 4 Kreativne metode: Koncept fotografija 4 Kreativne metode: Koncept muzika 4 Debriefing Evaluacija dana
7. Dan	
10:00-14:00	Presentation of creative products Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Finalna evaluacija
8. Dan	
00:00	Odlazak gostiju



**PRIMJER TRENINGA- 2**

1. dan	
00:00	Dolazak gostiju
2. Dan	
10:00-13:00	Uvod u trening kurs i učesnike / Očekivanja i strahovi / Pravila Izgradnja tima / Igre za upoznavanje
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	team building, igre upoznavanja, evaluacija dana
3. Dan	
10:00-13:00	refleksija prethodnog dana Tematička radionica - Etikete Tematička radionica - Gorča stvarnost
13:00 – 15:00	Ručak
15:00 – 18:00	Temijska radionica - Akcije protiv vršnjačkog nasilja Temijska radionica - Analize situacija Refleksija dana Evaluacija
4. Dan	
10:00-13:00	refleksija prethodnog dana Temijska radionica – Kako je pandemija promijenila naše živote? Temijska radionica – Instagram vs. Stvarnost
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	Temijska radionica – Izazov izazivačima Uvod u kreativne metode – Koncept video, Koncept fotografija i Muzika Osvrt Evaluacija dana
5. Dan	
10:00-13:00	refleksija prethodnog dana Kreativne metode: Koncept produkcije video sadržaja 1 Kreativne metode: Koncept fotografije 1 Kreativne metode: Koncept produkcije muzike 1
13:00 – 15:00	ručak

15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept produkcije video sadržaja 2 Kreativne metode: Koncept fotografije 2 Kreativne metode: Koncept produkcije muzike 2 Debriefing Evaluacija dana
6. Dan	
10:00-13:00	refleksija prethodnog dana Kreativne metode: Koncept produkcije video sadržaja 3 Kreativne metode: Koncept fotografije 3 Kreativne metode: Koncept produkcije muzike 3
13:00 – 15:00	ručak
15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept produkcije video sadržaja 4 Kreativne metode: Koncept fotografije 4 Kreativne metode: Koncept produkcije muzike 4 Debriefing
7. Dan	
10:00-14:00	refleksija prethodnog dana Prezentacija kreativnih proizvoda Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Završna evaluacija
8. Dan	
00:00	Odlazak gostiju

# POGLAVLJE 6

## **ERUASMUS+ PROGRAM**

# ERASMUS +

Erasmus+ je program EU u oblastima obrazovanja, obuke, mladih i sporta. Obrazovanje, obuka, mladi i sport su ključne oblasti koje podržavaju građane u njihovom ličnom i profesionalnom razvoju. Kvalitetno, inkluzivno obrazovanje i obuka, kao i neformalno i informalno učenje, na kraju opremaju mlade ljude i učesnike svih uzrasta kvalifikacijama i vještinama potrebnim za njihovo značajno učešće u demokratskom društvu, međukulturalnom razumijevanju i uspješnom prelasku na tržište rada. Na temelju uspjeha programa u periodu 2014-2020, Erasmus+ jača svoje napore da poveća mogućnosti koje se nude većem broju učesnika i širem spektru organizacija, fokusirajući se na njegov kvalitativni utjecaj i doprinos inkluzivnijim, kohezivnijim, zelenijim i digitalno spremnijim društvima.

## OPĆI CILJ

Opći cilj programa je podržati, kroz cjeloživotno učenje, obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u obrazovanju, obuci, mladima i sportu, u Evropi i šire, doprinoseći time održivom rastu, kvalitetnim radnim mjestima i socijalnoj koheziji, pokretanju inovacija, te jačanju evropskog identiteta i aktivnog građanstva. Kao takav, program treba biti ključni instrument za izgradnju Evropskog obrazovnog prostora, podržavajući sprovođenje evropske strateške saradnje u oblasti obrazovanja i obuke, sa svojim temeljnim sektorskim agendama, unapređujući saradnju u politici mladih prema Unijinoj strategiji za mlade 2019-2027 i razvijajući evropsku dimenziju u sportu.

## SPECIFIČNI CILJ

Program ima sljedeće specifične ciljeve:

- Promovisati mobilnost učenja pojedinaca i grupa, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju i ravnopravnost, izvrsnost, kreativnost i inovacije na nivou organizacija i politika u oblasti obrazovanja i obuke;
- Promovisati neformalnu i informalnu mobilnost učenja i aktivno učešće među mladima, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju, kreativnost i inovacije na nivou organizacija i politika u oblasti mladih;
- Promovisati mobilnost učenja sportskog osoblja, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju, kreativnost i inovacije na nivou sportskih organizacija i sportskih politika.

## KO IMPLEMENTIRA ERASMUS+ PROGRAM?

### EVROPSKA KOMISIJA

Evropska komisija je u konačnici odgovorna za sprovođenje Erasmus+ programa. Ona upravlja budžetom i kontinuirano postavlja prioritete, ciljeve i kriterije za Program. Takođe, vodi i prati opštu implementaciju, praćenje i evaluaciju Programa na evropskom nivou. Evropska komisija takođe snosi ukupnu odgovornost za nadzor i koordinaciju struktura zaduženih za sprovođenje Programa na nacionalnom nivou. Na evropskom nivou, Izvršna agencija za obrazovanje i kulturu Evropske komisije (EACEA) odgovorna je za sprovođenje određenih aktivnosti Erasmus+ programa.

Više informacija o Erasmus+ programu možete pronaći na: [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

### NACIONALNE AGENCIJE

Sprovođenje Erasmus+ programa uglavnom se realizuje kroz indirektno upravljanje, što znači da Evropska komisija povjerava zadatke implementacije budžeta nacionalnim agencijama; logika ovog pristupa je da Erasmus+ bude što bliži svojim korisnicima i da se prilagodi raznolikosti nacionalnih obrazovnih, obučnih i omladinskih sistema. Nacionalne agencije promovišu i implementiraju Program na nacionalnom nivou i djeluju kao veza između Evropske komisije i organizacija učesnica na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou. Njihov zadatak je da:

- Pružaju odgovarajuće informacije o Erasmus+ programu;
- Administriraju pravičan i transparentan proces odabira projektnih prijava koje će biti inansirane u njihovoj zemlji;
- Prate i evaluiraju sprovođenje Programa u njihovoj zemlji; Pružaju podršku podnosiocima projekata i organizacijama učesnicama tokom cijelog životnog ciklusa projekta;
- Efikasno saraduju sa mrežom svih nacionalnih agencija i Evropskom komisijom;
- Osiguravaju vidljivost Programa;
- Promovišu diseminaciju i korištenje rezultata Programa na lokalnom i nacionalnom nivou.

Više informacija o Erasmus+ programu možete pronaći na: [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

## NACIONALNA AGENCIJA U ZEMLJAMA PROJEKTA

<p><b>Srbija</b></p> <p>Fondacija Tempus</p> <p>Ruže Jovanović 27a RS - 11000 Beograd, Srbija Telefon: +381 11 3342 430 E-mail: youth@tempus.ac.rs</p>	<p><b>Italija</b></p> <p><b>Agenzia nazionale per i giovani (ANG)</b></p> <p>Via Sabotino, 4 00195, Rim, Italija Telefon: +39 06 3759 1201 E-mail: direzione@agenziagiovani.it</p>
<p><b>Hrvatska</b></p> <p><b>Agencija za mobilnost i programe Europske unije (AMPEU)</b></p> <p>Frankopanska 26 10 000, Zagreb Hrvatska Telefon:+385 1 5556 498 E-mail: info@mobilnost.hr</p>	<p><b>Severna Makedonija</b></p> <p><b>National Agency for European Educational Programmes and Mobility (NAEPPM)</b></p> <p>Bul. Kuzman Josifovski - Pitu n. 17, P.O. 796 1000, Skoplje, Severna Makedonija Telefon: +389 2 3109 045 E-mail: info@na.org.mk</p>

Uzimajući u obzir prilike koje Erasmus+ pruža mladim ljudima, radnicima s mladima, organizacijama mladih, obrazovnim institucijama i sličnima, priručnik "Safebook" može se koristiti kao alat za neformalno obrazovanje u mnogim slučajevima. Primjeri toga mogu biti projekti mobilnosti za mlade – razmjene mladih ili projekti mobilnosti za radnike s mladima.

### PROJEKTI MOBILNOSTI ZA MLADE - "RAZMENE MLADIH"

Pod ovom akcijom, organizacije i neformalne grupe mladih mogu dobiti podršku za realizaciju projekata koji okupljaju mlade iz različitih zemalja kako bi razmjenjivali iskustva i učili izvan svog formalnog obrazovnog sistema.

### CILJEVI AKCIJE

Erasmus+ podržava mobilnost neformalnog učenja mladih u obliku razmjena mladih, s ciljem angažovanja i osnaživanja mladih da postanu aktivni građani, povezivanje s evropskim projektom, kao i pomoći im da steknu i razviju kompetencije.

za život i njihovu profesionalnu budućnost.

Konkretno, razmjene mladih imaju za cilj:

- podsticati međukulturni dijalog i učenje te osjećaj pripadnosti Evropi; razvijati vještine i stavove mladih;
- jačati evropske vrijednosti i rušiti predrasude i stereotipe;
- podizati svijest o društveno relevantnim temama i tako stimulisati angažman u društvu i aktivno učešće.

Akcija je otvorena za sve mlade ljude, s posebnim fokusom na one s manje prilika.

## OPIS AKTIVNOSTI

Razmjene mladih su okupljanja grupa mladih iz najmanje dvije različite zemlje koje se sastaju na kratak period kako bi zajednički realizovali program neformalnog učenja (mješavina radionica, vježbi, debata, igranja uloga, simulacija, aktivnosti na otvorenom itd.) o temi koja ih zanima, tražeći inspiraciju iz Evropskog cilja za mlade. Period učenja obuhvata fazu pripreme prije razmjene, kao i evaluaciju i praćenje nakon razmjene. Sljedeće aktivnosti nisu prihvatljive za finansiranje u okviru razmjena mladih: akademski studijski izleti; razmjene aktivnosti koje imaju za cilj ostvarivanje finansijske dobiti; razmjene aktivnosti koje se mogu smatrati turizmom; festivali; odmori; turneje; zakonski sastanci; kursevi obuke koje vode odrasli za mlade.

## POSTAVLJANJE PROJEKTA

Projekat se realizuje od strane najmanje dvije organizacije. Organizacije uključene u projekat trebaju imati koristi od svog učešća; projekat bi stoga trebao biti u skladu s njihovim ciljevima i odgovarati njihovim potrebama. Uključene organizacije preuzimaju uloge “pošiljalaca” učesnika i/ili “primalaca”, tj. domaćina aktivnosti. Jedna od organizacija takođe preuzima ulogu koordinatora i prijavljuje ceo projekat u ime partnerstva.

Projekat se sastoji od četiri faze: planiranje, priprema, implementacija i praćenje. Učesnici organizacija i mladi ljudi uključeni u aktivnosti trebaju aktivno učestvovati u svim tim fazama, čime se poboljšava njihovo iskustvo u učenju.

- Planiranje (definisane potrebe, ciljeva, ishoda učenja, formata aktivnosti, razvijanje radnog programa, raspored aktivnosti itd.);
- Priprema (praktične pripreme, postavljanje sporazuma s partnerima, jezička/ međukulturna/učenička i zadatkom povezana priprema učesnika prije odlaska itd.);
- Implementacija aktivnosti;
- Praćenje (evaluacija aktivnosti, identifikacija i dokumentacija ishoda učenja učesnika, kao i diseminacija i korištenje rezultata projekta).

Kvalitetna razmjena mladih:

- oslanja se na aktivno uključivanje mladih i organizacija učesnica, koji trebaju preuzeti aktivnu ulogu u svim fazama projekta, čime se poboljšava njihovo iskustvo u učenju i razvoju;
- uključuje različite grupe učesnika i gradi na toj raznolikosti;
- temelji se na jasno identifikovanim potrebama mladih učesnika;
- osigurava da su neformalni i informalni ishodi učenja učesnika pravilno identifikovani i dokumentovani;
- podstiče učesnike da razmišljaju o evropskim temama i vrijednostima.

## PROJEKTI MOBILNOSTI ZA RADNIKE S MLADEMA

Pod ovom akcijom, organizacije mogu dobiti podršku za sprovođenje projekata koji se sastoje od jedne ili više obrazovnih aktivnosti za profesionalni razvoj radnika s mladima i njihovih organizacija.

### CILJEVI AKCIJE

Ova akcija podržava profesionalni razvoj radnika s mladima, čime se doprinosi razvoju kvalitetnog rada s mladima na lokalnom, regionalnom, nacionalnom, evropskom i međunarodnom nivou, kroz neformalne i informalne obrazovne iskustva u aktivnostima mobilnosti. Akcija doprinosi ciljevima EU Strategije za mlade 2019-2027, posebno Evropskoj agendi za rad s mladima za kvalitet, inovacije i priznavanje rada s mladima.

Konkretno, projekti mobilnosti za radnike s mladima imaju za cilj:

- pružiti neformalne i informalne mogućnosti učenja za obrazovni i profesionalni razvoj radnika s mladima, doprinoseći visokom kvalitetu individualne prakse kao i evoluciji organizacija i sistema rada s mladima;
- izgraditi zajednicu radnika s mladima koja može podržati kvalitet projekata i aktivnosti za mlade u EU programima i šire;
- razviti lokalne prakse rada s mladima i doprinijeti jačanju kapaciteta za kvalitetan rad s mladima učesnika i njihovih organizacija, imajući jasan uticaj na redovni rad radnika s mladima s mladim ljudima.

### OPIS AKTIVNOSTI

#### AKTIVNOSTI PROFESIONALNOG RAZVOJA (PDA)

Aktivnosti profesionalnog razvoja su transnacionalne aktivnosti mobilnosti učenja koje podržavaju profesionalni razvoj radnika sa mladima. Mogu se odvijati u sledećim oblicima:

- Studijski poseti i različite vrste zadataka, kao što su prenos iskustva (job shadowing), razmene radnika sa mladima.



i učenje među vršnjacima u organizacijama za rad s mladima i organizacijama aktivnim u oblasti mladih u inostranstvu.

- Umrežavanje i izgradnja zajednice među radnicima s mladima koji učestvuju u akciji i podržavaju njene ciljeve.
- Kursevi obuke koji podržavaju razvoj kompetencija (npr. zasnovani na relevantnim postojećim modelima kompetencija), za implementaciju kvalitetnih praksi rada s mladima ili za adresiranje i testiranje inovativnih metoda (na primer, povezanih sa digitalnim i pametnim radom s mladima).
- Seminari i radionice koje posebno podržavaju izgradnju znanja i razmenu najboljih praksi vezanih za ciljeve, vrednosti i prioritete EU Strategije za mlade i EU programa koji doprinose njenoj implementaciji.

Sljedeće aktivnosti nisu podobne za grantove u okviru projekata mobilnosti za radnike s mladima: akademski studijski putovi; aktivnosti koje imaju za cilj ostvarivanje finansijskog profita; aktivnosti koje se mogu smatrati turizmom; festivali; odmori; turneje nastupa, zakonski sastanci. Pored toga, projekti takođe mogu obuhvatiti sljedeće aktivnosti.

## **AKTIVNOSTI RAZVOJA SISTEMA I DOSTUPNOSTI**

Projekti mobilnosti za radnike s mladima mogu uključivati aktivnosti razvoja sistema i dostupnosti, koje su komplementarne aktivnosti sa ciljem povećanja uticaja projekta mobilnosti u terenu. One uključuju sve aktivnosti koje doprinose Evropskoj agendi za rad s mladima za kvalitet, inovacije i priznanje rada s mladima i vraćaju naučene lekcije i alate organizacijama uključeni u projekte i šire. Ove komplementarne aktivnosti predstavljaju priliku za iskusnije i resursnije korisnike da testiraju inovativne metode i odgovore na zajedničke izazove, kao svojevrsni „laboratorij za rad s mladima u Evropi“ koji proističe iz aktivnosti profesionalnog razvoja sprovedenih unutar projekata i ima odjek izvan njih.

Proizvodnja alata i razmena praksi koje doprinose razvoju i evoluciji organizacija radnika s mladima i sistema, aktivnosti dostupnosti i izgradnje zajednice, kao i uvođenje inovativnih metoda, uključujući korišćenje digitalnih tehnologija u radu s mladima, su neki od primera. Ove aktivnosti nadilaze aktivnosti diseminacije nakon projekta, koje su deo normalnog životnog ciklusa projekta, međutim, više ciljane i strateške aktivnosti diseminacije takođe mogu odgovarati ovim komplementarnim aktivnostima.

Aktivnost razvoja sistema i dostupnosti može se sprovesti na transnacionalnom ili nacionalnom nivou.

## **POSTAVLJANJE PROJEKTA**

Projekat podržan ovom akcijom mora uključivati jednu ili više aktivnosti profesionalnog razvoja (PDA). Aktivnosti se mogu kombinovati na fleksibilan način, u zavisnosti od ciljeva projekta i potreba učesničkih organizacija i radnika s mladima.

Projekat se sprovodi od strane najmanje dve organizacije. Sve uključene organizacije treba da budu

Identifikacija u fazi prijave kao čvrsto partnerstvo je osnovni uslov za visokokvalitetnu realizaciju projekta. Uključene organizacije preuzimaju uloge „pošiljaoca“ učesnika i/ili „prijema“, odnosno domaćina aktivnosti. Jedna od organizacija takođe preuzima ulogu koordinatora i prijavljuje ceo projekat u ime partnerstva.

Projekat se sastoji od četiri faze: planiranje, priprema, implementacija i praćenje.

- Planiranje (definisane potrebe, ciljeva, ishoda učenja, formata aktivnosti, razvoj radnog programa, raspored aktivnosti itd.)
- Priprema (praktične pripreme, izbor učesnika, postavljanje sporazuma s partnerima, jezička/međukulturna/učenička i zadatkom povezana priprema učesnika pre odlaska itd.);
- Implementacija aktivnosti;
- Praćenje (evaluacija aktivnosti, identifikacija i dokumentacija ishoda učenja učesnika, kao i diseminacija i korišćenje rezultata projekta).

## **KVALITETAN PROJEKAT MOBILNOSTI ZA RADNIKE S MLADIMA:**

- ima jasan uticaj na redovni rad učesničkih radnika s mladima i na njihove organizacije;
- se oslanja na aktivno učešće uključenih organizacija i radnika s mladima, koji bi trebali igrati aktivnu ulogu u svim fazama projekta, čime se poboljšava njihovo iskustvo učenja i razvoja; zasniva se na jasno identifikovanim potrebama za obrazovanjem i profesionalnim razvojem radnika s mladima, posebno u vezi sa kvalitetom, inovacijama i priznanjem, uz odgovarajuće mere selekcije, pripreme i praćenja;
- obezbeđuje da se neformalne i informalne ishode učenja učesnika pravilno prepoznaju i da su rezultati projekta, uključujući sve metode, materijale i alate, prenosivi i korišćeni unutar učesničkih organizacija, doprinosi evoluciji organizacija rada s mladima i dalje se široko diseminiraju u oblasti mladih;
- podstiče učesnike da razmišljaju o evropskim temama i vrednostima i obezbeđuje radnicima s mladima alate i metode za promovisanje poštovanja i upravljanje raznolikošću u njihovom svakodnevnom radu.
- promoviše korišćenje inovativnih praksi i metoda, kao što su uključivanje aktivnosti digitalnog rada s mladima, s ciljem da bude instrument za prevenciju bilo kojih oblika online dezinformacija i lažnih vesti.