



MOTIVIRAJ NA SUDJELOVANJE





Projekt **Motiviraj na sudjelovanje** (engl. Motivate to Engage – MTE) strateško je partnerstvo (projekt Erasmus+ KA2 2021-1-HR01-KA210-YOU-000027439, 2021. - 2023.) između dviju organizacija, jedne iz Hrvatske i jedne iz Mađarske.



Ova publikacija izražava isključivo stajališta njenih autora i Europska Komisija ili AMPEU se ne mogu smatrati odgovornima pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

Prava intelektualnog vlasništva:

EDUnaut i BIOM

SADRŽAJ

UVOD	6	Prozor tolerancije	32
O projektu i vodiču	6	Od teorije do prakse: kako mogu znati u kojem sam stanju?	32
Predstavljanje partnera	7		
2. ZAŠTO INTRINZIČNA MOTIVACIJA?	8	Značajni odnosi kao sredstvo regulacije	34
Snaga intrinzične motivacije	10	Odnosna regulacija	34
Definiranje motivacije	11	Samoregulacija	36
Vrste motivacije	11	Savjeti za osobe koje rade s mladima	36
Komponente motivacije: aktivacija, upornost, intenzitet	12	Prevencija	37
Koncepti i opseg intrinzične motivacije: SDT i lokus kontrole	12	Intervencija, tj. aktivnosti	38
Savjeti za osobe koje rade s mladima	15	Zaključne misli	39
Postavljanje ciljeva i IM	16		
Savjeti za osobe koje rade s mladima	19	METODOLOGIJA RADA S MLADIMA U RIZIKU	40
Razvojni mentalni sklop	20	Metode korištene u razvoju mekih vještina: iskustveno učenje i igrifikacija	42
Savjeti za osobe koje rade s mladima	22	Iskustveno obrazovanje i Kolbov ciklus iskustvenog učenja	43
UPRAVLJANJE STRESOM	24	Od teorije do prakse: kako funkcioniра proces debrifiranja u iskustvenom učenju?	44
Stres	26	Igrifikacija	45
Što je uopće stres?	26	Vrste igrifikacije	45
Ali, zbog čega je to važno?	27	Zašto je primjenjivati?	45
Dakle, kako ovo funkcioniira?	27	Savjeti za osobe koje rade s mladima	46
Stres i njegov odnos s intrinzičnom motivacijom	29		
Koje su nam mogućnosti? – Ranjivost u odnosu na otpornost	29	Načela rada s mladima u riziku	47
Pa kojim putem ići?	31	Pružanje osjećaja sigurnosti i stabilnosti	47
Od teorije do prakse: što možemo učiniti da promijenimo smjer?	31	Umjereni stresori — upravljanje rizikom	47

Savjeti za osobe koje rade s mladima	48	Razvoj vještina i kompetencija kroz aktivnosti rješavanja problema — faza izvršavanja	60
Predvidljivost	49	Završne aktivnosti i aktivnosti debrifiranja — faza raspuštanja	61
Mogućnost kontrole	49		
Od teorije do prakse: kako mogu razumjeti, objasniti te na koji se način koristiti okvirima izazova po izboru u svom radu?	49	AKTIVNOSTI	62
Grupni ugovor	50	Kako se koristiti ovim poglavljem	63
Glavne ideje s kojima trebate biti upoznati kada radite s mladima u riziku	51	PROCESNE AKTIVNOSTI	64
Potrebne kompetencije i izazovi u radu s mladima u riziku	51	Uvodne aktivnosti i aktivnosti probijanja leda — faza formiranja	64
Univerzalne vrijednosti i metode	51	Aktivnosti samoregulacije — faza formiranja i sukoba	80
Osobe koje rade s mladima kao voditelji	52	Aktivnosti izgradnje povjerenja — faza sukoba i normiranja	86
Vještine i kompetencije	52	Razvoj vještina i kompetencija kroz aktivnosti rješavanja problema — faza izvršavanja	93
Grupna dinamika	53	Završne aktivnosti i aktivnosti debrifiranja — faza raspuštanja	127
Objašnjenje razvojnih faza grupe prema Bruceu Tuckmanu	54	Aktivnosti za radionice	132
Savjeti za osobe koje rade s mladima	55	ZAKLJUČAK	153
Važnost izazova i svjesnog planiranja	56	PRILOZI	154
Svjesno planiranje	56	Razlike između dviju organizacija	155
Evaluacija	56	Teorija samoodređenja i intrinzična motivacija	155
Proces	57	Razvoj kompetencija i vještina kroz aktivnosti rješavanja problema	155
Uvodne aktivnosti i aktivnosti probijanja leda — faza formiranja	58	Komunikacijske vještine	156
Aktivnosti samoregulacije — faza formiranja i sukoba	59	Vještine suradnje i timskog rada	156
Izgradnja povjerenja — faza sukoba i normiranja	59	Kompetencija učiti kako učiti	156
		Višejezična kompetencija	157
		BIBLIOGRAFIJA	158

UVOD

O PROJEKTU I VODIČU

Cilj nam je bio osmisliti edukativne materijale za osobe koje rade s mladima (engl. youth workers), materijale koji će doprinijeti razvoju njihovih znanja i vještina.

Ako postoji neki fenomen koji ne prestaje izazivati interes oba partnera, onda je to intrinzična motivacija (kratica: IM). Stigli smo do spoznaje da je to osnova i temelj svakog posla koji obavljamo. Vjerujemo da intrinzična motiviranost prvenstveno, a potom i posjedovanje moćnog skupa ključnih kompetencija za cjeloživotno učenje te posjedovanje vještina za nošenje sa stresom, mogu pomoći mladima da donesu bolje karijerne i životne odluke.

Prema osnovnim teorijama o motivaciji i stresu, provedenim istraživanjima, ali i govoreći iz našeg iskustva, držimo da ranjivi mladi ljudi imaju iste snove, ciljeve i nade u pogledu budućnosti kao i djeca iz sretnijih ili privilegiranih domova i sredina. Istodobno, svjesni smo da je stresno okruženje u kojem su odrastali ostavilo traga i na njihovom živčanom sustavu. Zahtjevno im je kontrolirati emocije i ponašanje, zbog čega se često doimaju nemotiviranim i nepredvidivima. Vjerujemo da istraživanjem sveza između teorija spomenutih u ovom vodiču možemo pridonijeti razvoju znanja i prakse stručnjaka te osoba koje rade s mladima.

Psiholozi, učitelji i osobe koje rade s mladima pripremili su i u praksi isprobali sadržaj podijeljen s vama u ovom vodiču. Taj sadržaj utemeljen je na našim vlastitim iskustvima i metodama kojima se koristimo u radu.

U teoretskom dijelu vodiča (poglavlja 2 i 3) nalaze se osnovne informacije o motivaciji i intrinzičnoj motivaciji, savjeti o tome kako postaviti ciljeve i upravljati stresom te nadahnjujuće misli za

razvoj mentalnog sklopa. Također su dostupne informacije o tome kako pristupi učenju i podučavanju, prikazani na primjeru grupe i utemeljeni na empirijskom znanju, mogu imati jedinstven učinak na razvoj mlađeži.

U praktičnom dijelu vodiča (poglavlja 4 i 5), u kojem se nalaze preporučene aktivnosti za vaš rad, predstavili smo spoj različitih alata i metoda kojima se moguće koristiti za poticanje motivacije i suočavanje sa stresom. Aktivnosti su podijeljene u 2 kategorije: procesne aktivnosti (aktivnosti koje prate proces grupne dinamike) i aktivnosti za radionice, osmišljene za cjelovitu/jednokratnu sesiju/radionicu s mladima.

Ovime dobivate vodič u koji možete zaviriti kada god želite raditi s grupom mladih, nešto čime se možete koristiti kao cjelovitim materijalom, zbirkom s detaljnim uputama, udžbenikom za vaš praktičan rad s mladima (engl. youth work; u ovom vodiču koristit ćemo se i kraticom YW) te podsjetnikom na to što i kako raditi.

Nadamo se da će vam ovaj vodič biti od pomoći u određenim aspektima vašeg rada i da će vas nadahnuti. Želimo vam uspješan rad!

PREDSTAVLJANJE PARTNERA



EDUNAUT

EDUnaut (Hrvatska), partnersku udrugu koja je koordinator i voditelj projekta MTE, osnovali su edukatori. Vodi je ga tim stručnjaka koji je strastven u vezi učenja, podučavanja te načina prenošenja i otkrivanja znanja. Naš je cilj poticanje razvoja ključnih kompetencija potrebnih za cjeloživotno učenje. To činimo u radu s djecom, mladima i odraslima, kako kroz lokalne i međunarodne projekte, tako i kroz naš redovan rad. Cjeloživotno je učenje proces stjecanja znanja i vještina koji se odvija tijekom cijelog života. Pokriva cijeli niz mogućnosti učenja, počevši od ranog djetinjstva, preko formalnog obrazovanja, do neformalnog i informalnog učenja mlađih i odraslih. Vodič MTE plod je iskustvu koje proizlazi iz naše trogodišnje suradnje s lokalnim dječjim domom i rada s tamošnjim skupinama ranjivih mlađih ljudi.



BIOM

Zaklada BIOM (Mađarska) zajednica je psihologa. Naš pristup kombinira znanja iz polja psihologije i edukativne alate za iskustveno učenje. Naš rad određuje blizina prirodi, a povezanost s prirodom smatramo bitnim, pa i ključnim elementom razvoja. Za nas je društvo biom. Drugim riječima, zajednica života kojoj svatko može doprinijeti razvijanjem vlastitih snaga. Mi podržavamo ranjive skupine mlađih da prepoznaju svoje snage i postignu svoje ciljeve. U našim programima načela partnerstva, iskustvenog učenja i dobrobiti koju dobivamo od prirode idu ruku pod ruku. Što ti mlađi budu uspješniji, time mogu više pružiti i samome društvu. Tako se nadopunjuju individualni i društveni interesi.

U radu zaklade BIOM koristimo se kombinacijom iskustvenog učenja, skrbi temeljene na znanjima o traumi, terapije prirodom i sistemskog pristupa.

Ako ste zainteresirani za naše pristupe, metode koje koristimo i naša iskustva, više o njima pročitajte u dijelu Prilozi.



ZAŠTO INTRINZIČNA MOTIVACIJA?

Intrinzična motivacija (IM) potiče angažman i pozitivan razvoj. Jako je važno naučiti kako mobilizirati ovaj moćan sustav u razdoblju adolescencije jer upravo u tim godinama moguće je to potpuno svjesno učiniti.

Intrinzična motivacija ima „ogroman, ali često neiskorišten, potencijal za poticanje trajnog angažmana, tj. sudjelovanja mladih ljudi u učenju i razvoju".¹ Mladi mogu razviti sposobnosti doživljavanja i prilagodbe svoje intrinzične motivacije uz pomoć aktivnosti primjenjivanih u radu s njima (engl. youth work activities). Adolescencija je razdoblje kada mladi postaju sposobniji svjesno kultivirati IM i uče biti redatelji vlastitog razvoja.²

¹ Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89–130. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1.p_91.

² Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89–130. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1>

SNAGA INTRINZIČNE MOTIVACIJE

Ovo čemo poglavlje započeti kratkom pričom o Michaelu Johnsonu³, umirovljenom američkom sprinteru koji je osvojio 4 zlatne olimpijske medalje, držao svjetske i olimpijske rekorde u utrkama na 200 i 400 m, svjetski dvoranski rekord na 400 m te svjetski rekord u utrci na 300 m. Smatra se jednim od najboljih sprintera svih vremena.⁴ Također je oborio i vlastiti svjetski rekord.

Zanimalo nas je na koje se načine motivirao da postigne ova izvanredna postignuća, ruši svjetske rekorde i osvaja zlatne medalje.

Ako porazgovarate sa sprinterima, reći će vam da se utrke na 200 i 400 metara dosta međusobno razlikuju. U utrci na 400 m trkači mogu biti stratezi i posvetiti određeno vrijeme planiranju svoje taktike. S druge strane, utrka na 200 metara od natjecatelja traži dvije stvari: punu snagu i agresivnost.⁵ Prije svoje utrke na 400 metara Michael je navodno slušao jazz, a prije utrke na 200 metara gangsta rap. Slušajući ovu glazbu pokušavao je razviti agresivnost i ući u svoju „opasnu zonu”.

Pa kako je uspio postaviti svjetski rekord na 200 metara, primjerice 1996. u Atlanti?

Osim što je slušao ovu glazbu, tada je obukao i majicu s natpisom „Danger zone!”. Pomogao mu je i njegov trener puneći mu glavu nasumičnim agresivnim mislima. Na taj je način u utru na 200 metara ušao s borbenim instinktom. Kako se približavao cilju utrke na 200 metara, na njegovom se licu ocrtavala agresivnost, izraz lica odavao je dojam osobe koja bi mogla nasrnuti na svoje suparnike. Međutim, jedino što je tada napao, bio je svjetski rekord. Nekoliko trenutaka kasnije, kada je shvatio što se dogodilo, agresivan izraz nestao mu je s lica i on je izišao iz opasne zone. To je bio način na koji se motivirao da trči brže od bilo kojeg drugog ljudskog bića.



Čemu priča o Michaelu Johnsonu?

Spominjemo Michaela Johnsona jer vjerujemo da ponekad i mladi s kojima radimo trebaju učiniti nešto što je nezamislivo, čak i mnogim njihovim vršnjacima koji dolaze iz stabilnih i potpuno funkcionalnih obitelji. Uza sve poteškoće, a ponekad i tragedije s kojima se moraju suočiti kako bi postali punoljetni, neovisni, uspješni i zadovoljni odrasli ljudi, često moraju voditi mnoge bitke i pobjeđivati u vlastitim utrkama. A vjerujemo da im je ponekad za ostvarenje toga nauma potrebna izuzetna motivacija, poput one osvajača olimpijske medalje.

Međutim, većina je njihovih utrka psihološka, njihove utrke na 200 i 400 metara vođene su iznutra. Baš kao što je Michael Johnson prvo pobijedio u utrci u svojoj glavi, tako i oni motivaciju koja će im dati gorivo u životu moraju pronaći u sebi samima, a ne je crpiti iz vanjskih izvora. Na taj će način njihova motivacija biti dugoročna.

Dakle, oni trebaju smoći snagu te pronaći hrabrost i motivaciju koje su im potrebne da otrče utru svog života i stignu do cilja.

Ova priča živopisno predložava snagu motivacije koja se temelji na intrinzičnim i ekstrinzičnim motivatorima. Jasno pokazuje snagu postavljanja ciljeva, unutarnjeg lokusa kontrole, razvojnog mentalnog sklopa i otpornosti, nekih od koncepata o kojima razgledavamo i u ovom vodiču.

³ Larsen, R., & Buss, D. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw-Hill Education.

⁴ Michael Johnson biography, olympic medals, records and age. (bez dat.). <https://olympics.com/en/athletes/michael-johnson>

⁵ Larsen, R., & Buss, D. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. McGraw-Hill Education.

DEFINIRANJE MOTIVACIJE

Motivacija je proces poduzimanja inicijative. Ako pronađemo načine za njegovanje motivacije kod mladih, to može biti od velike koristi u njihovim svakodnevnim životima. Može ih potaknuti na poduzimanje inicijative, ponašanja koje je usmjereno na zdravstvenu dobrobit, ali i stvoriti osjećaj veće kontrole nad vlastitim životima te poboljšati opće stanje.

VRSTE MOTIVACIJE

TRI VRSTE MOTIVACIJE

Mnogi odrasli ljudi o motivaciji razmišljaju na crno-bijel način⁶. Ili je mlada osoba motivirana ili nije. Ako nije, možda nikada ni neće biti. Međutim, nije sve tako jednostavno.

U najširem smislu, postoje 3 vrste motivacije:

- **amotivacija** (nedostatak motivacije): karakterizirana apatijom, izostankom namjere, ravnodušnošću⁷. To je nešto što i suviše često susrećemo u svom radu, ali i u školama. Amotivacija je snažan negativan prediktor angažmana, učenja i dobrobiti;
- **ekstrinzična motivacija (EM)**
- **intrinzična motivacija (IM).**

Ono što nam istraživanje pokazuje jest da IM nije „sve ili ništa“. Ta se motivacija može mijenjati i rasti, a na nju utječu brojne determinante, od kojih je mnoge moguće i razviti.⁸

Svi ljudi imaju intrinzičnu motivaciju (IM) i vjerojatno ste i sami iskusili njezine primjere kroz život, bez da ste o tome mnogo razmišljali.

Primjeri:

- sudjelovanje u sportu jer je zabavno i uživate u njemu, a ne radite to kako biste osvojili nagradu;
- igranje na karte jer uživate u izazovu, umjesto da igrate kako biste osvojili novac;
- slikanje jer se osjećate smirenog i sretno kada slikate, a ne jer možete prodati sliku i zaraditi novac.⁹

Ako ste nedavno odlučili naučiti novi jezik, postavljamo vam pitanje: je li se vaš izbor temeljio na želji da iskusite nove stvari i kulture (IM) ili ste se na to odlučili jer to zahtijeva vaš novi posao (EM)?

Možemo reći da, u slučaju kada je motivacija prisutna, moguće ju je podijeliti u sljedeće 2 široke kategorije: intrinzičnu i ekstrinzičnu. Kao što smo se mogli uvjeriti, one se razlikuju karakteristikama. Ako ste odabrali prvi odgovor, bili ste intrinzično motivirani. Kada ste intrinzično motivirani, radite nešto zato što vam je to ugodno, zabavno, korisno ili zanimljivo te radi dobrih iskustava i zadovoljstva koje vam donosi. To je u suprotnosti s ekstrinzičnom motivacijom, u slučaju koje se aktivnosti obavljaju zbog vanjskih napetosti, tj. okolinskih poticaja (nagrade, ocjene, rokovi, plaća, itd.). Ekstrinzična motivacija također je važan dio naših života (biti plaćen za svoj posao).

⁶Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science*, 111–156. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

⁷Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science*, 111–156. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

⁸Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

⁹Santos-Longhurst, A. (2019). *Intrinsic motivation: How to pick up healthy motivation techniques*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation>

KOMPONENTE MOTIVACIJE: AKTIVACIJA, UPORNOST, INTENZITET

Motivacija je složena i osjetljiva na bezbroj čimbenika. U stvarnom svijetu, IM fluktuirala je kao funkcija iskustava osobe, koja se kontinuirano stvaraju kroz aktivnosti, ciljeve i očekivanja, ali i kroz druge čimbenike koje ćemo ispitati. Motivacija se također razlikuje od osobe do sobe i od aktivnosti do aktivnosti. Ako ste intrinzično motivirani u jednoj aktivnosti, to se ne mora nužno prenijeti na drugu aktivnost¹⁰

Također, ako ste ikada bili motivirani iznutra da nešto učinite jer ste imali cilj, znate da sama želja da nešto postignite nije dovoljna. Postizanje bilo čega zahtijeva sposobnost ustrajanja kroz prepreke i izdržljivost da se nastavi usprkos poteškoćama. To zahtijeva mentalni sklop Michaela Johnsona koji je uspio završiti svoju utrku i ostvariti cilj koji si je zadao.

Tri su glavne komponente motivacije: aktivacija, upornost i intenzitet.

- **Aktivacija** – odluka da se nešto počne raditi (npr. upis u školu stranih jezika);
- **Ustrajnost** – kontinuirana ustrajnost u postizanju cilja usprkos možebitnim preprekama;
- **Intenzitet** – ogleda se u koncentraciji i energiji uloženoj u postizanju cilja (primjer: jedan učenik u učionici može s lakoćom i bez puno napore postići uspjeh, dok će drugi učenik redovito učiti, sudjelovati u raspravama i koristiti se mogućnostima istraživanja izvan škole. Prvom učeniku manjka intenziteta, dok drugi slijedi svoje obrazovne ciljeve većim intenzitetom).

Stupanj svake od ovih komponenti motivacije može utjecati na to hoćemo li postići svoje ciljeve ili pak nećemo. Primjerice, snažna aktivacija znači da je vjerojatnije da ćemo početi slijediti cilj. Međutim, upornost i intenzitet odredit će hoćemo li nastaviti ići prema tom cilju i koliko ćemo truda uložiti da ga postignemo.

U našem radu s mladima trebali bismo pokušati poraditi na svim navedenim komponentama.

KONCEPTI I OPSEG INTRINZIČNE MOTIVACIJE: SDT I LOKUS KONTROLE

Moramo znati što je potrebno za razvoj i njegovanje intrinzične motivacije. Jedan od neophodnih uvjeta za integrativno, samoregulirano funkcioniranje, ali i za razvoj IM-a je podrška **autonomiji, kompetenciji i povezanosti**.

Ova tri izraza proizlaze iz **teorije samoodređenja (engl. Self-Determination Theory – SDT)** koja nudi holistički model motivacije, a između ostalog navodi i da ljudi za rast i promjenu motiviraju 3 urođene i univerzalne **temeljne psihološke potrebe**:

1. **Autonomija:** naša potreba za osjećajem kontrole vlastitog ponašanja i ciljeva te mogućnošću izbora što uraditi;
2. **Kompetencija:** naša žedj za samopopoljšanjem. Imamo potrebu postići nešto, nadograditi svoja znanja i vještine, dosežući tako stupanj potpunog ovladavanja u nekim područjima;
3. **Povezanost:** naša potreba za osjećajem povezanosti s drugima. Potreba za doživljavanjem osjećaja pripadnosti i privrženosti drugim ljudima.¹¹

¹⁰Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

¹¹Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*: Volume 1, 416–437. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>

Omjeri ova tri sastojka čak su se pokazali korisnim prediktorima psihološkog zdravlja i opće dobrobiti. Zadovoljstvo i ispunjenje ovih potreba potiče psihološki rast i opću dobrobit pojedinca te predviđa njegovo veće zadovoljstvo životom. S druge strane, neispunjene potrebe vode do lošeg općeg stanja i štete psihičkom razvoju. Ovo su važni temelji intrinzične motivacije, stoga bismo ih uvijek trebali imati na umu u svakom obliku našeg rada s mladima.

Kada govorimo o promicanju intrinzične motivacije, nemoguće ju je pravilno objasniti bez spominjanja **lokusa kontrole**. To znači da u procesu učenja mi stvaramo uvjerenja o tome jesu li određeni događaji posljedica našeg ponašanja ili su oni izvan naše kontrole i neovisni o našoj volji.¹² Osoba s unutarnjim lokusom kontrole vjeruje da je njezine postupke moguće kontrolirati i da je sve što joj se događa, svi njezini neuspjesi i postignuća, rezultat vlastitog utjecaja. Ova osoba s unutarnjim lokusom kontrole imat će bogatiji skup unutarnjih resursa, bit će bolja u samoregulaciji, bolje poznaje vlastito tijelo i bolja je u uvjerenju i iskazivanju vlastite volje.¹³ S druge strane, osoba s vanjskim lokusom kontrole vjeruje da je ono što joj se događa izvan njene kontrole te da je sve rezultat vanjskih čimbenika kao što su sreća, sudbina ili slučajnost. Oba su stava oblikovana ranim iskustvima svakog pojedinca. Ako je roditelj dosljedan, osluškuje i uvažava djetetove potrebe, tada dijete razvija osjećaj kompetentnosti učeći iz svojih neposrednih iskustava i njihovih posljedica.

Prema Crideru¹⁴, pojedinci koji imaju unutarnji lokus kontrole pokušavaju riješiti probleme, razmišljaju progresivno, imaju stajalište da moraju uložiti napor ako žele uspjeti. Dakle, unutarnji lokus kontrole može generirati unutarnju motivaciju u osobi.

Za više detalja o teoriji samoodređenja (SDT) i lokusu kontrole pogledajte Priloge.

¹² Mirincs Zs., (2006). *Személyiségnünk építőkövei*. Budimpešta: Bölcsész Konzorcium

¹³ Mirincs Zs., (2006). *Személyiségnünk építőkövei*. Budimpešta: Bölcsész Konzorcium

¹⁴ Crider, A. B. and Goethals, G. R. (1983). *Psychology*. Dallas: Scott Foresman and Company

Postoje neke osnovne razlike u načinima razmišljanja ljudi s unutarnjim i vanjskim lokusom kontrole.

UNUTARNJI LOKUS

ovih je dana teško uspjeti

ubija me konkurenca u tom području.

**ZNAM DA OVISI O
MENI. MORAM NAUČITI
POSTATI USPJEŠNIJI. JA SAM
ODGOVORAN ZA ONO ŠTO
SE DOGAĐA U...**



Ta osoba uspjeh pripisuje vlastitim naporima i sposobnostima. Osoba koja očekuje uspjeh bit će motiviranija i sklonija učenju.

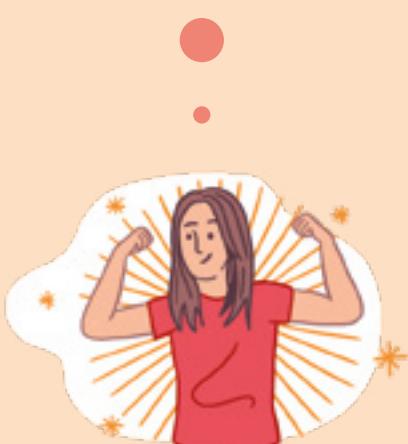
VANJSKI LOKUS

znam da ovisi o meni

moram naučiti postati uspješniji

ja sam odgovoran za ono što se događa u...

**OVIH JE DANA
TEŠKO USPJETI. UBIJA
ME KONKURENCIJA U TOM
PODRUČJU.**



**Pripisuje svoj uspjeh sreći ili naklonosti
sudbine i manje je vjerojatno da će
uložiti napor potreban za učenje. Osobe s
vanjskim lokusom kontrole također će s
većom vjerojatnošću doživjeti tjeskobu jer
vjeruju da ne kontroliraju svoje živote.**

Važno je da u rada s mladima imate na umu ovaj aspekt osobnosti, da promišljate o tome kako vi osobno reagirate na određene događaje (koja uvjerenja imate) te da mlade s kojima radite educirate o lokusu kontrole.

¹⁵ Zilahi T. (2020). Te irányítod az életed, vagy a körülmények irányítanak téged? Pszichoforyou Szível. Lélekkel. Neked. <https://pszichoforyou.hu/kulso-kontroll-belso-kontroll/>

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

KAKO POVEĆATI INTRINZIČNU MOTIVACIJU



USREDOTOČITE SE NA PROCES, A NE NA REZULTATE! Za razliku od predvidljivih negativnih učinaka pritisaka i nagrada usmjerenih na ishod, SDT (teorija samoodređenja) predlaže da je bolje fokusirati se na proces, umjesto na ishode.¹⁶



BUDITE SAMI AUTONOMNO ANGAŽIRANI (POTREBA ZA AUTONOMIJOM), npr. kada učitelji ili osobe koje rade s mladima imaju za ravnatelje, voditelje i ostalo osoblje osobe koje podržavaju autonomiju, veća je njihova intrinzična motivacija i odlučnost za rad.¹⁷ Zauzvrat, kada su osobe koje rade s mladima i učitelji autonomnije angažirani, veća je vjerojatnost da će i tinejdžeri biti autonomno motivirani za učenje.



UKLJUČITE ELEMENT IZBORA (FAKTOR KONTROLE), dajući im izbor sudjelovati ili ne, prisustvovati radionicama ili ne, odabrati sadržaj, raspored, partnera za grupnu aktivnost, način rada, izvore za stjecanje znanja itd. (ne namećite aktivnost kao obvezu; ako imaju pravo glasa, bit će više intrinzično motivirani). *Vidi opciju Izazov po izboru u poglavljiju posvećenom iskustvenom učenju u dijelu Metodologija;



SVAKI PUT KORISTITE SE DRUGAČIJIM RESURSIMA: to unosi raznolikost u aktivnosti i čini ih manje predvidljivima.



POTIČITE AKTIVNO SUDJELOVANJE MLADIH:

- neka ne budu samo pasivni slušatelji ili primatelji
- uvrstiti: izvođenje eksperimenata, igranje uloga, simulaciju, kreativnost
- potičite znatiželju, uz optimalnu razinu iznenađenja, neočekivanosti itd., kako bi im aktivnosti bile što privlačnije
- povežite radionicu s njihovim interesima
- pomozite im da postave vlastite ciljeve, ne postavljajte ciljeve umjesto njih;



POTAKNITE IH DA SE USREDOTOČE NA UNUTARNJE

DOBROBITI KOJE IM AKTIVNOST PRUŽA

kao što je prepoznavanje koliko se dobro osjećaju od neke aktivnosti, umjesto fokusa na ono što mogu dobiti (faktor prepoznavanja).



POTAKNITE SAMOSTALNO RAZMIŠLJANJE, dajući im prostora da sami rade na zadatku i izvijestite vas onda kada budu zadovoljni rezultatom (potreba za autonomijom);



POTAKNITE ZNATIŽELJU optimalnom razinom iznenađenja i neočekivanosti koristeći se različitim materijalima.

OPREZ: motivacijske strategije, poput kontroliranih pohvala, prijetnji kaznom, nadzora, kontroliranje izričaja, ocjena ili procjena, pa čak i tona vašeg glasa, sve one mogu prenijeti poruku kontrole umjesto poruku podrške autonomiji, a to može rezultirati potkopavanjem intrinzične motivacije.¹⁸

¹⁶ Renninger, K. A. (2010). Working with and cultivating the development of interest, self-efficacy, and self-regulation. In D. D. Preiss & R. J. Sternberg (Eds.), Innovations in educational psychology: Perspectives on learning, teaching, and human development (str. 107-138). Springer Publishing Company.

¹⁷ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

¹⁸ Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89-130. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1>

POSTAVLJANJE CILJEVA I IM

Postavljanje ciljeva jedna je od metoda rada i praktičan pristup u radu s mladima, koji vodi osnaživanju njihove intrinzične motivacije.

Općenito govoreći, postavljanje ciljeva proces je određivanja jasnih i primjenjivih ciljeva ili ciljeva za učenje¹⁹. Postavljanjem ciljeva započinje aktivacijski segment motivacije i stoga ga je važno ispravno shvatiti (sjetite se: aktivacija, upornost, intenzitet). Primjerice, vaš je cilj do točno određenog datuma moći pretrčati kilometar i pol u sedam minuta ili vam je cilj naučiti osnove nekog stranog jezika (npr. na razini A1.1.).

Ako ste odlučili posvetiti se zacrtanom cilju, morate se osloniti na intrinzičnu motivaciju kako biste ga postigli. (Možete se osloniti i na EM, ali pogonska je snaga koju pruža IM osobnija, dugotrajnija i duboko ukorijenjena u osobi).

Postavljanje cilja mnogo je više od pukog izgovaranja kako priželjkujete da se nešto dogodi. Ako jasno ne definirate što točno želite i ne shvatite radi čega to uopće želite, vaši će izgledi za uspjeh biti znatno smanjeni. Također, „istraživanja o donošenju odluka kod adolescenata u riziku²² (engl. at-risk adolescents) sugeriraju da kod tih adolescenta postoje značajniji nedostaci u jednom ili više aspekata donošenja odluka. Manje je vjerojatno da će mladi u riziku uspjeti uskladiti više ciljeva nego njihovi uspješniji vršnjaci.”²³

Ovdje su predloženi koraci koje želimo slijediti kada postavljamo naše osobne ciljeve i kada ih pomažemo postaviti tinejdžerima prilikom rada s njima. Prvo se mi moramo upoznati s procedurom, pa je tek onda možemo prenositi na mlade s kojima radimo.

Desetljeća znanstvenih istraživanja pokazuju da je IM snažan pokretački motor učenja i pozitivnog razvoja. Pojedinci koji su intrinzično motivirani vjerojatno će razmišljati strateški, smisljati kreativnija rješenja, ustvarjati unatoč poteškoćama i više učiti iz vlastitih iskustava.²⁰

Budući da su njihova pažnja i motivacija „uključenije”, smatra se da je njihov mentalni rad učinkovitiji i produktivniji.²¹

¹⁹ Moeller, A. J., Theiler, J. M., & Wu, C. (2011). Goal Setting and Student Achievement: A Longitudinal Study. *The Modern Language Journal*, 96(2), 153–169. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2011.01231.x>

²⁰ Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89–130. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1.str.9t>

²¹ Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89–130. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1>

²² Napomena prevoditelja: stručna literatura i praksa u Hrvatskoj pretežito upotrebljavaju izraz mladi u riziku (engl. at-risk youth/adolescents) pa smo tako i mi prednost dali ovoj sintagmi, premda ćemo kroz vodič često upotrebljavati i sintagmu ranjivi mlađi, budući da oni to često zbilja i jesu.

²³ Pittman, A. (2016, June 16). *Goal setting in at-risk youth*. Antonio Pittman: ePortfolio. <https://apittmanblog.wordpress.com/2016/06/16/goal-setting-in-at-risk-youth/>

POSTAVLJANJE SMART CILJEVA²⁴

Jednostavna rečeno, da bi ciljevi bili moćni, oni bi trebali biti osmišljeni tako da budu „PAMETNI” (engl. SMART). Postoje mnoga tumačenja onoga što SMART predstavlja, ali suština je da bi ciljevi trebali biti:

SPECIFIČNI. (ENGL. SPECIFIC)

S= postavite specifične ciljeve. Vaš cilj mora biti jasan i dobro definiran. Nejasni ili općeniti ciljevi nisu od pomoći jer ne nude dovoljno smjernica. Potrebni su vam ciljevi koji će vam pokazati put. Olakšajte sebi što je više moguće da stignete onamo kamo želite, a to ćete postići tako da ćete točno definirati kamo želite stići.

MJERLJIVI. (ENGL. MEASURABLE)

M= postavite mjerljive ciljeve. U svoje ciljeve uključite precizne iznose, datume itd., kako biste mogli izmjeriti svoj stupanj uspjeha.

DOSTIŽNI. (ENGL. ATTAINABLE)

A= postavite dostižne ciljeve. Pobrinite se da postavite ostvarive ciljeve. Ako postavite cilj za koji ni sami ne vjerujete da ćete ga ostvariti, to će vas samo obeshrabriti i poljuljati vam samopouzdanje. Također, oduprite se porivu da postavljate ciljeve koji su prelagani. Postavljanjem realističnih, ali zahtjevnih ciljeva, vi postižete ravnotežu koja vam je potrebna.

RELEVANTNI. (ENGL. RELEVANT)

R= postavite relevantne ciljeve. Ciljevi bi trebali biti relevantni i dosljedni. Postavljanjem ciljeva u skladu s pravcem u kojem želite da ide vaš život razvit ćete fokus koji vam je potreban da napredujete i da radite ono što želite.

VREMENSKI OGRANIČENI (ENGL. TIME BOUND)

T= postavite vremenski ograničene ciljeve. Vaši ciljevi moraju imati postavljen rok. To znači da znate i kada možete proslaviti svoj uspjeh. Kada radite sa zadanim rokom, vaš se osjećaj za žurno povećava i u skladu s time moguće je puno brže ostvariti cilj.

ZAPIŠITE SVOJE CILJEVE

Fizički čin zapisivanja cilja čini ga stvarnim i opljaljivim. Nemate isprike da zaboravite na njega.

Savjet 1: koristite se riječju *hoću* umjesto *želio bih* ili *mogao bih* u pisanju.

Savjet 2: neka vaš cilj bude osmišljen s naglaskom na pozitivne konotacije. Primjerice, *držat ću se dobrih strategija učenja te zadržati dobre rezultate i ocjene koje sada imam*, radije nego *smanjit ću broj negativnih ocjena koje dobivam*.

Savjet 3: postavite svoje zapisane ciljeve na vidljiva mesta kako biste se svaki dan podsjećali na ono što namjeravate učiniti (to mogu biti vaši zidovi, radni stol, ogledalo u kupaonici ili hladnjak).

²⁴ Mind Tools Content Team (bez dat.). SMART goals. <https://www.mindtools.com/a4w018/smart-goals>

PRIMJER CILJEVA



NE PREPORUČUJE SE

**VIŠE ĆU SE TRUDITI
U SVIM ŠKOLSKIM
PREDMETIMA.**



VRSTA CILJA

nije mjerljiv

jako općenit

**mladoj osobi ne pruža mnogo smjernica o
idućim koracima**

ne definira rok (vrlo nejasan cilj)

vrlo općenit i stoga zbunjujuć

relevantan, ali preširoko postavljen.



PREPORUČUJE SE (SMART CILJ)

**DANAS
ĆU RADITI VJEŽBE
IZ MATEMATIKE (VJEŽBE
SA ZADNJEG PREDAVANJA)
DOK NE RIJEŠIM TOČNO
10 ZADATAKA.**



VRSTA CILJA

dobro postavljen

kratkoročan

mjerljiv

specifičan (idući je korak jasno definiran)

dostižan

vremenski ograničen

**relevantan (važan da bi se dobila dobra
ocjena).**

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

KAKO POTAKNUTI POSTAVLJANJE CILJEVA



Imajte na umu da je **ZNATI ŠTO ŽELIŠ VELIK KORAK** u životu tinejdžera. Uvijek imajte ovo na umu!



Budite svjesni važnosti **POHVALE**. Pohvalite tinejdžera jer je postavio i ostvario ciljeve (onda kada ih ostvari).

Kada tinejdžer ostvari dobro postavljen cilj i za to dobije pohvalu, osjeća se uspješno, a pohvalu doživjava iskrenom jer ima mjerljive dokaze vlastitog uspjeha. Također, jasno vidi vezu između svojih napora i uspjeha, a to je samo po sebi već motivirajuće (*pogledajte poglavlje Razvojni mentalni sklop).



Potaknite više **GRUPA VRŠNJAČKE PODRŠKE** (vršnjaci imaju snažan utjecaj na donošenje odluka kod grupe mladih u riziku).



Predvidite **PREPREKE** i isplanirajte zaobilazne strategije. Identificiranje potencijalnih prepreka i planiranje „zaobilaznih strategija“ nužno je za postizanje ciljeva.



Razgovarajte o iskustvima kada ste ostvarili/niste ostvarili zadani cilj, tj. doživjeli ste **NEUSPJEH**. Podijelite svoje neuspjehe s njima i recite im što ste naučili iz njih.



NAPRAVITE DETALJAN PLAN, odnosno vodite ih u izradi njihovog osobnog plana.



Recite im da vas **IZVJEŠĆUJU** o svom napretku: ovo je stvarno važno. Oni vas mogu samo brzinski izvijestiti o svojim koracima. Međutim, kada imate konkretni dogovor s njima da vam podnose izvještaj, to osigurava i implementaciju donesenih odluka u njihov život.

RAZVOJNI MENTALNI SKLOP

Posjedovanje razvojnog mentalnog sklopa (engl. growth mindset; u dalnjem tekstu koristit ćemo se kraticom GM) omogućuje mladima u riziku da vjeruju u to kako će se njihove vještine razviti ako ulože trud u ono što rade te kako će ostvariti svoje ciljeve, korak po korak. Uvjerenje da stvari nisu unaprijed određene nesumnjivo će utjecati na njihovu intrinzičnu motivaciju.

VAŽNOST ZDRAVOG MENTALNOG SKLOPA

„Podučavanje učenika o razvojnog mentalnom sklopu i o tome kako oni mogu poboljšati svoje iskustvo učenja korak je naprijed prema povećanju intrinzične motivacije (...).”²⁵ U jednom od prethodnih poglavlja objasnili smo što je intrinzična motivacija i istaknuli kako je jedan od kriterija koji definiraju

sposobnost neke osobe da napreduje njezin način razmišljanja (mentalni sklop). Da upitate tinejdžera s kojim radite: *Što kažeš sam/a sebi kada dobiješ rezultate ispita iz engleskog, a oni nisu u skladu s tvojim očekivanjima? Kako izgleda tvoj unutarnji monolog?*, je li to više nalik scenariju a) ili b):



FIKSNI MENTALNI SKLOP

RAZVOJNI MENTALNI SKLOP

²⁵ Ng, B. (2018). The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20. <https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>

²⁶ Lyle, L. (2015). Mindset: Growth or Fixed? The Positive Psychology People. <https://www.thepositivepsychologypeople.com/mindset-growth-or-fixed/>

²⁷ Lyle, L. (2015). Mindset: Growth or Fixed? The Positive Psychology People. <https://www.thepositivepsychologypeople.com/mindset-growth-or-fixed/>

Iz iskustva našeg rada s mladima u riziku, uvidjeli smo da često pokazuju sve znakove fiksnog mentalnog sklopa. Mnogi bi od njih odabrali scenarij a), što bi značilo da imaju sustav uvjerenja koji nazivamo fiksnim mentalnim sklopom. S druge strane, oni koji bi odabrali scenarij b) imaju razvojni mentalni sklop.

Američka psihologinja Carol Dweck napisala je 2007. knjigu o razvojnem i fiksnom mentalnom sklopu pod naslovom Mentalni sklop: nova psihologija uspjeha. U ovoj knjizi Dweck opisuje važnost ispravnog načina razmišljanja. On je bitan kako bismo mogli povećati svoj potencijal i iskoristiti vlastite snage. Ova teorija objašnjava kako način na koji razmišljamo o svojoj inteligenciji, sposobnostima i talentima može uvelike utjecati na naš uspjeh u svim životnim područjima.
„Razvojni mentalni sklop temelji se na uvjerenju da su vaše osnovne kvalitete stvari koje možete njegovati vlastitim trudom.“²⁸ Oni pojedinci koji imaju razvojni mentalni sklop vjeruju da mogu postati pametniji, inteligentniji i talentiraniji ako ulože vrijeme i trud. S druge strane, fiksni mentalni sklop onaj je koji pretpostavlja da su sposobnosti i razumijevanje relativno fiksni. Dakle, osobe s fiksnim mentalnim sklopom ne vjeruju da se inteligencija može poboljšati, a kada su u pitanju sposobnosti i talenti da ih „ili imate ili nemate“²⁹.

Ovo je, naravno, krajnje pojednostavljeno sročeno. Fiksni i razvojni mentalni sklop trebali bismo promatrati kao kontinuum, što znači da je naša fiksna uvjerenja (koja možemo imati u određenim aspektima) uvijek moguće poboljšati i usmjeriti prema razvojnem mentalnom sklopu.

Za početak, prepoznavanje našeg tipa mentalnog sklopa neizmjerno je važno i za nas osobno i za tinejdžere s kojima radimo.

Koliku snagu i kakav učinak imaju ova naša uvjerenja?

Ono čemu često svjedočimo je da tinejdžeri s kojima radimo nemaju vjere u sebe i svoje sposobnosti da rastu, razvijaju se te napreduju dalje od onoga što trenutno drže za svoje krajne dosege. Uglavnom su razvili uvjerenja o sebi povezana s fiksnim mentalnim sklopom, što ih još više ograničava u njihovim budućim životnim izborima. Kao da sami sebi postavljaju još jednu prepreku. Ova prepreka dolazi iznutra. Oni zapravo sami sebi govore da je malo toga što oni mogu učiniti kako bi promijenili svoje životne okolnosti. Štoviše, „djeca s fiksnim mentalnim sklopom vjeruju da pogreške i neuspjesi proizlaze iz ograničenih sposobnosti“³⁰. Naravno, razvojni mentalni sklop nije čarobno rješenje za bilo koji problem i on neće automatizmom manifestirati dobre stvari u njihovim životima. Međutim, razvojni mentalni sklop relativno je snažan prediktor postignuća³¹. Načini razmišljanja imaju snažan utjecaj na motivaciju i akademski uspjeh kod mlađih. Mnoga empirijska istraživanja pokazuju da razvojni mentalni sklop pozitivno utječe na oba aspekta³². PISA testovi pokazuju dosljedne konačne rezultate „za zemlje EU-a, prema kojima su učenici s jakim razvojnim mentalnim sklopom nadmašili učenike s fiksnim mentalnim sklopom za 11 %“³³. GM je također veoma bitan za cjeloživotno učenje te je važan da bi bilo koja osoba mogla realizirati sav svoj potencijal. „Studenti s razvojnim mentalnim sklopom češće ostvaruje svoje ciljeve, ustrajni su pri suočavanju s izazovima i bolje se oporavljaju od povremenih neuspjeha.“³⁴ U našem radu ključno je izgraditi snažan sustav intrinzične motivacije i osnažiti mlade iz rizičnih skupina da shvate da oni sami posjeduju snagu da savladaju prepreke i pobijede u utrci svog života.

²⁸ Carol Dweck: A Summary of Growth and Fixed Mindsets. (2021). Farnam Street. <https://fs.blog/carol-dweck-mindset/>

²⁹ Carol Dweck: A Summary of Growth and Fixed Mindsets. (2021). Farnam Street. <https://fs.blog/carol-dweck-mindset/>

³⁰ Building towards success. (2020). UNICEF Romania. <https://www.unicef.org/romania/stories/building-towards-success>

³¹ Claro, S., Pauanesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>

³² Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>

³³ Denoël, E., Dorn, E., Goodman, A., Hiltunen, J., Kravitz, M., & Mourshed, M. (2017). *Drivers of student performance: Insights from Europe*. McKinsey & Company.

³⁴ Karlen, Y., Hertel, S., & Hirt, C. N. (2020). Teachers' Professional Competences in Self-Regulated Learning: An Approach to Integrate Teachers' Competences as Self-Regulated Learners and as Agents of Self-Regulated Learning in a Holistic Manner. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00159>

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

KAKO POTAKNUTI RAZVOJNI MENTALNI SKLOP



Uvijek ovo imajte na umu: „razvojni mentalni sklop način je da se **PODRŽI MOTIVACIJA** rušenjem prepreka, uočavanjem mogućih načina rješavanja problema i promjene očekivanog ishoda, kao i razvojem potrebnih sposobnosti“³⁵.



PRVO PORADITE NA SVOM NAČINU RAZMIŠLJANJA! Morate izgraditi vlastiti razvojni mentalni sklop kako biste ga mogli izgraditi u drugima.



RAZGOVARAJTE S MLADIMA O OSOBAMA KOJE SU POBOLJŠALE SVOJE SPOSOBNOSTI: zamolite učenike da razmisle o osobama koje su se promijenili tijekom godina (ohrabrujući time i uvjerenje da je ljudi moguće preoblikovati) te spomenite pojedince koji su značajno doprinijeli u nekom području, ne prikazujući ih kao genijalne osobe, već pritom naglašavajući njihov **NAPORAN RAD I TRUD**.³⁶



Ne držite se razine inspirativnih citata iz literature za samopomoć. **PRIKAŽITE NEUSPJEHE I POGREŠKE KAO PRILIKE ZA UČENJE** (*pogledajte savjete u poglavlju Postavljanje ciljeva³⁷).

KAKO TO UČINITI?

- dijeleći iskustva vlastitih neuspjeha, prihvaćajući ih i prikazujući ih kao priliku da postanemo bolji i naučimo nešto iz njih;
- ako se neuspjeh dogodi, prihvatite ga i promijenite perspektivu: što možete naučiti iz ovog neuspjeha? Znate li što je zapravo dobro u cijeloj toj situaciji? Kad sljedeći put probate isto, bit ćete puno spremniji i upućeniji;
- iskoristite **pogreške** koje djeca čine, budite spremni pohvaliti njihove napore, ali im također ukažite na bilo kakve probleme u njihovom pristupu i **osmislite, zajedno s njima, neke bolje načine rješavanja situacije**;
- potičite metodu **pokušaja i pogreška** kao važan i sastavni dio procesa učenja: dopustite im da dožive neuspjeh ili da pogriješe. Prijeko potreban dio izgradnje razvojnog mentalnog sklopa je pustiti ih da dožive neuspjeh, umjesto da im svaki put pokažete kako da nešto urade. Mladi često znaju tražiti pomoć, ali vi trebate poticati njihov samostalan rad.



promičete ideju da su učenici sposobni nastaviti učiti, što stvara otporne odrasle osobe. Pohvalite: njihov trud, postupak, strategije, fokus, ustrajnost, angažman, napredak. Primjerice: **Vidim koliko si se potrudio u ovome radu. ili Zaista cijenim kada se trudiš ne psovati. Tako sam ponosan na tebe što si naučio/la izgovarati tako teške riječi!** osnažuje više od **Tako sam ponosan/na na tebe što si najbolji/ja u igri pantomime.**

Budite konkretni (dajte deskriptivnu pohvalu), kako biste im dali jasnu poruku kako ponoviti uspjeh. **Vidim da si se stvarno skoncentrirao/la na ovaj zadatak. Ostao/la si usredotočen/a, iako je bilo mnogo toga što ti je moglo odvući pažnju.**

- **Obraćajte pažnju na detalje i uživajte u sitnim promjenama:** *Primijetio/la sam da ste se jako trudili pridržavati se pravila o zabrani psovanja. Tako sam ponosan/na što si ostao/la šuteći dok su drugi pričali, znam da ti je to jako teško.*
- **Budite realni i iskreni:** nemojte reći „Sjajan posao!“ kada to nije slučaj, oni će to osjetiti i time ćete izgubiti njihovo povjerenje.
- Potičite djecu da se **usredotoče na usavršavanje vlastitih vještina**⁴¹, a ne na uspoređivanje s drugima. Izbjegavajte pohvale koje uspoređuju jednog tinejdžera s drugima.
- **Koristite se frazama koje naglašavaju sposobnost promjene**, kao što su **nikad nije kasno za učenje ili iskustvo je najbolji učitelj.**
- **Potičite dublje razumijevanje i učenje** (naglasite kako oni tinejdžeri kojima je potrebno više vremena za neku aktivnost zapravo mogu u konačnici razumjeti stvari na dubljoj razini).⁴²

³⁵ Lyle, L. (2015). *Mindset: Growth or fixed?* The Positive Psychology People. <https://www.thepositivepsychologypeople.com/mindset-growth-or-fixed/>

³⁶ Dweck (2010) cited in Blazer (2011)

³⁷ Briggs, S. (2015). *25 ways to develop a growth mindset.* InformED. <https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/develop-a-growth-mindset/>

³⁸ Dweck, C. (bez dat.). *The power of believing that you can improve.*

<https://www.lingq.com/en/learn-english-online/courses/183942/carol-dweck-the-power-of-believing-tha-490476/>

³⁹ Blazer, C. (2011). How Students' Beliefs about Their Intelligence Influence Their Academic Performance. Information Capsule. Volume 1012. Research Services, Miami-Dade County Public Schools. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED536502.pdf>

⁴⁰ Dweck, C. S. (2006). Mindset: the new psychology of success. Choice Reviews Online, 44(04), 44-2397. <https://doi.org/10.5860/choice.44-2397>

⁴¹ Dweck (2010) cited in Blazer (2011)

⁴² Blazer, C. (2011). How Students' Beliefs about Their Intelligence Influence Their Academic Performance. Information Capsule. Volume 1012. Research Services, Miami-Dade County Public Schools. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED536502.pdf>

Prihvate riječi „još“ i „još ne“³⁸: upotrijebite ih kako biste im omogućili da steknu osjećaj kako neuspjeh nije neizbjegjan i da njihova trenutna razina znanja ili vještine (ili manjak istih) nije nepromjenjiva. **Kako?**

U aktivnosti u kojoj nisu postigli krajnji cilj recite: **još niste uspjeli (u redu je ako ne uspijete, potrudite se i nastavite i dalje tako dobro raditi)**, umjesto **Niste uspjeli.**

Pripazite na način na koji dajete povratne informacije! Kako?

Hvalite na ispravan način! Usredotočite se na njihov trud³⁹, a ne na njihove urođene sposobnosti. Izbjegavajte diskurs koji podrazumijeva fiksni način razmišljanja o vlastitim sposobnostima⁴⁰, npr. **Znao sam da si pametan! Ti si talentiran!**

Naglasite trud i proces (njihov napredak), a ne konačne ishode (uspjeh ili neuspjeh). Time



UPRAVLJANJE STRESOM

Stres je prirodna sastavnica ljudskih života, a na nas ima pozitivan i negativan utjecaj.

Intrinzična motivacija u negativnoj je korelaciji sa stresom = što manje osjećamo da smo pod negativnim utjecajem stresa, to je naša intrinzična motivacija veća.

STRES

ŠTO JE UOPĆE STRES?

Stres ima mnogo različitih definicija, a još se uvijek vode rasprave o tome kako on utječe na ljudе. Stres i intrinzična motivacija (IM) neraskidivo su povezani, a da bismo u potpunosti razumjeli IM, moramo znati što je stres te poznavati sustav odgovora na stres. Važno je da stres ne percipiramo isključivo kao stručni izraz, već da smo ga sposobni povezati i s našim svakodnevnim životom, kao i u radu s mладима. Stoga, u ovom vodiču primjenjivat ćemo sljedeću definiciju stresa:

“Stres je svaki izazov ili stanje koje tјera naše fiziološke i neurofiziološke sustave regulacije na rad nesvakidašnjom dinamikom. Stres se javlja kada je homeostaza narušena. Traumatski stres ekstremni je oblik stresa.”⁴³

Govoreći o stresu, važno je ustvrditi da i različiti događaji na različite načine aktiviraju naš sustav odgovora na stres. Načini na koje sustav reagira na stres razlikuju se od pojedinca do pojedinca. To je ujedno i razlog zašto se jedna osoba može jednostavno nositi s određenim događajem, a druga ne. Mnogo toga može utjecati na našu uravnoteženost. To može biti nešto što će iziskivati našu trenutačnu pozornost, pri čemu se možemo brzo vratiti u ravnotežu ili može otici toliko daleko da nam prouzrokuje dugoročnu štetu. Ovim procesom upravlja sustav koji se naziva sustav odgovora na stres. Kako se i mi kao pojedinci razlikujemo, tako se razlikuje i naše osobno poimanje stresa. To također znači da ono što je stresno za neke ljudе ne mora nužno biti izvor frustracije drugima. To se odnosi na stupanj stresa koji proživljavamo: za neke ljudе određeni događaj može predstavljati manji do umjereni stres, dok drugi taj isti događaj mogu doživjeti kao pravi pakao. Uvijek trebamo imati na umu što osoba proživljava i kako funkcioniра njezin osobni sustav odgovora na stres. Više detalja o tome možete pronaći u dalnjem tekstu.

⁴³Perry, B. D. (2007). Stress, trauma and post-traumatic stress disorders in children. *The Child Trauma Academy*, 17, 42-57.

ALI, ZBOG ČEGA JE TO VAŽNO?

Naši su mozgovi programirani tako da nas održavaju živima i uravnoteženima: to je svrha i zadatak našeg sustava odgovora na stres. Primjerice, on:

Igra ulogu u našem svakodnevnom životu;

- dobrobiti:
 - motivira nas (npr. moramo se predstaviti pred drugima pa radimo na svojoj prezentaciji)
 - pomaže u prepoznavanju i pripremi za opasnost
- otegotni faktori:
 - plaši nas i čini tjeskobnjima, može narušiti našu sposobnost funkciranja u svakodnevnom životu
 - može biti previše za nas i dugoročno povrijediti ili uzrokovati štetu (traumatizacija);
 - uloga nalik alarmnom sustavu u kući: aktivira se kada osjeti opasnost
 - lažni alarm kada je naš sustav preopterećen zbog prošlih traumatičnih događaja
 - uočava stvarnu opasnost i pomaže u pripremi da se suočimo i nosimo se s njom
 - naš sustav odgovora na stres može biti naš priatelj kojega možemo prigrliti ako ga naučimo razumjeti i tumačiti njegove signale.

Ovo također pokazuje da je stres poput soli i papra života.⁴⁴ Stres nas tjera naprijed. Stres je neizostavan dio važnih životnih događaja. Samo zamislite događaj poput vjenčanja: pripremate se, donosite mali milijun odluka, osjećate uzbuđenje i značaj ovog događaja u svom životu. Sve je ovo također stres. Količina i kvaliteta stresa važne su komponentne. Međutim, na ovo ćemo se vratiti u nastavku. Postoje takozvani loš i dobar stres. „Dobar stres” nam je itekako potreban tijekom života. On je također povezan s intrinzičnom motivacijom i čak može djelovati iscjeljujuće.

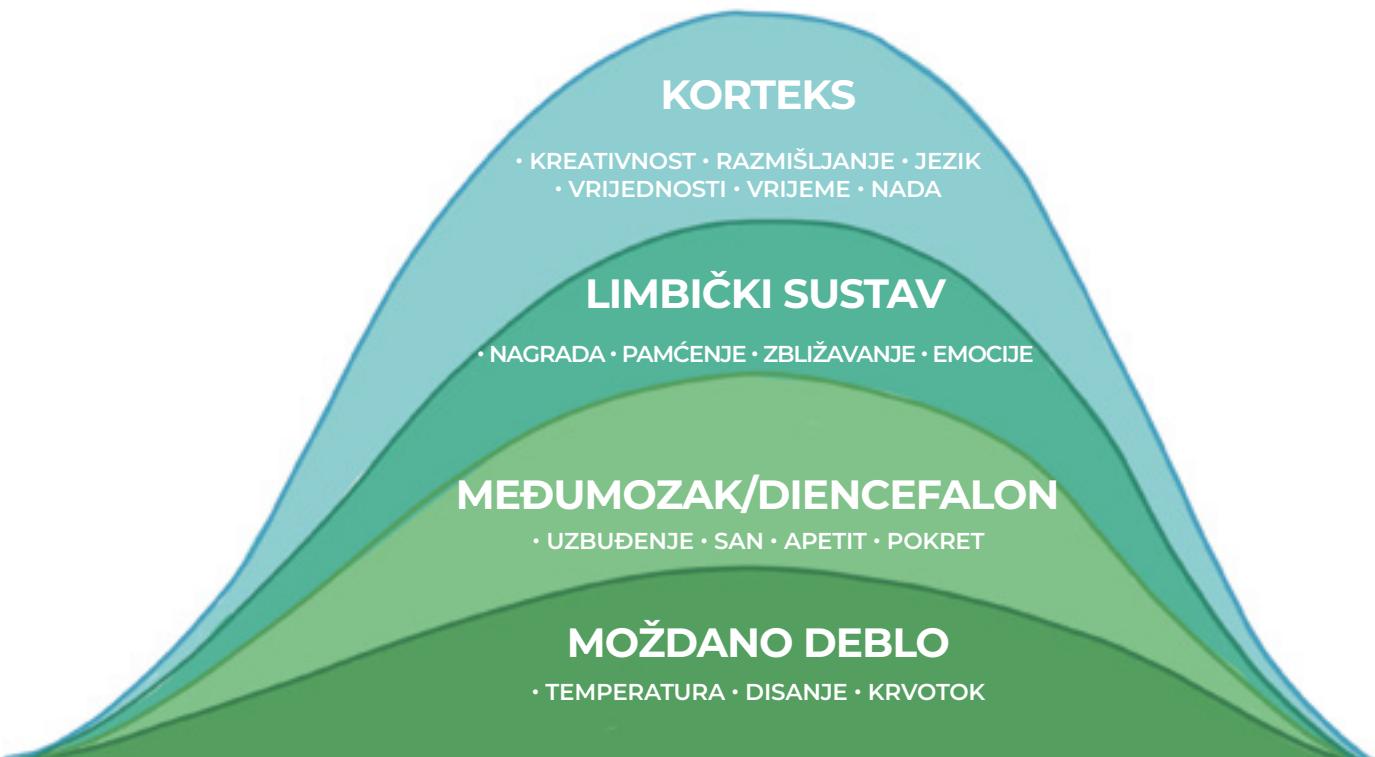
DAKLE, KAKO OVO FUNKCIONIRA?

Naš je mozak organiziran slojevito, što znači da su određeni dijelovi mozga zaduženi za različite funkcije i međuovisni.⁴⁵ Njegov razvoj počinje odmah po začeću, a prve godine života imaju značajan utjecaj i na kasnije životne faze. Zamislite svoj mozak kao naopako okrenut trokut podijeljen u 4 sloja (slika u nastavku). Kako rastemo, tako se naš mozak razvija: korak po korak, sloj po sloj, počevši od dna prema vrhu.

1. Najniži sloj naziva se moždano deblo. Ono osigurava osnovne funkcije neophodne za život, kao što su disanje, cirkulacija krvi, tjelesna temperatura itd.
2. Drugi je sloj međumozak ili takozvani diencefalon. On je zadužen za samoregulaciju (što znači da osoba može sebi pomoći da ostane mirna ili da se ponovno pribere), kretanje, spavanje itd.
3. Treći je limbički sustav. Zadužen je za upravljanje našim emocionalnim životom: način na koji funkcioniraju naši odnosi (prijateljski, obiteljski, ljubavni), način na koji mi doživljavamo svoj emocionalni život, nagrade koje želimo/dobivamo i način na koji funkcionira naše pamćenje.
4. Četvrti i najviši sloj su korteks/moždana kora i frontalni korteks, naš „pametni mozak”. Oni kontroliraju kognitivne funkcije, odnosno kritičko mišljenje, kreativnost, jezik i osjećaj za vrijeme.

⁴⁴ Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Education.

⁴⁵ Perry, B.D. (2001). The neuroarcheology of childhood maltreatment: The neurodevelopmental costs of adverse childhood events, in K. Franey, R. Geffner, and R. Falconer (eds), *The Cost of Maltreatment: Who Pays? We All Do*, Family Violence and Sexual Assault Institute, San Diego, str. 15–37.



Izvor: Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *What happened to you?: Conversations on trauma, resilience, and healing* (1st ed.). Flatiron Books: An Oprah Book.

Pod uvjetom da donji slojevi imaju iskustvo potrebno za razvoj, njihove performanse bit će na optimalnoj razini, a sljedeći viši slojevi mogu se također razviti. Međutim, ako samo jedan sloj proživljava negativno iskustvo, ostali viši slojevi također će imati poteškoće u radu.

Na primjer, ako netko ima poteškoće sa spavanjem i samoregulacijom (objašnjenje slijedi u idućem poglavljju), najvjerojatnije će imati i poteškoća s emocionalnom stabilnošću te kognitivnim funkcijama.

To znači da jednom kada utvrđimo problem trebamo pronaći i njegov izvor te najniži pogodjeni sloj na kojem je potrebno intervenirati. Trebali biste pronaći aktivnosti i obrasce poticaja koji su relevantni za tu razinu te krenuti odande, odozdo prema gore. Na taj se način poteškoće brže i učinkovitije rješavaju. Međutim, ako pokušamo obrnutim slijedom, vjerojatno ćemo doživljavati neuspjeh za neuspjehom.

Uzmimo za primjer petnaestogodišnju Lindu koja se nedavno suočila s prekidom veze. Ona ima poteškoća s koncentracijom u razredu, povučena je u odnosu s prijateljima i ponaša se impulzivno.

Njezini učitelji iznenađeni su jer je ona oduvijek bila „dobra djevojka, odlikašica”. Njezina obitelj misli da joj samo treba vremena da se ponovno usredotoči i pokušava je urazumiti. Posljedice, ona postaje još frustrirana, počinje izlaziti i izostajati iz škole. Osjeća da je nitko ne razumije i jedina joj je utjeha raditi ono što smatra očekivanim: kršiti pravila i stvarati kaos, umjesto da kaos kontrolira nju. Ispostavilo se da je prekidom Linda izgubila osobu koja joj je predstavljala stabilnost i sigurnost. Uz to, njezina je obitelj vodila užurban i kaotičan način života i nije joj mogla pružiti sigurno uporište koje je Lindi bila prijeko potrebno. Povrh svega, s bivšim dečkom dijelila je iste krugove prijatelja. Stoga, u ovom slučaju prijatelji nisu predstavljali toplo i sigurno okruženje, već prijetnju i podsjetnik na ono što je izgubila. Bez toga, njezin temeljni osjećaj pripadnosti i stabilnosti raspao se u komadiće. Njezin joj je savjetnik sugerirao da se uključi u zajednicu i da se počne baviti novim hobijem. Počela je igrati košarku, što joj je pomoglo da se nosi s izljevima bijesa s kojima se borila. U košarkaškoj ekipi pronašla je način da surađuje i bude dijelom zajednice. Neko se vrijeme prilično opirala glasu razuma, ali se onda ponovno počela povezivati s nekim starim prijateljima. Nakon što se njezina sposobnost samoregulacije poboljšala i nakon što su značajni životni odnosi ponovno uspostavljeni, njezini su problemi s učenjem također nestali nakon određenog vremena.

STRES I NJEGOV ODNOS S INTRINZIČNOM MOTIVACIJOM

Sve je više literature koja proniče u odnos stresa i intrinzične motivacije. Vratimo se na početak kada smo govorili o intrinzičnoj motivaciji, a zatim povežimo to znanje s opisanim sustavom odgovora na stres.

Evo, što smo dosad naučili:

1. Sustav odgovora na stres odgovoran je za upravljanje širokim spektrom naših funkcija, počevši od regulacije tjelesne temperature, sve do našeg emocionalnog života, kritičkog razmišljanja i sustava vrijednosti.
2. Intrinzična motivacija, prema teoriji samoodređenja (TS), temelji se na 3 glavne komponente (psihološke potrebe): autonomiji, povezivanju i kompetentnosti.
3. Ako usporedimo prve dvije stavke, vidimo da se gore navedene psihološke potrebe uvelike preklapaju s funkcijama mozga, koje se nadograđuju jedna na drugu te su prema tome odgovorne za samoregulaciju te međuodnosne, emocionalne i kognitivne funkcije.

Sada znamo da će, ako je određeno područje mozga pogodjeno stresom, njegove funkcije također biti oslabljene. Ima smisla pretpostaviti da postoji odnos između sustava odgovora na stres i intrinzične motivacije. Jedno utječe na drugo. Ali, koje su točno veze dosad pronađene?

Intrinzična motivacija u negativnoj je korelaciji sa stresom⁴⁶. To znači da što manje osjećamo da smo pod negativnim utjecajem stresa, to je veća naša intrinzična motivacija. Istraživanje na temu ove povezanosti provedeno je među kineskim studentima, a rezultati su također pokazali da su studenti s višom intrinzičnom motivacijom manje skloni međuljudskim sukobima. Koja sastavnica utječe na koju? Ova istraživanja ne otkrivaju smjer, ali sa sigurnošću možemo ustvrditi da poveznica postoji te da bi mogla funkcioništati u oba smjera. Druga istraživanja pokazuju da intrinzična motivacija može igrati neizravnu ulogu u ublažavanju stresa koji trpimo.⁴⁷

Koje su nam mogućnosti? – Ranjivost u odnosu na otpornost



Izvor: Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *What happened to you?: Conversations on trauma, resilience, and healing* (1. izdanje). Flatiron Books: An Oprah Book.

⁴⁶ Huang, Y., Lv, W., & Wu, J. (2016). Relationship between intrinsic motivation and undergraduate students' depression and stress. *Psychological Reports*, 119(2), 527–538. <https://doi.org/10.1177/0033294116661512>

⁴⁷ Meyer, S., Grob, A., & Gerber, M. (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102004. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102004>

Stres je naš životni suputnik. Način na koji ćemo zajedno putovati ovisi i o tome što nam se dogodilo, kao i o tome kako proživljavamo te događaje. Zamislimo daskaša i more. Daskaš može postati uspješan u svojoj aktivnosti samo ako nauči kako more funkcionira, a to podrazumijeva ritam valova, morske mijene te sposobnost pronalaska savršenog mjesta za daskanje. Također, mora naučiti osnove daskanja i biti ustrajan u uvježbavanju. Jednom kada daskaš pronikne u tajne gore navedenih čimbenika, on uglavnom može predvidjeti što će se dogoditi ako dospije na određeni val i najvjerojatnije će uživati u izvrsnoj „vožnji“ te osjećaju uspjeha. Drugim riječima, uvježbavanje daskanja na ovaj način postaje predvidljiv, kontroliran i umjeren stres, koji u konačnici dovodi do **otpornosti i veće tolerancije**. Međutim, ako se uvjeti iznenada promijene, nađe neočekivano nevrijeme koje izravno utječe na plimu i valove, tada ta ista aktivnost postaje vrlo opasna. Daskaš gubi kontrolu nad daskom i možda neko vrijeme ne može izići iz vode, a valovi ga mogu odgurnuti na drugu obalu. Velika je vjerojatnost da će na kraju razbiti dasku, prouzrokovati nezgodu ili zadobiti trajnu ozljedu. Ova osoba proživljava nepredvidljiv, ekstreman stres koji bi se mogao i nastaviti. To najvjerojatnije rezultira **ranjivošću i osjetljivošću** na daskanje.

U trećem scenariju daskaš je u prošlosti doživio tešku nezgodu prilikom daskanja. U ovom trenutku mogao bi postati frustriran na sam spomen riječi daskanje, čak i bez ulaska u vodu. Budući da prošla iskustva oblikuju naše reakcije, u ovom slučaju nije potrebna stvarna prijetnja da se dovedemo u stanje pripravnosti. Ovo također predočava što je u stvarnosti **senzitizacija**.

Ako ove scenarije želimo postaviti u kontekst s načinom na koji funkcionira naš sustav odgovora na stres, moramo biti sposobni razumjeti glavne čimbenike koji utječu na ono što nam se događa i na to kako mi doživljavamo to što nam se dogodilo. Predvidljivost podrazumijeva da znamo što će nam se dogoditi. Umjerena količina stresa znači da smo svjesni da se najvjerojatnije možemo snaći s onim što će nam se dogoditi. Kontrolirani stres znači da u određenoj mjeri možemo kontrolirati tijek i narav određene situacije. Većina situacija koje proživljavamo nisu isključivo crne ili bijele, nisu dobre ili loše, sretne ili bolne. Nalaze se negdje između na ljestvici predvidljivog

i nepredvidljivog, umjerenog i ekstremnog te kontroliranog i dugotrajnog stresa. Vrste stresa s kojima se susrećemo u našoj svakodnevici mogu slijediti određeni obrazac, ali također mogu pratiti izuzetno raznoliku ljestvicu. U svakom slučaju, ta iskustva i naše reakcije na njih doprinose stvaranju obrazaca: **otpornosti ili ranjivosti**. Nakon nekog vremena počnemo živjeti svoje živote na temelju prošlih iskustava, baš kao što to svjedoči treći scenarij s daskašem. Ako smo u prošlosti naučili da se nečega bojimo, mogli bismo se bojati iste situacije, mjesta, osobe itd., čak i u okolnostima kada nam ne predstavljaju nikakvu prijetnju. Baš iz ovoga razloga ne možemo dovoljno istaknuti važnost razmatranja sadašnje situacije ili teško objašnjivih simptoma kroz prizmu prošlih događaja.

Otpornost (engl. resilience) sposobnost je koja nam omogućuje da se dobro prilagodimo u vremenima stresa i oporavimo od nedaća. Svi mi možemo razviti misli, obrasce ponašanja i radnje koje će nam omogućiti da se oporavimo od traumatičnih ili stresnih događaja u životu te da se ponovno vratimo na tračnice. To nije osobina isključivo izvanrednih pojedinaca, već osobina koju svatko od nas može razviti. Ono što trebamo znati jest da proživljena životna iskustva i naše reakcije na njih doprinose stvaranju različitih obrazaca: obrasca otpornosti ili obrasca ranjivosti.

Drugim riječima, kada govorimo o umjerenom, kontroliranom i predvidljivom stresu, trebamo znati da mi sami imamo ili stvaramo prostor za učenje i samorazvoj. Kada je razina stresa niska, osjećamo se sigurno i u svojoj smo **zoni komfora**. Sposobni smo funkcionirati u skladu sa svojim rutinama. Doduše, u ovoj zoni razvoj ili učenje nisu naročito izraženi. Kada je razina stresa malo viša, ali još uvijek umjerena, kontrolirana i predvidljiva, ulazimo u zonu učenja. U **zoni učenja** količina stresa može poticati motivaciju. Omogućeni su nam rad, razvoj, razmišljanje i stvaranje. U stanju pripravnosti smo, ali se ne osjećamo nužno ugroženo. Kad se količina stresa koju osjećamo poveća, postane predvidiva ili izmakne našoj kontroli, tada bismo mogli ući u **zonu opasnosti ili panike**. Ovdje se osjećamo zarobljenima ili preplavljenima osjećajima, nismo sposobni jasno razmišljati, mogli bismo se skameniti i najvjerojatnije okončati situaciju neuspjehom. Mladima je moguće pomoći osvijestiti ove zone provodeći aktivnost Zone komfora (*vidi u Aktivnostima).

PA KOJIM PUTEM IĆI?

Što smo sposobniji usredotočiti se na predvidljiva, umjerena i kontrolirana iskustva, time više jačaju naša otpornost i moć odupiranja stresnim događajima. Ako promatraste obrazac ranjivosti, imamo još nekoliko savjeta i ideja koje ulijevaju nadu, a više detalja o tome moguće je pronaći u odlomku o značajnim odnosima.

Kako znamo jesmo li bliže ranjivosti ili otpornosti?

1. Razmotrite situacije koje vam predstavljaju stres. Zamislite ih kao tortu ili krug, a kriške torte neka predstavljaju različite količine i vrste stresa. Je li to stres od posla? Događa li se kao rezultat vaših društvenih odnosa, intimne veze ili obiteljskog odnosa? Je li povezan s vašim školovanjem ili hobijima? Predočite si ove kriške stresa, možete ih vizualizirati ili nacrtati.



2. Nakon što si predočite te kriške, promotrite ih pojedinačno i označiti ih na liniji (npr. zamislite to kao liniju s oznakama od 0 do 10) prema kriterijima umjerenoosti, stupnja kontrole i predvidljivosti. Svaki izvor stresa može zauzimati drugačije ili približno mjesto na ovim linijama.

ekstrem ----- umjeren
dugotrajan ----- kontroliran
nepredvidljiv ili dugotrajan ----- predvidljiv

OD TEORIJE DO PRAKSE: ŠTO MOŽEMO UČINITI DA PROMIJENIMO SMJER?

1. Promatrajte kako različite vrste stresa utječu na vaš svakodnevni život.
2. Dokučite koji vas od njih pomiču prema ranjivosti i bolje istražite što vas točno uspije uzrujati?
3. Razmislite o tome kako možete unijeti promjenu u tu aktivnost/događaj: npr. je li moguće napustiti situaciju, prepustiti je nekome ili zatražiti pomoć od nekoga?
4. Ako ne možete ništa promjeniti, kako se možete prilagoditi?
 - a. Vama bliski ljudi mogu vam biti velika podrška.
 - b. Postoji mnogo načina koji vam mogu pomoći da ostanete smirenji. Više o tome pročitajte u poglavlju koje govori o samoregulaciji.

Nakon što se upoznate s navedenim pojmovima i osvijestite kako stres utječe na vas, lakše ćete to prepoznati kod mladih s kojima radite.

Također, možete im pomoći izdvojiti značajne odnose s ljudima iz njihova okruženja na koje mogu računati ili dokučiti koje tehnikе samoregulacije djeluju kod njih. Više o tome pročitajte u poglavlju Samoregulacija.

KAKO TRAUMA MOŽE UTJECATI NA VAŠ PROZOR TOLERANCIJE?



HIPOPOBUDENOST

Osjećaj kao da ste u oblacima, odsutni, tupi, skamenjeni. Vaše se tijelo želi isključiti. Ovo nije nešto što možete izabrati, ovakve reakcije jednostavno nadvladaju.



PROZOR TOLERANCIJE

Kada ste u vlastitom prozoru tolerancije, osjećate kako se možete nositi s bilo čim što vam se događa u životu. Možda osjećate stres ili pritisak, ali to vas previše ne opterećuje. Ovo je idealan položaj u kojem se možete nalaziti.



HIPERPOBUĐENOST

Anksiozni, ljutiti, izvan sebe, preplavljeni osjećajima. Vaše se tijelo želi boriti ili pobjeći. Ovo nije nešto što možete izabrati, ovakve reakcije jednostavno nadvladaju.

Kada stres i trauma smanje vaš prozor tolerancije, nije potrebno puno da vas nešto izbací iz ravnoteže.

HIPO

HIPER

Rad sa stručnjakom može vam pomoći proširiti svoj prozor tolerancije kako biste bili sposobni nositi se s izazovima u životu.

HIPO

HIPER

OD TEORIJE DO PRAKSE

KAKO MOGUZNATI U KOJEM SAM STANJU?

Kada se dogodi stresan događaj i osjetite razliku, odgovori na ova pitanja mogu vam pomoći:

Osjećate li:

- napetost ili impulzivnost?
- se ugroženo?
- da vas ometaju neželjene misli ili slike?
- se razdražljivo?

Osjećate li:

- empatiju prema drugoj uključenoj osobi?
- da možete promijeniti perspektivu i sagledati situaciju sa stajališta te druge osobe?
- se sigurno?
- da možete podnijeti ono što se događa?

Smatrate li:

- da su vaši osjećaji nestali?
- da ste se isključili?
- da više ne sudjelujete aktivno u situaciji? Nema vas, možda promatraste situaciju postrance ili iz vanjske perspektive?
- da ste otupjeli?

Kao što je već istaknuto, stres je naš životni suputnik. Svi mi imamo optimalnu razinu stresa/pobuđenosti na kojoj dobro funkcioniramo. To se zove **prozor tolerancije**.

Dobro ovdje znači da smo opušteni ili osjećamo određenu razinu stresa, ali u mjeri u kojoj je možemo sasvim dobro podnijeti. To je najvjerojatnije razina koja je u granicama naše zone komfora. Situacija nam je poznata, već smo se i prije tako osjećali, možda nas to motivira, sigurni smo u sebe i imamo rješenje problema s kojim se suočavamo. Ipak, neke stvari tu jednostavno ne štimaju. Neke nas situacije opterećuju na način koji nije lako podnošljiv ili nije uopće podnošljiv. Moramo pronaći način kako vladati situacijom, ali reagiramo na različite načine.

- Neki pojedinci mogu se osjećati kao da se ne mogu smiriti i da će eruptirati poput vulkana. To se zove **hiperpobuđenost**.
- S druge strane, drugi otupe, ukoče se i ni s kim se ne povezuju. To se zove **hipopobuđenost**.

Kao što smo ranije istaknuli, stres nije događaj, već način na koji na njega reagiramo. Stoga, što intenzivnije doživljavamo taj stresor, to su veće šanse za hiper ili hipopobuđenost. Na koji god način izišli iz okvira prozora tolerancije, samoregulacija će vam pomoći da mu se vratite. O tome možete pročitati u sljedećim odlomcima.

Naši se prozori tolerancije razlikuju

Postoji velika razlika među ljudima u pogledu onoga što smatramo podnošljivim. Također, prag tolerancije može se vremena na vrijeme promijeniti. Možemo je uvježbat, postati fleksibilniji i dobro podnosići veće količine stresa. Vrijedi i obratno. Kada iskusi šokantno intenzivan događaj, osoba može doživjeti traumu, pa i slom. Kada se stvari ne mogu vratiti u normalu, naš sustav odgovora na stres gubi na fleksibilnosti. To znači da prozor tolerancije postaje sve manji i sve je manje stvari za koje možemo reći da ih možemo tolerirati. Samo se sjetite prikaza senzitizacije u odnosu na toleranciju. Kada smo izloženi dugotrajnom, nepredvidljivom i ekstremnom stresu, postajemo osjetljiviji na sve što slijedi. Na primjer, nakon doživljene prometne nesreće možemo okljevati u ponovnom sjedanju za volan ili je već sam zvuk automobila dovoljan da u nama izazove napetost ili strah.

Uzmimo za primjer tinejdžera s problematičnom obiteljskom pozadinom: učestale svađe kod kuće, nestabilan životni ritam, nikada ne može znati unaprijed što slijedi te večeri. *Hoće li se opet svađati? Hoće li moja mama dobiti batine?* *Hoćemo li ponovno otrčati kod prijatelja i tamo provesti noć?* Ovaj je tinejdžer iskusio toliko nepredvidljivih okolnosti, tako ekstremnu količinu stresa, da on nema kontrolu nad onim što će se dogoditi. Njegov će se prozor tolerancije također smanjiti i najvjerojatnije će osjetljivije reagirati i na mnogo manje okidače. Primjerice, u učionici kada prijatelj neočekivano vikne iz šale ili samo kako bi ga pozdravio, on se iz straha i napetosti može ili ukopati na mjestu ili mu agresivno vičući uzvratiti. Čak i u sigurnoj situaciji, on se osjeća ugroženo i sukladno tome se i ponaša.

ZNAČAJNI ODNOŠI KAO SREDSTVO REGULACIJE

Razvijanje pozitivnih odnosa punih poštovanja važan je dio emocionalnog i društvenog razvoja tinejdžera, ali i bitna sastavnica u prevenciji i regulaciji stresa.

Dva su glavna čimbenika koja utječu na to kako se nosimo s teškim situacijama:

- što nam se dogodilo
- koje značajne odnose njegujemo i kome se možemo obratiti za podršku?

Društveni kontekst koji osigurava uvjete za razvoj značajnih odnosa:

- roditelji,
- uži članovi obitelji,
- rodbina,
- prijatelji,
- intimni partneri,
- mentorи,
- učitelji,
- bilo koja vrsta zajednice, uključujući:
- školsku/razrednu okolinu,
- zajednice povezane s bilo kojom vrstom hobija
- vjerske zajednice
- zajednice povezane s izvannastavnim aktivnostima.

Sve to sačinjava mrežu odnosa (sastavljenu od različitih vrsta odnosa) i svatko ima jednu takvu. Što zdravije i smislenije odnose njegujemo, to je bolje i naše relacijsko zdravlje. Ono je važno jer nas uvelike štiti od stresnih i prijetećih situacija. Istraživači⁴⁸ su otkrili da su, čak i u slučajevima ekstremnih traumatičnih iskustava, one žrtve koje su izgradile značajne odnose pretrpjeli blaže posljedice traume od onih koje nisu imale tako sjajne odnose, ili ih nisu uopće ni imale, i morale su se same suočiti s onim što im se dogodilo.

Svima nam je potreban poneki trik da zadržimo hladnokrvnost, **ostanemo u okvirima prozora tolerancije**, kada se nađemo u teškoj situaciji.

To možemo učiniti sami (**samoregulacija**) ili uz pomoć druge osobe (**odnosna regulacija**). Najbolje je naučiti koristiti se obima načinima i onda ih kombinirati u stresnim situacijama.

ODNOSNA REGULACIJA

U najboljem slučaju, to smo usvojili dok smo bili vrlo mali. Ova se vještina obično razvija tijekom prve 2 do 3 godine života kroz uzajamnu interakciju njegovatelja (u idealnim uvjetima — majke) i djeteta⁴⁹. Kada se osjeća uznemireno, dijete nema alat da se umiri. Stoga njegovo upravljanje stresom u potpunosti ovisi o načinu na koji je njegov njegovatelj sposoban prvo umiriti sebe, a zatim i bebu.

Samo zamislite bebu koja je upravo čula glasan zvuk koji je uznemiri. Trebat će joj njezina majka, koja je sabrana i zna da taj zvuk dolazi od motora automobila, prilazi bebi, drži je i ljulja neko vrijeme te joj možda priča ili pjeva umirujućim tonom. Ako ova beba doživi dovoljno umirujućih iskustava poput ovoga, s vremenom će se naučiti smiriti ili je više neće uznemiravati takvi zvukovi. Kroz te ponavljajuće interakcije beba može apsolvirati različite načine samoregulacije, ali je potrebno puno ponavljanja i vježbe kako bi za to razvila adekvatan obrazac, kao i za sve ostalo, zapravo.

⁴⁸ Ludy-Dobson, C.R. and Perry, B.D. (2010). The role of healthy relational interactions in buffering the impact of childhood trauma. In: Gill, E., Ed., *Working with Children to Heal Interpersonal Trauma: The Power of Play*, Guilford Press, New York, 26-43.

⁴⁹ Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *What happened to you?: Conversations on trauma, resilience, and healing* (1st ed.). Flatiron Books: An Oprah Book.

Pa, kako to funkcioniра u stvarnom životu u radu s tinejdžerskim grupama? Kada radimo s grupama, stresne situacije i sukobi prirodan su dio procesa. Ne trebamo izbjegavati takve situacije jer iz njih možemo mnogo naučiti i rasti. Međutim, postoje načini da sami sebi olakšamo ovo učenje i rast.

Razmotrimo nekoliko ideja kako to možemo postići.

Sve počinje s pogledom na shemu koncepta 3R, reguliraj — poveži se — promisi (eng. regulate-relate-reason), koji je osmislio Bruce Perry⁵⁰. Ovaj koncept povezan je s prethodno spomenutim i objašnjеним moždanim trokutom (moždano deblo — srednji mozak — limbički sustav — korteks).



1. REGULIRAJ:

Prvo moramo naučiti kako ostati smireni ili se pribратi u stresnoj situaciji. Postoje različiti načini kako to naučiti ako želimo razviti svoje vještine samoregulacije. Nemoguće je dovoljno naglasiti koliko je važno da mi sami umijemo ostati smireni ili da imamo vlastite načine uz pomoć kojih zadržavamo hladnokrvnost. Mladima će možda trebati pomoći pri savladavanju načina reguliranja svojih reakcija na stres, a to je moguće samo ako im je osoba koja radi s mladima podrška.

Ona je tu da im pomogne da se smire. Postoje određena zlatna pravila samoregulacije. Međutim, svaka je osoba drugačija i može imati vlastite metode. Korisno je osvijestiti ih i adekvatno primjenjivati.

2. POVEŽI SE:

Jednom kada se mlada osoba smiri, otvara se prilika za povezivanje i podešavanje zajedničke frekvencije, pronašetak puta za izgradnju odnosa na kojem ćemo temeljiti svoj rad.

3. PROMISLI:

Konačno, sada kada smo smireni i usklađeni, možemo promisliti i osvrnuti se na ono što se dogodilo te zaključiti što možemo naučiti iz toga. Na taj će način mlati izvući najveću moguću korist iz situacije te učiti iz nje. Bez regulacije i povezivanja, promišljanje naprsto ne funkcioniра, jer tinejdžerov sustav odgovora na stres nije spreman primiti informacije.

Izvor: Perry (2020), slika je preuzeta iz publikacije projekta ECLIPS (2022). *Trauma informed care protocol. Enhancing the capacity to combat child abuse through an integral training and protocol for childcare professionals.*
<https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/eclips-trauma-informed-care-protocol.pdf>

⁵⁰ Perry, B.D. (2020). 4. Regulate, relate, reason (sequence of engagement): Neurosequential network stress & trauma series. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=LNUxy7FxEVk>

SAMOREGULACIJA

Kada govorimo o samoregulaciji, podrazumijevamo sposobnost zadržavanja pribranosti ili povratka u okvire svog prozora tolerancije. U idealnom slučaju, imali smo priliku iskusiti dovoljno odnosne regulacije kao mali. Drugim riječima, netko je bio uz nas kad smo bili pod stresom i pomagao nam je da se smirimo. Ako smo doživjeli ovo iskustvo, imali smo priliku naučiti smiriti se, što je ujedno korisno i za nas i za našu okolinu. Postoji nekoliko načina na koje to možemo postići. Dočarajmo si to primjerom.

Martin je jako pospan i umoran na satu. Htio bi izići i udahnuti malo svježeg zraka, ali nastava završava tek za 15 minuta. Ono što može napraviti jest početi razmišljati o tome kako će nastava uskoro završiti. Ako izdrži još samo malo, vrlo brzo će uživati u društvu svojih prijatelja. To se naziva *kortikalna regulacija*. Također može početi črčkati nešto u određenom ritmu, rastezati jednu ruku ili obje kako bi ostao budan. Ovo se naziva *samoumirivanje somatosenzornom regulacijom*. Mogao bi jednostavno početi sanjariti i gledati kroz prozor, isključiti se u svrhu uštede energije. To je *disocijacija*.

Primjena samoregulacije naročito je ključna u radu s ranjivim grupama mladih. Najčešće, ranjive mlade osobe nisu u ranom djetinjstvu imale priliku naučiti se samoregulaciji kada ih obuzmu uznemirenost ili preplavljenost emocijama.⁵¹

Ako je osoba koja radi s mladima sposobna zadržati hladnokrvnost u stresnoj situaciji i smiriti mladu osobu, onda će taj tinejdžer doživjeti koregulaciju, a poslijedno i smirenost u teškoj situaciji. Ako se ovakav obrazac ponavlja više puta, taj ga tinejdžer nakon nekog vremena usvaja i sam. Ovo može biti dugotrajan proces koji iziskuje mnogo energije i iskušava sustav odgovora na stres na razne načine. Osobama koje rade s mladima to bi ponekad moglo biti iznimno teško.

(Zbog toga je potrebno posebno istaći važnost supervizije. Ako supervizija nije moguće, intervizija i sastanak o slučaju također mogu biti korisni jer pružaju daljnju potporu osobama koje rade s mladima i mjesto na kojem mogu „napuniti baterije“ te dobiti podršku.)

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

Postoje dva načina za uspješniju samoregulaciju:

- **PREVENCIJA:** sprječavanje nepotrebnih ispada stvaranjem sigurnog okruženja punog podrške te započinjanjem rada s mladima.
- **INTERVENCIJA:** primjena tehnika koje pomažu osobama koje rade s mladima da ostanu smirene i podupiru mlade u nastojanjima da se samostalno priberu.

Pogledajmo neke primjere kako pomoći u samoregulaciji, a koje bi bilo korisno uključiti u našem svakodnevnom radu.

⁵¹ Kolk, B. van der. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

PREVENCIJA

1. PROCJENA

- a. Uvođenje mjerila raspoloženja (pogledajte dio *Aktivnosti)

Možemo pomoći mladima da uoče kakvog su raspoloženja i osvijestiti ih o promjenama u njihovom mentalnom zdravlju. Pomoću ove jednostavne i zabavne aktivnosti oni mogu prepoznati kako se trenutačno osjećaju: smireno, napeto, uzrujano, preplašeno ili užasnuto. U skladu s tim, možemo im pomoći da nauče metode da se sami pribere, ovisno o stanju u kojem se nalaze. Postoje neke opće smjernice koje pomažu u tom procesu, ali je svaka osoba jedinstvena i sposobna sama odabratи ono što njoj najviše pomaže da se pribere. Vodite razgovor u četiri oka kako biste im pomogli da to dokuče. Kada je to postignuto, uvijek se možemo poslužiti ovom aktivnošću i koristiti se njome kao temeljem za sav daljnji napredak. Ako je temelj čvrst, i cijela konstrukcija ostat će dugoročno stabilna.

- b. Procjena: upoznaj svoju mladež

Izdvojite malo vremena da naučite nešto o svojoj grupi. Tko burno reagira na što? Što svaku pojedinu osobu uznemiri, a što joj pomaže da se pribere? Dok im mjerilo raspoloženja pomaže da to sami prepoznaјu, vi biste iz toga također mogli naučiti nešto novo o njima, nešto što možete pravovremeno identificirati, a potom i upotrijebiti to znanje kako biste sprječili možebitne ispadе prije nego što eskaliraju. Ova su saznanja također korisna za davanje povratnih informacija o ponašanju ili razvoju mladih.

2. ODNOS: ZNAJTE KAKAV ODNOS GRADITE S MLADIMA

Budite svjesni kako oni reagiraju na vas, a kako vi na njih. Što pomaže, a što ne? Možete opaziti što svakoj pojedinoj mladoj osobi treba i kako vaš odnos može imati terapeutski učinak na nju. Jednom kada to dokučite i poradite s njima na osvještavanju toga, sukladno napretku njihova će se razina stresa i smanjiti (vidi odnosnu regulaciju). Nadalje, pripazite na vlastite osjećaje i napetost kada radite s grupom. Koristite svoju intuiciju. Ona će vam uvijek unaprijed dati dragocjene informacije. Zapamtite, uvijek prvo smirite sebe, jer tek onda možete pomoći mladoj osobi da se pribere.

3. OKRUŽENJE

Stvorite okruženje koje će imati umirujuć, a ne suprotan učinak. To može biti i spokojna i ne previše osvijetljena prostorija. Dobro je imati određenu prostoriju isključivo za rad, sobu u kojoj vas ništa neće ometati. Primjerice, preporučljivo je imati samo neophodan namještaj i stvari u toj sobi. Vanjski prostor može djelovati umirujuće radi blizine prirode. Međutim, u tom slučaju pripazite na potencijalne rizike ili smetnje poput drugih ljudi koji promatraju ili slušaju grupu ili su joj fizički preblizu.

4. STVORITE UMIRUJUĆE RITUALE KOJI PRUŽAJU OSJEĆAJ STABILNOSTI I SIGURNOSTI

Rituali sami po sebi mogu imati snažan terapeutski učinak: oni omogućuju stvaranje temelja, predvidljivost i sigurnost. Ove aktivnosti također pomažu međusobnom povezivanju unutar grupe jer će podsjećati mlade na grupu kojoj pripadaju. Zamislite nešto što radite zajedno svaki put kada se sastanete. To može biti početak ili kraj sesije, jednu stvar koja je uvijek ista. Dopustite sebi kreativnost. To može biti jutarnji ritual ili pozdrav, svaki dan. Uključite grupu u osmišljavanje ovoga, to je i za njih motivirajuće. Samo se pobrinite da o tome razmišljaju kao o prilici, a ne o nečemu što „moraju učiniti“.

5. GRUPNI DOGOVORI (UGOVORI) U RADU S GRUPAMA

U samim počecima formiranja grupe izdvojite vremena da zajednički osmislite i dogovorite kako će grupa disati i funkcionirati. Grupni ugovori uspostavljaju siguran prostor i doprinose osjećajima predvidljivosti i stabilnosti. Svatko u grupi zna što će se dogoditi i kakve posljedice ostavljaju određena ponašanja. Također, može biti siguran da će u grupi dobiti ono što mu je potrebno kako bi se osjećao dobro, kako od drugih članova grupe, tako i od osobe koja radi s mladima. Sjajan i jednostavan alat za to je „Grupni ugovor 5 prstiju“ (za detaljniji opis ovoga pogledajte *dio Metodologija). Vizualni prikaz ugovora moguće je staviti na zid kao podsjetnik, to može osigurati okvir za zajednički rad. Ako se dogodi bilo što stresno, možete zaustaviti aktivnost kako biste podsjetili grupu na ugovor, ukazali im na to koja je stavka prekršena te raspravili ili zajednički razmisili o tome što je potrebno učiniti kako biste mogli nastaviti.

6. UKLJUČITE OHRABRUJUĆE I POZITIVNE POV RATNE INFORMACIJE U SVAKODNEVNI RAD

Pozitivne povratne informacije (engl. feedback) i motivirajući popratni materijali doprinose intrinzičnoj motivaciji i nošenju sa stresom. Također jačaju fleksibilnost. Mladi će se moći nositi s više situacija i zadržati pribranost. Primjer su ovoga recimo naljepnice s povratnim informacijama ili samoljepljivi papirići, kratke poruke među članovima grupe u kojima se osvrću jedni na druge ili na to što su dobro učinili tijekom sesije ili dana. Naučite ispravno hvaliti: važno je ne hvaliti karakter, već njihov trud i napredak. To je detaljno objašnjeno u poglavljiju *Praktični savjeti za razvoj mentalnog sklopa*. Primijeniti ovo u vašoj praksi može predstavljati veliku promjenu i može iziskivati više vremena pa dajte i sebi i grupi dovoljno vremena da to istražite i u potpunosti usvojite. Neka vam ovo bude redovita praksa, mladima će možda biti potrebno više pomoći u početku. Učenje davanja konstruktivne povratne informacije također može biti jedan od rituala grupe.

INTERVENCIJA, TJ. AKTIVNOSTI

Kada izbije incident, može biti teško odmah pronaći pravo rješenje za reorganizaciju i smirivanje. Ovdje ćete pronaći neke savjete i trikove koji će vam pomoći da se grupa pribere nakon stresnog ispada što je prije moguće. Slobodno promotrite svoju grupu i dovršite sami ovaj popis na temelju vaših zamisli i iskustava.

1. SAMOREGULACIJA NA PRVOM MJESTU, UVIJEK

Ne postoji niti jedan čarobni trik koji bi mogao pomoći grupi ako ste i vi sami pod stresom. Prvo se sami priberite. To će vam pomoći pronaći odgovarajuću metodu ili alat za ponovno uspostavljanje mirnog ozračja za rad. Postoji značajna razlika u načinu na koji prenosite poruku: izgovaranje istih rečenica na nervozan ili smiren način nije ni približno isto. Koristite se smirenim tonom i dajte jednostavne upute.

2. KORIŠTENJE MJERILOM RASPOLOŽENJA KAO NAČINOM INTERVENCIJE

Korištenje mjerilom raspoloženja s vremena na vrijeme (još jedan potencijalan ritual) pomaže članovima grupe da nauče nešto o sebi i jedni o drugima. Također, kako razina stresa bude rasla, možete posegnuti za ovim alatom i zamoliti grupu da vam kaže koje su boje u tom trenutku. Znati u kakvom smo stanju samo po sebi već može biti regulirajuće iskustvo. Također, možete iskoristiti saznanja dobivena korištenjem mjerila raspoloženja i pitati ih što im je potrebno kako bi se mogli smiriti. Ne brinite ako im ova aktivnost u početku bude teška. Doista je teško shvatiti vlastite emocije. To također može izazvati stres ako netko nije naviknut na to. Za početak koristite se ovom aktivnošću u trenucima kada su članovi grupe smireni kako bi im ušlo u naviku primjećivati svoju razinu stresa. Dajte im vremena i dovoljno prilika da vježbaju ovu vještinsku i vjerujte nam, uskoro će je savladati!

3. MENTALIZACIJA I PREPOZNAVANJE POTREBA IZA ODREĐENOG PONAŠANJA

Kada situacija postane napeta, pokušajte je sagledati očima djeteta i prepoznati njegove potrebe. Osoba može reagirati agresivno jer je umorna ili je bila pod stresom tijekom dana, možda je čula rečenicu koja ju je uznenirila. Ponekad i vrlo jednostavna povratna informacija pomaže samoregulaciji. Primjerice, rečenica: ostati usredotočen nakon tako iscrpljujućeg školskog dana može biti izazov, objašnjava ponašanje kroz potrebe koje nisu ispunjene. Ovakva promjena perspektive već je korak prema rješenju.

4. VJEŽBE DISANJA

Ponekad kratka vježba disanja može učiniti čuda. Birajte mudro: nešto bi moglo bolje funkcionirati na individualnoj razini, a nešto kada se provodi u grupi. Neke vježbe disanja uključuju sljedeće obrasce:

1. Obratite pažnju na ritam disanja: samo obraćanje pozornosti na naš ritam disanja već ga usporava. Nakon što razaznamo obrasce udaha i izdaha, možemo doći do zaključka da nam je izdah kraći. U tom slučaju, možemo ih pokušati izjednačiti. To će nam pomoći da se smrimo.
2. Kvadratno disanje: zamislite kvadrat, krenite iz jednog kuta do sljedećeg udišući, a zatim pratite

iduću stranicu zadržavajući dah. Treću stranicu prijeđite izdišući, a na četvrtoj ostanite u toj poziciji. Ponovite ovo nekoliko puta (3—4). To će vam usporiti cirkulaciju krvi, a time i otkucaje srca te tako resetirati puls i ritam disanja.

3. Disanje prema obrascu 4—7—8: ovo može poslužiti kao naredna razina za kvadratno disanje. Udahnite dok brojite do 4, zadržite dah brojeći do 7, a potom izdahnite dok izbrojite do 8. Ovo je nešto naprednija tehnika disanja i može biti teža za izvođenje.

Preporučuje se da prije primjene ove tehnike disanja osobe prvo nauče obraćati pažnju na vlastiti ritam disanja, a zatim prijeđu na kvadratno disanje.

5. RITMIČKE AKTIVNOSTI I KRETANJE

- a. Pokušajte sinkronizirano pljeskati u grupi: to će preusmjeriti fokus i doprinijeti samoregulaciji.
- b. Sportske i plesne aktivnosti mogu pomoći kanalizirati napetost na kreativan i konstruktivan način. Razmislite o nečemu što već radite ili biste mogli napraviti bez ikakve dodatne pripreme ili priručne opreme. Ponekad samo trebamo uključiti i koristiti se stvarima koje već imamo, ali uz osvještavanje.

- c. Regulacija ritmičnim bubnjanjem. Ovdje je važno primjeniti obrazac koji je lako pratiti i čiji tempo grupa može lako držati.

6. SENZORNE AKTIVNOSTI

Zamislite 5 osjetila! Koje aktivnosti inače obavljate koristeći se njima? Senzorne aktivnosti same po sebi mogu djelovati umirujuće. Pogledajmo nekoliko primjera:

- a. Dodir: bubnjanje, igra u pijesku, aktivnosti s glinom
- b. Sluh: glazba, primjećivanje ptica u blizini ili razaznavanje 4 različita zvuka
- c. Miris: zajedničko kuhanje, igra uz korištenje začinskim biljem
- d. Vid: aktivnosti s naglaskom na vizualizaciji, korištenje vizualizacijskim panoima (*vidi u Aktivnostima)
- e. Okus: zajedničko kuhanje ili iskorištavanje vremena za užinu na aktivniji način (npr. pokušajte razaznati koji su začini ili začinsko bilje korišteni u pripremi kolačića).

NEKOLIKO IZDVOJENIH ZAKLJUČAKA:

- Postoji mnogo različitih načina samoregulacije i njih je moguće naučiti.
- Odnosi igraju značajnu ulogu u zadržavanju ili povratku u okvire naših prozora tolerancije.
- Jedan od ključnih elemenata regulacije je ritam.

ZAKLJUČNE MISLI

Ukratko, ako promotrimo sustav odgovora na stres i s njim usko povezane pojmove: prozor tolerancije, samoregulacija, ranjivost, otpornost, značajni odnosi; zaključujemo da su svi oni povezani i s intrinzičnom motivacijom (vidi gore i u poglavljiju *Intrinzična motivacija).

Osobe koje rade s mladima i koje im pomažu ostvariti njihove ciljeve mogu imati puno koristi

od poznавanja ovih čimbenika. Postavljanjem nekoliko pametnih pitanja i korištenjem pristupom koji će im pomoći da osvijeste svoje razine stresa, načine na koji se mogu pribратi, odnose u kojima mogu pronaći oslonac i podršku, sposobnost mlađih u rješavanju problema, samoučinkovitosti i mobilizaciji resursa svakako mogu biti poboljšane. To će u konačnici rezultirati većom intrinzičnom motivacijom i osjećajem uspjeha u svakodnevnom životu.



METODOLOGIJA RADA S MLADIMA U RIZIKU

Temeljni cilj koji želimo postići suptilno je poticanje mladih da promijene svoj način razmišljanja, dok istovremeno uče kako se samoregulirati kako bi se mogli nositi sa stresom i kako bi razvili svoje životne vještine. To će dovesti do razvoja intrinzične motivacije. Da bismo to postigli, koristimo se različitim metodama.

METODE KORIŠTENE U RAZVIJANJU MEKIH VJEŠTINA: ISKUSTVENO UČENJE I IGRIFIKACIJA

Meke vještine sastavni su dio svake prakse osobe koja radi s mladima. To su „vještine za koje se obično smatra da nisu posebno vezane uz određeni posao, zadatak, akademsku disciplinu ili područje znanja i kojima se moguće koristiti u velikom broju (životnih) situacija i radnih okruženja.”

Stoga se one nazivaju „meke” ili „prenosive”, budući da nisu specifične za određeni sektor ili za ulogu na nekom radnom mjestu. Drugi je pojam kojim ih opisujemo „transverzalan”.

UNESCO⁵² transverzalne vještine svrstava u sljedeće kategorije:

1. kritičko i inovativno mišljenje
2. interpersonalne vještine
3. intrapersonalne vještine
4. globalno građanstvo
5. medijska i informacijska pismenost
6. ostalo — primjeri uključuju rješavanje problema, komunikaciju, timski rad, liderstvo itd. (ove vještine moguće je uvrstiti i u kategoriju međuljudskih vještina).

Ono što nas razlikuje jesu pristupi kojima se koristimo. EDUnaut svoj radi temelji na igrifikaciji, učenju stranog jezika i savjetovanju o seksualnom zdravlju, dok se BIOM koristi iskustvenim učenjem, skrbi temeljenoj na znanjima o traumi i pristupima iz pustolovne terapije. Stečene meke vještine omogućit će mladima bolje snalaženje u njihovom budućem osobnom i profesionalnom životu. Također će im pomoći nositi se s izazovima na koje budu nailazili, a intrinzična motivacija tu djeluje poput pogonskog goriva koje će im dati snagu i energiju za sve ono s čime se trebaju suočiti.

U sljedećim potpoglavlјima objasnit ćemo koncepte iza metoda kojima se koristimo.

ISKUSTVENO OBRAZOVANJE I KOLBOV CIKLUS ISKUSTVENOG UČENJA

Iskustveno učenje proces je učenja kroz iskustva. To je učenje kroz praktičan rad (engl. learning by doing). Koristi se izravnim osobnim iskustvom kao primarnim izvorom informacija u učenju. To je zapravo u potpunoj suprotnosti sa standardnom praksom u školskoj pedagogiji, u čijem se slučaju stečena znanja temelje na iskustvima drugih. Filozofija obrazovanja koja se temelji na iskustvenom učenju naziva se iskustveno obrazovanje. Ona se bavi psihofizičkim i intelektualnim aspektom sudionika. Voditelj grupe ili osoba koja radi s mladima iskustveno učenje primjenjuje svjesno i izravno. Izravno osobno iskustvo (odigrana ili odraćena aktivnost), a potom i usmjerena refleksija pomažu mladima da razviju svoje vještine i svoje spoznaje o sebi te da upoznaju svoje vrijednosti. To također doprinosi poboljšanju strategija postavljanja ciljeva i izvrsna je prilika za poticanje razvojnog mentalnog sklopa, što zauzvrat razvija intrinzičnu motivaciju.⁵³

KOLBOV CIKLUS UČENJA

Ovaj je model ponudio John Dewey (1938.), a ponovno ga je aktualizirao i preispitao David Kolb 1984. godine.

Kolbov ciklus učenja metodološki je kamen temeljac iskustvenog učenja, a može se također odnositi i na učenje općenito.⁵⁴

Kolbov ciklus učenja tvrdi da je iskustvo kontinuiran i neprekidan fenomen koji utječe na budućnost svakog pojedinca. Kružna priroda modela jasno pokazuje da je ljudsko učenje neprestan proces utemeljen na prijašnjim iskustvima. Mi možemo produbljivati svoje spoznaje i razvijati svoju svjesnost tek nakon što posvetimo neko vrijeme i uložimo određenu dozu energije u promišljanja o svojim iskustvima. Tek nakon toga možemo početi generalizirati znanje i koristiti se njime u drugim aspektima svog života. Prema Kolbu, iskustveno učenje proces je od 4 koraka koja se ponavljaju određenim redoslijedom. U praksi, ova 4 koraka slijede jedan drugoga u kružnom modelu, što rezultira sve većim razinama znanja o nama samima. Krug (koji će postati spirala) moguće je započeti u bilo kojoj točki.⁵⁵

⁵² UNESCO Office Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. (2016). *School and teaching practices for twenty-first century challenges: Lessons from the Asia-Pacific region, regional synthesis report; 2014 regional study on transversal competencies in education policy and practice (phase II)* (ERI-Net regional policy study series [2]). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244022>

⁵³ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development..

⁵⁴ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development..

⁵⁵ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development..

KOLBOV CIKLUS UČENJA (1984.)



KOLBOV CIKLUS UČENJA U RADU S MLADIMA

Dakle, kako se koristiti ovim ciklusom u radu s mladima:

- Konkretno iskustvo (doživljavanje)** — radnja, događanje: može biti dio svakodnevnog života, ali i organizirani događaj, novo iskustvo ili reinterpretacija trenutnog iskustva. **Primjer:** zadate grupi aktivnost rješavanja problema, npr. Mjesečevu kuglu, u kojoj grupa doživi neuspjeh/pogriješi, tj. ne postigne predviđeni broj pogodaka.
- Refleksivno promatranje (razmatranje) novog iskustva:** obraćamo pažnju na ono što nam se događa, vidimo rezultate, primjenjujemo iskustvo te promišljamo o svemu tome. Ono što je ovdje stvarno bitno, razlika je između samog iskustva i načina na koji ga sagledavamo. **Primjer:** ponekad pomozite grupi pitanjima poput: Što se dogodilo?, kako biste potaknuli

članove grupe da počnu promišljati o sebi samima u toj aktivnosti.

- Apstraktna konceptualizacija (zaključivanje), generalizacija:** izvodimo zaključke iz iskustva te razjašnjavamo odnos između iskustva i njegova učinka. **Primjer:** zajedno sa svojom grupom izvucite zaključke kao što su: djeca nisu obraćala pažnju jedno na drugo, nisu se međusobno uvažavala itd. Tako uče da za uspješno izvršenu aktivnost moraju biti strpljiviji i obraćati pažnju jedni na druge.
- Aktivno eksperimentiranje (planiranje):** ono što smo naučili primjenjujemo za budućnost. **Primjer:** isprobavaju novonaučena znanja u novoj aktivnosti.⁵⁶

⁵⁶ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development

Kada osoba ima **konkretno iskustvo** (1) — *Vikao sam na svoje vršnjake tijekom aktivnosti pa mi nitko nije htio biti prijatelj* — nakon čega uslijedi **opažanje, refleksija** (2) onoga što se dogodilo — *Osjećao sam se tužno i usamljeno* — to vodi do stvaranja **apstraktnih koncepata** (analiza) — *Možda ako se pokušam izraziti na drugaćiji način, bit ću ljubazniji, imat ću više prijatelja* — i **generalizacije** (3), koje se potom **provode i testiraju u budućnosti** (4) — *Sljedeći put kad sam poželjela vikati, zaustavila sam se i izrekla to na ljestvi način, a nakon toga su do mene došla djece da čavrljamo. Osjećala sam se jako dobro. Isprobat ću to i sa svojom sestrom.*

Svjesna i sekvensijska struktura uz korištenje EE vježbi (engl. EE, experiential education = iskustveno učenje), od jednostavnih do složenih vježbi rješavanja problema, omogućuje mladima da malo-pomalo usvajaju nove navike i razvijaju meke vještine.

OD TEORIJE DO PRAKSE: KAKO FUNKCIONIRA PROCES DEBRIFIRANJA (ENGL. DEBRIEF PROCESS) U ISKUSTVENOM UČENJU?

Za razumjeti i primijeniti Kolbov ciklus u praksi mogla bi vam pomoći sljedeća tri pitanja:

1. **Što?** — odnosi se na konkretno iskustvo, pri čemu pitate što se dogodilo?
2. **Pa što?** — odnosi se na promatranje i refleksiju
3. **Što sada?** — odnosi se na generalizaciju naučenoga.



IGRIFIKACIJA (ENGL. GAMIFICATION)

Potreba za zabavom jedna je od temeljnih ljudskih potreba. Igre su suradničke ili natjecateljske aktivnosti koje se odvijaju prema određenim pravilima, obično s ciljem koji želimo postići. One često pokreću našu motivaciju. Većina osoba koje rade s mladima koriste se igramu u pojedinim aspektima svog rada i s različitim ciljevima na umu. Međutim, najčešće nismo u potpunosti svjesni moći igara i to ne nazivamo eksplizitno igrifikacijom. Općenito govoreći, igrifikacija je primjena elemenata igre na neku drugu vrstu aktivnosti koja nije vezana uz igru⁵⁷, a u našem slučaju na naše sesije s mladima. engleski izraz gamification, skovan 2002. godine, postao je široko priznat prije desetak godina.

Vrste igrifikacije⁵⁸

Ako želimo primijeniti mehanike igre na naš rad s mladima, to je moguće učiniti na 2 načina:

- Strukturonom igrifikacijom:** primjena elemenata igre (npr. u igri „Pictionary“ ili igri pantomime, pod uvjetom da aktivnost provodimo redovito, možemo pratiti rezultat uz pomoć ljestvice poretka ili trake napretka na ploči, tako da aktivni timovi jasno vide svoje rezultate i napredak).

2. Sadržajnom igrifikacijom: primjena elemenata igre, mehanike igre (engl. mechanics) i igračkog razmišljanja (engl. game thinking) kako bi se preoblikovao sadržaj tako da što više nalikuje igri [kada se koristi u iskustvenom učenju, naziva se pripremnom fazom (engl. front-loading)]. Primjer: dodavanje elemenata priče i pripovijedanja te drame, izazova, zanimljivosti, znatiželje, tajanstvenosti i likova samom sadržaju. Započinjući radionicu izazovom (npr. Vaš se zrakoplov nalazi na pustom otoku...) sudionik preuzima svoju ulogu u priči. (Primjerice, u aktivnosti Nasukan na pustom otoku radimo na njihovim sposobnostima rješavanja problema i donošenja odluka tako da ih nakratko pretvorimo u likove iz naše priče).

Zašto je primjenjivati?

Redefiniranje **neuspjeha**: neuspjeh se smatra izazovom

- Igre mogu promicati otpornost i razvojni mentalni sklop te razvoj intrinzične motivacije.

Temeljno načelo u igrama kojima se koristimo za učenje jest: „nitko ne umire“⁵⁹. To znači da u igri imate pravo na metodu pokušaja i pogrešaka te pružanje novih prilika sve dok konačno ne postignete uspjeh, tj. igra uključuje višestruke neuspjehove. Neuspjeh je važna sastavnica rada s mladima, element o kojem raspravljamo i u ovom priručniku. Mnoge igre temelje se na ovom principu koji promičemo: jedini način da naučite (kako ih igrati) je da u nečemu više puta doživite neuspjeh. Ovo je i srž koncepta razvojnog mentalnog sklopa (*vidi poglavlje Razvojni mentalni sklop). Pojedinci koji razmišljaju na ovaj način vide pogreške i neuspjehove kao prilike za učenje i rast te shvaćaju da je neuspjeh sastavni dio procesa učenja, a ne da je to nešto sramotno. Riskiranjem u igri, doživljavajući neuspjehove i čineći pogreške te promišljajući o njima započinje proces učenja. To je jedna od važnih životnih lekcija koju im želimo prenijeti: u redu je grijesiti. Dapače, poželjno je!⁶⁰ Mi redefiniramo neuspjeh: vidimo ga kao nužan korak u učenju. Jednom kada neuspjeh dobije drugačije značenje, onda i stres koji prati neuspjeh postaje moguće kontrolirati i predviđjeti, postaje umjeren. To ujedno pomaže osobi da kontrolira sebe i da naposljetku postane otpornija.

⁵⁷ Deterding, S., & Bredow, H. (2011). *Situated motivational affordances of game elements: A conceptual model*. CHI Gamification Workshop, 3–6.

⁵⁸ Jones, B. (2022). Gamification in Learning – 10 Tips from Karl Kapp. eLearningArt. <https://elearningart.com/blog/gamification-tips-karl-kapp/>

⁵⁹ Hill, B. (bez dat.). *Gamification in education: Fostering a growth mindset*. <https://mybrainware.com/blog/gamification-in-education-fostering-a-growth-mindset/>

⁸⁰ Carlyle, J. (2016, October 11). *5 Ways Gamification Can Help Students Develop A Growth Mindset*. Emerging Education Technologies.

Carlyle, J. (2016, October 11). 5 Ways Gamification Can Help Students Develop A Growth Mindset. Edutopia.
<https://www.emergingedtech.com/2016/10/5-ways-gamification-develops-student-growth-mindset/>

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

DEFINIRAJTE SVOJE CILJEVE: zapitajte se što želite da učenik bude sposoban učiniti kao rezultat neke igre ili igrificirane aktivnosti (npr. da razmišlja kritičnije, da je sposoban više se osloniti na samoga sebe, da se može sam sabrati u teškoj situaciji itd.). Ciljevi trebaju biti umjereno teški i ostvarivi izravnim utjecajem aktivnosti.

PROMIČITE POSTAVLJANJA CILJEVA: preuzimanjem rizika i osmišljavanjem strategije oni analiziraju i povezuju logične korake potrebne za ostvarenje cilja (razgovaraju o svojoj strategiji, odlukama, postupcima...).

Osmislite **KONKRETNE IZAZOVE** u igri, prilagođene njihovoj razini vještine, a razinu težine postepeno podižite sukladno njihovom razvoju. Igre također otvaraju više puteva do uspjeha, dopuštajući učenicima da odaberu vlastite podciljeve u sklopu većeg zadatka.⁶¹ Neka naglasak bude na jasnim, djelotvornim zadacima koji jamče neposredne rezultate, umjesto da nude nejasnu i dugoročnu korist.

OSMISLITE URAVNOTEŽENE ZADATKE: oni ne smiju biti ni prelagani ni preteški (u odnosu na sve igrače). Sjetite se zone učenja (vidi *poglavlje Stres) u kojoj se odvija samo učenje. Potaknite njihovo kreativno razmišljanje u tom procesu. To je također vještina koju je moguće naučiti.

Iskoristite neuspjehu i poraze iz igre kao priliku da razgovarate o **PREPREKAMA** i tome kako se ponašati kada se suočimo s porazom. Kada se suoči s preprekama u bilo kojoj igri, iskoristite to kao priliku za razgovor o tome što učiniti u takvoj situaciji i povežite to s izazovima i **STRESOM** u našim životima, kao i našim reakcijama na njih. Zapamtite: stres negativno utječe na njihovu intrinzičnu motivaciju.

Uvijek im **PRUŽITE DRUGU PRILIKU**

- Govoreći iz svoga iskustva: kada smo provodili aktivnost „Spasite jaje“, pružili smo im samo 1 priliku da obave zadatak. Jedan tim nije uspio dovršiti ovu aktivnost, a mi im nismo pružili priliku da je ponove. Trenutačno su se osjetili obeshrabreno da nastave sudjelovanje u sesiji.)

Obratite pozornost na to kako im dajete **POVRATNE INFORMACIJE** (*pogledajte poglavljje Razvojni mentalni sklop).

Ne tretirajte **NAGRADE** u igri kao mito. Ako se koristimo igrifikacijom za poticanje njihovog „napretka prema svladavanju nečega što razumiju i do čega im je stalo,”⁶² nagrade se mogu koristiti kao dio prepoznavanja postignuća. No, ne bismo se trebali koristiti nagradama kako bismo mlade pridobili da rade stvari za koje inače ne bi bili zainteresirani.

Učinite igru smislenom i usredotočite se na **FOKUS** vaše igre (to nisu bodovi, ljestvice poretka itd., oni su samo dio igrificiranog rješenja). Ako bodovi ne nude povratnu informaciju o tome koliko je dobro učenik svladao koncept, ili značke nisu vezane uz tešku, ali ipak dostižnu vještinu, ili su ljestvice poretka samo ispunjene besmislenim bodovima, tada je sav trud uložen u igrifikaciju uzaludan. Tinejdžeri neće biti motivirani. Morate im jasno objasniti koji je njihov cilj na svakoj razini (ako se koristite razinama), kao i razgovarati s njima o njihovim ciljevima, postignućima i poteškoćama s kojima se suočavaju. Otvoreno postavljajte pitanja i podržavajte ih na putu do zaključka kako njihova vjera u razvoj i promjenu (mentalni sklop) ima utjecaja na njihovo ponašanje (*pogledajte primjere u Aktivnostima).

Kada smo poduzeli ove korake, onda trebamo razgovarati o strategijama i mentalnom sklopu koji je potrebno imati kako bi došli na drugu razinu. Samo to će utjecati na njihovu IM.

⁶¹ Lee, J. J., & Hammer, J. (2011). *Gamification in Education: What, How, Why Bother?* Academic Exchange Quarterly, 15(2), 146.

<https://www.uwstout.edu/soe/profdev/resources/upload/Lee-Hammer-AEQ-2011.pdf>

⁶² Hill, B. (bez dat.). *Gamification in education: Fostering a growth mindset.* <https://mybrainware.com/blog/gamification-in-education-fostering-a-growth-mindset/>

Ono što uvijek trebamo imati na umu je da igrifikacija nije i ne bi trebala biti samo zabava. Trebala bi biti usredotočena na njihovu angažiranost, sudjelovanje i motiviranost.⁶³ Ono što mi predlažemo je da se u svom radu koristite elementima igrifikacije na način koji vama odgovara.

Vi odlučujete kako ćete je implementirati i u kojoj mjeri. Osmislite vlastite igre, upotrijebite igre koje

vam mi predlažemo, koristite se elementima igre ili jednostavno implementirajte postojeće igre koje pronađete sami. Vaša je mašta jedina granica. Međutim, predlažemo da uvijek iskoristite priliku koju igre pružaju (pogledajte gore navedene Savjete) i, što je najvažnije, razmislite o tome kako pristupamo i kako se suočavamo s neuspjehom i porazom u igri, kao i u igri našeg života. Mi ih trebamo naučiti kako da odnesu pobjedu u svojoj unutarnjoj igri.⁶⁴

NAČELA RADA S MLADIMA U RIZIKU

Ključno je načelo kojim se vodimo u svom radu pružanje prilike mladim ljudima koji dolaze iz nestabilnih i nepredvidivih okruženja da uče o sebi u sigurnom okruženju. Onda kada se odvija u sigurnom i transparentnom okruženju, okruženju koje potiče refleksiju, izlazak iz zone komfora otvara stvarne prilike za učenje. Ovo poglavlje nudi objašnjenje tih načela.

PRUŽANJE OSJEĆAJA SIGURNOSTI I STABILNOSTI

Ako želimo teoriju provesti u praksi, onda čimbenike poput razvojnog mentalnog sklopa, samoregulacije i upravljanja stresom možemo primijeniti u našem svakodnevnom radu s mladima. To činimo stvaranjem okoline s umjerenim stresnim, predviđljivim događajima koje je moguće kontrolirati.

UMJERENI STRESORI — UPRAVLJANJE RIZIKOM

U našem radu često dolazi do trenutaka kada se čini da se sve vrti oko upravljanja rizikom. Primjerice, kada planiramo sesiju za idući put, onda možemo unaprijed razmišljati o osobinama mlađih koji će

doći na tu sesiju. Ako ne znamo mnogo o njihovim životnim okolnostima, može biti rizično planirati složenu aktivnost rješavanja problema, budući da ne znamo kako se nalaze u takvoj stresnoj situaciji. Drugi primjer može biti kada grupa obavlja neku aktivnost, a napetost raste. Mi moramo odlučiti koliko dugo ćemo sudionike pustiti da ostanu napeti i uznemireni te u kojem trenutku zaustaviti aktivnost kako bismo prodiskutirali o tome što se dogodilo. Međutim, didaktički princip sistematičnosti i postupnosti važan je aspekt u radu s mlađima u riziku. Kada planiramo aktivnosti za sesiju, moramo odučiti koliko ćemo vremena potrošiti na izgradnju povjerenja i stabilnosti prije nego što uvedemo riskantnije aktivnosti.

⁶³ Jones, B. (2022). *Gamification in Learning – 10 Tips from Karl Kapp*. eLearningArt. <https://elearningart.com/blog/gamification-tips-karl-kapp/>

⁶⁴ Lee, J. J., & Hammer, J. (2011). *Gamification in Education: What, How, Why Bother?* Academic Exchange Quarterly, 15(2), 146. <https://www.uwstout.edu/soe/profdev/resources/upload/Lee-Hammer-AEQ-2011.pdf>

Ipak, umjereni stres i rizik (ono što podiže razinu stresa) sastavni su dio učinkovitog učenja.

Pod rizikom podrazumijevamo fizički, društveni i emocionalni rizik koji utječe na sustav odgovora na stres. Ovi rizici razlikuju se od osobe do osobe, npr. fizički rizik može biti kad se u nekoj aktivnosti mladi moraju držati za ruke ili biti u fizičkom kontaktu (npr. aktivnost Okreni ceradu). Emocionalni rizik može predstavljati aktivnost u kojoj moraju imati povez preko očiju i pustiti da ih vodi drugi vršnjak (kao u aktivnosti Šišmiš i moljac). Društveni rizik može biti izražen čak i kroz pričanje pred svojim vršnjacima ili odraslima.

Nadalje, faktor neizvjesnosti, koji je sastavni dio rizika, također čini učenje uzbudljivim, učinkovitim i potencijalno opasnim.

Postoje dvije vrste rizika:

Stvarni rizik = objektivna opasnost koja postoji u svakoj situaciji: sklisko tlo/površina, nedostatak emocionalne sigurnosti, ako mjesto na kojem se okupljamo nije mirno. Stvarne rizike potrebno je svesti na minimum.

Percipirani rizik = stupanj rizika u nekoj aktivnosti koji je spazila mlada osoba ili osoba koja radi s mladima. Na mogućnosti procjene ove vrste rizika znatno utječe prethodno iskustvo, razine samouvjerenosti i energičnosti, stupanj anksioznosti, kao i strahovi te osobe. Percipirani rizik također se veoma razlikuje od osobe do osobe.⁶⁵

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA



Upravljanje rizikom važno je u **DIJELU NAMIJENJENOM PLANIRANJU** koje se odvija prije sesije, a kada sebi možete postaviti sljedeća pitanja:

- Koji su stvarni rizici za vrijeme provođenja aktivnosti?
- Je li percipirani rizik prihvatljiv za mlade, tj. mogu li ga podnijeti?
- Je li potencijalni rizik vrijedan potencijalnog ishoda? Hoće li iz toga puno naučiti?
- Što trebam učiniti kako bih smanjio stvarne rizike?
- Koji su moji konkretni koraci za suočavanje u slučaju kriznih i rizičnih situacija⁶⁶?



Prilikom **PROVEDBE** aktivnosti vaša je odgovornost upravljati svim rizicima. Ne biste trebali pretpostavljati da će i mlađi uočiti rizik. Budite na oprezu i obratite pažnju na ono što se događa te po potrebi zaustavite aktivnost i intervenirajte.

PREDVIDLJIVOST

Predvidljivost je važna u našim životima i ona nam pomaže u snalaženju u svakodnevici. Nešto slično tome možemo uočiti i pri radu s grupom tinejdžera. Ako članovi naše grupe mladih, sudionici aktivnosti, dožive da grupa ima predvidljiv ritam i da im se ništa neželjeno ne može dogoditi, bit će motivirani da dođu na sljedeći grupni sastanak, tj. sesiju. Stoga se isplati odvojiti vrijeme i stvoriti predvidljivo ozračje.

Vi morate učiniti sljedeće:

- odrediti gdje će se grupna sesija održavati
- odrediti koliko često će se sesija održavati
- obvezati se da ćete biti prisutni.
- mladi bi se također trebali obvezati da će prisustvovati sesijama.

Kako se podrazumijeva naša predanost grupi, neće izgledati naročito dobro ako mi kao „roditelj grupe“ propustimo previše sesija s njima; tinejdžeri se poistovjećuju s nama i računaju na nas. To vam može objasniti zašto je važno imati grupne uloge, ili čak grupni ugovor koji daje okvir i sigurnost i vama i mladima. Zajednički rituali koje ćete uvesti također doprinose ozračju predvidljivosti.

MOGUĆNOST KONTROLE

U radu s mladima u riziku moramo imati na umu da oni dolaze iz stresnog okruženja u kakovim im se događaju nepredvidive stvari, nemaju mogućnost izbora ili ih nitko ne pita koje su njihove potrebe. Zato je tijekom grupnog rada važno ponuditi:

mogućnost izazova po izboru.

Što to znači?

To je izraz i pristup proistekao iz iskustvenog učenja.

Mi, kao osobe koje rade s mladima, ne želimo da se mlade nagovara da sudjeluju u teškom zadatku, ali želimo da oni donose odgovorne odluke. To će imati pozitivan učinak na njihovu intrinzičnu motivaciju. Ako im pomognemo shvatiti da oni imaju pravo i priliku izabrati prihvatljivu razinu izazova i ako im pokažemo kako oni sami mogu procijeniti što je prihvatljiva razina za njih, mladi će naučiti i kako donositi pozitivne odluke u svome životu.⁶⁷

OD TEORIJE DO PRAKSE: KAKO MOGU RAZUMJETI I OBJASNITI TE NA KOJI SE NAČIN KORISTITI OKVIRIMA IZAZOVA PO IZBORU U SVOM RADU?

Trebali biste u praksi provoditi načela sažeta u sljedeće 3 izjave:

- 1. Mladi imaju pravo birati na koji će način sudjelovati u zadatku.**
- 2. Od mladih se traži da doprinesu cjelokupnom iskustvu tijekom čitave provedbe zadatka.**
- 3. Od mladih se traži da poštuju i cijene odluke svih članova grupe.**

⁶⁵ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Developement.

⁶⁶ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Developement.

⁶⁷ Liddle, M.D. (2008). *Tanítani a taníthatatlan*. Budapest: Pressley Ridge.

GRUPNI UGOVOR

U prethodnom smo odlomku objasnili da rad u skladu s postavljenim dogovorima i okvirima doprinosi sigurnom okruženju, kako za vas, tako i za druge članove grupe.

Bez obzira na to radimo li s jednom grupom duže vremena ili se članovi grupe izmjenjuju s vremenom na vrijeme, važno je s njima sklopiti ugovor (i po potrebi ih podsjetiti na njega).

OD TEORIJE DO PRAKSE: ŠTO TREBA SADRŽAVATI UGOVOR?

- Načela prema kojima surađujemo i u skladu s kojima se ponašamo u grupi.
- Mi možemo zajedno s njima sabrati načela i upitati članove što im je potrebno kako bi se u grupi osjećali sigurno.
- Ugovor je moguće napisati na velikom listu papira, koji će potpisati svi članovi grupe. Ako to žele, mogu ga čak i ukrasiti.
- Kako vrijeme bude prolazilo, u grupi se može dogoditi sukob. Tada se možete pozvati na ugovor ako sudionici nisu poštivali pravilo. U slučaju da iskrne nešto što ugovorom niste predvidjeli, možete i to naknadno dodati na papir.
- Ugovor može naučiti mlade da oni imaju kontrolu nad svojim ponašanjem, a kontrolirajući sebe oni neizravno imaju kontrolu i nad grupom (jer utječu na nju).
- Uvijek trebamo isticati poželjno ponašanje, umjesto da suzbijamo određeni tip ponašanja: npr. umjesto *Nemoj psovati* → *Lijepo pričaj ili Drži se pristojnog govora*.

Jedno od najvažnijih načela dogovora oko kojih bi se grupa trebala sporazumjeti načelo je povjerljivosti:

- *Ono što se dogodi u grupi, ostaje u grupi. Nema prenošenja tuđih priča ili informacija bilo koje vrste. Svima nam je potrebno da ovo mjesto bude sigurno, a pridržavanje načela povjerljivosti neophodno je.*

Jedna vrsta ugovora naziva se Grupni ugovor 5 prstiju i objašnjena je u dijelu vodiča posvećenom aktivnostima (vidi *Aktivnosti).

GLAVNE IDEJE S KOJIMA TREBATE BITI UPOZNATI KADA RADITE S MLADIMA U RIZIKU

Kada radimo s grupama, razvijamo vlastiti stil voditelja grupe, u skladu s našom osobnošću. Međutim, važno je biti svjestan vještina koje bi osoba koja radi s mladima ponekad mogla zatrebati, procesa grupne dinamike i važnosti planiranja. To sve naš rad može učiniti još svjesnijim. Ovo poglavlje bavit će se teorijskom podlogom rada i ponuditi praktične savjete.

POTREBNE KOMPETENCIJE I IZAZOVI U RADU S MLADIMA U RIZIKU

UNIVERZALNE VRIJEDNOSTI I METODE

Praksa rada s mladima veoma je raznolika grana rada i zbog toga je veoma teško identificirati njezina ključna obilježja. Prema Vijeću Europe: *rad s mladima širok je pojam i obuhvaća velik raspon aktivnosti društvene, kulturne, obrazovne ili političke prirode, koje se provode s mladima i za mlađe.*⁶⁸ U pojedinim zemljama to je relativno jasno definirana i samostalna praksa, dok je u drugim zemljama ovaj pojam manje poznat te ne postoji prepoznatljiv i definiran koncept rada s mladima. Međutim, ipak je moguće izdvojiti skup vrijednosti i metoda koji je zajednički praksama rada s mladima diljem Europe:

- dobrovoljno sudjelovanje mladih
- slušanje glasa mladih ljudi
- okupljanje mladih ljudi
- povezivanje sa svjetovima mladih
- širenje granica svjetova mladih.⁶⁹

⁶⁸ Youth work. (bez dat.). Youth Partnership. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/youth-work>

⁶⁹ Youth work. (bez dat.). Youth Partnership. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/youth-work>

OSOBE KOJE RADE S MLADIMA KAO VODITELJI

Koliko god nije moguće nametnuti jedinstven koncept rada s mladima, u radu objju naših organizacija uloga osobe koja radi s mladima najблиža je ulozi **voditelja** (engl. *facilitator*). Zadatak osobe koja radi s mladima nije voditi grupu do uspjeha ili članovima nuditi sjajne ideje u situacijama kada oni trebaju donijeti odluku. Mi preuzimamo ulogu voditelja, pri čemu članovima grupe pomažemo da stvore nešto novo i učinkovitije surađuju, ali im također pomažemo da uče na vlastitim pogreškama. **Mi nismo tu da bismo sprječili njihov neuspjeh, već da bismo ih usmjeravali na putu usvajanja lekcija iz vlastitih neuspjeha.**

Zapravo, važnije je pustiti grupu da doživi neuspjeh u nekom zadatku, jer iz toga je moguće naučiti više nego iz uspjeha, a ujedno će naučiti da se ne treba bojati ili sramiti neuspjeha. Naravno, svaka osoba koja radi s mladima razvit će svoj osobni stil te će i veza koju stvoriti s njima biti jedinstvena. Ipak, neke su kompetencije univerzalne jer one pripadaju ulozi **voditelja**, a voditelj je taj koji grupu vodi u željenom smjeru.

VJEŠTINE I KOMPETENCIJE

Riječ kompetencija predstavlja spoj znanja, sposobnosti i stavova. Biti kompetentan ne znači samo imati potrebno znanje i biti upućen u određene teme, nego to znanje u danom kontekstu i situaciji primijeniti u praksi.⁷⁰

Što to znači za osobu koji radi s mladima?

U našoj specifičnoj situaciji to znači, za početak, posjedovati znanje o intrinzičnoj motivaciji i načinima kako je njegovati. To znači znati kako je IM povezana sa stresom te kako sam stres prepoznati i regulirati. To također znači posjedovati specifične vještina vođenja grupe kroz prirođan proces kroz koji grupa treba proći, ali i vještine prilagodba metodologije u skladu s fazom u kojoj se grupa nalazi (*vidi poglavlje Grupni proces).

Specifične vještine i kompetencije osobe koja radi s mladima bit će izvedene iz niže navedenih kategorija:⁷¹

1. Aktivno slušanje: obraćanje pažnje na verbalnu i neverbalnu komunikaciju, npr. kada upitamo mlađe kako su, a oni uzvrate „Odlično!”, sjedeći prekriženih ruku u zatvorenom položaju tijela.

2. Povjerljivost: kako bismo poduprli djecu da budu potpuno predana, trebamo im uliti sigurnost da će njihova mišljenja ostati u okvirima grupe i o tome bismo trebali razgovarati na prvom grupnog sastanka (ovo bi trebalo biti sadržano u ugovoru koji s njima potpisujete; primjerice: „Ono što se ovdje dogodilo, ostaje ovdje!“). Ovo je posebno važno u slučaju kada mladi ljudi žive zajedno, kako ne bi mogli zlorabiti informacije do kojih dođu tijekom vaše sesije.

3. Poštovanje: trebali bismo stvoriti okruženje puno poštovanja te kao njihovi uzori biti primjer kako se s poštovanjem odnositi prema ostalim članovima grupe.

4. Jednakost: svi članovi trebaju znati da su njihova mišljenja i stavovi podjednako važni, bez obzira na njihov spol, nacionalnost, fizičke sposobnosti, etničku pripadnost ili seksualnu orientaciju. Ovdje također obnašamo važnu ulogu jer im trebamo pokazati kako se nositi s različitim mišljenjima. Pritom trebamo uvijek imati na umu svoje granice. U redu je reći „stop“ ili reći da se ne osjećamo pozvano ni kompetentno razgovarati o nečemu ako nam je neka tema jako neugodna.

5. Dogovoreni ciljevi: trebali bismo razgovarati s mlađima o tome koji su njihovi ciljevi i dogovoriti zajedničke ciljeve grupe. Oni tada mogu odrediti svoje korake u procesu učenja, gdje se možemo koristiti npr. SMART okvirom za postavljanje ciljeva (*vidi poglavlje Postavljanje ciljeva). S vremenom nam on može koristiti tako što ćemo promišljati o tom okviru, što će također imati učinka na intrinzičnu motivaciju. Naravno, ovo bi se moglo dogoditi kasnije, nakon što se u grupi stvoriti ozračje međusobnog povjerenja i sigurnosti.

6. Grupni proces: moramo pratiti u kojoj se razvojnoj fazi grupa nalazi i kakva dinamika vlada unutar grupe, a također moramo biti spremni i na nadolazeće probleme.

⁷⁰ What are key competences? (bez dat.), <http://www.taskeuproject.com/the-tool/the-tool-en/what-are-key-competences/>

⁷¹ Liddle, M.D. (2008), *Tanítani a taníthatatlant*. Budapest: Pressley Ridge.

7. Povjerenje i sigurnost: naš je glavni zadatak u grupi stvoriti osjećaj međusobnog povjerenja i sigurnosti. Ono će postaviti temelje budućeg zajedničkog rada pa je u taj zadatak potrebno uložiti izvjesno vrijeme. Najvažnije je ovdje postaviti jasne smjernice kako će grupa surađivati.

8. Fokus na pojedince: važno je imati na umu da svi članovi grupe imaju svoje individualne potrebe pa se trebamo pokušati povezati s njima na toj individualnoj razini, ali je isto tako potrebno povezati se s njima kao s članovima grupe.

9. Sudjelovanje: trebali bismo se pobrinuti za to da su svi sudionici predani grupnim procesima i grupnom donošenju odluka.

Kada smo se pobrinuli da se u svom radu pridržavamo gore navedenih kategorija, moramo se vratiti i na esencijalne komponente. Uvijek se iznova trebamo podsjećati da smo MI ta ključna karika u poslu koji radimo, naš način razmišljanja i naša osobnost. To možda zvuči zastrašujuće, ali kao i svaka druga odrasla osoba koja radi s mladima i mi smo uzor tim istim mladima. Možemo sastaviti zbirku od tisuću korisnih aktivnosti koje je moguće provesti s njima, ali ako oni te aktivnosti ne shvaćaju u potpunosti te ako mi ne utjelovljujemo ono što „propovijedamo“, one će imati samo površan učinak. Dakle, što trebamo činiti?

Trebamo im pokazati što znači imati razvojni mentalni sklop, kako se zrela osoba ponaša u stresnim situacijama i regulira sebe, koje rečenice otporna osoba (engl. resilient) govori sebi i drugima u grupi (ali i drugim osobama koje rade s mladima, članovima osoblja, itd.). Trebamo biti svjesni snage svojih riječi i svog ponašanja i ne shvaćati ih olako, već stalno i svjesno razmišljati o svojim vrijednostima, uvjerenjima te ponašanju.

Da bismo to učinili, moramo biti veoma samosvjesni, što nije uvijek lako. Moramo stalno promišljati o vlastitom načinu razmišljanja (mentalnom sklopu) te razvijati svoje meke vještine.

Predloženi način razvoja samosvijesti i samorefleksije plod je pomoći stručnjaka u poljima supervizije, intervizije i savjetovanja.

GRUPNA DINAMIKA

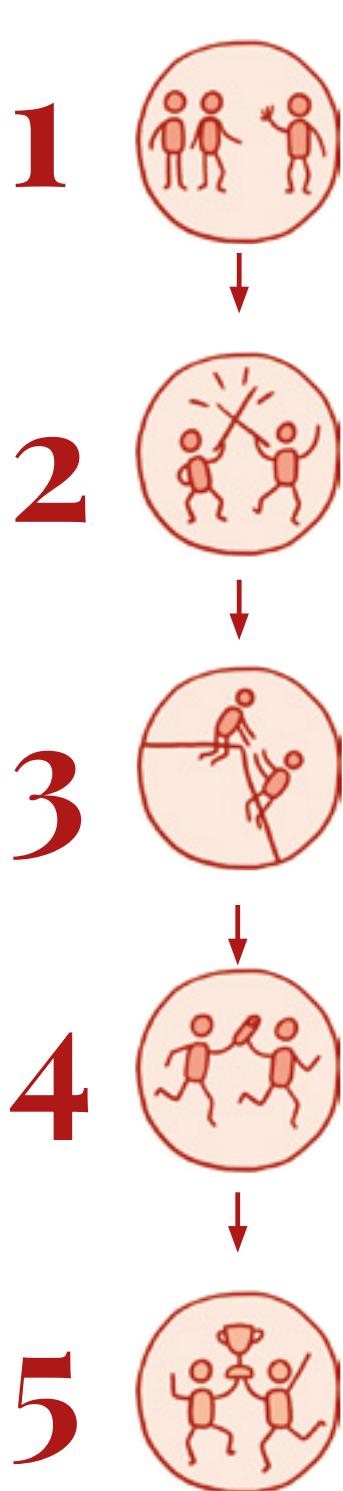
Grupe su organizmi koji stalno prolaze kroz procese promjena, a ako smo barem malo upućeni u grupnu dinamiku, to nam može pomoći da shvatimo koji uzroci i potrebe stoje iza određenog ponašanja grupe. Isplati se posvetiti vrijeme pokušaju boljeg poimanja te dinamike, kako bismo mogli odabratи prikladnu intervencijsku metodu za poticanje intrinzične motivacije kod tinejdžera (*vidi poglavlje Proces). Već i sama činjenica da ste dio neke grupe može ponekad biti zaista motivirajuća. Povezivanje s drugima može na nas djelovati poput lijeka, pogotovo u slučaju vršnjaka koji dijele slične probleme.

Model na koji vam želimo ukazati razvio je Bruce Tuckman 1965. godine. On je ustvrdio da možemo razlikovati 5 faza razvoja grupe⁷²:

1. formiranje
2. faza sukoba
3. normiranje
4. izvršavanje
5. raspuštanje.

⁷¹ Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399. <https://doi.org/10.1037/h0022100>

OBJAŠNJENJE RAZVOJNIH FAZA GRUPE PREMA BRUCEU TUCKMANU:



FORMIRANJA

Kada se članovi neke grupe prvi put okupe, to nazivamo fazom **FORMIRANJA**. U toj fazi oni imaju potrebu da se osjećate dijelom grupe i da se osjećaju sigurno. Tijekom ove faze najbolje je s tinejdžerima razgovarati o pravilima i ciljevima grupe. Naš je najvažniji zadatak stvoriti osjećaj sigurnosti u grupi, uglavnom pomoću strukturiranih metoda i igara. Što se vrsta igara tiče, ovdje možete izabrati između aktivnosti probijanja leda i aktivnosti samoregulacije.

SUKOBA

Kako povjerenje raste, tako se i mladi počinju osjećati sigurno u grupi, što može dovesti do sukoba s drugim članovima, pa čak i s nama — voditeljima. Ovo je faza **SUKOBA**. Ona može biti emocionalno teška i može nam biti teško nositi se s njom, iako je prijeko potrebna za razvoj grupe. Naš je zadatak ovdje naglasiti važnost tolerancije i različitost potreba članova grupe. Ako se ne suočimo s tim sukobima i ne riješimo ih, ova faza može imati destruktivno djelovanje na članove grupe i smanjiti im motivaciju. U ovoj fazi možete razmotriti uvrštavanje aktivnosti samoregulacije i izgradnje povjerenja.⁷³

NORMIRANJA

Faza **NORMIRANJA** nastupa onda kada se timski rad doima prirodnijim, članovi uspostavljaju norme ponašanja u grupi i dogovaraju kojim će se zajedničkim metodama koristiti. Ovdje mi više sudjelujemo kao ravnopravan član, ali možemo nastupiti kao demokratski voditelj, koristeći se konsenzusom kao metodom rada. Ovdje je dobro uvrstiti aktivnosti izgradnje povjerenja.

IZVRŠAVANJA

Ponekad grupa stigne do faze **IZVRŠAVANJA**, kada su članovi grupe samouvjereniji, imaju povjerenja jedni u druge i u grupu kao cjelinu, usmjereni su na produktivnost grupe i funkcioniраju s većom razinom samostalnosti.⁷⁴ U ovoj fazi razmotrite uvrštavanje složenijih aktivnosti usmjerenih na rješavanje problema.

FAZOM RASPUŠTANJA

Kada se grupa približava svome kraju (npr. završetkom školske godine), to nazivamo **FAZOM RASPUŠTANJA**. Ovdje se možemo usredotočiti na evaluaciju i integraciju naučenog, kako primjeniti stečena iskustva u drugim područjima njihovih života. Ovo je emocionalno teško razdoblje u kojem mladi mogu reagirati na različite načine, primjerice ponašati se kao da ih nije uopće briga za druge, pa tako ni za nas.⁷⁵ Ovdje je korisno uvrstiti neke završne aktivnosti jer one pomažu pri integraciji i oproštaju.

Ovaj model razvoja grupe fluidan je i dinamičan, što znači da se između faza moguće kretati prema naprijed i unatrag. S vremenom na vrijeme moglo bi biti korisno i ažurirati grupni ugovor te revidirati koje su stavke ključne za grupu.

Izvor: <https://ns4business.com.br/tuckmans-stages-of-group-development/>

⁷³ Liddle, M.D. (2008). *Tanítani a taníthatatlan*. Budapest: Pressley Ridge.

⁷⁴ Borgen, W.A. (1995). *A Model for Group Employment Counseling*. ERIC Digest.

⁷⁵ Borgen, W.A. (1995). *A Model for Group Employment Counseling*. ERIC Digest.

SAVJETI ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA



Imajte na umu i primjenjujte načela koncepta **3R (reguliraj, poveži se, promisli)**, kao i metode koje smo ranije spomenuli (*pogledajte poglavlje Stres).



Ne možete izbjegći fazu **sukoba**, što i vama može biti teško i frustrirajuće.

Što učiniti kada vaša grupa zapne u fazi sukoba?

- ovdje vrijedi usporiti te se usredotočiti na stvaranje osjećaja sigurnosti i povjerenja
- možete razgovarati o njihovim potrebama
- omogućite im da izbace sve iz sebe, uvedite aktivnosti koje će pomoći da grupna dinamika ispliva na površinu te im osigurajte siguran prostor za to, kako bi članovi grupe znali što se događa
- možete im ponuditi alate kroz aktivnosti, uz pomoć kojih sudionici mogu:
 1. riješiti svoje sukobe
 2. izgraditi povjerenje
 3. uspostaviti svoje norme/pravila.

Osoba koja radi s mladima treba postaviti okvir i usmjeravati grupu u uspostavljanju normi, ali i načinu obavljanja zadataka.



Uvijek započnite sesiju **aktivnostima samoregulacije**.



Izravno ih pitajte koje su njihove potrebe ili sami obratite pažnju na **potrebe grupe**.

Situacijski primjer: vi možete pripremiti sjajnu igru rješavanja problema koja povećava intrinzičnu motivaciju, ali ponekad nam djeca na sesiju dođu vrlo umorna, iscrpljena ili uznemirena nekim sukobima. U tom slučaju trebali biste ostaviti tu izvrsno osmišljenu igru za kasnije i prvo razgovarati s njima, stvarajući tako mirno i povjerljivo okruženje.

Uvijek imajte na umu sljedeće: oni ne mogu ostati mirni, međusobno se povezati ili raditi ako se ne osjećaju sigurno.

VAŽNOST IZAZOVA I SVJESNOG PLANIRANJA

SVJESNO PLANIRANJE

Svjesno planiranje ključno je ako želimo imati sesiju s aktivnosti/aktivnostima usmjerenom/usmjerenim na ciljeve koje želimo postići s našom grupom.

Na primjer, ako je tinejdžerima teško međusobno komunicirati, možemo odabrati neku vrstu aktivnosti u kojoj je komunikacija ključna. Što više znamo o grupi, svjesnije možemo planirati aktivnosti koje se nadograđuju jedna na drugu i možemo ciljati na konkretnе ishode učenja. Uvijek nam se može dogoditi i da ne uspijemo postići zadani cilj. Međutim, rezultat će ovisiti o tome što mladi zbilja nauče iz aktivnosti, a ne o tome što mi od njih tražimo da nauče.

Postoje i drugi izazovi s kojima se možemo suočiti u svom radu.

- Najčešći su izazov ranjivi tinejdžeri koji lako postanu demotivirani za sudjelovanje u bilo kojoj aktivnosti.
- Moguće je da mladi nisu zainteresirani za sudjelovanje u vašim radionicama, a vi ih niti ne smijete na to prisiliti jer se rad s mladima temelji na dobrovoljnem sudjelovanju.
- Ranjivi mladi obično nisu ustrajni zbog fiksnih mentalnih sklopova, na kakve kod njih često nailazimo (*vidi poglavlje Razvojni mentalni sklop). To rezultira time da ih je vrlo teško motivirati da se nastave baviti bilo čime što ih je zainteresiralo, a da od toga ubrzo ne odustanu.
- Iako bi u početku mogli pokazati interes, oni se lakše obeshrabre. Ponekad nas njihovo ponašanje zavara jer smo skloni pretpostaviti da se iza njega krije nedostatak motivacije ili nezainteresiranost. Povežemo li njihov način razmišljanja s njihovim osjetljivim sustavom odgovora na stres, shvatit ćemo da oni ulažu mnogo truda da budu uporni, ali često ne uspjevaju to postići.
- Razmotrite mogućnost otkrivanja njihovih osobnih priča i pozadinskih trauma zbog kojih je vrlo teško doprijeti do njih i raditi s njima. Pokušajte sami odgovoriti na pitanje: što se njemu ili njoj dogodilo?

Da zaključimo, važno je imati plan i procijeniti našu grupu prije nego što se odlučimo za daljnje korake. U protivnom, bez ikakve metode, mogli bismo se obeshrabriti jednom kada se suočimo s gore navedenim izazovima.

EVALUACIJA

Ključ je dobrog planiranja evaluacija = procjena stanja grupe s kojom radimo. Preporučujemo korištenje nizom pitanja koja mogu pomoći u praćenju i evaluaciji grupe te odlučivanju o aktivnosti koju je potrebno provesti.

Koristan je model pod nazivom GRABBS, koji proistječe iz iskustvenog učenja. Razvio ga je Lazarus 1981., a navodi ga Liddle 2008. godine.⁷⁶

G (engl. goals) — ciljevi: koji je cilj ove aktivnosti? Kako je ovo iskustvo povezano s ciljem grupe? Hoće li to išta promijeniti za grupu?

R (engl. readiness) — spremnost: je li grupa spremna (mentalno, emocionalno, fizički) isprobati aktivnost? Što treba promijeniti da bi grupa mogla prijeći na sljedeću aktivnost?

A (engl. affect) — djelovanje: kakvi osjećaji vladaju u grupi? Koje senzacije doživljavaju: dosadu, uzbuđenje, apatiju, otpor...? Kako ovi osjećaji utječu na njihove iduće korake?

B (engl. behaviour) — ponašanje: kako se grupa ili pojedinci ponašaju? Je li interakcije među članovima grupe pozitivno ili negativno utječu na grupu u cjelini? U koliko su mjeri spremni na suradnju? Mislite li da će ispravno postupiti u svom sljedećem iskustvu?

B (engl. body) — tijelo: kakve su fizičke sposobnosti grupe? Koje će fizičke karakteristike grupe utjecati na provođenje programa? Jesu li pojedinci umorni, vode li računa o svom tijelu, imaju li neki pojedinci invaliditet, je li im vruće ili hladno itd.?

S (engl. stage of group's development) — faza razvoja grupe: koju fazu razvoja grupa proživjava (formiranja, sukoba, normiranja, izvršavanja, raspuštanja)? Jesu li grupi potrebne dodatne vještine kako bi mogla funkcionirati u višoj fazi razvoja? Općenito govoreći, što se grupa nalazi u višem stupnju razvoja, to je vaš izazov veći.

S (engl. setting) — okruženje: u kakvom se fizičkom okruženju program odvija i kakvo je „kulturnoško porijeklo sudionika? Nalazite li se unutra ili vani, jeste li na zaklonjenom mjestu ili postoji velika vjerojatnost da će vas netko ometati? Ima li prostor nekakvih ograničenja? Koliko dugo se članovi grupe međusobno poznaju i surađuju?

PROCES

Moramo imati na umu da je grupni proces ključan kada odlučujemo o strukturi sesije rada s mladima i izboru aktivnosti.

Kada planiramo kako strukturirati svaku pojedinu sesiju rada s mladima, korisno je razmišljati s Kolbovim ciklusom (vidi *Kolbov ciklus) i Tuckmanovim modelom grupne dinamike (vidi *Grupna dinamika) na umu.

Što to znači? Bilo koja grupa ljudi, ponekad to može biti i grupa međusobnih stranaca, koja se prvi put susreće u nekoj prilici, a zatim se ti susreti nastave redovito odvijati, prolazi kroz dinamičan proces u kojem se njihovo ponašanje, razina ugode, povjerenje u grupu i način komunikacije s vremenom mijenjaju.

Kada poznajemo dinamiku tih promjena i znamo prepoznati njihove faze, onda možemo odabrat i najprikladnije aktivnosti, ovisno o tome u kojoj se fazi grupnog razvoja grupa nalazi.

Osim toga, grupa prolazi kroz faze Kolbova ciklusa i na razini jedne sesije. To se naziva unutarnjim ciklusom,⁷⁷ kada se grupni proces odvije u jednoj prigodi.

Ako promotrimo čitav ciklus grupnog procesa kao cjelinu, a prezentiran kroz naše sesije s mladima, to bi otprilike izgledalo ovako:

- Na prvim susretima počinjemo se upoznavati unutar grupe, učimo o sigurnosti, pravilima i samoregulaciji.
- Nakon ove faze otvara se prostor za izgradnju povjerenja u grupi, koje će potpomoći prebrođivanje faze sukoba i omogućiti daljnji razvoj grupe.

- Ove su dvije prethodno navedene faze ključne kako bi grupa bila spremna sudjelovati u raznim aktivnostima rješavanja problema, u kojima članovi grupe mogu poraditi na komunikaciji i suradnji te učiti kako učiti. Sve navedeno doprinijet će povećanoj intrinzičnoj motivaciji.
- Na kraju vaših planiranih sesija s mladima, obično na kraju školske godine (npr. ako ih planirate imati ukupno 10), predlažemo dulje debrifiranje i evaluaciju. Oni bi vam mogli pomoći u dalnjem razvoju rada s mladima.

Uglavnom možemo reći da bi se sesije mogle odvijati prema scenariju iz danog primjera. Članovi grupe pojave se na vašoj sesiji na kojoj održavate uvodni krug s pitanjima: *Kako ste? Ima li dobrih ili loših vijesti?* Ovdje se možete poslužiti mjerilom raspoloženja (*pogledajte Aktivnosti).

Zatim treba probiti led, zagrijavati se i samoregulirati kratkom aktivnošću namijenjenoj grupi (*vidi predložene primjere u Aktivnostima).

Potom birate složeniju aktivnost, ovisno o problematice na kojoj želite raditi s mladima, te po njezinom završetku izvodite debrifiranje te aktivnosti. Ako vam ostane vremena, možete čak pustiti neku glazbu za ublažavanje možebitne napetosti.

Naposljeku se osvrnete na cijelu sesiju i međusobno pozdravite. Ovo bi bio vaš plan A, ali uvijek možete osmislit i plan B i C i D, s obzirom na to da ne postoje dvije iste grupe i grupne sesije u radu s mladima (u tim planovima primjenit ćete druge aktivnosti).

⁷⁶ Liddle, M.D. (2008). *Tanítani a taníthatatlant*. Budimpešta: Pressley Ridge, str.17.

⁷⁷ Lisin, I., Kida, P. (2018). *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development.

Sada smo došli do trenutka kada želimo s vama podijeliti aktivnosti kojima se i sami koristimo u svom radu, a za koje vjerujemo da imaju dobar učinak na razvoj intrinzične motivacije.

Jedan je korištenje aktivnostima sukladno fazi u kojoj se vaša grupa nalazi u procesu grupne dinamike (Tuckman, 1965.; *vidi Procesne aktivnosti).

Drugi je korištenje unaprijed pripremljenim aktivnostima za cijelu sesiju, tj. održavanje jednokratne (engl. drop-in) radionice s mladima na kojoj se fokusirate na jednu određenu temu, npr. na otpornost. Međutim, ako se odlučite za ovaj pristup morat ćeće i tada uzeti u obzir faze razvoja grupe, tj. unutarnji ciklus grupe i strukturirati radionicu tako da se neometano odvije ovaj mini ciklus. Na toj nižoj razini imat ćeće aktivnost probijanja leda ili energizator na početku sesije, glavnu aktivnost koja će vam biti u fokusu te debrifiranje na kraju sesije (*pogledajte Aktivnosti za radionice).

Odlučili smo vam ponuditi obje mogućnosti s obzirom na sljedeće:

- Rad s mladima ima mnogo oblika i vaša će se praksa razlikovati, ovisno o tome planirate li održati više sesija s mladima i koji broj.
- Drugačije je ako ćeće odraditi jednokratnu sesiju (radionicu) ili više njih na temu povezanu s intrinzičnom motivacijom.
- Možda radite dulje, vremenski definirano razdoblje s istom skupinom mladih pojedinaca.
- Možda radite dulje s nekom grupom, ali se postava te grupe mijenja neprestanim dolascima i odlascima članova. Ovo je specifična i izazovna situacija, ali je i takav scenarij moguć.

UVODNE AKTIVNOSTI I AKTIVNOSTI PROBIJANJA LEDA — FAZA FORMIRANJA

Uvodne aktivnosti važan su aspekt grupnog procesa. One postavljaju temelje, ciljeve i metode te doprinose osjećaju grupne pripadnosti među mladima. U ovoj fazi možemo govoriti o cilju sesije, a mlađi nam mogu iznijeti svoja individualna i grupna očekivanja te podijeliti svoje strahove. Mi s njima možemo sklopiti grupni ugovor. U ovom dijelu igramo mnogo igara s posebnim nazivima te provodimo razne aktivnosti za probijanje leda. Ovakve aktivnosti za probijanje leda služe za rušenje zidova među sudionicima, izgradnju povjerenja i stvaranje ozračja ravnopravnosti.

Aktivnosti:

LEĐA O LEĐA

DIVOVSKA VIJAČA

ŠKATULE BATULE

GLAVE GORE, SEDMERO GORE

LJUDSKI BINGO

MJESEČEVA KUGLA

BRZINSKI SPOJ (ENGL. SPEED DATE)

PRIRODNI PROCESI

PING-PONG LOPTICA

GRUPNI UGOVOR 5 PRSTIJU

AKTIVNOSTI SAMOREGULACIJE — FAZA FORMIRANJA I SUKOBA

Kako je u ovom vodiču mnogo toga već rečeno o samoregulaciji, sasvim je prirodno da se ona pojavljuje i u kontekstu aktivnosti. Kako biste grupu mogli postaviti pred ozbiljnije izazove, važno je da se sudionici osjećaju staloženo i uravnoteženo te da su otvorenici za komunikaciju. Ovo ponekad može zahtijevati aktivnosti koje će vam pomoći da ih dovedete u takvo stanje. Ovdje navodimo neke od preporučenih aktivnosti.

Aktivnosti:



IZGRADNJA POVJERENJA — FAZA SUKOBA I NORMIRANJA

Izgradnja povjerenja počinje već od faze formiranja grupe, a ovisi o angažiranosti osoba koje rade s mladima i njihovom načinu stvaranja temelja grupe u suradnji sa sudionicima. Ako sudionici osjećaju da je sigurno doći na grupne sastanke, onda će biti intrinzično motivirani da im prisustvuju. Izgradnja povjerenja poglavito je važna tijekom faze sukoba, kada je povjerenje mlađih ljudi u grupu poljuljano. Važno je ponovno ga izgraditi u fazi normiranja, jer oni tada uspostavljaju nove grupne norme.

Aktivnosti:



RAZVOJ VJEŠTINA I KOMPETENCIJA KROZ AKTIVNOSTI RJEŠAVANJA PROBLEMA — FAZA IZVRŠAVANJA

U ovoj fazi možemo započeti s radom u kojem se usredotočavamo na razvoj vještina i kompetencija kroz različite aktivnosti rješavanja problema. Vještine čiji razvoj želimo potaknuti meke su ili transverzalne vještine, vještine kojima se moguće koristiti u raznim situacijama i radnim okruženjima.

Našim su tinejdžerima te vještine potrebne kako bi im omogućile rješavanje problema s kojima se suočavaju i prilagodbu u nepredvidivom svijetu, ne samo na tržištu rada, nego i u privatnom životu.

U svom radu i MTE-u usredotočeni smo na razvoj sljedećih vještina i kompetencija:

- 1) komunikacijskih vještina
- 2) vještina suradnje i timskog rada
- 3) kompetencija učiti kako učiti
- 4) višejezičnih kompetencija.

O objašnjjenjima ovih vještina možete pročitati u Prilozima.

Aktivnosti za fazu izvršavanja:

KOLIKO BLIZU	ČOKOLADNA RIJEKA	OKRENITE CERADU	PLOČA CILJEVA I ŽELJA (ENGL. VISION BOARD)	RUPE NA CERADI
SKRIVENI BROJEVI	SAMO PALČEVI	PICTIONARY I PANTOMIMA (ENGL. CHARADES)	SAMOSTALNO UČENJE	BITI AUTSAJDER
NASUKAN NA PUSTOM OTOKU	SPASITE JAJE	MINSKO POLJE	CILJ	

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI I AKTIVNOSTI DEBRIFIRANJA⁷⁸ (ENGL. DEBRIEFING) — FAZA RASPUŠTANJA

Završne igre grupi omogućuju da se svi zajednički osvrnu na proteklo vrijeme provedeno zajedno. Također, one otvaraju dodatan prostor za refleksije sudionika, pružanje povratnih informacija grupi i međusobnog dijeljenja povratnih informacija o napretku koji su postigli, kako na osobnoj, tako i na grupnoj razini. Govoreći sa stajališta osobe koja radi s mladima, ovo je više umjetnost nego znanost, jer za ovu završnu fazu uopće nema *megacool* pitanja.

Ono što nam može pomoći i što je važno imati na umu u ovoj fazi jest podsjećanje na samu svrhu grupe, na njezina ograničenja, na ciljeve sudionika te na naše kompetencije. Ako je osnovni cilj grupe i sudionika da se jednostavno opuste i da imaju neko mjesto gdje se osjećaju prihvaćeno, ne možemo sa sigurnošću očekivati dubokoumne sesije debrifiranja s njima. Zato je bitno podsjetiti se što je svrha grupe i koji su naši ciljevi u radu.

Aktivnosti:

**NACRTAJTE
RUTU**

AUTOMOBIL

**KLUPKO VUNE
(PAUKOVA
MREŽA)**

⁷⁸ Napomena: debrifiranje je postupak prikupljanja povratnih informacija o provedenom zadatku ili projektu kroz razgovor ili unaprijed formulirana i strukturirana pitanja.



AKTIVNOSTI

Kako se koristiti ovim poglavljem?

Aktivnosti su strukturirane prema fazama formiranja grupe (slijede proces grupne dinamike), od aktivnosti namijenjenih probijanju leda do završnih aktivnosti. Naići ćete na neke aktivnosti kojima se moguće koristiti i u fazi sukoba i u fazi normiranja. U ovome vodiču te aktivnosti bit će objašnjene pod samo jednom kategorijom, ali vi ih možete upotrebljavati prema potrebama grupe. Također, imajte na umu da je svaka grupa drugačija i može se dogoditi da se aktivnost probijanja leda u cijelosti pretvori u aktivnost rješavanja problema ili aktivnost poticanja suradnje.

Postoje i strukturirane aktivnosti, sastavljene za cjelovitu radionicu ili jednokratnu sesiju s mladima, tako da ih možete odabrati s našeg popisa i sami osmisliti čitavu sesiju na temelju naših preporuka. Ove su aktivnosti strukturirane u skladu s teorijom unutarnjeg ciklusa (*pogledajte poglavlje Proces), tijekom kojeg je korisno imati pri ruci čitavu sesiju.

PROCESNE AKTIVNOSTI

**UVODNE AKTIVNOSTI I AKTIVNOSTI PROBIJANJA
LEĐA — FAZA FORMIRANJA:**

LEĐA O
LEĐA

DIVOVSKA
VIJAČA

ŠKATULE-
BATULE

GLAVE GORE,
SEDMERO
GORE (ENGL.
HEADS UP, 7
UP)

LJUDSKI
BINGO

MJESEČEVA
KUGLA

BRZINSKI
SPOJ (SPEED
DATE)

PRIRODNI
PROCESI

PING-PONG
LOPTICA

GRUPNI
UGOVOR 5
PRSTIJU

LEĐA O LEĐA

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost probijanje leda, energizator, aktivnost jačanja timskog duha, razvoja komunikacijskih vještina i poticanja suradnje.</p>		
	<p>Očekivani ishodi:</p> <ul style="list-style-type: none">vidjeti kako članovi grupe međusobno komuniciraju i koliko se razumijuvidjeti kako iste upute tumače na različite načinevježbati slušanje i govorenje (davanje uputa) na stranom jezikupoticati njihov entuzijazam i znatiželju za određenu temu.		
Približno trajanje: 5 min	Veličina grupe: 3 sudionika po grupi, moguće ju je provesti i u paru	Dob sudionika: od 5 godina naviše	
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none">aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru1. verzija: papiri i olovke2. verzija: kreda i male ploče3. verzija: Lego kocke.		
	<p>OPIS AKTIVNOSTI:</p> <p>Stolice rasporedite u obliku trokuta. Sudionici neka sjede na tim stolicama leđima okrenuti jedni prema drugima. Jedan sudionik dobije crtež ili ilustraciju na papiru, a druga dva dobiju prazan list papira i olovku. Prvi sudionik treba objasniti zadatak drugoj dvojici. Dakle, on im treba što jasnije predložiti crtež ili ilustraciju koju je dobio od voditelja radionice. Druga dva sudionika slušaju opis i u isto vrijeme crtaju u skladu s uputama.</p> <p>Nitko ne smije gledati u tuđi papir. Po isteku vremena, nakon nekoliko minuta (označite kraj), sudionici se okreću i pokazuju svoj crtež.</p> <p>Mogući načini izvedbe:</p> <ol style="list-style-type: none">nasumičan uzorak crteža/konstrukcije:<ul style="list-style-type: none">sudionici izrađuju vlastite crteže (osoba 1 crta)crtaju kredom na maloj ploči (u ovom slučaju potrebne su vam 3 male ploče i puno krede po 1 grupi od ukupno 3 sudionika)koristite se Lego kockama ili bilo kojim drugim materijalom koji imate na raspolaganju; po mogućnosti, neka materijal bude u različitim bojama (slaganje konstrukcije umjesto crtanja)		

- ako izvodite aktivnost na otvorenom, sudionici mogu čučnuti; osoba 1 može napraviti neku konstrukciju korištenjem materijala iz prirode koja ih okružuje (grančice, lišće, češeri, pjesak itd.); osoba 2 i/ili osoba 3 neka ponovno slijede upute te pokušaju napraviti repliku konstrukcije ispred sebe);

b) smišljen obrazac:

Ako postoji nešto povezano s temom koju želite s njima obraditi, ova bi aktivnost mogla poslužiti i kao izvrsna uvodna igra te tako dobiti na dubini. Bilo bi korisno uključiti koncept koji želite objasniti tako da ga pretvorite u nešto vizualno, nešto što ćete sami pronaći/nacrtnuti/stvoriti i predati ga osobi 1 (npr. neki znak koji predstavlja mentalni razvojni sklop, sliku mozga koji raste, znak na cesti koji predstavlja cilj koji treba dostići itd.). Vaša je mašta jedina granica.

Ovo će aktivnost biti malo zahtjevnija ako je želite provesti na stranom jeziku, ali je izvrsna za vježbu komunikacijskih vještina.

Pitanja za debrifiranje:

- Jeste li uspjeli vjerno oživotvoriti sliku iz zadatka?
- Kako je prošlo?
- Je li bilo teže slijediti usmene upute dok niste mogli vidjeti crtež svog partnera?
- Događa li nam se u životu da ponekad stvorimo vlastitu verziju nečega, potpuno drugačiju od one koju ima druga osoba, iako čujemo isti opis?
- Imate li na umu neke priče koje biste voljeli podijeliti?

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Ako odlučite upotrijebiti verziju b) te izvoditi aktivnost s uzorkom, crtežom ili konstrukcijom povezanom s temom vaše sesije (npr. mentalni razvojni sklop), ova aktivnost može poslužiti i kao odlična motivacijska aktivnost za zagrijavanje za raspravu s mladima, ili čak za predavanje ili bilo koju drugu vrstu aktivnosti kojom se nakon toga želite baviti.

DIVOVSKA VIJAČA

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, izgradnje povjerenja i samoregulacije.		
	Očekivani ishodi: podizanje razine energije grupe. Nakon toga grupa je spremna krenuti u akciju.		
Približno trajanje aktivnosti: 10 do 20 minuta	Veličina grupe: najmanje 2 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše	
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">• vanjski prostor• velik teren• 10-metarsko uže.		
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none">• Provjerite teren! Teren bi trebao biti siguran, bez rupa i kamenja, a po njemu bi se trebalo moći lako trčati.• Koristite se opcijom izazova po izboru jer ova aktivnost može biti stresna za pojedine članove.• U redu je ako vam netko kaže da mu je preteško. U tom slučaju ta osoba može vam pomoći vrtjeti vijaču ili u bilo čemu drugome. Ono što je bitno jest da se sudionici osjećaju uključeno i da budu dio igre.• Vijaču vrtite u suprotnom smjeru od mesta na kojem стоји grupa.• Sudionici mogu sigurno protrčati ako počnu trčati u trenutku kada se vijača nalazi na najudaljenijoj točki.		
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Nalazite se na terenu s grupom. Vijača leži na tlu, a grupa stoji s jedne strane vijače. Za početak im možete ispričati priču [U iskustvenom učenju to nazivamo pripremnom fazom (engl. front-loading)]. Dobro je imati početnu priču za ovu aktivnost jer je to čini još uzbudljivijom. Primjerice, možete reći: „Stigli ste do ogromne crne rupe, a da biste nastavili avanturu morate je prijeći.”].</p> <p>Zadatak je doći s druge strane vijače dok je vi i vaš pomoćnik brzo vrtite. Sudionici ne smiju dotaknuti vijaču. Ako se to dogodi, moraju ponovno započeti igru.</p> <p>Mogućnosti:</p> <ul style="list-style-type: none">• oni mogu prijeći na drugu stranu u paru• mogu prijeći u malim grupama• mogu to učiniti zajednički kao grupa. <p>Mogućnosti koje ćete odabratiti ovise o tome što želite ojačati, veze između pojedinaca ili grupnu koheziju?</p>		

Pitanja za debriefiranje:

- Što se s vama dogodilo tijekom aktivnosti? Što se dogodilo s grupom?
- Kako ste se osjećali tijekom provođenja aktivnosti? Navedite 3 osjećaja.
- Kako ste se ponašali? Jeste li izrazili svoje osjećaje povezane s aktivnošću?
- Koje zaključke možete izvući iz aktivnosti, a koji su povezani s grupom ili vašim ponašanjem?
- Što bi se moglo naučiti iz ove aktivnosti?

**Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:**

- Ovo je dobra aktivnost jer podiže razinu stresa, ali na kontroliran način.
- Obično sudionici budu iznenađeni kada prvi put vide vrteću vijaču i zaključe kako je ovu aktivnost nemoguće izvesti.
- Najhrabriji sudionici mogli bi samo nenajavljeni i iznenada protrčati, dok bi se drugi članovi mogli čak i uplašiti.
- Korisno je promatrati kako reagiraju, jer su reakcije mladih različite.



ŠKATULE-BATULE (TRADICIONALNA HRVATSKA IGRA)

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, energizator te aktivnost jačanja timskog duha i samoregulacije.	
	Očekivani ishodi: zabaviti se i kretati se.	
Približno trajanje aktivnosti: od 5 do 20 min	Veličina grupe: 4 do 15 sudionika	Dob sudionika: od 5 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">Budući da je ova igra zabavnija ako se igra u većoj grupi, za provođenje aktivnosti potrebna su najmanje 4 igrača.Bilo bi idealno igrati je na otvorenom.	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none">ispitajte područje na kojem ćete provoditi aktivnost (npr. je li tlo mokro, sklisko, itd.)pripazite na moguć grub ili nepristojan stav sudionika jednih prema drugimaako nema dramskih talenata u grupi (neće biti izabrani kao najbolji predmet), pripremite se na to da bi se netko mogao osjećati izostavljen ili bi se zbog toga mogao naljutiti (u tom slučaju možete predložiti neki predmet koji je lakše odglumiti).	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Jedan igrač/ica daje naredbe ostalima poredanim ispred njega/nje.</p> <p>Taj igrač/ica kaže: „Škatule, Batule, pretvorite se u... !“ npr. dim, zmiju, alarmni sustav, stolicu, gumicu za brisanje, automobil, crva... To može biti bilo što, od nekog bića do nekog predmeta ili elementa iz prirode. Igrači svojim tijelom trebaju utjeloviti objekt koji trebaju odglumiti.</p> <p>Igrač/ica koji/a je započeo/la igru promatra njihove izvedbe (svi se sudionici pretvaraju u objekt istovremeno) i odlučuje tko je najbolje odglumio zadano. Onaj/ona kojeg/koju odaberu kao najboljeg/najbolju preuzima ulogu novog „suca/sutkinje“ i zadaje novi zadatak ostalima.</p> <p>Na opisani način međusobno se izmjenjuju.</p>	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: <ul style="list-style-type: none">Ovo je obično jako zabavna aktivnost koja izaziva mnogo smijeha i šale te krije puno dramskog potencijala, kako za djecu, tako i za tinejdžere.Ova igra ubraja se u tradicionalne igre na otvorenom, a posebno je bila popularna 70-ih i 80-ih godina diljem Hrvatske.Autori ovog vodiča prisjetili su se ove igre prilikom demonstracije rezultata zanimljivog projekta lokalne osnovne škole (OŠ „Vjekoslav Parać“, Solin, školska godina 2021./2022.) u amfiteatru u Saloni u siječnju 2021. godine. Za više informacija o njihovom projektu i tradicionalnim hrvatskim igrama posjetite: https://sites.google.com/view/zaboravljeneigrebrojalice/opis-projekta	

GLAVE GORE, SEDMERO GORE (ENGL. HEADS UP, 7 UP)

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, zagrijavanja i samoregulacije, energizator.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> • podizanje razina energije i motivacije • poticanje sudionika na kretanje i zabavu. 	
Približno trajanje aktivnosti: od 5 minuta do 1 sat	Veličina grupe: idealan je broj sudionika 14, ali ako nemate toliko djece, može ih sudjelovati i manje	Dob sudionika: najčešće se provodi s mlađim tinejdžerima te djecom u dobi od 5 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: može se provoditi u zatvorenom i vani.	
	OPIS AKTIVNOSTI Sedmero djece stoji ispred grupe. Ostali zatvaraju oči i polegnu glave na svoje stolove. Njih sedmero kreću se uokolo i svaki od njih sedmero dotakne po jedno dijete iz grupe koja sjedi. Onaj učenik/učenica kojeg/koju dotaknu podiže palac. Zatim grupa od sedmoro djece kaže: „Glave gore, sedmero gore! (engl. heads up, seven up)“. Učenici koji su dotaknuti ustaju, a ostali ostaju sjedeći te imaju priliku pogoditi tko je od sedmoro djece dotaknuo koga (dajte im 2 do 3 minute za pogađanje). Ako točno pogode, mogu zamijeniti mjesta te se priključiti grupi onih koji se kreću uokolo te biraju koga dotaknuti. Ako ne pogode, ponovno moraju sjesti na svoje mjesto. Pravila: <ul style="list-style-type: none"> • učenicima polegnute glave nije dozvoljeno virkati • moguće je postaviti kraće vremensko ograničenje (2 do 3 minute) za pogađanje i doticanje kako bi se igra brže odvijala • vi se trebate pobrinuti da nitko od sudionika ne bude izostavljen pa podsjetite one koji biraju koga dotaknuti da to ne bude isti sudionik više puta. 	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mlađima: Ovo je igra koju mlađi tinejdžeri (13 do 14 godina), a posebno djeca (od 5 do 12 godina), jako, jako vole i jednom kada odigraju prvu rundu, žele je stalno igrati. Seven Up klasična je osnovnoškolska igra (u zemljama engleskog govornog područja) i nije poznato tko ju je izmislio, ali se spominje već 50-ih godina 20. stoljeća (pogledajte niže priloženu poveznicu). Što ako nemate 14 ili više igrača? Jednostavno je, izmijenite pravilo o broju osoba koje biraju. Ako imate šestero djece, neka dvoje biraju, a ostalih četvero neka polegnu glave. U slučaju 10 sudionika, neka četvero bira, a ostalih šestero neka ostanu sjedeći. Više o tome pronađite na: https://www.newfolks.com/activities/7up-game-play/	

LJUDSKI BINGO

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda i razvoja komunikacijskih vještina.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none">članovi grupe počinju međusobno komuniciratisudionici se počinju osjećati ugodno u grupi.	
Približno trajanje aktivnosti: od 5 do 10 min	Veličina grupe: najmanje 3 sudionika	Dob sudionika: od 8 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">tablica tvrdnji ispisana na pisačuolovke ili kemijske olovkeprostor za šetnjuunutarnji ili vanjski prostor.	
	Dodatak: tablica tvrdnji	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Svaki član/članica grupe dobiva Ljudski bingo na papiru. Zadatak je pronaći osobu u grupi na koju se odnosi pojedina izjava, a pored te izjave napisati ime osobe na koju se odnosi. Za svaku izjavu prihvaća se samo jedno ime.</p> <p>Možete postaviti vremensko ograničenje, a ako želite možete sve pretvoriti u natjecanje i vidjeti tko će prvi uspjeti povezati sve izjave s osobama u grupi.</p> <p>Također možete izmijeniti izjave i prilagoditi ih svojoj grupi, koristeći se informacijama koje ste dosad prikupili o njima.</p>	
	Pitanja za debriefiranje: <ul style="list-style-type: none">Koliko je teško bilo pronaći nekoga tko odgovara opisu iz izjave?Koliko vam je bilo ugodno razgovarati s ostalima?Jeste li doznali neke nove informacije o ostalima?Jesu li vas određene činjenice koje ste doznali iznenadile?	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: <p>Ovo je izvrsna aktivnost zagrijavanja jer motivira mlade da počnu međusobno komunicirati, ali to mogu raditi samo jedan na jedan.</p> <p>I vi također možete sudjelovati u igri jer se članovi grupe mogu povezati i s vama u situacijama jedan na jedan, tako da vam ova igra može pomoći u stvaranju osjećaja povezanosti s mladima.</p>	

Appendix

Zna svirati instrument	Ima više od 3 brata	Nikada ne gleda TV	Ljevoruk/a
Imao/la je operaciju	Može micati ušima bez korištenja rukama	Nema profil na Facebooku	Letio/letjela je avionom
Želi otvoriti restoran	Ne jede nezdravu hranu	Bavi se sportom	Ide na spavanje vrlo rano
Zna napraviti palačinke	Je nekada sudjelovao/la u bilo kakvoj utrci ili školskom natjecanju (iz matematike, književnosti i sl.)	Voli špinat	Ima najviše prijatelja

MJESEČEVA KUGLA

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, jačanja timskog duha i razvoja komunikacijskih vještina.</p>	
	<p>Očekivani ishodi: cilj je povećati napetost u grupi, a zatim pomoći članovima grupe da započnu učinkovito surađivati. Morat ćete zastati te raspraviti što se dogodilo u grupi i popričati o tome što im je potrebno da izvrše zadatak.</p>	
	<p>Specifični ciljevi:</p> <ul style="list-style-type: none">dobro je prije negoli započnu aktivnost dati sudionicima malo vremena za raspravljanje o strategiji i pokušaj pogađanja koliko će puta moći dotaknuti loptudok raspravljaju, trebali biste ih pustiti da to rade samostalno i usmjeravati ih da dođu do brojasudionici bi se mogli naljutiti i postati frustrirani, a na vama je da dopustite da se to dogodi.	
Približno trajanje aktivnosti: od 15 do 30 min	Veličina grupe: najmanje 4 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none">aktivnost na otvorenomjedna lopta za plažu.	
	<p>Mjere opreza:</p> <ul style="list-style-type: none">provjerite teren, uvjerite se da na njemu nema rupa i da ne postoji opasnost od poskliznućaako sudionici budu nepristojni ili grubi jedni prema drugima, trebali biste prekinuti aktivnost i popričati o tome (sjedeći ili stojeći u krugu) što se dogodilo, kako se osjećaju te što im je potrebno da odigraju igru bez uplitanja grubosti.	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>Skupina stoji u krugu. Vi također stojite unutra dok objašnjavate zadatak. Članovi grupe dobit će loptu za plažu, a njihov je zadatkozadržavati loptu u zraku što duže. Sudionici udaraju loptu jedan po jedan, sve dok se svi ne izredaju. Ako ju je netko već udario, ne može je udariti ponovno dok to ne učine svi ostali. Ako lopta padne ili je netko dvaput dotaknu, potrebno je iznova započeti aktivnost.</p> <p>Trebali biste im dati vremena da razrade strategiju i dogovore se oko broja udaraca. Skupina treba zajednički odlučiti o strategiji i predvidjeti konačan broj udaraca. Možete im dati 1 minutu za ovu raspravu.</p> <p>Trebali biste biti vrlo strogi i ponovno započeti aktivnost ako lopta padne ili je netko udari dvaput zaredom.</p> <p>Loptu smiju udarati bilo kojim dijelom tijela.</p> <p>Ako uspiju postići broj udaraca koji su predviđjeli na početku, možete stati i upitati ih: „Što mislite, možete li bolje?“. Ako se slože, tada možete nastaviti s igrom.</p> <p>Ako želite igru učiniti napetijom, možete im zadati određeni broj pokušaja. Ako ne uspiju postići taj broj, onda porazgovarajte o komunikacijskim strategijama pa ako dođu do novog rješenja, mogu pokušati još nekoliko puta.</p>	

Pitanja za debriefiranje:

- Što se dogodilo i kada?
- Možete li sažeti događanja u 5 rečenica?
- Kako ste se osjećali tijekom sudjelovanja u aktivnosti? Izdvojite 3 osjećaja.
- Koji su vam bili najbolji, a koji najgori trenuci tijekom izvođenja aktivnosti?
- Zašto je ova aktivnost bitna?
- Jeste li otkrili nešto novo u grupi, o sebi ili u vezi teme?

**Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:**

Ovo je krasna aktivnost kada tek počinjete raditi s nekom grupom. Sudionici se ne moraju dobro poznavati da biste je mogli provesti, ali je dobro ako svatko zna imena ostalih članova grupe.

- Jako je bitno da vi budete strogi po pitanju lopti koje padnu na tlo i dvostrukih udaraca, kako bi se oni uistinu osjetili uspješnima u toj aktivnosti.
- Aktivnost je mali zadatak rješavanja problema: kako zadržati loptu u zraku. Grupa bi mogla željeti postići dobar rezultat samo radi radosti igre.
- Kada se budete osvrtali na aktivnost po završetku igre, možete razgovarati o tome kakva su pravila, a posebno kakva je vrsta komunikacije potrebna u grupi za učinkovit zajednički rad, tako da se na ovaj način u priču ponovno uvodi grupni ugovor (vidi poglavlje: *Metodologija: grupni ugovor). Uzbudljivije je raspravljati o grupnim pravilima ako ih možete povezati s igrom, kao što je u ovom slučaju za očekivati da će članovi grupe biti ljutiti na one koji promaše udarac pa lopta padne. Kada raspravljate o pravilima, možete prodiskutirati o sljedećem: kako biste se osjećali u grupi u kojoj s vama razgovaraju na način na koji ste vi razgovarali s osobom koja je promašila udarac? U konačnici se možete složiti oko pravila koje kaže da trebaju međusobno komunicirati s uvažavanjem.



BRZINSKI SPOJ (ENGL. SPEED DATE)

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, izgradnje povjerenja, jačanja timskog duha i razvoja komunikacijskih vještina.	
	Očekivani ishodi: podizanje razine energije u grupi, započinjanje čavrljanja.	
Približno trajanje aktivnosti: 10 minuta	Veličina grupe: 2 sudionika i više	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">unutarnji i vanjski prostorveći prostor u kojem se moguće rasporediti u 2 reda, a ovisno o broju sudionika.	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Zamolite svoje sudionike da se rasporede u 2 reda, okrenuti jedni prema drugima. Na taj bi način svatko trebao imati jednu osobu nasuprot sebi. Brzinski spoj odvija se između 2 osobe koje stoje jedna nasuprot drugoj.</p> <p>Imaju 1 minutu za razgovor o određenoj temi, a zatim se jedan red sudionika pomiče prema naprijed za jedno mjesto udesno, tako da se krajnja osoba premješta na početak reda.</p> <p>Zatim dobivaju još 1 minutu za razgovor o sljedećem pitanju.</p> <p>Pitanja mogu biti općenita ili to mogu biti pitanja o sudionicima, njihovom viđenju budućnosti, neobičnim stvarima itd. Pitanja možete sročiti ovisno o tome koji cilj želite postići ovom aktivnošću.</p> <p>Ako je cilj samo zabava, možete postavljati pitanja poput sljedećih:</p> <ul style="list-style-type: none">Što biste pokazali vanzemaljcu?Što biste učinili da imate milijun dolara?Koji biste doručak mogli jesti čitav život? <p>Ako je cilj bolje upoznavanje, možete postavljati pitanja poput sljedećih:</p> <ul style="list-style-type: none">Koja je vaša najdraža boja?Koji je vaš omiljeni bend?Što ćete biti kada odrastete? <p>Možete pustiti mašti na volju ili pružiti grupi priliku da smisli vlastite ideje ili zanimljiva pitanja.</p>	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: <ul style="list-style-type: none">Ovo može poslužiti i kao dobra rezervna aktivnost ako nekada budete imali viška vremena ili se dogodi nešto nepredviđeno pa budete morali promijeniti početni plan aktivnosti.Brzinski spoj može biti i dobra aktivnost za uvježbavanje komunikacijskih vještina jer nas na neki način tjera da razgovaramo jedni s drugima, što može pomoći osobama sa slabijim društvenim vještinama (onima koji ne bi razgovarali ni s kim tijekom stanke) da se uspiju povezati s drugim članovima grupe.	

PRIRODNI PROCESI

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda te jačanja timskog duha i svjesnosti.	
	Očekivani ishodi: bolje razumijevanje prirodnih procesa.	
Približno trajanje aktivnosti: od 20 do 60 minuta	Veličina grupe: 12 sudionika i više	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> Unutarnji prostor: veća prostorija Vanjski prostor: veći teren Neka bi djeca mogla trebati upućenu osobu da im pomogne stvoriti vlastite prirodne procese, nekoga tko im može objasniti načela prirodnih procesa, a grupa kao cjelina može se domisliti kako slikovito predložiti određeni fenomen. 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>Sudionici glume prirodne fenomene poput životnog ciklusa leptira, smjene godišnjih doba, glacijacije ili čak Sunčevog sustava. Mogu predstavljati skulpturu ili složeni fenomen u pokretu. Možete im dopustiti da sami odaberu prirodni proces ili im vi možete dodijeliti onaj na kojem želite da grupa radi.</p>	
	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kako ste komunicirali tijekom izvođenja aktivnosti? Jeste li se koristili neverbalnom komunikacijom? Do koje mjere je grupa bila aktivna? Na koje su načine članovi grupe surađivali? Jeste li saslušali svaku ideju? 	
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <ul style="list-style-type: none"> ova aktivnost tjeranje mlade da razmišljaju o prirodi, da se malo više povežu s njome, a tako i sa sobom samima. Izvor: Cornell, J. B. (2014.). Sharing Nature®: Nature Awareness Activities for All Ages. Crystal Clarity Publishers, Nevada City 	

PING-PONG LOPTICA

	Tip aktivnosti: aktivnost probijanja leda, zagrijavanja i samoregulacije.		
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none">• podići razinu energije grupe• ovo je vrlo zabavna igra uz pomoć koje možete dokazati da je ponekad u redu ispasti budalast ako se nalazite u sigurnom okruženju.		
Približno trajanje aktivnosti: 2 minute		Veličina grupe: 3 sudionika i više	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">• unutarnji prostor• vanjski prostor• dovoljno prostora kako bi se grupa postavila uokrug.		
	Mjera opreza: <ul style="list-style-type: none">• provjerite je li teren siguran ako aktivnost provodite vani.		
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Grupa stoji u krugu. Vi kao voditelj aktivnosti počinjete skakati unutar kruga pjevajući sljedeće riječi vrlo glasno i teatralno: „Ja sam ping-pong loptica koja skače uokolo, koja skače uokolo. A ako te dodirnem, ti skočit ćeš, hop, hop, hop!“.</p> <p>Dok pjevate dio „a ako te dodirnem, ti skočit ćeš“, dodirnete rame jednog od sudionika. To znači da vam se taj sudionik treba pridružiti u pjevanju i skakanju, a zatim i on treba dodirnuti nečije rame. Nastavljate sve dok čitava grupa ne završi pjevajući i skačući.</p>		
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: <ul style="list-style-type: none">• Ovoj igri podučili su nas na obuci na temu iskustvenog učenja u organizaciji neprofitne organizacije Outward Bound Rumunjska.• Ova aktivnost jača osjećaj pripadnosti.		

GRUPNI UGOVOR 5 PRSTIJU

	Tip aktivnosti: uvodna aktivnost, aktivnost razvoja komunikacijskih vještina, izgradnje povjerenja i jačanja samoregulacije.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> raspraviti o općim stavovima u grupi i načinu na koji će grupa međusobno surađivati postaviti temeljna pravila ponašanja uspostaviti okvir za suradnju. 	
Približno trajanje aktivnosti: 10 minuta	Veličina grupe: 2 sudionika i više	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru ovdje je ponuđen jedan način na koji možete provesti ovu aktivnost ugovor možete zapisati i na flipchart ploči koju možete izložiti na vidljivom mjestu svaki put kada imate sastanak s grupom ili se možete poslužiti vlastitim rukama, budući da su one uvijek uz vas — vaše ruke (!). Materijali po izboru: <ul style="list-style-type: none"> flipchart ploča olovke. 	
	Mjere opreza: trebali biste stvoriti mirno okruženje u kojem vas nitko ne može ometati.	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: Ovo je tip grupnog ugovora kojim se koristimo u iskustvenom učenju (experiential education). Ugovor koji se služi prstima koristan je jer su ruke uvijek uz vas, a lijepo simboliziraju bitne stvari u životu. Ova rasprava o općim stavovima može dobro doći nakon neke sitnije aktivnosti rješavanja problema (koju ćete im zadati prije Grupnog ugovora) u kojoj sudionici mogu doživjeti određenu napetost u komunikaciji. Sudionici se možda neće složiti sa svim dogovorima. Vi možete zastati i upitati ih što im je potrebno da ih prihvate. Također, oni bi mogli dodati i neka svoja pravila, što nije problem pod uvjetom da se svi slažu, uključujući i osobu koja radi s mladima.	

OPIS AKTIVNOSTI

Možete je započeti objašnjavajući sudionicima kako su pravila, ili bolje rečeno dogovori, potrebni u grupi kako bismo se u njoj osjećali sigurno, te da ona može biti mjesto na kojem možemo podijeliti svoje osjećaje i misli, a pritom biti prihvaćeni. Za to su potrebna pravila koja svi znaju i kojih se svi nastoje pridržavati.

Evo, što im možete reći:

Za pravila ćemo se koristiti svojim rukama jer su one uvijek s nama. Imamo pet prstiju, a svaki prst predstavlja jedno načelo. Počnimo s malim prstom i pokušajmo pogoditi što on predstavlja.

- Mali prst predstavlja: fizičku i psihičku sigurnost.
- Prstenjak predstavlja: angažiranost
Jednom kada odlučite da ćete nešto učiniti, posvetite se tome. Isto tako, ako želite nešto preskočiti, to je u redu. Mi vjerujemo u načelo izazova po izboru. Jednostavno to recite osobi koja radi s mladima pa zajedno možete smisliti način kako da aktivnost ipak bude uspješna. Možda možete pronaći drugu ulogu za sebe, u kojoj ćete se osjećati sigurnije i bolje ili jednostavno preskočiti tu aktivnost. Možete reći ne.
- Srednji prst predstavlja: poštovanje.
Važno je da što god se dogodi, ili do kakvih god rasprava ili sukoba dođe, da međusobno komuniciramo s uvažavanjem.
- Kažiprst predstavlja: odgovornost.
Aktivnost: uperite prste u nešto. Zatim pogledajte svoju ruku i izbrojite koliko prstiju pokazuje prema drugima, a koliko prema vama (obično 3 prsta pokazuju prema samoj osobi koja to radi). Kad god se nalazite u nekoj napetoj situaciji, razmislite o vašoj ulozi i odgovornosti u njoj prije nego što uperite prstom u drugu osobu.
- Palac predstavlja: pozitivan stav i vedar duh.
Smisao je ovih grupnih aktivnosti provesti zajedničko vrijeme na zabavan način, tako da svi uživamo.
- +1: dlan predstavlja: povjerljivost.
Ono što se dogodi u grupi, ostaje u grupi. Nema prepričavanja tuđih priča ili odavanja informacija bilo koje vrste. Svima nam je potrebno da se ovdje osjećamo sigurno, a čuvanje je povjerljivosti obvezno.

Ako dođe do kršenja nekog pravila, možete zaustaviti aktivnost ili trenutačna zbivanja te započeti grupnu raspravu u krugu kako biste porazgovarali o tome što se dogodilo, zbog čega je dogovor prekršen i što članovi grupe misle na koji bi se način to moglo popraviti. Važno je da to bude grupna rasprava u kojoj svatko može podijeliti svoje ideje, razmišljanja i dojmove, a da zaključak grupe proiziđe iz te rasprave. Ovdje mislimo na situacije u kojima nitko ne želi razgovarati jer se osjećaju nelagodno pa im vi tu situaciju morate olakšati, objasniti im da je važno da svi podijele svoje mišljenje. Nemojte ih tjerati na razgovor, već samo naglasite važnost razgovora.

Također, posljedice kršenja grupnog ugovora trebaju svima biti jasne. Primjerice, ako se nađemo u šetnji planinom u sklopu neke aktivnosti i ugovor o sigurnosti bude prekršen, grupa se trenutačno zaustavlja, a pješačenje se obustavlja dok ne bude sigurno nastaviti dalje.

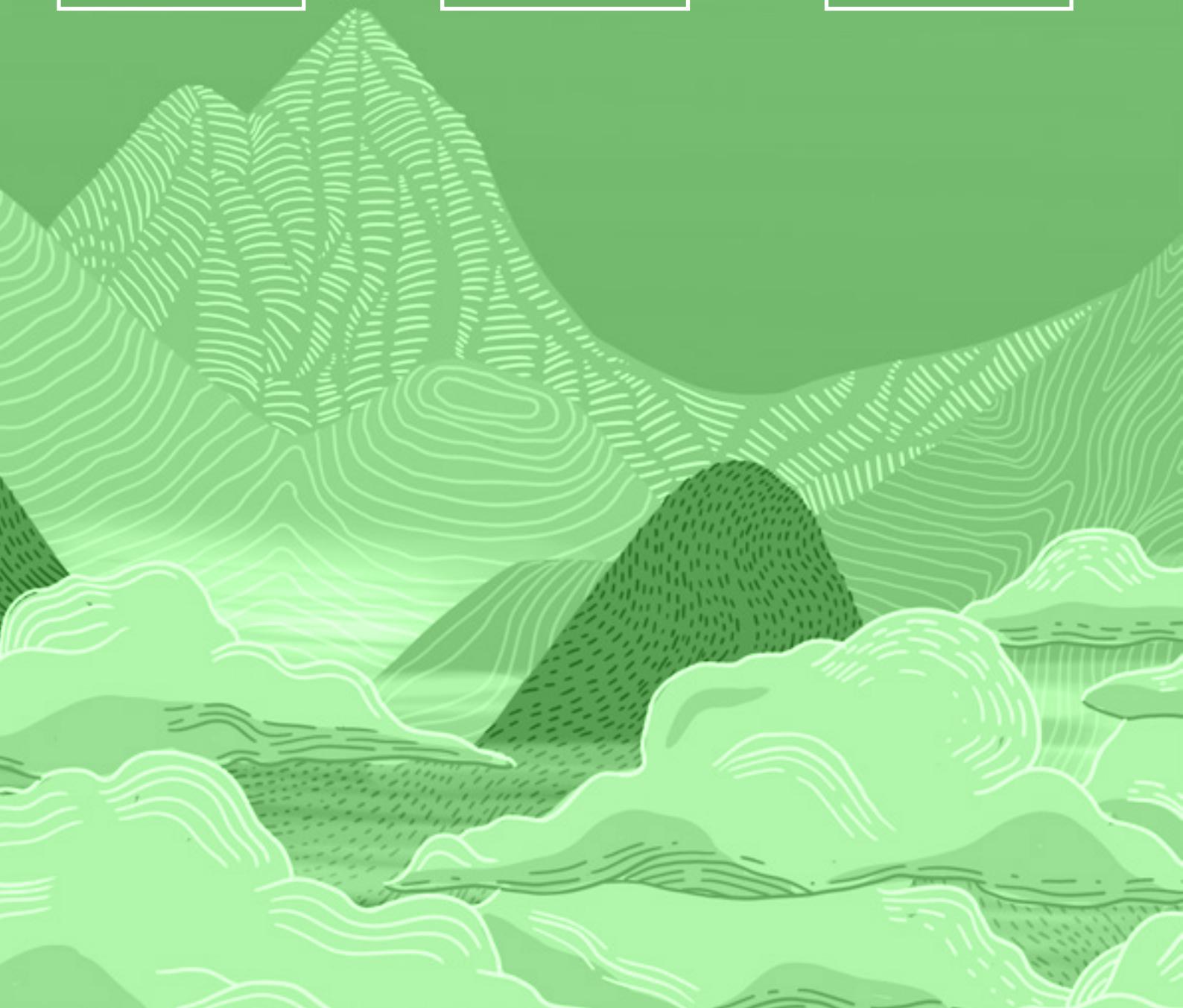
AKTIVNOSTI SAMOREGULACIJE

FAZA FORMIRANJA I SUKOBA

TEHNIKA
POTPUNE
SVJESNOSTI UZ
UKLJUČIVANJE 5
OSJETILA (ENGL.
MINDFULNESS)

ŠIŠMIŠ I MOLJAC

MJERILO
RASPOLOŽENJA



TEHNIKA POTPUNE SVJESNOSTI UZ UKLJUČIVANJE 5 OSJETILA (ENGL. MINDFULNESS)

	Tip aktivnosti: aktivnost samoregulacije.		
	Očekivani ishodi: pomoći mladima da se usredotočena ono što se trenutačno događa oko njih, umjesto na ono zbog čega se osjećaju tjeskobno.		
Približno trajanje aktivnosti: 5 minuta	Veličina grupe: od 1 sudionika naviše	Dob sudionika: od 7 godina naviše	
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: unutarnji ili vanjski prostor.		
	OPIS AKTIVNOSTI Zamolite grupu da se udobno smjesti pa neko vrijeme naizmjence duboko udišite pa izdišite. Zatim ih zamolite da navedu: <ul style="list-style-type: none">• 5 stvari koje vide• 4 stvari koje osjećaju• 3 stvari koje čuju• 2 stvari koje mogu namirisati• 1 stvar koju mogu okusiti.		
	Pitanja za debriefiranje: Kako se sad osjećate?		
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: ovo je vrlo jednostavna aktivnost koja nam pomaže umiriti se i usredotočiti se.		

ŠIŠMIŠ I MOLJAC

	Tip aktivnosti: aktivnost jačanja timskog duha i samoregulacije.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> Ova se igra temelji na činjenici da ljudi vole igru. Opći je cilj igre uključiti grupu, povećati budnost i prevladavati pasivnost. Cilj je također pripremiti grupu za osjetljivije aktivnosti koje slijede. 	
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> unutarnji prostor: veća prostorija vanjski prostor: veći teren 	
Približno trajanje aktivnosti: 20 minuta	Veličina grupe: 8 sudionika i više	Dob sudionika: od 5 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: unutarnji prostor: veća prostorija vanjski prostor: veći teren	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none"> provjerite je li tlo prikladno za trčanje šišmiš može biti teško uhvatiti moljca pa obratite pozornost na moguća emocionalna previranja osobe koja se nađe u ulozi šišmiša. 	

	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>Rasporedite mlade u krug promjera 15 do 20 metara i zamolite da se jave 3 do 4 moljca-dobrovoljca. Jedan od odraslih voditelja trebao bi prvi preuzeti ulogu šišmiša. Kako bi igra bila uzbudljiva svima, odaberite šišmiša kojemu neće biti problem lagodno se kretati s povezom preko očiju. Morat će biti sposoban samouvjereni „letjeti” unutar kruga kako bi pratio svoj plijen.</p> <p>Kako biste započeli igru, neka moljci i šišmiš s povezom preko očiju stanu unutar kruga. Šišmiš mora obilježiti svakog moljca, a može se koristiti i svojom sposobnošću eholociranja da ih otkrije. Kako bi oponašao odašiljanje svojih prirodnih sonarnih impulsa, šišmiš doziva: „Šišmiš—-šiš---miš”. Na svako šišmiševo dozivanje, moljci moraju odmah odgovoriti: „moljac”. Moljci se smiju slobodno kretati sve dok poštuju granice kruga. S vremenom, šišmiš se približava jednom od moljaca i označava ga. Igra je gotova kada šišmiš uhvati sve moljce.</p> <p>Ostali sudionici stoje u krugu kako bi zadržali šišmiša i moljce unutra. Ako šišmišu bude teško uhvatiti moljce, jer igra može biti izazovna za šišmiša, vođa može signalizirati svakoj osobi u krugu da zakorači prema naprijed kako bi smanjili njegov promjer. Ako šišmišu zadatak i dalje bude izazovan, možda će opet biti potrebno smanjiti krug.</p> <p>Šišmiš se također može koristiti kraćim eholokacijskim impulsima: „Šišmiš... Šišmiš... Šišmiš..”, umjesto „ŠišmišŠišmiš..... Šišmiš”.</p>
	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Što se tijekom igre dogodilo sudionicima, grupi i vama samima? Koje ste osjećaje iskusili tijekom igre? Što vam je bilo najteže, a što najlakše? Koje zaključke možemo izvući iz ovog iskustva?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Djeca u krugu obično postanu uzbudjena dok promatraju kako šišmiš lovi moljce pa će ih možda trebati povremeno podsjetiti da budu tiši kako bi šišmiš mogao osluškivati glasove i korake moljaca.</p> <p>Obratite pozornost na to koliko je sudionicima ugodno imati povez preko očiju.</p> <p>U ovoj se aktivnosti aktivira princip izazova po izboru.</p> <p>Izvor: Cornell, J. B. (2014). Sharing Nature®: Nature Awareness Activities for All Ages. Crystal Clarity Publishers, Nevada City</p>

MJERILO RASPOLOŽENJA

	Tip aktivnosti: aktivnost samoregulacije.	
	Očekivani ishodi: pomoći grupi da nauči promišljati o svojim osjećajima.	
	Specific objectives: Deeper feelings can come up, and it can be also hard at the beginning. It is useful to use it also when they are in a calm mood.	
Približno trajanje aktivnosti: 5 do 15 minuta	Veličina grupe: 2 sudionika i više	Dob sudionika: od 5 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru potrebno je imati prikaz mjerila raspoloženja na papiru, ispisani na pisaču. 	
	OPIS AKTIVNOSTI <ul style="list-style-type: none"> Pokažite ili dajte mjerilo raspoloženja tinejdžerima s kojima radite i jednostavno ih zamolite da vam pokažu u kojem su stanju. Zatim ih upitajte što im je potrebno da se vrate u mirno stanje. 	
	Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima: Ova aktivnost može poboljšati intrinzičnu motivaciju jer ih potiče da razmišljaju o svim proteklim zbivanjima i da osvijeste što u tom trenutku osjećaju. Mogu se javiti dublji i teži osjećaji kada ih zamolite da vam pokažu svoje stanje na mjerilu. U počecima korištenja ovim alatom to može teško padati i osobama koje rade s mladima. Korisno se mjerilom koristiti i kada su mirni, kako bi naučili prepoznavati svoja stanja i svoje potrebe.	

PRILOG

Erupcija!				
EKSPLOZIJA!	 Motor je eksplodirao!	 Erupcija!	bijesan/ bijesna posve poludio/ poludjela	Trebam tišinu, prostor, sigurnost i ...
STOP	 Motor juri	 Voda vrije!	ljutit/a uzrujan/a preplašen/a povrijedjen/a	Trebam utjehu, nekoga tko će me saslušati i ...
OPREZ!	 Motor ubrzava	 Voda počinje ključati	frustriran/a razdražen/a nervozan/ nervozna zbunjen/a umoran/ umorna bolestan/ bolesna, „sav/ sva nikakav/ nikakva“ uznemiren	Trebam osjećaj povezanosti, pomoći i...
DOBRO	 Motor je miran	 Mirna plovidba	smiren/a dobro spreman/ spremna sretan/sretna uzbuđen/a	Trebam zabavu, prijateljstvo i...
SMIRENOST	 Motor je u stanju mirovanja	 Voda je mirna	opušten/a tih/a pospan/a	Trebam tišinu, nježan dodir i...

AKTIVNOSTI IZGRADNJE POVJERENJA

FAZA SUKOBA I NORMIRANJA

UPOZNAJ
STABLO

ZONA
KOMFORA

1 OLOVKA, 2
UMJETNIKA



UPOZNAJ STABLO

	Tip aktivnosti: aktivnost izgradnje povjerenja.	
	Očekivani ishodi: pomoći mladima da se usklade s grupom i da se nauče uključiti na nove načine, koristeći se različitim osjetilima.	
Približno trajanje aktivnosti: 15 do 30 minuta 15 min: 1 osoba iz para upoznaje stablo 30 min: obje osobe upoznaju stablo	Veličina grupe: najmanje 2 sudionika (rad u parovima)	Dob sudionika: od 8 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">vanjski teren s drvećem i grmljem, po kojem je sigurno hodati s povezom preko očijupovezi za oči.	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none">Ova se aktivnost izvodi s povezom preko očiju sudionika. Provjerite jesu li povezanost i međusobno povjerenje unutar grupe na dovoljno visokoj razini da bi ova aktivnost bila izvediva. Ako nekome nije ugodno nositi povez preko očiju, može odlučiti kretati se zatvorenih očiju (bez poveza).Sigurnost: koristite se preprekama koje su dovoljno sitne da ih sudionici mogu prijeći bez	
	OPIS AKTIVNOSTI <ol style="list-style-type: none">Podijelite sudionike u parove i izidite vani u oformljenim parovima.U šumovitom području (području s barem nekoliko stabala) par zajednički odlučuje tko će nositi povez preko očiju, a tko će biti vodič.Vodič tri puta lagano zavrти osobu s povezom na očima, a zatim je navodi do obližnjeg stabla. Odaberite stablo koje nije previše upadljivo, ali opet treba imati na umu da ga ne smije biti nemoguće pronaći.Kada dođe do stabla, sudionik s povezom na očima opipava teksturu kore stabla, grli ga da provjeri koliko je široko te mu istražuje lišće i grane. Vodič može nečujno usmjeravati igračeve ruke do zanimljivih dijelova na drvetu i područja oko njega. Osoba s povezom preko očiju može se koristiti svim svojim osjetilima (osim vidom) da upozna stablo. Potičite ih da posegnu visoko, provjere podnožje stabla i steknu osjećaj za širinu prostora oko njihovog stabla.Kada osoba s povezom preko očiju stekne dojma da doista poznaje svoje stablo, osoba koja vidi usmjerava je natrag do početne točke.Skinite joj povez s očiju i vidite može li ta osoba pronaći svoje stablo.	
	Izvor: Cornell, J. B. (2014). Sharing Nature®: Nature Awareness Activities for All Ages. Crystal Clarity Publishers, Nevada City	

ZONA KOMFORA

	Tip aktivnosti: aktivnost izgradnje povjerenja i samoregulacije.	
	<p>Očekivani ishodi: razviti svijest o različitim vrstama i razinama izazova s kojima se mladi mogu susresti u svakodnevnom životu te naučiti kako se s njima nositi. Do kraja sesije mladi će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bolje osvijestiti pojmove zone komfora, zone izazova i zone panike • identificirati vlastite stavke iz zone učenja i zone izazova te znati što ih nadahnjuje • stvoriti strategije suočavanja s određenim stresnim situacijama u svom životu. 	
	<p>Poveznica s intrinzičnom motivacijom: aktivnost pomaže da lakše identificiramo izazove u našim životima, koji ujedno mogu poslužiti i kao inspiracija i prilike za rast.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 30 minuta	Veličina grupe: najmanje 3 sudionika	Dob sudionika: od 11 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: bilo kakav dovoljno velik prostor za postavljanje velikih krugova ili užadi i kretanje između njih.</p>	
	<p>Potrebni resursi i materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 užeta • popis aktivnosti koje mogu biti okidači (pogledajte primjere u Prilogu). 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Raširite užad po tlu, stvarajući tako 3 kružne zone. 2. Objasnite pojmove zone komfora, zone učenja ili izazova i opasne zone: <ol style="list-style-type: none"> a. Tri kruga na tlu predstavljaju ove tri zone. Središnji krug nazivamo zonom komfora i on predstavlja naš siguran prostor. Tu se odvijaju rutinske dnevne aktivnosti i tu je naša razina stresa najniža. Zona je komfora ugodna, u njoj se možemo opustiti jer nam je sve što radimo poznato. Ponekad nam čak dosadi ponavljati radnje iz ove zone. Sigurno je da ovdje nema stresa, ali nema ni učenja ni razvoja. 	



- b. Drugi krug predstavlja **zonu izazova**, odnosno **zonu učenja**. U ovoj smo zoni suočeni s izazovom da naučimo nešto novo, nešto što u isto vrijeme može biti i zastrašujuće i uzbudljivo. Stupanj izazova važan je čimbenik u ovoj zoni: to je nešto što smatramo stresnim, ali je ostvarivo i spremni smo se s time suočiti. Pri takvim izazovima možemo se osjećati razdraženo, ljutito, tjeskobno, iznenađeno, zbunjeno ili neugodno na bilo kakav način. Možemo razviti obrambeni stav. Te su reakcije prirodan dio procesa širenja naših zona komfora i samog učenja. Izazov je prepoznati situacije kada nas učenje dovede do ruba, izazov je ne uzmicati i nositi se s nelagodom koju osjećamo, a sve kako bismo saznali što iz cijelog tog procesa možemo naučiti. Iako nije ugodno biti u njoj, u ovoj zoni možemo ostvariti uspjeh i učiti. Jednom kada dovoljno uvježbamo neku aktivnost, ona može prijeći u zonu komfora, čime naša zona komfora postaje veća.
- c. Treća zona naziva se **zonom opasnosti**. U ovoj je zoni razina izazova toliko visoka da je iscrpljujuća, a u njoj bismo se mogli potpuno ukipiti. Postoji velika vjerojatnost neuspjeha u ovoj zoni. Što više vremena provodimo u njoj, to više neuspjeha doživljavamo, a naša se zona komfora također može smanjiti. Ni u ovoj zoni nema učenja ni obrade novih informacija.

Važno je da svatko od sudionika ima određene aktivnosti ili situacije koje mogu biti dio zone komfora, zone učenja ili zone opasnosti. Moramo naučiti što nam dobro ide, a kada tu aktivnost provodimo u grupi, ujedno dobivamo priliku da učimo jedni od drugih. Nema osuđivanja, jedina je svrha ove aktivnosti razmjena iskustava.

3. Pročitajte naglas jednu po jednu stavku s vaših popisa, dok svatko stoji u jednom od krugova (ponekad mogu stati na užad, odnosno na granice između zona, što je apsolutno u redu). Razgovarajte o svakoj situaciji. Zašto pojedine od njih sudionici doživljavaju kao ugodu, učenje ili opasnost?
4. Nakon niza navedenih situacija, možete pitati članove grupe postoji li neka situacija o kojoj bi nešto pitali grupu (ovo nije obavezno i radi se samo kada je grupa vrlo angažirana, a ovakav tip uključivanja grupe može biti izuzetno nadahnjujući).
5. Debrifiranje

Pokušajte pomoći grupi da shvati:

- a. gdje su njihove vlastite granice učenja
- b. da svatko ima različite granice osjećaja ugode kada se susreću s različitim konceptima, temama, aktivnostima itd.
- c. da se optimalno učenje događa kada su suočeni s izazovom ili kada sami sebi postavljaju izazove.

	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kakva je bila vaša početna reakcija na aktivnost?• Koja vas je situacija najviše potaknula na razmišljanje?• Što ste naučili o sebi u ovoj aktivnosti?• Što ste primijetili o grupi?• Što iz ove aktivnosti možete uvesti kao praksu u svom svakodnevnom životu? Da postoji jedna stvar koju možete promijeniti, koja bi to bila?
	<p>Izvor aktivnosti: socialjusticetoolbox.com</p>

Prilog

Popis situacija:

1. plivanje
2. obavljanje službenih, administrativnih poslova (npr. banka, škola itd.)
3. održavanje govora u dvorani pred 400 ljudi
4. planiranje razrednog izleta
5. iznalaženje vremena za sve što želite učiniti
6. upravljanje novcem tako da vam ga ostane dovoljno do kraja mjeseca
7. priopćavanje prijatelju da ne kupujete sezonsku pretplatu, jer si ih je možete priuštiti
8. reći ne
9. težak razgovor s prijateljem o sukobu
10. razgovor s policijskim službenikom
11. popis je moguće nastaviti unedogled...

1 OLOVKA, 2 UMJETNIKA

	Tip aktivnosti: aktivnost izgradnje povjerenja i poticanja suradnje.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none">učenje o suradnji u paru (bez da toga budu svjesni)učenje o dinamici moći i neverbalnoj komunikacijirazvijanje umijeća timskog rada i suradnje te liderskih vještina.	
Približno trajanje aktivnosti: 5 do 10 minuta	Veličina grupe: najmanje 2 osobe (za par)	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">najmanje 1 par (djeca, tinejdžeri, odrasli)1 olovka ili kemijska olovka i 1 list papira po paru; 2 crteža po paru (koji će poslužiti moderatoru). <p>Crteži neko budu jednostavnii. Neka to bude nešto što i vi sami brzo nacrtate (npr. skica cvijeta, kuće, čovjeka, stabla itd., onako kako to djeca crtaju).</p>	
	Mjera opreza: pripazite na oštре olovke i kemijske olovke.	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Aktivnost se izvodi u paru. Podijelite grupu u parove, a zatim osobama u paru dodijelite ulogu osobe A i osobe B. Objasnite im da ćete im pokazati crtež. Parovi imaju 1 minutu da pokušaju nacrtati isti crtež. Dok to rade, ne smiju razgovarati sa svojim partnerima i ne smiju vam postavljati pitanja. Na raspolaganju su im papir i olovka, koje dijele s partnerom (provjerite da razumiju što pod tim podrazumijevate; dakle da želite da obje osobe drže istu olovku istovremeno i crtaju na istom papiru). Isprva će biti malo zbumjeni, ali zanemarite ovo i nastavite s davanjem uputa. Recite osobi A da zatvorí oči dok pokazuјete crtež osobi B (npr. crtež cvijeta). Ponovite ovo isto s drugim partnerom (osoba B sada zatvara oči, a osoba A gleda u drugi crtež, npr. crtež kuće). Kada su svi vidjeli svoj crtež, dajte im znak da počnu crtati i znak da završe. Kada završe s crtanjem, mogu pokazati svima što su napravili, a njihove radove možete izložiti na panou ili na nekom drugom vidljivom mjestu.</p>	
	Pitanja za debrifiranje: <ul style="list-style-type: none">Kako ste pronašli rješenje?Kako ste se dogovorili?Kako ste se osjećali zbog toga što niste mogli razgovarati tijekom aktivnosti?Kako ste znali što učiniti budući da niste smjeli razgovarati?Kako ste komunicirali u tim uvjetima? Jeste li u stanju primiti neverbalne poruke svojih prijatelja ili kolega iz razreda?Smanjujete li napetost prepuštanjem vodstva drugima u završavanju zajedničkog zadatka?Što znači biti vođa u ovakvim uvjetima?	

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

- Ovo je sjajna uvodna i zabavna aktivnost za započinjanje rasprave.
- Važno je parovima pokazati njihov rad kada završe i objasniti im da nema točnih ili netočnih odgovora. Čestitajte im na njihovim radovima i naglasite da to nije bio nimalo lak zadatak. Poanta je igre vidjeti mogu li pronaći način da obave svoj zadatak (tako možete dosta dozнати o dinamici odnosa unutar para). Svjedočit ćete izuzetno različitim rješenjima među parovima. Neki će čak potrgati papir (to se obično događa kod jako odlučnih osoba koje ne žele pustiti olovku, pa čak vole i dominirati)
- Ova je aktivnost inače jako zabavna i primijetili smo da sve generacije uživaju sudjelovati u njoj.
- Izvor: aktivnost je preuzeta od Forum za slobodu odgoja, Osnovni seminar medijacije (<https://fso.hr/medijacija/>)

RAZVOJ VJEŠTINA I KOMPETENCIJA KROZ AKTIVNOSTI RJEŠAVANJA PROBLEMA

FAZA IZVRŠAVANJA

KOLIKO BLIZU

ČOKOLADNA RIJEKA

OKRENUĆE CERADU

PLOČA CILJEVA I ŽELJA (ENGL. VISION BOARD)

RUPE NA CERADI

SKRIVENI BROJEVI

SAMO PALČEVİ

PICTIONARY I PANTOMIMA (ENGL. CHARADES)

SAMOSTALNO UČENJE

BITI AUTSAJDER

NASUKAN NA PUSTOM OTOKU

SPASITE JAJE

MINSKO POLJE

CILJ

KOLIKO BLIZU?

	Tip aktivnosti: aktivnost izgradnje povjerenja, rješavanja problema i podizanja svjesnosti.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> zapanjenost sudionika činjenicom koliko je zahtjevno održati ravnotežu hodajući po ravnoj liniji po završetku aktivnosti sudionici su mnogo skromniji i uviđavniji motiviranost za usvajanje orijentacijskih vještina. 	
	Specifični ciljevi: igrači s povezom na očima koriste se osjetilima dodira, sluha i mirisa kako bi pronašli tragove u okolišu koji im pomažu u sigurnom kretanju otvorenim poljem ili livadom.	
Približno trajanje aktivnosti: 30 minuta	Veličina grupe: najmanje 3 sudionika	Dob sudionika: od 10 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> vanjski prostor velika otvorena livada marama povezi za oči. 	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none"> livada treba biti sigurna za hodanje (bez rupa i kamenja) prije nego što prva grupa igrača počne hodati, pitajte grupu: „Koji bi vam prirodni fenomeni (vjetar, sunce, padine, ptičji zov) mogli pomoći da ostanete na pravoj stazi?“ upozorite igrače koji završe aktivnost da budu tiki kako ne bi utjecali na igrače koji još uvijek hodaju. 	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Pronađite veliku otvorenu livadu ili polje, po kojima je sigurno hodati. Ako je moguće, pronađite livadu s malim brežuljcima ili padinama kako bi krajolik bio što raznolikiji. Neka igrači oforme timove od 2 igrača. Jedan igrač neka bude Vodič. Drugi će igrač biti Šetač sa zavezanim povezom preko očiju. Igrači stoje poredani u liniji (rame uz rame, ali uz dovoljno prostora između njih), a voditelj se udalji 67 koraka od njih preko otvorene livade. Kada bude spreman, on da znak grupi mahanjem zastavom ili maramom. Svi Šetači trebaju biti okrenuti prema voditelju, a zatim trebaju zatvoriti oči ili staviti povez preko očiju. Igrači s povezom preko očiju pokušavaju hodati u ravnoj liniji prema voditelju i približiti mu se što je više moguće. Uz svakog Šetača ide i Vodič koji ga prati i brine se o njegovoj sigurnosti. Vodič ni na koji način ne utječe na Šetača, osim ako se Šetač ne sprema naići na opasnost. Kada Šetač dođe do pozicije u kojoj se nalazi paralelno s voditeljem, Vodič ga potapšće po ramenu kako bi mu signalizirao da se zaustavi. Kako se svaki Šetač približava voditelju, voditelj ispruža ruke s obje strane i tako prezentira zamišljenu liniju, kako bi Vodič znao da je njegov Šetač stigao do odredišne linije.</p>	

	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako ste komunicirali tijekom aktivnosti? • Jeste li se koristili neverbalnom komunikacijom? • Što vam je pomoglo da se orijentirate? • Koji su vas osjećaji obuzimali tijekom aktivnosti? Navedite ih 5. • Kako ovo iskustvo možete primijeniti u svakodnevnom životu?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • U šetnji vani i djeca i odrasli vrlo često malo pažnje posvećuju okolini. • Igrači aktivnosti Koliko blizu na dramatičan će način pojmiti koliko je važno biti svjestan svoje okoline. • Sudionici uče obraćati posebnu pažnju na smjer vjetra, nagib terena, položaj sunca, mikroklimu, ptičji zov i druge prirodne zvukove. <p>Izvor: Cornell, J. B. (2014). Sharing Nature®: Nature Awareness Activities for All Ages. Crystal Clarity Publishers, Nevada City</p>

KOLIKO BLIZU?

	Tip aktivnosti: aktivnost rješavanja problema te razvoja vještina suradnje i komunikacije.	
	Očekivani ishodi: očekivani ishod je da grupa unatoč eventualnom doživljenom stresu, pa čak i neuspjehu, nauči donositi odluke i bolje komunicirati. Također se očekuje da se članovi grupe nauče međusobno oslanjati jedni na druge.	
	Specifični ciljevi: sudionici bi se mogli naljutiti, čak i vikati jedni na druge. U takvoj situaciji osoba koja radi s mladima mora odmah prekinuti aktivnost i porazgovarati s njima o tome što se dogodilo.	
Približno trajanje aktivnosti: 1 sat	Veličina grupe: 4 do 16 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru 6 „cigli” izrezanih od papira ili načinjenih od pjene (u obliku pravokutnika, dovoljno velikog da na njega mogu stati 2 stopala) 1 „čarobna cigla” koja se razlikuje od ostalih prepreke za obilježavanje područja odvijanja aktivnosti povezi za oči. 	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none"> Trebali biste stvoriti mirno okruženje u kojem vas nitko ne može ometati. Pripazite na ljutnju i grubo ponašanje jednih prema drugima. Potrebno je izmjeriti udaljenost između dviju obala (dovoljni su mali koraci, ali ne smiju biti ni prenagli). Morate biti vrlo strogi s pravilima, čak i ako grupa ne uspije. 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>Označite dvije obale rijeke pomoću užadi ili prepreka.</p> <p>Odluke o tome koliko otežati aktivnost i koliko cigli svaki tim može dobiti su na vama. Primjerice, 10 članova može dobiti 9 cigli i jednu čarobnu ciglu. Također, morate izmjeriti udaljenost između dviju obala rijeke (označenih pomoću užadi ili prepreka) kako sudionicima ne bi bilo prejednostavno doći s drugu stranu. Zadatak je da cijela grupa priđe preko rijeke.</p> <p>Pravila:</p> <ul style="list-style-type: none"> samo cigle i čarobna cigla smiju biti „u rijeci“ cigle mogu ići samo naprijed samo čarobna cigla može ići naprijed i natrag cigle sudionici ne smiju bacati, nego ih isključivo položiti na tlo 	

	<ul style="list-style-type: none"> • ako netko dotakne rijeku, tada mu morate oduzeti ciglu; ta osoba i dalje nastavlja igru, ali mora dijeliti ciglu s drugim sudionikom • svaka cigla položena u rijeku mora biti povezana s bilo kojim dijelom igračeva tijela (obično rukom ili nogom), inače će je odnijeti rijeka. <p>Ovdje trebate biti jako strogi s pravilima!</p>  <p>Alternativna inačica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ako želite biti iznimno strogi, osobu koja dotakne rijeku pošaljite natrag na početak • ako osoba izgubi svoju ciglu, može je vratiti pod uvjetom da netko na početnoj točki izgubi vid (zavežete im povez preko očiju) ili mogu početi ispočetka s cijelom igrom; u tome slučaju trebali biste voditi grupu te prodiskutirati s njima kako je primijenjena strategija funkcionalna i trebaju li je možda mijenjati.
	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koja je strategija urodila plodom? • Kako ste dogovorili strategiju? • Kako je grupa sada? Kako se vi osjećate? • Koji je bio najveći uspjeh grupe? • Kada biste mogli promijeniti jednu stvar po pitanju grupne izvedbe zadatka, što bi to bilo? • Jeste li varali tijekom zadatka?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ako grupa naporno radi na rješavanju zadatka i uspije postići cilj, to ima stvarno velik učinak na jačanje osjećaja pripadnosti grupi i međusobne povezanosti. • Potpuno je u redu, čak i nužno, dopustiti grupi da podbaci tijekom izvođenja zadatka.

OKRENITE CERADU

	Tip aktivnosti: aktivnost rješavanja problema te razvoja komunikacijskih vještina i vještine suradnje.	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> • djeca počinju obraćati pozornost jedni na druge • članovi grupe počet će međusobno komunicirati. 	
	Specifični ciljevi: <ul style="list-style-type: none"> • sudionici će biti više motivirani uspjehom • radi uspješnog savladavanja problema, sudionike će obuzeti osjećaj ponosa. 	
Približno trajanje aktivnosti: 30 minuta	Veličina grupe: najmanje 3 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> • unutarnji ili vanjski prostor • veći prostor za raširiti ceradu • velika cerada, prekrivač ili plahta. 	
	Mjere opreza: <ul style="list-style-type: none"> • Sudionici će stajati jako blizu jedan drugome. Razmislite je li grupa spremna na to i osjećaju li se svi članovi ugodno u toj situaciji • Za određene grupe aktivnost Okrenite ceradu izvrstan je način poticanja rasprave o postavljanju tjelesnih granica i poštivanju osobnog prostora. 	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Zamolite grupu da stane na ceradu. Zadatak je okrenuti ceradu bez da se pomaknete s nje ili dodirnete tlo. Nadalje, svi članovi grupe moraju cijelo vrijeme dodirivati ceradu. Možete postaviti vremensko ograničenje ili zamoliti grupu da se unaprijed izjasni što misli o tome koliko brzo može izvršiti zadatak. Naravno, zadatak je moguće obaviti i bez postavljanja vremenskog ograničenja.</p> <p>Druge mogućnosti:</p> <p>Kada grupa uspije riješiti zadatak, može pokušati s manjom ceradom. To znači da istu ceradu možete presaviti na pola.</p>	
	Pitanja za debriefiranje: <ul style="list-style-type: none"> • Jeste li se koristili neverbalnom komunikacijom? • Koliko je grupa bila aktivna? • Na koje su načine članovi grupe surađivali? • Jeste li saslušali svaku ideju? • Kako ste reagirali na fizičku blizinu ostalih članova grupe? 	



Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

- Ova je aktivnost korisna jer tjera grupu da počne surađivati.
- Ujedno je dobro vidjeti tko preuzima ulogu vođe u grupi pa onda toj osobi kasnije dati povratnu informaciju o tome. Grupi će biti potrebna osoba s liderskim vještinama za izvršavanje zadatka.
- Ako ste jako entuzijastični i podržavate ih u stavu da oni to mogu obaviti, to će djelovati motivirajuće na njih i povećati njihovu predanost u igri.

PLOČA CILJEVA I ŽELJA (ENGL. VISION BOARD)

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost rješavanja problema, razvoja vještina postavljanja ciljeva te jačanja IM-a i otpornosti.</p>	
	<p>Očekivani ishodi:</p> <p>Koristimo se ovom pločom za vizualizaciju naših ciljeva, svrhe i budućnosti. Ovom se aktivnošću možemo koristiti za postavljanje životnih, ali i kratkoročnih ciljeva. Ova ploča može poslužiti kao podsjetnik na ono što nas pokreće, a može uključivati i naše planove, snove i resurse.</p> <p>Do kraja izvođenja ove aktivnosti mladi će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustanoviti svoju životnu svrhu • stvoriti vizualni kolaž koji će ih na to podsjećati • navesti svoje resurse koji im pomažu kada se pojave prepreke. 	
	<p>Poveznica s intrinzičnom motivacijom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doprinosi intrinzičnoj motivaciji putem vizualizacije i kreativnog procesa • pomaže u postavljanju ciljeva i izgradnji otpornosti, ključnim čimbenicima intrinzične motivacije. 	
Približno trajanje aktivnosti: 1 sat	Veličina grupe: 1 do 12 sudionika (radi se individualno)	Dob sudionika: od 11 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bilo kakav prostor dovoljno velik da je u njemu moguće ležerno postaviti flipchart ploču te puno fotografija, slika i ostalog materijala • flipchart blok ili mini hamer papiri • stari časopisi ili izrezane riječi/slike • ljepilo u stiku i škare • markeri/olovke/kistovi i boje • simboli i metafore vezani uz prirodu. 	

OPIS AKTIVNOSTI

Idealno bi bilo ovu aktivnost provoditi u prirodnom okruženju. Ako takvo okruženje nije dostupno, možete lokaciju iz koraka br. 1 zamijeniti prostorom koji pruža sigurnost, pomaže u opuštanju i fokusiranju, a dostupan vam je u vašem radu.

1. Pozovite sudionike na kratko opuštanje, da ne razmišljaju o dnevnim obvezama i da se usredotoče. Otiđite u kratku šetnju prirodom gdje se mogu povezati i usredotočiti (10 minuta).
2. Zamolite ih da razmisle o tome što ih usrećuje u životu (15 minuta). Pritom bi trebali razmisliti o tome koja je njihova životna svrha. Ovdje su neka dodatna pitanja koja ih mogu pomoći doći do tog odgovora:
 - a) Na što ste ponosni?
 - b) Što vas usrećuje u tužnim trenucima?
 - c) Koji su vaši snovi o budućnosti?
 - d) Što vas zanima? Oko čega ste strastveni?
 - e) Što vas tjera naprijed?
3. Raširite isječke iz časopisa na prostirku, tlo ili pod.
4. Kada napišu svoje popise s odgovorima, ostavite im malo vremena za sebe da mogu:
 - a) istražiti isječke iz časopisa
 - b) prikupiti predmete iz prirode koji im privuku pozornost, a simboliziraju nešto s njihovog popisa (molimo vas da vodite računa o tome što sakupljate i na koji način to sakupljate, bez nanošenja štete i poštujući prirodu).
5. Sudionici lijepe odabrane slike, riječi i prikupljene predmete iz prirode na flipchart ploču ili hamer papire. Slikaju/crtaju i stvaraju svoj osobni kolaž za motivaciju i vizualizaciju vlastite svrhe. Ovo mogu čuvati negdje na istaknutom mjestu kao podsjetnik na ono što ih nadahnjuje (možete im objasniti da gledanje u vizualizacijsku ploču i podsjećanje na našu svrhu također može biti jedan od načina nošenja sa stresom).
6. Sudionici predstavljaju svoje ploče u grupi.

Pitanja za debriefiranje:

- Što ste naučili u ovoj aktivnosti?
- Koliko je jednostavno ili teško bilo pronaći motive za izradu kolaža?
- Koja tema ili teme dominiraju vašom vizualizacijskom pločom? Zbog čega i u kojoj mjeri je to važno u vašem životu?
- Što mislite, u kojim trenucima bi vam ova vizualizacijska ploča mogla biti korisna u svakodnevnom životu?

RUPE NA CERADI

	Tip aktivnosti: aktivnost rješavanja problema te razvoja komunikacijskih vještina i vještine suradnje.	
	Očekivani ishodi: mladi počinju obraćati pozornost i biti vrlo usredotočeni.	
	Specifični ciljevi: <ul style="list-style-type: none"> postaju više motivirani uspjehom rješavanje problema sudionike ispunjava osjećajem ponosa moguće je promijeniti njihov stav prema problemima; nakon sudjelovanja u ovoj aktivnosti trebali bi uvidjeti da je cilj moguće postići planiranjem, razvojnim mentalnim sklopom i ustrajnošću. 	
Približno trajanje aktivnosti: 30 do 60 minuta	Veličina grupe: 4 do 8 sudionika	Dob sudionika: od 12 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> unutarnji ili vanjski prostor veći prostor za razastrijeti ceradu cerada dimenzija 2 x 3 metra s rupama i brojčanim oznakama od 1 do 10 (pripremate je prije planiranog početka aktivnosti) loptica koja je manja od promjera rupa na ceradi. 	
	Mjera opreza: <ul style="list-style-type: none"> Ovo je komplikiran i zahtjevan zadatak pa je važno da ga provedite isključivo u izuzetno funkcionalnim i dobro upravljenim grupama. Može doći do napetosti u grupi, pa će možda morati zaustaviti aktivnost te porazgovarati o tome što se dogodilo, kao i o potrebama grupe i svakog pojedinog člana. 	
	OPIS AKTIVNOSTI Grupi trebate dati ceradu s rupama i lopticu. Zadatak je navoditi lopticu od označke 1 do označke 10 tako da loptica ne propadne kroz rupe. Ako se to dogodi, grupa mora krenuti ispočetka, od označke s brojem 1. Možete im postaviti vremensko ograničenje za obavljanje zadatka, a prije toga im dati vremena za raspravu o strategiji. Tijekom razrade strategije sudionici mogu malo manevrirati ceradom da se uvještate, ali nije nužno. Sve ovisi o tome koliko vi želite da im igra bude zahtjevna. Isto tako, vi određujete hoće li sudionicima biti dozvoljeno razgovaratiti tijekom izvođenja zadatka ili ne.	

	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako ste komunicirali tijekom aktivnosti? • Jeste li se koristili neverbalnom komunikacijom? • Koliko je grupa bila aktivna? • Na koje su načine članovi grupe surađivali? • Jeste li saslušali svaku ideju? • Koji dio zadatka vam je bio najteži? • Što vam je pomoglo da vratite motivaciju? • Kako je to moguće povezati s vašom svakodnevicom?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Ovo je komplikirana i iznimno zahtjevna aktivnost, ali je jako pozitivno za vidjeti koliko se mladi angažiraju i kako obično ne žele stati sve dok ne uspiju izvršiti zadatak.</p> <p>Ako ste jako entuzijastični i podržavate ih u stavu da oni to mogu obaviti, to će povećati njihovu predanost u igri.</p> <p>Na početku igre sve bi moglo prštati energijom, a ako im zadatak ne bude polazio za rukom, lako može doći do pada motivacije. U tome slučaju možete zaustaviti aktivnost te porazgovarati o strategiji te o tome koje su potrebe grupe i svakog pojedinca. Ako nakon toga nastave i uspiju obaviti zadatak, to povećava njihovo znanje i utječe na njihov način razmišljanja (mentalni sklop). To također potiče uvjerenje da se upornost, naporan rad i trud isplate.</p>

SKRIVENI BROJEVI

	Tip aktivnosti: aktivnost rješavanja problema i razvoja vještine suradnje	
	Očekivani ishodi: <ul style="list-style-type: none"> • razvijanje sposobnosti rješavanja problema • uvidjeti moguća rješenja za naše probleme, koja ranije možda ne bismo uočili • ova igra može poslužiti kao neobična aktivnost zagrijavanja za započeti raspravu o raznim temama: tehnikama rješavanja problema, postavljanju ciljeva, stresu, razvojnom mentalnom sklopu. 	
Približno trajanje aktivnosti: 5 do 10 minuta	Veličina grupe: 5 sudionika i više	Dob sudionika: od 12 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> • aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru • vezica za cipele i 5 olovaka/kemijskih olovaka. 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>Sudionici moraju riješiti zagonetku otkrivajući skrivene brojeve.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Započnite tako što ćete svi kleknuti na tlo, a grupa će formirati polukrug i okrenuti se prema vama. Objasnite grupi da ćete im pokazati jedan broj na ljestvici od 0 do 10. Zatim spustite na tlo jednu vezicu za cipele u proizvoljnem obliku. 2. Ovdje biste trebali biti malo teatralni, ponašajući se kao da pokušavate napraviti određeni oblik (istina je da oblik ne igra nikakvu ulogu u onome što radite, ali grupa počinje misliti da je tako). 3. Nakon što ste postavili vezicu za cipele na tlo, položite ruke na bedra, prstima pokazujući određeni broj, a zatim ih upitajte: „Koji je ovo broj?“. Grupa će pogledati u oblik koji ste stvorili vezicom za cipele i krenuti pogadati. Saslušajte nekoliko odgovora, a zatim im recite točan odgovor (pokazujete ga prstima). <p>Pravila:</p> <p>Za ovu igru nema pravih pravila. „Scenografija“ je bitna stavka (vidi gore).</p> <p>DRUGE MOGUĆNOSTI IZVEDBE: umjesto vezice za cipele, za ovu aktivnost možete upotrijebiti i 4 ili 5 olovaka kako biste pokušali odvratiti pažnju grupi. Ideja je ista, jednostavno pomaknite olovke tako da odaju dojam nekog geometrijskog oblika, ponašajući se kao da je olovka koju pomicate izvor informacije koja im je potrebna (traženi broj).</p>	

Pitanja za debriefiranje:

- Jeste li uspjeli pronaći zajednički jezik?
- Kako je tekao cijeli proces?
- Koje ste osjećaje iskusili?
- Što vam kao grupi ometa pažnju?
- Što će vam pomoći da stvari postanu jasnije?
- Što će se promjeniti kada steknete jasnoću?
- Postoje li problemi s kojima se trenutno suočavate, a imaju jednostavno rješenje koje si ne dopuštate vidjeti?



Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Ova aktivnost zahtijeva kvalitetno debriefiranje i raspravu, kako bi je grupa pravilno razumjela.

Naglasite sljedeće:

često se u životu rješenje problema nalazi ispred naših očiju, ali ga mi ne vidimo jer dopuštamo da nas ometu neke nebitne informacije. U ovom slučaju, vezica za cipele ta je koja nam odvraća pažnju. Vezica je zapravo simbol odvraćanja pažnje. Ljudi su skloni toliko se usredotočiti na vezicu da blokiraju sve druge korisne informacije. Neki će sudionici čak tvrditi da uopće niste cijelo vrijeme pokazivali brojeve svojim prstima (a zapravo jeste).



Izvor: ova je aktivnost preuzeta od instruktora timskog rada Toma Hecka (www.tomheck.com) iz njegovih aktivnosti „Team Building Games on a Shoestring“ (www.IATFconnect.com).

SAMO PALČEVI

	Tip aktivnosti: aktivnost razvoja vještina rješavanje problema, komunikacije i suradnje.		
	Očekivani ishodi: članovi grupe počinju surađivati i komunicirati svoje potrebe.		
Približno trajanje aktivnosti: 45 minuta		Veličina grupe: najmanje 4 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> unutarnji ili vanjski prostor drvene kocke (20 i više komada)/ to mogu biti i Jenga blokovi 2 užeta ili bilo što drugo za označavanje početne i ciljne točke. 		
	<p>Mjere opreza: Ovo je komplikiran i zahtjevan zadatak pa je važno da ga provodite isključivo u izuzetno funkcionalnim i dobro upravljenim grupama.</p>		
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> Označite početnu liniju pa na udaljenosti od oko 15 metara postavite još jednu liniju koja označava gradilište. Podijelite grupu u parove. Imate 2 mogućnosti: možete ih pustiti da slobodno odaberu partnera ili ih sami podijelite u parove (u tom slučaju možete utjecati na razvoj odnosa unutar parova). Kocke se nalaze na početnoj liniji. Zadatak je prenijeti kocke do gradilišta bez da vam ispadnu. Nakon što prebace sve kocke, sudionici mogu početi graditi kulu, najvišu moguću. Imaju 10 minuta za obavljanje zadatka. Pravi izazov leži u tome što se tijekom zadatka mogu koristiti samo svojim palčevima. Pravila: <ul style="list-style-type: none"> nije dozvoljeno stiskati kocke palcem o dlan. ako igračima kocka ispadne između početne linije i gradilišta, moraju ju je vratiti na početnu liniju ili će se smatrati izgubljenom i mora ostati na mjestu gdje im je i ispala. To ovisi o tome koliko želite otežati izazov i u kojoj se fazi grupa nalazi. <p>Druge mogućnosti izvedbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> na kocke zalijepite neke osobne vrijednosti, a grupa mora odabrati točan broj vrijednosti do kojih oni drže (broj mora biti manji od ukupnog zbroja svih vrijednosti): <ul style="list-style-type: none"> u životu u pogledu budućnosti u školi kod sklapanja prijateljstava; nakon što odaberu vrijednosti, zadatak ostaje isti. 		

	Prilog: popis vrijednosti.
	<p>Pitanja za debriefiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kako ste se osjećali prije nego što ste pronašli rješenje? • Imate li nekad osjećaj da „imate samo jedan palac“? U kakvim situacijama? • Što se događa kada nađete na nekoga s drugim palcem koji vam je potreban? • Jeste li se natjecali s drugim parovima? • Jeste li varali?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Ova aktivnost može biti i zabavna i dirljiva u isto vrijeme, dok promatrate sudionike kako počinju surađivati.</p> <p>Većina parova uviđa da uspjeh leži u suradnji, koristeći se skupljenim palčevima uz pomoć kojih formiraju nit, kao što su to radili za gradnju kule.</p>

Dodatak

Vrijednosti:

hrabrost, nada, povjerenje, samopouzdanje, upornost, osjećaj svrhe, uživanje u nečemu, borba za ciljeve, pravda, suošćećanje, bolje upoznavanje sebe, razumijevanje drugih, uviđanje poveznica, podržavanje drugih, prihvaćanje pomoći, planiranje budućnosti, traženje pomoći, humor, uravnoteženost, kreativnost, pripadanje zajednici, poštovanje prema drugima, poštenje/iskrenost, pridržavanje pravila.

„PICTIONARY” I PANTOMIMA (ENGL. CHARADES)

	Tip aktivnosti: energizator, aktivnost probijanja leda te razvoja vještina rješavanja problema, komunikacije i suradnje.	
	Očekivani ishodi: učenje novih pojmoveva na zabavan način, usvajanje, uvježbavanje ili ponavljanje vokabulara, razvoj komunikacijskih vještina na stranom ili materinskom jeziku, poticanje timskog rada i suradnje uvođenje novih pojmoveva.	
Približno trajanje aktivnosti: od 5 minuta do 1 sat	Veličina grupe: 3 do 30 sudionika	Dob sudionika: od 5 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> nekoliko listova papira ili samoljepljivi papirići bijela ploča i flomasteri/ploča s kredom/papir formata A4. 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <p>PICTIONARY</p> <p>Verzija a): Igrače podijelite u dvije ekipe. Zapišite riječi kojima se želite koristiti u igri (fraze, naslove filmova, nazive životinja). Neka to bude bilo što povezano s konceptima koje želite istražiti. Zapišite to na samoljepljive papiriće ili obične komade papira.</p> <p>Igrači svakog tima izmjenjuju se u ulozi umjetnika koji moraju nacrtati sliku i tako navesti svoje suigrače da pogode riječ. Moraju to učiniti bez riječi ili upotrebe slova i simbola.</p> <p>Ako želite dodati više elemenata igre, timovi mogu zarađivati bodove točnim pogađanjem. U ovom slučaju trebate imati ljestvicu poretka. Također možete postaviti vremensko ograničenje za svaki potez i imenovati brojača vremena (osoba koja ne želi sudjelovati u timskom radu može mjeriti vrijeme, biti sudac i paziti da nitko ne vara). Bit je da sve traje kratko, tako da igra brzo napreduje.</p> <p>Verzija b): Podignite stupanj igračićiranosti. Postoje 2 tima i 2 ploče za pisanje po njima. Započnite s 2 dobrotvornaca iz različitih timova (vodeći se načelom izazova po izboru), kojima ćete reći 1 riječ ili izraz. Njihov je zadatak nacrtati koncept koji im je zadan na ploči, dok članovi njihovog tima pokušavaju pogoditi što crtež predstavlja (svi istodobno). Svaka grupa pogađa crtež svog predstavnika. Kada netko iz tima pogodi (uspije pronaći rješenje), druga osoba iz tima izvlači sljedeći izraz. Možete voditi tablicu s rezultatima tima.</p> <p>Druga mogućnost je da predstavnicima date na izbor hoće li nacrtati koncept ili ga dočarati koristeći se mimikom.</p> <p>PANTOMIMA (engl. CHARADES)</p> <p>Na papirićima su napisane riječi ili izrazi koje osoba koja drži te kartice treba odglumiti. Najprije je potrebno na te listiće napisati fraze koje želite obraditi, a zatim ih presaviti pa listiće staviti u neku posudu (ili ih jednostavno možete zapisati na manje kartice).</p>	

MOGUĆNOSTI:

- A. TIMSKO NATJECANJE: ako želite da igra ima natjecateljski karakter, podijelite igrače u timove. Timovi stoje na suprotnim stranama prostorije, a vi postavljate vremensko ograničenje za svaki tim. (Ponekad se u jednoj momčadi može naći nekoliko stvarno dobrih igrača, što bi moglo dovesti do neravnoteže. U tom slučaju, prerasporedite članove timova kako bi igra bila pravednija. Bilježite rezultate na ljestvici poretka.)
- B. NATJECANJE U PAROVIMA: podijelite igrače u parove. Svakom paru dajte komplet kartica ili jednak broj papirica. Međusobno se izmjenjuju. Svaki član ili par objašnjava partneru polovinu kartica. Možete im postaviti neko vremensko ograničenje da to učine. Kada zadano vrijeme istekne, oni vam trebaju priopćiti svoj rezultat (bilježite rezultate na ljestvici poretka).
- C. POJEDINAČNO NATJECANJE ili NENATJECATELJSKI KARAKTER AKTIVNOSTI: ne dijelite igrače. Svaki igrač može odglumiti riječ ili frazu koju svatko može pogodačati. Osoba koja prva pogodi značenje obično biva sljedeća na redu za odglumiti pojma. U ovom slučaju ne bilježite nikakav rezultat (rijeci mogu birati sami sudionici, iako to može biti riskantno).



OBJE IGRE

PREDLOŽENI IZRAZI:

Započnite s nekim osnovnim riječima za zagrijavanje. Najbolje je krenuti s konkretnim imenicama: npr. pasta za zube, auto, stablo, itd. Prijedite na apstraktne pojmove: npr. tuga, sreća, ljubav. Možete odabratи bilo koje riječi, ali je najbolje da one budu povezane s pojmovima ili citatima: primjerice s onima koje ste obrađivali na prethodnim sesijama ili ćete ih obraditi u sesiji koja slijedi nakon ove aktivnosti (otpornost; samopouzdanje; hrabro ići gdje još nijedan čovjek nije išao; jedina ograničenja koja imamo su ona za koja sami vjerujemo da su istinita; ako ti je srce slomljeno, stvorи umjetničko djelo od njegovih komadića itd.).



Pitanja za debrifiranje:

- Što je bilo lakše, pronaći rješenje ili ga objasniti?
- Koje ste osjećaje sve iskusili?
- Slažete li se s navedenim izjavama? Zašto?
- Što vam one predstavljaju?



Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Ova je aktivnost prikladna i zabavna za sve uzraste (djecu, tinejdžere i odrasle), a na vama je da odlučite kojom verzijom ćete se koristiti u radu sa svojom grupom.

Ako niste sigurni koju verziju odabratи, neka to bude najjednostavnija. U tom slučaju dobrovoljci će objasniti koncepte ostalima i neće se bilježiti nikakvi bodovi.

Ova igra zahtijeva malo pripreme (vi samo trebate zapisati pojmove koje ćete s njima obraditi) i malo mašte, a izvrstan je izvor smijeha.

Vi odlučujete o stupnju igrifikacije; npr. vođenje ljestvice poretka može biti motivirajuće ili može potaknuti natjecateljski duh te obeshrabriti neke sudionike od sudjelovanja. Važno je primijetiti kako oni reagiraju i objasniti im da je svrha aktivnosti zabaviti se.

SAMOSTALNO UČENJE

	Tip aktivnosti: aktivnost razvoja vještina rješavanja problema i komunikacije te poticanja razvojnog mentalnog sklopa.	
	<p>Očekivani ishodi: pomoći mladima da razviju motivaciju za učenje.</p> <p>Do kraja sesije mlađi bi trebali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • shvatiti da je učenje vještina kao i svaka druga, vještina koju je moguće naučiti i usavršiti • postati svjesni svog unutarnjeg lokusa kontrole • postati svjesni da su vještine učenja i razvojni mentalni sklop povezani • naučiti kako postaviti realne ciljeve. 	
Približno trajanje aktivnosti: oko 1 sat	Veličina grupe: 2 do 20 sudionika	Dob sudionika: od 10 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bilo kakav prostor sa stolom ili bilo kojom vrstom ravne površine • materijali: izrezani prilozi, olovke i kemijske olovke. 	
	<p>Prilozi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prilog 1 – „Samostalno učenje – savjeti za učenike“ • Prilog 2 – „Moj osobni ugovor o učenju“ 	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uvod – osobne priče: započnite sesiju iznošenjem osobnih anegdota i priča iz života (vašim iskustvima iz srednje škole ili s fakulteta, dijeleći neke vlastite izazove s kojima ste se borili). Ispričajte im priče o neuspjesima i pogreškama te kako ste učili iz njih. Podijelite s njima svoja razmišljanja o tome što ste naučili iz tih pogrešaka. Razgovarajte o važnosti pogrešaka: koliko je dobro ne bojati se pogrešaka jer ih tek onda možemo i uvidjeti, a one postati naši učitelji. 2. Potaknite raspravu o školi i školskim predmetima s kojima imaju poteškoća te poboljšanjima kojima teže. 3. Potaknite raspravu o njihovim strategijama učenja: zapišite naslov na ploču (ako je imate) i zajednički razmislite o tome koje bi strategije učenja mogle biti učinkovite: npr. učenje u grupi vršnjaka, oslanjanje na osobni stil učenja – na naše snage i prednosti itd. <p>Podijelite im materijale Samostalno učenje – savjeti za učenike. Prvo im pojasnite svaku tvrdnju iz podijeljenih materijala i pobrinete se da ih razumiju. Dajte im malo vremena da to sami riješe, oni sami procjenjuju kako se koristiti ovom strategijom, a na raspaganju su im 3 mogućnosti za odabir.</p>	

	<p>Nakon rasprave o strategijama učenja, uručite im materijal Moj osobni ugovor o učenju. Objasnite im da se mogu koristiti strategijama iz prvog materijala kako bi postali bolji u području u kojem teže poboljšanjima. Stavljanjem tog ugovora na papir oni zapravo čine prvi korak kako bi se osigurali da te novostečene navike zaista i počnu primjenjivati.</p> <p>Podsetite ih da je od iznimne važnosti da budu ponosni na svoj napredak u školi i da je ovaj ugovor o učenju tu da im u tome pomogne. Oni uvijek trebaju biti svjesni toga da trebaju željeti vidjeti napredak u sebi samima i da se nikada ne smiju uspoređivati s drugima.</p> <p>4. Poveznica s razvojnim mentalnim sklopolom: vratite se na razvojni mentalni sklop i ponovite što je to (*pogledajte poglavlje Razvojni mentalni sklop)</p> <p>Razgovarajte sa sudionicima zašto je važno imati ispravan način razmišljanja u učenju i usvajanju znanja. Je li uopće moguće imati ikakvu strategiju ako vjerujemo da smo mi sami promašaji koji se nikada neće poboljšati? Možemo li uopće smoći volju za učenjem ako vjerujemo da nismo u stanju naučiti nove stvari?</p>
	<p>Pitanja za debriefiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Što možete izvući iz ove aktivnosti, koje nove spoznaje možete primijeniti u svom životu? • Jeste li naučili nešto novo?
	<p>Kontekst aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Materijali za ovu aktivnost preuzeti su sa seminara za učitelje. Savjeti za učenike nadahnuti su radom autorica Ivić, Pavličević: Kako biti sam svoj učitelj. Njihovim savjetima autori ovog vodiča dodali su nekoliko svojih redaka.</p> <p>Dobro je koristiti se ovom aktivnošću za započinjanje rasprava o strategijama i metodama učenja, jer mladi često nemaju strategiju, niti su uopće svjesni da je nešto strategija pa to onda ne mogu ni upotrebljavati u onoj mjeri u kojoj bi trebali.</p> <p>Ugovori o učenju nešto su što dodatno osnažuje njihovo obećanje dano sebi i nešto što oni obično vole zapisati.</p> <p>Po potrebi se vratite na SMART ciljeve i poglavlje koje govori o postavljanju ciljeva kako biste ih i ovdje objasnili mladima.</p>

Prilog 1:

Samostalno učenje – savjeti učenicima (iz: Ivić, Pavličević: Kako biti sam svoj učitelj)

	Dobar sam u tome	Prosječan sam	Moram se poboljšati
Znate kako učite i pronađete ono što vam odgovara			
Postavljate realne ciljeve			
Umijete smanjiti potraćeno vrijeme i znate kako biti organizirani i posvećeni			
Pronađete i prikupite potrebne informacije			
Provodite istraživanja ili projekte			
Objasnите temu sami sebi			
Pokušate riješiti stvarne probleme i povežete svoje učenje sa stvarnim svijetom			
Donosite odluke o tome što ćete učiti i kada			
Dovršite domaću zadaću, dodatni zadatak ili zadatke iz tog predmeta			
Učite vlastitim tempom koristeći se informatičkim vještinama			
Učinkovito komunicirate koristeći se različitim medijima			
Pronađete grupu vršnjaka			
Usredotočite se na učenje, a ne na ocjene i ne učite napamet			
Ujutro pregledate što ste naučili prethodnog dana			
U osobi koja radi s vama, mladima, vidite voditelja, mentora, trenera i vodiča			
Sami sebi postavljate pitanja dok usvajate gradivo i sami sebe pitate ZAŠTO			
Vježbate za ispit i simulirate ispitne uvjete			
Uvijek vjerujete da možete poboljšati svoje vještine			
Uvijek vjerujete da vaša inteligencija ili stupanj „nadarenosti“ za neki predmet nisu nepromjenjivi.			

Prilog 2:

Moj osobni ugovor o učenju

Name: _____

Datum: _____

Trebam postati bolji u:

Ovo su koraci koje ću poduzeti, strategije kojima ću se koristiti i ljudi koji mi mogu pomoći održati motiviranost:

Imam _____ da mi pomogne pridržavati se plana.

Znam da svoje sposobnosti, strategije i vještine razvijam cijeli svoj život. Znam da, ako vjerujem u sebe i ne dopustim da me pogreške poraze, nastaviti ću napredovati.

Potpis: _____

Svjedok: _____

Datum i inicijali, svaki dan tijekom 4 tjedna:

BITI AUTSAJDER

	Tip aktivnosti: aktivnost razvoja komunikacijskih vještina, poticanja suradnje i razvoja svjesnosti.		
Približno trajanje aktivnosti: 45 min	Veličina grupe: 5 do 9 sudionika po grupi	Dob sudionika: od 13 godina naviše	
	Poveznica s intrinzičnom motivacijom: što više postaju svjesni vlastitih osjećaja i ponašanja, trebali bi moći više razmišljati o izvorima motivacije unutar njih samih.		
	<p>Očekivani ishodi: razviti razumijevanje za koncepte dinamike odnosa, grupnog pritiska, uloga koje svatko od nas ima i snage značajnih odnosa.</p> <p>Do kraja sesije mladi bi trebali moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bolje razumjeti što je vršnjački pritisak i kakav utjecaj ima na naše osobne odluke • osjetiti na svojoj koži kako je to kada te grupa odbaci ili kako je biti izoliran • bolje razumjeti kako je to biti u ulozi nasilnika, a kako u ulozi žrtve • postati svjesniji utjecaja i snage svojih riječi: riječi koje mogu motivirati, ali i riječi koje mogu obeshrabriti. 		
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <p>Ovu je aktivnost moguće izvoditi u zatvorenom prostoru ili na otvorenom (računajte na buku pa birajte lokacije na kojima se buka može tolerirati).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrebni su 1 list papira i olovka. <p>Za aktivnost neutralizacije potrebni su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klupko vune • ljepljiva traka ili selotejp te 10 do 15 listova papira • stihovi pjesme koju možete reproducirati na nekom uređaju. 		
	<p>Mjere opreza:</p> <p>Ova aktivnost može biti neugodna jer će sudionici osjećati potrebu da se ponašaju na određeni način, ali će biti prisiljeni ponašati se u skladu s pravilima igre (često će htjeti prihvati autsajdere i sl. ili se neće osjećati dobro u ulozi autsajdera). Stoga imajte na umu da biste mogli pobuditi negativne emocije.</p> <p>Strogo se preporučuje pripremiti aktivnost koja će neutralizirati nakupljene negativne emocije zbog odbijanja, osjećaja nedostojnosti i sl. (opis slijedi u nastavku).</p> <p>I ova aktivnost može biti izuzetno kaotična i glasna pa morate poznavati svoju grupu prije nego što je odlučite provesti. Ako su glasni, neobuzdani i sl., rasporedite ih u manje grupe kako bi svatko mogao obaviti svoj zadatak. U tom slučaju pobrinite se da radite u nekom okruženju u kojem nećete nikoga ometati.</p>		

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost započnite negdje gdje vam je dopušteno stvarati buku. Objasnite sudionicima da će se u ovoj igri morati pretvarati i glumiti. Bit će im dodijeljene 3 različite uloge.

Rasporedite sudionike u 3 uloge: uloga 1 = grupa, uloga 2 = autsajder i uloga 3 = promatrač. Promatrač (3) jedini će sve vrijeme biti u istoj ulozi, dok će 1 i 2 mijenjati svoje uloge.

1. Sudionici koji sačinjavaju grupu pretvaraju se da su grupa popularne djece u školi. Njihov je zadatak da stanu u krug i čvrsto se povežu tako da isprepletu ruke u laktovima. Njihov krug jako je popularan i cool, a oni se uvijek drže zajedno. Isto tako, oni ne žele primiti nikoga novog u svoju družinu, tj. pustiti nekoga u svoj krug. Kada stigne novi učenik (autsajder), njihov je zadatak da ga odbiju na bilo koji način i potrude se da to izgleda autentično, onako kako bi izgledalo i u stvarnom životu.
2. Jedno će dijete glumiti autsajdera. To dijete treba zamisliti da je novi učenik u školi, koji želi biti prihvaćen u grupi svojih vršnjaka. Međutim, ta ga skupina ne prihvaca. Autsajder se treba potruditi koliko god može da bude prihvaćen, odnosno da se probije u krug grupe koja se čvrsto drži rukama (jedina zabrana koja mu je postavljena je da ne smije biti fizički nasilan i agresivan).
3. Jedno dijete bit će promatrač. On će stalno biti u ovoj ulozi. Ostat će uz grupu te bilježiti što grupa i autsajder govore i rade tijekom aktivnosti. Promatrač će jednostavno promatrati njihovo ponašanje i vjerno bilježiti njihove riječi i postupke na list papira koji ćete im dati (vidi Prilog).



Igranje igre (15 do 20 min): dajte grupi nekoliko minuta za igru s prvim autsajderom. Pratite ih i promatrajte kako se ponašaju. Autsajderi bi se mogli poslužiti taktikama škakljanja i plakanja ili jednostavno pokušali uvjeriti i nagovoriti članove grupe da ih puste u krug. Mogli bi čak i samo uskočiti unutar kruga. Postoje mnoge taktike koje ljudi isprobavaju, ali vi im nemojte ništa sugerirati, oni se moraju sami domisliti rješenju.

Nakon nekoliko minuta označite kraj ove runde i recite im da zamijene uloge. Jedno dijete iz grupe sada će zamijeniti mjesto s autsajderom. Svi se trebaju okušati u obje uloge. Također im trebate dati dovoljno vremena u svakoj ulozi. Ovu aktivnost ne smijete požurivati. Oni moraju osjetiti kako je to biti u objema ulogama.

Kada svi odrade svoje uloge, igra je gotova.

Debrifiranje i rasprava:

- 1) Kada se vrate na svoja mjesta, počinjete ih ispitivati o tome kako su se osjećali. Jedan po jedan, daju vam svoje odgovore. Pobrinite se da debrifiranje obavite polako i pažljivo.
Pitajte ih kako su se osjećali u obje uloge? Koja im je uloga bila teža? Zbog čega?
Dat će vam različite odgovore. Pokušajte ih povezati s njihovim ponašanjem u svakodnevnom životu. Jesu li oni sami ponekad u tim ulogama, izvan kruga i u krugu? Jesu li svjesni svog ponašanja?

2) Zamolite promatrača da pročita naglas bilješke koje je zapisao dok je bio u ulozi. Promatrač ima važnu ulogu u ovoj igri jer on predstavlja ogledalo. Tinejdžeri često nisu svjesni zlobnih stvari koje govore jedni drugima, a kasnije često ne žele priznati da su ih izgovorili. Zato u igri postoji uloga objektivne osobe.

Kako ste se vi osjećali biti u poziciji gdje ste isključivo promatrač i ne poduzimate baš ništa?

3) Dodatna pitanja za raspravu tijekom debrifiranja:

Pitajte ih zbog čega nisu prihvatali autsajdera? Uobičajeni odgovori su: zbog pravila igre; zato što je tako rekao voditelj radionice.

Što bi se dogodilo da su prekršili ovo pravilo? Postoje li neka pravila u njihovom društvu, uvjetuje li i njihova grupa ulazak novih članova nekim pravilima? Koje je ponašanje dobro? Jesu li upoznati s terminom vršnjačkog pritiska?

Vidite u kojem smjeru ide rasprava te potaknite raspravu na temu kvalitete prijateljstava, značajnih odnosa, vršnjačkog pritiska ili vršnjačkog zlostavljanja (engl. bullying).

Je li stresno naći se u takvima situacijama? Kako se nose s njima?

Aktivnost neutralizacije (10 min):

Svakako pripremite neku aktivnost koja će ih napuniti pozitivom i podići im raspoloženje nakon ove aktivnosti. To može biti nešto sasvim jednostavno, poput aktivnosti navedenih u nastavku.

Dovoljno je odabrati jednu s popisa:

a) Uzmite klupko vune i uhvatite nit vune rukom. Bacite klupko držeći nit u ruci i pritom upućujući neke lijepi riječi osobu kojoj bacate klupko. Ta osoba treba uhvatiti klupko i ponoviti istu stvar (reći nešto lijepo drugoj osobi i dobaciti joj klupko držeći nit).

Ponavljajte ovo nekoliko puta, sve dok svatko ne dobije barem 3 ili 4 komplimenta od najmanje 2 različite osobe. Vi procijenite kada je grupom ovladalo pozitivnije raspoloženje.

Na kraju ćete dobiti uzorak mreže koji pokazuje kako smo svi povezani.

Upitajte ih kako se osjećaju, kako biste bili sigurni da se osjećaju dobro.

b) Ako niste sigurni da se osjećaju dobro ili oni ne žele raditi prethodnu aktivnost s klupkom vune, izvedite drugu inačicu ove aktivnosti. Neka okrenu glavu jedni od drugih. Zalijepite im komad papira na leđa (ljepljivom trakom). Pustite neku lijepu glazbu i recite im da šetuckaju uokolo ili plešu. Kada glazba prestane svirati, trebaju sjesti tako da forme parove. Svaki se par tada okreće i napiše nešto lijepo o svom partneru/partnerici na papir zalijepljen na njegovim/njenim leđima.

Ponovno pustite glazbu, a kada glazba prestane svirati neka svatko sjedne s nekom drugom osobom.

Kada završite, svatko uzima svoj papir i gleda što su drugi napisali o njemu/njoj.

c) Reproducirajte neku pozitivnu glazbu čiji ste tekst ispisali u materijalima uručenim grupi.

Izostavite nekoliko riječi, samo da im ne bude dosadno i prelagano, i recite im da nadopisu riječi koje nedostaju. Pritom mogu malo vježbati engleski jezik (ako je pjesma na engleskom).

Predlažemo nešto poput Lift me up od Mobyja.

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Ova će aktivnost uvijek ispasti drugačija, ovisno o grupi s kojom je radite. Ono što sa sigurnošću možemo reći je da nikada nije dosadna. Uvijek je dinamična, interaktivna, a može biti čak i iscrpljujuća.

Pobrinite se da sudionicima date dovoljno vremena da razmisle o svojim osjećajima i postupcima, da mogu sve prokomentirati i razgovarati o prijateljstvima.

Također im dajte vremena da se nakon toga napune energijom i obave neku lagantu aktivnost.

Izvor: Ljetna škola Pestalozzi u sklopu programa Vijeća Europe, Pedagogy Makes a Difference, 2015., Bad Wildbad, Njemačka <https://www.coe.int/en/web/pestalozzi>

Prilog 1**Materijal za Promatrača**

Grupa		Autsajder	
Postupci	Riječi	Postupci	Riječi

NASUKAN NA PUSTOM OTOKU

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost rješavanje problema, razvoja vještina i kompetencija te probijanja leda.</p>		
Približno trajanje aktivnosti: 30 min	Veličina grupe: najmanje 4 sudionika	Dob sudionika: od 12 godina naviše	
	<p>Očekivani ishodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • učenje o vrijednostima i stilovima rješavanja problema drugih članova unutar grupe • promicanje timskog rada • poticanje razvijanja vještina donošenja odluka • započinjanje rasprave o: razvojnom mentalnom sklopu, otpornosti, postavljanju ciljeva i donošenju odluka, pozitivnim odnosima, karakternim snagama i karakteristikama osobe na koju se možete osloniti. 		
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 papirića na kojima su ispisani nazivi sljedećih predmeta: šibice, tranzistorski radio prijemnik, pokrivači, 6 boca vode, sanduk piva, pištolj s 20 metaka, sjekira, kompas, torba s 35 časopisa, pribor za šivanje, torba s 4 velika pokrivača, kutija prve pomoći, baterijska svjetiljka, čamac za spašavanje na napuhavanje za 4 osobe itd. • ploča i flomaster za pisanje po njoj (ako je moguće) • aktivnost je moguće provesti u zatvorenom i na otvorenom. 		
	<p>OPIS AKTIVNOSTI:</p> <p>Skupina mladih treba zamisliti da su putnici u avionu (likovi u priči). Njihov se avion srušio na nenaseljeni otok i avion će eksplodirati u roku od 10 minuta. U avionu se nalazi 15 predmeta, a moguće je izvaditi samo 3 predmeta iz aviona (nazivi predmeta zapisani su na listovima papira poredanima na tlo u sredini kruga).</p> <p>VERZIJA A): u roku od 10 minuta tim mora jednoglasno odlučiti koja će 3 predmeta izvaditi iz aviona. Ako ne donesu jednoglasnu odluku, avion će eksplodirati i neće im ostati niti jedan predmet (VERZIJA A) promiže timski rad).</p> <p>VERZIJA B): u roku od 15 minuta svatko od njih treba razmisliti o tome koja bi 3 predmeta bilo najbolje izvaditi iz aviona.</p> <p>Nakon toga trebaju obrazložiti zašto su se kao tim ili kao pojedinci odlučili za određene 3 stavke, (možete napisati njihove izbore na ploču, a oni ih mogu objašnjavati dok ih zapisujete).</p> <p>VERZIJA C): ovo možete izvesti i s odraslim/drugim osobama. Sudionici trebaju zamisliti da su nasukani na pustom otoku i da će provesti nekoliko mjeseci s 3 osobama (te osobe ne trebaju biti tinejdžeri s kojima radite). Oni trebaju odlučiti koje će osobine te osobe s kojima će zaglaviti na pustom otoku posjedovati.</p>		

	<p>VERZIJA D): najjednostavnija verzija ove igre, bez ikakvih unaprijed napisanih prijedloga za njih. Nalazite se na pustom otoku. Imate dovoljno hrane i vode za piće.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kojih 5 stvari biste željeli imati sa sobom? Objasnite zašto ste odabrali svaku stvar. 2. Koje vještine ili sposobnosti trenutno posjedujete, a mogli bi vam biti od pomoći u ovoj situaciji? <p>Ova aktivnost koja potiče maštu dobro je polazište za povesti debatu/ raspravu o njihovim kvalitetama i snagama.</p>
	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koji su vaši izbori? Zašto? • Koje osobine karakteriziraju otpornu osobu (engl. resilient) i osobu za koju želite da vam čuva leđa? • Možemo li isti izbor primijeniti u svakodnevnom životu? Ako ne, zašto ne?
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Ovom aktivnošću moguće se koristiti kao uvodnom aktivnošću i aktivnošću za probijanje leda. Ako tako želite, iskoristiva je i kao cijela sesija.</p> <p>Predmete napisane na papirićima možete mijenjati, posebno ako radite s mlađim tinejdžerima. Ovdje nema 100% točnih ili pogrešnih odgovora, to i je poanta igre. Cilj je da sudionici sami izaberu ono što oni smatraju najboljim.</p> <p>Možete ovu priču i proširiti ako želite.</p> <p>Pomoći ove aktivnosti rješavanja problema sudionici trebaju vježbati svoju sposobnost timskog rada, ali i razvijati kritičko razmišljanje, sposobnost donošenja odluka i postavljanja ciljeva. Sve ovisi o tome kako igrate ovu aktivnost i u kojem smjeru je želite voditi. Poanta je da sudionici moraju nešto odlučiti. Prisiljeni su odvagnuti nedostatke i prednosti odabira svakog predmeta, donijeti odluku i pritom biti odlučni. Ponekad može postojati mnogo različitih dobrih izbora (i svi ćemo izabrati drugačije jer smo različiti), ali ponekad moramo napraviti izbor u životu, iako ne znamo što će sa sigurnošću funkcionirati. Trebaju pokušati upotrijebiti logiku i obrazložiti svoj izbor.</p> <p>Izvor: preuzeto sa YouTubea, nepoznat kanal.</p>

SPASITE JAJE

	Tip aktivnosti: aktivnost razvoja vještina komunikacije i rješavanja problema, poticanja suradnje te probijanja leda.	
	Očekivani ishodi <ul style="list-style-type: none"> • razvijanje vještina suradnje, timskog rada i rješavanja problema • kreativni pronađak rješenja • razvijanje upornosti, neodustajanje pred preprekama. 	
Približno trajanje aktivnosti: 20 do 30 minuta	Veličina grupe: 3 do 7 sudionika	Dob sudionika: od 8 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: 3 velike novinske stranice, samoljepljiva traka, nekoliko slamki (običnih slamki za sok ili koktele), 3 plastične čaše, 3 balona, 1 papirnatni tanjur i nekoliko čačkalica.	
	Mjere opreza: Pružite grupi priliku da ponovi ovu aktivnost. U pravilu bi aktivnost trebala završiti riječima: „Ako se jaje razbije, grupa nije uspjela u zadatku. Ako se jaje otkotrlja i razbije negdje drugdje, grupa ni tada nije uspjela”. Grupa uspijeva samo onda kada jaje pri padu ostane čitavo u zaštitnoj konstrukciji. Ali, morate biti oprezni i uvijek im dati priliku da dobro razmisle o svojoj strategiji te počnu ispočetka (mogli bi se obeshrabriti ako to ne učinite).	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Sudionici rade u grupama. Zadatak je da izrade zaštitnu konstrukciju od materijala koji će im vi osigurati. Konstrukcija koju izrade trebala bi biti stabilna, tj. samostalno stajati.</p> <p>Vaš zadatak: pripremite i razrežite barem jednu veliku plastičnu vreću za otpatke, raširite je po podu te pričvrstite samoljepljivom trakom kako biste zaštitili tepih u slučaju da se jaje razbije.</p> <p>Zaštitna konstrukcija koju trebaju izraditi trebala bi zaštititi jaje od razbijanja. Kada konstrukcija bude gotova, oni je trebaju testirati tako što će jedan sudionik ispružiti ruku u razini očiju i ispustiti jaje iz ruke.</p> <p>Članovi tima imaju 10 minuta za grupnu raspravu o idejama i 15 minuta za izradu same konstrukcije.</p>	
	Pitanja za debrifiranje: <ul style="list-style-type: none"> • Koja je strategija uspjela? Kako ste dogovorili tu strategiju? • Kako je grupa sada? Kako se osjećate? • Koji je najveći uspjeh grupe? • Kad biste mogli promijeniti jednu stvar vezanu uz rješenje grupnog zadatka, što bi to bilo? 	



Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

- Možete se koristiti navedenim materijalima, ali i nečim drugim što će sudionicima poslužiti za izradu konstrukcije. Ako ste na otvorenom, možete se koristiti samo prirodnim materijalima te tako povući paralele između prirodnih rješenja i čovjekovih rješenja.
- Nemojte upotrebljavati ni previše ni premalo materijala: pripazite da im zadatok ne bude ni prelagan ni pretežak.
- Sve grupe trebaju imati isto vrijeme za početak i završetak grupnog rada, kako biste vi mogli lakše kontrolirati situaciju.
- Prije nego što počnu slagati materijale, sudionici prvo trebaju raspraviti strategiju izrade u 10 minuta.

MINSKO POLJE

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost grupne kohezije i razvoja vještina suradnje.</p>	
<p>Približno trajanje aktivnosti (30 minuta do 1,5 sat):</p> <p>30 minuta: jednostavna verzija 1 sat: kompleksna verzija, bez zamjene parova 1,5 sat: kompleksna verzija sa zamjenom parova</p>	<p>Veličina grupe: 2 i više sudionika</p>	<p>Dob sudionika: od 10 godina naviše</p>
	<p>Očekivani ishodi: pomoći mladima da otkriju svoje ciljeve i razviju intrinzičnu motivaciju u grupnom okruženju.</p>	
	<p>Specifični ciljevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • otkriti svrhu i postaviti realne ciljeve • analizirati put ka cilju, uključujući prepreke i dostupne resurse • učiti o važnosti planiranja i postavljanja ciljeva • naučiti tražiti pomoć • razviti vještine suradnje. 	
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • povezi za oči • samoljepljivi papirići • olovke • papir • bilo koji predmet koji može simbolizirati prepreku, npr. olovka, kutija, knjige, plastične boce, sitne igračke i sl. Dodatna je prednost ako odaberete i manje i veće predmete. Odaberite ih nekoliko (npr. 3 do 6), ovisno o tome koliko prepreka želite uključiti u igru. 	
	<p>Mjere opreza:</p> <p>Ova se aktivnost izvodi s povezima preko očiju. Provjerite jesu li grupna kohezija i povjerenje unutar grupe na dovoljno visokoj razini kako bi ova aktivnost bila izvediva. Ako nekome nije ugodno nositi povez preko očiju, može se kretati zatvorenih očiju.</p> <p>Sigurnost: koristite se preprekama koje su dovoljno male i koje sudionici mogu prijeći bez ikakvih ozljeda.</p>	

OPIS AKTIVNOSTI

Koraci:

1. Istražite polje
2. Pripremite velik prostor s označenim granicama, koji grupa može prvo istražiti. Označite početnu i ciljnu crtu, otprilike 5 do 8 metara udaljene jednu od druge, ovisno o tome koliko težak izazov im želite postaviti. Postavite prepreke po polju, koje će sudionici morati izbjegavati tako da ne stanu na njih.

Podijelite sudionike u parove ili dopustite njima da sami odaberu partnere

Podijelite svoju grupu u parove. Ako je izgradnja povjerenja prioritet, spojite parove u kojima se mladi međusobno dobro poznaju ili im možete dopustiti da sami odaberu partnere od kojih bi bez ustručavanja prihvatali pomoć.

3. Objasnite situaciju

Upute mladima:

„Zamislite da je ovo minsko polje u kojem ima mnogo predmeta na koje ne smijete zagaziti. Želite doći do drugog kraja polja, ali je mrak i ništa ne vidite. Međutim, imate dodatnu pomoć na koju možete računati: glas vašeg prijatelja/vršnjaka/mentora koji vas vodi. Vaši kolege mogu vidjeti minsko polje ispred vas, a vi se morate oslanjati na njihove upute kako biste prošli kroz to minsko polje.“

- a. Jednostavna verzija: postavite predmete po polju. Sudionici također mogu rasporediti predmete i postaviti vlastite prepreke. Objasnite im da će osoba koja prolazi kroz minsko polje imati povez preko očiju, a druga osoba koja joj pomaže stat će izvan polja. Diranje nije dopušteno, osim kada je iz sigurnosnih razloga to potrebno.
- b. Složena verzija:
 - i) Zamolite sudionike da razmisle o cilju koji žele ostvariti ili o nečemu što bi htjeli promijeniti u svom životu. Cilj bi trebao biti konkretan, izvediv, mjerljiv, relevantan i vremenski određen. Dajte parovima olovku, papir i 10 minuta da razmisle o svom cilju te ga zapišu. Kada završe s tim dijelom zadatka, zamolite ih da zapišu sve prepreke koje bi im se putem moglo ispriječiti. Dajte im još nekoliko minuta za zapisivanje tih faktora na samoljepljive papiriće.
 - ii) Sudionici lijepe samoljepljive papiriće na predmete koji predstavljaju prepreke u minskom polju i na cilj na ciljnoj liniji.
 - iii) Objasnite im da će osoba koja prolazi kroz minsko polje imati povez preko očiju, a da će se druga osoba koja joj pomaže nalaziti izvana. Diranje nije dopušteno, osim kada je iz sigurnosnih razloga to potrebno.
- 4. Zamolite parove da kažu što im je potrebno kako bi se osjećali sigurno tijekom ove vježbe te što im je potrebno od pomagača ili kolega kako bi prešli prepreke i stigli do cilja. Također mogu govoriti o tome na koji način žele prijeći prepreke.

- 
5. Osoba s povezom preko očiju prolazi kroz polje. Ako nešto dotakne, treba se vratiti na početnu točku i krenuti iznova.
 6. Kada jedna osoba stigne do cilja, ne smije prepričavati svoje iskustvo.
 7. Neka parovi međusobno zamijene uloge, tako da osoba s povezom na očima postane pomagač i obrnuto.
 8. Nakon što su oba sudionika prošla kroz minsko polje, završite aktivnost grupnim debrifiranjem.

Procjena rizika i postavljanje prave razine izazova:

- Ako to prostor dopušta, više parova može prelaziti minsko polje u isto vrijeme. Što je više parova, veći su izazov i faktor stresa. Birajte mudro.
- Parovi mogu razgovarati. Ako sudionicima treba teži izazov, osoba s povezom na očima možda neće govoriti.



Pitanja za debrifiranje:

- Kako je bilo hodati s povezom na očima?
- Navedite 1 vrijedno i 1 teško iskustvo iz uloge pomagača?
- Što je potpomoglo proces?
- Koje vam je prepreke bile najteže prijeći?
- Kako ste savladali te prepreke?
- Što možete naučiti iz ove aktivnosti i primijeniti u svom svakodnevnom životu? Kako je to moguće primijeniti na izazove koji su vam važni?

CILJ!

	<p>Tip aktivnosti: aktivnost razvoja vještina intrinzične motivacije, postavljanja ciljeva, planiranja i grupne kohezije.</p>	
	<p>Očekivani ishodi: pomoći mladima da nauče postavljati ciljeve i izraditi akcijski plan s koracima prema ciljevima, u grupnom okruženju.</p>	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom: pomaže u postavljanju ciljeva i potiče fleksibilnost u rješavanju problema.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 1 sat	Veličina grupe: 4 do 16 sudionika	Dob sudionika: od 14 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none">• papir za flipchart ploču• flomasteri u boji• ljepljivi jastučići ili ljepljiva traka ako želite postaviti flipchart ploču na zid• olovke i papir.	
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zamolite učenike da razmisle i da i navedu dugoročne ciljeve koji će vjerojatno svima njima biti važni. Sve što dolazi u obzir i što bi im moglo biti zajedničko zapisujete na papir na flipchart ploči. Oni zatim glasuju o tome koji se cilj većini čini najvažnijim u tom trenutku, u skladu s kriterijima koje će sami postaviti (npr. osobna sreća, dobivanje dobrog posla itd.). Ovo neka traje 5 minuta.2. Oformite grupe od 4 sudionika, a ako radite s manjom grupom, podijelite sudionike u parove.3. Dajte svakoj grupi komad papira sa sljedećim koracima za postizanje postavljenih ciljeva i prostorom predviđenim za zapisivanje svojih misli (15 min):<ol style="list-style-type: none">i. formuliranje dugoročnog ciljaii. utvrđivanje koraka za postizanje tog ciljaiii. identificiranje mogućih preprekaiv. razmatranje načina savladavanja prepreka.	

- 
4. Nakon što završe raspravu, sudionici zapisuju što misle o svakom koraku koji je sastavni dio postavljanja ciljeva i o pridržavanju cilja u odnosu na cilj koji su odabrali. Glasnogovornici iznose razmišljanja grupe (10 min).
 5. Grupa o tome raspravlja sve dok se ne uspije dogovoriti oko detalja koji najbolje opisuju dugoročni cilj, detalja s kojima se svi slažu. Ideje o koracima koji vode do cilja i mogućim preprekama također sažimaju na listu papira na flipchart ploči.

Dodaci:

Ako imate vremena i želite malo prilagoditi ovu aktivnost, svaki sudionik može zapisati osobne metode koje mu/joj pomažu u postizanju cilja ili nešto što može pripomoći grupi. Također, to može biti bilo kakva pomoć koja im može zatrebati od nekoga drugog tijekom procesa. To će im pomoći na osobnoj, ali i na grupnoj razini.



Pitanja za debrifiranje:

- Koliko je lako ili teško bilo postaviti dugoročne ciljeve?
- Što je zajedničko svim preprekama koje se ispriječe na putu prema cilju?
- Što je presudno kod donošenja odluke o težini ostvarenja vašeg cilja?
- Što vam pomaže ako zapnete?
- Kako vas ova grupa može podržati u postizanju vaših ciljeva?
- Koliko često postavljate dugoročne ciljeve? Pokušajte navesti primjer.

ZAVRŠNE AKTIVNOSTI I AKTIVNOSTI DEBRIFIRANJA

FAZA RASPUŠTANJA

NACRTAJTE
RUTU

AUTOMOBIL

KLUPKO VUNE
(PAUKOVA
MREŽA)



NACRTAJTE RUTU

	Tip aktivnosti: aktivnost (samo)refleksije, izgradnje povjerenja, razvoja komunikacijskih vještina i samoregulacije.	
	Očekivani ishodi: ova aktivnost pomaže grupi da razmisli o čitavom procesu, o sebi te najboljim i najtežim trenucima njihovog druženja.	
	Specifični ciljevi: mogu se javiti dublji osjećaji. Budući da je riječi o oproštajnoj aktivnosti, nekim bi tinejdžerima to moglo teško pasti pa mogu reagirati na različite načine. Primjerice, mogli bi bojkotirati aktivnost ili se pretvarati kao da im uopće nije stalo itd.	
Približno trajanje aktivnosti: 45 do 60 minuta	Veličina grupe: 4 do 16 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none"> aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru blok za pisanje kemijske olovke, olovke u različitim bojama. 	
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Dajte mladima blok za pisanje i olovke te ih zamolite da nacrtaju sve sesije provedene zajedno, ali na način da ih simbolizira jedna duga cesta. Pitajte ih kakva je to cesta, koliko je duga i kakvog je oblika. Zamolite ih da uključe sve aktivnosti, značajne događaje, osjećaje i bilo što drugo što smatraju bitnim, a dogodilo se tijekom sesija. U ovoj aktivnosti mogu dati mašti na volju, mogu nacrtati raskrižja, predmete, drveće itd. Možete im pustiti neku lijepu glazbu dok rade.</p> <p>Dajte im 30 minuta za zadatak.</p>	

	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none">• Objasnite cestu koju ste nacrtali.• Što se najviše ističe na toj cesti?• U kojem je trenutku bilo najteže?• Svatko može podijeliti svoje osjećaje koje je u njemu/njoj pobudio cijeli grupni proces.
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Ova aktivnost može poboljšati intrinzičnu motivaciju samom činjenicom da sudionici razmišljaju o svojim osjećajima i svim događajima koje su iskusili.</p>

AUTOMOBIL

	Tip aktivnosti: aktivnost (samo)refleksije, razvoja komunikacijskih vještina i izgradnje povjerenja.		
Približno trajanje aktivnosti: 45 do 60 minuta	Veličina grupe : 4 do 16 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše	
	Očekivani ishodi: ova aktivnost pomaže grupi da se osvrne na cijeli proces, ali i svakom pojedinom članu da razmisli o sebi te svojoj ulozi u grupi.		
	Specifični ciljevi: mogu se javiti dublji osjećaji. Budući da je riječ o oproštajnoj aktivnosti, nekim bi tinejdžerima to moglo teško pasti pa mogu reagirati na različite načine. Primjerice, mogli bi bojkotirati aktivnost ili se pretvarati kao da im uopće nije stalo itd.		
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoru veliki komad papira ili blok za pisanje olovke i kemijske olovke u različitim bojama. 		
	<p>OPIS AKTIVNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> Nacrtajte siluetu automobila na bloku za pisanje/velikom komadu papira. Grupa sjedi u krugu na stolicama ili na podu, a vi postavite velik komad papira u sredini. Recite tinejdžerima da zamisle vaše grupne sesije kao automobil. Dajte im sljedeće upute: „Ako grupu zamislite kao automobil, koji dio/dijelovi ste vi bili za vrijeme sesija? Vaš je zadatak nacrtati taj dio na ovoj silueti. Dajte mašti na volju.“ Dajte im vremena da malo razmisle i kada budu spremni mogu početi crtati. Imaju 20 minuta da završe crtanje. Na kraju svi dijele crteže te možete porazgovarati o ulogama u grupi i o tome što različiti dijelovi automobila simboliziraju. 		
	<p>Pitanja za debrifiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kako vam se svidjela ova uloga? Jeste li uživali ili vam je ponekad bilo teško ili neugodno? Što mislite o drugim ulogama u grupi? 		
	<p>Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:</p> <p>Ova aktivnost može poboljšati intrinzičnu motivaciju samom činjenicom da sudionici kontempliraju o svojim osjećajima i svim događajima koji su se odvili.</p>		

KLUPKO VUNE (PAUKOVA MREŽA)

	Tip aktivnosti: aktivnost izgradnje povjerenja i razvoja komunikacijskih vještina.		
Približno trajanje aktivnosti: 10 minuta	Veličina grupe: 3 do 20 sudionika	Dob sudionika: od 7 godina naviše	
	Očekivani ishodi: ova aktivnost pomaže grupi da promisli o provedenoj aktivnosti ili sesiji, o sebi i pobuđenim osjećajima, kao i naučenim lekcijama.		
	Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali: <ul style="list-style-type: none">aktivnost na otvorenom ili u zatvorenom prostoruklupko vune (može poslužiti bilo kakva manja lopta).		
	OPIS AKTIVNOSTI <p>Uzmite klupko vune. Držite jednu nit u ruci i započnite govoreći o tome kako se osjećate po završetku aktivnosti ili sesije. Kada završite, drugom rukom bacite klupko/loptu nekome od mlađih koji su sudjelovali u aktivnosti. Ta osoba pridržava nit i odgovara na vaša pitanja koja su sastavni dio debrifiranja, a potom baca klupko nekom drugom. Uzorak koji ćete u konačnici stvoriti trebao bi nalikovati paukovoj mreži, čime ćemo im pokazati kako smo svi povezani kao tim.</p>		
	Pitanja za debrifiranje: <p>Postavljajte pitanja na koja je nemoguće dati kratak i jednoznačan odgovor. Veća je vjerojatnost da će takva pitanja stvoriti jasniju sliku i otvoriti prilike za dvosmjeran razgovor.</p> <p>Pokušajte postaviti što je više moguće pitanja, kao npr. „Kako se osjećate? Možete li ovu aktivnost usporediti s nekom drugom?“.</p> <p>Postavljajte pitanja koja počinju sa ŠTO i KAKO. Ona se odnose se na ono što se dogodilo tijekom aktivnosti koju ste proveli, npr. „Što se dogodilo nakon što je grupa dobila zadatak?“ ili „Što podrazumijevate pod tim kad kažete da ste imali problema..?“. Ova su pitanja povezana sa zadanim ciljem provedene aktivnosti.</p> <p>Postavljajte pitanja koja počinju sa ŠTO DALJE. Raspravljavajući o idućim koracima i budućim ciljevima, a služeći se upravo tim pitanjima, osiguravamo dugotrajan učinak zadanih ciljeva aktivnosti. Primjerice: „Na koji način možemo spriječiti da se ovaj problem ponovi (npr. članovi grupe posvađali su se tijekom sesije ili je netko odustao)? Kako u našim svakodnevnim životima možemo iskoristiti ono što nas je ova aktivnost naučila?“.</p>		

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Postavljanjem ovih pitanja, a posebno pitanja „Što dalje”, osiguravate da neizravne i izravne lekcije o, recimo, neuspjehu i pogreškama, otpornosti, suradnji, timskome radu, rješavanju problema ili postavljanju ciljeva, ili bilo čemu što je bio smisao vaše aktivnosti, postignu dublji učinak. Promišljanjem o njima postaju svjesniji tih ciljeva i lekcija. Postavljujući pitanja za debrifiranje mi ciljamo na njihove potrebe za samostalnošću, kompetencijom i povezanošću, što utječe na razvoj njihove intrinzične motivacije.

AKTIVNOSTI ZA RADIONICE

**OTPORNOST
— IZGRADNJA
OTPORNOSTI
KORIŠTENJEM
KREATIVNOSTI**

**UČITI KAKO
UČITI I
VJEŠTINE
UČENJA
STRANIH
JEZIKA**

**GOSPODARI
VREMENA**

**EMPATIJA
PREMA
ŽIVOTINJAMA**

**PLANIRANJE
RATNE
STRATEGIJE**

OTPORNOST — IZGRADNJA OTPORNOSTI KORIŠTENJEM KREATIVNOSTI

	<p>Teme obrađene u ovoj aktivnosti: 1) otpornost, 2) unutarnji lokus kontrole, 3) neuspjeh.</p>	
	<p>Očekivani ishodi:</p> <p>Pomoći mladima da steknu razumijevanje o tome što je otpornost i kako im ona pomaže nositi se sa svakodnevnim izazovima.</p> <p>Do kraja sesije mlađi bi trebali:</p> <ul style="list-style-type: none">postati svjesniji važnosti nedozvoljavanja da ih neuspjeh porazinadahnuti se primjerima poznatih ljudi koji su doživjeli životne neuspjehoveosjećati da su dali osobni kreativni doprinos grupi i zajedno stvorili nešto na što mogu biti ponosni.	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom: shvativši što je otpornost, mlađi će postati svjesniji važnosti ispravnog stava u životu, osobito u razdobljima neuspjeha. Ovakav stav doprinijet će razvoju intrinzične motivacije.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 1 do 1,5 sat	Group size: 3 do 7 sudionika	Dob sudionika: od 11 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none">bilo kakav prostor sa stolom ili bilo kojom vrstom ravne površinepisani materijali: izrezani prilozi1 A3 papir po grupi (svaka grupa sastoji se od najmanje 3 sudionika)olovke, kemijske olovke, različit likovni pribor (kolaž, stare novine i časopisi itd.).	

Mjere opreza:

Ne pokrećite razgovor o traumatičnim događajima u njihovim životima.

Pazite da otpornost ne prikažete kao isključiv odgovor na njihov problem. Svakako naglasite da je to jednostavno pitanje pogleda na život.

Dok budete objašnjavali što je otpornost i spominjali traumatične ili stresne događaje iz života poznatih osoba, neki bi tinejdžeri mogli osjetiti potrebu podijeliti svoja životna iskustva.

Važno je ostati usredotočen na zadatak, naglasiti činjenicu da se svi ljudi suočavaju s poteškoćama u životu, ali da je važno pokušati pronaći izlaz iz toga. Trebali bi uvijek potražiti pomoć odgajatelja i skrbnika, ali ono što mogu i sami poduzeti je odabratи način na koji gledaju na životne okolnosti koje ih zadesе.

Prilog 1 – citati

**OPIS AKTIVNOSTI****1. KORAK (3 do 15 minuta): aktivnost za probijanje leda i uvod**

- I. Na početku sesije preporučuje se uključiti aktivnost probijanja leda ili energizator (to može biti bilo što s popisa br. 1 — aktivnosti za fazu formiranja ili se možete slobodno poslužiti nekom svojom aktivnošću).
- II.
 1. Citate, prethodno ispisane na pisaču, treba izrezati. Citati su izjave na neki način povezane s otpornošću, a dolaze od poznatih ili uspješnih ljudi koji su se suočili s poteškoćama u životu i uspjeli pronaći način da se s njima nose (vidi ***Prilog 1**).
 2. Svaki mladi sudionik izvlači jedan citat iz ponuđene hrstice (on/ona ih ne može unaprijed vidjeti). Trebaju ih pročitati u sebi i razmisiliti o značenju izjave koju su dobili. Slažu li se s njom ili ne? Zašto? (Ako su citati na engleskom jeziku, mogu pronaći prijevod značenje ili zatražiti pomoć osobe koja radi s mladima — vašu)

Verzija 2: neka na internetu potraže osobe kojima pripadaju ovi citati. Neka pokušaju razmisiliti zbog čega su te osobe mogle to izjaviti? Na temelju kakvih životnih prepreka? Kakvih životnih priča? Nakon toga slijedi grupna rasprava.
3. Svaki od sudionika čita svoj citat ostatku grupe i objašnjava kako ju je on/ona protumačio/la. Povede se rasprava o tome slažu li se s tom izjavom ili ne.
4. Objasnjenje „**otpornosti**“:



Osoba koja radi s mladima pokušava ih navesti da uoče kako te izjave imaju zajedničku poveznicu. Ako tinejdžeri to sami ne mogu izraziti riječima, vi im objašnjavate što je zajedničko svim tim ljudima: svi su oni imali poteškoća i teških trenutaka u životu, ali su odlučili pronaći način da se nose s padovima. Nisu dopustili da ih neuspjeh porazi, već su pronašli način da se „podignu iz pepela“. Dakle, umjesto da dopuste da ih stvari sputavaju, oni su nastavili uspravno hodati. Nastavili su dalje sa svojim životima, unatoč suočavanju s razočaranjem, porazom ili neuspjehom te negativnim ili uznenimirujućim događajima. Mi ponekad ne možemo promijeniti vanjske okolnosti, ali možemo promijeniti način na koji reagiramo na njih. Držimo kontrolu nad svojim životom ako odbijamo biti poraženi (**unutarnji lokus kontrole**).

5. Pripovijedanje — osoba koja radi s mladima može ispričati priču iz vlastitog života, što također može biti vrlo moćan i motivirajući alat. Predlažemo da odaberete nešto što nije traumatično i nešto što neće izazvati bolne asocijacije, npr. odabir priče o vlastitim školskim neuspjesima ili neuspjelim razgovorima za posao, izborima u karijeri itd. (jedna osoba koja radi s mladima ispričala je priču o tome kako je nekoliko puta doživjela neuspjeh na jednom ispitnu).

2. KORAK: individualan rad (5 do 10 minuta)

Otpornost — svaki sudionik mora razmisiliti o značenju ove riječi i svojim osobnim asocijacijama vezanim za nju.

Svaki mlađi sudionik mora se domisliti najmanje 1 riječi (to može biti i više riječi) koju povezuje s otpornošću i riječi koja počinje jednim od slova koji tvore tu riječ (npr. o kao otpor, t kao trpljenje, p kao prkos itd.). To može biti bilo što što za njih ima osobno značenje, ali može biti i nešto općenito.

(kao otpor)

T (kao trpljenje)

P (kao prkos)

O

R

N

O

S

T

U ovoj aktivnosti ne smiju se osjećati sputano ni na koji način. Također mogu zapisivati vlastite riječi i asocijacije.



3. KORAK: grupni rad (15 do 60 minuta)

1. Oformljavanje grupe: formirajte 1, 2, 3 ili više grupa, ovisno o broju sudionika. Preporuka je da se grupa sastoji od najmanje 3 članova.
2. Objašnjenje: objasnite grupi da će raditi kao tim. Zajedničkim će snagama nešto stvoriti pa moraju ispuniti sljedeći uvjet: moraju se koristiti riječima svih članova svoje grupe. Stoga, ako su u grupi 3 osobe, grupa će upotrijebiti npr. otpor od osobe 1, odanost od osobe 2 i odličan od osobe 3 (najmanje 1 riječ po osobi za svako slovo koje tvori riječ **otpornost**).

(Nemojte biti ograničeni ovim smjernicama. One su samo smjernice. Neke će grupe napisati mnogo riječi, a neke će samo zadovoljiti traženi minimum. Morat ćete sami procijeniti situaciju i nešto promijeniti ako smatrivate da je to potrebno. Poanta je stvoriti nešto sastavljeno od dijelova koji predstavljaju sve njih. Na taj će se način oni osjećati ravnopravno, ujedinjeno i osnaženo kao tim).

3. Grupni rad:

neka napišu pjesmu, osmisle priču, stvore kolaž, umjetničko djelo ili instalaciju, napišu pjesmu koju mogu otpjevati ili odrepati, a sve to koristeći se riječima svih članova grupe.

Trebat će im sljedeće: 1 veliki A3 papir (ili veći) po grupi; za koju god umjetničku formu se odlučili, dajte im list papira na kojem trebaju velikim slovima ispisati „otpornost”.

(Grupa može izraditi umjetničko djelo, instalaciju ili kolaž, što god poželi. Mogućnosti su beskonačne. Ako im želite predstaviti mogućnost izrade kolaža, onda im morate donijeti stare novine i časopise u kojima mogu pronaći slike koje bi mogle predstavljati njihove riječi. Te slike će izrezati i lijepiti tehnikom kolaža. Ako želite napraviti bilo koju drugu vrstu umjetničkog rada, ponesite sve olovke, kredu i druge materijale koji imate te sve stavite sve na hrpu usred sobe. Dopustite im da onesu zajedničku odluku kao grupa kojom će se materijalima koristiti.)

4. Korak: grupne prezentacije (5 – 15 minuta)

Svaka grupa predstavlja svoj rad ostalima (pjevaju pjesmu, prezentiraju svoje instalacije i sl.).

KORAK 5: debrifiranje:

Sjednite u krug na stolicama ili sjednite na pod i raspravite sljedeća pitanja s grupom:

- Koji je bio najbolji dio ove aktivnosti?
- Što vam je bilo najteže u aktivnosti?
- Što ste naučili o otpornosti? Jeste li promijenili svoje dosadašnje stavove?
- Što ste naučili o sebi?

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Koncept aktivnosti preuzet je s radionice Pestalozzijeve Ljetne škole za učitelje Vijeća Europe, koja je održana 2015. (Pedagogy Makes a Difference, <https://www.coe.int/en/web/pestalozzi>). Cilj je aktivnosti bio korištenje kreativnošću i umjetnošću u učionici, a aktivnost je dodatno proširila udrugu EDUnaut.

Dokazano je da ovaj format aktivnosti, kombiniranje individualnog rada (kada se svatko bavi razmjenom ideja i kreativnim načinom razmišljanja sam za sebe) i kasnijeg pridruživanja grupi u zajedničkom radu (koristeći se riječima koje su plod ideja svih članova tima i predstavljaju njihov individualni trud), zna biti stvarno učinkovit i zabavan kada se provodi s mnogo različitih timova koji se sastoje od različitih pojedinaca.

Ovom aktivnošću moguće se koristiti kao aktivnošću probijanja leda kada se raspravlja o nekoj temi ili kao središnjom aktivnošću, kao što je to slučaj u gore navedenom primjeru.

Preporučujemo da im date slobodu da istraže nekoliko mogućnosti, da rasprave unutar grupe što bi mogli napraviti, a ako primijetite da su neodlučni oko svog izbora, nježno ih potaknete da se odluče.

Ako postoji više osoba koje rade s mladima, svaka osoba koja radi s mladima može raditi s jednom grupom te sudjelovati u grupnom radu kao ravnopravan član tima.

Ono što je uvijek jako zabavno, javna je prezentacija grupnog rada. Oni prezentiraju i objašnjavaju što su nacrtali ili zajednički izradili. Ako je to pjesma koju pjevaju ili repaju, to je još više motivirajuće jer ritam može poslužiti kao motivirajući alat.

U našem slučaju, povratne informacije od mladih sudionika bile su pozitivne, a jedan nas je sudionik čak pitao može li posuditi papir po kojem su svi pisali o otpornosti, kopirati ga, uvećati i staviti na zid svoje spavaće sobe kako bi mogao čitati te poruke svako jutro kada se probudi.

Mnogi tinejdžeri nisu zapravo svjesni važnosti pozitivnog stava. Ponekad nisu svjesni izbora koji imaju, da mogu zapravo birati svoja razmišljanja, misli te svoj stav prema životu i životnim okolnostima. Često nisu svjesni svog unutarnjeg lokusa kontrole.



Prilog 1 – citati

Izjava	Autor
„Ljudska je sposobnost podnošenja tereta poput bambusa, mnogo je fleksibilnija nego što biste ikada pomislili na prvi pogled.“	Jodi Lynn Picoult, američka spisateljica
„Moja je štala izgorjela, sada mogu vidjeti mjesec.“	Mizuta Masahide, japanski pjesnik i samuraj iz 17. stoljeća
„Ako ti je srce slomljeno, stvori umjetnost od njegovih komadića.“	Shane Koyczan, kanadski pjesnik i pisac
„Upornost i otpornost proizlaze samo iz prilike koju smo dobili da riješimo teške probleme.“	Gever Tulley, američki pisac, govornik, pedagog, poduzetnik i informatičar
„Možda ćete više puta morati voditi neku bitku kako biste je dobili.“	Margaret Thatcher, britanska političarka Konzervativne stranke i premijerka
„Vaša reakcija na nevolju, a ne nevolja sama po sebi, ono je što određuje tijek vaše životne priče.“	Dieter F. Uchtdorf, njemački pilot, izvršni direktor zrakoplovne tvrtke i vjerski vođa
„Nemojte mi suditi po uspjehu, sudite mi po tome koliko sam puta pao i ponovno ustao.“	Nelson Mandela, južnoafrički revolucionar i borac protiv apartheida, politički vođa i filantrop
„Ono što mi se događa može me promijeniti, ali ja odbijam da me to smanji.“	Maya Angelou, američka pjesnikinja, memoaristica i aktivistica za građanska prava

UČITI KAKO UČITI I VJEŠTINE UČENJA STRANIH JEZIKA

	<p>Teme obrađene u ovoj aktivnosti:</p> <p>1) učiti kako učiti 2) vještine učenja stranih jezika 3) razvojni mentalni sklop.</p>	
	<p>Očekivani ishodi: razviti strategije za učinkovito učenje jezika, ne bojati se pogriješiti, učiti iz pogrešaka, prihvati ih kao dio procesa te postati dovoljno hrabar/hrabra da nastaviš učiti jezik s ispravnim načinom razmišljanja (mentalnim sklopom).</p> <p>Do kraja sesije mlađi bi trebali:</p> <ul style="list-style-type: none"> osvijestiti važnost korištenja određenom metodom u učenju jezika (za početak) upoznati se s korisnim metodama i naučiti kako se njima koristiti razmišljati o vlastitim strategijama učenja (jezika) i njihovoj upotrebi osvijestiti koliko je razvojni mentalni sklop bitan za učenje stranih jezika, kao i za bilo koju drugu vrstu učenja ili napredak u našem životu. 	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom: razmišljajući o metodama na koje se mogu osloniti, mlađi postaju svjesniji da sami kontroliraju svoj napredak u usvajanju stranog jezika, što utječe na njihov unutarnji lokus kontrole i razvoj intrinzične motivacije.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 45 do 90 min	Veličina grupe: 3 do 15 sudionika	Dob sudionika: od 11 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> bilo kakav prostor sa stolom ili bilo kojom vrstom ravne površine za rad svake grupe materijali: izrezani prilozi, olovke i kemijske olovke bijela ploča za pisanje flomasterima ili ploča za pisanje kredom. 	
	<p>Mjere opreza:</p> <p>Ako radite s različitim dobним skupinama ili različitim razinama poznavanja jezika, podijelite sudionike u timove u skladu s njihovom razinom. Bilo bi poželjno imati 1 osobu za rad s mlađima po svakoj skupini. Ta bi osoba pomagala mlađima i u čitanju ovog materijala. Međutim, ako nemate toliki broj ljudi na raspolaganju, 1 voditelj aktivnosti može se kretati uokolo i pratiti imaju li sudionici poteškoća s razumijevanjem gradiva.</p>	

Prilog 1: savjeti za razvijanje vještina učenja

OPIS AKTIVNOSTI

- a. Na početku sesije preporučuje se uključiti aktivnost probijanja leda ili energizator (to može biti bilo što s popisa br. 1 — aktivnosti za fazu formiranja ili možete slobodno upotrijebiti neke svoje aktivnosti).
- b. Na sredinu ploče napišite: savjeti za razvijanje vještina učenja
Objasnite grupi da će taj dan govoriti o njihovim strategijama učenja stranog jezika.
Pitajte ih imaju li neku metodu kojom se koriste? Je li ta metoda slučajan odabir? Pitajte ih imaju li kakav dodatan komentar?
Zajednički razmjenjujte ideje i zapišite svoje odgovore na ploču (2 do 10 min).
- c. Podijelite učenicima materijale i prođite kroz aktivnosti korak po korak.
 1. Pripremni zadatak: pustite ih da naprave pripremni zadatak, pojedinačno, u parovima ili u grupama. Pomozite im ako bude potrebno, ali im dajte dovoljno vremena da dovrše zadatak i provjerite kada mislite da su gotovi (nakon nekoliko minuta).
 2. Čitanje teksta: savjeti za razvijanje vještina učenja

Podijelite grupu u nekoliko timova ili parova. Svaki će tim raditi zajednički na materijalu koji im podijelite.



Procijenite, na temelju dojma koji ste stekli o grupi, mogu li sami pročitati zadani tekst (ova je verzija namijenjena naprednijoj razini poznavanja jezika).

Još jedan način na koji možete pristupiti radu na ovom tekstu izrezivanje je dijelova teksta za razvijanje vještina učenja. Izrežite pojedinačne savjete i dodijelite npr. 2 do 3 vještine učenja svakoj grupi.

Primjerice, jedna grupa će dobiti:

- Nemojte se bojati pogrešaka. Ljudi često pogrešno protumače stvari. Dobri učenici stranog jezika uočavaju svoje pogreške i uče iz njih.
- Obavljajte grupne aktivnosti. Ljudi se služe jezikom za komunikaciju s drugim ljudima. Dobar učenik stranog jezika uvijek traži prilike za razgovor s drugim učenicima.
- Zapisujte bilješke na svakom nastavnom satu. Bilješke vam pomažu da zapamtite novi jezik. Pogledajte svoje bilješke kada radite domaću zadaću.

Ostale skupine dobit će preostale savjete. Moraju ih pročitati i razumjeti (uz vašu pomoć mogu podcrtati ključne ili nepoznate riječi kako biste im vi mogli objasniti sve nepoznanice). Savjet koji dobiju članovi grupe trebaju međusobno prodiskutirati, bez obzira na to primjenjuju li ga u praksi ili ne. Nakon 5 do 10 minuta trebaju napraviti mali rezime za ostale. Svaka grupa iznosi svoje savjete pred ostalima (bilo bi idealno da postoji 1 volonter koji radi sa svakim timom, ako je to moguće).

Osoba koja radi s mladima dodaje ovaj popis (novi savjet) postojećem popisu savjeta za učenje na ploči.

3. Prijedite na treći zadatak u kojem se trebaju odlučiti je li odgovor T (točan = engl. true) ili F (netočan = engl. false).

Ovaj zadatak provjerava njihovo razumijevanje i sažetak je svega onoga što ste prethodno rekli (preskočite ovaj korak ako smatrate da je nepotreban).

4. Omogućite da se odvije **rasprava** o učenju, ako je to moguće.

Uvedite temu **mentalnog sklopa** i pitajte ih uočavaju li ikakvu razliku kada se osjećaju loše u vezi sebe i svojih sposobnosti? Primjećuju li da imaju poteškoća s učenjem i koncentracijom u školi kada osjećaju da je njihova inteligencija nepopravljiva, npr. da su glupi (fiksni mentalni sklop)?

Što je s trenucima u kojima osjećaju da će uspjeti ako se potrude i ulože napor? Imaju li ikada osjećaj da je to moguće? Čak i ako imaju lošu ocjenu iz nekog predmeta (ne nužno iz stranog jezika), što misle kada je moguće nešto naučiti, napredovati, pa čak i dobiti dobru ocjenu iz tog predmeta (razvojni mentalni sklop)?

Objasnite im koji su to načini razmišljanja (mentalni sklopovi), recite da je važno njegovati razvojni mentalni sklop i pojasnite zašto je to važno.

Ako mislite da ga možete i ovdje spomenuti, razgovarajte o lokusu kontrole.

Pitanja za debriefiranje:

- Kako ste se osjećali pri samorefleksiji?
- Doživljavate li takve stvari u svakodnevnom životu?

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

- Ova aktivnost zamišljena je kao lekcija koja bi trebala dobro funkcioniрати u radu s učenicima različitih sposobnosti i različitih uzrasta. Htjeli smo napraviti nešto što će ih naučiti kako razviti svoje svakodnevne navike učenja (u ovom slučaju vještine čitanja) i htjeli smo da ova lekcija bude na engleskom jeziku (iz tog razloga materijal iz Priloga ostavljen je na engleskom jeziku).
- Ove je savjete za učenje također moguće lako povezati s razvojnim mentalnim sklopom, a vi možete proširiti ovu lekciju i odvesti je u drugom smjeru tako što ćete razgovarati s njima o uvjerenjima koja imaju o sebi.
- Važno je da u timu imate nekoga tko ima iskustva s podučavanjem jezika i grupnim učenjem (to može biti učitelj, ali nije nužno).

Izvor: ova je aktivnost preuzeta iz materijala ustanove British Council: Naučite engleski, čitanje: A2, savjeti za razvijanje vještina učenja. (Learn English, Reading: A2, Study skills tips.

<https://learnenglish.britishcouncil.org/skills/reading/a2-reading/study-skills-tips>

Prilog 1

1) Savjeti za razvijanje vještina učenja:

a)

Progress → extra practice → group activities → mistakes → your homework → notes → a list

Preparation task Write the words from a) in the correct box below.

b)

Make	Do

2) Reading text: Study skills tips

Many studies about language learning ask the question: What makes a good language learner? There are some things that good language learners do and some things they don't do. Here are some of the most useful suggestions from studies.

- Don't be afraid of making mistakes. People often get things wrong. Good language learners notice their mistakes and learn from them.
- Do group activities. People use language to communicate with other people. A good language learner always looks for opportunities to talk with other students.
- Make notes during every class. Notes help you to remember new language. Look at your notes when you do your homework.
- Use a dictionary. Good language learners often use dictionaries to check the meaning of words they don't know. They also make their own vocabulary lists.
- Think in the language you're learning outside the classroom. When you're shopping or walking down the street, remember useful words and phrases. Sometimes, when you're at home, say new words to practise your pronunciation.

- Do extra practice. Test and improve your language, reading and listening skills with self-study material. You can find a lot of this online.
- Imagine yourself speaking in the language. Many good language learners can see and hear themselves speaking in the language. This helps their motivation.
- Enjoy the process. Good language learners have fun with the language. Watch a TV series or film, listen to songs, play video games or read a book. It's never too late to become a good language learner.

3) According to the text, are the sentences true or false?

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Good language learners don't make mistakes. | T | F |
| 2. It's a good idea to talk with other students. | T | F |
| 3. Take notes only before an exam. | T | F |
| 4. Good language learners write down the words and expressions they learn. | T | F |
| 5. Think of language you know when you are outside the classroom. | T | F |
| 6. Don't take tests outside of class – it's very stressful. | T | F |

4) Discussion

What other tips do you have for learning a new language?

5) Our Mindsets ?

- Fixed
- Growth

GOSPODARI VREMENA

	<p>Teme obrađene u ovoj aktivnosti: 1) otpornost 2) samoregulacija.</p>	
	<p>Očekivani rezultati: poticanje dugoročnijeg razmišljanja i usredotočenosti, umjesto trenutnog zadovoljstva.</p> <p>Do kraja sesije mladi bi trebali:</p> <ul style="list-style-type: none">• shvatiti da uspjeh dolazi s vremenom• uvidjeti da njihovi idoli nikada nisu odustali i da su nastavili slijediti svoje ciljeve• imati jasan plan i znati slaviti male etape uspjeha koje će ih gurati naprijed	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom: ova aktivnost pomaže mladim ljudima da velike ciljeve raščlane na manje etape kako bi ostali općenito motivirani u svome naumu ili u još širem smislu.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 1 sat	Veličina grupe: 8 je sudionika optimalno, ali može ih biti i više	Dob sudionika: od 7 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aktivnost je najbolje provesti u zatvorenom prostoru sa zidovima na koje je moguće zalijepiti papir.• Svaki par treba imati pristup internetu za istraživanje te dobiti 8 papirića.• Potrebne su olovke i kemijske olovke za svaku osobu te flomasteri za pisanje po bijeloj ploči za svaki par.	
	<p>Mjere opreza:</p> <p>Samostalno prođite sami kroz cijelu aktivnost kako biste bili sigurni da ste odabrali prave „gospodare vremena”.</p>	
	<p>Prilozi:</p> <p>Osam fotografija „gospodare vremena” formata A4, osoba koje će mladi ljudi prepoznati, osoba koje oni doživljavaju uspešnima. Najbolje je odabrati domaće, a ne strane predstavnike. Te priloge trebate unaprijed pripremiti i izraditi.</p> <p>Opis priloga: to mogu biti pojedinci iz svijeta sporta, glazbe i politike, „influenceri”, znanstvenici, edukatori, poduzetnici i sl. Bitno je da su poznati i popularni (tj. dovoljno prihvaćeni) i voljeni (gospodare vremena trebate odabrati u skladu s afinitetima mlađih s kojima radite, njihovim uzrastom, nacionalnošću i mjestom boravka).</p> <p>Lice gospodara vremena nalazit će na jednoj strani papira, a broj na drugoj.</p>	

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost probijanja leda (5 minuta):

Naslaži ih visoko Grupu podijelite u dva tima od po četiri igrača. Izvadite deset pakiranja bombona za žvakanje, kao što je npr. „Kiki” i deset pakiranja tankih lomljivih slanih štapića. Dajte im 4 minute da sagrade što viši toranj. Po isteku 4 minute zaustavlja se gradnja i najviši toranj u tom trenutku pobjeđuje.

Postavite im sljedeća pitanja: Zašto je ovaj tim pobjedio? Zbog čega su bili uspješni? Da dobijete još 10 minuta da izgradite viši toranj, što mislite da biste trebali učiniti?

- Komentirajte potrebu za temeljima građevine.
- Komentirajte potrebu za ravnotežom.
- Komentirajte potrebu za timskim radom.

Uvod (5 minuta): započnite uvod neobveznim čavrjanjem „o vremenu” kako biste sabrali razmišljanja mlađih o tome što je vrijeme, kojom se brzinom kreće i kada nam se čini da se kreće brže ili sporije. Zatim ih pitajte što dolazi s vremenom pa dublje istražite temu nadovezujući se na znanje, iskustvo i uspjeh.

Uvod u Gospodare vremena (3 minute): na tlo u sredinu grupe poredajte sve fotografije „gospodara vremena”, s licima okrenutim prema gore, pa potaknite sudionike da ih imenuju i kažu zašto su oni odabrani. Ako postoje neka imena koja su mlađima poznata, započnite tako što ćete navesti ime te osobe i vidjeti hoće li ih tada moći prepoznati. Ako još uvijek ne pogađaju tko je tko, podijelite nešto više informacija o toj osobi. Sakupite te fotografije nakon toga.



Neka se grupa podijeli u parove. Kada se sudionici upare, ponovno poredajte fotografije na pod, ali ovaj put tako da se vidi samo broj. Zamolite svaki par da odabere broj. Onaj broj koji odaberu bit će njihov gospodar vremena.

Istražite gospodara vremena (5 minuta): razdvojite parove i potaknite ih da malo istraže svog gospodara vremena koristeći se internetom (Wikipediju, slike, videozapise itd). Neka međusobno podijele zanimljive činjenice o svom gospodaru vremena i sve druge informacije koje uspiju pronaći.

Vremenska crta gospodara vremena (15 minuta):

Svakom paru podijelite 6 papirića. Recite im da će dobiti 2 minute za svaki zadatak u kojem će jedna osoba biti ta koja će istraživati ili pamtit, a druga pamtit i pisati.

1. Četiri natuknice između kojih se nalazi razmak, a koje ističu najvažnija postignuća ili aktualne uspjehe gospodara vremena. Mlada osoba može reći kako ona definira uspjeh.
2. Četiri natuknice između kojih se nalazi razmak, a koje ističu ključne činjenice o toj osobi u trenutku kada je rođena (kada, gdje, u kojoj obitelji itd.).
3. Četiri natuknice o ranoj fazi obrazovanja te osobe (osnovna škola i početak puberteta).
4. Četiri natuknice o kasnijoj fazi obrazovanja ili formativnim godinama (srednja škola i kasna adolescencija).
5. Četiri natuknice o ranoj karijeri i postignućima te osobe.
6. Četiri natuknice o kasnijoj karijeri i postignućima te osobe (odnosi se na vrijeme do sadašnjeg trenutka).

Nakon što su sve to učinili, oni moraju te papiriće poredati na zid, jedan do drugoga kronološkim redom, tako što će se ti papirići malo preklapati (ovo je ključno!!). Sliku gospodara vremena potrebno je staviti na početak.

Provjerite redoslijed i provjerite preklapaju li se papirići.

Vremenska linija Gospodara vremena (5 minuta):

Recite timovima da zamijene gospodare vremena te im dajte dovoljno vremena da pročitaju njihovu kronologiju kako bi shvatili kako su došli do te uloge.

Koristeći se flomasterom i prelazeći s jedne radnje na drugu trebaju vidjeti mogu li povezati sve natuknice. Primjerice, jednu osobu rođenje u ulozi kćeri liječnika dovelo je do sveučilišnog studija medicine, to ju je dalje vodilo do rada u jednom laboratoriju, a sve navedeno dovelo je do primitka Nobelove nagrade.

Zbog ovog zadatka korisno je sve ove informacije provjeriti unaprijed, tako da i vi budete upućeni kako je ta osoba postigla sve što je postigla te da u konačnici i vi dodate sve popratne i bitne informacije koje su mladima možda promaknule.

Galerija gospodara vremena (5 minuta):

Nakon što timovi uspiju ili ne uspiju uskladiti natuknice, mogu se početi kretati uokolo i „baciti oko” na sve ostale gospodare vremena kako bi vidjeli kako su oni napredovali u svojim karijerama ili životima.

Pitanja za debriefiranje (10 minuta):

- Što je zajedničko svim „gospodarima vremena”?
- Koliko im je godina trebalo da dođu do točke u kojoj su danas?
- Koje su bile neke od jasnih prekretnica u životima nekih „gospodara vremena”?
- Što mislite kako su znali da napreduju, ako su uopće napredovali?
- Jesu li svi imali isti početak u životu?
- S kojim su se problemima suočavali u određenim životnim trenucima?
- Što ste posebno važno naučili iz ovoga?
- Kako to možete primjeniti u drugim događajima, programima ili dijelovima svog života?

Ako želite, na preostalom komadu papira oni mogu pokušati iscrtati vlastitu vremensku liniju koja će pokazivati kamo žele stići. To bi moglo postaviti temelje za neku buduću sesiju o upravljanju vremenom, planiranju, postavljanju ciljeva itd.

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Ovaj zadatak osmišljen je kako bi mladi ljudi shvatili da uspjeh nije trenutačan i da iza onoga što vide na TikToku ili YouTubeu uvijek stoji veća priča. Oni koje prati glas vođa i uspješnih ljudi taj su uspjeh održavali, a nisu ostali samo prolazno čudo.

Neki glumci i glumice ponekad tek započinju svoj put u 40-im, ili čak 50-im godinama, a poznati sportaši i njihove obitelji uložili su golemu količinu vremena i truda da dospiju ondje gdje su danas.

I napoljetku, poduzetnici dolaze iz svih društvenih slojeva. Neki su rođeni u bogatim obiteljima, a neki u sirotinjskim četvrtima. Međutim, ustrajnost i stav da iza ugla čeka neka prilika, unatoč preprekama i nedaćama, doveli su te ljude do stvaranja uspješnih tvrtki, a u nekim slučajevima i do toga da zahvaljujući svom bogatstvu postanu nevjerojatni filantropi.

EMPATIJA PREMA ŽIVOTINJAMA

	<p>Teme obrađene u ovoj aktivnosti: 1) intrinzična motivacija 2) empatija 3) osrvt na vaše životne poglede i stavove 4) komunikacija.</p>	
	<p>Očekivani ishodi: potaknuti mlade da shvate kako njihova uvjerenja i predrasude mogu utjecati na sve što rade u životu i stupanj uspjeha.</p> <p>Specifični ciljevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • shvatiti značenje empatije • naučiti tražiti dodirne točke i sličnosti • razviti vještine da počnemo propitkivati neka uvriježena mišljenja • postati otvoreni za promjene. 	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom: bilo da se radi o drugim ljudima ili stvarima, prije nego što bilo što učinimo, to je uvijek uvelike pod utjecajem onoga što mislimo. Navodeći mlade ljude da sagledaju svoje predrasude i razviju empatiju, moguće je ojačati samostalnost u procesu donošenja odluka.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 1 sat	Veličina grupe: najmanje 6 osoba	Dob sudionika: od 12 godina naviše
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi:</p> <p>Ovu je aktivnost najbolje provoditi u suradnji s utočištem za životinje. Ako nemate nijedno u blizini, morat ćete malo bolje istražiti te pronaći i ispisati fotografije životinja iz lokalnog utočišta.</p> <p>Ova aktivnost navodi mlade ljude da razmišljaju o pristranostima i predrasudama koje imaju. Stoga, prije nego što se upustite u provedbu aktivnosti, trebali biste prije svega preispitati svoje vlastite predrasude, i to na temelju profila koje ćete dijeliti. Razmišljanjem o vlastitim predrasudama prije same provedbe aktivnosti, moći ćete je izvesti na neutralan način. Ovom aktivnošću ne smijete se koristiti kako biste na mlade prenijeli vaše osobne poglede. Štoviše, nju provodite kako bi mladi počeli razmišljati o svojim stavovima. Preporučujemo da pročitate ovaj sažetak o pristranosti koji bi vam mogao pomoći u izvođenju vježbe: (https://www.verywellmind.com/cognitive-biases-distort-thinking-2794763)</p> <p>Potrebni materijali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klupko vune/konca/konopa • fotografije životinja latalica s mrežne stranice lokalnog skloništa za životinje • pojedinačan opis svake životinje • fotografije 6 različitih osoba s izmišljenim imenima (osoba koje nisu poznate, ali imaju izražene karakteristike koje odgovaraju vašoj grupi). Primjerice, za grupu u Hrvatskoj koristili smo se fotografijama atraktivne žene u 20-ima, žene raščupane kose u 40-ima, veoma mršave žene u 60-ima, starijeg liječnika, mladog Egipćanina i sredovječnog Britanca crne rase. 	

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost probijanja leda

Držite klupko i recite grupi da ćete im reći nešto o sebi što nije tako uobičajeno. Ako se još netko prepozna u vašem opisu, tada će ta osoba podići ruku, a vi ćete uzeti kraj niti i dobaciti mu/joj klupko. Sudionici koji budu držali nit više ne smiju podizati ruku.

Iduća osoba koja bude držala klupko tada mora učiniti isto: podijeliti nešto o sebi što nije tako uobičajeno. Potom će netko drugi podići ruku. Važno je da se sjete držati nit prije nego što bace klupko. Ovaj se obrazac nastavlja sve dok svi ne budu držali nit. Sada se vraćate unatraške, posljednja osoba postavlja pitanje osobi ispred sebe, pitanje na koje ne zna odgovor. Ovaj obrazac slijedite sve dok vama netko ne postavi pitanje.

Kada završite, možete ih pitati da izraze svoje mišljenje o aktivnosti. Poanta je pokazati da uvijek postoji nešto zajedničko među nama, iako to ponekad nije tako očito. To je ono što nam pokazuje nit koja nas sve povezuje.

Glavna aktivnost

1. dio) životinje:



Ova aktivnost ovisi o lokaciji na kojoj je izvodite. Ako se nalazite u azilu za životinje, prošećite okolo i pogledajte različite životinje. Ako se ne nalazite тамо, podijelite oko 20 ispisanih fotografija životinja koje ste preuzeeli s internetske stranice lokalnog utočišta za životinje.

Po završetku obilaska, upitajte sudionike koja im je bila najdraža životinja i zašto. Pitajte ih je li im neka životinja najmanje draga i zbog čega. Većina sudionika mislit će da su sve bile slatke i drage ili će suošjećati s njima. Neki možda uopće ne vole životinje i možete ih pitati zbog čega. Ako ste u skloništu, možete zamoliti tamošnje djelatnike da vam kažu nešto više o životnjama koje su sudionici izdvojili, da vam ispričaju ono što znaju o životu te životinje, gdje je pronađena, u kojem je stanju sada? Ako niste u skloništu, možda čak možete pronaći te informacije na mrežnim stranicama ili ih zatražiti unaprijed.

Imajući u vidu te dodatne informacije, sada možete pitati sudionike jesu li se promijenili njihovi osjećaji. Očekivani odgovor je da im je žao životinja, neki bi mogli poželjeti da ih odvedu kući. Neki bi mogli komentirati da se nisu predomislili o određenoj životinji/životnjama, možda zbog toga što tu pasminu vezuju uz nasilničko ponašanje.

(Poanta je ove vježbe potaknuti ih da razmišljaju o svojim predrasudama, bez da znaju išta o životnjama. Životinje najčešće vidimo kao slatka, bespomoćna i razigrana bića pa prema njima imamo mnogo empatije.)

2. dio) ljudi:

Podijelite fotografije lica među parovima ili grupama od 3 osobe. Recite sudionicima da moraju zamisliti prošlost i aktualnu situaciju te osobe.

Na vrhu posebnog lista papira trebaju napisati ime te osobe, tri pozitivne osobine ličnosti, 3 negativne osobine ličnosti, posao za koji vjeruju da ga ta osoba obavlja, glazbu koju sluša, hranu koju kuha i 3 hobija koja ima.

Nakon 3 minute, proslijedite fotografije uokolo i recite im da to isto ponove na drugom listu papira.

Kada završite, posložite papire prema imenima i vidite ima li među njima zajedničkih tema.

Ako takve teme postoje, pitajte ih zašto su se sjetili tih tema, jesu li utemeljene na iskustvu, saznanjima s društvenih mreža, glasinama ili činjenicama.

Zamolite ih da izaberu nekoga za koga bi najviše voljeli da bude njihov:

- 1) prijatelj
- 2) roditelj
- 3) učitelj
- 4) neprijatelj.

Započnite raspravu o tome zašto su tako odabrali, ponovno imajući u vidu potencijalne pristranosti i predrasude.

Na kraju ćete zamoliti sudionike da pojedinačno odluče koje su osobe nešto od niže navedenog. Neka ovo učine jedan po jedan.

Na poleđini fotografije napišite sljedeći broj:

- 1 — ako mislite da su nezaposleni
- 2 — ako mislite da su sudjelovali u sudskom postupku
- 3 — ako mislite da imaju teške obiteljske odnose
- 4 — ako mislite da su lječeni ovisnici.

Kada sudionici napišu broj, otkrijte im da su svi ovi ljudi zapravo sve od gore navedenog (u nastavku pronađite objašnjenje).

Pitanja za debriefiranje:

- Koji ti je bio najdraži dio igre? Što je bilo najteže?
- Kako ste se osjećali?
- Koji će ti trenutak iz ove aktivnosti najviše ostati u sjećanju?
- Je li vam se ikada nešto slično dogodilo u stvarnom životu?
- Kako to možete primijeniti u drugim događajima, programima ili dijelovima svog života?

Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:

Nadahnuće za ovu aktivnost dobio sam zahvaljujući iskustvu volontiranja u centru za odvikavanje od droga i alkohola, gdje sam proveo godinu dana te upoznao ljude iz svih društvenih slojeva. Jedno od pitanja koje su mi ljudi često postavljali, kada bih pričao o volontiranju u tom centru, bilo je jesu li ljudi ondje nasilni i opasni. Na to bih uvijek krenuo pričati o svakom štićeniku i objasnio kako ovisnost može pogoditi svakoga, bez obzira na život koji su prethodno vodili.

Istodobno sam radio i kao prikupljač sredstava za dobrovornu organizaciju koja pomaže osobama koje se bore s ovisnošću, gdje smo se zapravo bojali prikupljati donacije zbog sveopćeg stava koji javnost ima o ovisnicima. Postoje mnoge predrasude i pristranosti utemeljene na onome što čitamo, čujemo i doživljavamo, no uvijek trebamo pokušati razumjeti svakog pojedinca prije nego što donešemo mišljenje o njemu bez da smo ga upoznali.

PLANIRANJE RATNE STRATEGIJE

	<p>Teme obrađene u ovoj aktivnosti: 1) otpornost 2) prozor tolerancije 3) izbjegavanje neuspjeha.</p>	
	<p>Očekivani ishodi: pomoći mladima da nauče planirati unaprijed kako bi bili spremni za sve ishode i scenarije.</p> <p>Do kraja sesije mladi bi trebali:</p> <ul style="list-style-type: none">• znati prepoznati moguće ishode događaja u njihovim životima• razviti tehnike planiranja i tako ublažiti potencijalne negativne ishode• naučiti kako se koristiti određenim osjećajima da se usredotoče.	
	<p>Povezanost s intrinzičnom motivacijom:</p> <p>ova aktivnost potiče mlade ljude da razmисle o nizu aktivnosti koje moraju raditi u životu i da uvide kako mogu naučiti uživati u tim aktivnostima, umjesto da se uzrujavaju oko ishoda.</p>	
Približno trajanje aktivnosti: 2 sata	Veličina grupe: najviše 12 sudionika	Dob sudionika: od 12 godina naviše (Ovu aktivnost možete prilagoditi svim uzрастима. Međutim, zbog prirode kritičkog razmišljanja, bolje je usredotočiti se na uzrast od 12+, budući da se tada počinju suočavati s većim pritiscima u životu.)
	<p>Praktična rješenja, lokacija, resursi i potrebni materijali:</p> <p>Ovu aktivnost trebalo bi provoditi u mirnom okruženju s dovoljno prostora za kretanje. Ako je pod tvrd i gladak, podloge za pisanje nisu potrebne. Ako pod nije dovoljno tvrd, u tom će ih slučaju ipak trebati. Druga mogućnost je koristiti se podlošcima. Aktivnost je moguće provoditi unutra ili vani, sve dok nema većih smetnji.</p> <p>Svaki sudionik treba imati list papira, olovku/kemijsku olovku i podlogu za pisanje (ako se nalazi vani).</p> <p>Također bi trebali imati 3 bloka samoljepljivih papirića, svaki različite boje.</p> <p>Svaki sudionik treba dobiti 3 različite kartice: <i>društveni život, školski/akademski život, profesionalni život</i> (ovo bi trebalo biti napisano na 3 mala komada papira, samoljepljiva papira ili kartice).</p> <p>Trebat će vam velika ploča ili neka površina na koju možete zalijepiti samoljepljive papiriće.</p> <p>Također vam je potrebno 12 pomoćnih kartica (s natuknicama) ili samoljepljivih papirića.</p>	

Mjere opreza:

Bilo bi dobro kada bi svaka osoba koja radi s mladima pri provedbi aktivnosti bila otvorena i iskrena u pogledu određenih tema, a poželjno je i da ima mnogo empatije za mlade ljude. Ova vježba uključuje mnogo slušanja i mentorstva. Korisno je i ako je ta osoba prošla obuku iz prve pomoći. Prije nego što provedete samu aktivnost, preporučuje se da je sami proučite kako biste razmislili o tome što bi se sve moglo dogoditi kada krenete s njom.

Važno je da budete oprezni i ne ulazite u razgovor o osobnim traumama, već da se držite općenitih tema poput škole, prijateljstava itd.

**OPIS AKTIVNOSTI****Aktivnost probijanja leda (10 minuta):**

Ponašaj se kao...

Podijelite grupu u dva tima od po šest sudionika. Recite im da će izgovoriti neku riječ, a oni moraju iskoristiti sve članove svog tima da tijelima oblikuju skulpturu zadane riječi. Imat će 1 minutu da se namjeste, a vi ćete zatim obići svaki tim. Formirana se skulptura smije kretati i stvarati buku, ako to članovi žele. Primjerice, ako kažete zmaj, tada bi možda jedna osoba mogla biti rep, dvije osobe krila, jedna tijelo, a preostale dvije glava. Naposljeku trebate nagraditi najbolju skulpturu.

Možete iskoristiti bilo koju temu, od životinja do zgrada, od scena iz filma do nečeg potpuno izmišljenog. Glavna je ideja da se mladi počnu kretati i da se pomalo riješe nekih svojih inhibicija.

Ponovite ovo tri puta, a kao mali osvrt na provedenu aktivnost možete porazgovarati s njima o njihovom govoru tijela, izražavanju i inovativnosti.

Uvod (2 minute): objasnite grupi da će prijeći u planiranje ratne strategije (način rada). Nakana je igre razmisliti o određenim scenarijima i načinima na koje im je moguće pristupiti. Recite im da će ovo prvi napraviti svatko za sebe, a tek onda će formirati grupe. Oformljene grupe sastojat će se od tri sudionika koja će istraživati reakcije dalje unutar grupe.



Nabacivanje ideja o scenariju (10 minuta): pobrinite se da su sudionici raspoređeni i da imaju komad papira i olovku. Mogu sjediti na podu i koristiti ga kao podlogu ili se mogu poslužiti podlošcima za pisanje. Zamolite ih da zatvore oči na jednu minutu i da razmisle o neugodnom scenariju koji su iskusili, a u kojem nisu znali što učiniti. Druga mogućnost je da razmisle o neugodnom scenariju u kojem se našao netko drugi tko se uspaničio, a oni su tome svjedočili.

Nakon minute zamolite ih da otvore oči i počnu razmišljati dalje od tih situacija, sve do onih najstresnijih koje mogu zamisliti. Recite im da ih sve pribilježe na jednu stranu papira, koliko god blesave ili glupe im se činile. Recite im da je taj papir anonimnog karaktera. Neće ga morati čitati naglas, a na kraju sesije pokupit će ga osoba koja radi s mladima kako bi pomogao u planiranju budućih sesija.

Sada svakom pojedincu podijelite po 4 komada samoljepljivih papirića od svake boje (svaki će pojedinac imati ukupno 12 samoljepljivih papirića). Objasnite da svaka boja predstavlja nešto drugo. Odaberite boju za svako područje. Jedna boja predstavlja njihov akademski/školski život, jedna boja njihov profesionalni život (čak i ako nemaju posao, mogu zamisliti određene scenarije), a jedna boja njihov društveni život i odnos s prijateljima.

Svatko od njih treba navesti do četiri neugodna, zastrašujuća ili stresna scenarija za svako od navedenih područja (akademski/školski, profesionalni i društveni život) te ih zapisati na samoljepljive papiriće.

Primjerice - Školski život: *Maltretiraju me zbog toga što ne znam odgovor na nešto pred cijelim razredom.* - Društveni život: *Ne mogu pronaći krug pravih prijatelja* - Profesionalni život: *Netko umre zbog posljedica moje profesionalne odluke.*

Dajte im pet minuta da to učine. Nakon pet minuta pokupite papiriće od svake osobe, ali od njih načinite 3 hrpe na koje ćete naslagati sve njihove izmiješane strahove.

Otiđite do ploče i prođite kroz scenarije koje su zapisali (pročitajte ih samo za sebe). Pokušajte pronaći neku temu ili obrazac ili se usredotočite na jedan određeni scenarij koji smatrate najprikladnijim. Zatim podijelite 3 scenarija koja ste odabrali kao prikladne.

Planiranje ratne strategije

(6 do 8 minuta po svakom scenariju + 5 minuta za čitanje = ukupno 35 minuta)

Uz 3 jasno opisana scenarija, stavite taj samoljepljivi papirić u jedan od 3 različita dijela prostorije (akademski/školski, profesionalni, društveni).

Nasumično podijelite grupu u 3 tima od po tri ili četiri člana (ako je izvedivo) i pošaljite ih u različite dijelove prostorije. Zatim sa svakom grupom slijedite iste korake: razgovarajte o scenariju i ispričajte im jeste li se i sami zatekli u takvoj situaciji.

2 minute:

Svakom timu dajte 1 pomoćnu karticu (s natuknicama). - Primjer iz školskog života: *Dolazak na ispit nepripremljen/hepripremljena.*

S jedne strane napišite koje su tri najgore stvari koje bi se mogle dogoditi u ovom scenariju i njihove ishode.

Primjer obavljenog zadatka:

Padneš na ispit i ne možeš se upisati u školu.

Obuzme vas stres i dobijete napadaj panike.

Pokušavate prepisati od nekoga, ali vas uhvate i izbace.

S druge strane napišite tri plana nošenja s posljedicama u slučaju ovakvog scenarija. Nemojte izbjegavati taj scenarij.

Primjer:

Dajte sve od sebe da na površinu izvučete ono što znate. Probajte logički razmišljati, pa čak i napišite na ispitu da se niste za njega spremili.

Nakon što predate ispit, obavijestite učitelja da se niste dobro spremili za ispit i da biste ga voljeli ponovno pisati neki drugi dan, ako je to moguće.

Podsetite sebe da je ispite moguće ponovno polagati/pisati, a i godine je moguće ponavljati. Ne stignu svi odmah ondje gdje žele. Neki ljudi svoj poziv pronađu tek u pedesetima.

Recite im da stave kvačicu pored svog omiljenog plana nošenja s posljedicama tog scenarija te da zadrže kod sebe pomoćnu karticu (s natuknicama).

Provjerite nekoliko pomoćnih kartica kako biste bili sigurni da razumijete zadatok, a zatim ponovno slijedite korake od 1 do 3.

Kada grupe obrade sve scenarije, okupite ih na jedno mjesto, ali neka sjednu u manjim grupama u kojima su i bili. Zatim zamolite grupe da predaju svoje pomoćne kartice drugom timu, pročitaju ih i također označe svoj omiljeni plan za protudjelovanje (za taj scenarij). Na kraju, timovima će ostati njihov početni set kartica.



Pitanja za debriefiranje: 10 minuta

Predstavite scenarij i neka svaki tim pročita koji su plan (ili planove) članovi grupe izglasali kao njihov omiljeni.

Na kraju sažmite sesiju i spomenite korisnost planiranja ratne strategije te objasnite u kojim još prilikama ova vještina može biti korisna.

- Zbog čega je baš to vaš omiljeni plan? Kako ste se osjećali?
- Koji će vam trenutak iz ove aktivnosti ostati u sjećanju?
- Kako ovu aktivnost možete upotrijebiti u drugim događajima, programima ili dijelovima svog života?

Ako je relevantno: ponudite dodatne povratne informacije o ovim planovima i ujedno prođite kroz sve što je sudionicima možda promaklo. Ako postoji „ispravan“ plan, kao što je to slučaj kod oživljavanja osobe, tretiranja posjekotine i opeklina, gubitka svijesti i sl., podijelite s njima potrebne informacije o postupcima i organizirajte daljnju obuku ako postane očito da je potrebna.

**Završna igra: Evolucijski kamen, škare, papir (3 minute)**

Igra obuhvaća 4 razvojne faze: jaje / dinosaur/ majmun/ heroj. Možete osmisliti različite smiješne pokrete za svaku fazu koju trebaju odglumiti. Primjerice, u fazi dinosaura moraju hodati uokolo poput T. rexa, biti kreativni, pa čak i natjerati mlade ljude da kažu na što ih podsjeća pokret.

Svatko počinje kao jaje, a grupa igra kamen, škare, papir u paru. Pobjednik prelazi u sljedeću fazu: iz faze jajeta u fazu dinosaura, iz faze dinosaura u fazu majmuna te iz faze majmuna u fazu heroja. Tko izgubi, ostaje na istoj razini. Cilj je da svatko postane heroj kakav želi biti. Igra se nastavlja dok svi ne stignu do faze heroja.

**Kontekstualna pozadina aktivnosti, komentari i savjeti osoba koje rade s mladima:**

Osobni osvrt osobe koja radi s mladima

Prije održavanja trotjednog kampa za mlađe, provodili bismo ovu vježbu s osobama koje rade s mlađima kako bismo ih pripremili za sve moguće scenarije. Zatim bismo to ponovili sa svim grupama kako bismo im pomogli da postanu otporniji u svojim akademskim, osobnim, profesionalnim i društvenim sredinama. Naziv *planiranje ratne strategije* potekao je iz činjenice da je voditelj grupe mlađih koji je proveo ovu aktivnost prethodno bio u vojsci, a ovo je alat kojim su se redovito služili kako bi se barem malo pripremili za ono što bi im se moglo dogoditi.



Misao je vodila da se mnogi ljudi naprsto šokiraju kada im se dogode određene situacije i nisu sposobni dovoljno brzo reagirati. To je pomalo nalik situaciji kada skočite u hladnu vodu i zaboravite disati. Prolazeći kroz određene scenarije u svojoj glavi, mi možemo ublažiti efekt šoka te za promjenu povećati šanse za pozitivan i žuran odgovor.

Mlađi također reagiraju na ovu vježbu kada je izvedemo na pravi način. Ona im pruža priliku podijeliti određene incidentne situacije ili scenarije u kojima oni zapravo ne znaju što učiniti, ali to inače možda ne bi priznali. Kroz ovu vježbu oni mogu zapisati stvari kroz koje ih osoba koja radi s mlađima može provesti.

ZAKLJUČAK

Ovaj smo vodič započeli upoznavanjem sa sadržajem iz kojeg možete nešto naučiti, kao i pojašnjenjem zašto biste nam trebali posvetiti svoju pozornost. Sada ćemo ga zaključiti kratkim osvrtom. Dosad ste sigurno već mnogo toga naučili o različitim metodama kojima se koristimo, pa idemo ih sažeti i ukratko analizirati koristeći se istim koracima debrifiranja u ciklusu iskustvenog učenja, spomenutog u vodiču.

ŠTO SE DOGODILO?

Prvo smo zavirili u teorijske okvire glavnih tema ove knjige: intrinzičnu motivaciju i upravljanje stresom. Napravili smo praktičan uvod u glavna načela kojima se EDUnaut i Biom vode u svome radu te u dvije metode koje je moguće primijeniti u radu s mladima: iskustveno učenje i igrifikaciju kroz učenje stranih jezika.

Ova je teorija nadopunjena praktičnim savjetima i idejama o tome kako je provesti u praksi. Uz to, druga polovica vodiča usmjerenja je na unaprijed pripremljene aktivnosti koje su osmišljene tako da ih možete i čitati, razmisliti o njima i pustiti da se misli slegnu neko vrijeme te isprobati kada vam zatrebau. Pažljivo smo ih odabrali i razvrstali prema stupnju prikladnosti u određenim fazama, dakle prema tome kada ih je preporučljivo upotrijebiti u odnosu na fazu razvoja grupe u kojoj se vaši mlađi u tom trenutku nalaze.

PA ŠTO TO ZNAČI?

Utvrđili smo značajne veze između intrinzične motivacije i stresa. O učinku koji jedno ima na drugo ne govori se često, a jako je važno jer utječe na našu percepciju svijeta i na ono što mi možemo učiniti da promijenimo naš način razmišljanja te poboljšamo svoje vještine.

Dijeljenje znanja ključno je za profesionalni, ali i osobni razvoj. Kao što svi znamo, znanje je moć. Stoga nam je namjera bila da ova knjiga bude svima dostupan izvor (što je u skladu i s načelima i smjernicama programa Erasmus+) s najnovijom teorijskom podlogom, ali i praktičan vodič koji će vam pomoći da napravite idući korak u svom radu.

Pokušali smo stvoriti vodič koji nije napisan da odgovara svima, ali ga se, što je mnogo važnije, može koristiti u različitim sredinama, od škola do dječjih domova.

ŠTO SADA?

Nadamo se da ova knjiga može doprinijeti u vašem svakodnevnom radu s mladima. Slobodno rezimirajte, razmislite o svemu i izvucite iz njega ono što vam je korisno, a izostavite sve ono što vam nije bitno.

Možda vam se javljaju pitanja: pa kako je jedno područje povezano s drugim? Zbog čega bi mi ovo trebalo biti bitno? Kako bih na to iti mogao/la pomisliti u svom razredu, s mojim tinejdžerima? Ova su pitanja izvrsna, svako je pitanje zapravo izvrsno, jer vi sada razmišljate o svemu da biste shvatili i procesuirali cijeli sadržaj u svojoj glavi. Slobodno ga ostavite zasad i vratite mu se kasnije da vidite jeste li se domogli odgovoru ili vam ga ova knjiga možda može ponuditi.

Uzmite onoliko vremena koliko vam je potrebno. Promjene iziskuju vrijeme, ponekad i više vremena nego što mi smatramo da je potrebno. Dajte svom umu malo vremena i svakako svrnite pogled na knjigu s vremenom na vrijeme. To može rezultirati stvarnom i trajnom promjenom u vašem radu. Sve uvjek započinje sitnim promjenama, onim jedva zamjetnim.

Hvala vam na strpljenju!

Tim projekta Motiviraj na sudjelovanje (MTE)

PRILOZI

RAZLIKE IZMEĐU DVJU ORGANIZACIJA

Rad s mladima veoma je šarolik i susrećemo ga u različitim oblicima. EDUnaut i Biom organizacije su koje su uključene u rad s mladima i koje u tom radu imaju jednak cilj poticanje intrinzične motivacije kod mlađih u riziku. Međutim, postoje neke razlike između ovih dviju organizacija. EDUnaut se koristi snagom podučavanja stranih jezika u kombinaciji sa sadržajem i konceptima iz pozitivne psihologije (razvojni mentalni sklop, otpornost, karakterne snage) u neformalnom i igrificiranom okruženju (dodatno pruža i savjetovanje o seksualnom zdravlju). BIOM se koristi kombinacijom iskustvenog učenja, skrbi temeljene na znanjima o traumi, terapije prirodom i sistemskog pristupa.

Ono što nam je zajedničko u svemu tome isti je temeljni cilj kojem težimo = suptilno i neizravno potaknuti mlade ljude da promijene svoj način razmišljanja, da nauče kako se samoregulirati kako bi se nosili sa stresom te kako bi razvili gore spomenute fine vještine koje bi svaki zdravi pojedinac trebao posjedovati. Metode kojima se koristimo kako bismo te ciljeve postigli različite su. Proučimo malo te pristupe.

Što zapravo radimo u praksi?

BIOM:

Magamvadon — naziv ovog programa, Magamvadon, proizlazi iz pojma sebe i divljine. To je program namijenjen adolescentima u udomiteljskim obiteljima ili ustanovama koje skrbe o njima. Pješačenje u prirodi glavna je aktivnost koju provodimo u sklopu programa, a proces uključuje obuku te samorefleksiju uz vođenje ekspedicijskog dnevnika. Iskustva stečena tijekom izleta i ekspedicija dodatna su potpora adolescentima u procesu učenja kako surađivati, odgovorno donositi odluke te kako ostvariti svoje ciljeve. Aktivnosti su popraćene vođenjem živopisnog vlastitog dnevnika, tako da sudionici uče izvući pouke iz vlastitih iskustava te ih prenijeti u svakodnevni život.

Za više informacija možete nam se obratiti putem elektroničke pošte:
info@biomalapitvany.hu

EDUNAUT:

Radionice: EDUnaut je od 2019. godine dio lokalnog projekta u sklopu kojeg provodi gostujuće radionice u javnoj ustanovi socijalne skrbi koja se brine o djeci i mlađima bez roditelja ili odgovarajuće roditeljske skrbi. Naš rad podijeljen je u 2 dijela: 1) motivacijske radionice — radionice čiji je cilj razvoj motivacije i transverzalnih vještina, ali i kompetencija (suradnja, timski rad, učiti kako učiti) u komunikaciji na engleskom jeziku; 2) zdravstvene radionice i savjetovališta — vodi ih liječnica i ovlaštena savjetnica za seksualno zdravlje.

Za više informacija možete nam se obratiti putem elektroničke pošte:
edunaut.hr@gmail.com

TEORIJA SAMOODREĐENJA I INTRINZIČNA MOTIVACIJA

U poglavlju *Koncepti i opseg intrinzične motivacije: SDT i lokus kontrole ponudili smo objašnjenje teorije samoodređenja (engl. SDT) te objašnjenje 3 univerzalne psihološke potrebe koje motiviraju ljudi na rast i promjenu (autonomija, kompetencija, povezanost).

Ovdje želimo dodati da postoje dodatni čimbenici koji mogu utjecati i promovirati IM, a također su povezani s jednom ili više univerzalnih potreba:

- **Znatiželja:** tjera nas da istražujemo i učimo iz pukog zadovoljstva koje dobivamo učenjem te napredovanjem u nečemu.
- **Izazov:** pomaže nam kretati se prema smislenim ciljevima na ustaljenoj optimalnoj razini.
- **Kontrola:** proizlazi iz naše temeljne želje da kontroliramo zbivanja oko sebe i donosimo odluke koje utječu na ishod.
- **Priznanje:** urođena potreba da budemo cijenjeni te zadovoljstvo koje osjećamo kada drugi prepoznaju i cijene naš trud.
- **Suradnja:** suradnja s drugima ispunjava našu potrebu za pripadanjem. Ujedno osjećamo osobno zadovoljstvo kada pomažemo drugima i kada zajednički radimo na postizanju zajedničkog cilja.
- **Konkurenčija:** predstavlja izazov i povećava važnost koju pridajemo kvalitetnom radu.
- **Mašta:** uključuje korištenje mentalnih ili virtualnih slika s ciljem poticanja određenih ponašanja. Primjer je toga virtualna igra koja od vas traži da odgovorite na pitanje ili da riješite problem kako biste prešli na sljedeću razinu.

Važno je osvijestiti ove čimbenike i prepoznati njihovu važnost te povezanost s potrebom za autonomijom, kompetencijom i povezanošću, kako bismo ih mogli primijenili u pristupu koji odaberemo i aktivnostima koje provodimo u radu s mladima.

Ako se vratimo na priču o Michaelu Johnsonu s početka ovog vodiča i prisjetimo se kako se on motivirao prije utrke (*vidi poglavje Snaga intrinzične motivacije), možemo prepoznati mnoge od ovih čimbenika u metodama kojima se on koristio.

Intrinzičnu motivaciju moguće je primijeniti u svim aspektima našeg života. Za početak to možemo učiniti promjenom fokusa na unutarnje nagrade koje određene radnje generiraju, poput osjećaja zadovoljstva i užitka, a radi kojih možemo bolje motivirati i sebe i druge.

RAZVOJ KOMPETENCIJA I VJEŠTINA KROZ AKTIVNOSTI RJEŠAVANJA PROBLEMA

Ključne kompetencije one su koje su potrebne svim pojedincima za osjećaj osobnog ispunjenja, razvoj, zaposljivost, društvenu uključenost te sudjelovanje u ulozi aktivnog građanina. Razvijamo ih već od ranog djetinjstva, a proces se odvija i kroz odraslu dob, kroz formalno, neformalno i informalno učenje.⁷⁹ „Sve te kompetencije podjednako su važne, a aspekti koji su bitni za određeno područje potaknut će razvoj kompetencija u drugom području.

Ovo je osam ključnih kompetencija:

- komunikacija na materinskom jeziku (pismenost)
- komunikacija na stranom jeziku
- matematička kompetencija te osnovne kompetencije u prirodoslovju i tehnologijama
- digitalna kompetencija
- osobna, socijalna kompetencija i kompetencija učiti kako učiti
- građanska kompetencija
- poduzetnička kompetencija
- kulturna svijest i kompetencija izražavanja.

Ključne kompetencije kombinacija su znanja, vještina i stavova (vještine se definiraju kao sposobnost provođenja procesa i korištenja postojećeg znanja za postizanje rezultata).⁸⁰

⁷⁹Preporuka Vijeća od 22. svibnja 2018. o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje, Službeni list Europske unije, C 189/1 ([https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&rid=7](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&rid=7))

⁸⁰Europska komisija, Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, (2019). Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje, Ured za publikacije. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>

Prema UNESCO-u⁸¹, postoji 6 kategorija transverzalnih vještina predloženih u poglavlju

*Metodologija rada s ranjivim skupinama mladih:

1. kritičko i inovativno razmišljanje
2. interpersonalne vještine
3. intrapersonalne vještine
4. vještine preuzimanja uloge globalnog građanina/graćanke
5. medijska i informacijska pismenost
6. ostalo: tu spadaju vještine rješavanje problema, komunikacije, timskog rada i vođenja itd. (ove vještine moguće je uvrstiti i u kategoriju međuljudskih vještina).

„One su sve više tražene kako bismo se mogli uspješnije nositi s promjenama te voditi smislene i produktivne živote.“⁸² Metode koje promiču razvoj takvih vještina utemeljene su na aktivnostima usmjerenim ka rješavanju problema, pri čemu je bitno da mladi u njima imaju aktivnu ulogu.

Naravno, izazovno je usredotočiti se na razvoj svih gore navedenih vještina i kompetencija, pa kada razmišljamo o prikladnim aktivnostima za naš rad s mladima uvijek i njih trebamo imati na umu te se pobrinuti da se u svom radu usmjerimo na barem neku od njih.

Temeljni cilj aktivnosti koje provodimo jest razvoj intrinzične motivacije, ali usput ćemo razvijati i važne vještine i kompetencije.

a) Komunikacijske vještine

Sposobnost učinkovite i asertivne komunikacije koja nam ne predstavlja problem važna je vještina, ne samo u profesionalnom i obrazovnom smislu, nego i u našem svakodnevnom životu. Kao osobe koje rade s mladima, znatiželjni smo vidjeti kako

grupa komunicira s nama i kako njezini članovi komuniciraju međusobno. Kada želimo poboljšati komunikaciju, prvi je korak svjesno promatrati gore spomenute aspekte. Zatim sudionike postavimo pred izazov da svoje ustaljene obrasce komunikacije pažljivo promotre kroz igru. Damo im dovoljno vremena i prilika da kroz igru uvježbavaju različite komunikacijske stilove te da razvijaju svoje vještine, među kojima je i davanje povratnih informacija.⁸³

Željeli bismo s vama podijeliti naše osobno iskustvo (BIOM):

- dnevnik koji vodimo kod grupnih sesija omogućuje mladima da prikupe povratne informacije koje daju jedni drugima (na papiru, u pisanim oblicima). To je korisno i ohrabrujuće u kasnijim refleksijama, a pomaže i u razvoju komunikacijskih vještina članova grupe.

b) Vještine suradnje i timskog rada

Za dobar timski rad potrebno je imati određene vještine i osobine. To su komunikacijske vještine, vještine rješavanja problema, sposobnost delegiranja zadataka te uvažavanje različitih mišljenja u svrhu razvijanja učinkovitih zajedničkih strategija. Za dobro funkcioniranje grupe najvažnije je stvoriti povjerenja među njenim članovima.

Nadalje, u timu koji dobro funkcionira važno je da članovi preuzmu pojedinačne odgovornosti i uloge, ovisno o vlastitim snagama i slabostima.⁸⁴

c) Kompetencija učiti kako učiti

U aktivnostima usmjerenim na razvoj ove vještine cilj je razvijati pozitivne stavove prema školi te poticati znatiželju i otvorenost za učenje te nove izvore znanja i nadahnuća. Veoma često mladi ljudi nemaju razvijene učinkovite navike učenja, ne znaju organizirati svoje vrijeme i postaviti ciljeve te im je potrebna pomoći da to nauče. Često te kompetencije razvijaju izvan okvira formalnog

⁸¹ UNESCO Office Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. (2016). *School and teaching practices for twenty-first century challenges: Lessons from the Asia-Pacific region, regional synthesis report; 2014 regional study on transversal competencies in education policy and practice (phase II)* (ERI-Net regional policy study series [2]). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244022>

⁸² Skills for holistic human development (UNESCO Asia-Pacific Education Policy Brief, 2 [4]). (2014). UNESCO Office Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245064, p.2>

⁸³ Lisin, I., Kida, P. (2018), *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development.

⁸⁴ Lisin, I., Kida, P. (2018), *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development.

obrazovanja. Prema Vijeću Europske⁸⁵ unije, ova kompetencija nalazi se u istoj kategoriji s osobnom i socijalnom kompetencijom. „Osobna, socijalna kompetencija i kompetencija učiti kako učiti sposobnost je razmišljanja o sebi samome, sposobnost učinkovitog upravljanja vremenom i informacijama, rada s drugima na konstruktivan način, zadržavanja otpornosti te upravljanja vlastitim učenjem i karijerom.”⁸⁶

Vještine učiti kako učiti koje želimo razviti omogućit će mladima da:⁸⁷

- identificiraju vlastite kapacitete, usredotoče se i postave ciljeve
- uče i rade, kako samostalno, tako i suradnički
- organiziraju se i budu uporni u vlastitom učenju, kao i da ga znaju vrednovati te dijeliti svoje znanje
- mogu procijeniti sami sebe
- razviju otpornost i izgrade samopouzdanje kako bi mogli ustrajati u učenju tijekom života te doživjeti uspjeh
- znaju zatražiti podršku kada je to potrebno te učinkovito upravljati svojim obrazovanjem, karijerom i društvenim interakcijama.⁸⁸

d) Višejezična kompetencija

Ova kompetencija definira se kao sposobnost korištenja različitim jezicima na odgovarajući i učinkovit način za ostvarivanje komunikacije⁸⁹. Dok je grupa u fazi primjene u sklopu procesa formiranja grupe (*pogledajte poglavlje Proces), članove grupe možete uključiti u aktivnosti usmjerene na razvoj ovih vještina.

Međutim, trebamo imati na umu da rad s mladima nije škola ili tečaj stranog jezika.

Željeli bismo s vama podijeliti naše osobno iskustvo (EDUnaut):

- Kroz aktivnosti s mladima koje provodimo na engleskom jeziku (uz pomoć profesora engleskog jezika i nekoliko izvornih govornika engleskog jezika), uvježbavamo njihove komunikacijske vještine (usmene i pisane) s ciljem poticanja razvoja intrinzične motivacije. Ovaj pristup crpi inspiraciju iz nastave temeljene na sadržaju (engl. content based instruction), gdje je učenikov fokus na temi. Dok istražuje temu služi se jezikom koji pokušava naučiti, a ne materinskim jezikom. Smatra se da je ovakav način nešto prirodniji način razvijanja jezičnih sposobnosti.⁹⁰ Trudimo se uključiti mlađe u razne aktivnosti u kojima imaju priliku slušati izvorne govornike engleskog jezika i vježbati ga u praksi. Ovaj je pristup eksperimentalan i jako izazovan iz nekoliko razloga. Ne postoji prikladan postojeći materijal (na temu razvoja IM-a za učenike stranog jezika, za koji mi znamo) za naše radionice pa ga tim priprema koristeći se različitim izvorima i prilagođavajući materijal mješovitoj skupini mlađih (s obzirom na dob i jezične sposobnosti).

⁸⁵ Evropska komisija, Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, (2019). *Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje*, Ured za publikacije. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>

⁸⁶ Evropska komisija, Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, (2019). *Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje*, Ured za publikacije. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>

⁸⁷ Schola Europaea/Ured glavnog tajnika. (2018). *Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje u europskim školama*. <https://www.eurse.eu/BasicTexts/2018-09-D-69-en-2.pdf>

⁸⁸ Schola Europaea/Ured glavnog tajnika. (2018). *Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje u europskim školama*. <https://www.eurse.eu/BasicTexts/2018-09-D-69-en-2.pdf>

⁸⁹ Evropska komisija, Glavna uprava za obrazovanje, mlade, sport i kulturu, (2019). *Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje*, Ured za publikacije. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/569540>

⁹⁰ British Council. (bez dat.). *Content-based instruction*. <https://www.teachingenglish.org.uk/article/content-based-instruction>

BIBLIOGRAFIJA

Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x>

Blazer, C. (2011). How Students' Beliefs about Their Intelligence Influence Their Academic Performance. Information Capsule. Volume 1012. Research Services, Miami-Dade County Public Schools. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED536502.pdf>

Borgen, W.A. (1995). *A Model for Group Employment Counseling*. ERIC Digest.

Briggs, S. (2015). *25 ways to develop a growth mindset*. InformED. <https://www.opencolleges.edu.au/informed/features/develop-a-growth-mindset/>

British Council. (bez dat.). *Content-based instruction*. <https://www.teachingenglish.org.uk/article/content-based-instruction>

Building towards success. (2020). UNICEF Romania. <https://www.unicef.org/romania/stories/building-towards-success>

Carlyle, J. (2016, October 11). *5 Ways Gamification Can Help Students Develop A Growth Mindset*. Emerging Education Technologies. <https://www.emergingedtech.com/2016/10/5-ways-gamification-develops-student-growth-mindset/>

Carol Dweck: *A Summary of Growth and Fixed Mindsets*. (2021). Farnam Street. <https://fs.blog/carol-dweck-mindset/>

Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>

Preporuka Vijeća od 22. svibnja 2018. o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje, Službeni list Europske unije, (2018/C 189/01 ([https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&rid=7](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&rid=7))

Crider, A. B., & Goethals, G. R. (1983). *Psihologija*. Scott Foresman and Company.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Teorija samodeterminacije. *Priručnik teorija socijalne psihologije: Svezak 1*. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>

Denoël, E., Dorn, E., Goodman, A., Hiltunen, J., Krawitz, M., & Mourshed, M. (2017). *Drivers of student performance: Insights from Europe*. McKinsey & Company.

Deterding, S., & Bredow, H. (2011). Situated motivational affordances of game elements: A conceptual model. *CHI Gamification Workshop*, 3–6.

Dweck, C. (bez dat.). *The power of believing that you can improve*. <https://www.lingq.com/en/learn-english-online/courses/183942/carol-dweck-the-power-of-believing-tha-490476/>

Dweck, C.S. (2018). Mentalni sklop: nova psihologija uspjeha. Harfa, Split.

ECLIPS (2022). *Trauma informed care protocol. Enhancing the capacity to combat child abuse through an integral training and protocol for childcare professionals.*

<https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/eclips-trauma-informed-care-protocol.pdf>

Hill, B. (bez dat.). *Gamification in education: Fostering a growth mindset.*

<https://mybrainware.com/blog/gamification-in-education-fostering-a-growth-mindset/>

Huang, Y., Lv, W., & Wu, J. (2016). Relationship between intrinsic motivation and undergraduate students' depression and stress. *Psychological Reports*, 119(2), 527–538. <https://doi.org/10.1177/0033294116661512>

Jones, B. (2022, October 11). *Gamification in Learning – 10 Tips from Karl Kapp.* eLearningArt.

<https://elearningart.com/blog/gamification-tips-karl-kapp/>

Karlen, Y., Hertel, S., & Hirt, C. N. (2020). Teachers' professional competences in self-regulated learning: An approach to integrate teachers' competences as self-regulated learners and as agents of self-regulated learning in a holistic manner. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00159>

Kolk, B. van der. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma.* Viking.

Larsen, R. i Buss, D.(2008.) *Psihologija ličnosti: područja znanja o ljudskoj prirodi*, Naklada Slap, Jastrebarsko.

Larson, R. W., & Rusk, N. (2011). Intrinsic motivation and positive development. *Positive Youth Development*, 89–130. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-386492-5.00005-1>

Lee, J. J., & Hammer, J. (2011). Gamification in Education: What, How, Why Bother? *Academic Exchange Quarterly*, 15(2), 146. <https://www.uwstout.edu/soe/profdev/resources/upload/Lee-Hammer-AEQ-2011.pdf>

Liddle, M. (2008). *Tanítani a taníthatatlant.* Budapest: Pressley Ridge.

Lisin, I., Kida, P. (2018), *Outdoor Education from theory to practice*. Lublin: Foundation Institute of Animation and Social Development.

Ludy-Dobson, C.R. and Perry, B.D. (2010). The role of healthy relational Interactions in buffering the impact of childhood trauma. In: Gill, E., Ed., *Working with Children to Heal Interpersonal Trauma: The Power of Play*, Guilford Press, New York, 26-43.

Lyle, L. (2015). *Mindset: Growth or fixed?* The Positive Psychology People.

<https://www.thepositivepsychologypeople.com/mindset-growth-or-fixed/>

Meyer, S., Grob, A., & Gerber, M. (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102004.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102004>

Michael Johnson biography, olympic medals, records and age. (bez dat.).

<https://olympics.com/en/athletes/michael-johnson>

Mind Tools Content Team (bez dat.). SMART goals. <https://www.mindtools.com/a4wo18/smart-goals>

Mirinics, Zs. (2006). *Személyiségünk építőkövei.* Budapest: Bölcsész Konzorcium

Moeller, A. J., Theiler, J. M., & Wu, C. (2011). Goal setting and student achievement: A longitudinal study. *The Modern Language Journal*, 96(2), 153–169. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.2011.01231.x>

Ng, B. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20. <https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>

Perry, B. D. (2001). The neuroarcheology of childhood maltreatment: The neurodevelopmental costs of adverse childhood events, in K. Franey, R. Geffner, and R. Falconer (eds), *The Cost of Maltreatment: Who Pays? We All Do*, Family Violence and Sexual Assault Institute, San Diego, pp. 15–37.

Perry, B. D. (2007). Stress, trauma and post-traumatic stress disorders in children. *The Child Trauma Academy*, 17, 42-57.

Perry, B.D. (2020). 4. *Regulate, relate, reason (sequence of engagement): Neurosequential network stress & trauma series*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LNuxy7FxEVk>

Pittman, A. (2016, June 16). *Goal setting in at-risk youth*. Antonio Pittman: ePortfolio. <https://apittmanblog.wordpress.com/2016/06/16/goal-setting-in-at-risk-youth/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. *Advances in Motivation Science*, 111–156. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Santos-Longhurst, A. (2019). *Intrinsic motivation: How to pick up healthy motivation techniques*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation>

Schola Europaea / Office of the Secretary-General. (2018). *Key competences for lifelong learning in the European schools*. <https://www.eursc.eu/BasicTexts/2018-09-D-69-en-2.pdf>

Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Education.

Tímea Z. (2020). *Te irányítod az életed, vagy a körülmények irányítanak téged?* Pszichoforyou Szívvé. Lélekkel. Neked. <https://pszichoforyou.hu/kulso-kontroll-belso-kontroll/>

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399. <https://doi.org/10.1037/h0022100>

UNESCO Office Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. (2014). *Skills for holistic human development*. (UNESCO Asia-Pacific Education Policy Brief). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245064>

UNESCO Office Bangkok and Regional Bureau for Education in Asia and the Pacific. (2016). *School and teaching practices for twenty-first century challenges: Lessons from the Asia-Pacific region, regional synthesis report;2014 regional study on transversal competencies in education policy and practice (phase II) (ERI-Net regional policy study series [2])*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244022>

van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

What are key competences? (bez dat.). <http://www.taskeuproject.com/the-tool/the-tool-en/what-are-key-competences/>

Winfrey, O., & Perry, B. D. (2021). *What happened to you?: Conversations on trauma, resilience, and healing* (1st ed.). Flatiron Books: An Oprah Book.

Youth work. (bez dat.). Youth Partnership. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/youth-work>

