



SAFEBOOK

Priručnik o bezbednosti mladih



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



SAFEBOOK

PRIRUČNIK O BEZBEDNOSTI MLADIH

NAPISAO I EDITOVAO

KOM 018 - KLUB ZA OSNAŽIVANJE MLADIH 018

U PARTNERSTVU SA

BEYOND BORDERS ETS

COUNCIL FOR PREVENTION OF JUVENILE DELINQUENCY

UDRUGA IMPRESS

Podrška Evropske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja stavove Evropske komisije u sadržaju publikacije, nego odražava stavove samo autora publikacije, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u samoj publikaciji.

SADRŽAJ

Poglavlje 1: Uvod	4
Poglavlje 2: Analiza situacije	7
Srbija	7
Italija	17
Severna Makedonija	23
Hrvatska	27
Poglavlje 3: Tematske radionice	
3.1: Vršnjačko nasilje	37
3.2: Nasilje na internetu	53
3.3: Diskriminacija	65
3.4: Psihoaktivne supstance	102
3.5: Mentalno zdravlje	120
Poglavlje 4: Kreativne radionice	
4.1: Koncept fotografija	136
4.2: Koncept video produkcija	148
4.3: Koncept muzika	160
Poglavlje 5: Primer implementacije	172
Poglavlje 6: Erasmus+ program	177

POGLAVLJE 1

UVOD

UVOD

O PROJEKTU

Projekat „Safebook” je fokusiran na unapređenje bezbednosti mladih u Srbiji, Italiji, Hrvatskoj i Severnoj Makedoniji kroz osnaživanje omladinskih radnika i edukatora. Projekat ima za cilj da razvije nove metode rada sa mladima u oblasti bezbednosti mladih, da opremi omladinske radnike i edukatore setom novih edukativnih alata u oblasti bezbednosti mladih i da podigne svest o pitanjima bezbednosti u lokalnim zajednicama u 4 zemlje. Glavni proizvod intelektualnog rada je „Safebook” priručnik; dokument uključuje nove i inovativne metodologije i kreativne alate u obliku priručnika za omladinske radnike koji je prilagođen mladima. Novorazvijeni priručnik se fokusira na 5 segmenata bezbednosti mladih: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19. Projekat „Safebook” sprovode Klub za osnaživanje mladih 018 (KOM 18) iz Niša - Srbija, Beyond Borders iz Corata - Italija, Savet za prevenciju maloletničke delinkvencije (SPPMD) iz Kavadaraca – Severna Makedonija i Udruga Impress iz Daruvara – Hrvatska. Period realizacije: 01.03.2021 – 30.11.2021. godine. Projekat je sufinansiran od strane Erasmus + programa Evropske Unije kroz Strateško partnerstvo u oblasti mladih KA205.

GLAVNI CILJ

Doprineti razvoju bezbednosne kulture kod mladih.

SPECIFIČNI CILJEVI

- Razviti nove metode u omladinskom radu u oblasti bezbednosti mladih.
- Opremiti omladinske radnike i edukatore setom novih edukativnih alata u oblasti bezbednosti mladih.
- Podići svest o bezbednosnim pitanjima u lokalnim zajednicama u 4 zemlje.

PLANIRANE AKTIVNOSTI

1. Projektni menadžment i implementacija
2. Transnacionalni projektni sastanci
3. Proizvodi intelektualnog rada
4. Događaj za širenje rezultata projekta i diseminacija

Glavni očekivani rezultat projekta „Safebook” i njegovih aktivnosti je razvoj i prenošenje nove i inovativne metodologije i kreativnih alata i njihovo ugrađivanje u novi i mladima prilagođen priručnik namenjen omladinskim radnicima u oblasti bezbednosti mladih. Kroz kreiranje ovog priručnika nude se nove mogućnosti za promociju i unapređenje određenih oblasti u neformalnom obrazovanju i u drugim sektorima kao što su formalno obrazovanje i sportski sektori, zatim prevencija diskriminacije, vršnjačkog nasilja, maltretiranja i nasilja na

internetu i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola, ali i zaštita mentalnog zdravlja mladih tokom COVID-19, koje će proizaći iz događaja za širenje pomenutog priručnika i aktivnosti za njegovu upotrebu. Još jedan važan očekivani rezultat po završetku projekta je značajno povećanje aktivnosti i projekata za izgradnju kapaciteta koji imaju za cilj izgradnju kapaciteta omladinskih radnika, vršnjačkih edukatora, volontera i aktivista u oblastima koje su tema ovog projekta. Konačno, jedan od očekivanih rezultata je uključivanje drugih omladinskih NVO i relevantnih institucija u korišćenje novorazvijenih alata u radu sa mladima. Projekat dostavlja ovaj dokument u formi pisanog, inovativnog priručnika prilagođenog mladima koji je namenjen omladinskim radnicima u oblasti bezbednosti mladih.

POGLAVLJE 2

ANALIZA SITUACIJE

ANALIZA SITUACIJE

SRBIJA

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DOBA PANDEMIJE COVID-19 VIRUSA

U Republici Srbiji je prvi slučaj COVID-19 virusa registrovan 6. marta 2020. godine i epidemija još uvek traje. Trenutno je epidemiološka situacija stabilna sa tendencijom smanjenja incidencije bolesti u svim delovima zemlje. Posledice ove pandemije su već vidljive, a realne posledice i negativne uticaje koje je pandemija ostavila na stanovništvo moći ćemo zaista da sagledamo u vremenima koja tek dolaze. Sigurno je da je mentalno zdravlje ljudi bilo i da će tek biti u velikoj opasnosti.

Mentalno zdravlje¹ je stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje maksimum svojih sposobnosti, može da se nosi sa normalnim životnim stresovima, može da radi produktivno i plodno i u stanju je da doprinese svojoj zajednici. Ali na mentalno zdravlje mogu uticati mnogi privatni ili spoljni uticaji, posebno u situacijama visokog stresa kao što je pandemija COVID-19 virusa. Mladi su bili posebno izloženi brojnim stresovima, pored dominantnog udela straha prisutan je i veći broj anksioznih poremećaja, depresije, a zatim i učestalija zloupotreba alkohola i psihoaktivnih supstanci. Neka istraživanja ukazuju na posebno povećano prisustvo samopovređivanja i suicidalnog ponašanja. Sve ovo je uzrokovano brojnim spoljnim faktorima kao što su nezdravi i neadekvatni uslovi života (siromaštvo, izbeglištvo, loši uslovi stanovanja), stresni događaji ili traumatična iskustva (bolest ili smrt u porodici, emocionalni slom, nasilje), zloupotreba supstanci itd.

Na osnovu velikog istraživanja o položaju mladih tokom pandemije u Srbiji koje je sprovela Krovna organizacija mladih Srbije (KOMS) mentalno zdravlje mladih ocenjeno je kao značajno ugroženo². Prosečna vrednost odgovora na pitanje „Koliko su se mladi osećali ugroženo tokom vanredne situacije” na skali od 1 – Uopšte nije ugroženo do 5 – Veoma ugroženo prosečna vrednost odgovora je 2,90. Rezultati istraživanja su pokazali da su se mladi osećali znatno ugroženije tokom vanrednog stanja nego u periodu istraživanja (avgust-oktobar).

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

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

Takođe je primetno da su se mladi iz velikih gradova osećali ranjivijim od njihovih vršnjaka iz manjih i ruralnih sredina. Briga za porodicu i prijatelje bio je osećaj koji se javlja kod 57,5% mladih, neizvesnost kod 51,5% mladih, zabrinutost za budućnost kod 45,7% mladih, anksioznost kod 43,1%. Skoro polovina mladih se samo povremeno osećala optimistično u pogledu budućnosti (49,5%). Kumulativno, nešto više od polovine mladih izjavilo je da oseća da su izgubili razum – njih 23,2% povremeno, 18,9% često, a stalno 8,7%. Istraživanja pokazuju da se mentalno zdravlje uopšte nije pogoršalo (5 na skali od 1 do 5) tokom vanrednog stanja među 26,8% mladih, dok je 15,8% dalo ocenu 4, 24,5% ocenu 3, 18,6% dalo odgovor 2, a 14,3% je dalo ocenu 1 (veoma pogoršano mentalno zdravlje).

MERE PODRŠKE

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije

Broj telefona za psihološku podršku građana: 0800 309 309

Specijalne linije Instituta za mentalno zdravlje:

063 7298260 (za maloletne i roditelje maloletne dece

063 1751150 (za osobe starije od 18 godina

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitetski Klinički Centar Niš – Niš, Srbija

Odeljenje za decu i mlade

Telefon: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Adresa: Bulevar Zorana Đinđića 48, 18000 Niš

Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis

Radno vreme: 07.00 – 14.00

Telefon: 018/503697

E-mail: mladi@domzdravljanis.co.rs

Adresa: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

Mnogi psiholozi i psihoterapeuti pružaju besplatnu psihološku pomoć i savetovanje:

Pričajmo o tome

http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2b-F4u-xONjAf-qP2-PCqiQ

Psihološko savetovalište „Hajde da pričamo o tome“ je besplatno onlajn savetovanje za studente koji su iz Republike Srbije. Besplatne savetodavne usluge pruža veliki broj savetnika (psiholozi, psihijatri, socijalni radnici, defektolozi) različitih psihoterapijskih smerova i škola. Psihološko savetovanje studentima se pruža na 3 načina, gde svaki korisnik može da izabere način koji mu najviše odgovara.

Psihoteka

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

Virtuelna zbirka vežbi u tri psihoterapeutska pravca: geštalt, transakciona analiza i kognitivno-bihevioralna terapija.

VRŠNJAČKO NASILJE

Dete koje čini nasilje može biti agresivno dete, koje ima problema sa roditeljima i nastavnicima, sa lošim ocenama u školi, koje želi da skrene pažnju na sebe. Dete koje čini nasilje obično napada one slabije od sebe i tako svom okruženju dokazuje svoju moć i hrabrost što je u osnovi želja za prihvatanjem. To, međutim, ne mora da bude pravilo i nije jedini razlog. Deca često žele da skrenu pažnju roditelja svojim problematičnim ponašanjem, a možda čak i da im na taj način pokažu da imaju problem. Dete koje čini nasilje često dolazi iz nefunkcionalne porodice. Nije bitno kakvi su obrazovni i materijalni statusi roditelja, važno je koliko pažnje posvećuju svom detetu i koliko ga poznaju. Osim toga, nije zanemarljiva činjenica da je stepen mentalnog i fizičkog kažnjavanja u vaspitanju dece u Srbiji i dalje visok.

Nasilje u jednoj sferi života otežava odupiranje nasilju u drugoj sferi života, bilo da se radi o činjenju ili trpljenju nasilja. Konačno, počinilac nasilja je dete koje je kažnjeno za zločin, ali društvo često zaboravlja da je nasilnik DETE, a najčešća reakcija odraslih je kažnjavanje i odbijanje, nema podrške koja bi im pomogla da nauče različite obrasce ponašanja koji dovode do nenasilnog rešavanja sukoba. Dete koje trpi nasilje je uglavnom tiho i povučeno ili na neki način drugačije od svojih vršnjaka. Dete koje trpi nasilje se plaši da prijavi ovaj problem, jer se oseća zastrašeno. Postoji mogućnost da nikome ne žele da kažu šta im se dešava, jer misle da su oni krivi, da je nešto nateralo nekoga da se tako ponaša prema njima, da nasilnik ima pravo da se tako ponaša jer je na neki način superiorniji ili da je prijavljivanje druge osobe „cinkarenje“, što je društveno neprihvatljivo u njihovoj grupi vršnjaka. Tačno je, ipak, da to nema veze sa žrtvom i da je reč o pogrešnim stavovima i iracionalnim uverenjima. Odrasli, nadležni, po pravilu, poručuju deci da ako trpe nasilje, uvek treba da se obrate nekome kome veruju, ali deca ne veruju odraslima. Istraživanja, kao i različite prakse, pokazuju da deca ne dobijaju adekvatnu pomoć i podršku i zaštitu od nastavnika, trenera, roditelja itd. Jednom kada se suoče sa problemom nasilja ne obraćaju se odraslima za pomoć. Više vole da se obrate prijateljima, ali na žalost oni ne znaju kako da im pomognu. Dakle, izloženost nasilju se produžava. Što je izloženost nasilju duža, veća je verovatnoća da će se kao rezultat nasilja pojaviti i drugi psihološki problemi. Ljudi koji dugo trpe nasilje mogu postati depresivni, usamljeni, povučeni, zabrinuti i izgubiti samopouzdanje. Situaciona analiza dece i adolescenata u Srbiji koju je UNICEF izradio u Srbiji u decembru 2019. godine dala je poražavajuće rezultate³.

Tabela 5. Broj porodica čija su deca bila žrtve nasilja prema podacima Sistema socijalne zaštite, 2013-2017 (Izvor: Republički Institut za socijalnu zaštitu, 2017)⁴

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

Tokom 2019. godine, na svim nivoima obrazovanja od predškolskog do srednjeg, prijavljeno je 370 situacija trećeg stepena nasilja (koji obuhvata, na primer, fizičke povrede, zastrašivanje, pretnje, psihičko zlostavljanje, seksualno nasilje i dr.). Odgovor države na nasilje u vidu javnih politika i protokola za reagovanje na nasilje postoji, ali je njihova primena nedosledna, iako su procedure jasno definisane. Očekuje se da će novi, ažurirani protokoli za svaki od sektora biti usklađeni sa budućim strateškim okvirom (Strategija za prevenciju i zaštitu dece od nasilja – koja je u postupku donošenja) i najnovijim zakonskim izmenama (Zakon o prevenciji porodičnog nasilja).

MERE PODRŠKE

SOS linije pri Ministarstvu prosvete, nauke i tehnološkog razvoja

0800200201 - Zbog situacije u vezi sa pandemijom COVID-19 virusa, Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja ponovo je uvelo SOS liniju, koja je u redovnim uslovima imala funkciju prijave nasilja u školama i podrške učenicima, a sada je u funkciji podrške, prevencije i smanjenje stresa u vanrednoj situaciji koja je rezultat epidemiološke krize u zemlji.

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

NASILJE NA INTERNETU

Kada je reč o internetu i digitalnim tehnologijama, deca i mladi, takozvani digitalni domoroci, nemaju šta da nauče od odraslih. Ovo je stav 63% učenika iz Srbije, uzrasta od 12 do 18 godina, koji smatraju da su njihovi roditelji manje vešti u korišćenju računara i interneta. Dok 37% mladih misli da njihovi roditelji, čak i oni koji nisu digitalno vešti imaju čemu da nauče svoju decu kada je u pitanju digitalna komunikacija, jer smatraju da sva pravila koja važe u direktnoj komunikaciji licem u lice važe i za digitalnu komunikaciju. Različita istraživanja pokazala su da je 95% digitalnog nasilja vršnjačko nasilje; 66% srednjoškolaca je doživelo neki oblik digitalnog nasilja; 30% srednjoškolaca je čulo ili svedočilo digitalnom nasilju; 84% srednjoškolaca je bilo u opasnosti na internetu (komunikacija sa nepoznatim licima, prihvatanje zahteva za prijateljstvo od stranaca, davanje ličnih i osetljivih podataka nepoznatim licima, pristajanje na sastanke sa ljudima koje su upoznali na društvenim mrežama, itd.). Digitalno nasilje među mladima se dešava kada mlada osoba:

- Šalje uznemirujuće poruke putem mobilnog telefona, e-maila ili putem društvenih mreža
- Objavljuje privatne i osetljive informacije ili laži o drugoj osobi na društvenim mrežama, blogovima i drugim internet stranicama
- Šalje uznemirujuće slike putem mejla ili drugih kanala digitalne komunikacije
- Postavlja onlajn ankete o žrtvi
- Šalje viruse na mejl adresu ili mobilni telefon drugih osoba
- Šalje pornografske sadržaje ili sličnu neželjenu poštu na mejl ili druge kanale digitalne komunikacije
- Lažno se predstavlja kao druga osoba ili kao dete.

Glavni problem u vezi sa sistemskom podrškom je taj što se odgovorne institucije ne bave, u dovoljnoj meri, nasiljem na internetu i digitalnim nasiljem, a mladi nisu dovoljno upoznati sa postojećim merama podrške kada je ovaj problem u pitanju.

Digitalni vodič “Deca i internet⁶ – pametno od početka” je prvi digitalni vodič na srpskom jeziku namenjen prvenstveno roditeljima, vaspitačima i učiteljima dece uzrasta od 4 do 8 godina, ali i samoj deci kao i svima koji se bave vaspitanjem i obrazovanjem najmlađe populacije, a koji žele da se informišu o tome kako mogu doprineti bezbednom i konstruktivnom korišćenju digitalnih uređaja i interneta dece predškolskog uzrasta i nižih razreda osnovne škole.

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

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

MERE PODRŠKE

Odeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala MUP RS

E-mail: childprotection@mup.gov.rs

Telefon: +381 11 306 2000

Nacionalni kontakt - centar za bezbednost dece na internetu

Veb-sajt: <http://www.pametnoibezbedno.gov.rs>

Telefon: 19833

Bezbednost dece na internetu

Veb-sajt: <http://www.pametnoibezbedno.gov.rs>

Telefon: 19833

Nacionalni kontakt centar za bezbednost dece na internetu, pri Ministarstvu trgovine, turizma i telekomunikacija, osnovan je 27. februara 2017. godine, na osnovu Uredbe o bezbednosti i zaštiti dece pri korišćenju informaciono-komunikacionih tehnologija.

Centar je prvi, i do sada, jedini institucionalni mehanizam u regionu koji se bavi prevencijom i reagovanjem na ugroženost dece u digitalnom okruženju, pružajući građanima mogućnost da za besplatnu pomoć pozovu broj 19833 ili traže pomoć preko onlajn platforme Pametno i bezbedno. Kako bi adekvatno odgovorio na takve prijave, Centar sarađuje sa tužilaštvom za visokotehnološki kriminal, Ministarstvom unutrašnjih poslova Republike Srbija, Ministarstvom prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije, centrima za socijalni rad i domovima zdravlja. Centar takođe pruža savete građanima o pravilnom korišćenju interneta, bezbednom postavljanju sadržaja i mogućnostima onlajn zaštite, a pored toga i redovno priprema i objavljuje brošure iz ove oblasti u Digitalnoj biblioteci.

Fondacija Tijana Jurić

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

E-mail: fondacija@tijana.rs

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Svake godine oko 210 miliona ljudi na svetskom nivou koristi droge, a od ovog broja oko 200.000 ljudi godišnje umre od posledica zloupotrebe droga i psihoaktivnih supstanci. Konzumacija psihoaktivnih supstanci ne predstavlja samo pretnju po zdravlje već i značajan društveno-ekonomski problem širom sveta. Primarna prevencija, odnosno sprečavanje bolesti zavisnosti, je najvažnija u suzbijanju negativnih posledica zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola. Da bi se to postiglo potrebno je kontrolisati upotrebu i zloupotrebu svih psihoaktivnih supstanci (kafa/kofein, duvan/nikotin, alkohol, droge), pa su potrebni sveobuhvatni, međusektorski programi prevencije i učestali sistematski rad sa decom i mladima tokom predškolskog uzrasta, osnovne i srednje škole koji će povezivati roditelje, vaspitače i zdravstvene radnike sa istim ciljem, uz učešće šire javnosti i medija.

U oblastima prevencije zloupotrebe i upotrebe psihoaktivnih supstanci Ministarstvo zdravlja, Ministarstvo unutrašnjih poslova, Ministarstvo omladine i sporta, Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja, Institut za javno zdravlje Srbije “Dr Milan Jovanovic Batut” (sa mrežom od 23 instituta), Crveni Krst Srbije, institucije za rehabilitaciju i bolesti zavisnosti, jedinice lokalnih samouprava, međunarodne organizacije i udruženja i dr. učestvuju u akcijama za prevenciju i promociju zdravih stilova života. Ipak, aktivnosti koje se sprovode u školama, u okviru porodica i lokalne zajednice često ostaju u okvirima uopštene prevencije. Selektivne i konkretne preventivne intervencije koje se fokusiraju na specifične rizične grupe i individue se retko sprovode.

Na osnovu rezultata nacionalnog ispitivanja o životnim stilovima i navikama stanovništva Republike Srbije u 2014 . godine – zloupotreba psihoaktivnih supstanci, igranje igara na sreću i upotreba nelegalnih droga bar jednom u životu je zabeležena kod 8% ukupne odrasle populacije uzrasta od 18 do 64 godine (10,8% muškaraca i 5,2% žena), sa većom zastupljenošću mladih (12,8%) uzrasta od 18 do 34 godine. Najčešće korišćena nelegalna psihoaktivna supstanca je kanabis (marihuana i hašiš), čija je upotreba bar jednom zabeležena kod 7,7% ispitanika uzrasta od 18 do 64 godine (10,4 muškaraca i 4,9% žena). Upotreba drugih nelegalnih psihoaktivnih supstanci je retka, 1,6 % ispitanika (2,5% ispitanika uzrasta od 18 do 34 godine) je koristilo druge nelegalne droge. Psihoaktivne supstance iz grupe sedative i hipnotika koristilo je 22,4% ispitanika (13,9% muškaraca i 30,9% žena).

Republika Srbija ima nekoliko strateških dokumenata i politika čija je tema prevencija i suzbijanje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i ta dokumenta i politike su uskladjeni sa politikama Evropske Unije, ali je njihova primena nedosledna i zahteva više pažnje od strane institucija zaduženih za ova pitanja.

Situacija sa upotrebom i zloupotrebom alkohola među mladima u Srbiji je alarmantna. Poslednjih nekoliko godina gotovo je postalo normalno da svaki izlazak mladih, proslavu rođendana ili polaganje ispita prate velike količine alkohola. Trend konzumacije alkohola među mladima je u stalnom porastu, a na to ukazuju brojna istraživanja i na globalnom nivou. Prema najnovijem istraživanju Evropske komisije⁸, svaki peti stanovnik Evropske Unije između 15 i 24 godina starosti redovno i prekomerno pije alkohol. U Srbiji, prema istraživanju Instituta za zaštitu zdravlja “Batut”⁹, oko 50 % mladih povremeno pije alkoholna pića, 20 % se povremeno opija, a sedam odsto njih redovno pije. Istraživanja Instituta „Batut” pokazuju da se, u proseku, prvo pijanstvo u Srbiji doživi u 13.5, a najkasnije u 20. godini života. Znaci zavisnosti se javljaju u proseku oko 21.5 godine, dok se mladi ljudi javljaju za pomoć i lečenje od 25 do 27 godine. U Beogradu od ukupnog broja lečenih alkoholičara skoro polovina su mladi do 30 godina.)

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

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

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

MERE PODRŠKE

Biram oporavak

Telefon: 0800 104 100

E-mail: info@izlazak.org

Projekat „Biram oporavak“ je nastavak projekta 3 države Balkana koji je započeo 2015. godine kao odgovor na trenutnu situaciju u oblasti zloupotrebe droga u Srbiji, Crnoj Gori i Bosni i Hercegovini. Partnerske organizacije Izlazak iz Beograda, Preporod iz Podgorice i Proslavi oporavak iz Sarajeva odlučile su se da realizuju ovaj projekat jer su uočile nedostatak podrške u sistemima lečenja ne samo za marginalizovanu grupu zavisnika i oporavljenih zavisnika, već i za decu i sve one koji su pogođeni zloupotrebom droga u zajednici. Implementaciju je podržala partnerska Švedska federacija protiv droga (WFAD) i uz finansijsku podršku Švedskog foruma Syd.

Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija

Telefon: (+381) 11 3307 500

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

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

Adresa: Milana Kašanina 3, 11000 Beograd, Srbija

Institut za mentalno zdravlje se bavi dijagnostikom, lečenjem i prevencijom sledećih poremećaja: zavisnosti od alkohola, zavisnosti od tableta, zavisnosti od psihoaktivnih supstanci (osim opijata), video igrice i zavisnosti od korišćenja računara i patološkog kockanja. Metodologija lečenja se zasniva na činjenici da su mentalni poremećaji bio-psiho-socijalni tako da je pristup lečenju integrativan, individualizovan i orijentisan prema ličnosti, a ne kao dijagnostička kategorija. U okviru Klinike primenjuje se sistemska terapija bolesti zavisnosti koja podrazumeva neku vrstu obaveznog uključivanja porodice i društvenog okruženja (radna sredina, škola, centar za socijalni rad, pravosudni organi). Klinika ima 2 porodična kluba u kojima pacijenti i njihove porodice nastavljaju proces rehabilitacije i socijalne reintegracije nakon intenzivne faze lečenja („Klub Palmotićeve“ i „Klub Paunova“). Viši nivo pružanja usluga (porodična terapija, individualna, grupna terapija, psihoterapija, farmakoterapija, radna terapija) obezbeđuje se u okviru sledećih organizacionih jedinica:

- **Institut za mentalno zdravlje, kliničko odeljenje za bolesti zavisnosti, Beograd, Srbija**
Telefon: (+381) 11 3307 516
E-mail: odeljenje.za.bolesti.zavisnost@imh.org.rs
- **Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti “Prim.dr Zoran Stanković”, Beograd, Srbija**
Telefon: +381 11 3307 613
E-mail: dba.palmoticeva@imh.org.rs
- **Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti “Prim.dr Branko Gačić”, Beograd, Srbija**
Telefon: +381 11 2666 166
E-mail: paunova2@imh.org.rs

- **Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti u adolescenciji, Beograd, Srbija**

Telefon: +381 11 2664 555

E-mail: paunova2@imh.org.rs

Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti "Gornja Toponica", Niš, Srbija

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

Adresa: Stevana Sindelića 39, 18202 Gornja Toponica

Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitski Klinički Centar Niš – Niš, Srbija

Odeljenje za decu i omladinu

Telefon: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Adresa: Bulevar Zorana Đinđića 48, 18000 Niš

Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Niš

Radno vreme: 07.00 – 14.00

Telefon: 018/503697

E-mail: mladi@domzdravljanis.co.rs

Adresa: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

DISKRIMINACIJA MEĐU MLADIMA

Nacionalna strategija za mlade definiše sledeće ranjive grupe kao grupe u najvećem riziku od diskriminacije:

1. Mladi ljudi u riziku od siromaštva,
2. Mladi Romi,
3. Mladi sa invaliditetom,
4. Mladi koji žive u izbeglištvu i interno raseljena lica,
5. Mladi povratnici u procesu readmisije,
6. Mladi iz rodno osetljivih grupa,
7. Mladi roditelji,
8. Mladi bez roditeljskog staranja,
9. Mladi beskućnici.

Deca i mladi su najčešće diskriminisani u oblasti formalnog obrazovanja. Romska deca i deca sa smetnjama u razvoju najčešće su diskriminisani u predškolskim ustanovama i školama, a do diskriminacije je najčešće dolazilo zbog toga što obrazovne ustanove nisu preduzele pravovremene i adekvatne preventivne mere, a nije bilo ni adekvatnog reagovanja odgovornih lica u situacijama kada je već došlo do diskriminacije. Deca i mladi romske nacionalnosti su mnogo češće žrtve diskriminatornog vršnjačkog tretmana tj. Vršnjačkog

nasilja, u odnosu na decu iz većinske populacije¹¹.

Istraživanja¹² pokazuju da je u Srbiji diskriminacija osoba sa invaliditetom, i direktna i indirektna, rasprostranjena pojava u svim oblastima društva. Podaci otkrivaju da su mladi sa invaliditetom svakodnevno diskriminisani, posebno u oblastima obrazovanja, rada i zapošljavanja, života u zajednici, jednakosti po zakonu, pristupa uslugama i informacijama. Osobe sa invaliditetom i njihove porodice često trpe stigmatizaciju i segregaciju zbog duboko ukorenjenih i široko rasprostranjenih predrasuda i nedostatka informacija. Imajući sve ovo na umu, ne iznenađuje činjenica da su deca sa smetnjama u razvoju takođe česte žrtve diskriminacije.

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

MERE PODRŠKE

Poverenik za zaštitu ravnopravnosti

Telefon: 011 243 80 20; 011 243 64 64

E-mail: poverenik@ravnopravnost.gov.rs

Adresa: Bulevar kralja Aleksandra 84, 11000 Beograd

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

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

ITALIJA

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DOBA PANDEMIJE COVID-19 VIRUSA

Uticaj pandemije COVID-19 virusa i preventivnih mera za suzbijanje zaraze na mentalno zdravlje mlađe italijanske populacije je još uvek nepoznat, ali su se neka istraživanja i studije bavile ovom temom¹³. Pandemija COVID-19 virusa je globalni zdravstveni problem koji će potencijalno uticati na javno zdravlje uključujući i mentalno zdravlje. Italija je bila prva evropska država koja se suočila sa novim virusom i već od 9. marta 2020. godine vlada je uvela restriktivne mere za suzbijanje zaraze COVID-19 virusa na čitavoj teritoriji Italije. Vandredna situacija u zemlji je podrazumevala restrikcije putovanja, zatvaranje škola, neprioritetnih komercijalnih aktivnosti i industrija, ali i karantin svih stanovnika Italije.

Kao što je ranije navedeno, vanredne zdravstvene situacije poput epidemije mogu dovesti do štetnih i dugotrajnih psihosocijalnih posledica, zbog straha i anksioznosti povezanih sa bolestima, društvene izolacije velikih razmera i preobila (dez)informacija na društvenim mrežama i drugde. Na individualnom nivou, epidemije su povezane sa širokim spektrom psihijatrijskih komorbiditeta uključujući anksioznost, paniku, depresiju i poremećaje povezane sa traumom. Čini se da je psihosocijalni uticaj vanrednih zdravstvenih situacija još veći tokom karantinskih mera. Karantin je povezan sa visokim nivoom stresa, depresijom, razdražljivošću i nesanicom među ljudima. Štaviše, boravak u karantinu je povezan sa akutnim stresom i poremećajima povezanim sa traumom, posebno u specifičnim rizičnim populacijama kao što su zdravstveni radnici.

Praćenjem mentalnog zdravlja stanovništva tokom pandemije zaključeno je da generalizovani strah i preterano reaktivno ponašanje javnosti izazvano strahom mogu da ometaju kontrolu širenja infekcije. Prethodne i trenutne stroge mere samoizolacije i karantina nepoznatog trajanja predstavljaju stresni događaj bez presedana koji potencijalno dovodi do značajnih dugoročnih zdravstvenih problema. Epidemiološki monitoring i ciljana prevencija stoga treba da se sprovedu na vreme kako bi se sprečili dalji problemi po mentalno zdravlje. Zaista, kada se epidemija završi, njene negativne socio-ekonomske posledice mogu imati štetan uticaj na mentalno zdravlje stanovništva, kao što sugeriše nalaz o povećanom riziku od problema mentalnog zdravlja usled radnih poteškoća povezanih sa COVID-19 i ranijim studijama vezanim za poslednju ekonomsku krizu.

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

ZAKLJUČCI

Stope negativnih ishoda mentalnog zdravlja među italijanskom populaciji su veoma visoke, ovaj podatak se odnosi na period tri do četiri nedelje nakon početka pandemije COVID-19 virusa i uvedenih mera izolacije. Ovi ishodi su uočeni nezavisno od prethodne mentalne bolesti ili traume iz detinjstva. Ovi nalazi opravdavaju dalje praćenje mentalnog zdravlja italijanske populacije i mogli bi poslužiti za informisanje stručnih institucija kako bi se ublažio uticaj pandemije na mentalno zdravlje.

MERE PODRŠKE

Italijanska vlada je pokrenula program psihološke podrške početkom 2021. godine na nivou cele države. U saradnji sa regionalnim asocijacijama i institucijama, psiholozi i psihijatri pružaju besplatnu hitnu pomoć svakome kome je podrška potrebna tokom samoizolacije. Korisnici psihološke pomoći se mogu javiti na besplatan broj 800833833 ili putem onlajn kontakta.

Nadležne insitucije za javno i mentalno zdravlje Italije su, uz saglasnost rukovodstva javnih lokalnih zdravstvenih agencija, preporučile (i dalje preporučuju) privremeno suspendovanje drugostepenih ambulantnih programa (npr. za poremećaje u ishrani, ranu psihozu, poremećaje iz autističnog spektra, teški poremećaji učenja), predlažući primenu telefonskih poziva i poseta zasnovanih na video-konferenciji samo za hitne slučajeve ili specifične hitne zahteve pacijenata. Uzimajući u obzir koliko socijalna i fizička distanca i neplanirano zatvaranje škola mogu uticati na mentalno zdravlje dece i adolescenata (posebno na ranjive podgrupe) jedini i najprimereniji način intervencije i psihološke podrške podrazumeva otvaranje dodatnih telefonskih linija i email adresa na koje se deca, adolescenti i njihovi staratelji mogu javiti.

Izvor:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-020-01907-8>

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychiatry&id=550552

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-79850-6>

<https://www.dw.com/en/coronavirus-italy-launches-mental-health-service-for-lockdown/a-52960636>

VRŠNJAČKO NASILJE

Istraživanje¹⁴ pokazuje da su i dečaci i devojčice jednako izloženi vršnjačkom nasilju, ali da su devojčice češće žrtve psihološkog nasilja, dok je kod dečaka zabeleženo više slučajeva fizičkog nasilja.

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

U Italiji, 37% učenika uzrasta od 13 do 15 godina je prijavilo da su bili žrtve vršnjačkog nasilja bar jednom u poslednja 2 meseca ili da su učestvovali u fizičkom sukobu bar jednom u poslednjih 12 meseci. Svakog dana, deca i mladi se suočavaju sa brojnim opasnostima, poput sukobljavanja, pritiska da se pridruže nekoj bandi, maltretiranja kako oflajn tako i onlajn, izloženi su nasilnim kaznama, seksualnom uznemiravanju i nasilju oružjem. Kratkoročno, to utiče na njihovo obrazovanje i uspeh u školi, a na duge staze može dovesti do depresije, anksioznosti, pa čak i samoubistva. Nasilje je trauma koja se ne zaboravlja, a koju nijedno dete ne mora i ne sme da nauči. U izveštaju se ističe da nasilje oružjem u školi, kao što su noževi i drugo hladno i vatreno oružje i dalje često dovodi do smrti.

MERE PODRŠKE

Koordinaciono telo za jednake mogućnosti je od decembra 2012. godine do juna 2020. godine imalo otvorenu liniju „1522“, u okviru programa prevencije i borbe protiv vršnjačkog nasilja. Program je nudio višjezičnu telefonsku uslugu, aktivnu 24 sata dnevno, 365 dana u godini, namenjenu žrtvama svih oblika nasilja.

Izvor:

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

NASILJE NA INTERNETU

Dečaci i devojčice se ne osećaju bezbedno na internetu nakon pretrpljenog uznemiravanja i nasilja na internetu. Jedan od najopasnijih vidova digitalnog nasilja, osvetnička pornografija najviše pogađa devojčice i predstavlja veoma opasan problem po njihovu bezbednost, privatnost ali i mentalno zdravlje. U toku 2020. godine mladi su se suočavali sa različitim problemima i strahovima zbog osećaja usamljenosti, njih 93% kaže da se oseća usamljeno, uz povećanje od 10% u odnosu na prethodnu godinu. Brojke koje predstavljaju iskustvo svakodnevne patnje koju mladi ljudi osećaju su zabrinjavajuće: 68% njih tvrdi da su bili svedoci epizoda nasilja na internetu, dok je 61% njih pretrpelo neki oblik digitalnog nasilja. Dečaci i devojčice, podjednako, navode probleme psihičkog nasilja koje su trpeli od strane vršnjaka (42,23%), a posebno 44,57% devojčica navodi da imaju osećaj jake nelagodnosti zbog primanja neželjenih komentara seksualne prirode na društvenim mrežama. S druge strane, 8,02% devojčica priznaje da su vršile neki vid maltretiranja, odnosno digitalnog nasilja, ovaj procenat raste i do 14,76% među dečacima.

Na društvenim mrežama i aplikacijama za upoznavanje najviše se za svoju bezbednost plaše devojke, njih 61,36% izjavilo je da se osećaju nebezbedno. Među najvećim rizicima po bezbednost na internetu i dečaci i devojke stavljaju na prvo mesto digitalno nasilje (66,34%), zatim gubitak njihove privatnosti (49,32%), a zatim osvetničku pornografiju (41,63%), rizik od prevare od strane kriminalaca (39,20%), uhođenja (36,56%) i onlajn uznemiravanja (33,78%). Kod devojaka je nakon digitalnog nasilja najveći strah od osvetničke pornografije (51,24%) i strah od proganjanja na društvenim mrežama (51,24%), prevare od strane kriminalaca (49,03%) i gubitak privatnosti (44,73%).

Od početka 2020. godine, osećaj usamljenosti raste zabrinjavajućom brzinom. Posledice COVID-19 pandemije i mera izolacije i socijalnog distanciranja su teške: 93% adolescenata je reklo da se osećaju sami, uz povećanje od 10% u poređenju sa prethodnim istraživanjem. Povećanje osećanja usamljenosti je još veće ako se uzme u obzir da je procenat onih koji su naveli da osećaju usamljenost „veoma često” porastao sa 33% na dramatičnih 48%.

Podaci Istraživačke agencije Indifesa 2020¹⁵ su poražavajući i govore nam o negativnim posledicama pandemije. Podaci iz ovog istraživanja ukazuju na drastične promene u životima dece i mladih ljudi koje je pandemija prouzrokovala. Socijalna i fizička distanca i mere samoizolacije, učenje na daljinu i gubitak svakodnevnog društvenog kontakta izazivaju duboku usamljenost i demotivaciju, ali i anksioznost, bes i strah među mladima pogotovu. Usamljenost takođe dovodi do sve češćeg korišćenja društvenih mreža gde se povećava rizik od vršnjačkog maltretiranja, digitalnog maltretiranja i za devojke, sve veći rizik od osvetničke pornografije.

MERE PODRŠKE

Od osnivanja sajta ScuolaZoo i kanala na društvenim mrežama, skoro 26.500 dečaka i devojčica iz cele Italije bilo je uključeno u ono što do danas predstavlja jedinu stalnu tačku za praćenje i posmatranje problema i pitanja vezanih za digitalno nasilje.

Terre des Hommes u saradnji sa udruženjem Kreattiva pokrenuli su, 2018. godine, Defenseless Network, prvu italijansku mrežu WebRadija i mladih ambasadora protiv diskriminacije, stereotipa i rodnog nasilja, maltretiranja, nasilja na internetu i seksualnog uznemiravanja. Glavna ideja iza nastanka ove mreže je uključivanje većeg broja mladih u rešavanje postojećih problema vezanih za nasilje na internetu i motivisanje većeg broja mladih da kreiraju različite sadržaje za radio programe koji imaju za cilj da edukuju i podstaknu na razmišljanje o nasilju, diskriminaciji i rodnim stereotipima.

Svakodnevni rad redakcijske mreže Indifesa i njihovo udubljivanje u teške priče devojčica i dečaka koji su preživeli neki oblik digitalnog nasilja zaslužuje nagradu jer su u pripremu i sprovođenje programa web radija uloženi veliki i nezamislivi naponi. Kampanja “Bespomoćni” koju sprovodi Terre des Hommes ima za cilj da promoviše neophodnost edukacije, zdravstvene zaštite, prevencije svih oblika nasilja, diskriminacije i zlostavljanja devojčica u čitavom svetu. Ovom globalnom kampanjom za podizanje svesti, Terre des Hommes je postavila promociju prava devojčica kao glavnu i centralnu temu i posvetila se potpuno odbrani i poštovanju prava na život, prava na obrazovanje, jednakost i zaštitu devojčica. Kampanja se pre svega zasniva na aktivističkom pristupu i na terenskom radu i cilj je da se konkretnim aktivnostima utiče na smanjenje siromaštva i da se stvore bolje prilike za dostojanstven život hiljadama dečaka i devojčica širom sveta.

U Italiji su usvojene izmene krivičnog zakona 2019. godine i član 69. prepoznaje digitalno nasilje kao zločin.

15 <https://www.confionline.it/detail.aspx?id=73942&l=it>

<https://www.ruetir.com/2021/02/05/bullying-threats-and-the-dissemination-of-personal-images-childrens-fears-on-social-networks/>

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Prema zvaničnim podacima koji se odnose na 2020. godinu zabeležen je drastičan porast onih koji koriste psihoaktivne supstance, oko 880 hiljada tinejdžera izjavili su da su bar jednom koristili neku psihoaktivnu supstancu, ova brojka se prevodi u podatak da je 1 od 3 osobe uzrasta od 15 do 19 godina korisnik neke PAS. Stručnjaci u ovoj oblasti objašnjavaju da je ovaj fenomen u konstantnom porastu i da se starosna granica smanjuje iz godine u godinu tako da je sve veći broj dece uzrasta od 11 do 14 godina koji zlupotrebljavaju PAS.

Postojeće javne institucije i centri za odvikavanje imaju velike nedostatke i ogromne poteškoće jer vrlo mali broj mladih spontano odlazi u centre za pomoć. Od 300.000 ljudi koji se obraćaju javnim institucijama i centrima za lečenje bolesti zavisnosti, manje od 10% je mlađe od 25 godina. Dakle, procenat adolescenata je zanemarljiv između dece i odraslih, a u ovu statistiku ulaze i legalne supstance: alkohol, opijati analgetici, benzodiazepini i drugi psihotropni lekovi koji se uzimaju u mešavini sa drugim PAS, alkoholom ili u velikim količinama. A upravo je takozvana polikonzumacija ponašanje koje je najviše rizično za adolescente.

MERE PODRŠKE

Jedino rešenje za prevenciju i suzbijanje zloupotrebe PAS, sugerišu stručnjaci, predstavljaju terenski rad i uspostavljanje odnosa poverenja sa mladima u lokalnim zajednicama. Klasične i zastarele programe i usluge treba preispitati i prilagoditi mladima i njihovim zahtevima i potrebama, treba pokrenuti i specijalne programe prevencije usmerene na maloletna lica jer je takvih programa u Italiji malo. Istituto Superiore di Sanità ima otvorenu telefonsku liniju za zavisnike 800 186070 koja je aktivna radnim danima od 10 do 16 časova.

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

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

17 <https://www.google.com/url?q=https://www.minori.gov.it/it/notizia/discriminazioni-scuola-indagine-del-movimento-giovani-save-children&sa=D&source=docs&ust=1634991243303000&usg=AOvVaw1BjBb-3ZU5V-T3vOJSPwemn>

<https://www.savethechildren.it/>

DISKRIMINACIJA MEĐU MLADIMA

Istraživanja pokazuju da je svaka 3 od 5 mladih osoba srednjoškolskog uzrasta bilo žrtva diskriminacije, oni su bili izloženi nasilju ili pretnjama, ismevani i marginalizovani od strane svojih vršnjaka ili su bili u centru negativnih glasina i tračeva. Ovo su podaci iz istraživanja koju je sproveo SottoSopra, Omladinski pokret za pomoć dece i uz podršku Invalsi ega, istraživanje je obuhvatilo preko dve hiljade srednjoškolaca širom Italije. Prema rezultatima ankete u okviru ovog istraživanja, 61% intervjuisanih učenika je pretrpelo situacije diskriminacije čiji su akteri bili njihovi vršnjaci. Od toga, 19% se izjasnilo da je marginalizovano i da se oseća isključeno iz grupe, dok je 17% bilo žrtva širenja loših glasina i narušavanja ugleda, 16% ismevano od strane vršnjaka, a svaki deseti ispitanik je pretrpeo krađu, pretnje ili premlaćivanje. Među onima koji su bili žrtve diskriminacije, 32% je odlučilo da se obrati roditeljima, a još 32% se radije poveri prijateljima, dok se 31% njih nije obratilo nikome. Svaki dvadeseti ispitanik/ca odlučio/la se da se obrati nastavnicima tako da ovaj podatak dobija još veću težinu ako smatramo da je škola, prema rezultatima ankete, obeležena kao glavno mesto (45% slučajeva) gde su učenici izloženi diskriminaciji ili su bili svedoci diskriminacije svojih vršnjaka. Nakon škole, ulica (30%) i društvene mreže (21%) su obeležene kao najčešće mesto na kom su mladi izloženi ovom negativnom fenomenu. Preko 80% ispitanika navelo je homoseksualnost, pripadnost romskoj zajednici, gojaznost ili boju kože kao glavne “etikete” i “povod” za diskriminaciju. Za ovim karakteristikama slede pripadnost islamskoj religiji, siromaštvo i neki oblik invaliditeta.

MERE PODRŠKE

Besplatna telefonska linija za prijavu rasne diskriminacije - 800 90 10 10
Wish je organizacija koja prati i pruža podršku žrtvama diskriminacije tokom sudskog procesa ukoliko se odluče da pokrenu pravne procese radi utvrđivanja i suzbijanja štetnog ponašanja. Besplatna telefonska linija 1.96.96 namenjena je deci, adolescentima i odraslima i prima zahteve za pomoć i podršku žrtvama diskriminacije i nasilja 24 časa dnevno svih 7 dana u nedelji i to na nacionalnom nivou.

Izvor:

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

SEVERNA MAKEDONIJA

VRŠNJAČKO NASILJE I NASILJE NA INTERNETU

U Severnoj Makedoniji prepoznaju se različite vrste vršnjačkog nasilja. Verbalno koje podrazumeva i ismevanje, širenje negativnih glasina, uvrede i pretnje. Psihološko koje podrazumeva i isključivanje iz društva, ignorisanje i plasiranje neistina i dezinformacija koje narušavaju ugled i dr. Fizičko koje podrazumeva i nanošenje fizičkih povreda, čupanje za kosu, guranje, udaranje, kao i uništavanje ili uzimanje ličnih stvari. Digitalno nasilje ili nasilje na internetu je najnoviji vid nasilja i maltretiranja i podrazumeva nasilje na internetu, a najčešće na društvenim mrežama, deljenje negativnih ili neprijatnih i ličnih sadržaja o nekome kako bi se žrtva ponizila. Digitalni oblici nasilja su češće zastupljeni među srednjoškolcima nego mladima u osnovnim školama.

U Severnoj Makedoniji postoji nekoliko zakona koji definišu mere zaštite i prevencije nasilja nad decom. Zakon o dečijoj zaštiti izričito zabranjuje sve oblike nasilja bez obzira na okolnost i predviđa obavezu svih građana da prijave svako nasilje nad decom kome su svedočili. Pored toga, član 64. Zakona o osnovnom obrazovanju i vaspitanju predviđa određene korake i mere koje treba preduzeti u sličaju da učenik/ca učestvuje u fizičkom ili nekom drugom obliku vršnjačkog nasilja. Iz dosadašnjih analiza¹⁸ u Severnoj Makedoniji dolazi se do sledećih zaključaka:

- Na pitanje da li škola vodi formalnu evidenciju o broju slučajeva vršnjačkog nasilja tokom školske godine, 82,8% odgovorilo je potvrdno dok 17,2% škola nema ovakvu evidenciju
- Od svih škola koje su potvrdile da vode evidenciju o vršnjačkom nasilju, 95,7% odgovorilo je da škola prati dalji razvoj slučajeva vršnjačkog nasilja
- 34% mladih je izjavilo da se suočilo sa nekim oblikom vršnjačkog i digitalnog nasilja, 55% odgovorilo je negativno na ovo pitanje dok je njih 11% reklo da ne zna
- Na pitanje da li su bili svedoci nekog oblika nasilja, njih 55% odgovorilo je potvrdno, 34% negativno i 9% njih nije znalo da odgovori na pitanje.

Iz navedenih analiza istraživanja može se zaključiti da je nasilje među vršnjacima i nasilje na internetu u sve većem porastu. Takođe, još jedan zaključak se odnosi na učestalije akcije prevencije i motivisanja mladih da nasilje prijave ili pokušaju da ga spreče. Nekoliko predloga za unapređenje preventivnih akcija na nacionalnom nivou podrazumeva niz edukativnih radionica za mlade kako bi lakše prepoznavali vršnjačko nasilje, edukativne radionice i obuke za nastavnike i obrazovni kadar za brže i efikasnije otkrivanje i suočavanje sa vršnjačkim nasiljem. Dodatna prevencija se ogleda i u nekim strateškim dokumentima i politikama kao što je Nacionalna strategija za mlade 2018-2022 kojom se definišu ciljevi i preporuke za suzbijanje nasilja na internetu.

Pored strategija, priručnik za digitalnu bezbednost dece kod kuće i škole je kreiran i objavljen tako da ga podjednako mogu koristiti i deca i njihovi stratelji.

MERE PODRŠKE

“Priateljstvo pre nasilja” – info centar za podršku deci žrtvama vršnjačkog nasilja

Neki od osnovnih programa koji se sporovode u centru:

- Profesionalna podrška deci žrtvama vršnjačkog nasilja, deci svedocima nasilja i drugih pretrpljenih trauma (centar nudi priliku za direktno i za anonimno savetovanje)
 - Edukacija i podizanje svesti o vršnjačkom nasilju, kako prepoznati ovaj problem, koje su negativne posledice i načini za prevenciju
 - Procesi medijacije u saradnji sa školama, nastavnicima i stručnim kadrovima i institucijama u oblasti vršnjačkog nasilja
 - Psihološka podrška i savetovanje dece svedoka vršnjačkog nasilja, roditelja malteretirane dece i drugih koji su pogodjeni ovim tipom nasilja
 - Saradnja sa insistcijama i organizacijama koje se direktno bave vršnjačkim nasiljem.
- Info centar se nalazi u Kavadarima, Resavska 22.

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Zloupotreba psihoaktivnih supstanci predstavlja veliki problem među mladima u Severnoj Makedoniji. Sve je veći broj mladih koji zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance i ova pojava se dešava u svim različitim socijalnim kategorijama. Mnogi mladi koji koriste psihoaktivne supstance u najvećem broju slučajeva počinju sa lakšim drogama ili marihuanom i to rade iz radoznalosti ili pod pritiskom društva. Nažalost, među mladim generacijama se sve češće počinje sa težim drogama i stimulansima. Ovaj problem je uzročno i posledično povezan sa mladima koji imaju probleme sa zakonom, delinkvencijom i beskućništvom. Dodatni problem za mlade koji koriste psihoaktivne supstance i koji su zavnici predstavlja i nedostatak finansijske podrške centrima za socijalni rad i programima psihološke i medicinske podrške koja je potrebna ovoj kategoriji mladih. Kako bi se ovaj i drugi problem koji proizilaze iz njega rešili u Severnoj Makedoniji je usvojena Nacionalna strategija za suzbijanje i smanjenje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, a Ministarstvo zdravlja podržava mnoge javne institucije i organizacije civilnog sektora koje rade sa mladima na prevenciji, ali i na pružanju podrške u procesima rehabilitacije.

MERE PODRŠKE

Ministarstvo zdravlja finansijski i institucionalno podržava različite programe za rehabilitaciju i bolesti zavisnosti, odnosno centre za metadonsku terapiju koji su dostupni u nekoliko gradova Severne Makedonije, poput Kavadarca, Strumice, Skoplja i Prilepa. Detaljnije informacije nisu dostupne za širu javnost već se za terapije u ovim metadonskim centrima korisnici upućuju od strane izabranog lekara.

Drugi program podrške se realizuju u saradnji sa Ministarstvom zdravlja kroz nekoliko centara koji pružaju medicinsku i socijalnu podršku mladim korisnicima psihoaktivnih supstanci.

Puls Kumanovo:

<https://nvoinfocentar.mk/tag/%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE/>

HOPS Skoplje: <https://hops.org.mk/>

Doverba Skoplje: <https://doverba.org.mk/>

Hera Skoplje: <https://hera.org.mk/>

Većina ovih centara nema nikakav kontakt kao ni sajt i do njih se dolazi na isti način kao i do metadonskih centara - preko izabranih lekara.

Postoje i privatne ustanove koje se bave prevencijom i rehabilitacijom korisnika psihoaktivnih supstanci. <https://www.narconon-balkan.org/>

DISKRIMINACIJA I MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DOBA PANDEMIJE COVID-19 VIRUSA

Kao i u ostatku sveta pandemija COVID-19 virusa je prouzrokovala probleme i poteškoće u obrazovanju, zapošljavanju, ali i mentalnom zdravlju posebno kod mladih. U kriznim i izazovnim situacijama normalno je da ljudi pokazuju snažne reakcije kao što su osećaj tuge, nervoze ili zbunjenosti, poremećaj sna, fizičke reakcije i strah od nepoznatog. Produženi stres može dovesti do problema sa mentalnim zdravljem i dugoročnih posledica po funkcionisanje i psihološki razvoj dece. Svaka mlada osoba drugačije reaguje na promene i na neizvesnost sa kojom se ceo svet suočava. Neki roditelji su bili u mogućnosti da odmah stvore nove rutine kod kuće i da uravnoteže posao i kućne obaveze. Kroz razgovore sa zaposlenima u školama, ali i sa učenicima srednjih škola potvrđeno je da sve veći broj mladih oseća negativne psihičke posledice pandemije koje dovode do povlačenja, anksioznosti i drugih psiholoških problema. Takođe se ističe da mladi sve više traže pomoć od svojih vršnjaka, psiholoških i socijalnih radnika u školama kako bi se lakše izborili sa svim ovim psihičkim problemima. Zbog toga, psiholozi u Severnoj Makedoniji preporučuju mladim ljudima da kada su prinuđeni na mere samoizolacije i kada praktikuju fizičku distancu:

- Održavaju kontakte sa ljudima od poverenja, jer je to najbolji način za smanjenje anksioznosti, lošeg raspoloženja i usamljenosti tokom karantina i izolacije
- Da redovno komuniciraju sa prijateljima i porodicom preko telefona, društvenih mreža i drugih digitalnih kanala komunikacije
- Da podele svoja osećanja i misli i pokušaju da reše probleme sa kojima se suočavaju uz pomoć svojih vršnjaka, osoba od poverenja ili stručnih lica
- Da organizuju dostavu novina, knjiga i filmova i gledaju svoje omiljene TV emisije, serije ili filmove
- Da bi se opustili, treba da rade jednostavne fizičke vežbe i ako su u mogućnosti svaki dan da rade neku aktivnost koja ih smiruje (npr. čitanje, filmovi, pletenje, pisanje...)

- Da uspostave dnevnu rutinu kojom će ispuniti dan i učiniti ga predvidljivim (npr. određeno vreme za spavanje, buđenje, jelo, itd.).
- Da ne zaboravljaju da održavaju pozitivnu energiju, jer uvek postoji nešto na čemu mogu biti zahvalni ili nešto čemu se nadaju. Treba redovno zapisivati ove misli i vraćati im se.

Treba naglasiti da je otvoreno više telefonskih linija na koje se mladi mogu obratiti za pomoć, gde su sve psihološke i socijalne institucije na raspolaganju za lakše suočavanje sa ovim problemom.

MERE PODRŠKE

Kako bi podržala mlade ljude kojima je ugroženo mentalno zdravlje tokom pandemije, Vlada Severne Makedonije otvorila je nekoliko besplatnih telefonskih linija za psihološku podršku.

https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoska-poddrshka?fbclid=IwAR3cpL7kftYDlkx59Vljbs80mr-0mpB1B_PnE1P7TNIpkUO1CX0UCv8yEPE

HRVATSKA

SAŽETAK

Pandemija COVID-19 došla je iznenada i proširila se širom Evrope i sveta. Mladi ljudi, koji se i u normalnim okolnostima smatraju ranjivom grupom koja tek formira svoj karakter i ličnost i tek se „pronalazi“ u društvu, bili su prinuđeni da promene svoj način života. Zbog čestih ograničenja kretanja i mera fizičkog distanciranja usled epidemiološke situacije, mladi su se udaljili jedni od drugih u periodu kada je socijalizacija jedan od najvažnijih aspekata njihovog života. I to je jedan od razloga zbog kojih je mentalno zdravlje među mladom populacijom narušeno – mladi sve više pate od depresije, anksioznosti, napada panike, poremećaja u ishrani i spavanju, stresa, nervoze i anksioznosti, što na kraju dovodi do povećanja stope samoubistava među mladima. Pandemija i zemljotresi koji su zadesili deo Hrvatske pojačali su strah i neizvesnost oko budućnosti i opstanka mnogih mladih – osim straha za zdravlje, strah od finansijskog opstanka i stvaranja povoljnih životnih uslova (uspostavljanje porodice i finansijska nezavisnost i bezbednost) kako će završiti školu (promenio se ceo sistem nastave); kako će naći posao posle škole; kako će zadržati svoja radna mesta (mladi preduzetnici i zaposleni); kako održati kontakt i vezu sa prijateljima i porodicom – sve su to strahovi i problemi koji muče mladu populaciju u Republici Hrvatskoj. Zato je neophodno stvoriti efikasnu mrežu podrške za mlade kako bi im se pomoglo da se prilagode novoj situaciji i da „prođu“ period pandemije sa minimalnim zdravstvenim, mentalnim i psihičkim posledicama.

ZAKLJUČCI

Dugoročne posledice ove pandemije još nisu poznate, ali se prema sadašnjim podacima može zaključiti da će ostaviti veliki i dubok uticaj na društvo. Posledice će, nažalost, najviše osetiti deca i mladi kao jedna od najugroženijih društvenih grupa tokom ovog kriznog perioda. Zbog toga je neophodno pristupiti pružanju podrške i pomoći deci i mladima tokom pandemije kako bi se što više minimizirale buduće negativne posledice. Svi zajedno kao društvo moramo da radimo sa institucijama kako bismo stvorili što bolje okruženje za našu decu i mlade. Neophodno je edukovati društvo u celini kako da prepozna znake zlostavljanja, depresije i anksioznosti i kako da pruži adekvatnu pomoć.

MERE PODRŠKE

Kao odgovor na probleme s kojima se susreću mladi, Republika Hrvatska je pokrenula telefonsku liniju za podršku mladima u pandemiji. „BRANI SE – BUDI DOBRO – ŽIVI KROZ COVID“ je projekat koji ima za cilj da pruži psihološku podršku mladima u Hrvatskoj i očuva mentalno zdravlje mladih tokom pandemije. Projekat su pokrenuli Središnji državni ured za demografiju i mlade i Hrvatska psihološka komora. Za pomoć u 20 županija i gradu Zagrebu je ukupno otvorena 21 telefonska linijka. Pored toga, uvedene su i regionalne i lokalne usluge podrške i psihosocijalne podrške – centara za socijalni rad, policije, škola, ali i raznih udruženja koja pružaju pomoć.

Osjećaš se zabrinuto i tjeskobno?

LINIJA ZA SAVJETOVANJE MLADIH   

ANONIMNO I POVJERLJIVO

ZAGREBAČKA 095 701 7913	KRAPINSKO-ZAGORSKA 095 701 7914	SISAČKO-MOSLAVAČKA 095 701 7915
KARLOVAČKA 095 701 7916	VARAŽDINSKA 095 701 7917	KOPRIVNIČKO-KRIZEVAČKA 095 701 7918
BJELOVARSKO-BILOGORSKA 095 701 7919	PRIMORSKO-GORANSKA 095 701 7920	LIČKO-SENJSKA 095 701 7921
VIROVITIČKO-PODRAVSKA 095 701 7922	POŽEŠKO-SLAVONSKA 095 701 7923	BRODSKO-POSavska 095 701 7924
ZADARSKA 095 701 7925	OSJEČKO-BARANJSKA 095 701 7926	ŠIBENSKO-KNINSKA 095 701 7927
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA 095 701 7928	SPLITSKO-DALMATINSKA 095 701 7929	ISTARSKA 095 701 7930
DUBROVAČKO-HERCEGOVINA 095 701 7931	MEDIMURSKA 095 701 7932	GRAD ZAGREB 095 701 8011

Nositelji: Središnji državni ured za demografiju i mlade Republike Hrvatske i Hrvatska psihološka komora
Partner: Tele2 – Telemach Hrvatska

BRINI O SEBI – BUDI DOBRO – PROŽIVI COVID

VRŠNJAČKO NASILJE

Problem vršnjačkog nasilja sve više postaje problem koji zahteva hitna rešenja i efikasne mere prevencije. Prema podacima MUP-a¹⁹, beleži se pad broja prijavljenih slučajeva nasilja, što ne mora da znači da se stopa nasilja u realnosti smanjuje. Vršnjačko nasilje se preselilo na internet iz škola, sportskih terena i autobuskih stanica. To je obrazovnim institucijama dalo prostora da se uzdrže od odgovornosti za prevenciju i adekvatno rešavanje ovog problema – jer ako se to nije desilo u školi, već na mreži, to nije njihov problem. Početak pandemije takođe ostavlja veliki trag i utiče na sve aspekte života. Kako je većina aktivnosti podučavanja i učenja počela da se sprovodi onlajn na početku pandemije, nije iznenađujuće da je stopa onlajn nasilja među vršnjacima dramatično porasla. Povećanje stope vršnjačkog nasilja na mreži takođe je povećalo rizik od seksualnog zlostavljanja na mreži – naime, pokazalo se da 60% mladih prima, prosleđuje i šalje seksualno eksplicitan sadržaj.

¹⁹
je/

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

Ovde takođe treba napomenuti da roditelji nisu dovoljno uključeni u onlajn živote svoje dece i da od malih nogu grade odnos poverenja sa njima kako bi povećali šansu da im se kasnije u odrastanju povere o svojim problemima. Prilikom prevencije fizičkog nasilja među vršnjacima, često se dešava da roditelji ili staratelji često reaguju na nasilje tek kada „reše“ problem, što može navesti decu na pomisao da nasilje može biti rešenje problema, što nije. Na psihičko nasilje, kao što je ismevanje ili izolovanje pojedinca iz grupe, takođe treba reagovati i pokazati deci da se takvo ponašanje ne toleriše i da više neće biti kul ili popularno. Žalosno je što nema škole bez nasilja. Prema jednom istraživanju, čak 27% dece svakodnevno doživljava neki oblik vršnjačkog nasilja. Pored toga, često se može čuti da deca i njihovi roditelji godinama apeluju i traže pomoć, ali je ne dobijaju, bar ne na adekvatan i efikasan način. Jedan od glavnih uzroka ovog problema, pored neblagovremenog i efikasnog odgovora na nasilje, jeste atmosfera u društvu koje je sve nasilnije. Podaci MUP-a pokazuju da je nasilje u porodici nad decom, u odnosu na 2019. godinu, u 2020. povećano za 43%, a očekuje se više dece sa PTSP-om. Na kraju krajeva, sve se svodi na društvo u celini – na saradnju porodice i institucija u cilju bolje brige o deci. Uprkos postojanju institucija i mehanizama za rešavanje ovog problema, pokazalo se da nije dovoljno sistematično da se pristupi efikasnom rešavanju problema.

MERE PODRŠKE

Hrabri telefon je nevladina, neprofitna organizacija osnovana 1997. godine. Vizija Hrabrog telefona je stvaranje društva u skladu sa najboljim interesima i potrebama svakog deteta. Misija Hrabrog telefona je da se odgovori na potrebu zaštite i sigurnosti svakog pojedinačnog deteta. Hrabri telefon omogućava da se čuje glas dece i da se sistematski radi na sprečavanju surovosti i nepravde prema deci. Hrabri telefon se u svom radu rukovodi principima stručnosti i pristupačnosti. Sve usluge su besplatne za korisnike, na osnovu rezultata naučnih istraživanja koje sprovodi organizacija i obuhvataju distribuciju besplatnih edukativnih brošura.

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

Ombudsman za decu

Ombudsmanu za decu se može obratiti svako ko želi da upozori na slučajeve kršenja prava deteta. Pritužbe se mogu odnositi na povrede prava pojedinog deteta ili na opšte pojave koje ugrožavaju prava i interese dece.

Ombudsmanka posebnu pažnju posvećuje prijavama koje joj šalju deca.

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

NASILJE NA INTERNETU

Pod nasiljem na internetu ili digitalnim nasiljem se smatra čitav spektar uznemiravanja i maltretiranja bilo koje vrste – od zadirkivanja do agresivnih komentara i pretnji na mreži. Digitalno nasilje je povezano sa brojnim negativnim posledicama kao što su depresija,

anksioznost, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, problemi sa spavanjem, bol u stomaku, a u najgorem slučaju, može dovesti do samoubistva. Internet je specifičan po tome što omogućava nasilniku da ostane anoniman ako nasilnik to želi, što dovodi do velike frustracije za žrtvu koja nije sigurna kome je meta, da li je pojedinac ili grupa, i zašto je uopšte postala meta nasilnika. Prema istraživanju koje je 2014. godine sproveo Udruženje roditelja „Korak po korak”²⁰ 98% mladih ima pristup internetu, a čak 96% ima profil na Facebook-u, a u proseku zna samo 30% od ukupnog broja Facebook prijatelja koje imaju – a to povećava mogućnost da ih neko seksualno uznemirava i/ili uznemirava putem društvenih mreža. Slede poražavajuće statistike – 82% mladih procenjuje da su skoro svi mladi (oba pola) vredani bar jednom na internetu; 35% mladih kaže da su bili seksualno uznemiravani na internetu; 60% srednjoškolaca navodi da njihovi roditelji ne prate njihove onlajn aktivnosti niti ograničavaju njihovo vreme provedeno na mreži; 44% srednjoškolaca kaže da njihovi roditelji nikada ne razgovaraju sa njima o tome šta rade na internetu; 79% ispitanih roditelja kaže da skoro nikada ne razgovara sa detetom o tome šta radi na računaru i internetu, a čak 92% ispitanika-roditelja gotovo nikada ne traži od deteta da mu pokaže šta radi na Facebook-u i drugim društvenim mrežama. S obzirom da je zbog pandemije većina aktivnosti, poslova i učenja prebačena na onlajn formu, nije iznenađujuće da je povećan rizik od nasilja na internetu. Iako postoje određeni zakonski propisi i mere koje zakonski zabranjuju ovu vrstu nasilja, to nije dovoljno, jer se većina digitalnog nasilja dešava putem privatnih poruka i časkanja i ukoliko žrtva ne prijavi nasilje, ono će proći nekažnjeno, a vrlo često i nakon prijave ostaje nekažnjeno, zbog anonimnosti koju nudi internet što veoma otežava pronalaženje nasilnika.

MERE PODRŠKE

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

ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I ALKOHOLA

Većina mladih proba i/ili počinje da koristi narkotike između 14. i 25. godine života. Početak konzumiranja duvana, alkohola i psihoaktivnih supstanci obično se javlja tokom adolescencije, a zbog specifičnosti ovog perioda odrastanja, mladi su veoma skloni bolestima zavisnosti i razvoju zavisničkog ponašanja. Poslednjih godina, zloupotreba droga, alkohola i duvana je u porastu među mladima. Najviše zloupotrebljavane supstance su alkohol i duvan, marihuana, hašiš, LSD, amfetamini, ekstazi, heroin i kokain. Pored navedenog, zloupotrebljavaju se i kućne supstance - lepak, benzin, gas i tablete (sedativi). Često se kombinuju različite supstance, a njihova upotreba počinje vrlo rano, već u srednjoj školi, neretko već i u osnovnoj školi – najrizičniji je prelazak iz osnovne u srednju školu. Mladi ljudi počinju da konzumiraju PAS i alkohol iz više razloga – žele da se uklope u društvo, da

budu odrasli, da se opuste ili su jednostavno radoznali. Mnogi mladi ljudi eksperimentišu - samo probaju, postaju povremeni korisnici, a neki razviju zavisnost. Većina mladih veruje da su konzumiranje alkohola i duvana društveno prihvatljiva ponašanja iako su svesni štetnih posledica, jer to čine i mnogi odrasli. Prema nekim istraživanjima, mladi ljudi imaju tendenciju da istovremeno konzumiraju više supstanci koje izazivaju zavisnost, a učestalost njihovog konzumiranja se povećava vremenom. Iako većina mladih samo eksperimentiše sa različitim sredstvima, jedan broj mladih do te mere zloupotrebljava PAS i alkohol da to počinje da ometa školovanje, porodične odnose i društveni život – a onda prelazi i u zavisnost. Mladom zavisniku ne treba osuda i kazna već pomoć! Roditelji bi trebalo da prvi pruže pomoć mladom zavisniku, ali obično prođe dve do tri godine pre nego što većina roditelja sazna da se njihovo dete drogira. Iz tog razloga, potrebno je edukovati roditelje i zaposlene u obrazovnim ustanovama i upoznati ih sa fizičkim simptomima i ponašanjima po kojima mogu prepoznati da mlada osoba zloupotrebljava psihoaktivne supstance. S obzirom na stres i nesigurnost koje je izazvala pandemija COVID-19, mladi ljudi sve više pribegavaju sredstvima opuštanja u pokušaju da pobegnu od stvarnosti. Ne samo mladi, već i odrasli sve više pribegavaju raznim supstancama kako bi smanjili nivo stresa – što često može izmaći kontroli. Iako je većina psihoaktivnih supstanci ilegalna, postoje i legalne supstance, poput alkohola i duvana, koje se najpre zloupotrebljavaju, po šablonu ponašanja koje mladi vide od starijih ljudi i osećaju da se konzumacijom ovih supstanci mogu bolje uklopiti u društvo u celini. Očigledno, nezakonitost droga i štetni efekti sami po sebi nisu dovoljni za borbu protiv upotrebe ovih supstanci i postoji potreba da se pronađe efikasan odgovor na ovaj problem. Ne pomaže ni to što se veliki novac od prodaje droge okreće na crno, što doprinosi problemu, jer mladi to vide kao priliku za laku zaradu, ne razmišljajući o posledicama. Hrvatska vlada je u oktobru 2012. godine usvojila Nacionalnu strategiju za suzbijanje zloupotrebe droga u Republici Hrvatskoj za 2012-2017. Nacionalna strategija je osnovni dokument za sprovođenje različitih aktivnosti u vezi sa suzbijanjem zloupotrebe droga, od prevencije bolesti zavisnosti do lečenja i nege zavisnika i povremenih korisnika droga. Takođe je poslužio kao osnova za donošenje zakonske i podzakonske regulative u oblasti borbe protiv zloupotrebe droga. Krivičnim zakonikom definisana su krivična dela „Neovlašćena proizvodnja i promet droga“ i „Omogućavanje upotrebe droga“.

MERE PODRŠKE

SLUŽBA ZA PREVENCIJU ZAVISNOSTI - objedinjuje aktivnosti za zaštitu mentalnog zdravlja, zdravstvene zaštite, socijalne zaštite i edukacije sa ciljem sprovođenja kontinuirane supervizije, edukacije, psihoterapije, porodične terapije, prevencije širenja HIV infekcije i hepatitisa i pomoći u rešavanju drugih životnih problema zavisnika i njihovih porodica, kao i pomoć povremenim korisnicima droga i njihovim porodicama.

Zavod za javno zdravlje Bjelovarsko-bilogorske županije
Odeljenje za mentalno zdravlje i prevenciju bolesti zavisnosti

Matice hrvatske 15, 43 000 Bjelovar

Tel: 043/247 244, 043/247 245

Fax: +385 43 247 204

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

Radno vreme: Pon-Pet 9:00 - 13:00 h

DISKRIMINACIJA

Mladi se svakodnevno suočavaju sa diskriminacijom – kako od strane zajednice na osnovu njihovih godina, tako i jedni od drugih. Prema Zakonu o zabrani diskriminacije, diskriminacijom se smatra stavljanje u nepovoljan položaj bilo kog lica na osnovu rase ili etničke pripadnosti, boje kože, pola, jezika, vere, političkog ili dugoročnog uverenja, nacionalnog ili socijalnog porekla, imovinskog statusa, obrazovanja, društvenog statusa, bračnog ili porodičnog statusa, godina, zdravstvenog stanja, invaliditeta, genetskog nasleđa, rodnog identiteta ili seksualne orijentacije. Diskriminacija je rezultat predrasuda i stereotipa. I pored postojanja Zakona i raznih programa i priručnika za prevenciju i suzbijanje diskriminacije, ona je i dalje veoma rasprostranjena na svim nivoima društva. Pored zakona i institucija, OCD igraju važnu ulogu u organizovanju različitih kampanja protiv diskriminacije, koje su orijentisane na mlade i promovišu njihovu vrednost i značaj u društvu, zalažu se za promene, ukazuju na potrebe i probleme mladih i da su mladi ljudi sposobni i voljni da se aktivno uključe u društvenu zajednicu. Iako smo danas povezaniiji nego ikada ranije – međunarodna saradnja i interkulturalizam nikada nisu bili na višem nivou i prisutniji – diskriminacija je i dalje prisutna i svakodnevno pogađa mnoge ljude. U vreme pandemije pojavili su se novi oblici diskriminacije na osnovu toga kako i u kojoj meri su se ljudi pridržavali epidemioloških mera, da li su vakcinisani i kojom vakcinom, izbegavanje ranjivih grupa, ali i diskriminaciju slobode kretanja, građanskih prava i prava na slobodan izbor. Mladi se često optužuju za neodgovornost jer su skloni druženju, nisu rizična grupa, pa se ukazuje i na neosetljivost i nepažnju prema rizičnim grupama, iako je to generalizacija – mnogi mladi se pridržavaju mera i ponašaju se odgovorno tokom pandemije. Bez obzira na pandemiju, i dalje su najčešći oblici diskriminacije na osnovu pola, seksualne orijentacije, imovinskog stanja i nekonzumiranja alkohola i/ili duvana, koji se nažalost smatraju normalizovanim u društvu i među mladima. Uprkos multikulturalnosti i globalizmu i promovisanju poštovanja različitosti kroz različite kampanje Evropske unije i pojedinih zemalja i organizacija civilnog društva, čini se da se iz nekog razloga, diskriminacija, predrasude i stereotipi sve više uvlače u društvo umesto da se redukuju i regulišu.

MERE PODRŠKE

Zbog trenutne epidemiološke situacije, do daljnjeg, prigovor se može podnijeti samo poštom (Savska cesta 41/3, 10 000 Zagreb), na mejl adresu: info@ombudsman.hr ili pozivom na broj: 01 4851 855 / 4851 853.

Kancelarija Ombudsmana je premeštena na privremenu adresu

Savska cesta 41/3 (zgrada Zagrebčanka)

10,000 Zagreb

01 4851 855

01 4851 853

info@ombudsman.hr

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH LJUDI

Kao što je već pomenuto, adolescenti su jedna od najranjivijih društvenih grupa tokom pandemije upravo zbog osetljivog perioda odrastanja u kom se nalaze i zabrinjava činjenica da prema novijim istraživanjima svaki treći adolescent ima neki problem koji utiče na njegovo/njeno mentalno zdravlje. Pandemija i prateća ograničenja – zabrana bavljenja sportom, zabrana školskih izleta, zabrana druženja i zatvaranja mesta gde mladi inače provode vreme, neodržavanje utakmica i koncerata i opšti nedostatak bilo kakve žive interakcije sa vršnjacima, narušavaju mentalno zdravlje mladih. Oko 60% učenika ima problem da se koncentriše na onlajn časove i zadrži motivaciju za praćenje, a čak 40% ima ovaj problem zbog nekog psihičkog stanja. Prema rečima načelnika Odeljenja dečije i adolescentne psihijatrije KBC-a Osijek dr Ćurkovića, mentalno zdravlje mladih očigledno je narušeno, sudeći po povećanju obima posla od kako traju epidemiološke mere. Kliničke slike agresije, autoagresije, poremećaja u ishrani, pa čak i pokušaja samoubistva su u porastu. Smatra se da je najveći razlog za to gubitak strukture dana i rutine – nema jasno definisanih aktivnosti. Takođe, jedan od uzroka sve većih psihičkih tegoba mladih je nošenje maski – iako korisne – one skrivaju veliki deo lica, ne vidimo se, ne vidimo izraze lica, što je zapravo veliki deo komunikacije koja nestaje. To može dovesti do nedostatka empatije za čitavu generaciju. Mladi su lišeni druženja i sticanja novih poznanstava i prijateljstava. Početak srednje škole ili fakulteta je vreme kada je društveni život mladih najaktivniji i razvijeniji, a u vreme pandemije dolazi do povlačenja i otuđenja. Treba napomenuti da i ovde OCD imaju veliku i važnu ulogu kao mesta gde mladi ljudi mogu da provode vreme i druže se uz poštovanje epidemioloških mera i odgovarajućih aktivnosti koje im mogu pomoći da se osećaju prihvaćeno i povezano, korisno i proaktivno. Preko organizacija civilnog društva mogu da se zalažu za promene, predlažu rešenja, uključuju se u različite inicijative i kampanje, pomažu drugima kroz volonterski rad, imaju vršnjačku podršku i povezanost što je posebno važno za mentalno zdravlje mladih.

MERE PODRŠKE

Pružanje psihosocijalne pomoći putem interneta i telefona:

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

TESA Psihološki centar

Telefon za psihološku pomoć - od ponedeljka do petka od 10 do 22 časa na broj: 01 4828 888
Internet savjetovanje - 0 - 24 sata, svaki dan: psiko.pomoc@tesa.hr

LINIJE ZA SAVETOVANJE MLADIH

Ponedeljak - petak od 10 do 18 časova.
095 701 7919 - Bjelovarsko-bilogorska županija

PODRŠKA U BJELOVARSKO-BILOGORSKOJ ŽUPANIJI

Udruženje za promociju pozitivne afirmacije mladih u Društvu "Impress"

Savetovanje i psihosocijalna podrška
Tel: 091/9152621 ili 099/3909516

Mejl: savjetovaliste@udruga-impress.hr
Ivana Zajca 3, 43500 Daruvar

Centar za socijalni rad Bjelovar

Adresa: J. J. Strossmayera 2, Bjelovar
Telefon: 043 / 247-260
E-mail: korisnik004@mdomsp.hr

Centar za socijalni rad Daruvar

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

Centar za socijalni rad Grubišno Polje

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

Centar za socijalni rad Čazma

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

Centar za socijalni rad Garešnica

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

Centar za socijalni rad Bjelovar - Filijala Porodičnog centra – Centar za socijalni rad Bjelovar je ustanova socijalne zaštite koja obavlja savetodavno-preventivni rad i na taj način pruža stručnu pomoć i podršku deci, mladima i porodicama. U savetovalištu filijale Porodičnog centra korisnicima se pružaju usluge individualnog psiho-socijalnog, edukativno-rehabilitacionog i pravnog savetovanja od strane stručnjaka u navedenim oblastima. U okviru preventivnog rada, Filijala organizuje i realizuje različite grupne aktivnosti kao što su programi, tematske radionice, grupe podrške, predavanja i obuke. Masarikova 8, 43000 Bjelovar
Telefon: (043) 277 060
E-mail: obiteljski.centar@oc-bbz.hr

POGLAVLJE 3

TEMATSKE RADIONICE

POGLAVLJE 3.1

TEMATSKE RADIONICE

**VRŠNJAČKO
NASILJE**

ETIKETE

UREME
60'

Na ovoj radionici učesnici će naučiti više o različitim vrstama vršnjačkog nasilja, kako prepoznati nasilnika i žrtvu u različitim situacijama, kao i kako da analiziraju uzroke nasilja u različitim situacijama.

Ciljevi:	• Prepoznati različite vrste i nivoe vršnjačkog nasilja • Prepoznati karakteristike nasilnika i žrtve • Podići svest o problemima koje izaziva vršnjačko nasilje
Materijal:	• Projektor i platno • Flip čart • Prilog • A4 papiri • Olovke
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite neophodni materijal za rad, 5 flip čart papira i prilog za svaku grupu (1 vrsta nasilja za jednu grupu).

INSTRUKCIJE

Ova radionica bi trebalo da počne prikazivanjem kratkog koncept videa na temu vršnjačkog nasilja učesnicima – „Vršnjačko nasilje – SAFEBOOK“ – direktni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>. Nakon ovoga, facilitatori treba da vode diskusiju sa pitanjima poput: Gde se može desiti vršnjačko nasilje, šta razlikuje nasilje od vršnjačkog nasilja, kako prepoznati da se nasilje dešava, itd. Nakon ovog uvoda u temu, koji ne bi trebalo da traje duže od 5 minuta, facilitatori će objasniti učesnicima da će analizirati različite vrste vršnjačkog nasilja kroz istraživanje glavnih karakteristika i žrtava i nasilnika i podeliti ih u 5 grupa. Svaka grupa će dobiti jedan flip čart papir, markere i definiciju 1 vrste vršnjačkog nasilja (pogledajte prilog). Učesnici će imati 20-30 minuta za grupni rad, nakon čega će predstaviti vrstu vršnjačkog nasilja koju je njihova grupa dobila i glavne „etikete“ žrtava i nasilnika koje su definisali. Kada sve grupe završe sa svojim prezentacijama, cela grupa će uraditi završnu diskusiju i evaluaciju.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite učesnicima sledeća pitanja kako biste ispitali šta su sve naučili:

- Kako se osećate? Šta ste naučili?
- Šta je bilo teže, opisivanje žrtava ili nasilnika? Zašto?

- Da li ste pokušali da razumete zbog čega su nasilnici takvi i njihove razloge za nasilje?
- Da li su etikete koje ste smislili proizvod internet pretrage ili vašeg sopstvenog mišljenja i iskustva?
- Mislite li da je fer etiketirati ljude? U kojoj situaciji možete opravdati stereotipe?

SAVETI ZA FACILITATORE

Koristite koncept video iz priručnika – “Vršnjačko nasilje – Safebook” (direktni link: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>); možete koristiti i druge video materijale za vršnjačko nasilje. Na vama je da odlučite koliko ćete videa prikazati, ali imajte na umu da ovaj deo sesije treba da bude praćen kratkom diskusijom i da ne bi trebalo da traje duže od 5 minuta. Kada je u pitanju glavni deo sesije, budite pažljivi i posmatrajte učesnike. Neki od njih mogu biti žrtve nasilja i mogu se podsetiti svojih trauma ovom radionicom. Podsetite ih da su svi na bezbednom mestu i da nisu u obavezi da učestvuju u bilo kojoj aktivnosti koja može da naškodi njihovom mentalnom zdravlju.

PRILOG

Fizičko nasilje	Fizičko nasilje je najočigledniji oblik nasilja. Javlja se kada deca koriste fizičke radnje da bi stekla moć i kontrolu nad njihovim žrtvama. Primeri fizičkog nasilja uključuju šutiranje, udaranje, šamaranje, guranje i druge fizičke napade.
Verbalno nasilje	Počinioci verbalnog nasilja koriste reči, izjave i prozivke da bi stekli moć i kontrolu nad žrtvom. Tipično, verbalni nasilnici će koristiti nemilosrdne uvrede da omalovaže, ponize i povrede drugu osobu. Oni biraju svoje žrtve na osnovu načina na koji izgledaju ili se ponašaju.
Emocionalno nasilje	Emocionalno (psihološko) nasilje nastaje kada osobe pokušavaju da isključe nekog od svojih vršnjaka promenom društvenog položaja, stavljajući sebe u moćniju i popularniju poziciju u tom procesu. Ovo je vrlo proračunata vrsta društvene manipulacije koja može kod žrtve izazvati osećaj izolovanosti i usamljenosti.
Seksualno uznemiravanje/ Zloupotreba	Seksualno uznemiravanje se sastoji od ponovljenih, povređujućih i ponižavajućih radnji koje seksualno ciljaju osobu. Primeri uključuju seksualno prozivanje, grube komentare, vulgarne gestove, dodirivanje bez pristanka, seksualne predloge i deljenje ili pravljenje pornografskih materijala. Nasilnik može uputiti grub komentar o izgledu, privlačnosti, seksualnom razvoju, seksualnoj orijentaciji ili seksualnoj aktivnosti vršnjaka. U ekstremnim slučajevima, seksualno nasilje može biti ka seksualnom napadu.
Nasilje na internetu / Digitalno nasilje	Nasilje na internetu se dešava kada neko koristi internet da deli uvredljive komentare, kleveta, sramoti, preti, uznemirava ili na drugi način povredi nekog drugog. Ako se događaj odvija u prisustvu odrasle osobe, termin se menja u uznemiravanje na internetu. Takođe se može nazvati cyberstalking (uhođenje na internetu).

PRITISAK GRUPE

VREME
45'

Cilj ove radionice je da se skrene pažnja na razne društvene uticaje na pojedince kroz vođenje diskusije, tj. trebalo bi da pomogne učesnicima da razumeju koliko je snažan uticaj okoline na njihovo ponašanje, ali i koliko je njihova lična moć i odgovornost u vezi sa tim uticajima. Centralni problem radionice je uticaj vršnjačke grupe na pojedince, posebno mehanizam pritiska vršnjaka.

Ciljevi:	• Ohrabriti učesnike da razumeju i preuzmu ličnu odgovornost za sopstvene i grupne odluke i ponašanja • Pomoći učesnicima da samostalno razmišljaju, da kritički procene ponašanje grupe vršnjaka i da nauče da kažu "NE!" kada je to potrebno.
Materijal:	• Papiri sa pripremljenim pitanjima • Prilog 1 za svaku grupu • Flip čart papiri • Markeri • A4 papiri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pre radionice, facilitator priprema / prilagođava po jedan primerak liste pitanja (Prilog 1) za svaku grupu.

INSTRUKCIJE

Na samom početku, facilitator pokreće razgovor na temu vođen sledećim pitanjima: Ko i šta spolja utiče na vas, vaše postupke, vaše ponašanje? Facilitator podstiče odgovore, podseća ih na porodicu, školu, TV, vršnjake i piše odgovore na flip čart, čineći listu što je moguće detaljnijom. Za svaku od ovih kategorija, tražite objašnjenje kako to utiče na njihovo ponašanje? Kada je lista uticaja dovoljno kompletna, facilitator započinje kratku diskusiju o sledećim pitanjima:

- Da li su svi uticaji iste jačine? Čiji uticaj smatrate najjačim/najslabijim?
- Da li neko misli drugačije?
- Možete li sami da odlučite da li ćete prihvatiti neke od pomenutih uticaja ili ne?
- Za koje uticaje, od ovih koje ste naveli, možete da odlučite da ih prihvatite ili ne, a za koje ne možete da odlučite?
- Da li neko misli drugačije?
- Šta mislite o uticaju vršnjaka? Koliko je jak taj uticaj? Možete li odoleti ili ne?

Nakon diskusije, koja ne bi trebalo da traje duže od 10 minuta, facilitator deli učesnike u grupe od pet do sedam članova i traži od njih da pažljivo slušaju sledeću priču (Prilog 2 – „Naterali su me da to uradim“).

Nakon čitanja priče od strane facilitatora, svaka grupa će dobiti listu pitanja u vezi sa pričom (Prilog 1). Važno je aktivno slušati situaciju iz ove priče, razgovarati i odgovarati na pitanja. Dajte im 10 minuta za rad. Nakon toga svaka grupa iznosi svoje mišljenje.

Facilitator poziva grupe da razmene svoje odgovore u zajedničkoj diskusiji. Svaka grupa čita svoje odgovore drugima.

Važno je da facilitator poveže odgovore koje su dali učesnici, ističući težinu posledica o kojima likovi priče nisu razmišljali pre nego što su se upustili u avanturu.

Kada je listanje odgovora završeno, facilitator upućuje pitanje celoj grupi:

- Šta je, u stvari, navelo Marka da se pridruži vršnjacima, iako ni sam nije bio oduševljen predlogom? Zašto je ipak pristao? Šta je hteo da postigne?
- Da li je na njegov pristanak uticalo i to što se nečega plašio? Čega?

FINALNA DISKUSIJA

- Šta je Mark mogao da uradi u ovoj situaciji da ne pristane na nagovore svojih prijatelja, i da ostane u dobrim odnosima sa njima?

Facilitator može pozvati učesnike da se prisete situacija u kojima se nisu opirali ubeđivanju svojih vršnjaka. To mogu biti samo one situacije nakon kojih im je bilo žao što su pristali da učestvuju. Kako su se osećali u toj situaciji? Kako su mogli drugačije da reaguju? Očekivano trajanje 5 do 10 minuta.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Pitajte učesnike sledeća pitanja:

- Da li vam priča o Marku i njegovim prijateljima deluje realistično?
- Da li mislite da je uticaj sredine/vršnjaka sada manji/veći u odnosu na neka prošla vremena?
- Kako osnažiti mlade da ne budu podložni uticaju vršnjaka?
- Da li mislite da ste nakon ove radionice spremniji da se oduprete lošem uticaju vršnjaka?

SAVETI ZA FACILITATORE

Diskusiju treba voditi u pravcu otkrivanja potreba i strahova glavnog junaka. Od učesnika se očekuje da otkriju da se Mark upustio u avanturu, jer je želeo da pokaže prijateljima da im je odan, istovremeno strahujući da će biti ismejan i proglašen kukavicom. VAŽNO – Možda postoji problem što učesnici nisu motivisani, ili im je teško da pričaju o svojim iskustvima. Facilitator ih može ohrabriti tako što će dati primer prvi, ali ne i svoje lično iskustvo.

PRILOG 1

- *Kako će se Markovi roditelji osećati kada ih pozovu iz policijske stanice?*
- *Šta mislite da će roditelji uraditi povodom toga?*
- *Šta mislite kako će Markovi prijatelji opravdati to što su uradili?*
- *Šta je Marko mislio i kako se posle svega osećao?*

PRILOG 2 – “NATERALI SU ME DA TO URADIM”

Mark je 16-godišnji srednjoškolac i teško sklapa prijatelje u razredu. Prošle nedelje je devojka koja mu se sviđala, Sofi, pozvala ceo razred na rođendansku zabavu, jer su njeni roditelji bili van grada, pa je odlučila da napravi veliku zabavu za sve. Mark je bio veoma uzbuđen što je otišao i provodio vreme sa svojim vršnjacima, ali je bio nervozan i nije imao pojma koji poklon bi trebalo da joj kupi. Pitao je jednu od njenih drugarica za savet i ona mu je rekla da će svi dečaci iz razreda kupiti jedan veliki poklon za nju i da bi Mark mogao da im se pridruži. Posle škole prišao je grupi dečaka koji su stajali u krugu i šaputali i zamolio da se pridruži kupovini rođendanskog poklona. Rekli su mu da Sofi želi da proba neke droge za ples i da su našli tipa koji je prodavao ekstazi i MDMA i da bi Mark mogao da im da deo novca za drogu. Bio je iznenađen ovim, ali su mu rekli da to nije velika stvar i da su to već radili. Mark je odlučio da im da 50 evra, jer je ovo bila prilika da on bude deo grupe i da ostavi dobar utisak na Sofi, ali im je rekao da neće ići sa njima u kuću dilera. Ubrzo nakon žurke, Mark je bio uznemiren i nervozan, ali je odlučio da mu je ovo prilika da impresionira svoje vršnjake i devojku koja mu se dopada, pa je otišao na adresu. U Sofinoj kući je bilo puno ljudi, svetla su bila prigušena i muzika je bila veoma glasna. Jedan od momaka mu je prišao i rekao mu da je njihov poklon u kupatilu i da može da uđe tamo da se počasti, ali Mark je to ignorisao i seo je u ćošak dnevne sobe čekajući priliku da razgovara sa Sofi. Sat kasnije, muzika je iznenada prestala i neko je viknuo: Policija je ovde! Policija je na lavabou u kupatilu pronašla plastičnu kesu sa drogom i poruku: Srećan rođendan, Sofi! Tvoji prijatelji Džon, Sten, Shorti, Stiv, Aleks, Džambo, Majls i Mark. Policaјci su identifikovali sve koji su bili na zabavi, a sve momke koji su potpisali čestitku odveli su u policijsku stanicu i pozvali njihove roditelje.

GORKA STVARNOST

Cilj ove radionice je da se učesnicima približe osećanja pojedinca kada su odbačeni od strane grupe vršnjaka i na taj način poveća nivo empatije kod njih, ali i da ih upozna sa postojanjem različitih institucija nadležnih za bezbednost i sigurnost mladih i koji su načini prijave i reagovanja na vršnjačko nasilje.

Ciljevi:	• Omogućiti učesnicima da iskuse kako se oseća onaj ko odbacuje i maltretira i kako se oseća žrtva • Identifikovati konstruktivne pristupe i korake koje bi žrtve, nasilnici i neutralni posmatrači mogli da preduzmu • Da se učesnicima pruži dublje razumevanje posledica vršnjačkog nasilja.
Materijal:	• Prilog br.1 “Istinite priče” • A4 papiri • Olovke
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pre radionice, facilitator mora pripremiti dovoljno kopija priloga br. 1 „Istinite priče“.

INSTRUKCIJE

Podelite učesnike u 4 grupe. Svaka grupa treba da nađe mesto u prostoriji, napravi krug za sebe i tako ostane čekajući buduća uputstva. Po jedan volonter iz svakog kruga treba da stane u centar, a posle njega svi će se smenjivati u centru tog kruga, tako da svi članovi svake grupe prolaze kroz ovu poziciju. Njihov zadatak je da mirno stanu u krug, ne govore ništa i samo prate šta se dešava oko njih. Zadatak svih ostalih je da se polako kreću u krug oko onoga koji je u centru kruga i da ga gledaju, mere, procenjuju, radoznalo i mirno posmatraju, kao da traže manu. Kada svi izbroje do 30, okreću leđa osobi u centru i nastavljaju da se kreću. Kada svi ljudi u grupi okrenu leđa, bira se sledeći učesnik u grupi da stane u centar kruga i ceo proces se ponavlja. Kada sve grupe završe sa vežbom, vraćaju se u veliki krug.

Ovo je praćeno „vođenom diskusijom“ od strane fasilitatora kroz pitanja kao što su:

- Kako ste se osećali kada ste bili u centru kruga?
- Šta je bilo teže ili neprijatnije: dok su te gledali ili kada su ti okrenuli leđa?
- Kako ste se osećali kada ste bili deo grupe koja je posmatrala osobu u centru kruga?
- Šta vam je bilo teže – dok ste bili u centru kruga ili dok ste bili deo veće grupe?

Pozovite učesnike da se vrate u svoje grupe i dajte svakoj grupi po jedan primer vršnjačkog nasilja (Prilog br. 1 „Istinite priče“). Učesnici treba da pažljivo pročitaju svoje priče i odgovore na sledeća pitanja uključena u Prilog br. 2. Dajte im najmanje 15 minuta za ovu aktivnost. Nakon što sve grupe završe, prvo će pročitati svoje priče, a zatim predstaviti svoje odgovore ostalim učesnicima. Sačekajte da sve grupe završe sa svojim prezentacijama da biste započeli diskusiju, a zatim im recite da su sve ove priče istinite.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Da biste zaključili ovu radionicu i naglasili naučene lekcije, postavite učesnicima sledeća pitanja:

- Da li je bilo teško da se zamislite kao žrtve tokom prvog dela sesije? Zašto?
- Kako ste se osećali dok ste čitali svoje priče?
- Da li je bilo teško pronaći alternativna rešenja za priče?
- Postoje li neke sličnosti i šabloni između ovih slučajeva?
- Kako biste se osećali kada bi vam rekli da su sve ove priče istinite?
- Da li se vaše mišljenje promenilo sada kada znate da su to događaji iz stvarnog života? Ako jeste, šta je drugačije?

SAVETI ZA FACILITATORE

Tokom realizacije prvog dela sesije, facilitatori mora da vode računa da sve grupe rade približno istim tempom, kako ne bi ometali proces. Tokom ove aktivnosti izuzetno je važno da svi česnici rade ovo u tišini i da se posebna pažnja posvećuje tome kako se učesnici osećaju tokom ove vežbe. Ukoliko tokom drugog dela sesije učesnici imaju problem da odgovore na pitanja, facilitatori bi trebalo da im malo pomognu dajući neke ideje.

PRILOG 1: "ISTINITE PRIČE"

Priča br.1

Nasilje nad Aleksom počelo je u septembru 2010. godine, kada je jedan učenik sačekao Aleksa ispred škole, oborio ga na zemlju i udario. Sledećeg meseca, u oktobru iste godine, isti učenik ga je izveo iz svlačionice i brutalno pretukao u žbunju ispred škole. Šutnuo ga je i udario u glavu. Sve ovo su snimile školske kamere. Aleks je završio na infuziji u bolnici. Trećeg meseca vršnjačkog nasilja, u novembru 2010, drugi učenik je fizički napao Aleksa i pretio mu. I mlađi učenici šestog razreda su na nagovor starijih pokušali da ga tuku. Sakrio se u učiteljski auto, opkolili su ga i zaljuljali auto. Osam puta su ga tukli. Osim toga, stalno su mu pretili, vređali ga i jurili posle škole. Zamolio je roditelje i školu za pomoć. Njegovi roditelji su o zlostavljanju sina obavestili direktora, školskog psihologa, odeljenskog starešinu, još nekoliko nastavnika, školske policajce i policiju. Obratili su se i Školskoj upravi, Prosvetnoj inspekciji i Ministarstvu prosvete. Škola je svojevremeno obavestila policiju i oni su pokrenuli vaspitno-disciplinski postupak protiv učenika koji je identifikovan kao vođa nasilnika, ali i Aleksa. Pojačani vaspitni nadzor nad „vođom” okončan je 28. marta kao „uspešan”, iako je on samo dva dana ranije brutalno pretukao Aleksa. „Vođa” je školsku godinu završio sa odličnim ponašanjem, a Aleks je dobio smanjenu ocenu za ponašanje jer je bio „nemiran i ometao nastavu”. Počeo je da gubi apetit, patio je od nesanice ili se trzao kada bi se probudio. Zbog pretnji koje je dobijao plašio se za majku, sestru i oca. Redovno bi silazio ispred zgrade da proveriti da li je neko od onih koji su pretili zaista zapalio porodični automobil. Prema nalazima psihologa i neuropsihijatra, ova vrsta vršnjačkog nasilja izazvala je Aleksovu anksioznost i sub depresivno raspoloženje. Prepisana mu je terapija, a u njegovom domu je odlučeno da odmah po završetku školske godine pređe u drugu školu. Nekoliko dana kasnije skočio je sa trećeg sprata zgrade u kojoj je živio. U vreme kada se Aleks ubio, 10. maja 2011. godine, nakon što ga je sedmoro vršnjaka zlostavljalo više od osam meseci, imao je potres mozga, nogu u gipsu i dijagnozu posttraumatskog sindroma. Voleo je fudbal, muziku, kompjutere i želeo je da bude vojni pilot.

PRILOG 1: "ISTINITE PRIČE"

Priča br.2

En je upravo krenula u srednju školu kada se zaljubila u dečaka iz drugog razreda i počeli su da se zabavljaju; imala je puno drugarica i privukla je pažnju drugih dečaka iz svoje škole. Sve je bilo u redu dok nije htela da prekine svoju jednogodišnju vezu. Nakon raskida došla je kući i tada su počeli njeni problemi. Dobila je snimke nečijeg ćaskanja gde je njen bivši dečko opisao kako joj je uzео nevinost i šta joj se dopada u krevetu. Njene drugarice su u početku bile na njenoj strani, ali su ubrzo te poruke bile dostupne svima u školi i ljudi su počeli da pričaju iza njenih leđa. Tražila je pomoć od školskog savetnika, ali je dobila samo savet da ne obraća pažnju na tračeve. Prošlo je nekoliko meseci, a ona je i dalje dobijala neprimerene poruke sa nepoznatih brojeva i lažnih profila u kojima su joj nudili novac za seks, tražili provokativne fotografije, slali njen pornografski sadržaj i vređali. Na kraju je izbrisala sve svoje naloge na društvenim mrežama i povukla se u sebe. Njeni roditelji i nastavnici nisu primetili nagle promene u njenom ponašanju ili su to povezivali sa pubertetom. Skoro tačno godinu dana nakon što su poruke njenog bivšeg dečka kružile po školi, Enino lice je fotošopirano na eksplicitnoj fotografiji porno glumice i podeljeno svima, iako nije bila svesna šta se dešava, pokušala je da shvati zašto ljudi šapuću oko nje, upiru prstom i smeju joj se, a pri tom niko nije hteo da razgovara sa njom. Pokušala je da razgovara sa svojim drugaricama, ali su je namerno ignorisale. Posle nekoliko dana javila joj se jedna od njenih prijateljica i rekla joj za sliku; ova devojka je rekla En da joj roditelji zabranjuju da joj bude drugarica pošto su i oni saznali za fotografiju. En je bila sasvim sama, a maltretiranje je postalo još gore, zvali bi je kao mačku (oponašajući glasove mačaka), gurali bi je, drugovi bi joj dobacivali i bilo joj je neprijatno da razgovara sa bilo kim. Samo nekoliko nedelja nakon što je ozloglašena fotografija kružila školom, En je sebi oduzela život. Obesila se u svojoj spavaćoj sobi.

PRILOG 1: "ISTINITE PRIČE"

Priča br.3

Sladana je rođena u Hrvatskoj. Njena porodica se preselila u Sjedinjene Američke Države 2001. godine, kada je imala devet godina. Opisana je kao lepa, energična i šarmantna devojka koja je uživala u plesu i kivanju i koja je bila ponosna na svoje nasleđe. Dok je još pohađala srednju školu, Sladana je počela da pohađa savetodavne sesije, često prijavljujući svoje poteškoće u sklapanju prijateljstava, ismevanje njenog odevanja, akcenta, imena i etničke pripadnosti i trajne optužbe da je lezbejka na osnovu glasila iako je imala ograničene interakcije sa mnogim njenim muškim vršnjacima. Čak je pretila da će počiniti samoubistvo svom savetniku u srednjoj školi. Ozbiljnost maltretiranja koje je njena ćerka pretrpela u srednjoj školi navela je njenu majku da zatraži da njena ćerka bude prebačena u drugu srednju školu u okrugu, ali je ovaj zahtev odbijen. Sladana je pokušala da se sprijatelji sa svojim vršnjacima u ovoj školi. Njen mlađi brat, Goran, kasnije se prisećao skoro svakodnevnog maltretiranja koje je njegova sestra trpela u osnovnoj školi, a kasnije i u srednjoj školi, često bi se vraćala kući iz škole uznemirena i/ili u suzama. Maltretiranje koje je pretrpela uveliko se povećalo nakon njenog upisa u srednju školu. Kao što je ranije bio slučaj u njenoj osnovnoj školi, učenici bi joj se rugali zbog problema kao što su njen karakterističan naglasak i njeno ime, drugovi iz razreda od kojih su neki ranije bili njeni prijatelji, redovno su je nazivali „Drolja Jana“ i „Sladana Vagina“. U jednom incidentu tinejdžer ju je gurnuo niz stepenište, ali je zbog svog elitnog atletskog statusa ostao nekažnjen od strane osoblja za ovaj incident. Škola je utvrdila da je incident bio nesrećan slučaj. U drugom slučaju, devojčica je udarila Sladanu u lice flašom vode. Takođe je poznato da su joj jednom prilikom vrata ormarića zalupili u ruku, a tašna joj je ukradena i njen sadržaj ispražnjen na sto. Verovatno delimično ili u celini zbog tog maltretiranja, pohađanje škole joj je naglo opalo u desetom razredu, a poznato je da je povremeno preskakala časove i školske kazne. Njena starija sestra se takođe priseća da bi šaljivdžije često zvale njenu sestru ili slali poruku na mobilni, rekavši joj da se ona i njena porodica trebaju "vratiti u Hrvatsku", inače će ili biti "mrtva do jutro" ili će je mučitelji pronaći nakon škole. Sladana je izvršila samoubistvo tako što je jedan kraj konopca vezala oko vrata, a drugi oko stuba kreveta pre nego što je skočila kroz prozor svoje spavaće sobe. Imala je 16 godina. U svojoj samoubilačkoj belešci na četiri stranice napisala je da je više od pola života trpela maltretiranje od strane drugova iz razreda. Njena poruka o samoubistvu opširno je opisala zlostavljanje koje je pretrpela od strane svojih mučitelja u školi, navodeći probleme kao što su kritikovanje zbog njenog naglasaka, dobacivanje pogrdnih uvreda kao to da su je nazivali „droljom“ i „kurvom“ i trpljenje ljudi koji je gađaju hranom i pićem za vreme ručka, što je dovelo do toga da jede ručak sama u školskom kupatilu.

PRILOG 1: "ISTINITE PRIČE"

Priča br.4

14-godišnjeg Keneta su drugovi u srednjoj školi počeli da zadirkuju i maltretiraju nakon što je ranije te godine postao gej. Ljudi koji su mu prvobitno bili prijatelji, okrenuli su se protiv njega, mnogo ljudi, ili su se pridružili nasilnicima ili su bili previše uplašeni da bilo šta kažu. Trpeo je stalno maltretiranje, bio je ismejavan, upirali su prstom u njega, gurali ga po hodnicima, isključivali su ga iz svih grupa i u pauzama bi ga potpuno ignorisali ili napadali vršnjaci koji su mu nekada bili prijatelji. Maltretiranje protiv homoseksualaca se takođe nastavilo onlajn, gde su njegovi drugovi iz razreda stvorili grupu mržnje protiv homoseksualaca i dodali Kenetove prijatelje kao članove, a postalo je još gore kada je brucos počeo da dobija pretnje smrću od drugih studenata na svoj telefon. Ova grupa je podsticala mržnju i nasilje prema svim pripadnicima LGBT zajednice, ali je Kenet bio glavna meta i više nego često bi dobijao iste objave koje su delili u toj grupi. Živeo je u strahu za svoju bezbednost kako su pretnje postajale sve ozbiljnije i sve češće. Pratili bi ga, redovno bi ga zvali na telefon i ismevali mu se, oduzimali bi njege lične stvari i sve to dok su ga potpuno ignorisali svaki put kada bi pokušao da uspostavi kontakt sa svojim vršnjacima. Njegova majka je rekla da joj je sin rekao: „Mama, ti ne znaš kakav je osećaj biti omražen”. Na kraju, on je sebi oduzeo život zbog nasilja koje je trpeo svakodnevno.

PRILOG 2 – PITANJA

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

AKCIJE PROTIV NASILJA

Ova radionica je nastavak prethodne sesije. Učesnici će prepoznati sve ključne aktere u prevenciji vršnjačkog nasilja i analizirati sve moguće alate i mere koje mogu zaštititi mlade od bilo kakvog oblika nasilja od strane vršnjaka.

Ciljevi:	• Da učesnicima pruži jasnu predstavu ko je odgovoran za bezbednost mladih i koje su institucije zadužene za rešavanje i ublažavanje sukoba među vršnjacima • Stvoriti sisteme za podršku žrtvama • Razviti strategije za prepoznavanje i reagovanje na vršnjačko nasilje
Materijal:	• Flip čart papiri • Markeri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pre radionice, facilitatori treba da se upoznaju sa školskim organima, lokalnim i državnim vlastima i institucijama nadležnim za rešavanje problema vršnjačkog nasilja kako bi učesnicima pružili neophodnu podršku i informacije.

INSTRUKCIJE

Pozovite učesnike da razmisle o prethodnoj radionici i zaključcima izvučenim iz nje. Zatim uradite brainstorming na temu „Prevencija vršnjačkog nasilja“. Recite im da razmisle o svim načinima na koje se nasilje može sprečiti, koji su najvažniji koraci u prevenciji, ko su ključni akteri u prevenciji vršnjačkog nasilja, koji su rezultati dobre prevencije, itd. Nakon brainstorminga kratko analizirajte odgovore učesnika i dalje objasnite manje poznate pojmove. Kada se završi ovaj uvodni deo podelite učesnike u grupe (možete da formirate iste grupe kao u prethodnoj sesiji) i dajte im uputstva da prepoznaju i definišu sve probleme vezane za vršnjačko nasilje (kako ono počinje, zašto se dešava, koje su posledice), recite im da se podjednako fokusiraju na probleme žrtava, njihovih porodica, drugih učenika koji su bili svedoci nasilja i nasilnika. Kada završe sa analizom ovih problema, pozovite ih da pronađu rešenja za sve što prepoznaju kao problem vršnjačkog nasilja. Recite im da se fokusiraju na vršnjačko nasilje uopšteno, ali ih ohrabrite da koriste i priče sa prethodnih sesija. Dajte im najmanje 20 minuta da rade u grupama i kada sve grupe završe, pozovite ih da iznesu svoje ideje.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite učesnicima sledeća pitanja kako biste ih uključili u diskusiju:

- Da li ste bili upoznati sa svim postojećim sistemima podrške i preventivnim sistemima koji su pomenuti tokom ove radionice?
- Da li smatrate da su predložene strategije i mere realne?
- Koje su glavne prepreke i izazovi u procesu procene i sprečavanja kada je nasilje prijavljeno vlastima?
- Zašto je sistem podbacio kod žrtvava ovih priča?
- Šta mislite, zašto smo uradili ovu sesiju, zašto je važno da učimo o ovoj temi?

SAVETI ZA FACILITATORE

Uradite istraživanje na ovu temu pre početka radionice. Naučite ko su ključni akteri za prevenciju i borbu protiv vršnjačkog nasilja, koji su glavni koraci u ovim procesima, kakva je hijerarhija između institucija nadležnih za bezbednost mladih, posebno u osnovnoj i srednjoj školi, itd. Dozvolite učesnicima da suoče svoja mišljenja, motivišite ih da brane svoje mišljenje, ali i da prihvate tuđa mišljenja. Sve ovo će ih dodatno osnažiti i dati im alate, znanje i hrabrost da promovišu bezbedno ponašanje među svojim vršnjacima.

POGLAVLJE 3.2

TEMATSKE RADIONICE

**NASILJE NA
INTERNETU**

ANALIZA SITUACIJE

Cilj ove radionice je povećati društvenu svest mladih ljudi o nasilju na internetu definišući ga i analizirajući različite tipove nasilja na internetu.

Ciljevi:	• Razumeti pojam nasilja na internetu • Analizirati terminologiju povezanu sa nasiljem na internetu • Istražiti različite situacije koje mogu da nastanu prilikom nasilja na internetu
Materijal:	• Flip čart • Paperi • Olovke • Prilog o nasilju na internetu i vrstama nasilja na internetu
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Podelite učesnike u grupe od 4-5 prema ukupnom broju učesnika. Svakoj grupi će biti dodeljen različit termin za analizu (ili više od jednog) koji je povezan sa nasiljem na internetu.
Lista pojmova:	Nasilje na internetu, Outing, Doking, Trickery, Uhođenje na internetu (Sajber uhođenje), Scamming, Fraping, Masquerading, Dissing, Trolling, Flaming, i sl.

INSTRUKCIJE

Učesnicima u svakoj grupi će biti dato oko 25 minuta da na internetu ili pomoću drugih alata pretražuju termin(e) koji su im dodeljeni. Nakon što jasno razumeju termin, napraviće prezentaciju kako bi predstavili i razjasnili termin(e) ostatku grupe, tokom glavne diskusije.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Nakon svake prezentacije, učesnici mogu postavljati pitanja i razmenjivati ideje i lična iskustva u vezi sa pojmovima.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori mogu da pripreme materijale i priloge o terminologiji, kako bi podržali istraživanje učesnika. Štaviše, oni mogu da pruže podršku grupama tokom diskusije, tražeći da podele lična iskustva učesnika u vezi sa svakim terminom.

PRILOG: PRILOG SA TERMINIMA ZA UČESNIKE

Nasilje na internetu	Nasilje na internetu je maltretiranje uz upotrebu digitalnih tehnologija. Može se odvijati na društvenim mrežama, platformama za razmenu poruka, platformama za igre i mobilnim telefonima. To je ponašanje koje se ponavlja i koje ima za cilj da uplaši, naljuti ili osramoti one koji su na meti. Primeri uključuju: • širenje laži ili objavljivanje sramotnih fotografija nekoga na društvenim mrežama • slanje poruka koje imaju za cilj da povrede osobu kojoj su upućene ili pretnje putem platformi za razmenu poruka • lažno predstavljanje nekoga i slanje zlih poruka drugima u njihovo ime Maltretiranje licem u lice i maltretiranje putem interneta često se mogu desiti jedno uz drugo. Ali maltretiranje putem interneta ostavlja digitalni otisak – zapis koji se može pokazati korisnim i pružiti dokaze koji će pomoći u zaustavljanju zlostavljanja.
Doking	Doking ili dokking je čin javnog otkrivanja ranije privatnih ličnih podataka o pojedincu ili organizaciji, obično putem interneta. Metode koje se koriste za dobijanje takvih informacija uključuju pretraživanje javno dostupnih baza podataka i web stranica društvenih medija (kao što je Facebook), hakovanje i društveni inženjering. Doking se može sprovoditi iz različitih razloga, uključujući sramotu na mreži, iznudu i pomoć za sprovođenje zakona
Outing	Outing je čin deljenja ili objavljivanja privatnih informacija na mreži. Ovo takođe uključuje aktivnosti kada ljudi dele privatne informacije koje su dizajnirane da ih vidi jedna osoba, ali se zatim dele svima. Ovo može uključivati finansijske ili lične podatke uključujući adresu. Primer je da nekome pošaljete tekst koji je bio namenjen vašim najboljim prijateljima, a onda oni taj tekst prošire.

Trickery (prevara)	Prevara je čin obmanjivanja nekoga da vam da lične podatke ili ih objavi. Ovo je skoro isto kao i Outing, samo što osoba ne daje informacije svojevolljno. Primer ovoga se vidi na desnoj strani, na kojoj se radi o skupljaču lažnih kreditnih kartica. Primer iz stvarnog života je da prevaranti šalju e-poštu ljudima da ažuriraju podatke o svojoj kreditnoj kartici kako bi mogli da dobiju novu karticu sa čipom. Ljudi tada šalju sve svoje informacije prevarantima.
Uhođenje na internetu (Sajber uhođenje)	Sajber uhođenje se odnosi na korišćenje interneta i drugih tehnologija za uznemiravanje ili uhođenje druge osobe na mreži, i potencijalno je zločin u nekim zemljama. Ovo uznemiravanje na mreži, koje je proširenje sajber maltretiranja i uhođenja, može imati oblik e-pošte, tekstualnih poruka, objava na društvenim mrežama i još mnogo toga i često je metodično, namerno i uporno. U većini slučajeva, interakcije se ne završavaju čak i ako primalac izrazi svoje nezadovoljstvo ili zamoli osobu da prestane. Sadržaj usmeren na metu je često neprikladan, a ponekad čak i uznemirujući, što može ostaviti osobu da se oseća uplašeno, uznemireno i zabrinuto. Evo nekoliko primera stvari koje ljudi koji uhode na internetu mogu da urade: • Objavljuju nepristojne, uvredljive ili sugestivne komentare na mreži • Pratie žrtvu na mreži tako što se pridružuju istim grupama i forumima • Šalje preteče, kontrolisane ili nepristojne poruke ili e-poruke žrtvi • Koriste tehnologiju za pretnju ili ucenjivanje žrtve • Preterano označavaju žrtve u objavama, čak i ako nemaju nikakve veze sa njima • Ostavljaju komentar ili lajkiju sve što žrtva objavljuje na mreži • Kreiraju lažne naloge da bi pratili žrtvu na društvenim mrežama • Više puta šalju poruke žrtvi • Hakuju ili preuzimaju naloge žrtve na mreži • Pokušaj iznude za seks ili objavljivanje eksplicitnih fotografija • Slanje neželjenih poklona ili predmeta žrtvi • Objavljivanje poverljivih informacija na mreži • Postavljanje ili distribuiranje pravih ili lažnih fotografija žrtve • Bombarduju žrtvu seksualno eksplicitnim fotografijama sebe • Kreiranje lažnih objava dizajniranih da osramote žrtvu • Praćenje kretanja žrtve na mreži instaliranjem uređaja za praćenje • Hakovanje kamere žrtve na njenom laptopu ili pametnom telefonu kao način da ih tajno snimaju • Nastavljaju sa uznemiravajućim ponašanjem čak i nakon što se od njih traži da prestanu

Scamming

Scamming je oblik prevare i jedan od najčešćih tipova trikova sa poverenjem. Scamming obično uključuje obećanje žrtvi značajnog udela velike sume novca, u zamenu za malu avansnu uplatu, za koju prevarant tvrdi da će biti iskorišćena za dobijanje velike sume. Ako žrtva izvrši uplatu, prevarant ili izmisli niz daljih naknada koje žrtva treba da plati ili jednostavno nestane.

Neke vrste prevare:

Trenutne prevare u vezi sa COVID-19 (korona virusom).

Prevaranti koriste širenje COVID-19 (koronavirusa) kako bi iskoristili ljude širom Australije.

Pokušaji dobijanja vaših ličnih podataka

Prevaranti koriste sve vrste lukavih pristupa da ukradu vaše lične podatke. Kada ih dobiju, mogu da koriste vaš identitet za vršenje lažnih radnji kao što je korišćenje vaše kreditne kartice ili otvaranje bankovnog računa.

Kupovina ili prodaja

Prevaranti napadaju potrošače i preduzeća koja kupuju ili prodaju proizvode i usluge. Nije svaka transakcija legitimna.

Upoznavanje i romansa

Prevaranti iskorišćavaju ljude koji traže romantične partnere, često preko web lokacija za sastanke, aplikacija ili društvenih mreža pretvarajući se da su budući saputnici. Oni igraju na emocionalne okidače kako bi vas naveli da pružite novac, poklone ili lične podatke.

Lažne dobrotvorne organizacije

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

Investicije

Ako tražite brz način da zaradite novac, pazite – prevaranti su izmislili sve vrste lažnih prilika za zaradu kako bi iskoristili vaš entuzijazam i došli do vašeg novca.

Poslovi i zapošljavanje

Prevare sa poslovima i zapošljavanjem se koriste da predate svoj novac nudeći vam „garantovan“ način da brzo zaradite novac ili visoko plaćen posao za malo truda.

Pretnje i iznuda

Prevaranti će koristiti sva moguća sredstva da ukradu vaš identitet ili vaš novac – uključujući pretnju na vaš život ili 'otmicu' vašeg računara.

Neočekivani novac

Prevaranti izmišljaju ubedljive i naizgled legitimne razloge da vam daju lažnu nadu o ponudama novca. Ne postoje šeme za brzo bogaćenje, pa uvek razmislite dvaput pre nego što predate svoje podatke ili novac.

Neočekivani dobici

Nemojte da vas namami iznenađujuća pobeda. Ove prevare pokušavaju da vas nateraju da date novac unapred ili svoje lične podatke kako biste dobili nagradu na lutriji ili takmičenju na koje nikada niste učestvovali.

Fraping	'Frapi' ili 'Fraping' (kombinacija 'Facebook' i 'silovanja') je kada je neko koristio vaš Facebook nalog bez dozvole i uništio komentare ili slike ili napravio nove i uvredljive komentare i slike pretvarajući se da ste vi. Savet: Uverite se da je vaš Facebook nalog uvek odjavljen nakon upotrebe na laptopovima i desktop računarima. Podesite čuvar ekrana sa lozinkom na laptopovima i desktop računarima da biste sprečili pristup ako je aparat ostavljen bez nadzora. Podesite lozinku za „pripravnost“ za pametne telefone i tablete – gde uređaj zahteva lozinku ili pin kod za pristup ako se ne koristi duže od nekoliko minuta. Ako je frapi već u akciji na vašem nalogu, posetite http://www.facebook.com/hacked i Facebook će obezbediti vaš nalog tako što će zaključati sve druge lokacije osim vaše.
Maskiranje (Masquerading)	Maskiranje je napad koji koristi lažni identitet, kao što je mrežni identitet, za dobijanje neovlašćenog pristupa informacijama o ličnom računaru putem legitimne identifikacije pristupa. Ako proces autorizacije nije u potpunosti zaštićen, može postati izuzetno ranjiv na napad ove vrste. Masquerade napadi se mogu izvršiti korišćenjem ukradenih lozinki i prijavljivanjem, lociranjem praznina u programima ili pronalaženjem načina da se zaobiđe proces autentifikacije. Napad može pokrenuti bilo ko unutar organizacije ili neko drugi, ako je organizacija povezana na javnu mrežu. Količina pristupa maskiranim napadačima zavisi od nivoa ovlašćenja koji su uspeli da dostignu. Kao takvi, maskirani napadači mogu imati punu paletu mogućnosti za sajber kriminal ako su stekli najviša ovlašćenja za pristup poslovnoj organizaciji. Lični napadi, iako ređi, takođe mogu biti štetni.
Dissing	Dissing se odnosi na čin nasilnika koji širi okrutne informacije o svojoj meti putem javnih objava ili privatnih poruka kako bi ili uništio vašu reputaciju ili odnose sa drugim ljudima. U ovim situacijama, nasilnik teži da ima lični odnos sa žrtvom, bilo kao poznanik ili kao prijatelj.

Trolovanje (Trolling)	Trolovanje je kada nasilnik želi da namerno uznemiri druge objavljivanjem zapaljivih komentara na mreži. Trolovanje možda nije uvek oblik maltretiranja putem interneta, ali se može koristiti kao alat za maltretiranje putem interneta kada se radi sa zlonamernom i štetnom namerom. Ovi nasilnici imaju tendenciju da budu odvojeniji od svojih žrtava i nemaju lični odnos.
Flaming	Ova vrsta maltretiranja na mreži se sastoji od objavljivanja ili direktnog slanja uvreda i vulgarnosti njihovoj meti. Flaming je sličan trolovanju, ali će obično biti direktniji napad na žrtvu da bi je podstakao na sukob na mreži. To može biti postavljanje provokativne ili uvredljive poruke, poznate kao Flamebait, javnoj internet grupi za diskusiju, kao što je forum, grupa za diskusiju ili mejling lista, sa namerom da se izazove ljuti odgovor („plamen“) ili svađa. Drugi primer je korporativni plamen, kada je veliki broj kritičkih komentara, obično agresivnih ili uvredljivih, usmeren na zaposlene u kompaniji, proizvode ili brendove ili politički plamen koji se obično dešava kada ljudi imaju svoje stavove i žele da se njihov bes sazna. Kroz prikrivanje nečijeg identiteta postoji veća verovatnoća da će se ljudi uključiti u politički plamen.
Isključivanje (Exclusion)	Isključivanje je čin namernog izostavljanja nekoga. Isključivanje postoji u situacijama ličnog maltretiranja, ali se takođe koristi na mreži za ciljanje i maltretiranje žrtve. Na primer, vaše dete može biti isključeno/nepozvano u grupe ili zabave dok vidi da su drugi prijatelji uključeni, ili izostavljeno iz poruka ili razgovora koji uključuju zajedničke prijatelje.
Uznemiravanje	Uznemiravanje je široka kategorija u koju spadaju mnoge vrste maltretiranja putem interneta, ali se generalno odnosi na trajni i stalni obrazac uvredljivih ili pretećih onlajn poruka koje se šalju sa namerom da se nekome naudi.

Slut Shaming	Slut Shaming je taktika sajber maltretiranja koja prvenstveno cilja na ženu. Oblik seksualnog maltretiranja putem interneta, Slut Shaming se dešava kada sajber nasilnik snimi slike ili video zapise žrtve koji se lako mogu protumačiti kao seksualno provokativni. Često su slike i video koji se koriste za sramoćenje deteta snimljeni bez detetovog pristanka ili znanja. Kada se dobiju ove slike i video snimci, sajber nasilnik objavljuje ove informacije širom škole i na sajtovima društvenih mreža.
Sextortion	Seksualna iznuda je taktika nasilja na internetu kojom deca eksploatišu drugu decu za seks i/ili aktivnosti sa seksualnim temama u zamenu za neotkrivanje sramotnih i ponižavajućih informacija o tom konkretnom detetu. Ako se to konkretno dete ne povinuje njihovim seksualnim direktivama, nastupaju pretnje nasilnika da će otkriti osetljive informacije voljenim osobama, vaspitačima, vršnjacima ili organizacijama ako se žrtva ne povinuje njihovim zahtevima.
Sexting	Seksting je žargonski izraz za upotrebu mobilnog telefona ili drugih informacionih i komunikacionih tehnologija za distribuciju slika ili video snimaka seksualno eksplicitne prirode. Takođe se može odnositi na tekstualne poruke sa seksualnom temom. Seksting je i seksualno orijentisan oblik komunikacije i taktika nasilja na internetu. Kao taktika nasilja na internetu, nasilnik stvara i/ili širi informacije sa seksualnom tematikom koje su i veoma sramotne i ponižavajuće.

KAKO JE PANDEMIJA PROMENILA KOMUNIKACIJU?

Ova radionica će učesnike upoznati sa konceptom onlajn komunikacije i šta to podrazumeva, učesnici će bolje razumeti zašto i kako su im se promenili životi i moći će da razdvoje negativne posledice onlajn komunikacije od pozitivnih posledica.

Ciljevi:	• Pružiti učesnicima znanje o različitim oblicima komunikacije • Razumeti bolje kako je internet uticao na različite segmente naših života • Uočiti i razumeti koje su negativne strane onlajn komunikacije, a koje pozitivne.
Materijal:	• Flip čart papiri • Markeri • Prilozi
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Napišite reč „komunikacija“ na flip čartu. Pre početka radionice pripremite i 4 posebna flip čart papira i na svaki papir napišite: obrazovanje, društveni život, informisanje (trenutni događaji), zabava i slobodno vreme; zatim podelite svaki papir markerom na pola i stavite „+“ na levu stranu i „-“ na desnu stranu svakog papira za flip čart.

INSTRUKCIJE

Pitajte učesnike da razmisle o reči komunikacija i uradite brainstorming sa njima. Zapišite njihove odgovore na flip čartu i ukratko porazgovarajte o svemu što je zapisano. Sumirajte odgovore u nekoliko kategorija (verbalno, neverbalno, pismeno, vizuelno, itd.) Pitajte učesnike da li mogu reći šta je komunikacija svojim rečima, saslušajte odgovore i koristite najbližu definiciju kao približno najtačniji odgovor, a zatim im dajte materijal sa pisanom definicijom i pročitajte ga naglas. Postavite učesnicima sledeća pitanja:

- Da li se njihov uobičajeni način komunikacije promenio tokom pandemije?
- Da li misle da će ova promena imati dugoročne posledice po društvo?

Nakon kratke diskusije podelite ih u 4 grupe i svakoj grupi dajte prethodno pripremljene flip čart papire. Objasnite im da će sada razgovarati o tome kako je ova promena u komunikaciji uticala na specifičnu oblast života koju su dobili. Recite im da razdvoje te efekte na pozitivne i negativne. Dajte im 15 minuta za ovo. Nakon što završe, svaka grupa će predstaviti svoj rad.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite učesnicima sledeća pitanja:

- Da li je bilo teško doći do primera za svoju grupu? Ako jeste, zašto?
- Da li mislite da je neka druga grupa imala lakši ili teži zadatak od vaše grupe? Ako da, zašto?
- Da li ste bili upoznati sa svim primerima koje ste čuli tokom ove sesije?
- Da li su vas neki primeri iznenadili, koji?

SAVETI ZA FACILITATORE

Pažljivo slušajte učesnike tokom brainstorminga i vodite ih kroz brainstorming pratećim pitanjima (da li se komunikacija ostvaruje samo razgovorom, šta je cilj komunikacije, šta su na primer grafiti itd.) Ovo primenite i tokom grupnog rada.

PRILOG

Komunikacija je proces kojim se informacije razmenjuju između pojedinaca kroz zajednički sistem simbola, znakova ili ponašanja. Komunikacija ima za cilj razmenu informacija.

Vrste komunikacije:

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

Neverbalna (govor tela, gestovi, način na koji se oblačimo ili ponašamo, gde stojimo, pa čak i naš miris. Postoji mnogo suptilnih načina na koje komuniciramo (možda čak i nenamerno) sa drugima. Na primer, ton glasa može dati tragove raspoloženje ili emocionalno stanje, dok signali rukama ili gestovi mogu biti dodati izgovorenoj poruci)

Vizuelna (grafikoni i tabele, mape, logotipi, fotografije, video snimci, umetnost, crteži i druge vizuelizacije mogu da prenesu poruke)

Pisana (pisma, e-mailovi, društvene mreže, knjige, časopisi, internet i drugi mediji i sl.)

LAVOVI TASTATURE

Tokom ove sesije učesnici će imati priliku da bolje razumeju da onlajn komunikacija, a posebno onlajn nasilje, utiče na ljude na isti način kao i oflajn komunikacija. Osim toga, ponašanje sajber nasilnika biće dovedeno do apsurdna kroz dramatizaciju kako bi se izazvale reakcije učesnika.

Ciljevi:	• Upoznati grupu sa terminom nasilja na internetu • Diskutovati i analizati negativne komentare na internetu • Promeniti tačku gledišta učesnika na onlajn komentarisane • Poboľšati veštine kreativnog pisanja i društvene interakcije
Materijal:	• Prilog 1 sa različitim primerima nasilja na internetu • Prilog 2
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	U odeljku sa materijalima možete pronaći 3 primera nasilja na internetu, ovi primeri se takođe mogu koristiti, ali bi trebalo da istražite nove i prilagodite postojeće primere nasilja na internetu grupi sa kojom radite.

INSTRUKCIJE

Kratko razgovarajte sa učesnicima o problemu nasilja putem interneta. Podsetite ih da je ovo bezbedan prostor i da mogu da podele svoja lična iskustva ili događaje koji su se desili u njihovoj zajednici. Pitajte ih šta podrazumeva nasilje na internetu, pitajte ih zašto misle da se to dešava, porazgovarajte ukratko o različitim platformama društvenih medija i njihovoj ulozi u nasilju na internetu. Recite im da će vam za sledeći deo ove radionice biti potrebni volonteri za dramatizaciju različitih situacija. Recite im da ne moraju svi učesnici da učestvuju, jer ova vežba može biti previše emotivna za neke ljude. Zamolite prvi par da dođe ispred grupe i objasni im situaciju. Jedan je nasilnik, a drugi je žrtva, kada se odluče za ulogu, dajte scenario „nasilniku” (ovo će biti prilog), nasilnik će pročitati svoje redove i postupiti prema sadržaju scenarija, nakon prvog para, drugi par ili grupa će ponoviti proces i tako sve dok svi učesnici ne uzmu učešće. Ovo treba uraditi brzo, bez diskusija između dramatizacije i učesnika koji su se dobrovoljno javili da budu „žrtve”, ili „nasilnik” može da promeni svoju ulogu za različite primere. Nakon što se ovo uradi, pozovite učesnike da sednu u zatvoreni krug kako bi detaljnije razgovarali o ovoj sesiji.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Ovo je najvažniji deo radionice i zahteva koncentraciju i aktivno slušanje. Sedite sa učesnicima u zatvoreni krug i vodite diskusiju pomoću sledećih pitanja:

- Kako ste se osećali tokom ove vežbe (kao posmatrač, kao žrtva i kao nasilnik)?
 - O čemu ste razmišljali dok su drugi vikali na vas ili vam pretili?
 - Da li je bilo teže biti nasilnik ili žrtva za one koji su se ponašali kao i jedno i drugo? Zašto?
 - Šta je bila vaša prva misao o tome kako reagovati na nasilje?
 - Da li biste reagovali drugačije sada kada ste imali vremena da razmislite o tome?
 - Koja je razlika između nasilja na mreži i van mreže?
 - Koji je najprikladniji način da se odgovori nasilniku/lavu sa tastature?
 - Da li je ova radionica promenila vaše razumevanje ili mišljenje o nasilju putem interneta?
- Ako da, kako, šta je drugačije?

Facilitatori mogu završiti radionicu tako što će istaći glavna pitanja i odgovore koje je dao UNICEF na temu nasilja na internetu kao što su:

1. Da li me maltretiraju na internetu? Kako prepoznati razliku između šale i maltretiranja?
2. Koji su efekti nasilja putem interneta?
3. Sa kim da razgovaram ako me neko maltretira na internetu? Zašto je prijavljivanje važno?
4. Doživljam nasilje putem interneta, ali se plašim da razgovaram sa roditeljima o tome. Kako da im priđem?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj nasilja putem interneta, posebno ako to ne žele?
6. Kako da zaustavimo nasilje putem interneta bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako da sprečim da se moji lični podaci koriste za manipulisanje ili ponižavanje na društvenim mrežama?
8. Postoji li kazna za nasilje putem interneta?
9. Izgleda da internet kompanije ne mare za maltretiranje i uznemiravanje na internetu. Da li se smatraju odgovornim?
10. Da li postoje neki onlajn alati za borbu protiv nasilja na internetu koji su prilagođeni deci ili mladima?

Na kraju radionice, facilitatori daju Prilog br. 2 učesnicima.

SAVETI ZA FACILITATORE

Ova radionica može pokrenuti neke od neprijatnih osećanja za one učesnike koji su bili žrtve maltretiranja i nasilja na internetu, posmatrajte učesnike i podsetite ih da je to gluma i da ako se ne osećaju prijatno mogu samo da posmatraju bez obaveze da učestvuju, ali ih uključite u deo sa debriefingom. Tokom debriefinga, trebalo bi da vodite diskusiju, ali ako smatrate da su učesnici motivisani da razgovaraju jedni sa drugima, neka slobodno govore.

PRILOG BR. 1

Primer 1.



PRILOG BR. 1

Primer 2.



PRILOG BR. 1

Primer 3.



VERZIJA 2

Ova aktivnost je igra koja je osmišljena da podigne svest o nasilju na internetu i neprikladnom govoru na internetu, kao i o potrebi i moći pozitivnih komentara kroz poboljšanje kreativnog pisanja i društvenih veština.

Ciljevi:	• Upoznati grupu sa terminom nasilja na internetu • Diskutovati i analizirati negativne komentare na internetu • Promeniti tačku gledišta učesnika na onlajn komentarisanje • Poboljšati veštine kreativnog pisanja i društvene interakcije
Materijal:	• Pristup internetu • Papir i pribor za pisanje (olovke, markeri) • Prilog br. 1 • Prilog br. 2
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori treba da budu spremni za diskusiju o nasilju na internetu i problemima negativnih komentara, da pronađu neke onlajn članke ili objave o društveno „osetljivim“ temama (npr. bodi pozitivizam, feminizam, politički ili verski događaji) sa puno komentara.

INSTRUCTIONS

Na početku radionice, voditelji uvode temu radionice i započinju diskusiju o nasilju na internetu. Učesnici zajedno razgovaraju o pitanju nasilja na internetu i njegovim negativnim aspektima na mlade ljude. Više pažnje posvećeno je negativnom komentarisanju na mreži i tome kako to utiče na ljude. Zamolite učesnike da podele i svoja lična iskustva. Početna diskusija treba da traje do 10 minuta.

Facilitatori dele grupu u nekoliko malih grupa sa 4-5 ljudi po grupi. Formiraju se grupe sajber policije. Svi oni dobijaju zadatak da analiziraju objave ili članke na društvenim mrežama sa društveno „osetljivim“ temama. U ovoj aktivnosti glavni fokus analize treba staviti na odeljak za komentare a ne na sam članak. Takođe, učesnici mogu da koriste svoje lično iskustvo (svoje sopstvene objave ili objave svojih prijatelja) ako žele. Grupe sajber policije treba da pregledaju komentare i obrate pažnju na to koliko je dobrih i podržavajućih, koliko negativnih. Oni treba da odluče koje komentare će blokirati i zašto. Takođe, sajber policija bi trebalo da predloži kako da prepiše negativne komentare tako da zvuče... pozitivno! Vreme za ovu aktivnost je do 30 minuta.

Ova radionica bi se mogla produžiti, sajber policija bi mogla stvoriti zid pozitivnih komentara. U ovom slučaju, trebalo bi da napišu neke od najboljih i najinspirativnijih komentara koje su pronašli ili, još bolje, da naprave svoje lepe i pozitivne komentare i napišu ih na ovom zidu komentara.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Na kraju aktivnosti, sve grupe sajber policije treba da predstave svoje rezultate i razgovaraju o tome koliko je bilo lako pronaći pozitivne komentare, kakav je balans između negativnih i pozitivnih komentara, kakve komentare bi izabrali da blokiraju i zašto i kako su negativne komentare pretvorili u pozitivne, da li je bilo lako ili ne i zašto. Facilitatori mogu završiti radionicu tako što će istaći glavna pitanja i odgovore koje je dao UNICEF na temu nasilja na internetu kao što su:

1. Da li me maltretiraju na internetu? Kako prepoznati razliku između šale i maltretiranja?
2. Koji su efekti nasilja putem interneta?
3. Sa kim da razgovaram ako me neko maltretira na internetu? Zašto je prijavljivanje važno?
4. Doživljam nasilje na internetu, ali se plašim da razgovaram sa roditeljima o tome. Kako da im priđem?
5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj nasilja putem interneta, posebno ako to ne žele?
6. Kako da zaustavimo nasilje putem interneta bez odustajanja od pristupa internetu?
7. Kako da sprečim da se moji lični podaci koriste za manipulisanje ili ponižavanje na društvenim mrežama?
8. Postoji li kazna za nasilje putem interneta?
9. Izgleda da internet kompanije ne mare za maltretiranje i uznemiravanje na internetu. Da li se smatraju odgovornim?
10. Da li postoje neki onlajn alati za borbu protiv nasilja na internetu koji su prilagođeni deci ili mladima?

Na kraju radionice, facilitatori dele učesnicima Prilog br. 2. Vreme za ovu aktivnost je do 20 minuta.

SAVETI ZA FACILITATORE

Ove radionice se takođe mogu kombinovati sa drugim temama odabirom određenih članaka ili objava; takođe različite vrste objava mogu biti date grupama kako bi se videlo koje društvene teme dobijaju više negativnih komentara od drugih ili komentara koji se razlikuju od teme do teme (ova diskusija bi trebalo da bude uključena u debriefing).

PRILOG BR. 1

Primeri društveno osetljivih članaka ili objava mogu da budu pripremljeni u skladu sa potrebama, instrukcije su navedene iznad.

PRILOG BR. 2 - NASILJE NA INTERNETU – NAJČEŠĆE POSTAVLJANA PITANJA

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

UNICEF:

Svi prijatelji se šale jedni sa drugima, ali ponekad je teško reći da li se neko samo zabavlja ili pokušava da vas povredi, posebno na internetu. Ponekad će se nasmejati sa "samo se šalim" ili "ne shvatajte to tako ozbiljno". Ali ako se osećate povređeno ili mislite da se drugi smeju vama umesto sa vama, onda je šala otišla predaleko. Ako se nastavi čak i nakon što ste zamolili osobu da prestane, a vi se i dalje osećate uznemireno zbog toga, onda bi to moglo biti maltretiranje. A kada se maltretiranje odvija na internetu, to može dovesti do neželjene pažnje od strane širokog spektra ljudi, uključujući strance. Gde god da se to desi, ako niste srećni zbog toga, ne bi trebalo da trpite. Nazovite to kako hoćete – ako se osećate loše i to ne prestaje, onda вреди potražiti pomoć. Zaustavljanje nasilja putem interneta nije samo prozivanje nasilnika, već i prepoznavanje da svako zaslužuje poštovanje – na internetu i u stvarnom životu.

2. Koji su efekti nasilja putem interneta?

UNICEF:

Kada se nasilje dešava na internetu, možete se osećati kao da ste napadnuti svuda, čak i u vašem domu. Može izgledati kao da nema spasa. Efekti mogu trajati dugo i uticati na osobu na mnogo načina:

- **Mentalno** — osećate se uznemireno, posramljeno, glupo, čak i ljuto
- **Emocionalno** — osećate stid ili gubite interesovanje za stvari koje volite
- **Fizički** — umorni ste (gubitak sna) ili imate simptome kao što su bolovi u stomaku i glavobolja.

Osećaj da ih drugi ismevaju ili uznemiravaju može sprečiti ljude da govore o problemu ili pokušaju da se izbore sa problemom. U ekstremnim slučajevima, nasilje na internetu može čak dovesti do toga da ljudi sebi oduzmu život. Nasilje na internetu može uticati na nas na mnogo načina. Ali to se može prevazići i ljudi mogu povratiti svoje samopouzdanje i zdravlje.

3. Sa kim da razgovaram ako me neko maltretira na internetu? Zašto je prijavljivanje važno?

UNICEF:

Ako mislite da vas maltretiraju, prvi korak je da potražite pomoć od nekoga kome verujete, kao što su vaši roditelji, bliski član porodice ili druga odrasla osoba kojoj verujete. U vašoj školi možete kontaktirati savetnika, sportskog trenera ili svog omiljenog nastavnika. A ako vam nije prijatno da razgovarate sa nekim koga poznajete, potražite liniju za pomoć u svojoj zemlji da biste razgovarali sa profesionalnim savetnikom.

Ako se maltretiranje dešava na društvenoj mreži, razmislite o blokiranju nasilnika i formalnom prijavljivanju njegovog ponašanja na samoj platformi. Kompanije društvenih mreža dužne su da čuvaju svoje korisnike. Može biti od pomoći prikupljanje dokaza – tekstualnih poruka i snimaka ekrana objava na društvenim mrežama – da se pokaže šta se dešava.

Da bi se nasilje zaustavilo, potrebno ga je identifikovati i prijaviti ga. Takođe može pomoći da se nasilnicima pokaže da je njihovo ponašanje neprihvatljivo. Ako ste u neposrednoj opasnosti, obratite se policiji ili hitnoj službi u svojoj zemlji.

Facebook/Instagram:

Ako vas maltretiraju na mreži, preporučujemo vam da razgovarate sa roditeljem, nastavnikom ili nekim drugim kome možete verovati – imate pravo da budete bezbedni. Takođe olakšavamo prijavu bilo kakvog maltretiranja direktno na Facebook-u ili Instagram-u. Našem timu uvek možete poslati anonimnu prijavu iz objave, komentara ili priče (story) na Facebook-u ili Instagram-u. Imamo tim koji proverava ove izveštaje 24/7 širom sveta na 50+ jezika i uklonimo sve što je uvredljivo ili maltretirajuće. Ove prijave su uvek anonimne. Imamo vodič na Facebook-u koji vam može pomoći da vas vodi kroz proces suočavanja sa nasiljem – ili šta da radite ako vidite da je neko drugi maltretiran. Na Instagram-u imamo i Vodič za roditelje koji pruža preporuke za roditelje, staratelje i odrasle osobe od poverenja o tome kako da se izborite sa nasiljem preko interneta, kao i centralno središte gde možete saznati o našim bezbednosnim alatima.

Twitter:

Ako mislite da vas maltretiraju putem interneta, najvažnije je da se uverite da ste bezbedni. Neophodno je da imate sa kim da razgovarate o tome kroz šta prolazite. To može biti nastavnik, druga odrasla osoba kojoj se veruje ili roditelj. Razgovarajte sa svojim roditeljima i prijateljima o tome šta da radite ako vas ili vašeg prijatelja maltretiraju putem interneta. Podstičemo ljude da nam prijave naloge koji krše naša pravila. To možete da uradite preko stranica za podršku u našem Centru za pomoć ili preko mehanizma za izveštavanje u Tweet-u tako što ćete kliknuti na opciju „Prijavi tvit“.

4. Doživljam nasilje putem interneta, ali se plašim da razgovaram sa roditeljima o tome. Kako da im priđem?

UNICEF:

Ako doživljavate nasilje putem interneta, razgovor sa odraslom osobom od poverenja – nekim sa kim se osećate bezbedno – jedan je od najvažnijih prvih koraka koje možete da preduzmete. Razgovor sa roditeljima nije lak za sve. Ali postoje stvari koje možete učiniti da pomognete razgovoru. Izaberite vreme za razgovor kada znate da imate punu pažnju. Objasnite koliko je problem ozbiljan za vas. Zapamtite, oni možda nisu toliko upoznati sa tehnologijom kao vi, pa ćete možda morati da im pomognete da shvate šta se dešava. Možda nemaju trenutne odgovore za vas, ali će verovatno želeti da vam pomognu i zajedno možete pronaći rešenje. Dve glave su uvek pametnije od jedne! Ako još uvek niste sigurni šta da radite, razmislite o tome da se obratite drugim ljudima od poverenja. Često postoji više ljudi kojima je stalo do vas i koji su spremni da pomognu više nego što mislite!

5. Kako mogu pomoći svojim prijateljima da prijave slučaj nasilja putem interneta, posebno ako to ne žele?

UNICEF:

Svako može postati žrtva nasilja na internetu. Ako vidite da se ovo dešava nekome koga poznajete, pokušajte da ponudite podršku. Važno je da slušate svog prijatelja. Zašto ne žele da prijave da su maltretirani putem interneta? Kako se osećaju? Obavestite ih da ne moraju ništa zvanično da prijave, ali je ključno razgovarati sa nekim ko bi mogao da pomogne. Zapamtite, vaš prijatelj se možda osećaju krhko. Budite ljubazni prema njima. Pomozite im da razmisle šta bi mogli da kažu i kome. Ponudite da idete sa njima, ako odluče da prijave. Najvažnije, podsetite ih da ste tu za njih i da želite da im pomognete.

Ako vaš prijatelj i dalje ne želi da prijavi incident, onda ga podržite u pronalaženju odrasle osobe od poverenja koja može da pomogne da se izbori sa situacijom. Zapamtite da u određenim situacijama posledice maltretiranja putem interneta mogu biti opasne po život. Ako ništa ne radite, osoba može steći osećaj da su svi protiv nje ili da nikoga nije briga. Vaše reči mogu da naprave razliku.

Facebook/Instagram:

Znamo da može biti teško prijaviti nekoga. Ali nikada nije u redu maltretirati nekoga. Prijavljivanje sadržaja na Facebook-u ili Instagram-u može nam pomoći da vas bolje zaštitimo na našim platformama. Maltretiranje i uznemiravanje su veoma lični po prirodi, tako da nam je u mnogim slučajevima potrebna osoba koja će nam prijaviti ovo ponašanje pre nego što možemo da ga identifikujemo ili uklonimo. Prijavljivanje slučaja maltretiranja ili nasilja putem interneta je uvek anonimno na Instagram-u i Facebook-u i niko nikada neće znati da ste nas obavestili o ovom ponašanju. Možete prijaviti nešto što sami doživite, ali je isto tako lako prijaviti nasilnika umesto nekog od svojih prijatelja koristeći alate dostupne direktno u aplikaciji. Više informacija o tome kako nešto prijaviti nalazi se u Instagram-ovom centru za pomoć i u Facebook-ovom centru za pomoć. Takođe biste mogli da obavestite svog prijatelja o alatu na Instagram-u pod nazivom Restrict, gde možete diskretno da zaštitite svoj nalog bez da morate nekoga da blokirate – što nekim ljudima može izgledati grubo.

Twitter:

Omogućili smo prijavljivanje posmatrača, što znači da možete prijaviti nekog u ime druge osobe. Ovo se sada može uraditi i za prijave privatnih informacija i lažnog predstavljanja.

6. Kako da zaustavimo nasilje putem interneta bez odustajanja od pristupa internetu?

UNICEF:

Biti na mreži ima toliko prednosti. Međutim, kao i mnoge stvari u životu, to dolazi sa rizicima od kojih se morate zaštititi. Ako doživite maltretiranje putem interneta, možda ćete želiti da izbrišete određene aplikacije ili da ostanete van mreže neko vreme da biste sebi dali vremena da se oporavite. Ali odlazak sa interneta nije dugoročno rešenje. Niste uradili ništa loše, pa zašto biste bili u nepovoljnom položaju? To može čak poslati nasilnicima pogrešan signal — ohrabrujući njihovo neprihvatljivo ponašanje. Svi želimo da se nasilje preko interneta zaustavi, što je jedan od razloga zašto je prijavljivanje nasilja preko interneta toliko važno. Ali stvaranje interneta kakvog želimo ide dalje od otkrivanja nasilja. Moramo da budemo pažljivi o tome šta delimo ili kažemo što može da povredi druge. Moramo biti ljubazni jedni prema drugima i na mreži i u stvarnom životu. Na svima nama je!

Facebook/Instagram:

Za nas je važno da Instagram i Facebook budu bezbedna i pozitivna mesta za samoizražavanje – ljudima će biti prijatno da dele sadržaj samo ako se osećaju bezbedno. Ali znamo da nasilje putem interneta može stati tome na put i stvoriti negativna iskustva. Zato smo u Instagram-u i Facebook-u posvećeni vođenju borbe protiv nasilja na internetu. Ovo radimo na dva glavna načina. Prvo, korišćenjem tehnologije kako bi se sprečilo da ljudi dožive i vide nasilje. Na primer, ljudi mogu da uključe podešavanje koje koristi tehnologiju veštačke inteligencije da bi automatski filtrirala i sakrila maltretirajuće komentare namenjene uznemiravanju ili maltretiranju ljudi. Drugo, radimo na podsticanju pozitivnog ponašanja i interakcije dajući ljudima alate da prilagode svoje iskustvo na Facebook-u i Instagram-u. Ograničenje je jedan alat dizajniran da vam omogući da diskretno zaštitite svoj nalog, a da pritom pazite na nasilnika.

Twitter:

Pošto stotine miliona ljudi dele ideje na Twitter-u, nije iznenađenje da se svi ne slažemo. To je jedna od prednosti, jer svi možemo učiti iz neslaganja i diskusija sa poštovanjem. Ali ponekad, nakon što neko vreme slušate nekoga, možda više ne želite da ga slušate. Njihovo pravo da se izraze ne znači da se od vas traži da slušate.

7. Kako da sprečim da se moji lični podaci koriste za manipulisanje ili ponižavanje na društvenim mrežama?

UNICEF:

Razmislite dvaput pre nego što objavite ili delite bilo šta na mreži – to može da ostane na mreži zauvek i da vam kasnije naškodi. Nemojte davati lične podatke kao što su vaša adresa, broj telefona ili naziv vaše škole. Saznajte više o podešavanjima privatnosti vaših omiljenih aplikacija za društvene mreže. Evo nekih radnji koje možete preduzeti na mnogima od njih:

- Možete da odlučite ko može da vidi vaš profil, da vam šalje direktne poruke ili komentariše vaše objave prilagođavanjem podešavanja privatnosti naloga.
- Možete prijaviti uvredljive komentare, poruke i fotografije i zatražiti njihovo uklanjanje.
- Pored „prekidanja prijateljstva“, možete potpuno blokirati ljude kako biste sprečili da vide vaš profil ili da vas kontaktiraju.
- Takođe možete izabrati da komentari određenih ljudi budu prikazani samo njima bez potpunog blokiranja.
- Možete da izbrišete objave na svom profilu ili da ih sakrijete od određenih ljudi.
- Na većini vaših omiljenih društvenih mreža ljudi nisu obavešteni kada ih blokirate, ograničite ili prijavite.

8. Postoji li kazna za nasilje putem interneta?

UNICEF:

Većina škola ozbiljno shvata maltretiranje i nasilje i preduzeće mere protiv njega. Ako vas drugi učenici maltretiraju putem interneta, prijavite to svojoj školi. Ljudi koji su žrtve bilo kog oblika nasilja, uključujući i nasilje putem interneta, imaju pravo na pravdu i da se počinitelj pozove na odgovornost. Zakoni protiv nasilja, posebno putem interneta, relativno su novi i još uvek ne postoje svuda. Zbog toga se mnoge zemlje oslanjaju na druge relevantne zakone, kao što su oni protiv uznemiravanja, da bi kaznili sajber-nasilnike.

U zemljama koje imaju posebne zakone o nasilju putem interneta, ponašanje na mreži koje namerno izaziva ozbiljan emocionalni stres smatra se kriminalnom delatnošću. U nekim od ovih zemalja, žrtve nasilja na internetu mogu da traže zaštitu, zabranu komunikacije sa određenom osobom i ograniče upotrebu elektronskih uređaja koje ta osoba koristi za nasilje na internetu, privremeno ili trajno. Međutim, važno je zapamtiti da kažnjavanje nije uvek najefikasniji način da se promeni ponašanje nasilnika. Često je bolje fokusirati se na popravljavanje štete i popravljavanje odnosa.

Facebook/Instagram:

Na Facebook-u imamo komplet Standarda zajednice, a na Instagram-u imamo Smernice zajednice za koje tražimo pridržavanje od strane naše zajednice. Ako pronađemo sadržaj koji krši ove smernice, na primer u slučaju maltretiranja ili uznemiravanja, uklonimo ga. Ako mislite da je sadržaj pogrešno uklonjen, dozvoljavamo i žalbe. Na Instagram-u možete da se žalite na uklanjanje sadržaja ili naloga preko našeg Centra za pomoć. Na Facebook-u takođe možete proći kroz isti proces u Centru za pomoć.

Twitter:

Snažno sprovodimo naša pravila kako bismo osigurali da svi ljudi mogu slobodno i bezbedno da učestvuju u javnom razgovoru. Ova pravila posebno pokrivaju brojne oblasti uključujući teme kao što su:

- Nasilje
- Seksualna eksploatacija dece
- Zlostavljanje/uznemiravanje
- Ponašanje sa mržnjom
- Samoubistvo ili samopovređivanje
- Osetljivi mediji, uključujući eksplicitno nasilje i sadržaj za odrasle.

Kao deo ovih pravila, preduzimamo niz različitih prinudnih radnji kada osoba krši pravila za objavljivanje sadržaja. Kada preduzmemo mere prinude, to možemo učiniti ili na određenom delu sadržaja (npr. pojedinačni tweet ili direktna poruka) ili na nalogu.

9. Izgleda da internet kompanije ne mare za maltretiranje i uznemiravanje na internetu. Da li se smatraju odgovornim?

UNICEF:

Internet kompanije sve više obraćaju pažnju na pitanje nasilja na internetu. Mnogi od njih uvode načine za rešavanje problema i bolju zaštitu svojih korisnika novim alatima, uputstvima i načinima za prijavu zloupotrebe na mreži. Ali istina je da je potrebno još više. Mnogi mladi ljudi svakodnevno doživljavaju nasilje putem interneta. Neki se suočavaju sa ekstremnim oblicima onlajn zloupotrebe. Neki su zbog toga sebi oduzeli život. Tehnološke kompanije imaju odgovornost da zaštite svoje korisnike, posebno decu i mlade. Na svima nama je da ih smatramo odgovornim kada ne ispunjavaju ove obaveze.

10. Da li postoje neki onlajn alati za borbu protiv nasilja na internetu koji su prilagođeni deci ili mladima?

UNICEF:

Svaka društvena platforma nudi različite alate (pogledajte dostupne u nastavku) koje vam omogućavaju da ograničite ko može da komentariše ili pregleda vaše objave ili ko može automatski da se poveže kao prijatelj, kao i da prijavite slučajeve uznemiravanja. Mnogi od njih uključuju jednostavne korake za blokiranje, isključenje zvuka ili prijavu maltretiranja putem interneta. Podstičemo vas da ih istražite. Kompanije društvenih mreža takođe pružaju obrazovne alate i smernice za decu, roditelje i nastavnike da nauče o rizicima i načinima da ostanu bezbedni na mreži. Takođe, prva linija odbrane od nasilja na internetu možete biti vi. Razmislite o tome gde se nasilje putem interneta dešava u vašoj zajednici i načinima na koje možete da pomognete – podizanjem glasa, prozivanjem nasilnika, obraćanjem odraslim osobama od poverenja ili podizanjem svesti o problemu. Čak i jednostavan čin ljubaznosti može biti jako učinkovit. Ako ste zabrinuti za svoju bezbednost ili nešto što vam se dogodilo na mreži, hitno razgovarajte sa odraslom osobom kojoj verujete. Mnoge zemlje imaju posebnu liniju za pomoć koju možete besplatno pozvati i anonimno razgovarati sa nekim. Posetite Child Helpline International da pronađete pomoć u svojoj zemlji.

Facebook/Instagram:

Imamo niz alata koji pomažu da mladi budu bezbedni:

- Možete da izaberete da ignorišete sve poruke od nasilnika ili da koristite naš alat za ograničavanje da diskretno zaštitite svoj nalog bez obaveštenja te osobe
- Možete moderirati komentare na svojim objavama
- Možete da izmenite svoja podešavanja tako da samo ljudi koje pratite mogu da vam šalju direktnu poruku.

A na Instagram-u vam šaljemo obaveštenje da ćete objaviti nešto što bi moglo da pređe granicu, podstičući vas da razmislite. Za više saveta o tome kako da zaštitite sebe i druge od maltretiranja putem interneta, pogledajte naše resurse na Facebook-u ili Instagram-u.

Twitter:

Ako ljudi na Twitter-u postanu dosadni ili negativni, imamo alate koji vam mogu pomoći, a sledeća lista je povezana sa uputstvima kako da ih podesite.

- Isključi zvuk – uklanjanje tvitova naloga sa vremenske linije bez prestanka praćenja ili blokiranja tog naloga.
- Blokiraj – ograničavanje određenih naloga da vas kontaktiraju, vide vaše tvitove i prate vas.
- Prijavi - podnošenje prijave o nasilnom ponašanju.

INSTAGRAM VS. REALNOST

Učesnici će imati priliku da razgovaraju o tome koliko društvene mreže utiču na njihove ličnosti i njihovo samopoštovanje i sliku o sebi, što će im omogućiti da bolje razumeju posledice uvredljivih komentara i komentara punih mržnje.

Ciljevi:	• Podstaknuti učesnike da razmišljaju o uticaju društvenih mreža na njihov lični život • Podsticati kritičko razmišljanje među učesnicima • Omogućiti učesnicima da razumeju šta su to pojmovi „standardi lepote“, „body positivity“, „samoapsorpcija“
Materijali:	• Dva crteža objave sa Instagram-a na 2 flip čart papira • Stikeri u boji • Markeri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Nacrtajte dve objave sa Instagrama, jedna treba da ima najmanje 2 hiljade lajkova i mnogo komentara, a druga samo 10 lajkova, sve ostalo treba da bude isto, ostavite prostor gde je slika inače prazna.

INSTRUKCIJE

Pitajte učesnike da li imaju Instagram naloge, bilo da su privatni ili poslovni nalozi, pitajte ih koliko vremena provode na ovoj aplikaciji i pitajte one koji ne koriste Instagram da objasne zašto ne koriste ovu aplikaciju. Nakon toga, otkrijte dva crteža objava sa Instagrama i zamolite ih da uoče razlike, nakon što se prepozna velika razlika u broju lajkova dajte svakom učesniku nekoliko stikera i dajte im uputstvo da opišu šta može biti sadržaj ove dve objave koje su rezultirale sa toliko/tako malo lajkova i da svoje ideje stave na odgovarajući flip čart. Ohrabrite ih da napišu onoliko ideja koliko žele. Nakon što svi završe, pročitajte svaku nalepnicu naglas i zatražite komentare od grupe (ako se slažu, ako ne zašto; da li se to dešava u stvarnosti, da li bi lajkovali te objave, koliko je od tih komentara negativnih itd.). Nakon toga, facilitatori treba da vode diskusiju sa sledećim pitanjima:

- Da li su vaši odgovori zasnovani na stvarnim primerima, stereotipima ili predrasudama?
- Po vašem mišljenju, ko je verovatnije izloženiji nasilju na internetu – osoba sa 2 hiljade lajkova ili 10 lajkova?
- Koji su standardi lepote?

- Koliko ti standardi lepote utiču na mlade, da li postoje razlike po polu? Koga ovo više pogađa, dečake ili devojčice? Zašto?
- Šta je slika o sebi? Da li svoju sliku o sebi formiramo na osnovu spoljašnjih ili unutrašnjih uticaja? Objasnite?
- Možete li zaista nekoga da poznajete samo preko njegovog Instagram-a (ili bilo koje druge društvene mreže)?
- Zašto ljudi imaju tendenciju da ulepšaju svoje živote i stvarnost na društvenim mrežama?
- Ko je verovatnije da prima uvredljive komentare i poruke na Instagram-u, poznata ličnost ili nepoznata osoba? Zašto?
- Da li je influencerima ili poznatim ljudima lakše da se nose sa negativnošću i nasiljem na internetu? Objasnite?

Kada se diskusija završi, pitajte ih kako se osećaju i recite im da će se sada fokusirati na pozitivne strane Instagram-a (i drugih društvenih mreža). Svaki učesnik treba da smisli bar jedan primer prednosti Instagram-a ili nekih drugih sličnih društvenih mreža. Savetujte ih da budu konkretni kada daju primere, da koriste svoje lično iskustvo ili bliske primere kako bi postigli različitost u odgovorima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Da biste zaključili radionicu i sumirali naučene lekcije, započnite razgovor sledećim pitanjima:

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

SAVETI ZA FACILITATORE

Imajte na umu da neke od učesnika ova sesija može da isprovocira, ili da se osećaju napadnutim od strane drugih učesnika tokom diskusije, pokušajte da opustite grupu pre diskusije, podsetite ih da je ovo bezbedno mesto gde svako može da se izrazi slobodno, ali bez povrede tuđih osećanja.

IZAZOVITE IZAZIVAČE

Učesnici treba da razviju veštine kako da prepoznaju potencijalno štetne i opasne trendove na društvenim mrežama i da iskoriste svoju maštu, kreativnost i kritičko razmišljanje kako bi se suprotstavili tim negativnim pojavama.

Ciljevi:	• Razumeti negativne posledice i bezbednosne rizike popularnih izazova na društvenim mrežama • Motivisati učesnike da se suprotstave opasnim trendovima na internetu i da promovišu bezbednost na internetu • Stvoriti nove i alternativne izazova za promociju bezbednog ponašanja mladih.
Materijali:	• Internet konekcija • Papiri • Markeri
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite neke od popularnih TikTok izazova unapred u slučaju da učesnici ne mogu da pronađu ili da se odluče za jedan primer.

INSTRUKCIJE

Pitajte učesnike koliko njih ima nalog na TikTok-u, započnite sa njima razgovor o sadržaju koji prate na ovoj mreži i zamolite one koji ne koriste ovu društvenu mrežu da podeli svoje razloge za to. Pitajte ih da li su čuli ili učestvovali u nekim od popularnih izazova i da opišu izazov o kome je reč. Nakon ovog kratkog razgovora, podelite ih u 5 grupa i objasnite im da će u prvom delu ove sesije pronaći jedan potencijalno opasan izazov ili trend koji dovodi do toga da mladi na bilo koji način budu povređeni. Imajte na umu da sve grupe treba da imaju različite slučajeve, tako da facilitatori treba pažljivo da prate ovaj deo sesije kako bi izbegli preklapanje između grupa. Kada sve grupe nađu svoje primere, pozovite ih da analiziraju izazov, ko je ciljna grupa, zašto je štetan/opasan, da li ima žrtava ili tragičnih ishoda, ko je odgovoran za to itd. U drugom delu sesije učesnici će imati zadatak da osmisle alternativne izazove ili trendove koji će u suštini promovisati bezbedno ponašanje, zdrav stil života ili kreativnost među mladima. Kada sve grupe završe, predstaviće kratak prikaz negativnog primera koji su koristili kao inspiraciju za svoj novi izazov.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:

Zamolite učesnike da se vrate u svoje grupe i postavite im sledeća pitanja:

- Da li ste znali za sve primere koji su predstavljeni danas?
- Da li ste bili iznenađeni kada ste čuli za jedan konkretan izazov, zašto?
- Koji pozitivni izazov vam se najviše dopao? Zašto?
- Ako razmislite o početku ove sesije i razgovoru koji smo vodili, da li ima više pozitivnih ili negativnih strana novih društvenih medija kao što je TikTok?
- Da li biste se uključili u neke od pozitivnih izazova koji su danas predstavljeni?

SAVETI ZA FACILITATORE

Razvijene ideje se mogu koristiti u stvarnom životu i promovisati na društvenim mrežama, tako da facilitatori treba da podstaknu učesnike koji su upoznati sa temom da pokrenu te ideje i primene ih.

MATERIJAL ZA FACILITATORE

U slučaju da učesnici iz nekog razloga ne mogu da pronađu odgovarajuće primere, u nastavku se nalazi link sa nekim od izazova iz prošlih, ali i aktuelnih TikTok trendova. (https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-elhRMZ5_2CV1dzOdRGaoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ)

POGLAVLJE 3.3

TEMATSKE RADIONICE

DISKRIMINACIJA

CAFÉ “RAZLIČITOST”

Učesnici će imati priliku da razgovaraju o nekim od važnih društvenih pitanja kao što je diskriminacija, bolje će razumeti položaj marginalizovanih grupa i onih pojedinaca koji su u opasnosti od socijalne isključenosti, fokusiraće se na konkretne primere kako bi pokušali da pronađu koren problema i načine za borbu protiv diskriminacije, govora mržnje i drugih negativnih društvenih pojava.

Ciljevi:	• Pružiti priliku učesnicima da razmene svoja mišljenja i iskustva o diskriminaciji. • Motivisati učesnike da koriste svoje veštine kritičkog mišljenja kako bi bolje razumeli društvene probleme koji ih okružuju.
Materijali:	• Prilozi • Papiri • Markeri • Stolovi
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori treba da postave 3 stola u različitim uglovima radne prostorije i da postave stolice oko njih. Na svaki sto treba staviti po jednu priču (Prilog 1). Poželjno je napraviti atmosferu i scenografiju kafića ukoliko za to ima uslova. Facilitator za ovu priliku može da nosi kečelj i poslužavnik, kada sve grupe odu za svoje stolove kako bi im “poslužio” menije (Prilog 2.).

INSTRUKCIJE

Na početku radionice facilitatori najavljuju temu i dele učesnike u 3 velike grupe i svakoj grupi se dodeljuje broj stola u kafeu “Različitosti”. U okviru svake od grupa treba izabrati jednu osobu koja će voditi diskusiju (moderatora) i jednu osobu koja će voditi beleške. Svaka grupa pažljivo čita svoju priču, a moderator nakon toga započinje diskusiju postavljanjem konkretnih pitanja u vezi sa pričom. Facilitator svakom stolu „servira” prethodno pripremljena pitanja ili „meni razgovora” koji bi trebalo da koriste u slučaju da im je potrebna dodatna pomoć da započnu razgovor. U diskusiji treba da učestvuju i moderator i učesnik koji vodi beleške, a ostatak grupe treba da im pomogne da naprave kratku prezentaciju o svom slučaju. Facilitator treba da prati rad u grupama i da im pomogne da se koncentrišu na zadatu priču, ali i da ih podstakne da na nekim drugim sličnim primerima kojih mogu da se sete traže odgovore na pitanje zašto se diskriminacija dešava. Svaka od grupa treba da razmisli o stereotipima ili predrasudama koje dovode do diskriminacije, da analizira okruženje u kojem se diskriminacija dogodila, da proveri postoji li zakonski okvir za tu vrstu diskriminacije, itd. Za ovaj deo radionice je potrebno najmanje 20 minuta. Svaka grupa predstavlja zaključke svojih diskusija.

Nakon prezentacije učesnici treba da se vrate u polukrug kako bi obavili debriefing i evaluaciju ove sesije.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori postavljaju sledeća pitanja u okviru završne diskusije, ali imaju i zadatak da pozovu učesnike da postave neka pitanja i da se tako aktivno uključe u diskusiju:

- Da li je bilo nekih konflikata ili neslaganja u okviru grupa, ako jeste šta je bio predmet nesuglasica, da li ste to rešili i kako?
- Da li je bilo teško da zamislite da se ovakve situacije dešavaju u stvarnom svetu? Šta nam to govori?
- Kako se osećate nakon svega što ste čuli tokom ove sesije? (Svaki učesnik treba da odgovori na ovo pitanje)

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitator može promeniti priče, prilagoditi ih ili dodati više priča ako smatra da će grupa bolje raditi sa manje članova, ili ako je cela grupa veća od 30 učesnika. Treba imati na umu da je najbolje imati različite primere diskriminacije u svakoj priči kako bi se pokrilo više različitih tema.

PRILOG 1 - STO 1

Marko je nazvao turističku agenciju kako bi rezervisao vikendicu za prvu nedelju u junu. Iz agencije su mu rekli da je vikendica dostupna za željene datume. Tokom razgovora sa agentom spomenuo je da ima granični poremećaj ličnosti. Agencija mu je nakon obavljenog razgovora poslala mejl kako bi mu saopštili da se nažalost ispostavilo da vikendica nije dostupna za iznajmljivanje. Istog dana, istu agenciju pozvala je njegova prijateljica Jelena, koja je uspešno rezervisala vikendicu za prvu nedelju u junu. Turistička agencija je odbila da pruži uslugu Marku zbog njegove bolesti.

PRILOG 1 - STO 2

Suzana se prijavila za posao iz snova u jednoj advokatskoj kancelariji. Prema profilu kandidata ona je bila savršena za tu poziciju. Intervju je prošao glatko, bila je samouverena, odgovorila je dobro na sva pitanja u vezi sa poslom i svojim obrazovanjem i veštinama. Sva pitanja su joj bila laka i činilo se da su obe strane uživale u razgovoru. Zamolili su je da sačeka u hodniku kako bi popunila neke formulare i rečeno joj je da će o rezultatima biti obaveštena u kratkom roku. Dok je čekala, prišao joj je asistent, dao joj formulare i započeo prijateljski razgovor sa njom. Asistent je „primetio“ da Suzana nosi verenički prsten i pitao je za verenika, kada je venčanje, da li planiraju da imaju veliku porodicu, itd. Suzana je počela da se oseća malo neprijatno, ali je asistent delovao prijateljski, pa mu je odgovorila, rekla je da je venčanje uskoro i da planiraju porodicu, ali ne veliku. Nije dobila posao; Njena drugarica sa fakulteta ju je pozvala nakon nekoliko dana da joj kaže da su sve žene sa kojima je imala kontakt, a koje su bile intervjuisane za posao u toj firmi pitane da li planiraju da imaju decu i da su na kraju zaposlili muškarca sa manje kvalifikacija.

PRILOG 1 - STO 3

Lara je transrodna osoba, tek je nedavno započela tranziciju i odlučila je da se iseli iz roditeljske kuće i započne samostalan život. Pronašla je nekoliko stanova koji su se uklapali u njen budžet i prijavila se za sve. Dobila je poziv da dođe lično kako bi upoznala stanodavca stana koji joj se najviše dopao. Bila je nervozna jer je doživela neke neprijatne situacije zbog svog rodnog indetiteta, ali je odlučila da bude samouverena jer je to za nju trebalo da bude novi početak. Čim je stigla na dogovorenu adresu, gazda ju je pogledao i posle neprijatnog ćutanja rekao joj da ne može da joj iznajmi stan. Lara je pitala za razlog, a on joj je rekao da se u ovoj zgradi poštuju tradicionalne vrednosti i da ne dozvoljavaju izrodima da žive pored normalnih porodica i dece.

MENI RAZGOVORA:

- *Ko je žrtva diskriminacije u ovoj priči?*
- *Koja je to vrsta diskriminacije?*
- *Zašto se ovo desilo/dešava?*
- *Da li je to nešto što se dešava samo u manje razvijenim društvima?*
- *Ko je odgovoran za ovu vrstu diskriminacije?*
- *Kako biste reagovali da ste žrtva u ovom slučaju?*

PRILOG 2

STEREOTIPI – pojednostavljena i uopštena mišljenja o određenoj grupi ljudi, pretpostavke da svi pripadnici određene grupe imaju iste karakteristike (mogu biti negativne i pozitivne). Na primer, „Svi Romi su lopovi“ ili „Svi Afroamerikanci su odlični košarkaši“

PREDRASUDE – negativna osećanja i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj grupi, koji nisu zasnovani na razumnom i uravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili grupi; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju negativne emocije i procenu u rasuđivanju. Na primer, „Kinezi su prljav narod, odvratni su“.

DISKRIMINACIJA - u svim mogućim oblicima i izrazima – jedan je od najčešćih oblika kršenja i zloupotrebe ljudskih prava. Svakodnevno pogađa milione ljudi i jedan je od najvećih društvenih problema. Diskriminacije podrazumeva nejednak tretman ljudi u sličnim situacijama samo zato što pripadaju ili se smatra da pripadaju određenoj društvenoj grupi ili kategoriji. Ljudi mogu biti diskriminirani zbog starosti, invaliditeta, etničke pripadnosti, porekla, političkog uverenja, rase, vere, pola ili rodnog identiteta, seksualne orijentacije, jezika, kulture i po mnogim drugim osnovama. Diskriminacija, koja je često rezultat predrasuda, čini ljude nemoćnima, onemogućava im da postanu aktivni građani, ograničavaju ih u razvoju svojih veština i, u mnogim situacijama, u pristupu poslu, zdravstvenoj zaštiti, obrazovanju i drugim oblastima života. Predrasude + akcija = diskriminacija.

VERZIJA 2

U okviru ove sesije radiće se na podizanju svesti mladih o diskriminaciji kroz analizu nekoliko vrsta diskriminacije, njihovih uzroka i posledica.

Ciljevi:	• Povećati svest mladih o različitim vrstama diskriminacije. • Skrenuti pažnju mladih na moguća društvena rešenja za prevenciju i borbu protiv diskriminacije.
Materijali:	• Flipčart papir • Papiri • Olovke • Prilozi • Stolovi
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Unapred pripremiti priloge i postaviti stolove.

INSTRUKCIJE

Na početku radionice facilitatori najavljuju temu i dele učesnike u 6 velikih grupa i svakoj grupi se dodeljuje broj stola u kafeu "Različitosti". Svakom stolu facilitatori dodeljuju tip diskriminacije (Prilog 1). Učesnici treba da istraže koji su uzroci, posledice i neka moguća rešenja problema tipova diskriminacije koji su im dodeljeni. Facilitatori svakom stolu „serviraju” prethodno pripremljena pitanja ili „Menije razgovora” koje bi trebalo da koriste u slučaju da im je potrebna dodatna pomoć da započnu razgovor. Učesnicima treba ostaviti oko 25 minuta da diskutuju i analiziraju konkretnu vrstu diskriminacije i dozvoliti im da koriste internet za neke definicije, statistike ili članke. Učesnici u ovom delu sesije pripremaju prezentacije koje se prave na flip čart papiru koji je podeljen na dva dela, u prvom delu će pisati o uzrocima, a u drugom delu o posledicama. Pored toga svaka prezentacija treba da sadrži i neke od konkretnih preporuka za sprečavanje i borbu protiv diskriminacije.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da vode diskusiju, ali učesnike treba motivisati i ohrabriti da preuzmu vođstvo i postavljaju pitanja drugim grupama. Počnite sa sledećim pitanjima:

- Da li ste bili svesni postojanja svih ovih različitih vrsta diskriminacije?

- Šta ste naučili tokom ove sesije aktivnosti?
- Koliko je bilo teško pronaći relevantne podatke na internetu o vašim temama?
- Možete li navesti neke primere iz stvarnog života za diskriminaciju koju je imala vaša grupa?
- Kako se osećate nakon svega što ste čuli tokom ove sesije? (Svaki učesnik treba da odgovori na ovo pitanje)

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da prate rad učesnika u grupama i da im pruže podršku da prevaziđu poteškoće u radu, ako ih imaju. Neki od učesnika mogu imati lične veze sa diskriminacijom pa je dodatna podrška neophodna, a facilitatori ih mogu dodatno ohrabriti da podele svoju priču ako oni to žele.

PRILOG 1

STEREOTIPI – pojednostavljena i uopštena mišljenja o određenoj grupi ljudi, pretpostavke da svi pripadnici određene grupe imaju iste karakteristike (mogu biti negativne i pozitivne). Na primer, „Svi Romi su lopovi“ ili „Svi Afroamerikanci su odlični košarkaši“

PREDRASUDE – negativna osećanja i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj grupi, koji nisu zasnovani na razumnom i uravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili grupi; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju negativne emocije i procenu u rasuđivanju. Na primer, „Kinezi su prljav narod, odvratni su“.

DISKRIMINACIJA - u svim mogućim oblicima i izrazima – jedan je od najčešćih oblika kršenja i zloupotrebe ljudskih prava. Svakodnevno pogađa milione ljudi i jedan je od najvećih društvenih problema. Diskriminacije podrazumeva nejednak tretman ljudi u sličnim situacijama samo zato što pripadaju ili se smatra da pripadaju određenoj društvenoj grupi ili kategoriji. Ljudi mogu biti diskriminisani zbog starosti, invaliditeta, etničke pripadnosti, porekla, političkog uverenja, rase, vere, pola ili rodnog identiteta, seksualne orijentacije, jezika, kulture i po mnogim drugim osnovama. Diskriminacija, koja je često rezultat predrasuda, čini ljude nemoćnima, onemogućava im da postanu aktivni građani, ograničavaju ih u razvoju svojih veština i, u mnogim situacijama, u pristupu poslu, zdravstvenoj zaštiti, obrazovanju i drugim oblastima života. Predrasude + akcija = diskriminacija.

PRILOG 2

Sto 1. Diskriminacija na osnovu starosti

Sto 2. Diskriminacije osoba sa invaliditetom

Sto 3. Diskriminacija zasnovana na polu

Sto 4. Diskriminacija na osnovu seksualnog opredeljenja i rodnog indetiteta

Sto 5. Diskriminacija na osnovu veroispovesti

Sto 6. Diskriminacija na osnovu rase, nacionalnosti ili etničkog porekla.

PRILOG 3 - POČETNICI RAZGOVORA

1. *Ko su žrtve ove vrste diskriminacije?*
2. *Koje su kratkoročne i dugoročne posledice diskriminacije?*
3. *Koje su glavne razlike između diskriminisanih i onih koji diskriminišu?*
4. *Kako se ova vrsta diskriminacije manifestuje, kako je prepoznavamo?*

DRUŠTVENA ODGOVORNOST

Učesnici će istražiti one oblasti društva u kojima je diskriminacija najviše prisutna i analiziraće te oblasti kroz studije slučaja kako bi bolje razumeli šta treba da se uradi za prevenciju i borbu protiv diskriminacije u našim društvima.

- Ciljevi:
- Steći bolje razumevanje o tome koliko diskriminacija sprečava neke ljude da imaju pristojan i dostojanstven život
 - Istražiti i identifikovati nivo odgovornosti pojedinaca i institucija kada je u pitanju diskriminacija određenih grupa ljudi
 - Predložiti i preporučiti neke mere i radnje za borbu protiv diskriminacije

- Materijali:
- Projektor
 - Platno za projektor
 - Internet konekcija
 - Mobilni telefoni
 - Flip čart papiri i markeri

Veličina grupe: 20-30

Priprema: Facilitatori treba da pripreme interaktivnu prezentaciju na Mentimeter platformi za brainstorming sa pitanjem: U kojim sve oblastima društva postoji diskriminacija?

INSTRUKCIJE

Facilitatori najavljuju temu i ciljeve radionice i naglašavaju učesnicima da će se u uvodnom delu koristiti mobilnim telefonima. Učesnici treba da otvore platformu Mentimeter i unesu pristupni kod. Kada se svi učesnici pridruže prezentaciji, facilitatori im ostavljaju nekoliko minuta da razmisle i ukucaju svoje odgovore na pitanje napisano na ekranu. Dok oni pišu, odgovori se pojavljuju na velikom ekranu, a oni odgovori koji su prikazani najvećim fontom su oni koji se ponavljaju i koje su učesnici unosili i nekoliko puta. Nakon brainstorming-a facilitatori pokreću kratku diskusiju o svim odgovorima koji su vidljivi na velikom ekranu. Treba naglasiti da 4 najveće reči (na primer: zapošljavanje, zdravstvena zaštita, društveni život, mediji) predstavljaju oblasti društva za koje svi misle da su najčešće društvene oblasti u kojima dolazi do diskriminacije i nakon toga se svi učesnici dele u ove 4 grupe. Kada se formiraju grupe, facilitatori daju instrukcije za dalji rad. Svaka grupa treba da istraži temu

diskriminacije na osnovu slučajeva iz stvarnog života. Svaka grupa, prema oblasti koju je dobila, treba da pronade jedan pravi slučaj koji će biti predmet njihove analize. Nakon definisanja slučajeva, u okviru svojih grupa prave dve podgrupe, jedan deo grupe će analizirati konkretan slučaj sa stanovišta žrtve, a drugi deo grupe iz ugla lica/kompanije/institucije u kojoj se dešava diskriminacija. Treba naglasiti da odgovorna osoba, kompanija ili institucija ne mora nužno biti krivac, već da je možda došlo do neadekvatnog reagovanja na diskriminaciju koja se dogodila. Obe podgrupe će morati da daju preporuke i predloge za rešavanje konkretnog problema. Nakon što završe, svaka grupa prezentuje svoje preporuke. Facilitatori mogu podstaći učesnike da se oslone na neke od već uspostavljenih i postojećih mera i da potraže moguće načine kako se te mere mogu poboljšati.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da pozovu učesnike da sednu u zatvoreni krug i da izgovore jednu reč da opišu svoje emocije. Nakon ovoga postavljaju im se sledeća pitanja:

- Ko je imao teži posao, grupe koje su analizirale situaciju iz perspektive žrtve ili oni koji su predstavljali osobu/kompaniju/instituciju u kojoj se dešava diskriminacija? Zašto?
- Koliko je bilo teško doći do rešenja za već postojeće probleme?
- Da li ste primetili sličnosti između rešenja suprotstavljenih grupa, zašto?
- Da li mislite da bi se vaša preporuka mogla primeniti u stvarnom životu?

SAVETI ZA FACILITATORE

Pre brainstorming-a, uverite se da učesnici razumeju koncept oblasti društva, po potrebi navedite primere: socijalna i zdravstvena zaštita, vladavina prava, mediji, obrazovanje, kulturni život itd.

KO NEĆE SESTI PORED TEBE?

Učesnici ove radionice će razgovarati o diskriminaciji, različitim vrstama i nivoima diskriminacije, upustiće se u analizu problema diskriminacije, uzroka diskriminacije i mapirati koje društvene grupe su najizloženije diskriminaciji.

Ciljevi:	• Podstaci razgovor i analizu različitih vrsta diskriminacije • Podići svest o problemima uzrokovanim diskriminacijom i poslasticama diskriminacije • Definirati grupe i pojedince koji su najviše diskriminirani
Materijali:	• Papiri • Lista izmišljenih likova koji su u riziku od diskriminacije • Flip čart papir • Crvene i zelene nalepnice
Veličina grupe:	20-30
Priprema :	Facilitatori treba da pripreme listu izmišljenih likova koji su u riziku od diskriminacije (Prilog), da izaberu šest likova iz Priloga i da ih napišu na flip čart papir (u jednom vertikalnom redu) i ostave mesto za crvene i zelene nalepnice.

INSTRUKCIJE

Facilitatori treba da započnu ovu sesiju zvukom zaustavljanja voza/pristizanja voza na stanicu nakon čega obavestavaju grupu da će sada krenuti na veoma dugo putovanje vozom koji je upravo stigao. Facilitatori opisuju situaciju: u svakom kupeu postoje četiri mesta, jedno za učesnike i tri za ostale putnike. Učesnici će imati priliku da izaberu svoje saputnike sa liste putnika, a ovo je vreme kada facilitatori otkrivaju flip čart sa spiskom izmišljenih likova. Učesnici će ovo raditi individualno, a moraju da izaberu tri osobe sa kojima će deliti kupe i tri koje bi izbegli. Facilitatori treba da podsete učesnike da im nije dozvoljeno da izaberu više od tri putnika sa liste. Za ovaj deo sesije predviđeno je ne više od 10 minuta. Nakon što svi završe, svako treba da pročita svoje rezultate dok facilitatori beleže njihove odgovore, zelene nalepnice ili plusevi će biti stavljeni pored imena onih putnika koji budu izabrani, dok će crvene nalepnice ili minusi biti stavljene pored imena onih koji su izabrani za izbegavanje. Nakon što svi završe, facilitatori treba da svedu listu rezultata svih likova, prva osoba na listi treba da bude osoba sa najmanje zelenih ili plus znakova, a poslednja osoba koja ima najviše zelenih ili plus znakova. Facilitatori treba da ostave kratko vreme učesnicima da bolje pogledaju listu i razmisle o rezultatima. Zatim treba početi diskusiju.

DEBRIEFING AND EVALUATION

Facilitator treba da postavi sledeća pitanja:

- Šta mislite o rezultatima?
- Da li mislite da su ovi rezultati poštteni?
- Da li vam je bilo teško da izaberete između ovih likova? Zašto?
- Zašto ste odabrali određene likove u odnosu na druge?
- Kako se osećate zbog činjenice da ste morali da birate?
- Kako ste formirali svoje odluke? / Na osnovu čega ste doneli ove odluke?
- Znate li šta su stereotipi? Predrasude?
- Koja je glavna razlika između ova dva pojma?
- Da smo ovu radionicu radili u drugačijem kulturnom okruženju da li bi rezultati bili isti?
- Pozovite ih da razgovaraju o prva tri lika na listi, zašto su diskriminisani, koje su posledice njihovog isključenja?

Završite radionicu sa nekom od preporuka učesnika za suzbijanje i prevenciju diskriminacije.

SAVETI ZA FACILITATORE

Prilikom odabira likova imajte u vidu profile učesnika i temu vaše aktivnosti. Facilitatori mogu dodatno prilagoditi materijal ako prepoznaju potrebu za tim. Nakon što facilitatori daju uputstva oni treba da podsete učesnike da ovoj aktivnosti treba pristupiti objektivno i da neće biti osuđivani na osnovu svojih odluka, treba naglasiti i da će im ova radionica pomoći da se utvrde koreni problema koji im mogu pružiti dodatna znanja i alate za borbu protiv diskriminacije.

PRILOZI ZA ZAPOČINJANJE KONVERZACIJE

Ilegalni imigrant sa oštećenjem vida

Beskućnik, zavisnik od teških droga

Musliman sa aktovkom

Romkinja u invalidskim kolicima

70-godišnji muškarac sa demencijom

Transrodna prostitutka

Gej policajac

Samohrana majka sa Daunovim sindromom

Doktorand sa šizofrenijom

Mlada Romkinja sa novorođenom bebom

Azilant sa PTSP-om

Mladić sa tetovažama po celom telu, uključujući i lice

Crnac sa oštećenim sluhom

Ratni veteran koji je izgubio noge u borbi

Samohrana majka sa bipolarnim poremećajem

Mladi Rom zavisnik od heroina

UTOPIJA

Učesnici će imati priliku da iskoriste svoju kreativnost i maštu i da stvore utopijska društva i da koriste te nove sisteme kao alate za borbu protiv svih negativnih društvenih pojava kao što je diskriminacija.

Ciljevi:	• Podstaci maštu i kreativno rešavanje problema među učesnicima • Podstaci učesnike da razmišljaju van okvira kako bi došli do ideja za rešenje • Podići svest o sveprisutnosti diskriminacije i njenim negativnim posledicama
Materijali:	• Papiri • Marker • Flipchart papiri • Laptopovi • Projektor i platno
Veličina grupe:	20-30
Instrukcije:	Pripremiti sve potrebne materijale i dodati još materijala ukoliko je to potrebno za bolju dramatizaciju. Odštampati 3 reči: rasizam, mizoginija, islamofobija i preklopiti ih tako da se ne vide i staviti ih u šešir ili kutiju.

INSTRUKCIJE

Na početku radionice facilitatori treba da postave pitanje: Šta nije u redu sa našim društvom? Brainstorming se radi kako bi se učesnici podsetili na sve postojeće oblasti savremenog društva, da razmisle o krivcima i sistemima koji dozvoljavaju diskriminaciju, na primer: policija, političari, stereotipi, konzumerizam, mediji, raspodela bogatstva, itd. Nakon brainstorming-a, facilitatori uvode pojam utopija. Nakon što nekoliko učesnika da svoju definiciju utopije, facilitatori treba da daju sličnu definiciju kako bi zaokružili prvi deo radionice (Prilog). Učesnici se nakon toga dele u 3 velike grupe i dobijaju sledeće instrukcije: "Dobili smo jedinstvenu priliku da stvorimo sopstvene društvene sisteme, svoje lične utopije u kojima je sve tačno onako kako želimo da bude." Učesnici imaju zadatak da kreiraju prezentacije za promociju svojih utopija kako bi privukli što više ljudi. Tokom ovog dela sesije treba ih podsetiti na njihove odgovore tokom brainstorming-a. Sve grupe treba da se fokusiraju na politički sistem, ideologiju, društveno ponašanje, obrazovanje, zdravstvenu

zaštitu, tehnologiju, ekonomiju, itd. Facilitatori treba da motivišu učesnike da budu kreativni i da razmišljaju van okvira, naglasiti im da je sve dozvoljeno. Za ovaj deo je predviđeno oko 25 minuta. Nakon toga svaka grupa predstavlja svoj rad. Facilitatori im zajedno sa ostalim učesnicima daju kratke povratne informacije. Sledeća pitanja se postavljaju celoj grupi:

- Da li ste uživali u ovom zadatku?
- Koliko je bilo teško napraviti ceo sistem za tako kratko vreme?
- Koliko je bilo teško postići dogovor unutar grupe?
- Koja je utopija najbolja?
- Mislite li da je to to, da smo završili sa našim novim društvima?

Posle ovoga facilitatori koriste element iznenađenja i puštaju dramatičnu muziku i ako je moguće priguše svetla u radnoj sobi. Dajte im nekoliko trenutaka da reaguju na ovo. Facilitatori nakon toga saopštavaju učesnicima novo obaveštenje: “Upravo smo primili vest da se dogodilo nešto loše. Slučajno smo otputovali u budućnost. Prošlo je 500 godina otkako ste stvorili svoje utopije i neki problemi su se ponovo pojavili.” Potrebno je posebno dramatizovati ovaj deo sesije. S obzirom da su učesnici previše blizu tih problema, oni ne mogu da uoče te probleme, ali u tome mogu da im pomognu članovih drugih grupa. Facilitatori uzimaju šešir/kutiju sa rečima (Prilog) i daju instrukcije. Svaka grupa, na osnovu izvučenog pojma treba da kreira scenario za drugu grupu. Ti scenariji treba da budu zasnovani na reči koju su dobili, ali i na izlaganjima sa prethodne sesije. Učesnici treba da pokušaju da naprave veoma ubedljive probleme, da odrede broj ljudi i/ili zajednica pogođenih problemom, koliko dugo ovaj problem postoji, ko je kriv, zašto se to desilo, itd. Grupa 1 će dati loše vesti Grupi 2, Grupa 2 Grupi 3 i Grupa 3 Grupi 1. Za ovaj deo predviđeno je 15 minuta. Zadatak svake grupe, kada dobije loše vesti, je da pronađe rešenje na osnovu svojih principa i pravila utopije koju su stvorili i imaće 15 minuta da pronađu najbolje rešenje. Facilitatori ih podsećaju da ne bi trebalo da koriste ili uključuju ništa što nisu uključili u originalnu priču o svojoj Utopiji. Nakon što sve grupe završe sa predstavljanjem rešenja, svi treba da sednu u krug kako bi se počela sa diskusijom. Facilitatori treba da budu spremni na to da neke grupe neće moći da nađu rešenje, ali to je u redu i to se takođe može iskoristiti kao jedan od zaključaka. Učesnici treba da shvate, na kraju ovih sesija, da čak i najsavršenija društva imaju mane i da niko nije imun na probleme, ali to samo znači da svi treba da budu uključeni u promociju tolerancije, različitosti i zaštitu ljudskih prava.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Diskusiju započinju facilitatori sledećim pitanjima:

- Kako se osećate?
- Kako ste se osećali dok niste imali informacije o problemima u vašem društvu?
- Koliko je bilo teško pronaći rešenje, jeste li našli rešenje?
- Zašto utopija ne postoji?

- Kako to da sva društva imaju mane?
- Da znate ishod ove radionice, da li biste kreirali drugačiju Utopiju? Kako?

SAVETI ZA FACILITATORE

Zbog kratkog vremena i tolikih zahteva, učesnici mogu postati nervozni. Rad pod pritiskom je poenta ove sesije jer predstavlja samo prvi deo. Moraju da se usredsrede na stvaranje najbolje ideje bez razmišljanja šta će se desiti nakon što ovo završe. Morate da pratite rad u grupama da biste ublažili i rešili svaki mogući konflikt. Slobodno im dajte smernice i inspiraciju, ali samo u vezi sa temama koje se ne mogu direktno povezati sa diskriminacijom. Nakon poslednjeg pitanja tokom debriefing-a, najavite drugi deo ove radionice koji će početi nakon pauze. Pokušajte da dramatizujete koliko god možete ovu sesiju, uključite učesnike u dramatizaciju. Tokom drugog dela ove sesije pozovite svaku grupu da se seti detalja svih utopija i recite im da naprave realan primer, ali takođe mogu koristiti mnogo mašte da bi svoju priču učinili uverljivom.

PRILOG 1

Definicija utopije:

- Mesto idealnog savršenstva, posebno u zakonima, društvenom uređenju
- Nepraktična šema za socijalno unapređenje
- Zamišljeno i beskrajno udaljeno mesto

PRILOG 2

"Loše vesti"
Za grupu 1: Mizoginija
Za grupu 2: Rasizam
Za grupu 3: Islamofobija

POGLAVLJE 3.4

TEMATSKE RADIONICE **PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE**

PROMENI METODU

U ovoj aktivnosti koristimo diskusiju i grupni rad kako bismo pokazali učesnicima negativne efekte psihoaktivnih supstanci i da ispitamo njihovo mišljenje o pozitivnim i negativnim efektima psihoaktivnih supstanci.

Ciljevi:	• Naučiti više o negativnim efektima psihoaktivnih supstanci • Prepoznati pozitivne i negativne efekte psihoaktivnih supstanci • Upoznati se sa aktivnostima koje izazivaju pozitivna osećanja
Materijal:	• Flip čart papir • Markeri • Krep traka
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Na jednom flip čart papiru napišite velikim slovima PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE tako da svaki učesnik može da vidi šta piše na papiru. Pripremite 5 ili 6 flip čart papira (u zavisnosti od broja grupe, 1 flip čart papir na 5-6 učesnika). Podelite svaki flip čart u 2 kolone gde je POZITIVNO napisano sa leve strane, a NEGATIVNO sa desne strane papira.

INSTRUKCIJE

Pitajte učesnike da li su upoznati sa bilo kojom vrstom psihoaktivnih supstanci. Stvorite sigurnu i opuštenu atmosferu kako se ne bi osećali neprijatno kada govore o temi. Recite im da ćete ispitati različite efekte koje psihoaktivne supstance imaju na psihičko i fizičko stanje korisnika i kako psihoaktivne supstance menjaju naše opšte stanje. Pošto je radionica kreirana za 20-30 učesnika, podelite ih u manje grupe od po 5-6 učesnika po grupi i dajte im već pripremljene flip čart papire sa 2 odvojene kolone POZITIVNO/NEGATIVNO i dajte im uputstvo da razgovaraju između sebe u manjim grupama koji su to pozitivni, a koji negativni efekti upotrebe psihoaktivnih supstanci. Recite učesnicima da izaberu psihoaktivne supstance koje su im poznate, bilo da znaju iz ličnog iskustva, ili su negde pročitali, ili su njihovi vršnjaci podelili iskustvo sa njima. Recite im da nakon kratke diskusije u malim grupama treba da zapišu POZITIVNE/NEGATIVNE efekte psihoaktivnih supstanci na flip čartovima. Za ovaj deo aktivnosti učesnici će imati 15 minuta. Kada završe sa pisanjem,

pozovite grupu po grupu da iznesu svoje zaključke i započnite kratku diskusiju sa celom grupom o zaključcima do kojih su grupe došle. Grupe će imati 10-15 minuta za prezentaciju. Kada svaka grupa završi sa prezentacijom svojih zaključaka na flip chart papirima, zamolite učesnike da razmisle o POZITIVNIM efektima droga i recite im da razmisle o ALTERNATIVNIM stvarima koje možemo da uradimo da osetimo i doživimo ova stanja i osećanja, ali bez upotrebe droga. Na primer, možemo osećati uzbuđenje zbog nekog uspeha koji smo napravili ili postigli, ili možemo biti srećni i zadovoljni zbog neke situacije itd. Ponudite im 1 ili 2 primera i recite im da se vrate u svoje prethodne grupe i da imaju kratku diskusiju, a zatim da zapišu svoj zaključak na flip chart papiru. Dajte učesnicima 10-15 minuta za ovaj deo radionice. Kada završe sa pisanjem stvari zbog kojih se osećamo drugačije (srećni, uzbuđeni, zadovoljni, nasmejani), zamolite ih da iznesu svoje zaključke i da zajedno razgovaraju u velikoj grupi. Za ovu poslednju aktivnost dajte učesnicima 15 minuta.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Zamolite učesnike da prokomentarišu aktivnost i da izraze svoja lična osećanja i stavove prema psihoaktivnim supstancama. Pitajte ih da li su psihoaktivne supstance dobre za naše mentalno i fizičko stanje? Isprovocirajte ih da dođu do zaključka da psihoaktivne supstance nisu dobre za naš organizam, čak ni u kontrolisanim i malim količinama. Objasnite im da je uzbuđenje koje osećamo zaista kratko, ali izuzetno negativno utiče na mentalno i fizičko stanje našeg tela i uma i može imati veoma negativne posledice. Razgovarajte sa njima o tome koje aktivnosti nam mogu pružiti sreću, uzbuđenje i zadovoljstvo i kako možemo da doživimo ta osećanja i stanja bez upotrebe psihoaktivnih supstanci.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori ove sesije treba da budu više informisani o različitim psihoaktivnim supstancama i njihovom uticaju na psihičko i fizičko stanje korisnika. Facilitatori treba da stvore sigurnu i opuštenu atmosferu kako bi učesnici mogli slobodno da razgovaraju o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci. Facilitatori treba da kažu učesnicima da neće biti osudjivanja za one koji dele svoja lična iskustva i da ohrabre učesnike da budu što otvoreniji i iskreniji. Facilitatori završavaju radionicu sa konstatacijom da su učesnici nabrojali mnoge alternativne aktivnosti koje nam pružaju prijatna osećanja i da su psihoaktivne supstance uvek negativne sa opasnim posledicama po nas i našu lokalnu zajednicu.

HAJDE DA IGRAMO IGRU

Tokom radionice će biti korišćeno igranje igrice (kviza) kao metode u radu sa mladima i mladima će biti predstavljene različite vrste psihoaktivnih supstanci i njihovi negativni efekti na mentalno i fizičko stanje.

Ciljevi:	• Prepoznati vrste psihoaktivnih supstanci i naučiti nešto više o njihovim negativnim dejstvima • Podići svest o štetnosti psihoaktivnih supstanci • Naučiti kako da se povežu različite vrste psihoaktivnih supstanci sa njihovim dejstvom na zdravlje ljudi
Materijal:	• Flip čart • Markeri • Prilog
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori treba da napišu pitanja sa tačnim odgovorima na papiru tokom radionice. Flip čart papir treba da bude pripremljen za bodovanje grupa koje se međusobno takmiče u kvizu.

INSTRUKCIJE

Radionica počinje tako što jedan od facilitatora objašnjava da će učesnici igrati kviz o psihoaktivnim supstancama. Cela grupa je podeljena u manje grupe od 5-6 učesnika (treba napraviti 5 do 6 grupa, u zavisnosti od ukupnog broja učesnika) i facilitator daje uputstvo da učesnici sednu u okviru svojih grupa. Kada se učesnici okupe u manje grupe, facilitatori ih pitaju da li su spremni za kviz. Dva facilitatora naizmenično čitaju pitanja i komentarišu odgovore, a jedan ko-facilitator upisuje rezultate na flip čart. Jedan facilitator čita jedno pitanje, a grupe odgovaraju jedna po jedna dok ne dobiju tačan odgovor. Grupa sa tačnim odgovorom dobija jedan bod koji je napisan na flip čartu. Nakon svakog odgovora, facilitatori kratko komentarišu sa celom grupom o čemu se radi u postavljenom pitanju i odgovoru. Koncept pitanja je kreiran da ispita dejstvo određenih psihoaktivnih supstanci i da učesnicima pruži informaciju o uticaju različitih psihoaktivnih supstanci na psihičko i fizičko stanje našeg tela. Tokom kviza učesnici mogu da povežu različite psihoaktivne supstance sa njihovim dejstvom i da bolje shvate i razumeju koje posledice psihoaktivne supstance imaju na naš neuro i motorički sistem. Svaka psihoaktivna supstanca ima najmanje 2 ili više efekta i objašnjenja. Da bi svakoj grupi dali priliku da učestvuje, facilitatori

će pročitati po jedan red za svaku grupu i ta grupa će imati određeno vreme da odgovori (do 20 sekundi). Ako grupa pogodi psihoaktivnu supstancu, facilitator će pročitati sve efekte i objašnjenja do kraja za tu određenu psihoaktivnu supstancu. Ako grupa ne može da pogodi nakon čitanja jednog efekta ili objašnjenja, onda facilitator čita drugi efekat ili objašnjenje za drugu grupu. Ukoliko iz bilo koje grupe nema tačnog odgovora, facilitator će grupama reći tačan odgovor uz dodatno objašnjenje te psihoaktivne supstance. Poenta kviza za učesnike nije da imaju više bodova, već da imaju priliku da saznaju više o različitim psihoaktivnim supstancama i njihovim negativnim efektima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori pitaju učesnike da prokomentarišu kako su se osećali tokom aktivnosti i da li su razumeli različite efekte određenih psihoaktivnih supstanci. Zajedno sa učesnicima, facilitatori još jednom daju objašnjenja o vezi između efekata i specifičnih psihoaktivnih supstanci i kako različite psihoaktivne supstance mogu imati kratkoročne i dugoročne efekte na naše telo.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da stvore odgovarajuću atmosferu da se učesnici ne samo takmiče tokom kviza, već i da imaju priliku da nauče nešto novo, da poštuju svačije mišljenje i da ne ismevaju one koji odgovaraju pogrešno na pitanja.

PRILOG: OBJAŠNJENJE PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI I NJIHOVIH EFEKATA, DUŽINA TRAJANJA DEJSTVA I POSLEDICE KOJE IMAJU PO ORGANIZAM OSOBE.

ALKOHOL (Cuga, piće)	Zloupotreba ove psihoaktivne supstance je široko rasprostranjena u našoj zemlji. Konstantna zloupotreba ove psihoaktivne supstance može dovesti do oštećenja jetre, mozga i drugih važnih organa i sistema. Mešanje ove psihoaktivne supstance sa drugim psihoaktivnim supstancama je veoma opasno. Ljudi koji zloupotrebljavaju ovu psihoaktivnu supstancu češće imaju saobraćajne nezgode, učestvuju u tučama itd. Zloupotreba ove psihoaktivne supstance utiče na potenciju. Savet: Nikada nemojte voziti ako ste pod uticajem ove psihoaktivne supstance. Zapamtite: Vaše reakcije su sporije.
MARIHUANA (vutra, trava, džoks, džoint)	Efekat ove psihoaktivne supstance zavisi od toga kako se osoba oseća pre konzumiranja, količine psihoaktivne supstance i koliko je jaka. Efekti obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati. Aktivna supstanca ove psihoaktivne supstance može izazvati demenciju, probleme u učenju ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna supstanca dovodi do napetosti, tenzije, pa čak i paranoje. Neki od efekata su suva usta, proširene zenice, crvenilo oko očiju, aritmija, nekontrolisani smeh i halucinacije.
HAŠIŠ (Skank)	Efekti ove psihoaktivne supstance zavise od toga kako se osoba oseća pre konzumiranja, količine psihoaktivne supstance i koliko je jaka. Efekti obično počinju nakon 2-5 minuta i traju između 1-5 sati. Aktivna supstanca ove psihoaktivne supstance može izazvati demenciju, probleme u učenju ili probleme na poslu. Ne zaboravite, ova psihoaktivna supstanca dovodi do napetosti, tenzije, pa čak i paranoje. Neki od efekata su suva usta, proširene zenice, crvenilo oko očiju, aritmija (ubrzani rad srca), nekontrolisani smeh i halucinacije.

SPID, AMFETAMIN	Zloupotreba ove psihoaktivne supstance ubrzava rad srca, utiče na krvni pritisak i daje osećaj povećane energije. Efekti obično počinju nakon 40 minuta i traju 6-8 sati, nakon čega sledi kolaps. Može doći do umora, napada panike, zatim depresije, a češće su infekcije i prehlade. Mešanje ovih psihoaktivnih supstanci i antidepresiva može biti smrtonosno. Uzimanje ove psihoaktivne supstance sa drugim psihoaktivnim supstancama, kao što je alkohol, izuzetno je naporno i opasno za organizam.
HALUCINOGE NE LSD I PEČURKE (trip, sličice, esid, kiselina)	Ove psihoaktivne supstance su izuzetno moćni halucinogeni. Oni deluju tako što se pod njihovim uticajem okolina vidi veoma čudno. Oni utiču na ono što se misli o sebi i svojoj okolini. Zbog njih poznati predmeti, ljudi i muzika mogu izgledati čudno. Efekti mogu da traju od 8 do 12 sati, pa i duže i praćeni su tripovima (halucinacije). Tripovi su uvek rizični. Često završe kao horor tripovi, što ih čini paranoičnim i depresivnim. Takođe, kod korisnika se mogu javiti flešbekovi, što znači da se isti efekat oseća čak i nedeljama nakon uzimanja halucinogena, čak i ako se ništa ne uzima ponovo.
KOKAIN (belo, koka, kokice, koks, uraditi se, popraviti se, napuderisati nos)	Ova psihoaktivna supstanca ubrzava rad srca i povećava krvni pritisak. Efekat se ogleda u intenzivnom osećaju euforije koji traje oko 2 minuta, nakon čega sledi nešto manje intenzivan osećaj koji traje 20-30 minuta. Može izazvati mučninu, nervozu ili agresiju. Ove psihoaktivne supstance brzo postaju zavisne, a mnogim korisnicima su sve više potrebni da bi stalno imali taj osećaj euforije. Posledice zloupotrebe: inkontinencija (nevoljno oticanje urina iz organizma, umokravanje), paranoja, nesanica, gubitak motivacije, depresija, „bagovi ove psihoaktivne supstance“ – osećaj peckanja ispod kože, srčana oboljenja, oštećenje nosa i sluzokože.

HEROIN (horse, konjina, braon, dop, fiks, fiksati se)	Ova psihoaktivna supstanca je izuzetno brza i lako izaziva zavisnost, bez obzira na to kako se koristi. Isto važi i za bilo koju drugu opioidnu supstancu, kao što su opijum, morfijum, itd. Ova psihoaktivna supstanca izaziva efekte koji se javljaju odmah nakon uzimanja, a traju 4 do 5 sati. Zavisnost od ove psihoaktivne supstance je skupa. Ovu zavisnost prati i siromaštvo. Korišćenje istih igala i špriceva među korisnicima izaziva hepatitis-C i HIV/AIDS infekcije. Dodatno objašnjenje: Heroin je jedna od najopasnijih droga, često izaziva smrt. Heroin je beli ili braon kristalni prah koji se može ušmrkati, popušiti ili ubrizgati u venu.
EKSTAZI (MDMA) (kristal, Adam, eks, ekseri)	Ova psihoaktivna supstanca je različitog oblika i veličine, različitih boja (kod nas su najčešće plave i bele), sa veoma brojnim i različitim znakovima utisnutim na površini (smajli, mercedes, delfin, puma,...) ili u obliku praha. Ova psihoaktivna supstanca je sintetički lek koji ima kombinovano stimulativno i halucinogeno dejstvo. Prvi efekti počinju 20-90 minuta nakon konzumiranja i traju 4-6 sati. Ova psihoaktivna supstanca ubrzava rad srca, podiže krvni pritisak, telesnu temperaturu, izaziva peckanje i znojenje, zamagljen vid, osećaj bliskosti sa drugima, nesanicu, napetost, halucinacije, paranoju.
INHALANTI (lepak, rastvarači)	Zloupotreba ovih psihoaktivnih supstanci može brzo dovesti do oštećenja mozga, a njihovo dejstvo na srce i pluća može biti smrtonosno. Dugotrajna upotreba dovodi do oštećenja jetre, bubrega, pluća i nervnog sistema. Inhalanti izazivaju agresivno ponašanje.

RAZBIJANJE ŠIFRE

VREME
45'

Ova radionica pruža mogućnost učesnicima da nauče kako funkcioniše mozak i razumeju kako dugoročna zloupotreba psihoaktivnih supstanci negativno utiče na mozak

Ciljevi:	• Istražiti kako funkcioniše mozak • Razumeti posledice dugoročne izloženosti psihoaktivnih supstanci na mozak • Smisliti nove ideje za poboljšanje moždanih funkcija
Materijal:	• Papir • Olovke • Štoperica (štoperica može da se koristi na mobilnom telefonu)
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite radnu sobu tako da svaki učesnik ima zaseban sto na kome on/ona može da sedne odvojeno. Odštampajte priloge za svakog učesnika posebno.

INSTRUKCIJE

Facilitator objašnjava učesnicima da je naš mozak veoma prilagodljiv zahvaljujući sinapsama. Preko njih se informacije šalju kroz naš mozak, a uz dugotrajno vežbanje postaju brže i jače. Facilitator objašnjava da će učesnici igrati igru u kojoj će testirati mozak kroz razbijanje kodova. On/ona svakom učesniku deli Prilog 1 koji sadrži način dekodiranja rečenica (svako slovo je zamenjeno drugim slovom). Nakon što učesnici provere Prilog 1, facilitator objašnjava da će sada dobiti jednu poruku za dekodiranje i daje Prilog 2 svakom učesniku. On/ona takođe objašnjava da svaki učesnik treba da izmeri vreme potrebno za dekodiranje poruke preko svog mobilnog telefona i kada završi dekodiranje poruke treba da zapiše vreme u delu „vreme za rešavanje:_____“. Isto se ponavlja sa Prilogom 3 i Prilogom 4. Očekuje se da svaki put učesnici reše poruku brže od prethodne.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Nakon vežbe, facilitator postavlja pitanja za diskusiju:

1. Koliko ste bili brzi u dekodiranju prve i treće rečenice? Kada ste bili brži i koliko?

2. Ovo je primer kako ubrzavamo rad mozga. Postoji li mogućnost da se mozak na neki način usporava?
3. Da li mislite da će ako koristite neku psihoaktivnu supstancu rezultat biti isti?
4. Šta mislite, koji su dugoročni efekti konzumiranja psihoaktivnih supstanci na naš mozak?

Facilitator usmerava diskusiju ka psihoaktivnim supstancama i njihovom dugotrajnom dejstvu na mozak. Radionicu zaključuje napominjući da naši današnji izbori utiču na naš mozak u budućnosti i da stoga moramo biti odgovorni.

SAVETI ZA FACILITATORE

Ovo su predložene rečenice, druge zanimljive rečenice mogu se kreirati pomoću "šifrarnika".

PRILOG 1

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

PRILOG 2

A) Prvi deo (vreme za rešavanje: _____)

Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwz zmw rnkilevh blfi nrmw.

PRILOG 3

B) Drugi deo (vreme za rešavanje: _____)

Ksbhrxzo zxgrgrgb kilwfxvh kilgvrmh gszg rnkilev nvnlib.

PRILOG 4

C) Treći deo (vreme za rešavanje: _____)

Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.

BEZBEDNI STILOVI ŽIVOTA

VREME
45'

Ova radionica omogućava učesnicima da debatuju o određenim izjavama iz realnih životnih situacija i da nauče više o bezbednom načinu života i kako da se ponašaju odgovorno. Učesnici će saznati više o različitim životnim situacijama, šta je za njih bezbedno, a šta ne, kakve situacije treba da izbegavaju.

Ciljevi:	• Ispitati stavove mladih o određenom društvenom ponašanju • Obezbediti mladima priliku da nauče nešto više o bezbednim stilovima života i odgovornom ponašanju • Omogućiti učesnicima dovoljno prostora da izraze svoje mišljenje i da izađu iz svoje zone komfora
Materijal:	• A4 papir u boji • Krep traka ili selotejp • Marker • Spisak realnih životnih situacija
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Odštampane na tri raznobojna papira sledeće izjave: BEZBEDNO PONAŠANJE, NEBEZBEDNO PONAŠANJE, NE MOGU DA ODLUČIM i zalepite ih na tri različite strane prostorije u kojoj radite. Odštampane listu realnih životnih situacija za čitanje.

INSTRUKCIJE

Okupite učesnike u polukrug i recite im da će kroz ovu radionicu njihovi stavovi i mišljenja biti dovedeni u pitanje, ali na drugačiji način od uobičajene diskusije. Podelite ih u tri grupe i recite im da sednu sa grupom koja im je dodeljena. Kada budu u svojim grupama, objasnite im da će od početka do kraja radionice biti predstavnici tri različita mišljenja: BEZBEDNO PONAŠANJE, NEBEZBEDNO PONAŠANJE i NE MOGU DA ODLUČIM. Grupa 1 treba da stane ispred papira u boji sa natpisom BEZBEDNO PONAŠANJE, grupa broj 2 ispred natpisa NEBEZBEDNO PONAŠANJE i treća grupa ispred natpisa NE MOGU DA ODLUČIM. Svaka grupa će ostati ispred naznačenog znaka i tu će ostati od početka do kraja radionice. Facilitator će dati dalja uputstva da će pročitati određene izjave iz stvarnog života, a učesnici treba da diskutuju o svakoj izjavi prema znaku ispred kojeg stoje. Određeni papir u boji znači da učesnici brane ovakvo mišljenje. Dakle, nakon svake izjave koju pročitaju facilitatori, učesnici iz svake grupe treba da komentarišu i diskutuju na način da je to njihovo lično mišljenje. Radionica se završava sedenjem u polukrugu kao na početku i kratkim

razgovorom o celoj aktivnosti. Poenta stavljanja učesnika ispred određenog papira sa natpisom BEZBEDNO PONAŠANJE, NEBEZBEDNO PONAŠANJE i NE MOGU DA ODLUČIM je da se isprovocira kritičko razmišljanje učesnika i da ih dovede u situaciju da moraju da brane mišljenje koje nije njihovo lično. Ovakav rad pomaže mladima da raspravljaju jedni sa drugima i da upoređuju mišljenja čak i kada se ponekad ne slažu. Kombinacija debate i prezentacije kritičkog mišljenja je dobra jer uključuje celu grupu, a ne samo pojedince koji su često aktivni u diskusijama.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Svrha radionice je da se ispita mišljenje mladih o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci i alkohola i da li su određene životne situacije bezbedne ili nebezbedne za njih, njihove prijatelje, porodicu i okolinu. Pitajte učesnike kako su doživeli aktivnost lično i kako su se osećali kada su dobili određeno mišljenje za odbranu, iako oni lično možda ne misle tako. Pitajte učesnike kako bi reagovali da imaju mogućnost da biraju svoje odgovore. Recite im da podele neke od svojih ličnih priča ako ih imaju ili priče svojih vršnjaka koje su im poznate.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da pripreme odgovarajuće izjave i životne situacije kako bi bile zastupljene sve tri opcije. Facilitatori treba da stvore bezbednu i opuštenu atmosferu kako bi se učesnici osećali prijatno da podele svoje mišljenje. Facilitator treba da objasni da je ovo samo vežba i da ovo ne predstavlja lično mišljenje svakog učesnika i da pita učesnike da li to razumeju. Omogućite učesnicima dovoljno prostora da se izraze i da se učesnici ne ismevaju međusobno, već da budu podrška jedni drugima.

PRILOG: IZJAVE

- 1. Naručio/la sam točno pivo sa prijateljima u baru.*
- 2. Nepoznata lepa devojka mi daje tabletu na zabavi i kaže da je uzmem jer će mi biti bolje.*
- 3. Volim da pijem koktele, jer sadrže nekoliko alkoholnih pića.*
- 4. Izašao/la sam u noćni klub, a kada sam hteo/la u toalet, video sam nekoliko momaka kako šmrkaju beli prah. Pozvaću policiju.*
- 5. Stalno se družim sa prijateljima koji puše travu.*
- 6. Uzimam ekstazi na svakom festivalu koji posetim, jer se tako bolje provodim.*
- 7. Pozvaću dilera droge i naručiti nekoliko grama marihuane.*
- 8. Mladi iz mog komšiluka, koji su maloletni, tražili su od mene da im kupim votku u prodavnici ispred zgrade.*
- 9. Svaki put kada izađem u bar, mešam različita alkoholna pića.*
- 10. Najbolji prijatelj me je zamolio da odnesem kutiju na nepoznatu adresu i rekao mi je da će mi dati nešto zauzvat.*
- 11. Moj prijatelj, koji je pio alkohol, će me voziti kolima do kuće.*
- 12. Moj prijatelj me je zamolio da se brinem o njemu kada proba LSD.*
- 13. Vozim svog prijatelja koji je izuzetno pijan i drogiran na prednjem sedištu mog automobila.*
- 14. Pozvaću dilera droge i naručiti nekoliko filmova.*

IZ DRUGOG UGLA

VREME
60'

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

Ciljevi:	• Obezbediti učesnicima priliku da posmatraju temu iz drugačijeg ugla • Omogućiti učesnicima da izađu iz svoje zone komfora i da shvate da zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola utiču na sve društvene kategorije
Materijal:	• Flip čart papiri • Markeri • A4 papiri • Olovke
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite šest flip čart papira i na svakom papiru napišite drugu društvenu kategoriju: donosioci odluka (državni organi), policija, psiholozi, sociolozi, roditelji, mladi.

INSTRUKCIJE

Objasnite učesnicima da će imati aktivnost sa igrom uloga i da će razgovarati o položaju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu i kako različite društvene kategorije posmatraju ovu temu. Podelite celu grupu u 6 manjih grupa i recite učesnicima da sednu sa brojem koji su dobili. Kada su učesnici okupljeni u manje grupe, dajte svakoj grupi po jedan flip čart papir sa prethodno napisanom društvenom kategorijom tako da svaka grupa predstavlja jednu društvenu kategoriju. Objasnite učesnicima da u malim grupama između sebe razgovaraju o tome kakvo je mišljenje i stav društvene kategorije koju su dobili na flip čartu o zloupotrebi psihoaktivnih supstanci i alkohola. Učesnici će imati 20 minuta da diskutuju i da na flip čartu zapišu zaključke do kojih su došli kroz diskusiju. Kada svaka grupa završi sa pisanjem zaključaka, oni će sve što su napisali prezentovati ostalim učesnicima i diskutovati na kraju svake prezentacije. Prezentacija zaključaka zajedno sa diskusijom ne bi trebalo da traje duže od 30 minuta.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Poenta radionice je da učesnici shvate da ne postoji samo jedno gledište i da je zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu veoma ozbiljan problem koji pogađa gotovo svaku društvenu kategoriju i svaki segment društva. To je opšti problem za sve i važno je da učesnici uvide poziciju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu sa svakog aspekta. Pitajte učesnike kako su se osećali tokom aktivnosti i ohrabrite ih da podele neku ličnu priču ili iskustvo, ako žele. Pitajte učesnike šta se može učiniti kako bi se smanjila zloupotreba psihoaktivnih supstanci i alkohola u društvu, šta bi oni predložili i kakvo je njihovo mišljenje o trenutnoj situaciji u njihovom okruženju.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da podrže učesnike da se osećaju uključenim i prihvaćenim. Nije lako razmišljati kao neko drugi i izneti takvo mišljenje ispred drugih, pa facilitatori treba da podrže učesnike u svim aktivnostima. Ove teme su osetljive, a facilitatori treba da obezbede atmosferu u kojoj će učesnici takođe podržavati jedni druge, a ne da se šale i ismevaju jedni druge. Facilitatori treba da pruže svu neophodnu podršku učesnicima tokom diskusije i prezentacije svojih zaključaka.

PRILOG - DETALJNO OBJAŠNJENJE ULOGA DRUŠTVENIH KATEGORIJA: DONOSIOCI ODLUKA (DRŽAVNI ORGANI), POLICIJA, PSIHOLOZI, SOCIOLOZI, RODITELJI, MLADI U DRUŠTVU.

Donosioci odluka (državni organi)	Kako zakon prepoznaje i kriminalizuje zloupotrebu psihoaktivnih supstanci u vašoj zemlji? Za koja dela u okviru zloupotrebe psihoaktivnih supstanci zakon kažnjava pojedince i grupe? Kako biste promenili zakone ako mislite da nisu dovoljno strogi?
Policija	Kakav je odnos policije prema zloupotrebi psihoaktivnih supstanci? Kako policija kažnjava osobe koje uhvati sa nekom vrstom psihoaktivnih supstanci? Da li kažnjavaju sve? Kako policija radi na smanjenju stepena zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, kao i količine istih na ulici i njihove dostupnosti?
Psiholozi	Koji su efikasni programi podrške mladima koji zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance? Kako psiholozi aktivno rade na smanjenju zloupotrebe psihoaktivnih supstanci među mladima? Koga uključuju u rad sa korisnicima psihoaktivnih supstanci (druge stručnjake/ustanove)?
Sociolozi	Koja je uloga sociologa? Kako posmatraju zloupotrebu psihoaktivnih supstanci? Koje konkretno rešenje nude za smanjenje zloupotrebe psihoaktivnih supstanci? Kako uključuju roditelje mladih koji koriste psihoaktivne supstance?
Roditelji	Da li roditelji prijavljuju decu koja zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance ili se trude da sve ostane u tajnosti i u porodici? Kako roditelji podržavaju svoju decu koja su zavisna od psihoaktivne supstance? Kako se roditelji ponašaju prema prijateljima svoje dece za koju znaju da koriste psihoaktivne supstance?

Mladi

Kakav je odnos mladih prema psihoaktivnim supstancama?
Da li mladi lako probaju psihoaktivne supstance?
Koja je potreba i razlog za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci?

POGLAVLJE 3.5

TEMATSKE RADIONICE **MENTALNO ZDRAVLJE**

PISMO ZA PAMĆENJE

Ova aktivnost je osmišljena kako bi se podigla svest o problemima mentalnog zdravlja u vreme COVID-19 pandemije i kako bi se povećala empatija ljudi pisanjem pisma podrške za one koji pate od mentalnih problema ili trauma izazvanih pandemijom. Aktivnost će učesnicima pružiti znanje o različitim sudbinama ljudi koji se bore sa problemima izazvanim virusom COVID-19 i merama koje su odredile vlade.

Ciljevi:	• Podici svest o mentalnom zdravlju u vreme pandemije virusa COVID-19 • Podstaci učesnike na razgovor o mentalnim problemima sa kojima su se ljudi suočavali tokom pandemije virusa COVID-19 • Povecati empatiju prema ljudima na koje je pandemija COVID-19 virusa ostavila negativne posledice • Razviti društvene veštine i sposobnost verbalne utehe i podrške kod učesnika
Materijal:	• Lista sa likovima kojima će učesnici pisati pisma • Papir • Olovke • Marker
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Facilitatori treba da pripreme kratke opise likova koji pate ili osećaju neku od poteškoća sa mentalnim zdravljem tokom pandemije COVID-19 virusa. Na primer, jedan list bi mogao da sadrži opis „80-godišnja baka koja pati od usamljenosti i nije videla svoju porodicu od početka pandemije” ili „40-godišnja žena koja je izgubila majku zbog posledica virusa COVID-19 i sada pati od depresije” itd.

INSTRUKCIJE

Facilitatori uvode temu radionice, ističući da je pandemija na sve nas uticala na različite načine, ali da su neki ljudi zbog svega što se dešavalo (izolacija, strah, karantin, nemogućnost druženja, gubitak bliskih osoba i sl.) imali ozbiljne psihičke probleme. Učesnici treba da sede u krugu kako bi se stvorila prijatnija atmosfera za razgovor. Facilitatori objašnjavaju da će svaki učesnik nasumično birati list sa opisom određenog lika i njegove/njene situacije. Učesnici samostalno pišu pismo za izmišljenog lika kojeg su izvukli, treba im dati vremena da razmisle o što više detalja kako bi ovaj lik postao što realniji „dajući mu/njoj ime, mesto stanovanja itd.“ Nekoliko pisama se čita naglas pre nego što se predstave likovi kojima su pisma posvećena. Grupa, zatim, razgovara o tome šta bi se moglo dodati ili oduzeti u svakom

pročitano pismu, šta oni smatraju za glavni problem sa kojim se osoba suočava i šta bi moglo da je najbolje uteši. Pored toga, facilitator može predložiti učesnicima da napišu pismo sami sebi tokom boravka u karantinu ili samoizolaciji.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Radionica se završava diskusijom u kojoj će biti pomenuti mentalni problemi, njihov uticaj na svakodnevni život, okidači za te mentalne probleme i neki korisni alati za prevazilaženje kriza. Štaviše, učesnici će sa facilitatorima razgovarati o različitim načinima i afirmacijama koje bi se mogle koristiti da se drugi osećaju bolje. Prodiskutovaće se i da li je bilo teško ili lako pokušati razumeti kako se osećaju likovi iz pisama. Facilitatori mogu da postavljaju sledeća pitanja: „Kako ste se osećali dok ste pisali pisma?“, „Da li je bilo lako/teško osetiti empatiju prema likovima?“ „Da li ste naučili nešto novo o emocijama ili empatiji?“ „Šta ste naučili o mentalnom zdravlju u vreme pandemije COVID-19?“ „Da li ste ikada pomislili koliko je ljudi psihički pogođeno pandemijom?“

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da pružaju podršku sve vreme tokom i nakon radionice jer ona može biti veoma emotivna i/ili stresna za neke učesnike. Ako neko od učesnika ne želi da napiše utešno pismo liku koji je dobio, voditelj im može pomoći da izaberu nekog drugog ili da sami kreiraju lik.

PRILOG: LISTA FIKTIVNIH LIKOVA

1. 80-godišnja žena koja pati od usamljenosti i nije videla svoju porodicu od početka pandemije.
2. Žena od 40 godina koja je izgubila majku zbog virusa COVID-19 i sada pati od depresije.
3. 24-godišnja studentkinja koja je izgubila majku i baku na početku pandemije i sada živi sama.
4. Porodica starog čoveka koji je preminuo od posledica COVID-19 virusa u domu za stara lica.
5. Student koji je bio asocijalan pre pandemije i još više patio od ovog poremećaja tokom izolacije.
6. Srednjoškolci koji su bili kontinuirano aktivni u lokalnoj zajednici, a zatim zatvoreni više od 50 dana tokom karantina, a aktivnosti na otvorenom su bile zabranjene nekoliko meseci.
7. Žena koja je trpela nasilje u porodici pre pandemije i doživela još više nasilja tokom izolacije.
8. Devojka od 26 godina koja živi daleko od svoje porodice i nije ih videla od početka pandemije.
9. 35-godišnja medicinska sestra koja živi sama i zbog svog posla i izloženosti virusu odbija da viđa svoje bliske prijatelje i porodicu.
10. Mladić iz malog mesta koji profesionalno igra fudbal za poznati evropski klub koji nije mogao da igra utakmice nekoliko meseci.
11. Student koji studira u inostranstvu i ne može da se vrati kući zbog pandemije.
12. Mladi umetnik koji je 4 meseca proveo nekoliko hiljada kilometara od kuće jer su letovi otkazani, a granice zatvorene.
13. Lekar koji radi u kovid bolnici i koji je izgubio mnogo pacijenata zbog ovog virusa.
14. Čovek, koji je bio vlasnik restorana, izgubio je posao i ne može da obezbedi finansijsku stabilnost svojoj porodici.
15. Mlada samohrana majka dvoje dece koja je dobila otkaz zbog manje posla u radnji u kojoj je radila, a njen bivši muž je preminuo od posledica COVID-19.
16. 56-godišnji profesor u srednjoj školi koji je bio primoran da počne da koristi onlajn platforme za učenje na daljinu, a nikada ranije nije koristio digitalne alate za nastavu.
17. Dečak od 19 godina koji je bio 1. godina fakulteta na početku pandemije i koji je slušao predavanja preko onlajn platformi, ali je zbog dodatnog pritiska i neprilagođenosti novom načinu rada napustio fakultet.
18. Starica koja je radila na pijaci i prodavala povrće ljudima, zbog mera za suzbijanje pandemije izgubila je kontakt sa stalnim mušterijama i nije mogla da radi više od 6 meseci.

19. Čovek koji radi u inostranstvu i koji nije mogao da vidi svoju ćerku više od dve godine zbog zatvorenih granica.
20. Starica kojoj je nekoliko komšija u zgradi umrlo od COVID-19 virusa se sada plaši da izađe napolje i pati od agorafobije.
21. Srednjoškolac koji je alergičan na jednu komponentu vakcine i kontakt sa vršnjacima mu je ograničen, a ponekad čak i zabranjen.
22. Vlasnik kineske prodavnice, koji se ne oseća bezbedno u gradu u kojem živi jer ljudi pokazuju otvorenu mržnju zbog "kineskog virusa" COVID-19.
23. Mlada doktorka koja se zarazila virusom radeći u kovid bolnici i dalje ima teške zdravstvene posledice i mnogi je izbegavaju zbog njenog stanja.
24. Mladi zavisnik koji nije mogao da dobija redovnu terapiju zbog slabog kapaciteta bolnica i često pati od krize.
25. Mlada devojka koja je morala da operiše matericu ali joj je operacija otkazana početkom pandemije pošto su skoro sve bolnice prebačene u kovid sistem.
26. Mladi student iz ruralne sredine koji je izgubio honorarni posao i ne može da plati kiriju zbog nedovoljnih finansija.
27. Mladić sa invaliditetom koji je bio na fizikalnoj terapiji plivanjem nije mogao da ide na bazen i njegovo zdravstveno stanje se pogoršalo i sada ga je teže ubediti da ponovo ide na bazen.
28. Devojčica od 13 godina koja nije mogla da prati nastavu jer nema internet ni kompjuter i zbog toga su joj bile niže ocene, plaši se da će to ugroziti njenu budućnost.
29. Penzioner koji ne može da hoda, danima nije izlazio, jer je merama bilo predviđeno da stariji ljudi izlaze samo 1h tokom celog dana od 4 do 6 sati, a nije imao pomoć za hodaње.

Materijali za facilitatore: Više o problemima sa mentalnim zdravljem tokom pandemije COVID-19 virusa:

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

DVE STRANE COVID-A 19

Ova aktivnost koristi tehniku brejnstorminga i grupnog rada kako bi se pomoglo učesnicima da sagledaju efekat i posledice pandemije COVID-19 virusa na mentalno zdravlje kroz uočavanje promena u različitim segmentima života mladih.

Ciljevi:	• Naučiti više o spoljašnjim faktorima koji utiču na mentalnog zdravlja • Prepoznati pozitivne i negativne posledice pandmije COVID-19 virusa na različite segmente života mladih • Uočiti glavne razlike između različitih segmenata života mladih.
Materijal:	• Flipčart papiri • Markeri • Krep traka
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite 5 flipčart papira i na svakom papiru napišite po jedan od sledećih segmenata: društveni život, obrazovanje, hobiji/interesovanja, kulturni život, putovanja/mobilnost (jedan segment po papiru). Svaki flipčart papir podelite na dva dela markerom, na levoj strani papira napišite pozitivni a na desnoj strani papira negativni efekti.

INSTRUKCIJE

Facilitatori treba da pozovu učesnike da razmišljaju o mentalnom zdravlju i zapišu sve njihove odgovore. Nakon toga, treba da usledi kratak razgovor sa učesnicima o nekim asocijacijama koje su naveli. Proces brejnstorminga se završava pitanjem o spoljnim faktorima koji utiču na mentalno zdravlje. Facilitatori sa učesnicima treba da dodju do objašnjenja na koji način društveni život, obrazovanje, hobiji/interesovanja, kulturni život, putovanja/mobilnost mogu doprineti očuvanju mentalnog zdravlja ili izazvati probleme sa mentalnim zdravljem. Nakon diskusije facilitatori dele učesnike u manje grupe (najmanje 5 učesnika po grupi) i svakoj grupi dodeljuju jedan od prethodno pripremljenih flip čart papira sa uputstvima da razmišljaju o pozitivnim i negativnim posledicama pandemije COVID-19 na određeni segment života koji im je dodeljen. Vreme za grupni rad treba da bude između 15-20 minuta. Nakon što sve grupe završe, treba da predstave svoje zaključke ostatku grupe.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Završnu diskusiju facilitatori počinju pitanjem o teškoćama i problemima u radu tokom ove radionice. Učesnici treba da uz pomoć facilitatora sumiraju svaki od segmenata i da uoče glavne sličnosti i razlike ali i da pokušaju da razumeju zašto je do tih sličnosti i/ili razlika došlo. Facilitatori mogu da pitaju učesnike da li misle da su posledice pandemije koje su navedene dugoročne ili kratkoročne kao i da razmisle šta to znači za mentalno zdravlje mladih ljudi. Jedan od zaključaka do kojih se može doći je da svaka društvena promena na neki način utiče na živote i svakodnevnicu ljudi, da su stres i trauma neizostavni deo svakog procesa i promene bili oni pozitivni ili negativni. Facilitatori za kraj radionice treba da naglase da nije sramota potražiti pomoć ukoliko se jave psihičke poteškoće i problemi.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori koji vode ovu radionicu treba da budu što više informisani o mentalnom zdravlju kako bi mogli da vode učesnike kroz proces učenja. Trebalo bi da budu spremni da sa učesnicima razgovaraju o osetljivim temama ali i na osetljive situacije (možda je neko od učesnika doživeo gubitak drage osobe ili se sučava sa ozbiljnim posledicama virusa COVID-19). Facilitatori treba da vode učesnike kroz proces učenja i prepoznavanja pozitivnih i negativnih posledica pandemije COVID-19 virusa.

TRANSFORMACIJA NEGATIVNIH MISLI

Tokom ove aktivnosti učesnici će koristiti tehniku pozitivnih afirmacija kako bi se motivisali da zauzmu pozitivniji stav prema životu. Učesnici će steći nove i konkretne veštine za transformaciju negativnih misli i situacija u pozitivne kako bi pronašli dobru stranu u svakoj situaciji.

Ciljevi:	• Usvojiti nove alate za prevazilaženje negativnih i anksioznih misli • Naučiti kako razmišljati pozitivno i iskoristiti tu pozitivnost u traumatičnim situacijama
Materijal:	• Mali papiri • Olovke • Kutija
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite dovoljan broj malih papira za sve učesnike (svaki učesnik treba da dobije bar 2 papira) i jednu kutiju za prikupljanje svih odgovora.

INSTRUKCIJE

Facilitatori najavljuju temu i cilj radionice i obaveštavaju učesnike da će tokom ove radionice istražiti različite načine za prevazilaženje negativnih i anksioznih misli tokom izazovnih perioda. Facilitatori učesnicima dele materijal za rad i pozivaju ih da razmisle o nekim konkretnim negativnim mislima i da ih zapišu. Ovaj proces je anoniman za sve učesnike. Nakon što se skupe svi odgovori u jednu kutiju, facilitatori dele učesnike u grupe i daju dalje instrukcije za rad za koji je predviđeno između 15-20 minuta. Svaka grupa ima zadatak da nekoliko negativnih misli koje su izvukli transformiše u pozitivnu/afirmativnu misao. Za jasniju sliku o zadatku, facilitatori daju primere procesa transformacije. Na kraju grupnog rada, svaka grupa predstavlja svoje rezultate.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori postavljaju sledeća pitanja u okviru završne diskusije:

- Kako ste se osećali dok ste pisali negativne misli?
- Da li vam je bilo teško da pronađete afirmacije za negativne misli?
- Koju negativnu misao vam je bilo najteže da transformišete?
- Primenjujete li ovo u svakodnevnom životu?

- Da li se vaše mišljenje promenilo o problemima koje ste zapisali?

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatorima koji po prvi put sprovode ovu radionicu se savetuje da sami urade ovu transformaciju i da razmisle o mogućim problemima i negativnim mislima sa kojima bi se mladi mogli suočiti kako bi bili spremni za moguće scenarije. Facilitatori treba da podrže učesnike i ohrabre ih da budu veoma iskreni i da aktivno učestvuju kako bi imali veliki broj negativnih misli koje će se transformisati tokom radionice.

PRILOG - PRIMERI TRANSFORMACIJE:

NEGATIVNE MISLI	AFIRMACIJE / POZITIVNE MISLI
Ovo je nepodnošljivo.	Mogu da naučim kako izaći na kraj sa ovim problemima.
Osećam se manje vredno u odnosu na druge ljude.	Pustiću druge ljude da rade ono u čemu su dobri. Pratiću svoj put unutrašnjeg razvoja i transformacije koji je jednako vredan. Ukoliko pronađem svoj unutrašnji mir to može biti dobro za druge ljude u mojoj okolini.
Šta ako se ovo nikad ne završi?	Radiću na ovome korak po korak. Ne moram da predviđam daleku budućnost.

OSLOBAĐANJE OD STRESA KROZ VIZUELIZACIJU

Ova aktivnost koristi metod vizuelizacije kako bi se učesnicima pružili novi načini za oslobađanje od stresa. Učesnici će naučiti kako da prevaziđu stresne situacije jednostavnim metodama vizuelizacije i mašte.

Ciljevi:	• Usvojiti nove alate za ublažavanje stresa • Prepoznavanje simptoma stresa • Podici raspoloženje učesnika i izgraditi pozitivan stav prema metodi vizuelizacije
Materijal:	• Računar • Mobilni telefoni • Projektor • Prilozi
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremite prezentaciju uz pomoć interaktivne platforme Mentimeter. Pripremite materijal za rad i priloge stavite u malu kutiju, postavite stolice u polukrug i jednu stolicu ispred njih.

INSTRUKCIJE

Facilitatori na početku radionice predstavljaju učesnicima interaktivnu radionicu Mentimeter nakon čega im daju instrukcije za pristupanje i korišćenje platforme koristeći svoje mobilne telefone. Prezentacija na Mentimeter platformi treba da bude vidljiva na platnu projektoru ispred učesnika. Jedan od facilitatora treba da upravlja prezentacijom sa računara priključenog na projektor. Facilitatori pozivaju učesnike da razmisle o reči “stres” i da urade vežbu moždane oluje preko ove interaktivne platforme. Učesnici treba da koriste svoje mobilne telefone i da zapišu sve svoje asocijacije na dodeljenu reč i njihovi odgovori će se pojavljivati na ekranu projektoru. Reči koje su ponovljene najviše puta će izgledati veće od ostalih i o njima treba ukratko razgovarati. Nakon brejnstorminga učesnici treba da ostanu na platformi Mentimeter i da urade kratku anketu o simptomima stresa, kroz anketu će glasati o svim simptomima koje su iskusili, ili za koje smatraju da su najčešći simptomi stresa, a nakon završetka glasanja, facilitator treba da pozove jednog učesnik da bude prvi volonter za drugi deo ove sesije. Volonter će sedeti na stolici ispred grupe i on/ona će izabrati jedan papir sa jednim „srećnim mestom“ – srećna mesta su u prilogu ove sesije (npr. ostrvo

na Karibima, vrh prelepe planine, duboko u šumi itd.). Facilitator unapred priprema “srećna mesta” tako što seče papiriće i daje volonterima da izaberu 1. Facilitator će volonteru i ostatku grupe dati sledeća uputstva: svi učesnici treba da zatvore oči i saslušaju volontera koji će voditi grupu kroz vizuelizaciju. On/ona će koristiti „srećno mesto“ kao polaznu tačku u svojoj priči i nastaviti da opisuje uz što je moguće više detalja situaciju bez stresa koju bi svi trebalo da zamisle. Facilitator će ohrabriti volontere da iskoriste svoju maštu i humor kako bi stvorili pozitivniju atmosferu za sve učesnike. Ovu vežbu treba ponoviti nekoliko puta i ne bi trebalo da traje duže od 20 minuta.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori na kraju ove radionice treba da pozovu učesnike da opišu kako su se osećali tokom ove sesije, da li im je bilo prijatno, da li su zaista mogli da zamisle te situacije i kako je to uticalo na njih. Treba da odgovore na pitanje da li bi im ova vežba mogla pomoći u stresnim situacijama i da li bi koristili ovu metodu u budućnosti. Facilitator treba da zatvori radionicu objašnjavajući da ova vrsta jednostavnog alata može biti veoma efikasna u stresnim situacijama i da ga učesnici mogu koristiti onoliko puta koliko je potrebno.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori ove radionice treba da budu spremni da prvi vode vizualizaciju u slučaju da nema volontera. Facilitatori treba da budu oprezni kada vizualizacije počnu i da kontrolišu nivo smeha učesnika kako ne bi izgubili tok radionice i zadržali kontrolu diskusije.

PRILOG

Ostrvo na Karibima

Vrh prelepe planine

Duboko u prašumi

Cvetna bašta u proleće

Brvnara sa kaminom u zimskom periodu

Spa centar ispunjen aromatičnim solima i uljima

Materijal za fasilitatore: link do platforme Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/>

NEUSTRAŠIVI PRIJATELJ

Ova aktivnost će omogućiti učesnicima da anonimno izraze svoje strahove i pružice im uvid u to kako bi se druge osobe suočile sa tim strahovima. Učesnici će steći nove veštine u prevazilaženju ličnih strahova posmatrajući ih iz različitih perspektiva.

Ciljevi:	• Naučiti o ličnim strahovima iz drugačije perspektive • Ohrabriti učesnike da se distanciraju od svojih strahova i da pronađu rešenje za njihovo prevazilaženje. • Usvojiti veštine za racionalizaciju strahova i njihovo prevazilaženje
Materijal:	• Mali papiri • Olovke • Kutija • Flipčart papir
Veličina grupe:	20-30
Priprema:	Pripremiti dovoljan broj praznih papira malog formata za ispisivanje strahova. Facilitatori treba da ispišu pitanja za analizu na flip čart papiru i da postave stolice u krug kako bi se stvorila intimnija i opuštenija atmosfera za razgovor.

INSTRUKCIJE

Facilitatori u uvodnom delu sesije objašnjavaju učesnicima da će naučiti kako da se izbore sa svojim ličnim strahovima uz pomoć svojih prijatelja. Facilitatori treba da naglase da učesnici misliti i usvojiti strahove drugih učesnika kako bi pomogli jedni drugima. Svako od učesnika treba da zapiše jedan svoj konkretan strah i da papir stavi u kutiju. Facilitatori, zatim, mešaju papire u kutiji i svaki učesnik treba da uizvuče jedan papir iz kutije (u slučaju da izaberu svoj papir, uzeće novi). Nakon što sus vi izvukli po jedan strah facilitatori daju instrukcije za individualni rad, učesnici treba da razmisle o tom strahu i da se stave na mesto onoga ko se plaši onoga što je zapisano na papiru. Facilitator nakon toga otkriva flipčart papir na kom su ispisana sledeća pitanja na koja ulesnici individualno treba da odgovore:

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

- Mogu li da sprečim da se ovaj strah ostvari?
- Ako da – kako?
- Ako ne – šta da uradim da se izborim sa posledicama ostvarenja ovog straha?

Nakon kratkog vremena za razmišljanje svako od učesnika treba da odgovori na zadata pitanja i da pokuša da pronađe adekvatan način za prevazilaženje ili prihvatanje konkretnog straha.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

U okviru završnog dela radionice facilitatori pitaju učesnike o njihovim osećanjima tokom različitih faza ove sesije:

- Kako ste se osećali dok ste pisali svoje lične strahove
- Kako ste se osećali dok ste slušali analizu i predloge za prevazilaženje vaših strahova
- Da li ste čuli neki koristan savet i da li biste primenili nešto od stvari koje ste čuli
- Da li možete da uočite promenu u svojim stavovima i strahovima nakon ove sesije.

SAVETI ZA FACILITATORE

Imajte na umu da neki od strahova mogu izazvati negativne emocije kod nekih učesnika i budite pažljivi i tokom prezentacije i tokom razgovora. Naglasite da je ovo bezbedno mesto za učesnike da podele svoje emocije, ali da nisu u obavezi da javno dele lične strahove i osećanja. Jako je važno podsticati ih da budu iskreni i da se izražavaju slobodno i da kvalitetno razgovaraju jer imaju priliku da iz druge perspektive posmatraju rešenja i predloge za prevazilaženje strahova.

POGLAVLJE 4

KREATIVNE RADIONICE

POGLAVLJE 4.1

KONCEPT FOTOGRAFIJA

KONCEPT FOTOGRAFIJA 1

Radionice koncept fotografije sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se učesnici postepeno upoznaju sa temama kojima se bavimo i načinom na koji bi ovu temu predstavili kroz foto sadržaj. Prva radionica u ovom setu radionica posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju učesnika i predstavljanju tema na kojima radimo.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zlostreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zlostreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Flipčart papir • Markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego da radionica počne, pripremiti flip čart papir i markere.

INSTRUKCIJE

Kreativne metode u omladinskom radu mogu se organizovati na 2 načina:

1. **Kreativne radionice kao deo treninga**
2. **Samostalne kreativne radionice**

SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE U SKLOPU TRENINGA

Ukoliko facilitatori organizuju kreativne radionice u okviru treninga, već su realizovane tematske radionice o pojedinim segmentima bezbednosti mladih i učesnici su stekli znanja o tom segmentu. Štaviše, učesnici se poznaju, ali je moguće da ne poznaju facilitatora(e).

Iz tog razloga, facilitatori prvu radionicu započinju predstavljanjem sebe i da će njegova/njena uloga biti da im prenese veštine i kompetencije o korišćenju fotografije kao konceptualnog sredstva za promociju bezbednosti mladih u vezi, na primer, zaštite mentalnog zdravlja.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od facilitatora, svaka osoba treba da izgovori svoje ime i pridev koji počinje na prvo slovo imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici treba da ponove ime i pridev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstave.

Nakon predstavljanja facilitatora i učesnika, facilitatori predstavljaju metodu fotografije i način na koji se može koristiti kao konceptualno sredstvo za promociju bezbednosti mladih u pogledu, na primer, zaštite od vršnjačkog nasilja. Facilitatori detaljno objašnjavaju zašto je fotografija korisna, zašto je efikasna i ukazuju na popularnost fotografija među mladima. Facilitatori takođe razgovaraju sa učesnicima da li imaju iskustva u kreiranju konceptualnih fotografija i ako da, kakvu vrstu, koju opremu su koristili, koju vrstu fotografija su napravili i slično.

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brejnstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom izrade koncept fotografija.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih foto radionica treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju fotografije kao metode.

SITUACIJA 2: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ukoliko kreativne radionice nisu deo treninga, već se organizuju samostalno, na primer u okviru redovnog rada omladinske organizacije, facilitatori započinju prvu radionicu tako što učesnicima prezentuju projekat, koje teme projekat pokriva i koje su aktivnosti planirane.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od facilitatora, svaka osoba treba da kaže svoje ime i pridev, gde pridev počinje prvim slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridev (npr. Petar Pozitivan), svi učesnici treba da ponove ime i pridev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstave.

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brejnstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

Sledeća aktivnost je upoznavanje sa temama koje će se obrađivati kroz kreativne radionice. Ako facilitatori rade na temu diskriminacije, treba da izaberu jednu ili dve (u zavisnosti od vremena koje imaju) radionice iz priručnika u odeljku Segment: Diskriminacija (strana 84). Facilitatori realizuju odabranu(e) radionicu(e) kako bi učesnici kroz kreativne radionice stekli osnovna znanja i informacije o temi koju će obrađivati.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom izrade koncept fotografija i treba da pitaju da li neko u grupi ima iskustva sa fotografisanjem.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih foto radionica treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju fotografije kao metode.

KONCEPT FOTOGRAFIJA 2

Kroz drugu radionicu učesnici će biti upoznati sa celokupnim kreativnim procesom izrade konceptualne fotografije i raspoloživom foto opremom. Ova radionica će obuhvatiti istraživanje učesnika o temama koje žele da koriste kao temu na svojim fotografijama. Oni će osmisлити storyboard (nacrt ideje) i detaljan plan za kreiranje svojih konceptualnih fotografija.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Prazni papiri • Markeri • Olovke • Foto oprema (kamere, svetla, telefoni i sl.) • Laptopovi/kompjuteri za uređivanje
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre početka radionice pripremite raspoloživu opremu za snimanje fotografija za prezentaciju.

INSTRUKCIJE

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

1. **Vizija i ideja** – svaki učesnik treba da smisli ideju za fotografiju, treba da razmisli o sadržaju fotografije, ciljnoj publici, koje emocije želi da izazove, koju poruku želi da pošalje fotografijom

2. **Izaberite favorita** – svi dele svoje ideje za razmišljanje. Ovo je vreme kada svi kao grupa biraju i razrađuju ideje koje su smatrali pogodnim za kreiranje.

3. **Napravite storyboard** – podeljeni u parove učesnici treba da naprave pun plan izrade konceptualne fotografije koju su odabrali. Zajedno uz pomoć facilitatora treba da osmisle detaljan izgled foto scena, svaka scena treba da bude osmišljena zajedno sa tehničkim detaljima kao što su lokacija snimanja, glumci, ideje za post edit (dodavanje efekata, slogana itd.)

4. **Fotografisanje** – kreiranje planiranog seta i početak snimanja fotografija. Zajedno sa facilitatorima učesnici će odlučiti ko će upravljati kamerom, ostali učesnici mogu biti akteri foto scene, a ako im je potrebna određena osoba za njihovu fotografiju, dozvoljeno im je da pozovu svakoga ko želi da bude deo ovog procesa.

5. **Editovanje** – završna faza kreiranja konceptualne fotografije. Učesnicima će biti predstavljeni softveri za uređivanje fotografija, zajedno sa facilitatorima, oni će prvo izabrati fotografije koje žele da uređuju i kreiraju konceptnu fotografiju koju su planirali.

Nakon prezentacije procesa fotografisanja, facilitatori će predstaviti foto opremu. Učesnici treba da budu upoznati sa kamerama, objektivima, svetlima itd. kako bi imali na umu koju vrstu fotografija mogu da snime sa dostupnom opremom. Koncept produkti se mogu fotografisati svim dostupnim digitalnim, analognim, polaroid kamerama i sl. i mobilnim telefonima koje facilitator poseduje, kao i fotoaparatom i mobilnim telefonima učesnika ukoliko su ih u tu svrhu doneli na radionicu.

Tokom ove radionice učesnici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: viziju i ideju, izabrati favorita, napraviti storyboard.

Počevši od „vizije i ideje“, svaki učesnik treba da dobije prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta da smisle ideje za koncept fotografije o različitim segmentima bezbednosti mladih. Tokom brainstorminga, učesnicima je dozvoljeno da koriste onlajn platforme (kao što je Pinterest) za istraživanje primera konceptualnih fotografija na date teme. Treba ih podsetiti da razmisle o ciljnoj grupi, emocijama i poruci koju žele da pošalju ovim konceptualnim fotografijama. Facilitatori podsećaju učesnike da napišu sve ideje na papir kako bi ih lakše predstavili, a da nešto ne zaborave. U slučaju da učesnici nemaju ideju za koncept fotografiju za određenu temu, facilitator im pokazuje dodatne primere konceptualnih fotografija za određenu temu.

Prelazak na „izaberite favorita“. Učesnici će jedan po jedan iznositi svoje ideje za fotografije, a ostali će ih komentarisati. U ovoj fazi zajedno će razraditi svoje ideje, pa čak i spojiti neke od njih. Uz pomoć facilitatora u ovom koraku, oni bi trebalo da izaberu i smisle ideje koje će se kasnije proizvesti. U slučaju neslaganja među učesnicima, facilitatoris u dužni da omoguće

kratku diskusiju o konceptualnim fotografijama između učesnika kako bi sami došli do konkretnog rešenja i uputili ih na koncept fotografije koji sadrži ideje oba (ili više njih) učesnika.

Sada je vreme da se „napravi storyboard“. Učesnici treba da budu podeljeni u parove i svaki par treba da odabere koncepte koji će se razvijati. Njihov zadatak je da naprave detaljan plan kreiranja konceptualne fotografije. Treba da osmisle kompletan izgled foto scena, način fotografisanja za svaku scenu, lokaciju snimanja, kostime, rekvizite, glumce i postprodukciju. U ovoj fazi, facilitatori treba da budu u stalnoj komunikaciji sa svakim parom i savetuju ih o svim mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi se on mogao odmah izmeniti.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

U ovom delu radionice učesnici prezentuju svoje planove ostatku grupe. Facilitatori treba da zamole ostale da daju svoje mišljenje o predstavljenim idejama.

Postavite im sledeća pitanja:

- Da li ste zadovoljni današnjim radom?
- Šta je bilo najteže, a šta najlakše?
- Da li je bilo teško razviti ideju o fotografiji?
- Radujete li se fotografisanju?

SAVETI ZA FACILITATORE

U mnogim slučajevima učesnici počinju sa ambicioznom idejom i planom, a facilitatori treba da skrenu pažnju na to i posavetuju učesnike da budu konkretniji i izaberu jednostavnije načine za prenošenje određene poruke putem fotografija.

KONCEPT FOTOGRAFIJA 3

Ova radionica se bavi organizovanjem i sprovođenjem slikanja fotografija prema planovima napravljenim na prethodnoj radionici.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Oprema za video snimanje • Rekviziti
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Facilitatori treba da provere da su baterije na svim elektronskim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve fotografije treba da budu spremni.

INSTRUKCIJE

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita potrebnih za fotografisanje (na primer – brašno, špric sa iglom, bombone različitih veličina koje podsećaju na drogu i slično za konceptnu fotografiju o zloupotrebi psihoaktivne supstance; tamnocrvene, plave, zelene i žute nijanse šminke za farbanje modrica i povreda na licu da se pozabave temom vršnjačkog nasilja i tako dalje). Učesnici zajedno kreiraju sav potreban materijal i uz pomoć facilitatora kreiraju set i određuju poziciju kamere u odnosu na prostor. Neposredno pre snimanja sledi razgovor sa učesnicima ko će biti akteri fotografija kroz koji se definiše šta se tačno od njih očekuje.

U zavisnosti od strukture učesnika u grupi, fotografisanje se može raditi pojedinačno ili istovremeno. Ako u grupi ima ljudi koji imaju iskustva u fotografisanju, oni mogu preuzeti ulogu vođe i istovremeno slikati više fotografija. Uloga facilitatora u ovoj radionici je da logistički pomognu svakoj grupi, pomognu u organizaciji seta i savetuju kako da se fotografisanje sprovede što efikasnije. Treba voditi računa da svaka fotografija bude snimljena na adekvatan način i da se uradi sve što je planirano u vezi sa scenom fotografije. Svaku fotografiju treba strpljivo slikati i ponavljati dok ne zadovolji postavljene kriterijume.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da pozovu učesnike da podele svoja iskustva u fotografisanju. Facilitatori treba da ih pitaju o izazovima sa kojima su se suočili tokom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju, ako smatraju da je foto materijal dovoljno dobar da zadovolji njihove potrebe da naprave konceptualne fotografije koje su planirali.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da ohrabre i podrže učesnike da slikaju fotografije kako su planirali, ponavljajući slikanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i fotografije kojima će biti zadovoljni.

KONCEPT FOTOGRAFIJA 4

Četvrta radionica obuhvata izbor kreiranog foto materijala, uređivanje fotografija i prezentaciju finalnog koncepta foto proizvoda.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Laptopovi • Mobilni telefoni • Programi za editovanje fotografija
Veličina grupe:	6-10

INSTRUKCIJE

Na početku ove radionice učesnici će dobiti sav foto materijal koji su kreirali, a njihov zadatak je da odaberu najbolje kadrove koji će biti korišćeni u finalnim konceptualnim fotografskim proizvodima. Kada se odabere najbolji foto materijal, učesnici, uz pomoć facilitatora, mogu da počnu sa uređivanjem fotografija. Kao i na prethodnoj radionici, ukoliko u grupi postoje učesnici koji imaju znanje i iskustvo u procesu montaže fotografija, mogu preuzeti ulogu vođe i krenuti sa postprodukcijom, istovremeno sa facilitatorima.

Editovanje fotografija može se vršiti na laptopovima ili pametnim telefonima, u zavisnosti od tehničkih zahteva same koncept fotografije. Postoje različiti softveri za uređivanje fotografija koji se mogu koristiti (predlaže se Adobe Photoshop). Odabrani program treba predstaviti sa učesnicima, a facilitatori treba da pokažu svima osnove editovanja fotografija (npr. ispravljanje ekspozicije, kropovanje, uklanjanje neželjenih tačaka ili elemenata, dodavanje teksta, prilagođavanje boja, igranje sa fokusom itd.) i svi učesnici treba da uzmu učešće u procesu uređivanja fotografija. Komplikovane zadatke koji zahtevaju neko stručno znanje, vodiće / radiće facilitatori ili iskusni učesnici, a zadatak ostalih učesnika je da prate da li sve

ide po planu i učestvuju u procesu editovanja do finalnih proizvoda. Ukoliko to zahtevaju pravila vidljivosti, facilitator treba da podseti učesnike da je u finalnom konceptu proizvoda potrebno staviti logo, logo organizacije koja sprovodi projekat, logo partnerskih organizacija na projektu i logo samog projekta.

Sem logoa, prilikom kreiranja konceptualne fotografije, dodaje se i slogan koji učesnici smatraju adekvatnim za koncept fotografije i povezujući ga sa vidljivošću značaja određenih problema (koncept fotografija može, na primer, da sadrži zvaničnu statistiku napominjući izvor informacija). Slogan/zvanična statistika dodaje se na konceptnu fotografiju kako bi određena ciljna grupa prepoznala jasnu i efektivnu poruku.

Nakon završetka montaže svih konceptualnih fotografija, vreme je za prezentaciju. Sve izrađene fotografije treba da se sakupe na jednom mestu i prezentuju učesnicima na nekoj vrsti velikog ekrana kao što je video projektor ili veći monitor. Svaka koncept fotografija treba da se pokaže učesnicima, a zatim objašnjena od strane grupe koja ju je izradila i da o njoj diskutuje sa ostatakom grupe. Učesnici treba da izraze svoje mišljenje o fotografijama, da li im se dopala određena fotografija ili ne, da li je poruka koju ta fotografija želi da prenese bila jasna ili ne.

ZAVRŠNA DISKUSIJA

Facilitatori mogu da pitaju učesnike sledeće:

- Kako se osećate vezano za fotografije koje ste izradili?
- Da li ste zadovoljni i ponosni izrađenim fotografijama ili ne?
- Šta biste uradili drugačije sada kada ste videli vaše fotografije na ekranu?
- Koja ste nova znanja stekli, koja ćete nova znanja koristiti u budućnosti?
- Kakvo je bilo vaše celokupno iskustvo učestvovanja u setu foto radionica?
- Da li ste se dobro proveli?

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da pomognu učesnicima u postprodukcijском delu jer zahteva tehničko znanje o softveru koji se koristi. Treba uvažavati ideje i doprinose učesnika. Facilitatori treba da podstaknu učesnike da koriste ovu metodu i da ih podsete da nije uvek neophodno imati skupu opremu za kreiranje efektne konceptualne fotografije i da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za to.



Primeri kreativnih alata koji su razvijeni kroz **radionice konceptualne fotografije**.

POGLAVLJE 4.2

KONCEPT VIDEO PRODUKCIJA

KONCEPT VIDEO PRODUKCIJA 1

Radionice koncept video produkcije sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se učesnici postepeno upoznaju sa temama kojima se bavimo i načinom na koji bi ovu temu predstavili kroz video sadržaj. Prva radionica u ovom setu radionica posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju učesnika i predstavljanju tema na kojima radimo.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Flipčart papir • Markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego da radionica počne, pripremiti flip čart papir i markere.

INSTRUKCIJE

Kreativne metode u omladinskom radu mogu se organizovati na 2 načina:

1. Kreative radionice kao deo treninga
2. Samostalne kreativne radionice

SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE U SKLOPU TRENINGA

Ukoliko facilitatori organizuju kreativne radionice u okviru treninga, već su realizovane tematske radionice o pojedinim segmentima bezbednosti mladih i učesnici su stekli znanja o tom segmentu. Štaviše, učesnici se poznaju, ali je moguće da ne poznaju facilitatora(e).

Iz tog razloga, facilitatori prvu radionicu započinju predstavljanjem sebe i da će njegova/njena uloga biti da im prenese veštine i kompetencije o korišćenju videa kao konceptualnog sredstva za promociju bezbednosti mladih u vezi, na primer, zaštite mentalnog zdravlja.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od trenera, svaka osoba treba da izgovori svoje ime i životinju koji počinje na prvo slovo imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i životinju (npr. Marko miš), svi učesnici treba da ponove ime i životinju osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstave.

Nakon predstavljanja facilitatora i učesnika, facilitatori predstavljaju metodu video produkcije i način na koji se može koristiti kao konceptualno sredstvo za promociju bezbednosti mladih u pogledu, na primer, zaštite mentalnog zdravlja. Facilitatori detaljno objašnjavaju zašto je video produkcija korisna, zašto je efikasna i ukazuju na popularnost kratkih video formi među mladima. Facilitatori takođe razgovaraju sa učesnicima da li imaju iskustva u kreiranju konceptualnih video zapisa i ako da, kakvu vrstu, koju opremu su koristili, koju vrstu videa su napravili i slično.

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brainnstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom izrade koncept video zapisa.

TIPS FOR FACILITATORS

Facilitators of creative workshops on video production should have knowledge and experience in using video production

SITUACIJA 2: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ukoliko kreativne radionice nisu deo treninga, već se organizuju samostalno, na primer u okviru redovnog rada omladinske organizacije, facilitatori započinju prvu radionicu tako što učesnicima prezentuju projekat, koje teme projekat pokriva i koje su aktivnosti planirane.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od facilitatora, svaka osoba treba da kaže svoje ime i životinju, gde životinja počinje prvim slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridev (npr. Marko miš), svi učesnici treba da ponove ime i životinju osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstavljaju.

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brainstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

Sledeća aktivnost je upoznavanje sa temama koje će se obrađivati kroz kreativne radionice. Ako facilitatori rade na temu nasilja na Internetu, treba da izaberu jednu ili dve (u zavisnosti od vremena koje imaju) radionice iz priručnika u odeljku Segment: Nasilje na Internetu (Page 52). Facilitatori realizuju odabranu(e) radionicu(e) kako bi učesnici kroz kreativne radionice stekli osnovna znanja i informacije o temi koju će obrađivati.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom izrade koncept video zapisa i treba da pitaju da li neko u grupi ima iskustva sa video produkcijom.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih radionica o video produkciji treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju video produkcije kao metode.

KONCEPT VIDEO PRODUKCIJA 2

Kroz drugu radionicu učesnici će biti upoznati sa celokupnim kreativnim procesom izrade konceptualnog video zapisa i raspoloživom opremom za video produkciju. Ova radionica će obuhvatiti istraživanje učesnika o temama koje žele da koriste kao temu u svojim video zapisima. Oni će osmisliti storyboard (nacrt ideje) i detaljan plan za kreiranje svojih konceptualnih video zapisa.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Prazni papiri • Markeri • Oprema za snimanje (kamera, foto aparati, svetla, gimbal i slično)
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego radionica počne, pripremiti opremu za snimanje zbog prezentovanja iste.

INSTRUKCIJE

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

1. **Vizija i ideja** – svaki učesnik treba da smisli ideju za video, treba da razmisli o sadržaju videa, ciljnoj publici, koje emocije želi da izazove, koju poruku želi da pošalje videom

2. **Izaberite favorita** – svi dele svoje ideje za razmišljanje. Ovo je vreme kada svi kao grupa biraju i razrađuju ideje koje su smatrali pogodnim za kreiranje.

3. **Napravite storyboard** – podeljeni u parove učesnici treba da naprave pun plan izrade koncept videa koji su odabrali. Zajedno uz pomoć facilitatora treba da osmisle detaljanu priču video zapisa od početka do kraja, svaka scena treba da bude isplanirana zajedno sa tehničkim detaljima kao što su lokacija snimanja, glumci, ideje za post edit (dodavanje efekata, slogana itd.)

4. **Snimanje video zapisa** – kreiranje planiranog seta i početak snimanja video zapisa. Zajedno sa facilitatorima učesnici će odlučiti ko će upravljati kamerom, ostali učesnici mogu biti glumci u videu, a ako im je potrebna određena osoba za njihovu fotografiju, dozvoljeno im je da pozovu svakoga ko želi da bude deo ovog procesa. Sve planirane sekvence videa treba da budu snimljene u okviru ovog koraka.

5. **Editovanje** – završna faza kreiranja konceptualnih video zapisa. Učesnicima će biti predstavljeni softveri za uređivanje video zapisa, zajedno sa facilitatorima, oni će prvo sve video zapise koje su snimili i kreirati koncept video koji su planirali.

Nakon prezentacije procesa video produkcije, facilitatori će predstaviti opremu za snimanje video zapisa. Učesnici treba da budu upoznati sa kamerama, objektivima, svetlima itd. kako bi imali na umu koju vrstu video zapisa mogu da snime sa dostupnom opremom. Tokom ove radionice učesnici će raditi na prva tri koraka kreativnog procesa: viziju i ideju, izabrati favorita, napraviti storyboard.

Počevši od „vizije i ideje“, svaki učesnik treba da dobije prazan papir i olovku. Imaju 30 minuta da smisle ideje za koncept video zapis o različitim segmentima bezbednosti mladih. Učesnici mogu koristiti Internet za istraživanje primera konceptualnih video zapisa na date teme. Treba ih podsetiti da razmisle o ciljnoj grupi, emocijama i poruci koju žele da pošalju ovim konceptualnim video zapisima. Facilitatori podsećaju učesnike da napišu sve ideje na papir kako bi ih lakše predstavili, a da nešto ne zaborave.

Prelazak na „izaberite favorita“. Učesnici će jedan po jedan iznositi svoje ideje za video zapise, a ostali će ih komentarisati. U ovoj fazi zajedno će razraditi svoje ideje, pa čak i spojiti neke od njih. Uz pomoć facilitatora u ovom koraku, oni bi trebalo da izaberu i smisle ideje koje će se kasnije proizvesti.

Sada je vreme da se „napravi storyboard“. Učesnici treba da budu podeljeni u parove i svaki par treba da odabere koncepte koje će dalje razvijati. Njihov zadatak je da naprave detaljan plan kreiranja konceptualnih video zapisa. Treba da osmisle čitavu priču video zapisa od početka do kraja, način na koji će snimiti svaka scena video zapisa, lokaciju snimanja, kostime, rekvizite, glumce – druge učesnike i postprodukciju. U ovoj fazi, facilitatori treba da budu u stalnoj komunikaciji sa svakim parom i savetuju ih o svim mogućim problemima ili tehničkim ograničenjima u njihovom planu kako bi se on mogao odmah izmeniti.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

U ovom delu radionice učesnici prezentuju svoje planove ostatku grupe. Facilitatori treba da zamole ostale da daju svoje mišljenje o predstavljenim idejama.

Postavite im sledeća pitanja:

- Da li ste zadovoljni današnjim radom?
- Šta je bilo najteže, a šta najlakše?
- Da li je bilo teško razviti ideju o video zapisu?
- Radujete li se početku snimanja video zapisa?

SAVETI ZA FACILITATORE

U mnogim slučajevima učesnici počinju sa ambicioznom idejom i planom, a facilitatori treba da skrenu pažnju na to i posavetuju učesnike da budu konkretniji i izaberu jednostavnije načine za prenošenje određene poruke putem video zapisa.

KONCEPT
VIDEO

VREME
240'

KONCEPT VIDEO PRODUKCIJA 3

Ova radionica se bavi organizovanjem i sprovođenjem snimanja videa prema planovima napravljenim na prethodnoj radionici.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Oprema za video snimanje • Rekviziti
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Voditelji treba da provere da su baterije na svim elektronskim uređajima potpuno napunjene, rekviziti za sve video zapise treba da budu spremni.

INSTRUKCIJE

Prva aktivnost u ovoj radionici je priprema svih rekvizita potrebnih za snimanje video zapisa. Učesnici zajedno kreiraju sav potreban materijal i uz pomoć facilitatora kreiraju set i određuju poziciju kamere u odnosu na prostor. Neposredno pre snimanja sledi razgovor sa učesnicima, koji će biti glumci u video zapisima, kroz koji se definiše šta se tačno od njih očekuje.

U zavisnosti od strukture učesnika u grupi, snimanje video zapisa se može raditi pojedinačno ili istovremeno. Ako u grupi ima ljudi koji imaju iskustva u izradi video zapisa, oni mogu preuzeti ulogu vođe i istovremeno snimiti više video zapisa. Uloga facilitatora u ovoj radionici je da logistički pomognu svakoj grupi, pomognu u organizaciji seta i savetuju kako

da se snimanje sprovede što efikasnije. Treba voditi računa da svaki snimak bude urađen na adekvatan način i da se uradi sve što je planirano u okviru detaljno razrađene ideje za video. Svaku scenu treba strpljivo snimati i ponavljati dok ne zadovolji postavljene kriterijume.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da pozovu učesnike da podele svoja iskustva vezana za snimanje video zapisa. Facilitatori treba da ih pitaju o izazovima sa kojima su se suočili tokom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju, ako smatraju da je video materijal dovoljno dobar da zadovolji njihove potrebe da naprave konceptualne video zapise koje su planirali.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da ohrabre i podrže učesnike da snimaju video zapise kako su planirali, ponavljajući snimanje više puta dok ne postignu planirane rezultate i video zapise kojima će biti zadovoljni.

KONCEPT VIDEO PRODUKCIJA 4

Četvrta radionica obuhvata izbor kreiranog video materijala, post produkciju i uređivanje video materijala i prezentaciju finalnih koncept video proizvoda.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Laptopovi • Smart telefoni • Softver za editovanje video materijala
Veličina grupe:	6-10

INSTRUKCIJE

Na početku ove radionice učesnici će dobiti sav video materijal koji su kreirali, a njihov zadatak je da odaberu najbolje kadrove koji će biti korišćeni u finalnim konceptualnim video proizvodima.

Kada se odabere najbolji video materijal, učesnici, uz pomoć facilitatora, mogu da počnu sa uređivanjem i montiranjem video zapisa. Kao i na prethodnoj radionici, ukoliko u grupi postoje učesnici koji imaju znanje i iskustvo u procesu montaže video zapisa, mogu preuzeti ulogu vođe i krenuti sa postprodukcijom, istovremeno sa facilitatorima.

Editovanje video zapisa može se vršiti na laptopovima ili pametnim telefonima, u zavisnosti od tehničkih zahteva samog koncept videa. Postoje različiti softveri za montažu video zapisa koji se mogu koristiti.

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

Odabrani program treba predstaviti sa učesnicima, a facilitatori treba da pokažu svima osnove editovanja video zapisa (npr. sečenje video zapisa, kropovanje, remapiranje vremena, dodavanje teksta / fotografija i sl.) i svi učesnici treba da uzmu učešće u procesu montaže video zapisa. Komplikovane zadatke, koji zahtevaju neko stručno znanje, vodiče / radiće facilitatori ili iskusni učesnici, a zadatak ostalih učesnika je da prate da li sve ide po planu i učestvuju u procesu editovanja do finalnih proizvoda.

Nakon završetka montaže svih konceptualnih video zapisa, vreme je za prezentaciju. Sve izrađeni video zapisi treba da se sakupe na jednom mestu i prezentuju učesnicima na nekoj vrsti velikog ekrana kao što je video projektor ili veći monitor. Svaki konceptualni video zapis treba da se pokaže učesnicima, a zatim objašnjen od strane grupe koja ga je izradila i da o njemu diskutuje sa ostatakom grupe. Učesnici treba da izraze svoje mišljenje o video zapisima, da li im se dopao određen video zapis ili ne, da li je poruka koju taj video želi da prenese bila jasna ili ne.

ZAVRŠNA DISKUSIJA

Facilitatori mogu da pitaju učesnike sledeće:

- Kako se osećate vezano za video zapise koje ste izradili?
- Da li ste zadovoljni i ponosni izrađenim video zapisima ili ne?
- Šta biste uradili drugačije sada kada ste videli vaše video zapise na ekranu?
- Koja ste nova znanja stekli, koja ćete nova znanja koristiti u budućnosti?
- Kakvo je bilo vaše celokupno iskustvo učestvovanja u setu video radionica?
- Da li ste se dobro proveli?

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori treba da pomognu učesnicima u postprodukcijском delu jer zahteva tehničko znanje o softveru koji se koristi. Treba uvažavati ideje i doprinose učesnika. Facilitatori treba da podstaknu učesnike da koriste ovu metodu i da ih podsete da nije uvek neophodno imati skupu opremu za kreiranje efektnog konceptualnog video zapisa i da su pametni telefoni koji su dostupni svima posebno dobar alat za to.



Primeri kreativnih alata razvijenih kroz **koncept video radionice**.

POGLAVLJE 4.3

KONCEPT MUZIKA

KONCEPT MUZIKA 1

Radionice koncept muzike sastoje se od 4 odvojene radionice u kojima se učesnici postepeno upoznaju sa temama kojima se bavimo i načinom na koji bi ovu temu predstavili kroz muziku. Prva radionica u ovom setu radionica posvećena je predstavljanju projekta, upoznavanju učesnika i predstavljanju tema na kojima radimo.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Flipčart papir • Markeri
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego da radionica počne, pripremiti flip čart papir i markere.

INSTRUKCIJE

Kreativne metode u omladinskom radu mogu se organizovati na 2 načina:

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

SITUACIJA 1: KREATIVNE RADIONICE U SKLOPU TRENINGA

Ukoliko facilitatori organizuju kreativne radionice u okviru treninga, već su realizovane tematske radionice o pojedinim segmentima bezbednosti mladih i učesnici su stekli znanja o tom segmentu. Štaviše, učesnici se poznaju, ali je moguće da ne poznaju facilitatora(e).

Iz tog razloga, facilitatori prvu radionicu započinju predstavljanjem sebe i da će njegova/njena uloga biti da im prenese veštine i kompetencije o korišćenju muzike kao konceptualnog sredstva za promociju bezbednosti mladih u vezi, na primer, zaštite od nasilja na Internetu.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od facilitatora, svaka osoba treba da izgovori svoje ime i pridev koji počinje na prvo slovo imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridev (npr. Miljana Mila), svi učesnici treba da ponove ime i pridev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstavljaju.

Nakon predstavljanja facilitatora i učesnika, facilitatori predstavljaju metodu muzike i način na koji se može koristiti kao konceptualno sredstvo za promociju bezbednosti mladih u pogledu, na primer, zaštite od nasilja na Internetu. Facilitatori detaljno objašnjavaju zašto je muzika korisna, zašto je efikasna i ukazuju na popularnost muzike među mladima. Facilitatori takođe razgovaraju sa učesnicima da li imaju iskustva u stvaranju konceptualne muzike i ako da, kakvu vrstu muzike su stvarali, da li pišu tekstove ili pevaju i slično. Facilitatori takođe mogu da pokažu koncept pesme koje su izrađene kroz Safebook projekat: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brejnstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom izrade koncept muzike.

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih radionica o muzici treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju muzike kao metode. Učesnici treba da budu ohrabreni da u potpunosti učestvuju bez obzira da li imaju neko iskustvo u muzici ili ne. Ako deo učesnika, na primer, peva ili komponuje, dok deo učesnika to ne može, deo učesnika koji nema iskustva treba da bude ohrabren da doprinese razvoju ideja, teksta za pesmu, peva / repuje, učestvuje u izradi aranžmana za pesmu i slično. Poenta je da niko ne treba da bude isključen.

SITUACIJA 2: SAMOSTALNE KREATIVNE RADIONICE

Ukoliko kreativne radionice nisu deo treninga, već se organizuju samostalno, na primer u okviru redovnog rada omladinske organizacije, facilitatori započinju prvu radionicu tako što učesnicima prezentuju projekat, koje teme projekat pokriva i koje su aktivnosti planirane.

Sledeća aktivnost je upoznavanje učesnika u kojoj svi učesnici treba da ustanu i formiraju krug. Počevši od facilitatora, svaka osoba treba da kaže svoje ime i pridev, gde pridev počinje prvim slovom imena osobe koja se predstavlja. Nakon što izgovore svoje ime i pridev (npr. Miljana Mila), svi učesnici treba da ponove ime i pridev osobe koja se predstavlja, nakon čega se predstavlja sledeća osoba u krugu dok se svi u grupi ne predstave.

Sledeća aktivnost se odnosi na temu koja će biti obrađena tokom ovog seta radionica. Facilitatori će uraditi brejnstorming na temu bezbednosti mladih; pitaće učesnike na šta prvo pomisle kada čuju termin bezbednost mladih. Facilitatori zapisuju sve odgovore na flipčart papir i diskutuju o svojim odgovorima.

Sledeća aktivnost je upoznavanje sa temama koje će se obrađivati kroz kreativne radionice. Ako facilitatori rade na temu mentalnog zdravlja, treba da izaberu jednu ili dve (u zavisnosti od vremena koje imaju) radionice iz priručnika u odeljku Segment: mentalno zdravlje (stranica 119). Facilitatori realizuju odabranu(e) radionicu(e) kako bi učesnici kroz kreativne radionice stekli osnovna znanja i informacije o temi koju će obrađivati.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Šta mislite o današnjoj radionici?
- Da li ste bili upoznati sa svim informacijama koje ste čuli tokom ove sesije?
- Kako se osećate, da li se osećate prijatno u grupi?

Na kraju sesije, facilitatori treba da objasne da će od sledeće radionice početi sa kreativnim procesom stvaranja konceptualne muzike i treba da pitaju da li neko u grupi ima iskustva sa muzikom (pevanje, komponovanje, pisanje teksta i slično). Facilitatori takođe mogu da

pokažu koncept pesme koje su izrađene kroz Safebook projekat: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih radionica o muzici treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju muzike kao metode. Učesnici treba da budu ohrabreni da u potpunosti učestvuju bez obizra da li imaju neko iskustvo u muzici ili ne. Ako deo učesnika, na primer, peva ili komponuje, dok deo učesnika to ne može, deo učesnika koji nema iskustva treba da bude ohrabren da doprinese razvoju ideja, teksta za pesmu, peva / repuje, učestvuje u izradi aranžmana za pesmu i slično. Poenta je da niko ne treba da bude isključen.

KONCEPT MUZIKA 2

Kroz drugu radionicu učesnici će biti upoznati sa celokupnim kreativnim procesom izrade konceptualne pesme. sa i raspolpeoživom opremom za video produkciju. Učesnici će odabrati bit / instrumental za pesmu, a takođe i napisati tekst pesme.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Prazni papiri • Markeri • Instrumentali • Muzička oprema (laptop, zvučnici, mikrofoni, programi za snimanje muzike)
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego radionica počne, pripremiti muzičku opremu.

INSTRUKCIJE

Ova radionica počinje prezentacijom kreativnog procesa razvoja konceptualnih pesama – Kreativna Sesija i Studio Sesija.

Objasnite da Kreativna Sesija ima 4 koraka:

1. **Odabir bita / instrumentala**
2. **Pisanje tekstova i melodija**

3. Provera teksta

4. Izbor izvođača pesme

Objasnite da Studio Sesija ima 3 koraka:

1. **Tracking & Editing – snimanje vokala**
2. **Aranžiranje pesme**
3. **Miksing & Mastering**

Tokom ove radionice, učesnici će raditi kroz prva 3 koraka Kreativne Sesije: Odabir bita / instrumentala, Pisanje tekstova i melodija i Provera teksta.

Facilitatori predstavljaju učesnicima kako će se birati bit / instrumental za pesmu koju će grupa izraditi. Facilitatori unapred pripremaju 5-6 različitih instrumentala koji se mogu koristiti za kreiranje konceptualne pesme. Učesnicima se ili daje unapred definisan instrumental ili im se daje grupa instrumentala od kojih moraju da izaberu jedan putem glasanja. Daju im se uputstva da zapišu svoje utiske o instrumentalu koji trenutno svira i da formulišu sopstvenu listu sa 3 najbolja instrumentala, koja se računa kao glasanje. Instrumental sa najviše glasova bira se kao muzička tema za pesmu koja treba da se napravi. Važno je da se učesnici dogovore oko instrumentala kao glavne osnove za dalji razvoj pesme, jer će to biti glavna inspiracija da ih vodi kroz kreativni proces.

Voditelji uvode sledeći korak u stvaranju konceptualne pesme - Pisanje tekstova i melodija. Facilitatori ukratko brejnstormuju sa učesnicima o temi pesme, odakle se bira specifična tema. Voditelji upućuju učesnike da je njihov zadatak da napišu određeni broj stihova za pesmu (4 stiha, 8 stihova i sl.) imajući u vidu temu pesme (npr. mentalno zdravlje mladih) i odabrani instrumental. Facilitatori stvaraju atmosferu za učesnike u kojoj mogu da slušaju odabrani instrumental i sami napišu tekst (kroz individualni rad). Facilitatori su sve vreme angažovani na podršci učesnicima da razviju ideje, pronađu pravu reč ili da se bolje izraze. Ovo je posebno važno kada učesnici to rade prvi put i nemaju iskustva. Trebalo bi da rade u okruženju podrške kako se ne bi obeshrabrili. Ovaj deo radionice zahteva duže vreme i trebalo bi da traje do 1h i 30' minuta kako bi učesnici imali dovoljno vremena da se izraze i osmisle stihove kojima će biti zadovoljni. Istovremeno, facilitatori sa učesnicima smišljaju vokalne fraze – razvijaju melodije za određene delove pesme (stihovi, refren, bridž i sl.).

Poslednji korak u ovoj fazi je Provera teksta. Facilitatori prikupljaju sve napisane tekstove. Cela grupa čita stihove koje su proizveli učesnici; delovi koji se učesnicima najviše dopadaju se biraju i mešaju. Na ovaj način se stvara višeautorski kolaž stihova koji najbolje odgovara zadatoj temi i u koji je uključeno najviše učesnika. Facilitatori biraju volontera iz grupe koji stavlja odabrane tekstove u Word dokument i ovaj dokument se štampa za svakog učesnika. Učesnici čitaju tekstove i razvijene melodije za određene delove pesme (stihovi, refren, bridž i slično) se uvežbavaju.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Na kraju radionice, facilitatori proveravaju kako se učesnici osećaju postavljajući sledeća pitanja:

- Da li ste zadovoljni današnjim radom?
- Šta je bilo najteže, a šta najlakše?
- Da li je bilo teško napisati tekstove?
- Radujete li se snimanju pesme?

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih muzičkih radionica treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju muzike. Učesnici treba da budu ohrabreni da u potpunosti učestvuju bez obzira da li imaju neko iskustvo u muzici ili ne. Ako deo učesnika, na primer, peva ili komponuje, dok deo učesnika to ne može, deo učesnika koji nema iskustva treba da bude ohrabren da doprinese razvoju ideja, teksta za pesmu, peva / repuje, učestvuje u izradi aranžmana za pesmu i slično. Poenta je da niko ne treba da bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primer u međunarodnim obukama, facilitatori mogu ohrabriti učesnike da pišu na svom maternjem jeziku. Na ovaj način se mogu proizvesti još efektnije pesme koje uključuju više jezika.

KONCEPT MUZIKA 3

Ova radionica je posvećena snimanju pesme

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Oprema za snimanje muzike
Veličina grupe:	6-10
Priprema:	Pre nego radionica počne, pripremiti opremu za snimanje muzike.

INSTRUKCIJE

Prva aktivnost u ovoj radionici je Izbor izvođača pesme. To znači da facilitatori vode diskusiju na nivou grupe kako bi odabrali ko će od učesnika izvesti koji deo pesme. Odabir izvođača vrši se prema glasovnom izvođenju ili preferencijama učesnika. Facilitatori treba da obrate pažnju na sve učesnike i podstaknu sve da, makar i malim delom, učestvuju u snimanju pesme. Izbor izvođača treba da bude duži do 30'.

Sledeći korak je Tracking and Editing – snimanje vokala. Facilitatori snimaju delove pesme učesnika. Delovi vokalnog izvođenja se snimaju digitalno korišćenjem digitalnih audio interfejsa studijskog kvaliteta (mikrofoni, pretpojačalo) u DAW (Digital Audio Workstation) po vašem izboru (Predloženo - Cubase, Logic, ProTools, Studio One). Ovaj segment radionice može biti izazovan za neke učesnike, posebno ako prvi put snimaju pesmu. Facilitatori treba da pokažu strpljenje i podrže učesnike. Snimanje treba da ponove onoliko

puta dok svaki učesnik ne bude zadovoljan svojim snimkom. Uz kraće pauze, ova sesija bi trebalo da traje do 2 sata i 30 minuta.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da pozovu učesnike da govore o svom iskustvu u snimanju pesme. Facilitatori treba da ih pitaju o izazovima sa kojima su se suočili tokom snimanja, kakvo je njihovo mišljenje o snimanju pesme, da li smatraju da su snimci dovoljno dobri da zadovolje njihove potrebe da naprave koncept pesmu koju su planirali.

SAVETI ZA FACILITATORE

Faciliatori kreativnih muzičkih radionica treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju muzike. Učesnici treba da budu ohrabreni da u potpunosti učestvuju bez obizra da li imaju neko iskustvo u muzici ili ne. Ako deo učesnika, na primer, peva ili komponuje, dok deo učesnika to ne može, deo učesnika koji nema iskustva treba da bude ohrabren da doprinese razvoju ideja, teksta za pesmu, peva / repuje, učestvuje u izradi aranžmana za pesmu i slično. Poenta je da niko ne treba da bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primer u međunarodnim obukama, facilitatori mogu ohrabriti učesnike da pišu na svom maternjem jeziku. Na ovaj način se mogu proizvesti još efektivnije pesme koje uključuju više jezika.

KONCEPT MUZIKA 4

Četvrta radionica je posvećena aranžiranju pesme kako bi se dobio krajnji produkt.

Tema:	Važi za sve segmente bezbednosti: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje mladih u vreme COVID-19 pandemije
Ciljevi:	• Edukovati učesnike u oblasti bezbednosti mladih sa fokusom na 5 segmenata: vršnjačko nasilje, nasilje na internetu, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, diskriminacija i mentalno zdravlje u vreme COVID-19 pandemije • Angažovati mlade ljude da doprinesu promociji bezbednog ponašanja kroz kreativno izražavanje • Motivisati mlade ljude da iskoriste svoj kreativni potencijal da izraze svoje stavove o bezbednosti mladih. • Podici svest mladih o značaju bezbednosti mladih u našem društvu.
Materijali:	• Oprema za snimanje muzike, softver za aranžiranje muzike
Veličina grupe:	6-10

INSTRUKCIJE

Predvođeni voditeljima, učesnici rade na aranžmanu pesme. Aranžman pesme se radi prema vokalnim snimcima. Nakon toga voditelji i učesnici rade na miksovanju i masteringu pesme. Audio miksovanje je proces povezivanja i mešanja pojedinačnih stvari u snimku kako bi se dobila što bolja verzija pesme. Proces miksanja uključuje: Fino podešavanje osećaja ili zvuka svakog instrumenta koji je korišćen i EQ (ekvilizacija) Balansiranje unapred snimljenih nivoa numera. Mastering je termin koji se najčešće koristi za označavanje procesa uzimanja audio miksa i njegove pripreme za distribuciju. Postoji nekoliko razmatranja u ovom procesu: objedinjavanje zvuka snimka, održavanje konzistentnosti na albumu i priprema za distribuciju. Proces miksanja i masteringa treba da obezbedi kvalitet emitovanja 16-bitni 44100Hz VAV-e render pesme. Kroz ovu aktivnost učesnici ne samo da u potpunosti učestvuju u razvoju pesme i produkciji konačnog rezultata, već i stiču nova znanja i kompetencije o tome kako se pesma zapravo proizvodi, kako da miksuju snimak i dobiju kompletnu pesmu.

Nakon završene montaže pesme, vreme je za prezentaciju. Pesma se predstavlja grupi. Učesnici treba da izraze svoje mišljenje o pesmi, da li im se sviđa ili ne, da li je poruka koju pesma želi da prenese bila jasna ili ne.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Facilitatori treba da pitaju učesnike:

- Šta mislite o pesmi koju ste napravili?
- Da li ste zadovoljni i ponosni na nju ili ne?
- Koliko je izazovno za vas bilo da napišete tekst ili snimate deo pesme? Kako ste se osećali?
- Šta biste uradili drugačije sada kada ste čuli pesmu i sebe kroz zvučnike?
- Koja nova znanja ste stekli i da li cete ih koristiti u budućnosti?
- Kakvo je vaše ukupno iskustvo sa ovim skupom radionica?
- Da li ste se dobro proveli?

SAVETI ZA FACILITATORE

Facilitatori kreativnih muzičkih radionica treba da imaju znanje i iskustvo u korišćenju muzike. Učesnici treba da budu ohrabreni da u potpunosti učestvuju bez obzira da li imaju neko iskustvo u muzici ili ne. Ako deo učesnika, na primer, peva ili komponuje, dok deo učesnika to ne može, deo učesnika koji nema iskustva treba da bude ohrabren da doprinese razvoju ideja, teksta za pesmu, peva / repuje, učestvuje u izradi aranžmana za pesmu i slično. Poenta je da niko ne treba da bude isključen. Ako se ovaj metod koristi na primer u međunarodnim obukama, facilitatori mogu ohrabriti učesnike da pišu na svom maternjem jeziku. Na ovaj način se mogu proizvesti još efektnije pesme koje uključuju više jezika.



Primeri kreativnih alata razvijenih kroz **radionice muzičke produkcije**.

POGLAVLJE 5

PRIMER IMPLEMENTACIJE

1. dan	
00:00	Dolazak učesnika/ca
2. dan	
10:00-13:00	Predstavljanje treninga i učesnika / Očekivanja i strahovi / Pravila Tim building / Igrice za upoznavanje
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tim building / Igrice za upoznavanje Završna diskusija Evaluacija dana
3. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Tematska radionica - Etikete Tematska radionica – Gorka stvarnost
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tematska radionica – Akcije protiv nasilja Tematska radionica – Analiza situacije Završna diskusija Evaluacija dana
4. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Tematska radionica – Kako je pandemija promenila naše živote? Tematska radionica – Instagram vs. Realnost
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tematska radionica – Izazovite izazivače Uvod u kreativne metode – Koncept video, Koncept fotografija i Muzika Završna diskusija Evaluacija dana
5. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Kreativne metode: Koncept video produkcija 1 Kreativne metode: Koncept fotografija 1 Kreativne metode: Koncept muzika 1
13:00 – 15:00	Pauza za ručak

15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept video produkcija 2 Kreativne metode: Koncept fotografija 2 Kreativne metode: Koncept muzika 2 Završna diskusija Evaluacija dana
6. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Kreativne metode: Koncept video produkcija 3 Kreativne metode: Koncept fotografija 3 Kreativne metode: Koncept muzika 3
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept video produkcija 4 Kreativne metode: Koncept fotografija 4 Kreativne metode: Koncept muzika 4 Završna diskusija Evaluacija dana
7. dan	
10:00-14:00	Osvrt na prethodni dan Prezentacija kreativnih produkata Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Finalna evaluacija
8. dan	
00:00	Odlazak učesnika/ca

1. dan	
00:00	Dolazak učesnika/ca
2. dan	
10:00-13:00	Predstavljanje treninga i učesnika / Očekivanja i strahovi / Pravila Tim building / Igrice za upoznavanje
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tim building / Igrice za upoznavanje Završna diskusija Evaluacija dana
3. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Tematska radionica - Etikete Tematska radionica – Gorka stvarnost
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tematska radionica – Akcije protiv nasilja Tematska radionica – Ko će sledeći sesti pored tebe? Završna diskusija Evaluacija dana
4. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Tematska radionica – Pritisak vršnjaka Tematska radionica – Bezbedni stilovi života
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Tematska radionica – Oslobađanje stresa kroz vizualizaciju Uvod u kreativne metode – Koncept video, Koncept fotografija i Muzika Završna diskusija Evaluacija dana
5. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Kreativne metode: Koncept video produkcija 1 Kreativne metode: Koncept fotografija 1 Kreativne metode: Koncept muzika 1
13:00 – 15:00	Pauza za ručak

15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept video produkcija 2 Kreativne metode: Koncept fotografija 2 Kreativne metode: Koncept muzika 2 Završna diskusija Evaluacija dana
6. dan	
10:00-13:00	Osvrt na prethodni dan Kreativne metode: Koncept video produkcija 3 Kreativne metode: Koncept fotografija 3 Kreativne metode: Koncept muzika 3
13:00 – 15:00	Pauza za ručak
15:00 – 18:00	Kreativne metode: Koncept video produkcija 4 Kreativne metode: Koncept fotografija 4 Kreativne metode: Koncept muzika 4 Završna diskusija, Evaluacija dana
7. dan	
10:00-14:00	Osvrt na prethodni dan Prezentacija kreativnih produkata Planiranje lokalnih aktivnosti Poruke Finalna evaluacija
8. dan	
00:00	Odlazak učesnika/ca

POGLAVLJE 6

ERAZMUS+ PROGRAM

ERAZMUS +

Erazmus + je program EU u oblastima obrazovanja, obuke, mladih i sporta. Obrazovanje, obuke, mladi i sport su ključne oblasti koje podržavaju građane u njihovom ličnom i profesionalnom razvoju. Visokokvalitetno, inkluzivno obrazovanje i obuke, kao i informalno i neformalno učenje, na kraju osposobljavaju mlade ljude i učesnike svih uzrasta sa kvalifikacijama i vještinama potrebnim za njihovo smisleno učešće u demokratskom društvu, međukulturalno razumevanje i uspešnu tranziciju na tržištu rada. Nadovezujući se na uspeh programa u periodu 2014-2020, Erazmus + jača svoje napore da poveća mogućnosti koje se nude većem broju učesnika i širem spektru organizacija, fokusirajući se na njegov kvalitativni uticaj i doprinoseći inkluzivnijem i kohezivnijem, zelenijem i digitalnijem društvu.

OPŠTI CILJ

Opšti cilj Programa je da podrži, kroz doživotno učenje, obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u obrazovanju, obuci, mladima i sportu, u Evropi i šire, čime se doprinosi održivom rastu, kvalitetnim poslovima i društvenoj koheziji, pokretanju inovacija i jačanju evropskog identiteta i aktivnog građanstva. Kao takav, Program će biti ključni instrument za izgradnju Evropskog obrazovnog prostora, podržavajući implementaciju Evropske strateške saradnje u oblasti obrazovanja i obuke, sa svojim osnovnim sektorskim agendama, unapređujući saradnju u oblasti omladinske politike u okviru Strategije EU za mlade 2019-2027 i razvoj Evropske dimenzije u sportu.

SPECIFIČNI CILJEVI

Program ima sledeće specifične ciljeve:

- Promovisati mobilnost u učenju kod pojedinaca i grupa, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju i pravičnost, izvrsnost, kreativnost i inovativnost na nivou organizacija i politika u oblasti obrazovanja i obuka;
- Promovisati mobilnost u neformalnom i informalnom učenju i aktivno učešće mladih, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju, kreativnost i inovativnost na nivou organizacija i politika u oblasti mladih;
- Promovisati mobilnost u učenju sportskog osoblja, kao i saradnju, kvalitet, inkluziju, kreativnost i inovativnost na nivou sportskih organizacija i sportskih politika.

KO SPROVODI ERAZMUS + PROGRAM?

EVROPSKA KOMISIJA

Evropska Komisija je odgovorna za sprovođenje Erasmus + programa. Ona upravlja budžetom i postavlja prioritete, ciljeve i kriterijume za Program u kontinuitetu. Štaviše, ona vodi i prati generalno sprovođenje Programa, aktivnosti nakon sprovođenja Programa i evaluaciju Programa na evropskom nivou. Evropska Komisija takođe snosi ukupnu odgovornost za nadzor i koordinaciju struktura zaduženih za sprovođenje Programa na nacionalnim nivoima. Na evropskom nivou, Izvršna agencija Evropske komisije za obrazovanje i kulturu (EACEA) odgovorna je za implementaciju niza aktivnosti Erasmus + programa.

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

NACIONALNE AGENCIJE

Sprovođenje Erasmus + programa se uglavnom vrši kroz indirektno upravljanje, što znači da Evropska Komisija poverava zadatke sprovođenja budžeta Nacionalnim Agencijama; obrazloženje ovog pristupa je da se Erasmus + program trudi da se što više približi korisnicima i da se prilagodi različitostima nacionalnog sistema obrazovanja, obuka i mladih. Nacionalne agencije promovišu i sprovode Program na nacionalnom nivou i deluju kao veza između Evropske komisije i organizacija koje učestvuju na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou. Njihov zadatak je da:

- Pruže odgovarajuće informacije o Erasmus + programu;
- upravljaju pravičnim i transparentnim procesom odabira projektnih aplikacija koje će biti finansirane u njihovoj zemlji;
- Prate i ocenjuju sprovođenje Programa u svojoj zemlji;
- Pružaju podršku podnosiocima projekata i organizacijama koje učestvuju tokom celokupnog ciklusa projekta;
- Efikasno sarađuju sa mrežom svih nacionalnih agencija i Evropskom komisijom;
- Obezbeđuju vidljivost Programa;
- Promovišu širenje i korišćenje rezultata Programa na lokalnom i nacionalnom nivou.

Više informacija o Erasmus + Programu na: https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en

NACIONALNE AGENCIJE U DRŽAVAMA KOJE UČESTVUJU NA PROJEKTU

Srbija Fondacija Tempus (Foundation Tempus) Ruže Jovanović 27a 11000 Beograd, Srbija Telefon: +381 11 3342 430 E-mail: youth@tempus.ac.rs	Italija Agenzia nazionale per i giovani (ANG) Via Sabotino, 4 00195, Rim Italija Telefon: +390637591201 E-mail: direzione@agenziagiovani.it
Hrvatska Agencija za mobilnost i programe Europske unije (Agency for Mobility and EU Programmes (AMPEU)) Frankopanska 26 10 000, Zagreb Hrvatska Telefon: +385 1 5005 635 E-mail: info@mobilnost.hr	Severna Makedonija Nacionalna agencija za evropski obrazovni program i mobilnost (National Agency for European Educational Programmes and Mobility (NAEPM)) bul. Kuzman Josifovski - Pitu n. 17, P.O. 796 1000, Skoplje Severna Makedonija Telefon: +389 3109 045 E-mail: info@na.org.mk

Uzimajući u obzir mogućnosti koje Erasmus + pruža mladima, omladinskim radnicima, omladinskim organizacijama, obrazovnim institucijama i slično, priručnik „Safebook” se u mnogim slučajevima može koristiti kao alat za neformalno obrazovanje. Primeri za to mogu biti projekti mobilnosti za mlade – omladinske razmene ili projekti mobilnosti za omladinske radnike.

PROJEKTI MOBILNOSTI ZA MLADE - “OMLADINSKE RAZMENE”

U okviru ove akcije, organizacije i neformalne grupe mladih mogu dobiti podršku za sprovođenje projekata koji okupljaju mlade ljude iz različitih zemalja radi razmene i učenja van svog formalnog obrazovnog sistema.

CILJEVI AKTIVNOSTI

Erazmus + podržava neformalnu mobilnost mladih u učenju u vidu omladinskih razmena, sa ciljem da angažuje i osnaži mlade ljude da postanu aktivni građani, poveže ih sa evropskim projektom, kao i da im pomogne da steknu i razviju kompetencije za život i profesionalnu budućnost.

Malo bliže, omladinske razmene imaju za cilj:

- negovanje interkulturalnog dijaloga i učenja i osećaj da ste Evropljani;
- razvijanje veština i stavova mladih;
- jačanje evropskih vrednosti i razbijanje predrasuda i stereotipa;
- podizanje svesti o društveno relevantnim temama i na taj način stimulišu angažovanje u društvu i aktivno učešće.

Aktivnost je otvorena za sve mlade, sa posebnim fokusom na one sa smanjenim mogućnostima.

OPIS AKTIVNOSTI

Omladinske razmene su sastanci grupa mladih ljudi iz najmanje dve različite zemlje koji se okupljaju na kratak period kako bi zajedno sprovedi program neformalnog učenja (mešovita radionica, vežbi, debata, igranja uloga, simulacija, aktivnosti na otvorenom, itd.) na temu koja ih zanima, tražeći inspiraciju u Evropskom cilju mladih. Period učenja obuhvata pripremu fazu pre, kao i evaluaciju i određene aktivnosti nakon razmene.

Sledeće aktivnosti nisu kvalifikovane za grantove u okviru Omladinskih razmena: akademska studijska putovanja; aktivnosti razmene koje imaju za cilj sticanje finansijske dobiti; aktivnosti razmene koje se mogu smatrati turizmom; festivali; putovanje na odmor; turneje umetnika, statutarne sastanci, kursevi obuke koje sprovode odrasli za mlade.

PRIPREMA PROJEKTA

Projekat sprovode najmanje dve organizacije. Organizacije uključene u projekat treba da imaju koristi od njihovog učešća; projekat stoga treba da bude u skladu sa njihovim ciljevima i njihovim potrebama. Uključene organizacije preuzimaju ulogu „šalje“ učesnika i/ili „primanja“, tj. domaćina aktivnosti. Jedna od organizacija preuzima i ulogu koordinatora i aplicira za ceo projekat u ime partnerstva.

Projekat se sastoji od četiri faze: planiranje, priprema, implementacija i praćenje. Organizacije koje učestvuju i mladi ljudi koji su uključeni u aktivnosti treba da preuzmu aktivnu ulogu u svim tim fazama i na taj način unapređuju svoje iskustvo učenja.

- Planiranje (definisati potrebe, ciljeve, ishode učenja, formate aktivnosti, izradu programa rada, raspored aktivnosti itd.)
- Priprema (praktični aranžmani, sklapanje sporazuma sa partnerima, jezička/ interkulturalna/ učenje i priprema učesnika u vezi sa zadatkom pre polaska itd.);
- Sprovođenje aktivnosti;
- Praćenje (evaluacija aktivnosti, identifikacija i dokumentovanje ishoda učenja učesnika, kao i diseminacija i korišćenje ishoda projekta).

Kvalitetna razmena mladih:

- oslanja se na aktivno uključivanje mladih i organizacija koje učestvuju, koji treba da preuzmu aktivnu ulogu u svim fazama projekta, unapređujući na taj način svoje iskustvo učenja i razvoja;
- uključuje različite grupe učesnika i nadovezuje se na ovu različitost;
- zasniva se na jasno identifikovanim potrebama mladih učesnika;
- osigurava da su rezultati neformalnog i informalnog učenja učesnika pravilno identifikovani i dokumentovani;
- podstiče učesnike da razmišljaju o evropskim temama i vrednostima.

PROJEKTI MOBILNOSTI ZA OMLADINSKE RADNIKE

U okviru ove aktivnosti, organizacije mogu dobiti podršku za sprovođenje projekata koji se sastoje od jedne ili više aktivnosti učenja za profesionalni razvoj omladinskih radnika i njihovih organizacija.

CILJEVI AKTIVNOSTI

Ova aktivnost podržava profesionalni razvoj omladinskih radnika, a samim tim i razvoj kvalitetnog omladinskog rada na lokalnom, regionalnom, nacionalnom, evropskom i međunarodnom nivou, kroz neformalno i informalno učenje i kroz aktivnosti mobilnosti. Aktivnost doprinosi ciljevima Strategije EU za mlade 2019-2027, posebno Evropskoj agendi rada sa mladima za kvalitet, inovativnost i priznanje omladinskog rada.

Konkretnije, projekti mobilnosti za omladinske radnike imaju za cilj:

- Pružanje prilike za neformalno i informalno učenje za obrazovni i profesionalni razvoj omladinskih radnika, doprinoseći visokokvalitetnoj individualnoj praksi, kao i evoluciji organizacija i sistema omladinskog rada;
- Izgradnju zajednice omladinskih radnika koja može da podrži kvalitet projekata i aktivnosti za mlade u programima EU i šire;
- Razvijanje lokalne prakse rada sa mladima i doprinošenje izgradnji kapaciteta za kvalitetan omladinski rad učesnika i njihovih organizacija, što ima jasan uticaj na redovan rad omladinskih radnika sa mladima.

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnosti profesionalnog razvoja (PDA)

Aktivnosti profesionalnog razvoja su aktivnosti transnacionalne mobilnosti učenja koje podržavaju profesionalni razvoj omladinskih radnika. Oni mogu biti u obliku:

- Studijske posete i različite vrste zadataka, kao što su praćenje posla, razmene omladinskih radnika i vršnjačko učenje, u omladinskim radnim organizacijama i organizacijama aktivnim na polju mladih u inostranstvu.

- Umrežavanje i izgradnja zajednice među omladinskim radnicima koji učestvuju u aktivnosti i podržavaju njene ciljeve.
- Kursevi obuke koji podržavaju razvoj kompetencija (npr. na osnovu relevantnih postojećih modela kompetencija), za implementaciju kvalitetnih praksi rada sa mladima ili razmatranje i testiranje inovativnih metoda (na primer, u vezi sa digitalnim i pametnim radom sa mladima).
- Seminari i radionice koji posebno podržavaju izgradnju kompetencija i razmenu najboljih praksi u vezi sa ciljevima, vrednostima i prioritetima Strategije EU za mlade i programa EU koji doprinose njenoj implementaciji.

Sledeće aktivnosti nisu kvalifikovane za grantove u okviru projekata mobilnosti za omladinske radnike: akademska studijska putovanja; aktivnosti koje imaju za cilj sticanje finansijske dobiti; aktivnosti koje se mogu smatrati turizmom; festivali; putovanje na odmor; turneje umetnika, statutarne sastanci. Pored toga, projekti bi takođe mogli da se sastoje od dole navedenih aktivnosti.

RAZVOJ SISTEMA I AKTIVNOSTI NA TERENU

Projekti mobilnosti za omladinske radnike mogu uključivati razvoj sistema i aktivnosti na terenu, komplementarne aktivnosti koje imaju za cilj povećanje uticaja projekta mobilnosti na terenu. One obuhvataju sve one aktivnosti koje doprinose Evropskoj agendi rada sa mladima za kvalitet, inovativnost i priznavanje omladinskog rada i donose naučene lekcije i alate organizacijama uključenim u projekte i šire. Ove komplementarne aktivnosti predstavljaju priliku za iskusnije i snalažljivije korisnike da testiraju inovativne metode i odgovore na zajedničke izazove, svojevrsni prostor „evropske laboratorije za omladinski rad“ koji proističe iz aktivnosti profesionalnog razvoja sprovedenih u okviru projekata i ima odjeka izvan njih.

Izrada alata i razmena praksi koje doprinose razvoju i unapređenju organizacija i sistema omladinskih radnika, aktivnosti na terenu i izgradnja zajednice i upoznavanje sa inovativnim metodama uključujući upotrebu digitalnih tehnologija kroz rad sa mladima su neki od primera. Ove aktivnosti prevazilaze naknadne aktivnosti diseminacije, koje su deo normalnog životnog ciklusa projekta, međutim ciljanije i strateške aktivnosti diseminacije takođe mogu da se uklope u ove komplementarne aktivnosti.

Aktivnost razvoja sistema i aktivnosti na terenu se mogu sprovoditi na transnacionalnom ili nacionalnom nivou.

PRIPREMA PROJEKTA

Projekat podržan ovom akcijom mora uključivati jedan ili više PDA. Aktivnosti se mogu kombinovati na fleksibilan način, u zavisnosti od ciljeva projekta i potreba organizacija koje učestvuju i omladinskih radnika koji učestvuju.

Projekat sprovode najmanje dve organizacije. Sve uključene organizacije moraju biti identifikovane u fazi prijave, jer je čvrsto partnerstvo osnovni uslov za kvalitetnu realizaciju

projekta. Uključene organizacije preuzimaju ulogu da „šalju“ učesnika i/ili ulogu „primanja, ugošćavanja“, tj. domaćina aktivnosti. Jedna od organizacija preuzima i ulogu koordinatora i aplicira za ceo projekat u ime partnerstva.

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

- Planiranje (definisanje potreba, ciljeva, ishoda učenja, formata aktivnosti, izrada programa rada, raspored aktivnosti itd.)
- Priprema (praktični aranžmani, odabir učesnika, sklapanje dogovora sa partnerima, jezičko/interkulturalno/učenje i priprema učesnika u vezi sa projektom pre polaska itd.);
- Sprovođenje aktivnosti;
- Follow up (evaluacija aktivnosti, identifikacija i dokumentovanje ishoda učenja učesnika, kao i diseminacija i korišćenje ishoda projekta).

KVALITETAN PROJEKAT MOBILNOSTI ZA OMLADINSKE RADNIKE:

- ima jasan uticaj na redovan rad omladinskih radnika koji rade sa mladima i na njihovu organizaciju;
- oslanja se na aktivno uključivanje organizacija i omladinskih radnika, koji treba da preuzmu aktivnu ulogu u svim fazama projekta, unapređujući na taj način svoje iskustvo i razvoj; zasniva se na jasno identifikovanim potrebama obrazovanja i profesionalnog razvoja omladinskih radnika, posebno u vezi sa kvalitetom, inovacijama i priznavanjem, i praćen je odgovarajućim merama selekcije, pripreme i follow up aktivnosti;
- osigurava da su rezultati neformalnog i informalnog učenja svim učesnicima pravilno priznati i da su rezultati projekta, uključujući sve metode, materijale i alate, prenosivi i korišćeni unutar organizacija koje učestvuju, doprinoseći na taj način azvoju organizacija omladinskog rada;
- podstiče učesnike da razmisle o evropskim temama i vrednostima i pruža omladinskim radnicima alate i metode za promovisanje poštovanja i upravljanje različitošću u svom svakodnevnom radu.
- promoviše upotrebu inovativnih praksi i metoda kao što je uključivanje digitalnih aktivnosti omladinskog rada sa ciljem da budu instrument za prevenciju bilo kakvih oblika onlajn dezinformacija i lažnih vesti.

**MOLIMO VAS, DAJTE NAM
VAŠE MIŠLJENJE**



