



LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



PRIČAJMO...

O mentalnom zdravlju mladih

**PRIRUČNIK ZA OMLADINSKE
RADNIKE I RADNICE**



Co-funded by
the European Union

IMPRESSUM

- NASLOV:** *Pričajmo... o mentalnom zdravlju mladih. Priručnik za omladinske radnike i radnice*
- IZDAVAČ:** Forum za slobodu odgoja, Đorđićeva 8, 10 000 Zagreb, Croatia
- ZA IZDAVAČA:** Ana Munivrana
- AUTORI/KE:** **Jelena Perak, Marina Brkić**, Forum za slobodu odgoja
Kako podržavati mentalno zdravlje mladih; A kako su mladi danas?; Važne teme u radu s mladima - Ko sam ja? Pričajmo o...identitetu; Kako se osećam? Pričajmo o... emocionalnom blagostanju; Pričajmo o...budućnosti.
- Dajna Marinković, Eleonora Novak**, Centar za omladinski rad
Uspostavljanje odnosa sa mladima; Dodatni saveti iz ugla omladinskih radnika/ca.
- Marina Natsia**, Social Action & Innovation Center
Da li svi imamo ista prava? Pričajmo o... rodnoj različitosti i ravnopravnosti
- Katarina Vuksan**, Center for Creative Development "Danilo Dolci"
Otvaranje tema ličnih odnosa s mladima
- UREDнице:** Marina Brkić and Jelena Perak
- STRUČNE SARADNICE:** Ana Munivrana and Višnja Pavlović
- LEKTURA:** Marina Brkić
- GRAFIČKO OBLIKOVANJE:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci (Centre for Creative Development), Italy

Zagreb, Jul 2023.

PROJECT



Let's Talk – Developing gender sensitive mental health program for young people (Contract no. 2021-1-HR01-KA220-YOU-000028981)
Erasmus+ KA220-YOU-Cooperation partnerships in youth, 2021, Round 1



Sva prava zadržava izdavač. Prilikom korišćenja citata i materijala iz ove publikacije, molimo navedite izvor.

Sve ideje i predlozi dati su u dobroj nameri, a prilikom pisanja i navođenja primera aktivnosti trudili smo se da navedemo tačan izvor. Pri tome smo svesni da je moguće da nismo uvek pronašli izvorne autore. Za svaku grešku unapred se izvinjavamo i ističemo da je nastala nenamerno te izražavamo spremnost da uvažimo i objavimo ispravku.

Ova publikacija nastala je u okviru projekta „Let's Talk: razvoj rodno-osetljivog programa mentalnog zdravlja za mlade“. Projekt sufinansira Evropska unija kroz program Erasmus+, a sprovodi Forum za slobodu odgoja iz Hrvatske i partneri Centar za omladinski rad iz Srbije, Center for Creative Development „Danilo Dolci“ iz Italije te Social Action & Innovation Center (KMOP) iz Grčke sa ciljem osnaživanja osoba koje rade s mladima u oblasti mentalnog zdravlja mladih s rodno osetljivim pristupom.



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

PRIČAJMO...

O mentalnom zdravlju mladih

**PRIRUČNIK ZA OMLADINSKE
RADNIKE I RADNICE**



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

SADRŽAJ

UVODNA REČ.....	6
-----------------	---

BRIGA O MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

1. KAKO PODRŽAVATI MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH?	8
1.1. VAŽNOST MENTALNOG ZDRAVLJA	10
1.2. PODRŽAVAJUĆI ODNOSI	10
1.3. UČENJE O MENTALNOM ZDRAVLJU	12
a. Uloga omladinskih radnika i radnica u zaštiti mentalnog zdravlja	13
b. Izgradnja odnosa s mladima	14
c. Rodno osetljiv pristup u radu s mladima	17
d. Rad s mladima i rodno osetljiv pristup u kontekstu mentalnog zdravlja	18
2. A KAKO SU MLADI DANAS?	20
2.1. ŠTA MLADE DANAS (JOŠ) "MUČI", ČIME SU ZAOKUPLJENI?	20
2.2. KOJE BISTE SPECIFIČNOSTI DANAŠNJIH "MLADIH" S KOJIMA RADITE VI IZDVOJILI?.....	21
2.3. STIGMATIZACIJA PROBLEMA MENTALNOG ZDRAVLJA	21
2.4. TRADICIONALNE RODNE ULOGE I NERAVNOPRAVNOST	22
2.5. RODNO ZASNOVANO NASILJE.....	22
3. VAŽNE TEME U RADU S MLADIMA	24
3.1. KO SAM JA? PRIČAJMO O...IDENTITETU	24
a. Adolescencija i period mladosti	26
b. Polni i rodni identitet(i)	28
c. Slika o telu i prevencija poremećaja ishrane	29
d. Izgradnja pozitivne slike o sebi	30



3.2. <i>KAKO SE OSEĆAM? PRIČAJMO O...EMOTIONALNOM BLAGOSTANJU</i>	34
a. Emocionalna pismenost	34
b. Socio-emocionalno učenje	35
c. Ponašanja i stanja mladih koja zahtevaju našu pažnju	39
3.3. <i>KAKO MI JE S DRUGIMA? PRIČAJMO O... ODNOSIMA</i>	42
Otvaranje tema ličnih odnosa s mladima	43
3.4 <i>DA LI SVI IMAMO ISTA PRAVA? PRIČAJMO O... RODNOJ RAZLIČITOSTI I RAVNOPRAVNOSTI</i>	48
a. Tradicionalne rodne uloge i rodni stereotipi	49
b. Rodni identitet	50
c. Rodno zasnovana diskriminacija i nasilje	54
d. Uloga mladih u unapređenju rodne ravnopravnosti i osetljivosti	55
3.5. <i>KAKO POMOĆI MLADIMA DA PRONAĐU I SLEDE SVOJ POZIV, STRAST I FLOW? PRIČAJMO O... BUDUĆNOSTI!</i>	56

DODATNI SAVETI IZ UGLA OMLADINSKIH RADNIKA/CA

1. STVARANJE SIGURNOG OKRUŽENJA	58
2. POVERENJE I POVERLJIVOST	60
3. STVARANJE GRUPNE DINAMIKE	62
4. PRVA POMOĆ! — ŠTA AKO PRIMETIM DA NEŠTO NIJE U REDU?	64
5. ŠTA JA MOGU DA UČINIM?	70
6. ŠTA KADA NE MOGU VIŠE NIŠTA DA URADIM?	71
7. KAKO SARADIVATI S DRUGIM STRUČNJACIMA I STRUČNJAKINJAMA? ..	73

GDE DA POTRAŽITE POMOĆ?

LITERATURA	75
------------------	----

O PROJEKTU





„Decu ne menjaju programi, nego međuljudski odnosi, jer iz njih proizilazi volja učenika hoće li doživeti učitelja i poveriti mu se. I to je zapravo velika privilegija učitelja.“

Dejana Bouillet

UVODNA REČ

Ovaj priručnik nastao je iz potrebe brojnih stručnjaka i stručnjakinja koji se u svom svakodnevnom profesionalnom radu susreću sa sve većim izazovima i zahtevima povezanim s narušenim mentalnim zdravljem i celokupnim blagostanjem mladih ljudi. Ti izazovi nužno traže od njih dodatne kompetencije, ali donekle i transformišu njihovu ulogu. To se odnosi na celi raspon profesija osoba koje rade s mladima u sistemu neformalnog i formalnog obrazovanja, rada u zajednici, civilnog društva i raznih ustanova – učitelja/ica, omladinskih radnika/ca, trenera/kinja, psihologa/škinja, socijalnih radnika/ca, pedagoga/škinja, rehabilitatora i dr. Svi oni i sve one svesni su i svesne sve većih i sve učestalijih problema i poteškoća u oblasti mentalnog zdravlja i socio-emocionalnog razvoja, a s druge strane svesni i ograničenja svoje uloge - nemaju (uvek) stručne kompetencije iz ovog područja, a ponekad su jedini s kojima mladi ljudi mogu otvoreno i iskreno razgovarati. Takođe, razumevanje da mlada osoba ima određeni problem ili poteškoću iz oblasti mentalnog zdravlja te pružanje adekvatne prve pomoći u saradnji s drugim stručnjacima ponekad je i preduslov rada s grupom ili pojedincem na drugim temama i u drugim oblastima. U takvim je situacijama izuzetno važno biti jedna od karika sigurnosne mreže koja je potrebna svim mladim ljudima. Konačno, uloga svih ovih vaspitno-obrazovnih radnika/ca i stručnjaka/inja koja podrazumeva da su često u interakciji s mladima i puno vremena provode s njima, daje im i veliku mogućnost da deluju preventivno i budu jedan od proaktivnih faktora u razvoju i zaštiti dobrog mentalnog zdravlja mladih.

Ovaj će priručnik najviše pomoći vaspitno-obrazovnim radnicama/ima koji nemaju inicijalnu edukaciju iz oblasti psihologije i zaštite mentalnog zdravlja, dakle svim učiteljima/cama, nastavnicama/icima i stručnim saradnicima/ama u školama, kao i praktičarima/kama omladinskog rada, svojim opštim pristupom, predlozima aktivnosti i savetima s obzirom na način rada s mladima koji uključuje metodologiju neformalnog obrazovanja. U svom radu uopšteno, a posebno u projektu "Let's Talk" u okviru koga je nastao ovaj priručnik zalažemo se za jaku vezu između vaspitno-obrazovnog rada u formalnom kontekstu (najčešće u školama) i omladinskog rada i rada sa mladima u neformalnom okruženju (najčešće u lokalnim udruženjima, omladinskim klubovima i centrima za mlade, sportskim klubovima, kulturnim centrima i/ili raznim drugim organizacijama civilnoga društva) jer smatramo da se ove dve, izvorno različite profesije, prepliću i dopunjuju. Ovo preplitanje i dopunjavanje biće posebno značajno u oblasti podržavanja i zaštite mentalnog zdravlja mladih.



BRIGA O MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

1. KAKO PODRŽAVATI MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH?

"Potrebno je celo pleme/selo da bi se odgojilo dete".

(Afrička poslovice)

U kontekstu rada s mladima u svim oblastima (formalno i neformalno obrazovanje, kao i rad u zajednici - u literaturi eng. *youth work*¹), važno je naglasiti kako društvo u celini treba negovati mentalno zdravlje i sveukupnu dobrobit svojih članova kroz svoje vrednosti i načela koja se ogledaju u svim aspektima života. Kada govorimo o mladima, govorimo i o sistemima u kojima se oni najviše vremena nalaze (vaspitno-obrazovni sistem, neformalno obrazovanje, omladinski rad rad u zajednici, zdravstveni sistem, sistem rada itd.), pri čemu formalno obrazovanje ima velik potencijal (zbog vremena koje mladi provedu kao deo tog sistema, pa je često i najveći izvor stresa i faktor rizika), kao i omladinski rad u zajednici jer se temelji na važnim načelima koja mogu podržati mentalno zdravlje..

U kontekstu rada s mladima u svim oblastima (formalno i neformalno obrazovanje, kao i rad u zajednici - u literaturi eng. *youth work*¹), važno je naglasiti kako društvo u celini treba negovati mentalno zdravlje i sveukupnu dobrobit svojih članova kroz svoje vrednosti i načela koja se ogledaju u svim aspektima života. Kada govorimo o mladima, govorimo i o sistemima u kojima se oni najviše vremena nalaze (vaspitno-obrazovni sistem, neformalno obrazovanje, omladinski rad rad u zajednici, zdravstveni sistem, sistem rada itd.), pri čemu formalno obrazovanje ima velik potencijal (zbog vremena koje mladi provedu kao deo tog sistema, pa je često i najveći izvor stresa i faktor rizika), kao i omladinski rad u zajednici jer se temelji na važnim načelima koja mogu podržati mentalno zdravlje² navodi se da **umesto reaktivnog pristupa** problemima mentalnog zdravlja, **celoviti pristup treba biti proaktivan, sveobuhvatan i sistematski** te se treba usredsrediti na izgradnju **individualnih kompetencija, razvoj politika i poboljšanje društvenih odnosa**. Tako npr. ako govorimo o školi - intervencije moraju biti integrisane u svakodnevnu odeljensku praksu (i na nivou plana i programa nastave i na nivou odeljenske kulture), u vannastavne aktivnosti te aktivnosti tokom kojih se radi na kulturi cele škole. Isto tako moraju uključivati sve zaposlene, podržavati saradnju s roditeljima i koordinisati rad s drugim službama.

Omladinski rad u zajednici sa svojim načelima i metodologijom važan je resurs koji svi vaspitno-obrazovni radnici/e mogu koristiti ukoliko žele da rade na zaštiti mentalnog zdravlja mladih. Omladinski rad u užem smislu je **stručna profesija** koja pomaže mladima u učenju o sebi, drugima i društvu kroz **neformalne obrazovne, društvene, političke i/ili kulturne aktivnosti**.

1 U različitim zemljama i različitim sistemima formalnog i neformalnog vaspitanja i obrazovanja, omladinski rad (eng. *youth work*) nalazi se na različitim nivoima "uređenosti". Tako u određenim zemljama on postoji kao prepoznata profesija s propisanim kvalifikacijama i potrebnim kompetencijama, oblastima rada i drugim dokumentima, kao što su etički kodeks i sl. U drugim zemljama ovakav rad se uglavnom odvija u okviru rada s mladima u udruženjima civilnog društva. U Srbiji, "omladinski radnik" prepoznat je kao zanimanje u Šifarniku zanimanja (pod šifrom 3412.03), a omladinski rad prepoznat je i važećim Zakonom o mladima Republike Srbije. Više o razvoju i profesionalizaciji omladinskog rada u Srbiji možete saznati od Nacionalne asocijacije praktičara/ki omladinskog rada – NAPOR na www.napor.net.

2 NESET je savetodavna mreža stručnjaka/inja koji/e rade na socijalnoj dimenziji obrazovanja u EU, koju je inicirala generalna uprava Evropske komisije za obrazovanje i kulturu. Više pročitajte na <https://nesetweb.eu/en/>





Počiva na jasnom sistemu vrednosti i **dobrovoljnosti odnosa** između mlade osobe i osobe koja radi s mladima (omladinskog radnika/ce, lidera/ke, voditelja/ke aktivnosti). Stručnjaci u ovom području znaju kako da izgrade odnose **promovišu lični i socijalni razvoj** mladih ljudi, pomažući im da **uče o sebi**, drugima i društvu kroz neformalne obrazovne aktivnosti koje kombinuju zadovoljstvo, izazov i učenje (National Youth Agency for England, 2013).

Holistički pristup obrazovanju koji se sve više podržava, podrazumeva da su teme ličnog i društvenog razvoja, kao i sticanja građanskih kompetencija u mnogim zemljama deo nastavnog plana i programa i/ili vannastavnih aktivnosti, a upravo su te aktivnosti neodvojive od savremene metodologije koja je deo omladinskog rada u zajednici.

Iako je za zaštitu i promociju mentalnog zdravlja mladih potrebno celo društvo, dobre i kvalitetne politike i prakse, holistički pristup u celom sistemu, kao i na nivou organizacija, moć pojedinaca – nastavnika/ca i osoba koje rade s mladima - nije nimalo zanemariva. Namera ovog priručnika je upravo dati podsticaj, razumevanje i predlog aktivnosti - pre svega pojedincima. U nastavku ćemo objasniti **tri važna aspekta** koja trebate imati na umu ako želite raditi na zaštiti mentalnog zdravlja mladih ljudi s kojima radite.



1.1. VAŽNOST MENTALNOG ZDRAVLJA

Prvi aspekt odnosi se na stav i verovanje da je opšta **subjektivna dobrobit** koja uključuje međusobno povezane komponente **psihičkog, emocionalnog i društvenog blagostanja preduslov za uspeh u svim drugim područjima života** pojedinca, a posledično i celog društva.



S tim u vezi, sve aktivnosti u radu s mladima (bile one u okviru formalnog ili neformalnog obrazovanja ili omladinskog rada u zajednici), a posebno one koje razvijaju određene veštine i (akademski) znanja, moraju imati mentalno zdravlje i blagostanje u fokusu, odnosno određene kompetencije se ne smeju razvijati nauštrb opšte dobrobiti.

1.2. PODRŽAVAJUĆI ODNOSI

Drugi važan aspekt u radu s mladima je **svest o važnosti bliskih i podržavajućih odnosa**. Pokazati interes, biti osoba od poverenja, uho za slušanje ili rame za plakanje, ponekad je dovoljno za početak stvaranja okoline koja brine o celokupnoj dobrobiti dece i mladih.

“Ponekad mi treba samo da me neko sasluša. Ne treba svima brzo rešenje.”

Devojka, (17) iz “Let’s Talk” istraživanja

Nezavisno od konteksta i primarne profesije, svaka odrasla osoba i u formalnom (učitelji, nastavnici, stručni saradnici) i u neformalnom sistemu vaspitanja i obrazovanja ili omladinskog rada u zajednici (youth worker/osobe koje rade s mladima/omladinski radnici³) može, a često i ima dubok uticaj na živote mladih ljudi. Pri tome su osobe koje rade s mladima u neformalnom obrazovanju i zajednici svakako u prednosti jer imaju ipak više slobode u izboru aktivnosti. Takođe, takav rad s mladima usmeren je na odnose u koje mladi dobrovoljno ulaze. Ipak, i stručnjaci u formalnom obrazovanju mogu biti važne osobe na koje se mladi ljudi mogu osloniti u izazovnim životnim situacijama, koje ih mogu podržati ili biti pozitivni uzori u životu od kojih mogu učiti i više od akademskih kompetencija. Ovim aspektom dalje se bavimo u nastavku, a posebno u poglavlju **DODATNI SAVETI IZ UGLA OMLADINSKIH RADNIKA/CA**.

“Neki od njih dolaze kod mene jer zaista nemaju s kim da razgovaraju.”

Školska psihološkinja, iz “Let’s Talk” istraživanja

³ Upravo zbog različitih nivoa prepoznavanja omladinskog rada u užem smislu, u različitim zemljama postoje ili ne postoje posebni izrazi za osobu koja radi s mladima (eng. youth worker). U srpskom prevodu ove publikacije većinom koristimo izraz “osoba koja radi s mladima” ili “omladinski radnik/ca”. Takođe, ponegde će se izraz zameniti i drugim izrazima, zavisno od konteksta (npr. voditelj/ka aktivnosti, mentor/ka).

U kontekstu odnosa potrebno je istaknuti važnost interesa za "svet mladih". U zavisnosti od generacijskog jaza – koji ne mora nužno biti povezan s hronološkim uzrastom "odrasle osobe" (trenera/kinje, omladinskog radnika/ce, voditelja/ice aktivnosti, nastavnika/ce, stručnog/e suradnika/ce...) već ponekad više sa životnim stilom, informisanosti, stavovima i vrednostima – osobe koje rade s mladima mogu iskusiti više ili manje izazova u razumevanju tog sveta. Iako su deo zajednice i društva u kom se nalaze, mladi se, posebno u sociološkim raspravama i teorijama zadnjih decenija, posmatraju kao posebna grupa društva⁴. To je i zbog specifičnih razvojnih psiholoških potreba (posebno kod adolescenata), kao i zbog određenog životnog stila i interesa osoba u periodu rane mladosti, koji su najčešće različiti u odnosu na period odraslog doba. Pritom naravno i društveni kontekst u kom se nalaze snažno utiče na njihove životne stilove, izbore, vrednosti i stavove. Odrasli mogu imati potpuno drugačije životne stilove, ili zbog ličnih uverenja ili nesvesnosti „uzimaju“ odgovornost od samih mladih, a ponekad i sam "glas".



Adultizam je praksa odlučivanja i preuzimanja odgovornosti odraslih u ime mladih. "Počiva na verovanju odraslih da su bolji stručnjaci od samih mladih za njihove probleme, snove, strahove i sposobnosti te uključuje ponašanja i stavove koji se temelje na pretpostavkama da su odrasli bolji od mladih te da imaju pravo uticati na mlade bez njihovog pristanka." (Bell, 1995 prema Peric 2023).

"U pandemiji smo ih (mlade) u potpunosti ispustili iz vida kod donošenja mera - u raznim oblastima."

Psihoterapeut, iz "Let's Talk" istraživanja

Ove prakse imaju za posledicu sprečavanje punog razvoja mladih, posebno njihove pozitivne slike o sebi koja uključuje samopoštovanje, ličnu moć, lični prostor i slobodu te sopstvenu volju. Ono što smo upravo iz "Let's Talk" istraživanja (<https://letstalk-project.eu/results/>) saznali jeste da mladi to posebno osećaju kao problem – "naši problemi nisu dovoljno važni, veliki, u odnosu na život koji nas čeka". Takođe, prepoznaju tu praksu odlučivanja u ime njih samih "kako bi se trebao osećati" i "imaš li pravo biti tužna, depresivan, bezperspektivna". Nadalje, koje uloge smo za tebe kao mladu ženu ili mladog muškarca namenili u društvu kad uđeš u svet odraslih; i kako se smeš osećati, a kako ne. Dodatno, ako sam mlada osoba koja fluidno gleda na svoj rodni identitet, mogu li uopšte otvoreno o ovome razgovarati s ljudima u svojoj okolini. Na ovaj način društvo stvara pogrešne interpretacije i pretpostavke o tome šta jednoj mladoj osobi treba, šta želi, šta može postići i u šta se sve razviti.

Važno je na ovom mestu dati i nešto drugačiju perspektivu: s jedne strane, u savremenim zapadnim društvima menja se pogled na mlade, pa težimo tome da potencijal mladih ljudi zaista postane **kolektivna vrednost**, a njihova ranjivost se uzima u obzir pri kreiranju raznih politika. S druge strane, još uvek ne nalazimo pravi put u tome kako ostvarivati i negovati ravnopravan, a istovremeno mentorski odnos, odnos podrške i usmeravanja na relaciji odrasli – deca/mladi, jer „u društvima u kojima svi pokušavaju što duže ostati mladi, oni koji su biološki mladi sve teže pronalaze odrasle osobe koje im mogu ponuditi jasna uputstva o načinima preuzimanja identiteta odraslosti“ (Tomić-Koludrović, 2008.).

⁴ Kategorija 'mladih' u kontekstu uzrasta takođe se različito definiše u različitim zemljama - u Srbiji su, po Zakonu o mladima, omladina ili mladi lica od navršanih 15 godina do navršanih 30 godina života. Pojednim sektorskim zakonima ova kategorija se precizira, a postoje i posebne situacije u kojima se za određene kategorije društva period mladosti produžava (npr. subvencije se dodeljuju mladim poljoprivrednicima, koji su definisani kao grupa od 18 do 40 godina starosti).



Pristup koji smatramo zdravim i ispravnim upravo je onaj u kom na mlade gledamo kao na **ra-vnopravne u ličnim iskustvima** te samim tim i **saradnike u međusobnom učenju**, a onda i kao na vredan resurs društva, "nebrušeni dijamant" koji je potrebno uz mnogo interesa, pažnje, strpljenja i podrške brusiti do punog sjaja.

1.3. UČENJE O MENTALNOM ZDRAVLJU

Konačno, izuzetno važan aspekt brige i podržavanja mentalnog zdravlja mladih je i samo učenje o mentalnom zdravlju. Ovaj aspekt znači direktan rad koji se može odvijati kroz vannastavne aktivnosti, projekte škola i lokalnih udruženja ili javnih ustanova, ali i kroz samo učenje i predstavljanje (drugih tema i sadržaja), što zapravo predstavlja i najveći izazov. Uključuje direktan rad s grupama mladih van redovne nastave (radionice i predavanja) o važnostima mentalnog zdravlja i podučavanje socio-emocionalnih veština (komunikacije, emocionalne pismenosti, otpornosti, saradnje i dr.). Ovakve aktivnosti imaju i velik potencijal u razvoju rezilijentnosti mladih u odnosu na brojne životne probleme i izazove, kao i u razbijanju stigme i prevazilaženju predrasuda koje pojedinci suočeni s problemima mentalnog zdravlja još uvek proživljavaju.

SOCIO-EMOCIONALNE VEŠTINE



SAMOSVEST

prepoznavanje i svesnost sopstvenih emocija, snaga i vrlina; osećaj lične vrednosti i samopouzdanja



SAMOREGULACIJA

dobra samokontrola, uspešno suočavanje sa stresom, postavljanje ciljeva i motivacija



ODGOVORNO ODLUČIVANJE

spособnost procenjivanja i promišljanja, lična odgovornost i etika



EMPATIJA

razvoj saosećanja/ mogućnosti razumevanja tuđih potreba, situacije i osećaja poštovanje drugih, uzimanje u obzir različitih perspektiva



VEŠTINE ODNOSA

saradnja, traženje i pružanje pomoći i podrške, komunikacija, asertivnost

Više o socio-emocionalnim veštinama i učenju o njima, pročitajte u odeljku **KAKO SE OSEĆAM? PRIČAJMO O... EMOCIONALNOJ DOBROBITI** te na stranici Unapređivanje socijalnog i emocionalnog učenja. (<https://casel.org/>).



Poneki, ako ne i svi aspekti polako menjaju pogled na obrazovanje pri čemu omladinski rad može biti svojevrsni obrazovni i razvojni partner za sve mlade ljude, ali i njihove nastavnike u školskom okruženju – posebno ako na omladinski rad gledamo kao na obrazovnu metodologiju koja je učinkovita u “uključivanju mladih ljudi koji su isključeni iz redovnog obrazovanja ili se suočavaju s određenim preprekama u učenju” (2012., citirano u Coburn i Gormally, 2015.).



Karakteristike omladinskog rada (u zajednici)

- osiguravanje ravnopravnih mogućnosti mladima
- utemeljen je na profesionalnom odnosu između osobe koja radi s mladima (omladinskog radnika/ce) i mladih osoba, nije nužno vezan za formalno obrazovanje osobe koja ga sprovodi
- mladi su partneri, ciljna grupa s kojom se radi (ne klijenti/kinje, učenici/e, pacijenti/kinje)
- pruža podršku mladima u razvijanju ličnog sistema vrednosti i socijalnih veština kako bi potpomogao proces osamostaljivanja i integraciju mladih u društvo kao aktivnih građana/ki
- pruža usluge, a mladi donose odluke o učestvovanju
- ohrabruje mlade da budu kritični u odnosu na lično iskustvo i svet oko sebe
- pruža podršku mladima da donesu (informisane) odluke u vezi sa ličnim odgovornostima u društvu i zajednici
- komplementaran je formalnom obrazovanju, kako bi se mladi podstakli na ostvarivanje sopstvenih potencijala
- radi zajedno sa ostalim stručnjacima iz svih segmenata društva kako bi društvo odgovorilo na potrebe mladih.

Prepoznajete li neke (ili sve) od ovih načela u svom radu?

1.3.A. ULOGA OMLADINSKIH RADNIKA I RADNICA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA

Omladinski rad počiva na ideji da se mladi (a naročito mladi u adolescenciji) nalaze u specifičnom razvojnom razdoblju, u kom im je **potrebna podrška** - prekretnica života, prelazak iz detinjstva u odraslo doba. Sam proces nosi sa sobom kompleksne promene i mnogobrojne zahteve koje mladi trebaju ispuniti da bi postigli samostalnost i odraslost, te iz te perspektive svaka osoba koja radi s mladima treba im pristupati holistički – podržavati ih u razvijanju sopstvenih sistema vrednosti i socijalnih veština kako bi im pomogli da donose informisane odluke, izbegavaju rizična ponašanja, preuzmu odgovornost za sopstveni stil života, te da konstruktivno doprinesu razvoju društva čiji su deo.



Socijalne veštine kao sposobnost prilagođavanja i pozitivnog ponašanja koje omogućava osobama da se uspešno nose sa zahtevima i izazovima koje pred njih postavlja život svakog dana, pomažu mladima da izbegnu potencijalna rizična ponašanja. Tako, podizanjem samopouzdanja mlada se osoba može lakše odupreti pritisku vršnjaka/kinja, komunikacijske veštine mogu voditi smanjenju nesporazuma, a time i konflikata, dok upravljanje emocijama može voditi do kontrolisanja izražavanja besa.



Osoba koja radi s mladima, zavisno od konteksta rada, može imati vrlo značajnu ulogu kad je u pitanju mentalno zdravlje mladih. Pored podrške mladima u sticanju socijalnih vještina i vrednosti, osnaživanju mladih za svakodnevno nošenje s izazovima (prevencija), kroz razne aktivnosti može raditi na promociji mentalnog zdravlja i destigmatizaciji problema, informisanju mladih o postojećim uslugama u lokalnoj zajednici, ali mogu i prepoznati kada je mladoj osobi potrebna stručna podrška u području mentalnog zdravlja i uputiti je na odgovarajuće kontakte putem kojih može dobiti potrebnu psihološku ili psihoterapijsku podršku.

* **Kako vi vidite svoju ulogu u zaštiti i podržavanju mentalnog zdravlja mladih s kojima radite?**

1.3.B. IZGRADNJA ODNOSA S MLADIMA

Odnos osobe koja radi s mladima (u omladinskom radu u zajednici u užem smislu) i mlade osobe počiva na prihvatanju i vrednovanju mladih, iskrenosti, poštovanju, poverljivosti, poverenju i reciprocitetu (Young, K., 1999). Omladinski radnici/e imaju višestruku ulogu, te su od mladih viđeni kao uzori, mentori/ke, edukatori/ke i neko s kim imaju prijateljski odnos, ali omladinski radnici/e nikada ne mogu (niti trebaju tome težiti) zameniti odnose mlade osobe s članovima porodice i vršnjacima.

Važno je imati na umu da kroz odnos učimo mlade samosvesti, preuzimanju lične odgovornosti, zastupanju sebe, svojih potreba i granica, ali i saradnji, poštovanju i uvažavanju drugih.

Ono što vredi za odnose, vredi i ovde i tome mlade trebamo učiti, ali i modelirati kroz odnos s njima. Ovde su izuzetno važne dve vrste odgovornosti - **odgovornost za sebe** (mogu prepoznati ono što mi treba, šta želim, šta mislim i osećam, znam kako to komunicirati i zastupati sebe u odnosu na okolinu - preuzimam odgovornost za svoju dobrobit), i **odgovornost za odnos**. Pri tome je važno razumeti da kao odrasla osoba imamo **veću odgovornost za odnos** s mladom osobom zbog veće moći i slobode odlučivanja o procesu i načinu stvaranja aktivnosti, a koja proizilazi iz same uloge.

Odgovornost za odnos podrazumeva odgovornost za kvalitet odnosa koji vlada između dvoje ili više ljudi. Sastoji se u tome da nas zanima kako je neko s kim smo u odnosu, šta ta osoba (ne)misli, (ne)želi, (ne)treba, ali i da toj osobi to svoje zanimanje jasno pokazujemo.

(Arambašić, 2021)

O odgovornosti za odnos u kontekstu omladinskog rada vode računa odrasli (osobe koje rade s mladima, omladinski radnici/e, nastavnici/e, važni odrasli). Naime, odrasli imaju veću odgovornost za kvalitet odnosa s mladima što uključuje da pokazuju inicijativu, podršku i brigu za mladu osobu i njene potrebe. Time mladi uče kako da i oni preuzimaju ličnu odgovornost te posledično i odgovornost za odnos.

Mi smo odgovorni za stvaranje dobrog odnosa s mladom osobom, jačanje njenih kapaciteta da se može zauzimati za sebe, da prepozna svoje potrebe, ali i za otvaranje prostora za učenje mlade osobe saradnji i odgovornosti za isti taj odnos. Prakticovanje odgovornosti za odnos podrazumeva interes za mladu osobu, koje su njene potrebe, želje, kako se oseća, uključivanje u odluke i pozivanje na participaciju, čime im šaljemo poruku da su nam važni i da ih poštujemo.



Dodatno o odnosu omladinskog radnika/ce i same mlade osobe, posebno o potencijalu u zaštiti mentalnog zdravlja, kao i granicama, pročitajte u poglavlju **DODATNI SAVETI IZ UGLA OMLADINSKIH RADNIKA/CA**.

ODGOVORNOST ZA ODNOS I ZA SAMU MLADU OSOBU PODRAZUMEVA:



Istinski interes za to ko je mlada osoba kao osoba, kao i za njenu dobrobit. Slušajte šta vam govore, pitajte ih o stvarima koje ih zanimaju i zapamtite šta govore. Praćenje onoga što su rekli pokazuje da ste ih slušali i da vam je stalo. Time se otvara prostor sigurnosti i poverenja, što je temelj svih zdravih i kvalitetnih odnosa, ali i jačanja samopoštovanja i lične vrednosti.



Otvaranje prostora emocijama — dobrih i kvalitetnih odnosa nema ako ne pričamo o svojim emotivnim stanjima. Što više delimo svoja emotivna stanja, posebno sopstvene ranjivosti, bojazni, tuge, ljutnje, srama, ali i sreće i zahvalnosti, otvaramo vrata mladim osobama da se i one mogu jasnije izražavati te im obezbeđujemo prostor za razvoj emocionalne pismenosti. Pri tome valja imati na umu da delimo ono što je nama u redu, poštujući svoje granice, ali i granice mlade osobe.



Aktivno slušanje — kada provodite vreme s mladom osobom, budite potpuno prisutni i posvetite joj svoju punu pažnju. Upamtite, vi možete i trebate biti resurs koji mlada osoba ima. Gde god možete, aktivno slušajte mlade bez prekidanja. Budite otvoreni, iskreni i autentični. Podelite i nešto o sebi i pitajte ih nešto zanimljivo o njima. Takođe, podstičite i njih da vas aktivno slušaju kada vi delite svoje ideje, stavove, mišljenja, jer ih na taj način opet učimo saradnji i odgovornosti za odnos.



Proveravanje i praćenje razvoja mlade osobe — nemojte se uvrediti ako danas ne žele da razgovaraju sa vama o tome kako su — ako danas kažu 'Ne', to ne mora važiti i sutra. Pokušajte ponovo drugi put, naročito ako ste primetili promenu u ponašanju mlade osobe. Kada njihova stanja ne shvatamo lično, dajemo im priliku za slobodu, njihov tempo otvaranja i ponovo izgradnju poverenja i sigurnosti..

Primer: Vidim da trenutno nisi spreman da razgovaraš o ovoj temi. Želim da ti kažem da mene zanima šta se događa i, kada budeš spreman za razgovor, volela bih da mi se javiš.





Povratna informacija/feedback — – za izgradnju slike o sebi, pa samim time i samopoštovanje i samopouzdanje, ali i razumevanje sopstvenih jakih i slabih strana, od presudne je važnosti povratna informacija drugih. Naročito osobe s više iskustva. Zato koristite svaku priliku, gde vidite da je primenjivo, za davanje povratne informacije mladoj osobi. Takođe, podstaknite je da je ona i vama daje.

Najpoznatiji oblik povratne informacije je tzv. struktura sendviča. Ovakav vid povratne informacije se sastoji od tri dela koja su strukturirana i međusobno se nadopunjuju:

1. **DEO** — fokusiramo se na dobre strane nečijeg postupka i rezultata
2. **DEO** — opisujemo gde mi vidimo prostor za poboljšanje
3. **DEO** — konkretan predlog za poboljšanje u budućnosti

Važno je pratiti nečije postupke i pri davanju povratne informacije biti što specifičniji i konkretniji kako bi sama povratna informacija služila drugoj osobi za njen napredak, zadovoljstvo učinjenim, kao i dobijanje uvida u celovitu sliku sopstvenog ponašanja.

Primer: Mislim da si se jako dobro postavio i zauzeo za sebe pri odlučivanju o programu na današnjem sastanku. Javio si se za reč i preuzeo odgovornost. Čini mi se da bi još mogao poraditi na konkretizaciji svojih ideja i jasnijem izražavanju i onoga što ti se ne sviđa, ali i davanju predloga kako bi ti volio da to izgleda. Predlažem da zajedno proučimo tvoje ideje i pomognem ti u oblikovanju. Šta kažeš?



Postavljanje sopstvenih granica — u čemu možete pomoći mladoj osobi, kada i gde vam se mogu obratiti i šta ćete učiniti ako im ne možete pomoći direktno? Postavljanje granica omogućava drugima da znaju šta mogu očekivati od vas, učenje kako je to kada zastupamo sebe, a mladima pomaže da se osećaju sigurno i znaju da ćete se prema njima ponašati s poštovanjem, te da oni imaju pravo na svoj integritet. Granicama mlade učimo samokontroli, strukturi te kako da i sami postavite granice. Takođe, granice nam omogućavaju uvid u prostor do kog nivoa mi možemo pomoći mladoj osobi, a u kom trenutku je to za nas previše te upućujemo mladu osobu drugim stručnjacima. Više o ovoj temi možete pročitati i u poglavlju **“PRVA POMOĆ! - ŠTA AKO PRIMETIM DA NEŠTO NIJE U REDU?”**.



Uključivanje mlade osobe — Zavisno od vašeg konteksta i mogućnosti, razmislite o zajedničkom isprobavanju nečeg novog s grupom mladih ili s mladom osobom individualno. Isprobavanje nečeg novog ili izazovnog može stvoriti prostor za razgovor o mentalnom zdravlju, izgraditi osećaj postignuća, podići samopouzdanje, ali i pomoći u izgradnji odnosa ako u toj aktivnosti učestvujete zajedno. Mladima takođe može biti lakše razgovarati o svojim osećanjima dok obavljaju aktivnosti koje nisu u vašem primarnom delokrugu.



Razmislite o kulturološkim razlikama — Razmislite o tome šta znate o stvarima koje utiču na vrednosti, stavove i uverenja mlade osobe. To može biti uticaj verskog vaspitanja u porodici ili drugačije kulturno poreklo u odnosu na kulturu u kojoj se nalazi. Može biti i naučena velika očekivanja i pritisak da budu dobri u školi/fakultetu/poslu ili određeni stavovi unutar njihovih prijateljskih grupa. Slušanje mladih odličan je način da bolje shvatite šta im se događa i faktore koji utiču na njihove živote.

1.3.C. RODNO OSETLJIV PRISTUP U RADU S MLADIMA

Mladi ljudi nisu homogena grupa – postoje brojne specifičnosti i brojni drugačiji izazovi s kojima se pojedinci/ke i pojedine grupe suočavaju (rod, posebno manjinski rodni identitet, invaliditet, geografska udaljenost, migrantsko poreklo, niža socio-ekonomska situacije itd.); a često je navedenih izazova i prepreka više pa govorimo i o tzv. **interseksionalnosti**¹ — ili **preklapanju različitih (manjinskih) identiteta**.

Pitanje pola (biološko-društvene kategorije) i **roda**² (kategorije povezane s unutrašnjim osećajem i društvenim ulogama) sve je važnije u radu s mladima i u kontekstu neformalnog i formalnog vaspitanja i obrazovanja. U zavisnosti od kulturno-geografskog područja, društva različito napreduju po pitanju rodne ravnopravnosti muškaraca i žena. Dodatno, stručnjaci u pojedinim područjima su suočeni s novim izazovima – razumevanju da rod nije za svakog binarna kategorija (ili muško ili žensko) i da se mnogi mladi ne mogu ili ne žele identifikovati s binarnim rodnim kategorijama. Mladi koji se rodno uopšte ne određuju, ili se određuju fluidno te oni koji preispituju svoj rodni identitet sve su vidljiviji, a zbog brojnih predrasuda i rodno stereotipnog sistema u kom odrastaju, suočeni su s diskriminacijom i drugim izazovima i poteškoćama. Rod tako postaje **bitan faktor različitih izazova i rizika** koji utiče na opštu dobrobit mlade osobe, kao i na sam pristup različitim obrazovnim i socijalnim uslugama.

Rodno osetljiv pristup ili rodna perspektiva generalno znači pristup temi ili društvenom fenomenu sa svesti i osetljivosti na rodne razlike i različite potrebe i iskustva pojedinaca ili grupa s obzirom na njihov rodni identitet. Nasuprot rodnoj osetljivosti ili rodnoj perspektivi nalazi se pristup koji se u engleskom jeziku naziva "gender blind" (u slobodnom prevodu "rodno slepilo") – odnosno pristup koji ne uzima u obzir ovu kategoriju prilikom razumevanja određenog fenomena, i dalje prilikom kreiranja politika i usluga. Kad ovo primenimo na rad s mladima, biće posebno važno raditi na **prepoznavanju i dekonstrukciji rodnih stereotipa**. Kritična svest, koja preispituje stereotipe i koja ih može prepoznati kao društvene konstrukcije je pretpostavka za rodno osetljivu pedagogiju (Paseka, A. 2004. u Gender perspektiva u nastavi). Svest o rodnim ulogama uključuje znanja o sopstvenom polu, ali i znanja o karakteristikama rodnih uloga i društvenim očekivanjima koja su povezana s navedenim ulogama (prema Hodžić, Bjelić, Cesar, 2003.)

U Smernicama za rodnu ravnopravnost Saveta Evrope navodi se kako izgledaju rodno osetljivi obrazovni pristupi. Pa tako "vaspitno-obrazovni timovi trebaju biti spremni na posmatranje, bavljenje temom ljudskih prava kao i, pre svega, poštovanjem istih u svakom trenutku, kao što bi se i diskriminirajućim stavovima trebalo baviti čak i kad tema aktivnosti možda nije rodno povezana". Konkretno to znači da:

- A.** Treneri i organizatori aktivnosti za mlade trebaju biti svesni postojanja diskriminacije i mogućnosti pojavljivanja takvih stavova među učesnicima, kao i kako se nositi s takvim situacijama. Trebali bi dosledno procenjivati i uzimati u obzir perspektive i mišljenja manjinskih ili marginalizovanih grupa, kao i potreba učesnika/ca vezanih za pristupačnost te pokazati predanost rodnoj ravnopravnosti;
- B.** Kada pripremaju, sprovode i evaluiraju (interkulturalnu) aktivnost mladih, timovi bi trebali analizirati svoje pristupe s "rodnim naočarama". Npr., ne bi trebali gajiti pretpostavke o rodnom identitetu učesnika/ca. Ova praksa trebala bi uključivati neformalno vreme, kao i izbor aktivnosti koje bi trebale omogućiti svakome da se izrazi. Pritom treba imati na umu da će nekim mladim ljudima možda trebati više vremena za pripremu i više podrške.³

1 Naziv se odnosi na teoriju interseksionalnosti sociološkinje Kimberlé Crenshaw. Teorija je u prvom redu usmerena na analizu diskriminacije kao složenog sistema u kom oblici diskriminacije na osnovu različitih identitetskih kategorija (rase, klase, roda, pola, seksualne orijentacije itd.) utiču jedni na druge. Iako je osmišljena kao pristup analizi rodne diskriminacije, danas se teorija primenjuje u različitim kontekstima. (Izvor: <http://struna.ihji.hr/naziv/interseksionalnost/25464/>).

2 Za prošireno i sveobuhvatno razumevanje pojma roda upućujemo vas na poglavlje o rodnoj ravnopravnosti u kome smo naveli i rečnik najvažnijih pojmova.

3 Izvor: Gender equality in the intercultural youth activities of the Council of Europe and its partners - Youth (coe.int) <https://www.coe.int/en/web/youth/gender-equality-guidelines>



1.3.D. RAD S MLADIMA I RODNO OSETLJIV PRISTUP U KONTEKSTU MENTALNOG ZDRAVLJA

Rodno osetljiv pristup pre svega znači razumevanje da i pol i rod utiču na nas i naša iskustva kroz naš celi život, a način na koji formiramo taj identitet takođe utiče na mentalno zdravlje. Rodna perspektiva u radu s mladima bitna je s aspekta rodne ravnopravnosti, ali i razumevanja da određeni rodno stereotipni obrasci mogu biti otežavajući faktor u procesu rodne socijalizacije i izgradnje identiteta, pa time i rizični faktori za razvoj problema mentalnog zdravlja mladih. Nastavnici, treneri, stručni saradnici i svi drugi koji rade s mladima trebaju prepoznati i osvestiti i sopstvene rodne stereotipe te ih prevazilaziti. Naime, rodno stereotipna očekivanja i samo obraćanje mladima kroz prizmu rodnih stereotipa kao "normalnih", može negativno uticati na njihovu ličnu sliku o sebi te posledično narušiti mentalno zdravlje. Dodatno, na taj način, mogu propustiti da primete određene izazove ili problem mlade osobe. U ove stavove možemo na primer ubrojati klasičan stav da "momci ne plaču" ili "nisu opterećeni izgledom kao što su devojke" ili da rodno izražavanje maskuliniteta kod mladića znači i heteroseksualnu orijentaciju. Za devojke možemo stereotipno pretpostaviti da su emotivnije, nežnije, brižnije i tako im se obraćati, kao i osuditi ih ako se ponašaju agresivnije i snažnije zauzimaju za sebe.

Prema dostupnoj literaturi rodno osetljiv pristup mentalnom zdravlju znači posmatrati temu mentalnog zdravlja razumevajući i uzimajući u obzir uticaj roda i rodnih uloga na mentalno zdravlje. Naime, istraživanja pokazuju da postoje rodne razlike u: opštem emocionalnom i mentalnom zdravlju dece i mladih; raširenosti određenih poteškoća među decom i mladima; strategijama suočavanja s poteškoćama i traženja pomoći; kao i u odgovoru roditelja, staratelja, škola i javnih službi na emocionalne i potrebe mentalnog zdravlja dece i mladih (prema Hamblin, Young, 2017)

Podaci iz ranijih istraživanja pokazuju da mladići u manjoj meri traže pomoć u poređenju s devojka (Chandra et al., 2006), te se njihove poteškoće češće manifestuju kroz poremećaje u ponašanju, zavisnosti i agresiju, dok devojke pokazuju češće i intenzivnije internalizovane simptome, kao što su depresija (Berk, 2008), poremećaji ishrane, suicidalne misli (Gender and MH, 2002, Kuzman et al., 2004, Mikas, 2007, 2011 prema Ključević, 2016). Jedno od novijih istraživanja u Hrvatskoj navodi da je mentalno zdravlje devojčica lošije od mentalnog zdravlja dečaka u područjima psihičke anksioznosti, pogleda na svet, brige za sopstvenu budućnost i zadovoljstvo životom (Jokić, B. i Ristić Dedić, Z., 2021). Na ove primere nadovezuju se i nejednak uticaj socioekonomskih okolnosti i etničke pripadnosti, kao i rodno stereotipnih normi, na njihovu sveopštu dobrobit. Mladi koji preispituju, istražuju ili određuju svoj rodni identitet van binarnih kategorija ili se identifikuju s jednom od seksualnih manjina (LGBTQIA+ grupa mladih) izloženi su i tzv. „manjinskom stresu“ i diskriminaciji, pa samim tim pokazuju i lošije mentalno zdravlje (Kamenov i dr. 2016).

Poneki od ovih rezultata ranijih studija i istraživanja očito se menjaju što su nam potvrdili i učesnici u istraživanju sprovedenom u okviru projekta "Let's Talk" – stručnjaci/kinje u radu s mladima (omladinski radnici/e, psiholozi/škinje, socijalni radnici/e, voditelji aktivnosti neformalnog obrazovanja i dr.) kao i sami mladi. Naime, iako i dalje vrede gore navedene rodne **razlike primetan je trend u izjednačavanju odnosa broja devojaka i mladića koji traže pomoć** (ili dolaze po preporuci) psihologa i savetnika. I dalje je vidljivo da su devojke sklonije internalizovanim problemima (depresivno-anksiozni poremećaji, nedostatak samopoštovanja, nedostatak motivacije, suicidalne misli, samopovređivanje i napadi panike itd.), a mladići eksternalizovanim problemima (problemi s ljutnjom i agresijom, nasilno ponašanje, zavisnosti). Neki od ispitanih stručnjaka koji direktno rade u savetovalištima i **ovde primećuju brisanje jasne granice, tj. izjednačavanje odnosa** (Perak, Brkić, 2022).





2. A KAKO SU MLADI DANAS?

2.1. ŠTA MLADE DANAS (JOŠ) "MUČI", ČIME SU ZAOKUPLJENI?

Mladi su danas generalno više informisani o događajima u svetu, ali zato i podložniji i raznim medijskim manipulacijama, fake news fenomenu, veštačkoj inteligenciji.. U ovom je kontekstu važno s mladima otvarati teme kritičkog promišljanja, medijske pismenosti, građanskog vaspitanja i obrazovanja, ličnog i socijalnog razvoja (kako na teme utiču te informacije), ali i stvaranja kvalitetnih i jakih veza s njima i osiguravanje da i sami stvaraju jake i zdrave vršnjačke odnose te izgradnju sopstvenog pozitivnog identiteta u realnom (naspram virtuelnom) svetu.

*"Njihova pripadnost svetu nije više lokalna, već globalna.
Meni su mladi izvor informacija."*

Nastavnica i psihoterapeutkinja, iz "Let's Talk" istraživanja

Ovde je potrebno naglasiti kako su mladi danas prilično informisani o mentalnom zdravlju, kao i problemima mentalnog zdravlja. Pritom, iako internet i društvene mreže prepoznaju kao potencijalni izvor podrške, prepoznaju i njihovu opasnost zbog pogrešnog predstavljanja problema, iskrivljene, ponekad i romantizovane slike ovih problema, posebno kad su predstavljeni od strane slavnih osoba ili influensera.

*"Mislim da prvo i osnovno, roditelji trebaju da shvate
da nije isto vreme sad i kad su oni bili mali."*

devojka, (21) iz "Let's Talk" istraživanja

Ono što mlade posebno brine, od pandemije, jeste osećaj slabe vere u budućnost čemu su sigurno doprinele razne lokalne i globalne krize kojih su mladi sve svesniji (pandemija, prirodne katastrofe, ratovi i dr.). Ako se uzme u obzir da anksiozne poteškoće u svojoj suštini nose strah od budućnosti koje počiva na verovanju da je budućnost opasna i okolnosti koje su bile vrlo izazovne za sve (i neke još uvek jesu), evidentno je da je ključno jačati mentalno zdravlje mladih naročito u vraćanju osećaja kontrole i sigurnosti, poverenja u same sebe i važne odrasle te jačanje kapaciteta za njihov aktivan angažman i participaciju (Štrkalj Ivezić, Folnegović Šmalc, Mimica, 2007.)





2.2. KOJE BISTE SPECIFIČNOSTI DANAŠNJIH “MLADIH” S KOJIMA RADITE VI IZDVOJILI?

Sve ove specifičnosti savremenog doba bitni su faktori koje treba uzimati u obzir kod promišljanja i podržavanja blagostanja i mentalnog zdravlja mladih, ali i razumevanja na koji način ponašanja odraslih prema njima utiču na njihovu dobrobit.



Da li s mladima s kojima radite pričate o...

ekološkim problemima i klimatskim promenama, ekonomskim krizama, političkim događajima, fejkjuzu i klikbejtu, veštačkoj inteligenciji.

2.3. STIGMATIZACIJA PROBLEMA MENTALNOG ZDRAVLJA

Mladi iz fokus grupa koje smo sprovodili u projektu u četiri zemlje (Hrvatska, Grčka, Italija i Srbija) prepoznaju važnost mentalnog zdravlja, dobro su upoznati s terminologijom određenih problema i poteškoća. Smatraju da ih je pandemija jako pogodila i uglavnom se negativno odrazila na mentalno zdravlje, bilo njih samih, bilo njihovih vršnjaka. Ipak, u sve četiri zemlje bilo je i onih koji su naglasili i pozitivan aspekt - prilikom smanjenih društvenih aktivnosti, zatvorenih škola i fakulteta, imali su više prilike za samospoznaju, promišljanje o sebi i svom identitetu, svojim interesima i željama u životu. Iako je post-pandemijsko razdoblje povećalo svest o važnosti mentalnog zdravlja, i dalje primećuju da su mladi generalno stigmatizovani ako traže stručnu pomoć, takođe više mladići nego devojke, i više u manjim gradovima i ruralnim područjima nego u većim gradovima.

“...čim kažeš stručna pomoć, odmah si stigmatizovan i odmah nešto nije u redu s tobom... a i ako odeš da tražiš pomoć, to ćeš zadržati za sebe.”

Studentkinja, iz “Let’s Talk” istraživanja

Dodatno, u nekim situacijama više stigmatizacije, nerazumevanja i neprihvatanja doživljavaju od roditelja i drugih odraslih (npr. nastavnika/ca) nego od vršnjaka/inja, dok deo mladih ipak kaže da su im važne osobe od kojih primaju podršku upravo roditelji i određeni nastavnici ili stručni saradnici u školama.



2.4. TRADICIONALNE RODNE ULOGE I NERAVNOPRAVNOST

Ono što mladi percipiraju kao izvor stresa i jedan od uzroka problema mentalnog zdravlja, kao i faktor ograničenja u ličnom rastu i razvoju, su stereotipne rodne uloge i ustaljena očekivanja okoline s obzirom na pol/rod. Devojke osećaju pritisak da nakon obaveznog školovanja zasnuju porodicu i ostvare se kao majke, a da istovremeno budu uspešne i u profesionalnom životu, kao i da uvek izgledaju "savršeno" - u skladu s opšteprihvaćenim idealima lepote. Mladići takođe prepoznaju poteškoće i pritisak povezan s ispunjavanjem rodni uloga, pri tome neki od njih ističu pritisak oko nalaženja devojke (partnerke) (Let's Talk, Analiza politika i preporuka za podršku mentalnom zdravlju mladih s rodno osetljivim pristupom, 2022). Mladići nevoljno pričaju o emocionalnom stanju, često ni ne razumeju razliku između misli i emocija, a to se posebno odnosi na neprijatna osećanja i stanja u kojima nisu dobro. Razlog je ponovo prepoznat u rodni stereotipima prema kojima je upravo ovo izraz slabosti, što je "zabranjeno" za njihovu rodnu ulogu. Njih takođe dosta brine odnos s drugima, kako ostvariti bliske odnose, ali i to kako biti uspešan, bolji, snažniji, efikasniji (Brkić, Perak 2021).

2.5. RODNO ZASNOVANO NASILJE

Svi mladi takođe prepoznaju povećanu izloženost nasilju - pri tome su mladići više izloženi fizičkom nasilju, dok su devojke podložnije i u većoj meri žrtve nasilja na internetu, a posebno u vezi povećane seksualizacije i ucenjivanja. Takođe, devojke (mlade žene) kao i mladi pripadnici LGBTQI+ grupa u većoj su meri žrtve diskriminacije i rodno zasnovanog nasilja, u porodice i onlajn.

Kod izbora aktivnosti i pristupa, kao i posebno metoda i tehnika aktivnosti, u radu s mladima potrebno je voditi računa o tome da kroz bilo koju interakciju i učestvovanje mladi imaju priliku da jačaju svoje samopoštovanje i samopouzdanje, pozitivnu sliku o sebi, pozitivan samogovor; da imaju prilike osvestiti i regulisati emotivna stanja, otpornost te učiti načine rešavanja problema, komunikacijske veštine radi ličnog razvoja, ali i grupne kohezije, participacije i širenja prostora ličnog delovanja.

Navedeno se može raditi direktno, ali i neposredno putem npr. volontiranja, učešća u nekom školskom ili lokalnom projektu, kroz likovne i umetničke aktivnosti, kroz vršnjačku pomoć ili određeni hobi.

U nastavku ćemo dati pregled nekih od najčešćih tema za koje se vezuju problemi s mentalnim zdravljem mladih, do kojih smo došli kroz istraživanje:



- * **Identitet i slika o sebi**
- * **Emocionalna pismenost**
- * **Izgradnja odnosa i interpersonalna komunikacija**
- * **Rodna ravnopravnost i raznolikost**
- * **Profesionalno usmerenje i uspeh**

...kao i dati neke od preporuke i predloge kako na tim temama raditi s mladima i na šta obratiti pažnju ako se pojave problemi.



3. VAŽNE TEME U RADU S MLADIMA



*"Danas si Ti,
to je istinitije nego istina.
Nema nikog živog
ko je više Ti od Tebe."*

Dr. Seuss

"KO SAM JA?"

PRIČAJMO O...

Identitetu

Identitet je **skup naših unutrašnjih osećanja** o nama samima i odgovora na pitanje: Ko smo? i Šta smo?; šta je to sve što nas čini baš takvima kakvi jesmo, kao i po čemu smo jedinstveni od drugih. Identitet gradimo i definišemo često u **odnosu s drugima** te kroz **interakciju između sebe i društva**. Ili drugim rečima, identitet je poimanje sopstvene slike o sebi koje gradimo uz druge, a ključnu ulogu u izgradnji (ne)pozitivne slike o sebi ima porodica/staratelji kao prva grupa ljudi koja direktno utiče i stvara (ne)prilike za lični i socijalni razvoj dece i mladih.

Najčešće determinante ili tzv. **stubovi identiteta** su: uzrast, pol, rod, ime, prezime, fizičke osobine (visina, težina, boja kose...), oblačenje i stil, frizura; poreklo (porodica iz koje potičemo, nacionalnost, etnička pripadnost, vera, jezik); škola, zanimanje, hobiji, interesi, životni stil; teritorija na kojoj živimo; finansijsko stanje; prijatelji; partnerski odnosi, seksualna orijentacija; zdravlje i kondicija; osobine ličnosti; ponašanje i odluke; vrednosti i ciljevi; trenutak u istoriji u kom živimo.... **Važnost koju pridajemo ovim odrednicama menja se tokom života** i bez obzira na to, svaka, a posebno one koje su pojedincu najvažnije, zaslužuju poštovanje.



**ZNANJE O SEBI**

Ko sam ja?
uzrast, pol, rod,
nacionalnost,
političko ili versko
opredeljenje.

**OČEKIVANJA OD SEBE**

*Kakva sam osoba sada?
Kakva osoba želim biti?*
informacije o realnom (slika
o meni kako se vidim u sa-
dašnjosti) i idealnom ja (ono
što želim biti, nade, očekivanja
od samog/e sebe)

**VREDNOVANJE SEBE**

*Šta znam? Šta mogu?
Koliko vredim?*
procenjivanje sopstvene
vrednosti i kompetencija,
kao i preispitivanje
poštovanja prema
samom/oj sebi.¹

Takođe, okolnosti i vreme mogu promeniti naše poimanje samih sebe, a isto tako ono kako se sami vidimo i osećamo ne mora biti identično tome kako nas vide drugi. Isto tako, važno je razumeti i da je način na koji vidimo sebe umnogome pod uticajem načina na koji na nas gleda društvo, tačnije dominantni kulturno-društveni kontekst u kom odrastamo (Tatum, 2000). Ovo je posebno važno za razumevanje nepovoljnog položaja u kojem se određene grupe ljudi nalaze u svakom društvu (tzv. marginalizovane, manjinske ili ranjive grupe). Dakle, ako ono kako ja vidim sebe (odrednice mog identiteta) nije vidljivo u društvu ili je predstavljeno kao loše, opasno, ne-normalno ili na bilo koji način manje vredno, to će sigurno uticati i na moju sliku o meni samom.

Proces izgradnje identiteta odvija se kroz ceo život - u bilo kom trenutku ga možemo preispitivati, menjati, razvijati i rekonstruirati. Ipak, najintenzivniji period ovog procesa događa se u adolescenciji i mladosti, stoga je važno razumeti razvojne faze i s kojim se problemima mladi mogu u tom periodu.

1. Tekst preuzet i adaptiran iz Priručnika "Biti svoj - biti u ravnoteži u virtuelnom i medijskom okruženju"
https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2023/04/Biti_svoj_Radna_biljeznica-1.pdf



A. ADOLESCENCIJA I PERIOD MLADOSTI

Vreme adolescencije i mlađeg odraslog perioda vreme je velikih promena, jer iz detinjstva osoba polako ulazi u svet odraslih. Praćeno je i osećanjima straha, teskobe, zbunjenosti, ali i osećanjem visoke nezavisnosti, pripadnost grupi vršnjaka, individualnosti, posebnosti/jedinstvenosti i sopstvenog značaja.

Pojavljaju se i prve ljubavne veze, ali i prekidi prijateljstava, promene u školskom okruženju te fizičke promene i emocije. Menja se slika o sopstvenom telu, javlja se veća zaokupljenost izgledom, privlačnošću, ali i velika želja za samostalnošću, slobodom i kompetentnošću.

*** U ovom periodu najčešće se javlja prvo preispitivanje nekih odrednica ličnog identiteta, seksualnosti, pripadnosti, traženje odgovora na pitanje "Ko sam ja?" i "Šta ja želim?".**



Ključne karakteristike adolescencije:

- traženje ravnoteže između odgovornosti i nezavisnosti i samostalnosti
- težnja za slobodom od autoriteta odraslih
- sve veći sukob s roditeljima/starateljima/učiteljima
- prkos autoritetu
- preispitivanje normi, postavljenih pravila, neprihvatanje pravila
- želja za donošenjem samostalnih odluka
- novi odnosi s vršnjacima
- upoznavanje seksualnosti, seksualno eksperimentisanje, preispitivanje rodne pripadnosti
- prve ljubavne veze, ali i bol prvih ljubavi
- prvi šokovi uzrokovani promenom škole, sredine
- potreba za publikom (stvarnom, zamišljenom ili virtuelnom)
- istraživanje različitih interesa i ponašanja kao deo razvoja identiteta
- teskobe, strahovi, preispitivanja, jake preplavljujuće emocije, intenzivan doživljaj stvarnosti, sram
- nesigurnosti s telom koje se menja
- nezadovoljstvo svojim izgledom, poređenje
- velika zaokupljenost tuđim mišljenjima

*** Poznajete li pojam adolescentska kriza?**

Kada je ona samo faza, a kada je potrebno potražiti stručnu pomoć?

Identitet je ključan aspekt samopoimanja i samopoštovanja mladih ljudi. Što su odrednice identiteta razvijenije i bolje organizovane, osoba je svesnija svojih jedinstvenih karakteristika, sličnosti s drugima te svojih jakih i slabih strana. Što je lični identitet slabije razvijen, osoba može imati nižu svest o tome po čemu se razlikuje od drugih ljudi te se stoga više oslanjati na spoljašnje izvore (prijatelje, kolege, učitelje, trenere itd.) kako bi procenila svoju vrednost.

Neuspešnost ili nemogućnost definisanja i odluke o tome ko sam i šta želim biti, može voditi do zbunjenosti i nesigurnosti u sebe i sopstvenu snagu. Takođe, na putu formiranja identiteta, prepreka mogu biti određeni traumatični događaji – bolest, smrt bliskih osoba, razvod roditelja, pa čak i odbacivanje od strane vršnjaka.





Razvoj identiteta — Jedna od najpoznatijih teorija razvoja identiteta je ona Erika Eriksona koji je smatrao da se identitet razvija kroz osam faza psihosocijalnog razvoja od rođenja do starosti, od kojih svaki uključuje krizu ili sukob koji osoba mora rešiti kako bi postigla zdrav identitet. Prema ovom teoretičaru difuzija identiteta je stanje u kom se nalaze osobe koje nemaju jasan smer, nisu se obavezale vrednostima i ciljevima niti ih pokušavaju postići, nisu istražile moguće opcije ili im je to pretežak zadatak.



Neki od problema i izazova s kojima se mladi mogu susretati uključuju:

- Nesigurnost u sebe, svoj identitet i svoje sposobnosti;
- Nejasno usmerenje i ciljevi u životu;
- Sukob između ličnih (unutarnjih) želja i ciljeva i očekivanja drugih pojedinaца, porodice, vršnjaka i/ili društva u celini;
- Prilagođavanje na promene koje se događaju u sopstvenom telu (tokom puberteta), umu, ali i u okolini;
- Traumatska iskustva, zlostavljanje, nasilje ili razni gubici (osoba, sigurnosti, uverenja);
- Diskriminacija ili isključivanje zbog pola, roda, seksualne orijentacije, rase, etničke pripadnosti ili drugih osobina ili odrednica identiteta.

*** Koje još poteškoće ili izazove povezane s formiranjem identiteta primećujete kod mladih?**

Ovi izazovi i problemi mogu negativno uticati na samopoštovanje, samopoimanje, samopouzdanje i generalno zadovoljstvo i blagostanje mladih ljudi – mogu dovesti do emocionalnih poteškoća poput depresije, anksioznosti, nemogućnosti uspešnog regulisanja ljutnje ili nošenja s tugom. Takođe mogu podstaći nezdrave i destruktivne oblike ponašanja, poput nesuicidalnog samopovređivanja, zloupotrebe alkohola i/ili droga, poremećaja ishrane ili agresije. Zato ih je važno podsticati na zdrav razvoj i izgradnju identiteta kao oblik prevencije, ali i prepoznati i ozbiljno pristupiti uočenim poteškoćama, bilo kroz grupni, bilo individualni rad s mladima, kao i kroz upućivanje na stručnu pomoć.



Ako mladi imaju ozbiljnije probleme u razvoju identiteta koji zahtevaju stručnu intervenciju, važno je to prepoznati i znati ih uputiti na druge stručnjake ili resurse koji postoje u zajednici. Više o prepoznavanju i prvoj pomoći pročitajte u poglavlju **PRVA POMOĆ! - ŠTA AKO PRIMETIM DA NEŠTO NIJE U REDU?** te **GDE POTRAŽITI POMOĆ?**



B. POLNI I RODNI IDENTITET(I)

Izgradnja identiteta i pozitivna slika o samom sebi je usko povezana s rodnim stereotipima i rodnim ulogama kao i društvenim očekivanjima i normama koji iz njih proizilaze. Tako je tradicionalna definicija ženstvenosti temeljena na ideji da žene trebaju posedovati zajedničke osobine: trebaju biti nežne, ponizne, žrtvovati se za druge, biti vrlo empatične i nesebične. Tradicionalna definicija muškosti vezana je za osobine delovanja, hrabrosti, odvažnosti, snage, ambicioznosti i racionalnosti (Murray, 2001, prema Balabanić Mavrović 2022). Uz to, u većini društava postoje vrlo uske odrednice o "ispravnom" načinu rodnog izražavanja, a mladi svih rodnih identiteta suočeni su i s visoko nerealnim očekivanjima i idealima fizičke lepote i privlačnosti.

Tradicionalne društvene norme ostavljaju nevidljivim LGBTQIA+ identitete, gde onda i same osobe zbog straha od neprihvatanja, stigmatizacije, ali i diskriminacije i nasilja, često sakrivaju svoju seksualnu orijentaciju, rodni identitet i/ili izražavanje (LORI.HR). Navedeno utiče na poimanje mladih osoba oko toga kakve one treba da budu te su često i ograničavajući faktori koji negativno utiču na pozitivnu sliku o sebi kao i mentalno zdravlje pojedinaca te podstiču probleme koji se prelivaju na sve aspekte njihovog života. Mnogobrojna istraživanja pokazuju kako LGBTQIA+ osobe imaju puno lošije mentalno zdravlje od heteroseksualnih osoba, kao i da osobe koje pripadaju nekoj od navedenih grupa imaju dva ipo puta veću šansu da razviju neki psihički poremećaj u odnosu na heteroseksualne osobe (Krašić, 2022 u Jokić Begić, Rukavina, Krašić (2022).

Za LGBTQIA+ mlade u adolescenciji, odluka o izražavanju svog rodnog identiteta i seksualne orijentacije je vrlo osetljiva, i često vrlo teška. "Coming out¹ je čin o kom heteroseksualne osobe ni ne razmišljaju – one se autuju u svim svakodnevnim situacijama, dok LGBTQIA+ osobe daleko više moraju razmišljati o mogućim negativnim društvenim posledicama autovanja. Biti otvoreno lezbejka, gej ili transrodna osoba često za sobom povlači veću izloženost neprihvatanju, društvenom odbacivanju, kritikama, nasilju i drugim ozbiljnim problemima" (LORI.HR)."

LORI.HR.

S obzirom na to da je doba adolescencije doba u kom su potrebe za pripadnošću, sigurnosti i podrškom najizraženije, mladi koji se na bilo koji način razlikuju od većinske vršnjačke grupe, mogu se suočavati s različitim psihičkim i emotivnim problemima, autodestruktivnim ponašanjima, ali i nizom društvenih problema kao što je osuda, stigmatizacija, isključenje, predrasude, diskriminacija i nasilje. Sve navedeno stvara izuzetno stresnu okolinu u kojoj žive i LGBTQIA+ osobe, a pojava navedenih psihičkih poremećaja i snižene uopštene dobrobiti treba tražiti upravo u nemogućnosti jasnog izražavanja sopstvenog identiteta..

"Mlade LGBTI osobe ne obraćaju se često za pomoć nastavnom i stručnom osoblju u školama, strahujući od dalje osude ili nerazumevanja. Međutim, upravo je donošenje odluke o coming out-u važna tema s kojom se LGBTI mladi obraćaju nastavniku/ici ili psihologu/škinji, te bi ta osoba trebala biti dovoljno senzibilisana da razume da je coming out otvaranje i progovaranje o sopstvenom identitetu, a ne čin govora o seksualnim preferencijama ili „fazi kroz koju učenik/ca prolazi“ (iz lične priče jednog geja, kako mu je školski psiholog rekao). U procesu coming out-a izuzetno je važna odgovarajuća podrška i povratna informacija koju će osoba dobiti. Ključno je ostvariti odnos poverenja s LGBTI mladom osobom te osvestiti sopstvene predrasude ili pretpostavke o seksualnoj orijentaciji ili rodnom identitetu/izražavanju učenika/ica. Potrebno je stvoriti sigurno okruženje u kom će učenik/ica moći da govori o svojim osećanjima i razmišljanjima, te je važno da obrazovno osoblje bude osvešteno o značaju coming out-a, kako bi to iskustvo mladima bilo što pozitivnije."

Priručnik za nastavnike/ice i stručne suradnike/ice, LORI, 2016.

1 Coming out -složen celoživotni proces u kom osoba prolazi sopstvenu identifikaciju i odlučuje kada i kako će drugima otkriti svoj identitet (LORI.HR)



C. SLIKA O TELU I PREVENCIJA POREMEĆAJA ISHRANE

Vrlo važan deo pozitivne slike o sebi i samog identiteta je i sopstveni izgled. Ideja o savršenom izgledu i nerealnoj i nedostižnoj slici idealnog tela i izgleda koji nameće popularna kultura, može biti posebno štetna za osećaj samopouzdanja i opšte dobrobiti. Ta ideja i slika dodatno je naglašena kroz uticaj društvenih mreža, upotrebom filtera i raznih programa obrade fotografija. Istraživanja pokazuju taj negativan uticaj na samopouzdanje, samopoštovanje i zadovoljstvo telom, što povećava rizik od razvijanja poremećaja ishrane nezavisno od pola i roda, kao i godina života (Grabe, Ward i Hyde, 2008; Karazsia i Crowther, 2009 prema Ivić 2019).

Svi ti uticaji mogu duboko menjati pogled mladih na sopstveno telo i stvarati iskrivljenu sliku o tome šta znači lepota i uspeh, čime se zanemaruju svi ostali aspekti jedinstvenosti svake osobe. Telo postaje temelj identiteta (Mavrović Balaban 2022). A to se nastavlja i u periodu odraslosti. Nezadovoljstvo sopstvenim telom je najizraženije u adolescenciji. Zbog različitog trenutka sazrevanja u odnosu na vršnjačku grupu (neki mladi ranije, a neki kasnije fizički sazrevaju), dolazi do poređenja sa drugima kao i procenjivanja te, na kraju, i pada samopouzdanja, što je povezano sa emocionalnim i uopšteno mentalnim zdravljem. To sve utiče i na njihove odnose, postignuća i opštu dobrobit i zadovoljstvo u životu, pogotovo jer je pripadnost grupi vršnjaka možda i najvažnija odrednica tog vremenskog perioda sazrevanja.

“S obzirom na to da je telesni izgled jako važan u adolescenciji i čini bazu za evaluaciju sebe i drugih, nedostizanje ideala lepote, odnosno željene težine i izgleda, adolescenti mogu doživeti kao lični neuspeh i uzeti kao pokazatelj sopstvene vrednosti. U skladu s navedenim, nezadovoljstvo telesnim izgledom ... se pokazalo povezano s nižim nivoom samopoštovanja.”

Paxton et. al., 2006 prema Ivić, 2019:8.

Valja imati na umu da je pad samopoštovanja i negativan pogled na telo delimično deo samog razvojnog procesa i kod jednog dela mladih će se navedena slika o samima sebi i izgledu popravljati s godinama. Međutim, kod jednog dela mladih će se loša slika o sebi nastaviti i u periodu odraslosti. Zbog navedenog je neophodno otvarati s mladima teme izgleda, seksualnosti, lepote, predrasuda i stereotipa te pritiska koji je vezan uz ove teme, a prisutan je u samom društvu kroz medije, društvene mreže, popularnu kulturu, ali i u njihovoj neposrednoj blizini, što se onda odražava na sopstveni pritisak i težnju ka savršenstvu. Ustaljeno je mišljenje da poremećaji ishrane češće pogađaju devojke i mlade žene, ali prema nekim istraživanjima, 15% obolelih od anoreksije i bulimije čine muškarci, a podjednak je broj muških i ženskih osoba koje pate od poremećaja prejedanja (Centar za poremećaje hranjenja Bea, Hrvatska). Dodatno, zbog stereotipnog odnosa prema rodnom identitetu muškarci se susreću s dvostrukom stigmom - jer boluju od “ženskog poremećaja”, pa često sam poremećaj kod muškaraca i mladića nije ni prepoznat, s jedne strane, a s druge, muškarci i mladići se teže odlučuju na psihološku pomoć (The National Eating Disorders Association, SAD). Kod mladića i muškaraca češće je prisutna želja, pa i opsesija mišićavim telom s malo potkožne masti. U praksi se takođe pokazuje da se i značajan broj mladih sve više sreće s novim ili manje poznatim problemima u oblasti zdravog odnosa i brige prema telu (npr. ortoreksija - nezdrava opsednutost zdravom hranom).

Rodno osetljiv pristup temi. Imajte na umu da se poremećaji ishrane i težnja savršenom i idealizovanom izgledu javlja kod svih grupa mladih. Međutim, manifestuje se na drugačije načine - kod devojaka se većinom javlja težnja za mršavošću koja se često manifestuje rigidnim unosom hrane u organizam, izbegavanjem hrane, preokupacijom fizičkim izgledom te korigovanjem svog izgleda u svrhu dosezanja idealne nerealne mršavosti i čvrstog zategnutog tela (Calogero i dr., 2011; Tigge-mann i Williams, 2012, prema Mavrović Balaban, 2022). Kod mladića nije toliko prisutna opsednutost mršavljenjem, koliko težnja za mišićavim telom s malo potkožne masti što može dovesti do “zavisnosti od teretane” i preteranog treniranja, redukcije i strogog unosa propisanih namirnica (Centar za poremećaje hranjenja Bea). Kod mladih pripadnika LGBTQIA+ grupe, istraživanja o poremećajima ishrane su i dalje ograničena. Međutim, postojeća istraživanja pokazuju da se poremećaji ishrane kod navedene grupe mladih često razvijaju zbog niza razloga: visok nivo stresa, neprihvatanje od strane porodice i vršnjaka, strah i teskoba od javnog određivanja pripadnosti grupi, diskriminacija, psihičko i fizičko zlostavljanje (Center for Discovery Eating Disorder Treatment, SAD, Izvor: <https://centerfordiscovery.com/blog/eating-disorder-discrimination-lgbt-community/>.)



D. IZGRADNJA POZITIVNE SLIKE O SEBI

Pozitivna slika o sebi, samoprihvatanje, samopoštovanje i samopouzdanje povezano je s emocionalnim i mentalnim zdravljem, utiče na naše odnose, postignuća i zadovoljstvo u svakodnevnom ponašanju kao i zadovoljstvo životom.

Ona je jedan od najvažnijih temelja za harmoničan i uravnotežen lični i socijalni razvoj svakog pojedinca. Ili jednostavnim rečima - pozitivna slika o sebi je način kako osećamo sebe, te kakvo mišljenje imamo o sebi ili delovima sebe.

"Samopoštovanje je emocionalna komponenta slike o sebi koju stvara naš subjektivni doživljaj sopstvene vrednosti, utemeljeno na našim ličnim procenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Uključuje stav prihvatanja ili odbijanja samog sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?“).

Samopouzdanje se odnosi na sopstveno mišljenje o sposobnostima koje posedujemo i našem utisku koliko uspešno možemo izvršiti neki zahtev iz okoline („Koliko mislim da mogu nešto uspešno ostvariti?“).

(Ćosić, Lambešić, Novak, Bursać 2020.)

Pozitivna slika o sebi nije jednodimenzionalna već se gradi kroz niz oblasti.¹



ŠEST DIMENZIJA SLIKE O SEBI:

Generalno ja — opšta percepcija sebe kao osobe

Telesno ja — slika o sopstvenom telu, kako izgledam

Akademsko/poslovno ja — slika sopstvenih sposobnosti u kontekstu obrazovanja, formalnog neformalnog učenja i posla

Filozofsko ja — slika sopstvenih verovanja i vrednosti

Socijalno ja — slika odnosa s drugim ljudima

Emocionalno ja — viđenje sopstvenih emocija, potreba i motiva

Komunikacijsko ja — viđenje sopstvene komunikacije s drugima

Romantično ja — procena sebe kao poželjnog partnera za intimne veze

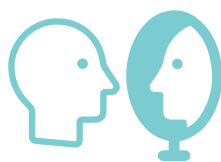
Seksualno ja — percepcija sopstvene seksualnosti

Virtuelno ja — procena sebe na društvenim mrežama, tj. u virtuelnom okruženju

(Ćosić, Lambešić, Novak, Radić Bursać 2020.)

¹ Tekst preuzet iz Priručnika "Slika o sebi - okvir za osnaživanje učenika"





Otvaranjem navedenih oblasti s mladima i širenjem njihove svesti o različitim dimenzijama njihovog identiteta utiče se na stvaranje šire slike sopstvenog postojanja, sposobnosti i uticaja.

Što je slika o sebi pozitivnija, povećava se i verovatnoća prevencije neprihvatljivog/delinkventnog ponašanja, poremećaja ishrane, depresivno-anksioznih poteškoća, usamljenosti i izolacije.

Izgradnja pozitivne slike o sebi je složen proces koji se nadograđuje posredno kroz niz tema koje je poželjno otvarati s mladima i nuditi im uključivanje u aktivnosti kojima mogu osvestiti i usvajati različite socio-emocionalne veštine kojima mlada osoba:



- Vidi svoje potencijale, snage,
- Može čuti kritiku i povratnu informaciju,
- Zna se zauzeti za sebe i svoje blagostanje, te postaviti granice
- Zna koje su joj slabe tačke i ciljevi za dalji rad i napredak
- Zna prepoznati i upravljati svojim osećanjima,
- Te razvija komunikacijske i druge srodne veštine
- Zna održavati odnose i rešavati probleme i konfliktne situacije
- Postavlja sebi realne ciljeve

Stoga je važno i za osobe koje rade s mladima da znaju kako da podstiču ove elemente i kroz individualan i grupni rad.

Važno je **stvarati sigurno i podržavajuće okruženje u kojem se mladi mogu slobodno izražavati**, poštujući i sebe i druge, a bez straha od osude ili kritike usmerene na njegovu/njenu ličnost, identitet, uverenje, osećanja, stavove ili mišljenja.

S razvojne tačke gledišta, važno je **pohvaliti trud i napredak**, ne samo postignuće ili rezultat, posebno kroz poređenje s drugima.

Takođe, s iste tačke gledišta, dobro je **normalizovati grešku i neuspeh** i prigriliti i predstavljati takve situacije kao potencijal za učenje i razvoj.

Kroz različite aktivnosti, zavisno od konteksta u kom osoba radi s mladima, moguće je znatno doprineti tome da mlada osoba **prepozna svoje snage, talente i ciljeve** te da i na taj način gradi svoje samopoštovanje i samopuzdanje.

Istraživanje **različitih mogućnosti** u obrazovanju, razvoju karijere, kroz putovanja, različite hobije ili volontiranje može podstaći **preispitivanje vrednosti i uopšteno učenje o drugima**, drugačijima i o odnosima s drugima, pa je i te mogućnosti važno promovisati i upućivati mlade na njih.



Uverenje da je svaka osoba jedinstvena i vredna te da ima potencijal za razvoj, važan je preduslov i za zdrave odnose s drugima, pa onda i za opštu dobrobit i dobro funkcionisanje u zajednici. Pri tome je često moguće da mladi imaju želje i težnje prema životnim izborima koji nisu u skladu s vrednostima i ciljevima okoline i zajednice. Sve dok su te želje i životni izbori zdravi, odnosno nisu destruktivni za pojedinca i/ili društvo, svakako ih treba poštovati i pomoći mladoj osobi u pomirenju tih razlika.

S kojim se god izazovima, preprekama ili problemima mladi s kojima radite susretali, budite dostupni za slušanje, savetovanje i podršku mladima. Ako primetite ozbiljne poteškoće koje su van vaših kompetencija, uputite ih na važne adrese u vašoj bližoj okolini.



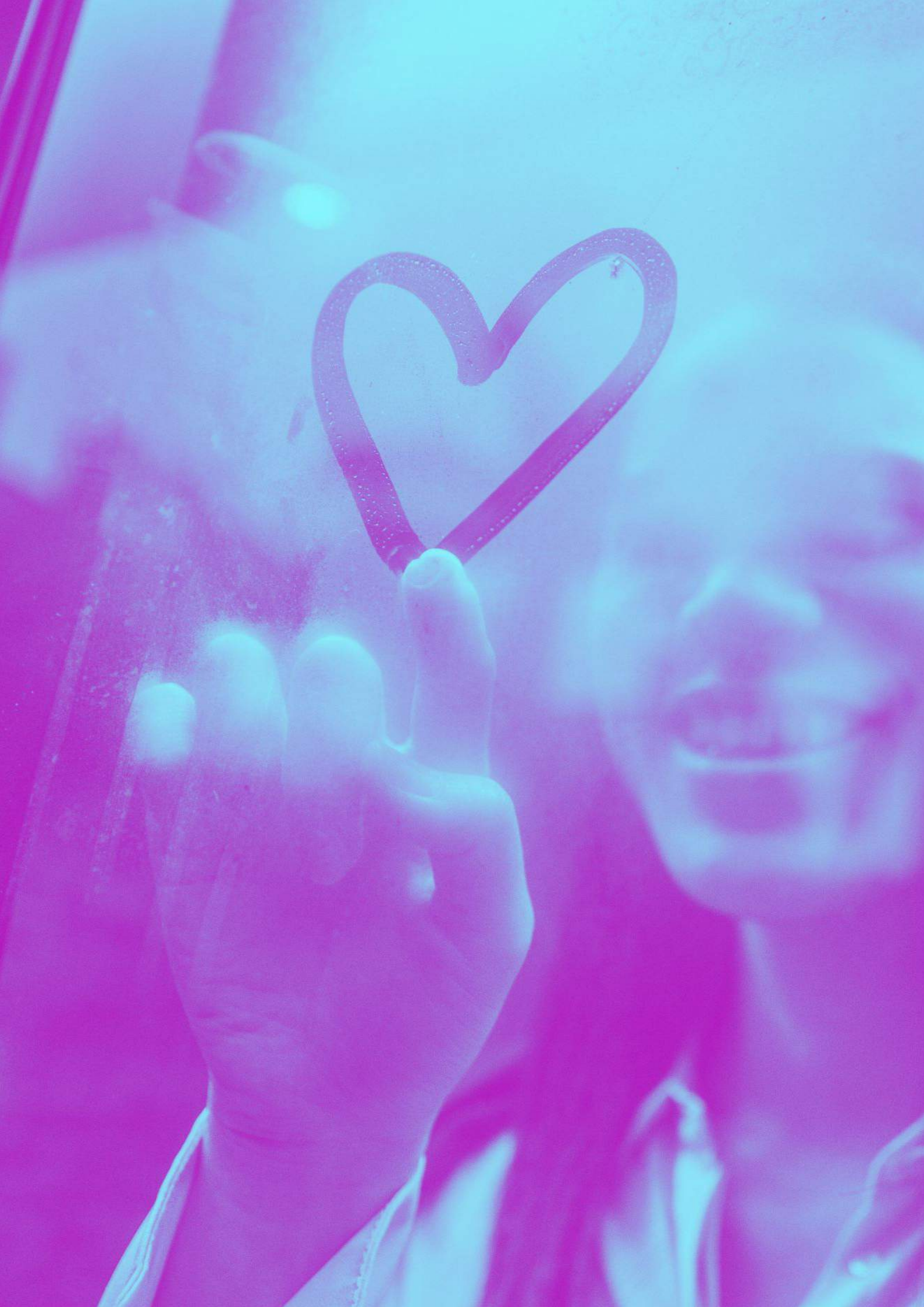
Potražite inspiraciju u radu **Sir Kena Robinsona**, posebno u knjizi *"Finding Your Element"* u kojoj govori o mladim ljudima koji su išli protiv očekivanja okoline i uspeali.



SAVETI I PREDLOZI TEMA ZA AKTIVNOSTI U OVOM PODRUČJU

- Pružati mladima informacije i edukaciju o različitim aspektima telesnog zdravlja, razvoja i različitosti te opasnostima dijeta, ekstremnog vežbanja i zloupotrebe različitih supstanci.
- Podsticati mlade na prihvatanje i poštovanje svog tela te na negovanje zdravih navika ishrane, spavanja, aktivnosti i opuštanja.
- Podsticati druge izvora identiteta i vrednosti osim fizičkog izgleda, što može voditi do razvoja samopoštovanja i samopouzdanja..
- Kritičko promišljanje o porukama i društvenim idealima lepote te prepoznavanje njihovog uticaja na sliku o telu mladih - medijska pismenost.
- Kod upoređivanja, staviti naglasak i podsticati mlade da se upoređuju više u odnosu na sebe, a manje (ili uopšte ne) u odnosu na druge i da cene svoje snage, talente i osobine.







"KAKO SE
OSEĆAM?"

PRIČAJMO O...

Emotionalnom Blagostanju

A. EMOCIONALNA PISMENOST

U kontekstu podržavanja mentalnog zdravlja mladih ne možemo zaobići važnost **poznavanja i prepoznavanja emocija**, njihove **veze s telesnim senzacijama**, njihovog učešća u **zadovoljavanju psiholoških i fizioloških potreba** kao i **učenje o regulisanju emocija i primerenom načinu njihovog** izražavanja. Doduše, postoje kulturološke sredine u kojima je više ili manje prihvatljivo uopšte govoriti o emocijama, a u skladu sa tim se i na različit način, u različitim sredinama "smeju" izražavati. Bez obzira na to, razumevanje emocija, tzv. **emocionalna pismenost**, ključna je u razvoju i podržavanju mentalnog zdravlja mladih, a veštine koje uključuje ključan su deo socio-emocionalnog učenja i važna pretpostavka za opšte blagostanje.

Prvi korak ka upravljanju svojim emocijama je biti u kontaktu s njima, razumeti kako su emocije, ponašanje i potrebe povezani. Zatim možemo razumeti i kako emocije utiču na naše odnose i šta možemo učiniti u vezi sa njima.

Važno je razumeti da postoji velika razlika između **upravljanja i izražavanja** emocija i naših emocionalnih stanja. Često mislimo da je NEizražavanje emocija dobro upravljanje njima, pa se često mogu čuti izjave kao: "Ja sam racionalan/racionalna", "Ovde nema mesta za emocije", "Trebalo me voditi logika, a ne emocije". "Emocije su ranjivost" i sl. Navedeno spada u ograničavajuća verovanja i mitove koji, na kraju, nanose štetu i veće probleme samoj osobi, ali i okolini te društvu u celini. Upravo zbog potiskivanja emocija, ili nerazvijenih veština regulacije i "propuštanja" emocija na adekvatan način, dolazi do još većih emocionalnih problema, frustracije, nezadovoljstva, kao i daljih (auto)destruktivnih ponašanja koja pogađaju i samu osobu i njenu okolinu. Ako imamo





ovakav stav, biće potrebno da i sami radimo malo više na ovome na ličnom planu, jer ćemo teško moći podržati mlade u ovoj oblasti.

B. SOCIO-EMOCIONALNO UČENJE

Prepoznavanja i regulacija emocija važan su deo socio-emocionalnog učenja koje se definiše kao *“proces kroz koji svi mladi ljudi i odrasli stiču i primenjuju znanja, veštine i stavove za razvoj zdravih identiteta, upravljanje emocijama i postizanje ličnih i kolektivnih ciljeva, osećaju i pokazuju empatiju prema drugima, uspostavljaju i održavaju odnose podrške i donose odgovorne i brižne odluke.”*

SOCIO-EMOCIONALNO UČENJE SE SASTOJI OD 5 KLJUČNIH KOMPETENCIJA KOJE SE MEĐUSOBNO DOPUNJUJU I PREPLIĆU.



Samosvest — prepoznavanje i svesnost sopstvenih emocija, procenjivanje ličnih snaga i slabosti, osećaj sopstvene vrednosti i samopouzdanja, razumevanje kako misli i emocije utiču na ponašanje; deca i mladi sa ovom kompetencijom treba da razviju svoje interese kao i pronađu svoj smisao.



Samostalno regulisanje emocija i emotivnih stanja — ključno za emocionalnu inteligenciju, dobra kontrola impulsa, suočavanje sa stresom, postavljanje ciljeva i motivacija, fokusiranost na lične veštine i snage (ne na nedostatke), savladavanje ličnih problema ili kriza kao veštini upravljanja sobom, podsticanje pozitivnog samogovora



Odgovorno odlučivanje — sposobnost evaluacije i promišljanja, činjenje ličnih i društvenih izbora vezanih za etiku, sigurnost i društvene norme, razmatranje posledica sopstvenih izbora, analize situacija, prepoznavanje i rešavanje problema.



Svest o drugima (empatija) — prihvatanje i poštovanje tuđih perspektiva, razvoj empatije prema drugima i uvažavanje različitosti, komunikacija s drugima koja uključuje slušanje i razumevanje drugih, pronalaženje podrške.



Veštine odnosa — saradnja, traženje i pružanje pomoći i podrške, komunikacija, asertivnost, odupiranje negativnom pritisku, nuđenje pomoći, podrška u analizi sopstvenih odnosa, promišljanje o sopstvenom uklapanju u svoje zajednice i učenje novih načina upoznavanja i povezivanja, uspostavljanje smislenih veza s drugima koje omogućavaju bolje prepoznavanje sopstvenih potencijala i vrednosti.





SOCIO-EMOCIONALNO UČENJE POMAŽE MLADIMA DA...

- Razumeju i upravljaju svojim emocijama;
- Izgrade društvene veštine;
- Osećaju i pokazuju empatiju prema sebi i drugima;
- Uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose te
- Izgrade otpornost.



MLADI S RAZVIJENIM EMOCIONALNIM I DRUŠTVENIM VEŠTINAMA...

- Više su angažovani u učenju
- Imaju više samopouzdanja i veće samopoštovanje
- Manje je verovatno da će napustiti školu
- Manje je verovatno da će imati problema s ponašanjem

MOGU LI EMOCIJE BITI DOBRE I LOŠE?

Zastupljeno je mišljenje i u psihološkoj i psihoterapijskoj literaturi danas, ali sve više i u praksi rada s decom i mladima, da se emocije nikako ne nazivaju negativnim, dobrim ili pozitivnim, lošim. Razlog za to je što svaka emocija zaista ima svoju ulogu, služi nam na mnogo načina - pre svega da nam kaže nešto o tome kako smo i šta se događa s nama, šta nam odgovara, a šta ne, da nam signalizira na nešto i podstakne nas na neku akciju. Zato nije "pošteno" reći za jednu emociju da je negativna, a za drugu pozitivna. A nije ni ispravno, jer nam takav stav ne dozvoljava da se bavimo stvarnim uzrokom nastanka (neprijatne) emocije, nego je se jednostavno želimo rešiti. Ako ih baš moramo deliti, delimo ih na prijatne i neprijatne.¹

Prijatne emocije, kao što su sreća, veselje, ushićenost, ljubavi, ponosa govore nam o tome što nam odgovara, čemu težimo, što nam je dobro. I s njima često nemamo problema. Ono što nas obično muči je doživljavanje, prihvatanje i izražavanje neprijatnih emocija, kao što su usamljenost, sram, besa, bespomoćnosti ili straha - kako kod nas samih, tako i kod mladih s kojima radimo. Ipak, ove i brojne druge emocije i emotivna stanja nude nam priliku za samospoznavanje, kao i rad na odnosima s drugima.

Ono što je svakako negativno kod doživljavanja neprijatnih emocija je **prebacivanje odgovornosti na druge ili agresivno ponašanje** kao način izražavanja npr. ljutnje ili besa. Ali, tada nam je to informacija da mlada osoba ne zna regulisati navedeno emotivno stanje te joj treba pomoć i podrška. Učeći mlade o emocijama, učimo ih preuzimanju **lične odgovornosti**.

"Lična odgovornost sastoji se od dve komponente - samosvesti i zastupanja sebe. Imati dobro 'otvoreno oko' i 'unutrašnje uho' i znati, biti svestan toga šta osećam, mislim, šta mi (ne)treba i šta (ne)volim i šta hoću i neću znači biti samosvestan - imati svest o sebi.

Uzeti to za ozbiljno, i s poštovanjem i delovati u skladu s tim, zastupati sebe i ne očekujući od drugih da brinu o našem blagostanju čini nas odgovornom osobom."

(Jasenska Pregrad, 2006)

Šta vi kažete na emocije prikazane na taj način? U radnoj svesci za mlade naveli smo neke od najčešćih mitova o emocijama, upoznajte se s njima i vodite mlade s kojima radite kroz navedenu vežbu.

¹ Pogledajte TOČAK EMOCIJA u radnoj svesci za mlade "Niko nije kao ti! Pričajmo o mentalnom zdravlju".



NAJČEŠĆE NEPRIJATNE EMOCIJE

Ovu veliku četvorku emocija najčešće želimo izbeći, potisnuti, rešiti ih se jer nam izazivaju veliku neprijatnost. Međutim, njihovo postojanje je važno za naše funkcionisanje i potrebno ih je bolje razumeti. One ostaju u nama duže nego što bi trebalo jer verujemo u određene priče koje onda prate naše iskustvo. Zbog toga nismo u stvarnosti, ne možemo realno sagledati situaciju, pa ne dajemo sebi prostora za druge mogućnosti koje su pred nama i oko nas.

Ove emocije nas pozivaju na samozastupanje, asertivnost i samopouzdanje.

A na šta nas navedene emocije zapravo podstiču?²

STRAH — preživljavanje

- Verujem da sam u određenoj opasnosti iz koje moram pobeći na sigurno.
- Verujem da nešto ne mogu da učinim, nemam dovoljno kompetencija ili znanja, verujem da ne mogu biti uspešan, nemam dovoljno hrabrosti ili snage.
- Trebam da se zaštitim, izgradim unutrašnju snagu i hrabrost - sopstvenim sposobnostima ili tražeći pomoć od drugih.
- Trebam pronaći resurse u sebi ili oko sebe.

LJUTNJA — postojanje i moj prostor (*postojim, vidi me, imam mesto u svetu*)

- Želim da me vide, tu sam, postojim, imam mesto u svetu.
- Verujem da nemam unutrašnje snage, da sam nemoćan/a, da nemam dovoljno resursa da nešto učinim/promenim; verujem da se od mene traži više nego što mogu da dam, verujem da mi drugi ne žele dati ono što mi treba
- Moram da branim sebe, svoje ideje, želje i potrebe.
- Trebam da bolje izrazim sebe i svoje potrebe i želje.

KRIVICA — samosvest o preuzimanju odgovornosti i pripadnosti (*svestan sam, vidim te*)

- Želim saosećanje (samoempatiju) i želim biti u dobrim odnosima s drugima.
- Trebam uzeti u obzir i sebe i druge.
- Moram se povezati sa sobom (kroz samoprihvatanje) i svojim granicama, što će otvoriti mogućnost za razvijanje saosećanja prema drugima.

SRAM — prihvatanje od drugih (pripadanje) i od nas samih (*dostojanstvo - potpuna/vredna sam takva kakva jesam*)

- Želim da budem deo zajednice, da budem uključen, prihvaćen od sebe i drugih
- Trebam da se povežem sa sopstvenim vrednostima i uverenjima.
- Moram da se povežem sa samim sobom, svojim vrednostima i uverenjima pre rešavanja problema ili interakcije s drugima.

*Jeste li do sada na emocije gledali na ovaj način?
Na šta vas lično ove emocije podstiču?*

² Tekst preuzet i prilagođen prema https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material_-On-Fear-Anger-Guilt-Shame.pdf





RODNO OSETLJIV PRISTUP TEMI

Imajte na umu da su emocije usko vezane uz stereotipnu rodnu socijalizaciju i rodne uloge, pa su tako neke od njih više "dopuštene" mladićima, a druge devojčkama. Pokazivanje ljutnje je tradicionalno dopušteno mladićima, čak se i podstiče, dok je devojčkama zabranjeno. Krivica se više nameće devojčkama nego mladićima, tugu smeju osećati devojke i čak se s njima i više povezuje, dok je mladićima donekle zabranjena ("Što si takva devojčica, što plačeš?!").

Zbog navedenih društvenih zabrana, ili podsticanja nekih drugih društveno prihvatljivih načina izražavanja emocija na temelju rodni uloga i samih očekivanja okoline, pa posledično i same osobe od sebe same, jedan važan deo spektra emocija ostaje neizrečen i "nepropušten" na način na koji bi se trebao izraziti (kad sam tužan - plačem; kad sam ljuta - ulazim u određenu akciju i dr.), a posledično se javljaju mnoga rizična i (auto)destruktivna ponašanja.

Treba imati na umu da ćemo se u radu s mladima sretati s navedenom problematikom, te je potrebno obezbediti siguran prostor, s puno strpljenja i poverenja da mladi pokažu svoju ranjivost. Kako prepoznavamo kako se osećamo, kako imenovati osećanja?



U Radnoj svesci za mlade **NIKO NIJE KAO TI! PRIČAJMO O MENTALNOM ZDRAVLJU** naveli smo celi niz vežbi, pa vas pozivamo da ih pogledate, sami ih prođete ako su vam nepoznate, a nakon toga i mlade s kojima radite pokušate voditi kroz ove teme koristeći predložene vežbe.

VEZA IZMEĐU EMOCIJA I PONAŠANJA

To kako se osećamo povezano je sa našim ponašanjem, ali i slikom o sebi, samopoštovanjem, samopouzdanjem, kako se povezujemo i ostvarujemo kontakte i veze te kako upravljamo svojim ciljevima, planovima i uopšte životnim odlukama i izborima. Možemo reći da su emocije svojevrsno "gorivo" koje nas tera na neko kretanje, preduzimanje akcije i vraćanje u ravnotežu. Međutim, kada ne postoji svest o njihovoj ulozi te kojim se svim načinima one mogu regulisati i "propustiti" kroz naš sistem, poseže se i za ponašanjima koja nisu uvek produktivna i efikasna. Štaviše, mogu čak biti autodestruktivna i destruktivna za okolinu: korišćenje opojnih droga i alkohola, neodgovorno i rizično seksualno ponašanje, psihičko nasilje, perfekcionizam, poremećaj ishrane, nesanica, ali i preterana pristojnost i uslužnost, povučenoost, (samo)izolacija i dr.

Sagledavanjem bihevioralne komponente kao oblika "izlazne" strategije za emocije i emocionalna stanja, naš pogled na svet i sebe, možemo jasnije razlikovati šta je u pozadini i pružiti neophodnu podršku i pomoć u daljem traženju pomoći.





C. PONAŠANJA I STANJA MLADIH KOJA ZAHTEVAJU NAŠU PAŽNJU

ANKSIOZNOST I DEPRESIJA

Mnogi mladi (i odrasli) sreću se sa simptomima anksioznosti i depresije u nekom periodu svog života. Na neki način, to je normalna posledica procesa odrastanja, s obzirom da se mladi suočavaju s hormonalnim promenama, novim ličnim i društvenim očekivanjima, a ponekad i s burnim ljubavnim vezama i prijateljstvima. Vrlo često simptomi anksioznosti i depresije mogu nestati nakon ispita, otvorene komunikacije s nekim, uvođenja neke nove aktivnosti ili hobija, prekida ili započinjanja nove veze ili novog iskustva.

Međutim, ako primetite promenu (posebno naglu) u ponašanju mlade osobe, kao što je povlačenje iz veza, smanjen unos hrane, pad energije, nebrigu o higijeni ili stvarima koje im inače pričinjavaju zadovoljstvo, a ta promena traje neprekidno najmanje 3 nedelje, važno je popričati s mladom osobom i reći joj što primećujete.

Važno! Nisu svi simptomi teskobe i depresije uzrokovani lošim mentalnim zdravljem, te je jako važno ne postavljati dijagnoze; ponekad se radi o fizičkom, hormonalnom disbalansu koji se tako manifestuje. Stoga je važno posmatrati šta se događa, kako bi se na vreme potražila pomoć (porodica, lekar, nastavnik, omladinski radnik, prijatelj ili psihoterapeut).

Neki od simptoma anksioznosti i depresije (Majkić, 2023.):

ANKSIOZNOST



Nemir i nestrpljivost
 Negativne misli o različitim situacijama i drugim ljudima
 Zaboravnost i nedostatak koncentracije
 Neodlučnost i teškoće u izvršavanju zadataka
 Teškoće s padanjem u san
 Brzo zamaranje
 Stalna briga
 Osećaj panike, straha i otpora
 Razdražljivost

DEPRESIJA



Stalna tuga
 Beznađe, nedostatak smisla
 Osećaj krivice i bezvrednosti
 Gubitak interesa za društvo i zabavu
 Nedostatak energije i stalni umor
 Nedostatak koncentracije i neodlučnost
 Nesanica ili previše sna
 Česte glavobolje ili bolovi u telu, želučane tegobe, bolovi u leđima ili grudima
 Razdražljivost
 Misli o samopovređivanju ili samoubistvu



PERFEKCIONIZAM

Perfekcionizam je težnja za nepogrešivošću, u svim oblastima života. Pri tome se ne radi samo o potrebi za usavršavanjem zadataka ili željom da postanemo bolji u izvođenju neke veštine, nego potrebi za usavršavanjem celog sebe (Baer, D. 2017. prema Matičević, D. u Milošić (ur.) 2022.). Često se može primetiti govorom osobe: *"Nije dovoljno dobro"*, *"Trebala sam bolje"*, *"Glup sam"* i sl. U pozadini takve težnje je potreba za prihvatanjem i izbegavanje odbacivanja okoline. Važno je razlikovati adaptivni i maladaptivni perfekcionizam..



ADAPTIVNI — postavljanje visokih ciljeva i pristupanje istima kao izazovima

MALADAPTIVNI — rigidno razmišljanje o stvarima kao ekstremno dobrima ili lošima; nepostojanje prostora za grešku, izrazit strah od iste te oštar unutrašnji samogovor i visoka samokritičnost

Ako u svojoj profesiji radite s mladima koji imaju problem sa samokritičnošću i maladaptivnim perfekcionizmom, važno je kod tih mladih raditi na samoprihvatanju i saosećanju te jačanju pozitivne slike o sebi, a ako primetite da se radi o ozbiljnoj teškoći, svakako znati uputiti mladu osobu na stručnu pomoć.

Postoji i niz primera pozitivnog samogovora koji možete vežbati s mladima s kojima radite, a koji može pomoći s navedenim. Neki od primera navedeni su i u Radnoj svesci za mlade **NIKO NIJE KAO TI! PRIČAJMO O MENTALNOM ZDRAVLJU**.

SAMOIZOLACIJA/USAMLJENOST

Mnoge studije i istraživanja govore o brojnim zdravstvenim posledicama (samo)izolacije i usamljenosti, koje imaju niz negativnih efekata na funkcionisanje osobe. Usamljenost je emocionalno stanje koje se manifestuje kao bolna praznina, povećana ranjivost, teskoba, briga i tugovanje, sniženo raspoloženje, verovanje da me niko ne razume, a često je povezana i s poteškoćama sa spavanjem, sporijim razmišljanjem i teškim donošenjem odluka. Nije vezana za broj društvenih kontakata, već je više stanje uma. Usamljenost je vezana za probleme mentalnog zdravlja, posebno za depresiju i anksioznost. Osobe koje su usamljene imaju i slabiji imunitet te su podložnije infekcijama, većem nivou kortizola - hormona koji je odgovoran za reakcije na stres. Uz pričanje o usamljenosti i njeno priznavanje takođe je vezana i stigma - uverenje da ako kažemo da smo usamljeni, drugi će misliti da s nama nešto nije u redu. Zabrinjava podatak da usamljenost postaje pandemija vremena u kom živimo: više od 70% mladih iz generacije Milenijalaca i Generacije Z često oseća usamljenost (Novak, M. Pukotine.hr). Kao najčešći razlog usamljenosti mladi navode stidljivost i introvertnost - odnosno da ne znaju kako da se povežu s drugima te ne osećaju pripadnost koja, između ostalog, proizilazi i iz niskih socijalnih veština i socijalne izolacije.

S mladima je neophodno raditi na razvoju emocionalne pismenosti i razvoju socijalnih veština, te ih uključivati u smislene i strukturirane aktivnosti kao što su volontiranje, podsticati ih na fizičku aktivnost ali ih i podržavati u negovanju stvarnih prijateljstava i ljubavnih veza.

Imajte na umu! Što smo više u dodiru sa svojim emocijama i emotivnim stanjima to ćemo bolje razumeti mladu osobu. U praksi se pokazalo vrlo važno deliti s mladima svoja emotivna stanja (strahove, ljutnju, zabrinutosti), jer nam onda više veruju, bolje se povezuju s nama i dobijaju povratnu informaciju da je u redu to što osećaju i da imaju pravo na svoje emocije.







*"Kvalitet našeg života
zavisi od naših veza
i naših odnosa"*

Majkić, Uzice, 2023

"KAKO MI JE S DRUGIMA?"

PRIČAJMO O...

Odnosima

Odnos je način na koji su dve ili više osoba povezane, odnosno kako se ljudi ponašaju jedni prema drugima. **Odnos je veza** koja se stvara između dve ili više osoba čije misli, osećanja i postupci utiču jedni na druge i odvijaju se u bilo kom društvenom kontekstu (škola, porodica, posao ili dr.).

Mladi od adolescencije do odraslosti, između ostalog, počinju da razvojno ostvaruju i prve dublje i privrženije **odnose van porodice**, a na to će mnogo uticati upravo prva iskustva i kvalitet odnosa u porodici. Iako iz uloge osobe koja radi s mladima (nastavnika, omladinskog radnika, savetnika, trenera) možemo imati vrlo ograničen, ili čak nikakav uticaj na ono što se dešava u porodici mlade osobe, ono što možemo je imati na umu kakve je odnose mlada osoba imala u porodici do sada te je u svom radu podržavati da negativna iskustva, ako ih je bilo, prevlada te da pružimo primer drugačijih, zdravih odnosa.

Zato je važno da se **odnos između omladinskog radnika/ce i same mlade osobe** temelji na poverenju, poštovanju i međusobnom uvažavanju. Mladima je potrebna **figura podrške** s kojom mogu razgovarati bez opasnosti da će njihovi problemi biti umanjeni, neprepoznati ili shvaćeni s predrasudama. Važno je pronaći načine za razumevanje različitih odnosa koje mladi s kojima radite imaju s različitim osobama u svojim životima, kako biste im pomogli da ih i sami razumeju, održe ili poboljšaju.



Odnos je proces i kao što može biti jako disfunkcionalan ili čak toksičan, tako može biti i vrlo regulišući, umirujući i dovesti do boljeg mentalnog zdravlja i opšteg blagostanja. Mnogi mladi u svojoj najbližoj okolini nemaju **dobre i podržavajuće, zdrave odnose** (roditelji, staratelji, partnerski odnosi, prijateljstva). I ponekad ćete upravo vi biti ta važna odrasla osoba koja će možda po prvi put videti, čuti i dati podršku nekoj mladoj osobi i omogućiti joj novo iskustvo, pokazati joj da je moguće stvoriti kvalitetne i zdrave odnose..

A. OTVARANJE TEMA LIČNIH ODNOSA S MLADIMA

Kao odrasli koji rade s mladima, neminovno je da ćemo na neki način biti informisani ili imati uvid u njihove odnose s drugim ljudima. Ako se dovoljno povežu s nama i osećaju se bezbedno i viđeno, osećaju da saosećamo sa njima, ali i osećaju poverenje da će dobiti našu podršku, savet i pomoć, moguće je da će s nama deliti svoje probleme, izazove i nedoumice u porodičnim, prijateljskim, ali i ljubavnim (seksualnim) odnosima.

Društvena povezanost s porodicom, prijateljima ili lokalnom zajednicom može nam pomoći da se osećamo srećno, fizički zdravije i poboljšati naše blagostanje. Međutim, nije važno samo imati društvene odnose, već je bitan i kvalitet tih odnosa. Snažne, stabilne i zadovoljavajuće veze pomažu protiv osećanja usamljenosti i izolacije te poboljšavaju naše mentalno zdravlje.

Možda najintragantniji odnosi u adolescenciji i mladoj odraslosti su prvi ljubavni odnosi i veze tako da je s mladima važno otvarati te teme te im davati dovoljno informacija kako bi mogli razlikovati kvalitetnu i zdravu vezu od nezdrave ili toksične. Mladi koji nisu imali podršku porodice ili su odrastali u porodicama koje nisu podržavale njihovu pozitivnu sliku o sebi i negovale dobre međuljudske odnose, možda će teže prepoznati druge toksične veze u kojima se nalaze. Tako da je uloga omladinskih radnika/ca, da kroz građenje njihovog odnosa, mladi mogu kritički sagledati svoje lične odnose.

KVALITET ODNOSA - ZDRAVE I TOKSIČNE VEZE

Zdrava veza (odnos) je sigurna veza, veza u kojoj možemo biti ono što jesmo bez straha, mesto gde se osećamo prijatno i sigurno.

Toksična veza, s druge strane, nije sigurno mesto. Karakterišu je nesigurnost, usmerenost na sebe, dominacija i kontrola. U njoj može biti prisutno fizičko i/ili psihičko nasilje. Fizičko nasilje može biti vidljivije (posebno ako ostavlja povrede na telu), ali psihičko je često nevidljivo i nekad teško prepoznatljivo. S obzirom na to da psihičko nasilje ima mnoge oblike, koje je teško prepoznati, kao npr. nasilna i kontrolišuća ponašanja, ono može ostati dugo neprimećeno i od same osobe, ali ponekad i okoline..

Toksične veze u kojima se mladi mogu naći mogu ozbiljno oštetiti mentalno zdravlje. Pritom, treba naglasiti da toksične veze nisu samo romantične, već se može raditi o bilo kom drugom odnosu koji je nezdrav i u kom se ne osećamo dobro (prijateljstvo, porodični ili radni odnos). Važno je prepoznati rane znake nezdrave, loše ili toksične veze (i lično, ali i kod mladih s kojima radimo), kao i podstaći mladu osobu za koju sumnjamo da nije zadovoljna i srećna u određenom odnosu, da razgovara o tome s nekim kome veruje. Takođe, osobama koje jesu u toksičnim vezama često nije lako primetiti pojavljivanje tzv. crvenih zastavica (znakova za uzbunu), pa je kroz komunikaciju s mladom osobom dobro skrenuti pažnju na neke od njih. Takođe, ovu temu možete obrađivati i kroz grupni rad u vidu edukacije.





TOKSIČNA VEZA I PARTNERSTVO

- neiskrena, agresivna i/ili negativna komunikacija
- vređanje, kritikovanje, cinizam, sarkazam, pasivna agresija
- zavist, ljubomora, kontrolišuća ponašanja (uvek mora da zna gde sam), ponižavanje
- međusobno takmičenje u raznim oblastima života
- nedostatak podrške
- obrasci nepoštovanja
- kontinuirani stres
- nedostatak brige o sebi
- gubitak ili zanemarivanje drugih odnosa
- prevara, pretnje, (samo)izolacija, ucene
- kontinuirano čekanje i nada da će se druga osoba promeniti



KVALITETNA I PODRŽAVAJUĆA VEZA I PARTNERSTVO

- iskrenost, ljubaznost, poštovanje
- davanje komplimenata i pohvala
- uzajamno slušanje i komfor (zasmejava me)
- izražavanje osećaja privrženosti (govori "volim te", "volim provoditi vreme s tobom", "lepo mi je s tobom", "važna/an si mi")
- pokazivanje privrženosti (i) dodirrom
- obostrano nastojanje da shvatimo kako se partner/ka oseća
- zajedničko donošenje odluka
- pružanje uzajamne podrške u svim oblastima života
- međusobno deljenje problema i zabrinutosti

SMERNICE ZA MLADE - Nekoliko osnovnih smernica koje mogu pomoći mladoj osobi u prepoznavanju, izgradnji i održavanju zdravih odnosa te kako ti odnosi mogu uticati na mentalno zdravlje:

UPOZNAJTE SEBE — Cenite sebe i odvojite vreme da stupite u kontakt sa svojim emocijama kako biste se mogli izraziti jasnije i efikasnije. Neznanje o tome kako regulisati svoje emocije i izraziti ih na zdrav način može negativno uticati na naše mentalno zdravlje i opštu dobrobit.

RADITE NA ODNOSIMA — Zdravi i kvalitetni odnosi se ne pronalaze, već se grade i moraju se negovati. Za zdravu vezu potrebna je predanost i spremnost na zadovoljavanje i sopstvenih, ali i potreba osobe s kojom imamo važan odnos. Za zdravu vezu od presudne važnosti je samopoštovanje kao i poštovanje druge osobe.

USPOSTAVITE I POŠTUJTE GRANICE — Postavljanje granica ne odnosi se samo na ono što ne želimo, ne volimo ili nam smeta kod druge osobe, već i ono što cenimo, poštujemo i volimo kod njih. Odnosi se i na stvaranje prostora i interesa za zajedničko usklađivanje u međusobnim različitostima.

SLUŠAJTE AKTIVNO — Sve veze imaju nesuglasice, i to je u redu. Važne stvari su način na koji razgovaramo i slušamo jedni druge. Nemojte se bojati da izrazite svoje emocije ili ranjivosti s ljudima u koje imate poverenja. Slušajte kako biste stvarno razumeli, umesto samo odgovorili.

(NE) KONTROLIŠITE — Veliki deo života odnosi se na to kako reagujemo na naša iskustva, susrete, događaje. Spoznajom da možemo stvarno kontrolisati samo ono što sami radimo, a ne ono što radi bilo ko drugi, možemo uštedeti sebi puno vremena i energije.

RAZMISLITE I UČITE — Ako ste u zdravoj vezi, pokušajte razumeti zašto je to tako, kakvi ste vi u tom odnosu, a kakva je druga osoba, šta vam je bitno i šta negujete. Zatim to primenite i u drugim odnosima (npr. zdrav način izražavanja svojih osećanja, sposobnost da reagujete na tuđa osećanja na zdrav način). Biti ljut na nekoga često dolazi iz osećanja povređenosti i uznemirenosti, ali i osećanja prelaska ličnih granica. Ako to možemo da prepoznamo i izrazimo, možemo raditi i na izgradnji boljih odnosa s drugima.





U Radnoj svesci za mlade “NIKO NIJE KAO TI” pogledajte poglavlje o **Komunikaciji**. Prođite i sami kroz predložene vežbe te vodite mlade kroz njih.

Partneri na Let's Talk projektu - Centre for Creative Development “Danilo Dolci” predlažu vam neke aktivnosti na ovu temu:

SCENARIJI NEZDRAVIH VEZA

CILJ: ispitati različite vrste nezdravih odnosa, istražiti dinamiku moći unutar njih i moguće načine za pomoć u tim odnosima..

TRAJANJE: oko 45 minuta.

POTREBNI MATERIJALI: Tabla ili flipčart papir na kome možete zapisati pitanja; papir za dijagram (jedan list za svaku grupu od 4-5 ljudi); markeri za pisanje

PRIPREMA: Voditelj(i) zapisuje(ju) na tablu sledeća pitanja pre aktivnosti:

- Šta vezu čini nezdravom? Koji zdravi kvaliteti nedostaju u ovakvoj vezi?
- Ko ima moć kontrole u ovom odnosu? Kako bi se mogla osećati osoba bez moći ili kontrole?
- Kako pojedinac/ka u vezi može dobiti pomoć ili podršku?
- Da li je ovaj odnos vredan spašavanja? Zašto da ili zašto ne?
- Ako je tako, koje zdrave granice treba postaviti?

SPROVOĐENJE: Podelite učesnike/ce u manje grupe od 4-5 osoba (u zavisnosti od ukupnog broja učesnika/ca) i dajte svakoj grupi papir i markere.

Korak 1: Objasnite grupama da će zajedno kreirati scenario koji prikazuje mlade osobe u nezdravoj ili toksičnoj vezi. Voditelj(i) može grupama dati primere mogućih scenarija (u nastavku). Savetujte grupe da budu kreativne i da razmišljaju o različitim vrstama odnosa (npr. porodični, prijateljski, online, s autoritetima, romantična veza itd.). Takođe možete dodeliti određenu vrstu odnosa svakoj grupi kako bi se prikazale različite situacije.

Korak 2: Neka grupe zamene svoje scenarije s drugima, kako bi odgovorili na pitanja napisana na tabli. Savetujte grupe da stvore siguran prostor gde se svako oseća sigurno da predloži ideje ili podeli mišljenje. Voditelj(i) će se pobrinuti da:

- Svaka grupa piše svoj scenario na vrhu papira tako da ispod ostane mesta da druge grupe odgovore na pitanja.
- Svaka grupa razume pitanja, ili ako ima bilo kakvih nedoumica, razjasni ih u slučaju potrebe.

Važne napomene! Nemojte sprovoditi ovu vežbu ako imate malo iskustva s temom nezdravih i toksičnih (partnerskih intimnih) veza i/ili mislite da bi mogle isplivati situacije koje će biti preteške za vas (lične priče učesnika/ca, posebno teške situacije nasilja, zlostavljanja, kontrole ili sl.), ako niste sigurni u svoje kompetencije.

Pobrinite se da se u bilo kojoj fazi aktivnosti svi učesnici/e osećaju sigurno u deljenju ideja/mišljenja i da drugi učesnici/e poštuju međusobne različitosti.

Isto tako radite i na osveščivanju i razbijanju rodnih stereotipa i predrasuda koje se mogu javiti kod učesnika/caca (npr. devojke su preosetljive; žene su naporne i stalno zanovetaju; momci se osećaju ugroženo i žele kontrolu i sl.).





PREDLOZI SCENARIJA:

Scenario 1. *Rebeka već nekoliko godina živi sa svojim dečkom Danijelom, ali poslednjih nekoliko godina njihov odnos je postao nestabilan, a to značajno utiče i na Rebekino svakodnevno raspoloženje. Kad se Rebeka vrati s posla, nikad ne zna kakvu će atmosferu zateći. Ponekad joj se Danijel čini u redu i ljubazan je i prijatan prema njoj, ali često njegov stav naginje ka pasivno agresivnom ponašanju. Šta god Rebeka kaže, nije dobro. Kad pokuša da razgovara s Danijelom o tome kako joj je teško da podnese njegove promene raspoloženja u kratkom vremenskom periodu, to se pretvara u svađu u kojoj je Rebeka „kriva“ i „nezahvalna“. U poslednje vreme odnosi između Rebeke i Danijela su sve gori, a svađe su sve žešće te povremeno prelaze i u fizičke sukobe.*

Scenario 2. *Mila i Irena su bile bliske prijateljice godinama, ali Mili se ne sviđa što Irena ponekad zlobno komentariše njen izgled. Mila se ne oseća prijatno s tim da se suoči s Irenom u vezi toga, jer se boji da bi to moglo uticati na njihovo prijateljstvo. Kad Mila konačno odluči, Irena poriče da je zlobna i kaže da Mila preterano reaguje i odbija da poslušaju njene savete. Nakon razgovora s Irenom, Mila se oseća sve gore i nesigurnije u ovom prijateljstvu.*

DISKUSIJA:

Tokom aktivnosti pratite kako učesnici/e komuniciraju u grupama i pobrinite se da su svi uključeni.

Nakon vežbe, svaki učesnik/ca koji želi da podeli, može da odgovori na sledeća pitanja:

- *Kako ste se osećali dok ste čitali scenarije?*
- *Da li je bilo teško prepoznati znakove nezdrave veze opisane u scenariju?*
- *Kako ste se osećali kada ste razmišljali o vrsti podrške koju biste mogli predložiti osobi u scenariju?*
- *Da li je bilo teško predložiti ideje?*
- *A šta je s granicama koje treba postaviti?*

Napomena: Važno je ove aktivnosti kombinovati sa aktivnostima vezanim za samosvest, samopoštovanje i samopouzdanje, pa vas podsećamo i na aktivnosti u poglavlju o pozitivnoj slici o sebi, kao i na aktivnosti u Radnoj svesci za mlade **NIKO NIJE KAO TI! PRIČAJMO O MENTALNOM ZDRAVLJU**.





POZORIŠTE ZA EMPATIJU!

METODOLOGIJA: Teatar potlačenih

Napomena: Pre izvođenja ove vežbe, uverite se u svoje kompetencije za korišćenje ove metodologije. Više o teatru potlačenih i primere različitih metoda možete pronaći u priručniku „Nenasilje!“ Centra za nenasilnu akciju.

CILJ: to podići svest učesnika/ca o zdravim načinima komunikacije s drugima kako bi se stvorili sigurniji prostori; unaprediti socijalne veštine učesnika/ca te ih senzibilisati za pitanja mentalnog zdravlja.

TRAJANJE : 45 – 50 minuta. Do 5 minuta za instrukcije, a zatim podelite učesnike/ce u grupe.
25 min za pripremu svake grupe za improvizaciju na sceni i ponavljanje dva puta.
5 – 8 min za kratko izvođenje po grupi. Zatim diskusija i evaluacija.

POTREBNI MATERIJALI: papiri sa scenarijem za svaku od ekipa.

SPROVOĐENJE: Facilitator(i) svakoj grupi daju papir sa scenarijem (neki od 4 ponuđena u nastavku), a grupe trebaju da pripreme kratak skeč na osnovu scenarija.

Voditelj(i) objašnjavaju učesnicima da se fokusiraju na mentalno zdravlje likova na sceni i socijalne veštine koje imaju ili nisu dovoljno razvili. Nakon 15 minuta grupe počinju da izvode svoje improvizovane nastupe (do 4 nastupa). Svaki put grupa odigra svoju scenu, a zatim je moraju odigrati drugi put, prilikom čega bilo ko od učesnika/ca iz druge grupe ili voditelj(i) može reći "Stani!" i ući u scenu, kako bi promenili zaplet u pozitivnijem smeru i pomogli osobi koja se ne oseća dobro u situaciji.

Predlozi scenarija (prilagoditi ih broju učesnika/ca):

- 1. *Političar na visokoj poziciji priznaje da je zaposlio Liviju kao članicu administrativnog osoblja zbog njenog fizičkog izgleda i uverenja da bi to moglo uticati da posao ima "prijatnije okruženje";*
- 2. *Osoba koja je u vezi vrši veliki pritisak na svog partnera koji se oseća depresivno.*
- 3. *Grupa novih studenata koji žele da se bolje upoznaju, nakon predavanja odu zajedno na kafu, a jedan/ jedna od njih kaže da ima šizofreniju.*
- 4. *Mlada rodno nebinarna osoba želi da otkrije svoj nebinarni identitet u novom okruženju.*

DISKUSIJA:

Tokom izvođenja, voditelj(i) će se pobrinuti da intervenišu i kažu "Stani!" kako bi zaplet bio pozitivniji, u slučaju da se diskusija ne nastavi u pozitivnom smeru. Nakon vežbe, svaki učesnik koji želi da podeli svoje iskustvo može da odgovori na sledeća pitanja:

- *Kako je bilo "staviti se u cipele" tih ljudi u skeču?*
- *Da li postoji nešto što želite podeliti, a da ste приметili tokom nastupa?*
- *Da li biste promenili nešto u svom ponašanju?*
- *Čega ćete se sećati nakon ovoga?*

Napomena: Facilitator(i) će se u bilo kojoj fazi aktivnosti pobrinuti da se svi učesnici/e u grupi osećaju sigurno u deljenju ideja/mišljenja i da drugi učesnici poštuju različitosti.





"DA LI SVI IMAMO ISTA PRAVA?"

PRIČAJMO O...

Rodnoj različitosti i ravnopravnosti

Rodna ravnopravnost osnovno je ljudsko pravo koje priznaje i vrednuje urođenu vrednost i dostojanstvo svake osobe, bez obzira na pol i rod. Uključuje stvaranje društva u kom pojedinci/ke imaju jednak pristup mogućnostima, resursima i tretmanu. Uprkos napretku u poslednjim decenijama, rodna neravnopravnost i dalje je raširen problem u mnogim delovima sveta, koji na brojne načine utiče na pojedince i društva.

Istorija pokreta za ravnopravnost polova seže u 19. vek. Ti brojni pokreti napravili su značajne korake u postizanju pravne i društvene jednakosti žena. Pokreti za pravo glasa žena, pokret za oslobođenje žena i usvajanje međunarodnih instrumenata za ljudska prava doprineli su napretku ravnopravnosti polova. Međutim, uprkos tim naporima, rodna nejednakost i dalje je stvarnost za mnoge ljude, naročito žene i LGBTQIA+ osobe, u mnogim oblastima života, uključujući obrazovanje, zapošljavanje i političko predstavljanje.

Trenutno stanje rodne ravnopravnosti je mešovito. Iako je došlo do značajnih unapređenja u nekim oblastima, kao što je obrazovanje, gde je devojkama i ženama omogućen veći pristup školovanju, značajne praznine ostaju u mnogim drugim oblastima. Žene se i dalje suočavaju sa diskriminacijom, uznemiravanjem i nasiljem u mnogim delovima sveta. Nedovoljno su zastupljene na vodećim pozicijama u javnom i privatnom sektoru te se i dalje suočavaju s rodnom razlikom u platama. Ove stalne nejednakosti naglašavaju potrebu za kontinuiranim naporima za postizanje istinske ravnopravnosti polova.





Razgovarajte s mladima i poslušajte njihovo mišljenje o rodnoj ravnopravnosti!

Pitajte ih: *Šta je za vas rodna ravnopravnost? Zašto je rodna ravnopravnost važna?*

PREDLOG:

UVODNU AKTIVNOST ZA RAD NA RODNOJ RAVNOPRAVNOSTI

Opšta je preporuka za rad s mladima s rodno osetljivim pristupom da obratite veću pažnju na rodni identitet i moguće rodne stereotipe ili predrasude kod pojedinih mladih ljudi. Ovo je posebno važno kada govorite o rodnoj ravnopravnosti i različitosti. Mladi koji se identifikuju rodno fluidno ili transrodno možda će želeći da u komunikaciji s njima koristite zamenice na koje niste navikli ili su vam nepoznate. Važno je da odvojite vreme i naučite kako imena mladih, tako i zamenice koje koriste kad govore o sebi te kako bi voleli da im se drugi obraćaju. Ovo pomaže da se svi mladi osećaju istinski viđeno i saslušano.

Pre svake veće celine ili modula, dobro je koristiti i tzv. ice breaker-e ili aktivnosti kojima je cilj mlade uvesti u temu, ali i učiniti da se osećaju prijatno jedni s drugima.

Predložimo sledeći ice breaker:

- *Učesnici/e se predstavljaju rečenicom "Moje ime je..."*
- *Nakon toga, trebaju s grupom podeliti iskustvo ili razmišljanje o rodnoj ravnopravnosti*

Napomena: Voditelj/ika mora objasniti da svaka osoba može podeliti ono što joj odgovara i ništa nije obavezno, kao i to da može tražiti pojašnjenje za ono što čuje od drugih

A. TRADICIONALNE RODNE ULOGE I RODNI STEREOTIPI

Rodne uloge su društveno i kulturno konstruisana očekivanja o tome kako bi se pojedinci određenog pola/roda trebali ponašati, misliti i osećati. Te se uloge često baziraju na stereotipima i jačaju nejednakosti utemeljene u polu/rodu. Rodni stereotipi su preterano pojednostavljena i netačna uverenja o pojedincima na osnovu njihovog pola/roda. Na primer, stereotip da bi muškarci trebali biti snažni i neemocionalni može ih sprečiti da potraže pomoć za svoje mentalno zdravlje.

Uticaj rodnih uloga i stereotipa na pojedince i društvo je značajan. Ova očekivanja mogu ograničiti potencijale pojedinaca, njihove izbore i doprineti diskriminaciji i nasilju na osnovu pola/roda. Oni takođe mogu ustaliti i ovekovečiti štetne rodne norme i sprečiti napredak ka rodnoj ravnopravnosti.

Važno je osvestiti, preispitivati, ili čak osporavati i razbijati rodne uloge i stereotipe, kako za unapređenje rodne ravnopravnosti tako i za dopuštanje pojedincima da žive ispunjene živote nezavisno od društvenih očekivanja. To se može postići obrazovanjem, podizanjem svesti i podsticanjem pojedinaca da preispituju i osporavaju rodne norme i stereotipe.





B. RODNI IDENTITET

Rod kao deo individualnog, ličnog identiteta je zapravo spektar. Naše društvo je rod konstruisalo na binaran način (muški i ženski). Međutim, određene rodne mogućnosti nalaze se između dva pola "žensko-muško" ili van spektra "muško-žensko". Npr. nebinarni ljudi mogu se identifikovati i kao muškarac i kao žena, negde između, ili kao potpuno van ovih kategorija. Iako se mnogi od njih takođe identifikuju kao transrodni, to nije slučaj kod svih nebinarnih ljudi. Ovi ljudi često radije koriste neutralne zamenice i druge jezičke oblike kada govore o sebi ili žele da im se drugi na taj način obraćaju. Ovaj jezički aspekt je drugačiji u svakom jeziku.

Za više informacija o pravnom položaju osoba različitih rodni identiteta u Srbiji, predlažemo da posetite sajt udruženja Geten, Centar za prava LGBTIQ osoba. Uprkos svim problemima s kojima se u pojedinim jezicima srećemo, važno je istrajati u zahtevanju promena jer je pravilno korišćenje jezika jedan od važnih faktora za inkluziju nebinarnih osoba u društvu.

OSNOVNIH POJMOVA VEZANI ZA POL, ROD I RODNI IDENTITET

Pol (određen pri rođenju): dodela i klasifikacija ljudi kao muškaraca, žena, interseks ili drugog pola na osnovu kombinacije anatomije, hormona i hromozoma. Koristi se za podelu ljudskih bića u dve kategorije: "muško" i "žensko". Interseks osobe su one kod kojih je kombinacija hromozoma, polnih organa ili hormonske strukture takva da ih ne možemo svrstati ni u jednu kategoriju, a mogu i istovremeno pripadati i obema..

Rodni identitet odnosi se na to kako se neko definiše, to je rod s kojim se identifikuje. Kada rodni identitet odgovara polu koji je pripisan rođenjem, osobu nazivamo cisrodnom. Ali može biti i drugačije, kao što je slučaj s transrodnim osobama (osobe čiji se rodni identitet razlikuje od pola koji im je pripisan ili određen rođenjem). Rodnofluidne osobe su one koje radije ostaju fleksibilne u pogledu svog rodnog identiteta umesto da se identifikuju s jednim određenim. Mogu varirati između rodova ili izražavati više rodova u isto vreme.

Rodno izražavanje: način na koji se ljudi izražavaju na rodni način, na primer kroz izgled i ponašanje. To može biti, ali nije nužno, povezano sa polom osobe dodeljenim pri rođenju ili rodni identitetom.

Rodna neusklađenost / nekonformizam: odnosi se na ljude čije rodno izražavanje ne odgovara njihovim društveno propisanim rodni ulogama ili normama za određeni rodni identitet. Rodni nekonformizam prevazilazi društvena ili psihološka očekivanja percipiranog pola/roda, kroz predstavljanje, ponašanje, identitet ili na druge načine.

Seksualna orijentacija: Privlačnost prema drugim ljudima može biti emocionalna, romantična i/ili seksualna. Seksualna orijentacija je seksualna privlačnost ili odsutnost seksualne privlačnosti prema drugoj osobi. Pojedinaac može biti heteroseksualan, homoseksualan, biseksualan, aseksualan itd.

Napomena: Važno je napomenuti da seksualna orijentacija ne zavisi od rodni identiteta osobe.





LGBTQIA+

LGBTQIA+ akronim (ponekad se koristi samo LGBT, ponekad LGBTQ, ponekad LGBTQI, ponekad LGBTQI++ ili druge varijante) je krovni termin koji obuhvata različite seksualnosti, rodne identitete i polne karakteristike. Akronim se odnosi na lezbejke, gej, biseksualne, transrodne, kvir, interseksualne, aseksualne, dok se "+" odnosi na sve identitete, orijentacije i izraze koji nisu predstavljeni u akronimu; ukratko, na sve ostale stvarnosti. Biti LGBTQI+ nikada nije izbor, to je prirodno stanje. LGBTQI+ osobe ravnomerno su raspoređene po celom svetu i tokom istorije, ali nemaju svi pojedinci istu priliku to doživeti ili izraziti.

DEFINICIJE

LEZBEJKA: Osoba ženskog roda koju romantično i/ili seksualno privlači osoba ženskog roda.

GEJ: Osoba muškog roda koju romantično i/ili seksualno privlači osoba muškog roda.

BISEXUAL: Osoba koju romantično i/ili seksualno privlače osobe različitih rodova. Sličan termin je i panseksualnost.

TRANS/TRANSRODNOST: osobe čiji se rodni identitet razlikuje od pola koji im je pripisan rođenjem. Transrodne osobe mogu proći kroz proces *tranzicije* (telesne i/ili društvene), kako bi došle do tačke u kojoj se osećaju prijatno, tj. do izražavanja ili načina života koji najbolje odgovara njihovom rodnom identitetu.

X !! Transseksualnost je zastareli termin iz 19. v. koji je ideološki, patološki i diskriminišući. Zato je bolje koristiti izraz transrodnost ili transrodna osoba, transrodni muškarac, transrodna žena....

KVIR: Osoba čiji se pol, rod, seksualna orijentacija, rodni identitet i/ili rodno izražavanje razlikuje od društvenih očekivanja i normi ili se smatra „nekonformistički“, „netradicionalan“, „van kategorija“ (te osobe izražavaju rod nenormativno). Ovaj termin na neki način može pokrivati sva slova iz akronima LGBTQI+, ali može se odnositi i na osobe koje se ne svrstavaju ni u jednu od tih kategorija..

INTERSEX: Osoba čije se telo od rođenja ne može klasifikovati u medicinsku definiciju žene ili muškarca (prema kombinaciji hromozoma, polnih organa ili hormonske strukture), a mogu i istovremeno pripadati obema kategorijama.

X !! „Hermafrodit“ je stigmatizirajući i netačan termin s negativnom medicinskom istorijom i treba ga izbegavati.

ASEKSUALNOST: Odnosi se na potpun ili delimičan izostanak seksualne privlačnosti ili nedostatak interesa za seksualne aktivnosti s drugima. Aseksualnost postoji u spektru pa tako aseksualne osobe mogu iskusiti malo, uopšte ne ili povremenu seksualnu privlačnost..



Predlažemo aktivnosti partnera na Let's Talk projektu – Social Action and Inovation Centre (KMOP).

THE PRIVILEGE WALK

AKTIVNOST: *The privilege walk (Korak Napred)*

CILJ: Promovisati empatiju prema „drugima“; podići svest o nejednakim mogućnostima i diskriminaciji u društvu; negovati razumevanje o mogućim posledicama zbog pripadanja određenim društvenim manjinama.

Napomena: Važno je da ovu aktivnost vodi osoba koja razume rodnu tematiku, diskriminaciju i nejednakost u društvu s obzirom na pripadnost rodnim i seksualnim manjinama, jer se tokom vežbe naglasak mora staviti na dobro vođenu diskusiju i učenje pre i nakon same aktivnosti. Pritom je važno znati kontekst u kom je izvodite, te u skladu s tim i potencijalno prilagoditi opis uloga koje predlažemo u nastavku. Imajte takođe na umu da neke uloge mogu biti teške za neke učesnike/ce (ili se sami mogu u njima prepoznati ili mogu imati izrazito odbojne i diskriminirajuće stavove prema nekima).

TRAJANJE: 60 minuta

TOK: Napravite kratak uvod od nekoliko rečenica, npr.: „Mi smo svi jednaki, ali su neki „jednakiji“ od drugih, odnosno neki od nas imaju više mogućnosti i „dozvolu“ da budu ono što jesu. Kroz ovu aktivnost pričaćemo o društvenoj nejednakosti koja je često izvor diskriminacije i isključivosti te o empatiji i njenim granicama.“

Dajte svakom učesniku/ci karticu s ulogom te ih zamolite da razmisle o svojoj ulozi i o tome kako je biti opisana osoba; ostavite nekoliko minuta za to ako je potrebno.

Zamolite učesnike/ce da se rasporede u ravnu liniju s dovoljno prostora za kretanje napred za vreme vežbe..

Dajte sledeće instrukcije:

- *Napravite jedan korak napred ako se izjava odnosi na vas. (izjave čitate jednu po jednu prema dole navedenim predlozima, praveći iza svake malu pauzu kako bi svi mogli da razmisle o izjavi).*
- *Ako se ne osećate prijatno s izjavom ili niste sigurni da se odnosi na vašu ulogu, nemojte se pomerati.*
- *Niko drugi ne zna da li se vaša izjava odnosi na vašu ulogu ili ne, tj. ne morate ulogu podeliti ni sa kim..*

OPIS KORAK PO KORAK: 1. Počnite da čitate izjave naglas jasnim glasom, praveći malu (ili dužu ako je potrebno) pauzu nakon svake.

2. Kada završite s izjavama, zamolite učesnike/ce da zapamte gde se nalaze u prostoriji u odnosu na druge.

3. Zahvalite svima na učešću i pozovite ih na završni razgovor i diskusiju.

4. Okupite sve učesnike/ce u krugu za razgovor i diskusiju..

DISKUSIJA: Tokom diskusije postavite sledeća pitanja:

- *Kakav je bio osećaj učestvovati u vežbi?*
- *Šta mislite o položaju u kom ste završili?*
- *Da li su postojale neke stvari koje pre niste uzimali u obzir?*
- *Da li su neke izjave bile posebno teške za vas (vašu ulogu/lik)?*
- *Šta biste želeli da ljudi znaju o vama (vašoj ulozi/liku)?*
- *Šta mislite, šta bi se dogodilo da smo koristili sopstvena iskustva?*

Na YouTube-u možete pronaći video o ovoj aktivnosti koji možete pokazati svojim učesnicima/ama:

https://www.youtube.com/watch?v=4K5fbQ1-zps&ab_channel=PeterD





IZJAVE

- *Ne bojim se da hodam sam noću.*
- *Osećam se sigurno kada nosim odeću koju želim da nosim.*
- *Ne bojim se da će me društvo osuđivati zbog načina na koji se rodno izražavam.*
- *Imam pritisak da stvorim porodicu čim završim školovanje.*
- *Moja zajednica u potpunosti prihvata moj izbor partnera.*
- *Moje znanje i mišljenje se ne dovodi u pitanje kada ih iznosim.*
- *Moj izgled/seksualnost se fetišizira bez moje dozvole.*
- *Dozvoljeno mi je zakonom da stupim u brak s osobom s kojom to želim.*
- *Imam безусловnu podršku i prihvatanje svoje porodice.*
- *Imam jednako pravo da učestvujem kao i drugi ljudi.*
- *Lako mi je potražiti psihološku pomoć.*
- *Moja država ima zakone koji štite moje rodno izražavanje.*
- *Osećam se prijatno prilikom odlaska u bolnicu/kod lekara na pregled.*
- *Ljudi uvek tačno percipiraju moj rod/pol*

ULOGE

Primeri uloga/likova (mogu se prilagoditi i dodati određene karakteristike), prema kontekstu u kom se nalazite.

- *devojka migrantskog porekla; muškog rodnog izražavanja; radi u pekari*
- *homoseksualni muškarac odrastao u konzervativnoj porodici; radi kao model*
- *mladić rodnom iz ruralne sredine, odrastao u tradicionalnoj porodici; studira u velikom gradu*
- *muškarac transrodnog identiteta; rođen i odrastao u glavnom gradu zemlje u kojoj živi*
- *heteroseksualna žena, rođena u bogatoj porodici*
- *mladi muškarac poreklom s Bliskog Istoka, azilant u potrazi za sigurnošću*
- *homoseksualan muškarac; odrastao u religioznoj porodici u velikom gradu*
- *mlada žena manjinskog etničkog porekla, odrasla i vaspitana u siromašnom domaćinstvu*
- *transrodna žena afričkog porekla odgajana u porodici srednjeg socio-ekonomskog statusa*
- *homoseksualan muškarac kineskog porekla odgajan u većinski beličkom naselju*
- *nebinarna osoba, muškog pola, odrasla u porodici srednjeg socio-ekonomskog statusa*
- *heteroseksualan muškarac odgajan u konzervativnoj porodici.*



C. RODNO ZASNOVANA DISKRIMINACIJA I NASILJE

Diskriminacija na osnovu roda/pola odnosi se na **nejednak tretman pojedinaca** na osnovu njihovog pola i/ili roda. Ta diskriminacija često proizilazi iz rodnih uloga i stereotipa te jača rodne nejednakosti.

Rodno zasnovano nasilje odnosi se na bilo koji oblik nasilja počinjen nad pojedincem na osnovu njegovog roda/pola. To može uključivati fizičko, seksualno i psihičko nasilje, a može imati mnoge oblike poput nasilja intimnog partnera i seksualnog napada. Rodno zasnovano nasilje je ozbiljno kršenje ljudskih prava, a uticaj na pojedince i zajednice je značajan i dugotrajan.

Izvor: <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2022>



Piramida nasilja

PREDLOG:

UVODNU AKTIVNOST : LOPTICA NENASILJA

GOAL: Upoznati se i razumeti pojam rodno zasnovanog nasilja

TRAJANJE: 20 minuta **MATERIJALI:** mekana loptica

TOK: Voditelj/ka zamoli učesnike da stanu u krug. Zatim daje instrukcije: predstavlja malu mekanu loptu, dodaje je nekome od učesnika/ca kruga te zamoli da je zatim on/ona baci nekom drugom koji potom dodaje lopticu dalje nekom drugom, sve dok lopticu ne dobije i ne doda svako u krugu. Poslednja osoba koja prima lopticu trebala bi biti osoba koja ju je prva bacila.

Voditelj/ka zatim traži od grupe da ponovi dodavanje, istim redosledom od osobe do osobe kao i u prethodnom koraku (može se ponoviti tri do četiri puta kako bi svi zapamtili redosled bacanja).

Svaki put kada osoba drži loptu treba da izgovori reč ili izraz koji se odnosi na rodno zasnovano nasilje, inkluziju, različitost ili rodne stereotipe. Npr. sexting, ne znači ne i dr. Nakon završetka vežbe, voditelj/ka zamoli učesnike/ce da razmisle o tim rečima/izrazima.



D. ULOGA MLADIH U UNAPREĐENJU RODNE RAVNOPRAVNOSTI I OSETLJIVOSTI

Rodna neravnopravnost, diskriminacija, nasilje i stereotipi sveprisutni su problemi koji pogađaju ne samo odrasle već i mlade. Ovi problemi mogu imati štetan uticaj na fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje mladih ljudi, ometajući njihov rast i razvoj.

Međutim, mladi ljudi imaju jedinstvenu perspektivu rodne ravnopravnosti i često su predvodnici društvenih promena. Oni su strastveni i predani stvaranju poštenog i pravednog društva u kom svi, bez obzira na pol i rod, imaju jednake mogućnosti i prava.

Jedan od važnih razloga zašto je angažman mladih ključan za promociju rodne ravnopravnosti je njihov potencijal da podstaknu pozitivne promene u svojim zajednicama. Mnogi mladi ljudi imaju sveže ideje i inovativna rešenja za rešavanje društvenih problema. Isto tako, mladi mogu biti (u zavisnosti od geografskog i kulturnog konteksta) manje opterećeni predrasudama nego odrasli. Takođe, perspektiva rodne ravnopravnosti u mentalnom zdravlju važna je za mlade ljude ne samo zbog prevencije, kao što je gore pomenuto, već i zbog nivoa intervencije.

Štaviše, mladi danas imaju pristup tehnologiji i društvenim medijima, što im omogućava da pojačaju svoje glasove i povežu se s istomišljenicima iz celog sveta. Mogu koristiti te platforme za podizanje svesti o rodnoj nejednakosti i diskriminaciji, obezbediti podršku za ideje u koje veruju i zagovarati promene. Vi kao osoba koja radi s njima, i potencijalno osoba od poverenja, možete da im u tome budete velika podrška.





"KAKO POMOĆI MLADIMA DA PRONAĐU I SLEDE SVOJ POZIV, STRAST I FLOW?"

PRIČAJMO O...

Budućnosti!

Pronalazak svog mesta u društvu u oblasti profesije, te na nivou doprinosa zajednici u kojoj žive, važan je zadatak s kojim se mladi sreću od adolescencije, pa sve do odraslosti. Štaviše, u kontekstu celoživotnog učenja i promene percepcije zanimanja, zvanja, posla i profesije od nečeg fiksnog i nepromenljivog u našem životu, ka nečemu što je u stalnoj promeni ili traženju, ovaj zadatak postaje važan tokom čitavog života. Uz to, sve je veći naglasak na važnosti bavljenja onim poslom u kom smo ne samo uspešni, nego nas i raduje i pruža nam osećaj smisla, doprinosa te nam omogućava ispunjen život. Zato je posebno važno u radu s mladima obratiti pažnju i na ovaj aspekt celokupne dobrobiti i kvaliteta života mlade osobe te znati kako ih podržati u traženju, kao i prilikom određenih problema koji se mogu javiti.

Iz istraživanja „Let's Talk“ saznali smo, posebno od stručnjaka savetnika i terapeuta, da je ova oblast života mladima veliki izazov i predstavlja im poseban izvor stresa – imperativ „*biti uspešan*“, „*biti najbolji*“, „*uživati u poslu koji radiš*“. Takođe, s obzirom na to da su izgubili „*veru u budućnost*“, zbog mnogih promena i društvenih kriza zadnjih nekoliko godina, shvataju da se moraju osloniti na sebe i svoje sposobnosti. U kontekstu ideje uspešnosti (važan je samo rezultat), gubi se vrlo važna komponenta samog procesa dolaska do onoga što želimo (kako sam došao/došla do rezultata, šta mi budi strast, želja za akcijom, i osveščivanje sopstvenih resursa, snage i motivacije i ko mi u tome može pomoći). Kroz proces (ali i slavljenje svojih rezultata) moguće je otkriti svoju kreativnost, identitet, kompetencije, strast, snage i slabosti. Gradi se samopouzdanje, samopoštovanje, prihvata se i utemeljuje identitet, stvara se osećaj kontrole, zadovoljstva, ponosa, strpljenja, ali i suočava se s preprekama, razvijaju se strategije rešavanja problema te uči kako sarađivati sa drugima.





Psiholog Mihaj Čiksentmihaji (Mihaly Csikszentmihalyi) u svojoj knjizi *"Flow: The Psychology of Optimal Experience"* (1990) govori o tome kako da oslobodimo sopstvenu kreativnost, kroz doživljaj zadovoljstva u određenoj aktivnosti zahvaljujući nečemu što je nazvao FLOW. FLOW je stanje potpune uključenosti ili udubljenosti u neku aktivnost, stanje kreativnosti i uživanja, kada je osoba potpuno uronjena u ono što radi (Pavlović, i dr. 2017). Znati gde se nalazi naš FLOW u odnosu na druga stanja koja možemo osetiti, daje nam određenu sigurnost i kontrolu, pomaže da se osećamo dobro, dok istovremeno radimo ono što nas motiviše, raduje, ispunjava i daje osećaj da živimo..



U radnoj svesci za mlade **"NIKO NIJE KAO TI! PRIČAJMO O MENTALNOM ZDRAVLJU"** predložili smo nekoliko vežbi na ovu temu (*Moj glas, Moj uticaj, Moj flow, Otkrijmo svoj lični element, Pričajmo....o budućnosti*).



OPŠTI SAVETI ZA PODRŠKU MLADIMA U OVOJ TEMI

- Pratite mlade i njihova interesovanja, sposobnosti i vrednosti koje usvajaju i razvijaju, te ih u skladu s tim ohrabrite za prihvatanje i ispitivanje različitih mogućnosti za obrazovanje, praksu, volontiranje ili zaposlenje
- Podstičite mlade na istraživanje različitih tema i aktivnosti koje ih zanimaju i u kojima mogu pokazati svoj potencijal i kreativnost
- Posebno obratite pažnju i podstičite mlade da se njihovi izbori ne temelje na rodnim stereotipima te da ne odustaju od oblasti koja ih zanima čak i ako ona nije u skladu s društveno prihvatljivim rodnim normama
- Podržavajte mlade u njihovim izborima i odlukama te im pružite potrebnu podršku i motivaciju za ostvarenje ciljeva
- Pomozite mladima da prepoznaju svoje snage, talente i strasti te da ih razvijaju i usavršavaju kroz kontinuirano učenje i usvajanje novih veština
- Uključujte mlade u različite projekte i programe koji im omogućavaju da steknu praktično iskustvo, uspostave kontakte i saradnju s drugim ljudima te doprinesu društvu
- Ohrabrite mlade da traže povratne informacije i savete od drugih ljudi koji su im uzori ili mentori u temi od njihovog interesa ili delovanja
- Pomozite mladima da pronađu ravnotežu između rada i slobodnog vremena te i tako brinu o fizičkom i mentalnom zdravlju te opštem blagostanju
- Podržite mlade (kroz konkretnu pomoć, usmeravanje i/ili savet) kada se suoče s izazovima, problemima ili neuspesima u svojoj profesiji.



DODATNI SAVETI IZ UGLA OMLADINSKIH RADNIKA/CA

1. STVARANJE SIGURNOG OKRUŽENJA

Najčešće kada kreirate radionice za mlade na određenu temu iz oblasti mentalnog zdravlja u otvorenom formatu (omladinskom klubu ili omladinskom centru ili nekom drugom prostoru gde se mladi samoinicijativno pojavljuju), doći ćete u kontakt s mladima kojima je ta tema važna, bilo zbog ličnog interesa, ili zbog sopstvenih izazova u mentalnom zdravlju te traženju prostora u kome će moći o tome da pričaju. Ako počnete sprovoditi radionice mentalnog zdravlja, često će doći upravo mladi koji imaju izazove u mentalnom zdravlju ili čiji najbolji prijatelji prolaze kroz krizne situacije na koje ne znaju kako da reaguju, i koji već imaju spremna pitanja.

Mladi često vrlo direktno (posebno ako vas prepoznaju kao osobu od poverenja) govore o tome što ih muči, nekad kroz smeh, nekad kroz suze, nekad „hladnokrvno“ kao da govore o vremenskoj prognozi. Za omladinske radnike/ce najveći je izazov ne zalediti se u tom trenutku, već udahnuti i reći nešto kao:

„Hvala ti što si to podelila. Želiš li da o tome razgovaramo individualno nakon radionice?“ ili

„Želiš li podeliti više o tome s grupom? Ovo je siguran prostor, i šta god da sada kažeš, ostaće među nama, jer se pozivamo na pravilo „privatnost grupe“. Slaže li se grupa sa tim?“

Upravo zbog navedenog, neophodno je da omladinski radnici/e stvaraju sigurna okruženja u kojima neće biti osuđivanja, omalovažavanja, kritikovanja ili drugih pretećih ponašanja. Isto tako je važno da osobe koje sprovode ovakve aktivnosti imaju dovoljno veština i stalno se usavršavaju u veštinama rada s mladima i pružanja potrebne podrške.

U svom odnosu prema mladima, kada je u pitanju tema mentalnog zdravlja, omladinski radnici/e trebaju da se rukovode najboljim interesom mlade osobe i svojim etičkim i profesionalnim granicama, definisanim prema zanimanju kojim se bave (u nekim zemljama, omladinski rad prepoznat je kao posebno zanimanje, sa svojim kodeksom ponašanja, tačno predviđenim procesom sticanja kvalifikacija itd.).

Vrlo je važno da su osobe koje rade s mladima edukovane u oblasti zaštite i sigurnosti dece i mladih u aktivnostima koje s njima sprovode, kao i da su upoznati s politikama i procedurama institucije/organizacije u kojoj rade. Pored zakonskih okvira, jedna od osnovnih mera zaštite dece i mladih u praksi omladinskog rada je kreiranje sigurnog okruženja za decu/mlade, što uključuje:

- Fizičku okolinu** koja podržava i osigurava zadovoljenje potreba dece i mladih;
- Preduzete akcije koje osiguravaju i podržavaju ostvarenje **prava dece te**
- Kodeks ponašanja** omladinskih radnika/ca.





Pored kreiranja sigurnog okruženja, takođe je vrlo važno da omladinski radnici/e obrate pažnju na sopstveno ponašanje, kako bi zaštitile decu i mlade, a i sebe, tokom aktivnosti.

NEKI OD SAVETA KAKO SE OVO MOŽE OSIGURATI:

- osigurajte prisustvo **dvoje omladinskih radnika/ca tokom aktivnosti** s mladima (idealna situacija su omladinski radnici/e različitog pola/roda)
- imajte na umu da vaši **komentari, upućeni mladima, mogu biti pogrešno protumačeni**, iako su dati u najboljoj nameri
- prepoznajte potrebu za oprezom, posebno kada se radi s mladima na osetljivim pitanjima i problemima (npr. nasilje, zlostavljanje, tuga)
- budite svesni mogućih **implikacija kod fizičkog kontakta** s mladima (da taj kontakt možda nije poželjan i kakvu konotaciju/poruku može poslati)
- prilikom kontakta "jedan na jedan" s mladom osobom, **osigurajte da ste tokom individualnog rada dostupni svojim kolegama/icama**, da ih informišete gde radite, s kim, s kojom svrhom, te ako postoji potreba, da vas mogu prekinuti u radu. Individualni rad sprovodite na nekom **vidljivom mestu** na kom postoji cirkulacija ljudi, ali u onoj meri koja osigurava mir i tišinu, što je potrebno za individualni razgovor (idealna situacija je raditi u prostoriji koja ima velike prozore ili staklena vrata, tako da ste dostupni vizuelno, ali vam buka ne smeta pri radu; ako to nije moguće, ostavite odškrinuta vrata prostorije u kojoj radite). Izbegavajte nepotrebne fizičke kontakte s mladom osobom, a ako morate ostvariti kontakt, prvo tražite odobrenje mlade osobe („Da li je u redu ako te zagrlim?“).





2. POVERENJE I POVERLJIVOST

Jako važan aspekt odnosa mlade osobe i omladinskog radnika/ce je poverljivost. Iako mlada osoba ima pravo na poverenje i očekivanje da ono što ispriča ostaje između njih, ako je zbog situacije koju mlada osoba deli ugroženo njeno fizičko ili psihičko zdravlje, omladinski radnik/ca dužan je da ovo prijavi nadležnim osobama i institucijama, prema predviđenim procedurama.

Vrlo je važno da se, pre početka individualnog razgovora, mladima objasni razlika između tajne i poverljivosti. Kada vam neko poveri svoju tajnu, to podrazumeva da primljenu informaciju ne smete nikome proslediti, kao i da o tome možete pričati samo s osobom koja vam je rekla tajnu. S druge strane, ako se obavežete na poverljivost, to znači da vam mlada osoba daje na raspolaganje određenu informaciju jer ima poverenje u vaše prosuđivanje i to da ćete dobijenu informaciju iskoristiti u najboljem interesu za nju. Nadalje, to uključuje da ćete, ako bude potrebno, morati da prosledite informaciju dalje i da raspravljate o tome s adekvatnim stručnim osobama.

Vrlo je važno da, ako omladinski radnik/ca sumnja ili je informisan o zlostavljanju deteta/mlade osobe, NIKADA samoinicijativno ne istražuje dalje. Kada mlada osoba otkrije zlostavljanje, uloga omladinskog radnika/ce je da im pruži podršku, da stavi do znanja da je otvorena za slušanje, ali da informaciju mora proslediti dalje nadležnim osobama/institucijama. Važno je otvoreno izneti ovu informaciju, ali biti obazriv prema osećanjima mlade osobe i njegovoj/njenoj potencijalnoj nespremnosti, razočaranosti, strahu da se informacija prijavi.

Stoga je važno u istom razgovoru ohrabriti mladu osobu da ovo bude i njegova/njena odluka, a ne samo vaša, te da ćete joj vi tokom celog procesa biti tu kao podrška (npr. možete zajedno prijaviti zlostavljanje nadležnoj osobi). Ako obećate da ćete čuvati tajnu, a potom prosledite informaciju, mlada osoba više neće imati poverenja u vas – može povući izjavu i više nikome ne verovati.

INDIVIDUALNI RAZGOVOR

"...vrlo sam često, nakon susreta s klijentom, pitala sebe i njega čime sam mu to pomogla jer nisam imala utisak da sam išta pametno i veliko učinila, a on je zahvaljivao na pomoći.

U većini takvih situacija dobila sam vrlo jednostavan odgovor: 'Slušali ste me.

Pustili ste me da (is)pričam šta me muči, niste me stalno prekidali, davali savete i sl., kao što to rade članovi moje porodice, prijatelji, kolege na poslu i sl."

(Lidija Arambašić, 2021)

U većini slučajeva, mlada osoba samo ima potrebu da bude saslušana i da neko ozbiljno shvati njene probleme. Zato je važno ne umanjivati probleme i izazove s kojima se mlada osoba suočava, koliko god oni delovali trivijalno iz naše perspektive (npr. prekinula je vezu s partnerom i sad se oseća kao da se više nikada neće zaljubiti).





Prilikom razgovora važno je:

- aktivno slušati i učestvovati u razgovoru,
- ne prekidati mladu osobu,
- dati joj prostora da razmisli kako želi formulirati svoje rečenice, bez navođenja na davanje društveno poželjnih odgovora,
- pratiti osećanja mlade osobe.
- pitati je kako se oseća u vezi situacije koju je doživela/koju proživljava, kao i povodom toga što je to podelila s vama

U slučaju da mlada osoba samoinicijativno krene da priča o problemima mentalnog zdravlja koje ima, važno je jasno joj dati do znanja koje su vaše kompetencije (posebno ako niste psiholog ili psihoterapeut), te da joj ne možete biti stručna podrška (ako nemate te kompetencije), ali da ste tu za nju da je saslušate i pružite podršku u odnosu na to koje su vaše mogućnosti i znanja. Važno je da, i pored znanja koje imate, ne pokušavate tražiti od mlade osobe da definiše simptome problema ili mentalnih poremećaja, kako biste pokušali (sami ili s mladom osobom) pretpostaviti ili postaviti dijagnozu. Nakon razgovora s mladom osobom, možete joj predložiti (ako procenite da je to potrebno), da se obrati stručnoj osobi (psihologu, psihoterapeutu, zdravstvenoj instituciji) i uputiti je na relevantne i proverene kontakte i adrese

Primer iz prakse

"U omladinskom klubu naše organizacije organizovana je radionica „Kako si? – Evo.“, gde smo razgovarali o tome koliko često iskreno odgovaramo na pitanje kako smo. Iako tema nije doticala „velike izazove“ u mentalnom zdravlju, na radionicu je prvi put došla jedna devojka. Osetila je da je radionica siguran prostor gde može podeliti da se nalazi u teškom periodu svog života i da često razmišlja o tome da izvrši samoubistvo. Takođe je rekla da je ipak vrlo raduje što postoji prostor gde se može razgovarati o mentalnom zdravlju mladih i volela bi da se o tome mnogo više govori u našem društvu.

Omladinska radnica joj je zahvalila što je to podelila na radionici, i grupa je reagovala na isti način - bila je puna podrške. Na kraju radionice, omladinska radnica je imala individualni razgovor s devojkom, gde joj je rekla da je dobrodošla u omladinski klub svake srede, ali da i inače imaju aktivnosti i priliku za volonterski angažman i mogućnosti za razgovore. Devojka je već bila u kontaktu sa stručnim osobama, samovoljno je otišla i na kliniku za mentalno zdravlje, te u ovom slučaju nije bilo potrebe za upućivanjem na druge stručnjake. Ono što je bilo važno je pružiti prostor za socijalnu integraciju, što znači u isto vreme pružiti mesto gde može razgovarati o tome kako se oseća, ali i gde može provoditi slobodno vreme na kvalitetan način, bavljati se, razgovarati i učiti o novim temama."

U slučaju da mlada osoba ovo odbije, možete predložiti, ako za to imate prostora i vremena, nastavak individualnog rada (utvrdite neke konkretne termine npr. jednom nedeljno ili jednom mesečno), tokom kog ćete zajedno s mladom osobom postaviti određene ciljeve kojima će težiti, a vi ćete biti podrška i pratiti njen razvoj (npr. ako mlada osoba ima strah od javnog nastupa, njen zadatak za sledeću radionicu može biti da se dobrovoljno javi da predstavi neki grupni rad koji ćete osmisлити, a nakon te radionice na individualnom razgovoru možete razgovarati o tome kako se osećala u toj situaciji).



Ako ste nastavnik/ca i/ili ovaj oblik rada prevazilazi vaš primarni delokrug rada, biće potrebno da se o ovome posavetujete s drugim stručnjacima u organizaciji/školi (npr. sa stručnom službom i/ili direktorom/kom) ili sa omladinskim radnikom/com u drugoj organizaciji.

Kako se vaš odnos poverenja bude gradió, možete ponovo, ako je to potrebno, predložiti posetu stručnoj osobi (npr. ako primetite da se strah od javnog nastupa počeo manifestovati fizički u vidu jakih bolova, napada panike, gubitka govora i sl., te da je ipak potrebno da sa njom radi stručnjak/inja za mentalno zdravlje).



SAVETI — Šta nikako ne raditi?

- ☑ **Nikako ne postavljajte dijagnozu mladoj osobi** i nemojte se trudite prikupiti što više simptoma koji bi objasnili njeno stanje. Čak i ako ste istovremeno ekspert za mentalno zdravlje, to u ovoj situaciji nije vaša uloga, radije zakažite posebnu sesiju u kojoj ćete mladoj osobi pravovremeno objasniti svoje kompetencije i zbog čega mislite da je neophodno da imate terapijsku sesiju ili psihološko savetovanje.
- ☑ **Nikada ne obećavajte da će biti bolje, ne govorite da će to sve proći i slično.** Ovim umanjujete značaj problema mlade osobe, istovremeno dajete do znanja da je nemoćna u trenutnoj situaciji.
- ☑ **Nikako ne delite informacije o mladoj osobi drugim ljudima bez njene saglasnosti.** Ako imate potrebu za podrškom i konsultacijom sa kolegama/inicama, učinite to tako da ne delite lične podatke ili potražite podršku van institucije koju mlada osoba pohađa, ako procenite da bi deljenje bilo kakvih informacija moglo otkriti identitet mlade osobe.

3. STVARANJE GRUPNE DINAMIKE

Biti omladinski radnik/ca, znači biti spreman/a prilagoditi svoj pristup potrebama svake mlade osobe i izazovima s kojima se mlada osoba susreće.

Tako u grupi mladih osoba možete imati jednu glasnu aktivistkinju, kojoj su prava žena veoma važna, kojoj je važno da razgovarate o rodnim ulogama muškarca i žene u savremenom društvu, te da žena ima slobodu da samostalno donosi odluke, u skladu sa svojim afinitetima, a ne očekivanjima društva.

U grupi mladih takođe možete imati osobu koja je odrasla u patrijarhalnoj porodici, odgajana pod okriljem strogih verskih principa, koja ima 16 godina, a nije joj dozvoljeno imati vezu s mladćima, da ima muške prijatelje ili da o tome otvoreno razgovora sa svojim sestrama ili majkom.

Možete imati osobu koja preispituje svoj rodni identitet, koja uviđa da je transrodna, i koja ima velike izazove da to prizna sebi, vama kao omladinskom radniku/ci i svojoj bliskoj okolini.

Jasno je da svaka od ovih osoba zahteva drugačiji pristup, razumevanje i podršku, te da trebamo biti spremni da se prilagodimo različitim situacijama.





Vrlo je važno pri formiranju grupe i započinjanju grupnih procesa imate na umu stvaranje sigurnog okruženja. Tu glavnu ulogu ima voditelj/ka grupe (omladinski radnik/ca, nastavnik/ca) te je važno postaviti dobre i kvalitetne temelje grupnih procesa.

1. **Predstaviti sebe** — svoje kompetencije, iskustva, ali i nešto lično o sebi.
2. **Definisati pravila grupe i pravila ponašanja** — istaknuti šta je vama važno, sigurnost u grupi, da su svi dobrodošli, ali i definisati neka osnovna pravila ponašanja. Pozvati i same učesnike/ce da izraze šta je njima važno te ih pozvati na zajedničku odgovornost za stvaranje grupne dinamike i sigurnog okruženja.
3. **Stvarati uslove za povezivanje članova i članica grupe** — kroz različite aktivnosti upoznavanja te otvaranje prostora za deljenje stvaraju se uslovi za povezivanje članova i članica grupe. Svakako je dobro deliti učesnike/ce u različite grupe s konkretnim zadacima kako bi se međusobno upoznavali i povezivali. Što se više članovi grupe povežu, to je veća mogućnost da dele i svoje probleme kao i jačaju svoje socio-emocionalne kompetencije.
4. **Strukturirane aktivnosti** — iako se radi o neformalnom pristupu, jako je važno pripremati aktivnosti za mlade te razumeti šta se s navedenim strukturiranim aktivnostima postiže. Podstičite i mlade ljude da sami kreiraju aktivnosti za svoju grupu uz vašu podršku.
5. **Praćenje individualnih potreba članova/ica grupe** — iako se radi o grupi, važno je imati "otvorene oči" za individualne potrebe članova, što znači da je potrebno dati prostora članovima da se izražavaju i daju svoje mišljenje o procesima u grupi. Takođe, potrebno je dati dodatnu podršku pojedincima ako primetite da se nešto s njima događa. U nastavku su konkretni primeri koji mogu biti smernice. S obzirom na veličinu grupe, procenite da li vam treba dodatna podrška kolege/koleginice, ali i jačajte grupu da učesnici/e međusobno pružaju podršku.
6. **Povratna informacija, samoprocena i evaluacija** — u omladinskom radu potrebno je imati na umu davanje povratne informacije, kao i podsticanje mladih na samoprocenu te traženje njihove povratne informacije vama i samoj grupi. Navedeno se isto može sprovoditi kroz niz različitih aktivnosti, ali i kroz direktnu komunikaciju.



SAVETI — Na šta obratiti pažnju u radu s mladima

- Posmatrajte interakciju mladih u grupi tokom, ali i pre i nakon aktivnosti.** Ovo će vam otkriti kakvi su međusobni odnosi članova grupe, postoji li odgovarajuća vršnjačka komunikacija i podrška, jesu li članovi grupe u uspešnom procesu socijalizacije ili postoje razlozi za zabrinutost.
- Slušajte riječi koje mladi izgovaraju tokom aktivnosti, naročito kada se na kraju aktivnosti reflektuju na osećanja i lična zapažanja.** Izbor reči, način na koji su izgovorene i kome upućene takođe otkriva međusobne odnose, ne samo s članovima grupe, već i u široj zajednici.
- Pratite neverbalnu komunikaciju mladih:** odeću, položaj tela, pokrete rukama i nogama, pogled. Sve ovo vam može ukazati na osećanja mlade osobe u odnosu na temu kojom se bavite, ali i kako se osećaju u društvenim interakcijama.





4. PRVA POMOĆ! — ŠTA AKO PRIMETIM DA NEŠTO NIJE U REDU?

Mlada osoba se već u grupnom kontekstu, tokom različitih aktivnosti, može ponašati na određeni način koji može ukazivati da joj je potrebna dodatna podrška za savladavanje određenih životnih izazova, problema, ili u razvoju socio-emocionalnih kompetencija.

Ako se nađete u situaciji, bilo kroz individualni rad s mladom osobom, bilo u grupnom kontekstu, u kojoj sumnjate da nešto nije u redu s nekom mladom osobom:

- **Razgovarajte s kolegama** (drugim stručnjacima/kinjama u organizaciji, koleginicama/ama ili stručnim saradnicama) o toj situaciji, o mladoj osobi s kojom radite, raspitajte se o njegovom/njenom ponašanju u drugim kontekstima i/ili tokom nastave na drugim predmetima te odnosima s vršnjacima;
- **Pitajte mladu osobu** (npr. „*Primetila sam da danas nisi bila toliko uključena kao inače, je li sve u redu?*“, „*Čini mi se da u zadnje vreme dosta izražavaš ljutnju prema drugima. Želiš li da razgovaraš o tome?*“);.
- **Konsultujte se s drugim stručnjacima**, posebno u situacijama kada niste sigurni šta bi bilo najbolje dalje preduzeti, ali posebno brinite o zaštiti ličnih podataka i informacija mlade osobe.



Podrška koju osoba koja radi sa mladima može pružiti u oblasti mentalnog zdravlja zavisice od **profesionalnog konteksta i kompetencija**, ali ona generalno može biti u obliku:

- davanja saveta;
- mentorisanja/vođenja mlade osobe kako bi sama prepoznala svoj potencijal;
- savetovanja na dubljem nivou emotivne podrške ili čak ulasku u psihoterapiju.

ZNACI UPOZORENJA I SAVETI

U većini slučajeva, omladinski radnici/e grade dugoročne, razvojne odnose s mladima, te s vremenom ovaj odnos poprima prijateljska obeležja. Ovakav odnos umnogome olakšava primećivanje promena u ponašanju mlade osobe, te čini intervencije prirodnim, kontinuiranim, pa su one i pozitivno dočekane od mladih.

Međutim, u nekim situacijama omladinski radnik/ca već prilikom prvog susreta s mladom osobom može primetiti određene znake ili simptome koji upućuju na to da bi na mladu osobu trebalo obratiti veću pažnju ili malo je pažljivije pratiti tokom grupnog rada, kao i uložiti dodatan napor na uspostavljanje bliskog odnosa, kako bi se kroz individualni rad utvrdile potrebe te mlade osobe.



Crvene zastavice ili znaci za uzbunu odnose se na svako ponašanje koje odstupa od onoga kako se ta mlada osoba inače ponaša u istom kontekstu/okolnostima ili ponašanje koje odstupa od uobičajenog, očekivanog ponašanja mlade osobe tog uzrasta i u tim specifičnim okolnostima. Postojanje crvenih zastavica umnogome olakšava da primetite da je mladoj osobi potrebna dodatna podrška. Međutim, može se dogoditi i da ovi simptomi nisu toliko vidljivi ili da se ova potreba ispoljava na naizgled neupadljiv način.



Zbog toga, navodimo određene simptome ili znakove/ponašanja koje omladinskim radnicima/ama mogu pomoći da prepoznaju kada mlada osoba ima problem, te da reaguju u skladu s tim. Ova lista nije konačna i ne mora nužno ukazivati na problem povezan s mentalnim zdravljem mlade osobe, ali predstavlja simptome na koje bi trebalo obratiti pažnju u daljem (grupnom i/ili individualnom) radu s mladom osobom.



REČI koje mlada osoba koristi tokom aktivnosti kojima opisuje svoja osećanja ili ponašanja drugih

Izrazito snažni i/ili uznemirujući izrazi.

Važno je pratiti ima li mlada osoba uvek iste reakcije na slična ponašanja, tj. jesu li se burna osećanja javila samo u jednoj konkretnoj situaciji (npr. konkretno tokom aktivnosti dve mlade osobe su se posvađale jer se nisu mogle dogovoriti kako odrediti zadatak) ili su ponavljajući - mlada osoba projektuje osećanja koja ima iz nekog drugog konteksta (porodice, situacija koje doživljava u vršnjačkoj grupi i sl.).

Jedan od znakova može biti i korišćenje reči u superlativu kao i reči koje imaju vrlo jaku emotivnu komponentu (npr. u situaciji u kojoj je neko ljut na vršnjaka zbog nečega, opisuju rečima "mrzim ga").

NEVERBALNA KOMUNIKACIJA kad se pokrenu osetljive teme.

Mlada osoba gleda u pod ili u stranu, ne uključuje se u razgovor, sedi prekrštenih ruku ili nogu, okrenuta je na stranu, izgleda kao da će svakog trenutka pobeći ili napustiti prostoriju; ili vrlo agresivno, besno ponašanje, preteran humor ili umanjivanje situacije.

POKRIVANJE /pokrivanje odećom

Mlada osoba nosi dugu odeću u situacijama koje za to nisu primerene (npr. nošenje majica dugih rukava tokom leta, pri visokim temperaturama). Ovo može ukazivati na to da mlada osoba prikriva tragove povreda (uključujući i samopovređivanje) ili nasilja; ili na velik sram i nelagodu prilikom pokazivanja sopstvenog tela.

POVREDE na mestima na kojima to nije uobičajeno ili žaljenje na fizičke bolove

Povrede koje retko nastaju nesrećnim slučajem (npr. frakture rebra, povrede na leđima, jagodicama na licu, međunožju, na mišićima ruku, unutrašnje povrede, opekotine, posekotine), mogu ukazati na to da je mlada osoba izložena fizičkom nasilju ili se samopovređuje. Treba obratiti pažnju i na tragove povreda na telu koje nisu lečene ili tretirane na adekvatan način, zatim učestala ili hronična oboljenja i bolove, poput bola u trbuhu ili glavobolje. Mlada osoba može prilikom aktivnosti koje zahtevaju fizičke pokrete pokazivati nelagodu (npr. deluje kao da trpi bol tokom hodanja, stajanja ili određenih fizičkih pokreta).

IZBEGAVANJE FIZIČKOG KONTAKTA s drugim mladima tokom aktivnosti

Mlada osoba ne želi učestvovati u aktivnosti koja podrazumeva dodirivanje drugih mladih, posebno ako je reč o bezazlenom držanju za ruke i sličnim aktivnostima.

IZBEGAVANJE aktivnosti/radionice na određenu temu

Ako je tema bila unapred najavljena, a mlada osoba se ne pojavi na aktivnosti i pritom nema opravdan razlog za svoje odsustvo ili ga ne želi navesti, to nam može ukazati na to da mlada osoba iz nekog razloga tu temu izbegava.

Preusmeravanje preterane **PAŽNJE NA SEBE**

Ako u grupi imate mladu osobu koja uvek ima neki problem o kome mora razgovarati pred svima, uvek želi da je drugi slušaju i da joj pomognu, iako se radi o vrlo trivijalnim i bezazlenim situacijama, moguće je da zaista ima neki ozbiljniji problem o kome ne zna kako bi razgovarala.





Pokazuje PERFEKCIONIZAM	Ovo nam može biti vidljivo ako mlada osoba ima snažnu potrebu za savršenstvom i ima burne emotivne reakcije kada se aktivnost ne odvija onako kako je planirano ili najavljeno, kao i preterane emotivne reakcije na napravljene greške (npr. počinje da viče, plače, svađa se sa drugima).
Stanje ZAMRZNUTE PAŽNJE	Ovo je situacija kada mlada osoba deluje kao da "nema osećanja" u odnosu na neku temu, pokazuje smirenost i stabilnost u situacijama koje su za druge mlade uznemirujuće i izazivaju emotivnu reakciju.
Prenaglašena USLUŽNOST	Ovo su situacije kada se mlada osoba stalno nudi da pomogne, da nešto uradi, da ostane duže nakon aktivnosti i pomogne vam u raspremanju prostora ili nošenju materijala. Može biti da time pokušava da signalizira potrebu za individualnim razgovorom.
Preterana potreba za ODOBRAVANJEM	Ako mlada osoba traži preteranu pažnju, privrženost, grljenje, ohrabrivanje, ne samo u odnosima s vršnjacima već i prema omladinskom radniku/ci, to može ukazivati na nedostatak samopouzdanja, ali i na neke ozbiljnije potrebe, te je važno pratiti u kojim situacijama se ovo ispoljava i da li je to redovno ponašanje mlade osobe ili se događa samo tokom aktivnosti.
RIZIČNO PONAŠANJE	Trebao obratiti pažnju ako mlada osoba pokazuje rizično ponašanje tokom aktivnosti ili imate informaciju da to radi u slobodno vreme (izlaže se fizičkim opasnostima u kojima postoji velika izvesnost od povreda, ima seksualne odnose bez zaštite, zloupotrebljava psihoaktivne supstance i alkohol. Ovde možemo dodati i energetska pića, preterane odlaske u teretane, restrikciju i biranje hrane i prehrambenih namirnica, povlačenje od vršnjaka i samoizolaciju).
NASILNIČKA, agresivna ili destruktivna ponašanja prema sebi ili vršnjacima	Svakako treba obratiti pažnju ako mlada osoba zagovara kažnjavanje u situacijama kada zadatak nije izvršen ili nije izvršen kako je zamišljeno (želja da se vršnjaci kazne za svoje greške); ako se ponaša destruktivno, agresivno prema članovima grupe i omladinskom radniku/ci; neprimereno seksualno ponašanje tokom aktivnosti (zavodljivost, neprijatan flert upućen vršnjacima, ali i omladinskom radniku/ci); detaljno i precizno prepričavanje situacija zlostavljanja ili samopovređivanja iz perspektive "priatelja/ice koji/a ima problem"; ako tokom ili nakon aktivnosti aludira na tajnu koju ne sme da otkrije.
NEUROTICNA (anksiozna), apatična, autodestruktivna ponašanja	Ovo uključuje ljuljanje na stolici, griženje noktiju, čupanje i uvrtanje kose, rezanje ili urezivanje znakova i simbola na kožu ili bušenje kože oštrim predmetima; vrpoljenje, češanje, česte odlaske u toalet, pokazivanje umora, lenjost, nezainteresovanost, zaboravnost, odsutnost tokom aktivnosti, slabljenje školskog uspeha; osoba je tiha i neangažovana tokom aktivnosti, učestalo kasni ili ne dolazi na aktivnosti; ima lošu ličnu higijenu, naglo gubi ili dobija na težini ili pokazuje učestalu ili konstantnu glad; samoomalovažavanje tokom aktivnosti, učestalo i kontinuirano samodegradiranje (npr. ovo nisam dobro uradio/la, ništa ne znam, glup/a sam) ili stalno preispitivanje svojih postupaka, reči itd.
OTPOR I STRAH	Osoba pokazuje strah od novih situacija (promene okruženja u kom radite, spajanje s drugim grupama, promene u načinu rada, uvođenje novog omladinskog radnika/ce itd.); u situacijama kada je potrebno kontaktirati roditelje ili nastavnike, mlada osoba demonstrira strah i pokušava na sve načine to izbeći, u ekstremnim slučajevima čak pretil nasiljem ili napuštanjem aktivnosti.





INTERVENCIJA

"Praćenje" mlade osobe se može vršiti kroz kratku formu izveštaja s aktivnosti, u kojoj će omladinski radnik/ca u posebnom delu dodati komentare vezane za individualno ponašanje ili zapažanja o mladima s kojima radi, s posebnim napomenama sebi (ili svom supervizoru/ki, stručnom saradniku/ci, osobi kojoj podnosi izveštaj), na koje mlade je potrebno dodatno obratiti pažnju i zbog čega.

Postoje situacije u kojima je očigledno potrebna hitna intervencija, npr. kada se mlada osoba rasplače tokom aktivnosti, pokazuje agresiju (nasilno ponašanje prema učesnicima ili omladinskom radniku), kada iznenada napusti prostoriju bez objašnjenja. U nekim drugim situacijama nisu neophodne hitne intervencije, ali u slučaju većeg intenziteta nekog od simptoma, može se napraviti „intervencija“ na kraju aktivnosti.

„Intervencija“ podrazumeva razgovor s mladom osobom o njenom ponašanju i osećanjima koja nas zabrinjavaju. Npr. Možete zatražiti od mlade osobe da oстане nakon aktivnosti, pa se kroz individualni razgovor raspitati o njenom životu. Pokušajte razgovor održati u što neformalnijoj atmosferi, kako mlada osoba ne bi osećala da je pozvana na sastanak ili terapiju, već prijateljski razgovor, u kome ćete izraziti svoju zabrinutost.

Primer kako započeti razgovor: „*Primetila sam da si danas nešto tiši nego inače, da li je sve u redu? Kako se osećaš?*“

Primer iz prakse:

Učesnici/e radionice diskutuju o podršci roditelja mladima s izazovima u mentalnom zdravlju. Govore kako od roditelja najčešće ne dolazi podrška, jer u našim sredinama ne razumeju potrebu svoje dece da idu kod psihologa, s obzirom na to da je to još uvek tabu tema. Dva mladića počinju se smeјati što ometa diskusiju. Omladinska radnica zaustavlja razgovor i moli ih da budu tiši, a jedan od njih govori: „Izvinite. Smeјemo se zbog toga što mi je tata umro.“

Mladić očigledno ima određena osećanja prema temi, a na omladinskom radniku/ci je da proceni kako i kada je najbolje reagovati na ovu situaciju. U ovoj situaciji može nastaviti razgovor u ovom smeru, a ako se grupa već dobro poznaje i ima uspostavljene međusobne odnose i pravila, grupa sama može takođe biti izvor podrške ovoj mladoj osobi. S druge strane, ako se članovi/ice grupe vide prvi put ili ako mlada osoba nema razvijen odnos s članovima/icama, ovakav razgovor može je demotivisati od daljeg učešća na radionicama. Omladinska radnica može i s mladom osobom razgovarati nakon radionice i proveriti da li želi da o ovome razgovara nasamo.

U konkretnoj situaciji, omladinska radnica je pitala mladu osobu želi li da podeli još nešto, da razgovaraju o tome na radionici, ili posle, podsećajući da je grupa mesto gde informacije ostaju poverljive i gde će se paziti da niko ne budu osuđujuć prema onome što on želi podeliti. Mladić je rekao da je on super i da nema potrebu da o tome razgovara u tom trenutku. Ipak, omladinska radnica treba u budućem radu s njim imati svest o ovoj situaciji, biti spremna da pruži podršku i podstakne mladu osobu da govori o svojim osećanjima.



TRIGERI (OKIDAČI)

U pojedinim situacijama, mladi koji su već osnaženi za razgovor o nekoj, njima važnoj temi, prepoznaju kada im tema ne odgovara i to će reći jasno (npr. „*Meni je ovo trigger, htela bih da izađem na kratko, vratiću se za 5 minuta.*“).

Međutim, najčešće "trigere" možemo prepoznati iz neverbalnog govora mlade osobe (vrpolji se, češe se, odlazi u toalet, itd.). Zbog toga osobe koje rade s mladima trebaju da vode računa o svakom učesniku/ci, a ne imati fokus samo na onim najaktivnijim.

Primer iz prakse

Na radionici „Santa leda“, organizovanoj u omladinskom klubu, razgovarali smo s mladima o tome šta sve mogu biti nevidljivi uzroci za neko vidljivo ponašanje. Učesnica radionice pokrenula je raspravu o tome kako iza profila silovatelja, najverovatnije stoje traume iz detinjstva ili situacije silovanja koje je osoba preživela. Druga osoba je podigla ruku i rekla da je ova tema "trigera" te da će izaći s radionice na pet minuta.

Rizik u ovom trenutku je bio što je samo jedna omladinska radnica vodila radionicu, pa je morala birati hoće li ostaviti grupu i otići za mladom osobom da razgovaraju, ili će završiti razgovor u grupi. U tom trenutku, na omladinskom radniku/ci (ili protokolu organizacije) je da proceni, a s obzirom na sve druge okolnosti i informacije koje ima, da li je važnije napustiti prostoriju ili s mladom osobom može razgovarati i kasnije.

Jedno od rešenja može biti i da izađe kratko s mladom osobom i prepozna da joj ova tema nije prijatna te predloži da porazgovaraju nasamo nakon radionice, da mladoj osobi stavi do znanja da je u redu da ostane vani koliko god joj je potrebno, a zatim se vrati unutra i nastavi s grupnom diskusijom.

PONAŠANJE OMLADINSKOG RADNIKA/CE U SITUACIJAMA ZLOSTAVLJANJA

Tokom 'otvaranja' mlade osobe (situacija u kojoj mlada osoba deli osetljiva lična iskustva s omladinskim radnikom/com

- slušajte i ostanite smireni, shvatite ozbiljno šta vam govori i ne prekidajte je dok priča;
- ne ispitujte i ne postavljajte pitanja o stvarima koje navodi (nije vaš zadatak da prikupite te informacije);
- uverite mladu osobu da je bila u pravu što vam je to rekla i da to što se dogodilo nije njena krivica; Be careful and aware of your own reactions, body language, touches and caring hugs;
- ne osuđujte ni mladu osobu, ni zlostavljača, ni samu situaciju; objasnite joj šta ćete sledeće učiniti;
- nastavite posmatrati mladu osobu i promene u ponašanju.
- budite pažljivi i svesni svojih reakcija, govora tela, pripazite na dodire i brižne zagrljaje; ne pokazujte ljutnju na nju (zašto mi to nisi ranije rekao/la), niti na zlostavljača jer mladi mogu još uvek osećati odanost prema toj osobi (posebno ako je u pitanju član porodice);
- ne nudite lažna obećanja – ne govorite da će sve biti u redu ili da će zlostavljač ići u zatvor – to ne znate sigurno;
- nakon 'otvaranja' zapišite šta je mlada osoba rekla (činjenice, ne vaše mišljenje o tome);
- sve informacije, nakon dogovora s mladom osobom, prosledite nadležnoj osobi i/ili instituciji



Nakon ovakve intervencije, uz komunikaciju s nadležnim osobama iz institucija, nastavite pružati podršku mladoj osobi (ako je to preporučljivo i od strane uključenih psihologa).



PONAŠANJE U AKUTNOJ SITUACIJI (AGRESIJA, PRETNJA)

U akutnoj situaciji, važno je ostati smiren. Ako se mlada osoba ponaša agresivno, važno je ne odgovarati joj agresijom, te, ako je moguće, izmestiti agresivnu osobu iz konfliktne situacije (na smiren način, uz predlog napuštanja situacije za njeno dobro).

Ako je to moguće i primereno, takođe bi bilo dobro izmestiti i žrtvu agresije iz konfliktne situacije. Važno je koristiti nepreteći govor tela, pričati smirenim glasom, bez vikanja i podizanja tona, izbegavati fizički kontakt i biti iskren. Kada su u pitanju agresivna ponašanja, važno je i ne izlagati se bespotrebnom riziku, naročito ako mlada osoba počne koristiti predmete kao oružje.



5. ŠTA JA MOGU DA UČINIM?

Ako imate prostora i resursa, preporuka je da mladu osobu kod koje primetite neki od simptoma ili „crvenih zastavica“ uključite u dugotrajniji proces individualnog rada.

Ovaj proces započinjete:

1. **Ssamo uz saglasnost mlade osobe i njeno dobrovoljno učešće** — na samom početku predstavite koje su prednosti ovog procesa, zbog čega mislite da bi bilo dobro da ima ovakav vid podrške, ali bez davanja dijagnoza ili identifikovanja mlade osobe ili njenog ponašanja kao problematičnog (u uvodnom obraćanju, mladoj osobi navedite pozitivne strane individualne podrške, npr. „*Mislim da bi ti možda bilo zanimljivo da kroz ove naše individualne susrete razgovaramo malo više o tebi i tome šta ti želiš.*“).
2. **Upućivanjem mlade osobe u vid podrške koju joj pružate** — važno je odmah u ovom delu razjasniti mladoj osobi da susreti s vama nisu vid psihoterapijske podrške, objasniti joj koji su vaši kapaciteti i gde su granice vaših znanja i mogućnosti. Kroz razgovore s mladom osobom, kako se vaš odnos poverenja bude razvijao, prirodno ćete doći i do onoga što je muči i zajedno ćete proceniti da li je vaša podrška dovoljna. Kada mlada osoba sama identifikuje problem i da mu naziv (npr. „*Primećujem da imam jako veliki strah od boravka u velikim grupama ljudi.*“), možete započeti s odgovarajućim intervencijama, kroz jednostavno postavljanje pitanja: „*Kako se osećaš u tim situacijama?*“
3. **Zajedno s mladom osobom odrediti temu/problem** — otvorite temu te s njom/njim možete dogovoriti jednostavne zadatke u kojima će pokušati raditi ili na sticanju konkretnih veština ili na prevazilaženju problema (npr. za mladu osobu koja ima strah od javnog nastupa, jedan zadatak bi bio da pokuša pred svojim razredom – ili za početak, pred svojim prijateljima ili roditeljima – održati kratku prezentaciju na neku temu). Vaša intervencija, odnosno zadaci koje dajete mladoj osobi zavisice od njene spremnosti da izađe iz svoje zone komfora, težine problema s kojim se suočava, ali i obliku vaše podrške koju joj nudite. Ne zaboravite mladoj osobi pojasniti da ste joj vi svakako i uvek podrška prilikom izvršavanja tih zadataka i da ćete biti tu kada zadatak bude izvršavala.
4. **Zajednički dogovor oko podrške** — vrlo je važno da zajedno s mladom osobom procenite koje situacije/zadaci su nešto što joj samo prouzrokuje nelagodu, ali ih je u stanju ispuniti, a koji zadaci kod nje izazivaju „paralizu“ (mlada osoba se „zaledila“) ili fizičku bol. Ovo će vam pomoći da ocenite da li je podrška koju vi možete pružiti (kroz individualan rad, zadatke i slično) nešto što je u granicama vaših sposobnosti ili je mladoj osobi ipak potrebna stručna podrška.
5. **Praćenje napretka i procesa** — zajedno s mladom osobom vodite beleške (portfolio, mapa, zapisnik i slično), u kojima ćete zapisivati kako teče proces, koji su pomaci i kako mlada osoba reaguje i oseća se povodom intervencija koje imate. Važno je da mlada osoba ima uvid u ove beleške i da može zajedno s vama dati komentare, te pratiti svoj lični razvoj.



Primer intervencija/zadataka koje možete dati mladoj osobi i kako se procesno radi na njenom razvoju:

Mlada osoba je jako motivisana da učestvuje u planiranju i vođenju radionica za svoje vršnjake, ali ima jak strah od javnog nastupa. Dogovorili smo se da joj je domaći zadatak da na našem individualnom sastanku sledeće nedelje predstavi sebe u 3 minuta, a zatim da za dve nedelje, na radionici koju imamo u omladinskom klubu, ili na nekom drugom zajedničkom susretu s ostatkom grupe, održi jednu kraću aktivnost – aktivnost za podizanje energije (energizer) ili neku vežbu.

Kada savladamo ovaj zadatak, dogovorićemo se hoćemo li preći na držanje prezentacije pred razredom ili porodicom, prijateljima, a postepeno ćemo povećavati i dužinu trajanja prezentacija, dok god se ne bude osećala slobodno da vodi neke delove radionice zajedno s omladinskim radnikom/com. Cilj nam je da za godinu dana sama inicira radionicu u svom razredu, bez prisustva omladinskog radnika/ce.

6. ŠTA KADA NE MOGU VIŠE NIŠTA DA URADIM?

Kada prepoznate da je situacija, u kojoj se mlada osoba nalazi, van vaših kompetencija, važno je to otvoreno komunicirati s mladom osobom (upravo zbog toga je važno već na početku individualnog procesa s mladima podeliti koje su vaše kompetencije i kako se vaš individualni proces razlikuje od psihoterapije).



Ovo ne bi trebalo komunicirati kao nedostatak vaših kompetencija za nošenje s problemima koje mlada osoba ima (npr. „*Ti si toliko loše da ti ja ne mogu pomoći, treba ti neko stručan.*“), već svoje mišljenje delite iz perspektive vaše brige za najbolji interes mlade osobe (npr. „*Ovo što si mi sada ispričala deluje kao vrlo izazovno za tebe. Mislim da bi bilo dobro da, pored mene, dobiješ i dodatnu podršku. Šta misliš o tome?*“). Na ovaj način, mlada osoba neće imati osećaj da vam je previše zahtevna ili „pretežak slučaj“, već će razumeti da isključivo stavljate njenu dobrobit na prvo mesto.

S obzirom na veliku stigmatizaciju traženja pomoći i pokazivanja ranjivosti kao i ostvarivanje kontakta sa stručnim osobama (psiholog i psihoterapeut) u društvu, važno je da ovoj temi pristupite polako, kao priliku za unapređenje kvaliteta života mlade osobe, a ne kao način da se reši problem. Idealno, mlade osobe će kroz proces s vama i same prepoznati da im je potrebna dodatna, stručna podrška, ali važno je ne nametati im ovo, već ih dovesti do samostalnog zaključka i razumevanja zašto im je potrebna podrška psihologa/terapeuta.

U ovoj fazi, bilo bi dobro da ili već imate nekog psihologa/terapeuta na umu, koga biste preporučili ili s kojim vaša organizacija već saraduje. Važno je da je to osoba koja ima iskustvo rada s mladima, koja će moći da razume i izazove s kojim se mladi suočavaju. Takođe, možete i zajedno s mladom osobom istražiti ili izabrati ko bi ta osoba mogla biti, ako imate više preporuka, kako bi mlada osoba osećala da ima kontrolu i vlasništvo nad ovom novom situacijom i procesom.



Imajte na umu da mlade osobe često jesu nepoverljive prema psiholozima u školama ili zdravstvenim ustanovama, zbog svog prethodnog lošeg iskustva ili lošeg iskustva prijatelja. Uvek je dobro imati kontakte organizacija ili institucija koje pružaju besplatnu psihološku podršku, psihologa s kojima saradujete, online chat-ove ili e-mail putem kojih se pruža psihološka podrška. Na poslednjoj strani našeg priručnika, možete pronaći neke kontakte, a svakako bi bilo dobro da se dodatno informišete o dostupnoj psihološkoj podršci u vašem mestu/sredini.



Kada mlada osoba koristi usluge psihologa ili psihoterapeuta, to ne znači nužno da više ne može nastaviti svoj individualni rad s vama ili da mora biti isključena iz grupnih procesa i programa koji sprovodite.

KAKO SARADIVATI S DRUGIM STRUČNJACIMA I STRUČNJAKINJAMA?

Primer iz prakse

Nastavnica jezika i književnosti u srednjoj školi je uvek otvorena za razgovor i redovno započinje časove pitanjem „Kako ste?“ te sluša učenike kada pričaju o svojim problemima. Jedna učenica napisala je u eseju da ima potrebu za samopovređivanjem, a nakon toga se i pojavila u školi s ožiljcima.

Nastavnica se oseća nemoćno, nema dobru saradnju s psihološko-pedagoškom službom u školi, i traži podršku od omladinske radnice iz nevladine organizacije s kojom ima ranije uspostavljenu saradnju. Nastavnica i omladinska radnica u ovoj situaciji ne znaju da li se devojka zaista samopovređuje ili su ožiljci nastali na neki drugi način, da li je u pitanju događaj koji se ponavlja itd., a svakako se ne očekuje od njih da imaju kompetencije da se stručno bave ovom temom.

Odlučile su da će nastavnica predložiti učenici razgovor s omladinskom radnicom koja radi s mladima grupno i individualno. Bilo je važno predložiti susret, ali i da se prilikom uspostavljanja inicijalnog kontakta, učenica oseća sigurno, podržano i da razume da nije upućena na terapiju, kao i da omladinska radnica nije psihološkinja, te da ovaj vid individualne podrške nije zamišljen kao procena njenog mentalnog stanja ili psihoterapija, već da predstavlja razgovor između dve osobe, u kome mlada osoba ima potpunu autonomiju.

Bez obzira da li ste mladu osobu baš vi uputili na podršku psihologa ili je psiholog uputio na vaš program omladinskog rada, važno je da svaku intervenciju koju imate u pravcu komunikacije s psihologom, sprovedete uz saglasnost mlade osobe.

Ako ste omladinski radnik/ca kome je mlada osoba upućena iz drugih ustanova, već u tom prvom inicijalnom kontaktu možete mladu osobu pitati zbog čega ona sama misli da je upućena na taj razgovor, te joj dati neke primere kako individualna podrška i vaš međusoban odnos može da funkcioniše.





7. KAKO SARADIVATI S DRUGIM STRUČNJACIMA I STRUČNJAKINJAMA?

Idealno, omladinski radnik/ca će paralelno imati i određene grupne programe u kojima mlada osoba može učestvovati, kako bi se izbegao osećaj individualne terapije. S vremenom, mlada osoba može steći poverenje u omladinsku/kog radnicu/ka, i u organizaciju/grupu koja učestvuje na aktivnostima, pa tako učešće u ovom programu postaje siguran prostor za nove socijalne interakcije, okruženje u kom će razviti osećaj pripadnosti, imati zadatke koje može ispuniti, doprinositi društvu i osećati se vredno. Ujedno, daće priliku omladinskoj radnici da bliže posmatra mladu osobu i prepozna ako je potrebna dodatna podrška.

Najpoželjnija situacija je da održavate redovan odnos s psihologom (ili drugim stručnjakom za mentalno zdravlje) čije usluge mlada osoba koristi, kako biste se redovno informisali i razmenjivali informacije o njenom razvoju te potencijalno od psihologa dobili instrukcije o tome koji bi tip aktivnosti ili podrške mladoj osobi bio najznačajniji. O ovome morate obavestiti mladu osobu i tražiti njenu dozvolu za održavanje kontakta, uz jasno postavljanje granica i redovno proveravanje s mladom osobom:

*npr. „Da li ti je u redu da ovo što si mi sada rekla podelimo s tvojim psihologom?
Mislim da bi to bilo dobro, jer bi on mogao s tobom razgovarati više o tome,
a to bi tebi moglo biti korisno.“*

Ova razmena informacija i vaš odnos s psihologom stvar je internog dogovora, te informacije možete razmenjivati u vidu beleški, redovnih sastanaka (kojima može prisustvovati i mlada osoba ako procenite da bi to bilo dobro), u dinamici koja je neophodna kako bi mlada osoba imala odgovarajuću podršku. Od psihologa tražite precizne informacije o tome što je njegov/njen predlog, kako najbolje u domenu vaših kompetencija možete podržati mladu osobu, a zauzvrat osigurajte što konkretnije uvide s aktivnosti u kojima mlada osoba učestvuje, vaša zapažanja i tumačenja onoga što se dogodilo.

- Takođe, može se dogoditi da mlada osoba napusti vaš program jer joj on više ne donosi dobrobit, ili da čak sam psiholog preporuči izmeštanje mlade osobe iz programa. Ovde je važno uvek imati na umu da su svi naši postupci usmereni i utemeljeni na najboljem interesu mlade osobe, te ako je preporuka psihologa ili želja mlade osobe da program napusti, morate je podržati u ovom procesu i dati do znanja da to ne shvatate lično, kao i da ste tu (vi, vaš program, ili čak organizacija) ako se mlada osoba predomisli ili ako u nekom trenutku bude dovoljno dobro da se vrati nazad u program.



VAŽNO! Takođe, ako je mlada osoba deo grupe, ne zaboravite da i s grupom morate proći ovaj proces razdvajanja, otvoreno komunicirati (do granica onoga što vam je mlada osoba dozvolila da komunicirate) i voditi računa o osećanjima cele grupe.

Potencijalan izazov može biti kada mlada osoba, iako je to preporuka psihologa, ne želi napustiti program, odnosno grupu. U ovom trenutku važno je zadržati otvorenu i iskrenu komunikaciju s mladom osobom, naglasiti joj vašu podršku, ali staviti do znanja da je zbog njenog zdravlja i blagostanja najpoželjnije da slušamo savete stručnjaka i postupamo prema njihovim instrukcijama, a da ćete vi i grupa biti tu kada on/a bude dovoljno dobro da se ponovo pridruži. Idealno, moći ćete organizovati i zajednički poslednji susret grupe u kom će svi dobiti priliku da se pozdrave, podele svoja osećanja i pokažu svoju podršku kao grupa. Naravno, vodite računa da se sve ovo događa uz saglasnost mlade osobe o kojoj se radi i u granicama u kojoj je to njoj prihvatljivo.







GDE DA POTRAŽITE POMOĆ?

U ovom završnom delu navodimo neke od postojećih (uglavnom besplatnih) servisa i usluga organizacija civilnog društva, kojima se možete obratiti za pomoć, odnosno ka kojima možete uputiti mladu osobu za koju verujete da joj je potrebna dodatna podrška ili savetovanje, s obzirom na različite poteškoće i izazove u oblasti mentalnog zdravlja. Ovi predlozi svakako nisu iscrpljeni, pa vam predlažemo da posebno istražite postojeće (naročito besplatne) usluge podrške mentalnom zdravlju mladih u vašoj lokalnoj zajednici i uspostavite kontakt sa njima.

UDRUŽENJA:

Svet reči (Velika Plana) svetreci@gmail.com

Konsultacije za lezbejke (široj cele Srbije) sos.lezz@gmail.com

Svetionik (Novi Pazar) svetionik@hotmail.rs

Centar za pozitivan razvoj dece i omladine – CEPORA (Beograd) office@cepora.org

Psihološko savetovalište Doma omladine Beograda jadranka.psiholog@gmail.com

Centar za psihološku edukaciju Psihonega (Niš) kontakt@psihonega.in.rs

PLATFORME:

<https://dasezna.lgbt/>

<https://svejeok.rs/>

<https://www.doktok.rs/>

Osim toga, mladima možete preporučiti i podršku u bilo koje doba (00 – 24h) na nekoj od sledećih telefonskih linija:

011 77 77 000 – Nacionalna SOS linija za prevenciju samoubistava

0800 123456 – Nacionalna SOS dečja linija

011 3441-737; 011 3861-332 – Incest trauma centar

Pored ovoga, u okviru Omladinskog centra OPENS, u Novom Sadu, deluje Klub za mentalno zdravlje Sazvežđe podrške, koje okuplja udruženja i institucije koje deluju na teritoriji Novog Sada i Vojvodine u oblasti pružanja podrške mentalnom zdravlju mladih. Članice Sazvežđa podrške bave se različitim temama i rade sa različitim ciljnim grupama, te mogu pružiti adekvatnu podršku mladima, a omladinskim radnicima/ama biti dobar izvor ekspertskih konsultacija.





KLUB ZA MENTALNO ZDRAVLJE SAZVEŽĐE PODRŠKE

LITERATURA

- A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU (2021). NESET Network. European Union, Luxemburg. https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/09/NESET-AR2-2021_full_report.pdf pristupljeno 6. maja 2023
- Australian Human Rights Commission (2007), *Stories of discrimination*, <https://humanrights.gov.au/our-work/stories-discrimination>
- Arambašić, L. (2021). *Svemoć i nemoć komunikacijskog procesa – priča o zelenom kvadratu i žutom šesterokutu*, Zagreb, Naklada Slap.
- Balabanić Mavrović, J. (2022). *Sociološki aspekti tijela, prehrane i očekivanja rodni uloga kod žena oboljelih od poremećaja hranjenja*, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
- Berk L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brannon, L. (2011). *Gender: Psychological Perspectives*, Sixth Edition (6th ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315664118>
- Bulli, Dot. F *Psychological violence: when words leave marks*
- Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/relationship>
- Chandra, A, Minkovitz, CS (2006). *Stigma starts early: Gender differences in teen willingness to use mental health services*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X05003952> pristupljeno October 8th 2022) Journal of adolescent health, Elsevier
- Coburn, A., Gormally, S. (2015). *Youth work and schools*. In G. Bright (Ed.), *Youth Work: Histories, Policy and Contexts* Palgrave Macmillan. <https://www.macmillanihe.com/page/detail?sf1=barcode&st1=9781137434395>
- Cortes, N., Eisler, A., & Desiderio, G. (2016). *Tip sheet: Gender, sexuality, and inclusive sex education*. Baltimore: Healthy Teen Network. <https://www.healthyteennetwork.org/wp-content/uploads/Gender-Sexuality-Inclusive-Sex-Ed.pdf>
- Ćosić, A., Lamešić, L., Novak, M., Radić Busić, S. (2020). *Slika o sebi – okvir za osnaživanje učenika*, https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike_compresed.pdf - pristupljeno 6. maja 2023. Zagreb, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, Sveučilište u Zagrebu,
- Dokkedahl S, et al. (2019). *The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: Protocol for a systematic review and meta-analysis*. <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-019-1118-1>
- Gender perspektiva u nastavi: mogućnosti i poticaji* (2009). Sarajevo, Fondacija Heinrich Böll, Regionalni ured Sarajevo: Kulturkontakt Austrija
- Hamblin, E., Young, H. (2017). *Gender-sensitive approaches to addressing children and young people's emotional and mental health and well-being: Examples of promising practice*, London, National Children's Bureau
- Healthy and unhealthy relationships*. (n.d.). <https://www.northwestern.edu/care/get-info/relationship-violence/healthy-and-unhealthy-relationships.html>
- Hodžić, A., Bjelić, N., Cesar S. (2003) *Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima I procesu socijalizacije*, Zagreb, CESI
- Ivić, L. (2019) *Zadovoljstvo tjelesnim izgledom i korištenje društvenih mreža*, Sveučilište u Zadru, Zadar <https://core.ac.uk/download/pdf/210572687.pdf> (pristupljeno 21. maja 2023)
- Jokić, B. i Ristić Dedić, Z. (2021) *Nacionalno praćenje učinaka pandemije Covid-19 i potresa 2020. na organizaciju obrazovnih procesa i dobrobit učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika u Republici Hrvatskoj*, Institut za društvena istraživanja i Ministarstvo znanosti i obrazovanja



- Jokić Begić, N. i sur. (2020) Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf - pristupljeno 11. maja 2022.
- Jokić Begić, N., Rukavina T., Krašić, S. (2022) Kako si? Znanstveno utemeljene lekcije kako sustavno raditi na psihološkoj dobrobiti. Zagreb, Sandorf
- Kamenov, Ž, Huić, A, Jelić, M. (2016) *Minority stress and mental health of homosexual and bisexual men and women: A review of research on the minority stress model from a Croatian perspective*
 Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Zagreb
- Ključević, Ž. i sur. (2016) *Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih, uloga javnozdravstvenih projekata*, Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za mentalno zdravlje, Split
- Manly, C. M. *BUILDING YOUR SELF-ESTEEM* <https://drcarlamanly.com/resources/>
- Moore, A., Pan, L., & Erlick, E. (n.d.). *Gender Unicorn - TSER*. Trans Student Educational Resources. Pristupljeno 7. decembra 2021, <https://transstudent.org/gender>
- National Democratic Institute, *Gender at work scenarios*
<https://www.ndi.org/sites/default/files/ACFrOgBMue8njYuCXUrprufx3KCw0sOBSygxNgdO0YShdzgCddWiuxaozjBsh-q6tZ8eccFZ9RyzTPjeAxuXj4WH93ytofBd7EDwYbdilOMKSKnGjZhGGDUi1eVyC4Aw4VLLyWuA-Xl66Esh6Rogq.pdf>
- National Youth Agency *Commission into the role of youth work in formal education* (2013). National Youth Agency. England.
https://www.youthpolicy.org/library/wp-content/uploads/library/2013_NYA_Role_Youth_Work_Formal_Education_Eng.pdf - pristupljeno 28. aprila 2023
- Ontario Dress Purple Day: *Lesson 3*,
<https://www.oacas.org/wp-content/uploads/2018/07/DPD-Lesson-3-Activity-Scenario-Swap-7-8-July-2018-ENG.pdf>
- Perak, J., Brkić, M. (2022) *Rodno osjetljiv pristup mentalnom zdravlju mladih* - National Roadmap. Sažetak istraživanja s preporukama – Hrvatska, Zagreb, Forum za slobodu odgoja
- Prismic. (n.d.). *Understanding gender*. *Gender Spectrum*.
<https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>
- Rodić, M., Radić, D., Kalaba, V. (2013). *Zaštita i sigurnost dece i mladih u omladinskom radu*. Centar za omladinski rad
- Salto Youth, *Developing Mental Health through youth work and non-formal education*,
https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2910/Toolkit_DEVELOPING%20MENTAL%20HEALTH%20THROUGH%20YOUTH%20WORK%20AND%20NON-FORMAL%20EDUCATION.pdf
- Sex and gender - gender matters* - www.coe.int. Gender Matters. (n.d.).
<https://www.coe.int/en/web/gender-matters/sex-and-gender>
- Stryker S. (2017). *Transgender history: the roots of today's revolution* (Second edition. Revised). Seal Press.
- Štrkalj Ivezic, S., Folnegovic Šmalc, V, Mimica, N. (2007). *Dijagnosticiranje anksioznih poremećaja Psihijatrijska bolnica Vrapče*, Zagreb, MEDIX
- Tatum, B. D. (2000). *The complexity of identity: "Who am I?."* In Adams, M., Blumenfeld, W. J., Hackman, H. W., Zuniga, X., Peters, M. L. (Eds.), *Readings for diversity and social justice: An anthology on racism, sexism, anti-semitism, heterosexism, classism and ableism* (pp. 9-14). New York: Routledge.
- Teich, N. M. (2012). *Transgender 101: A Simple Guide to a Complex Issue*. Columbia University Press.
<http://www.jstor.org/stable/10.7312/teic15712>



Tomić Koludrović, I. (2008) Individualizacija identiteta i životni stilovi mladih u Hrvatskoj; Stručni skup nastavnika/ca sociologije.

<https://dokumen.tips/documents/tomic-koludrovic-individualizacija-identiteta-i-zivotni-stilovi-mladih.htm/?page=2> - pristupljeno 11. januara 2023

Understanding 'Intersectionality' In Mental Health "The road to inclusion is an intersection", An excerpt from TheMindClan.

<https://themindclan.com/blog/what-does-intersectionality-mean-mental-health/> pristupljeno 21. februara 2023.

Verywell Mind, *SELF-IMPROVEMENT-Relationships*

<https://www.verywellmind.com/6-types-of-relationships-and-their-effect-on-your-life-5209431>

World Health Organization. (2002). *Gender and mental health*. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68884/a85573.pdf?sequence=1&isAllowed=y> - pristupljeno 5. septembra 2022

World Health Organization (WHO). *Gender Matters: Mental Health and Substance Use*.

World Health Organization (WHO). (2021). *Violence against Women*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Young, K. (1999). *Art of Youth Work*. Russell House Publishing Ltd. UK

Young minds, Friends <https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/friends/>

Young minds, Family <https://www.youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/family/>

INTERNET STRANICE:

Advancing Social and Emotional Learning CASEL - <https://casel.org/>

<https://www.centarbea.hr/en>

LORI.HR

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

<https://nesetweb.eu/en/>

<https://centerfordiscovery.com/>

<http://www.centarbea.hr/>

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

<https://casel.org/>

<https://pukotine.hr/item/pandemija-usamljenosti>

<https://www.cdc.gov/>

<https://www.kakosi.hr/2021/11/30/povratne-informacije-kako-ih-primiti-i-kako-ih-dati/>

DODATNI IZVORI:

HANDBOOK_HWTMH.pdf (salto-youth.net)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3015/HANDBOOK_HWTMH.pdf

Handbook – Strong Young Minds

<http://strongyoungminds.info/handbook/>

INNOVATIVE APPROACHES TO TRAINING MENTAL HEALTH SERVICE PROVIDERS

FOR THE QUALITY SUPPORT OF LGBTQI+ PEOPLE

<https://lori.hr/wp-content/uploads/2023/03/Common-Point-Handbook-for-trainers.pdf>





O PROJEKTU

Projekat „*Let's talk - razvoj rodno osetljivog programa mentalnog zdravlja za mlade*“ sprovodi konzorcijum organizacija iz Hrvatske (Forum za slobodu odgoja), Grčke (Social Action and Innovation Centre), Italije (Centre for Creative Development “Danilo Dolci”) i Srbije (Centar za omladinski rad) u okviru programa Erasmus+ Evropske unije, a ima za cilj jačanje kapacitete osoba koje rade s mladima za podršku mentalnom zdravlju mladih, s fokusom na rodno osetljive pristupe.

Specifični ciljevi projekta su:

Pružanje analiza politika i preporuka vezanih za mentalno zdravlje mladih na nacionalnom i nivou EU-a, s fokusom na rodnu perspektivu;

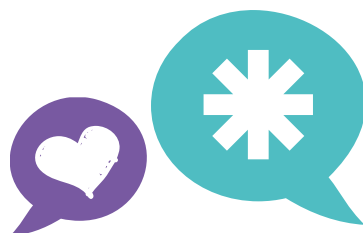
Jačanje kapaciteta partnerskih organizacija i osoba koje rade s mladima za adekvatnu podršku mentalnom zdravlju mladih;

Razvijanje rodno osetljivih alata za razumevanje i podržavanje mentalnog zdravlja za mlade te širenje stečenog znanja i resursa u četiri partnerske zemlje i na nivou EU, posebno kroz platformu „*Let's Talk*“.

Više informacija i razvijeni rezultati dostupni su na internet stranici projekta.

[HTTPS://LETSTALK-PROJECT.EU/](https://letstalk-project.eu/)





PARTNERI



Koordinator

Forum for Freedom in Education

www.fso.hr



**KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS
KAI PAIDIOU**

www.kmop.gr



Centre for youth work (CZOR)

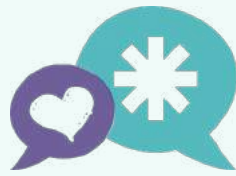
www.czor.org



**Centre for Creative Development
"Danilo Dolci"**

danilodolci.org





LET'S TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**