

KONTAKT  
program naprednija životnih  
vještina djece i mladih  
u institucionalnom  
tretmanu



KAKO

KONTAKT  
IRATI

PREVOĐNIK - za odgovornost i druge  
stručnjake koji rade s djecom i  
mladiima uključeni u  
institucionalni tretman

KONTAKT – PROGRAM UNAPREĐENJA ŽIVOTNIH VJEŠTINA  
DJECE I MLADIH U INSTITUCIONALNOM TRETMANU

# KAKO KONTAKTIRATI

PRIRUČNIK – ZA ODGAJATELJE I DRUGE STRUČNJAKE  
KOJI RADE S DJECOM I MLADIMA UKLJUČENIM U  
INSTITUCIONALNI TRETMAN



#### AUTORI:

Ban, Ljiljana, dipl. soc. radnik

Bobić, Tamara, prof. rehabilitator

Ćosić, Ivana, prof. psihologije

Frantal Glogolja, Martina, dipl. soc. radnik

Horvat, Emina, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

Kusturin, Sunčana, dipl. soc. radnik,

mr.sc. Makvić, Hrvoje, prof. soc. pedagog

Makvić, Krešimir, prof. soc. pedagog

Marković, Svjetlana, dipl. soc. radnik

Rosandić, Andreja, dipl. defektolog – soc. pedagog

Šprljan, Damir aps. pedagogije i fonetike

Valentić, Danijela, dipl. soc. radnik

**IZDAVAČ:**

Udruga Igra

Udruga za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći

Sveti Duh 55

10 000 Zagreb

Tel./Fax: + 385 1 3704-537

E-mail: [udruga.igra@zg.htnet.hr](mailto:udruga.igra@zg.htnet.hr)

Web page: [www.udrugaigra.hr](http://www.udrugaigra.hr)

**UREDNIČE:**

Sunčana Kusturin

Andreja Rosandić

**AUTORI:**

Ban, Ljiljana, dipl. soc. radnik

Bobić, Tamara, prof. rehabilitator

Čosić, Ivana, prof. psihologije

Frantal Glogolja, Martina, dipl. soc. radnik

Horvat, Emina, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

Kusturin, Sunčana, dipl. soc. radnik,

mr.sc. Makvić, Hrvoje, prof. soc. pedagog

Makvić, Krešimir, prof. soc. pedagog

Marković, Svjetlana, dipl. soc. radnik

Rosandić, Andreja, dipl. defektolog – soc. pedagog

Šprljan, Damir aps. pedagogije i fonetike

Valentić, Danijela, dipl. soc. radnik

**LEKTURA:**

Emina Horvat, aps. hrvatskog jezika, književnosti i pedagogije

**KOREKTURA:**

Kristina Kos, prof. psihologije

**GRAFIČKO OBLIKOVANJE:**

Bestias

**TISAK:**

Bestias

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 650088.

ISBN: 978-953-55003-1-5

Copyright

Financijska sredstva dobivena od:

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske

## ▶ KONTAKT

program naprednija živih  
vještina djece i mladih  
u institucionalnom  
tretmanu



PREVOŽNIK — za odgojatelje i druge  
stručnjake koji rade s djecom i  
mladih uključujući u  
institucionalni tretman

# **KAKO KONTAKTIRATI**

<b>KAKO JE SVE POČELO...</b>	<b>15</b>
<b>POTREBE DJECE I MLADIH UKLJUČENIH U INSTITUCIONALNI TRETMAN</b>	<b>20</b>
<b>O PROGRAMU „KONTAKT“</b>	<b>28</b>
<b>OKVIRNI PROGRAM RADA</b>	<b>52</b>
<b>AKTIVNOSTI ZA ZAGRIJAVANJE I UPOZNAVANJE</b>	<b>62</b>
Priča o imenu	64
Rola toaletnog papira	65
Snježna gruda	66
Moj simbol	67
Izrada sebe od kreativnih materijala	68
Osobna karta	69
Ime + osobina, hobi, životinja, nadimak	70
Moj idol	71
Stablo očekivanja	72
Pravila	74
3, 2, 1...Uspjeh	76
Šaka puna osobina	77
Kružna masaža	78
Provlačenje žlice	79
Bajadera	80



Pričamo priču	85
Dalaj lama test	87
<b>SEGMENT PODRŠKE PRI ULASKU U USTANOVU</b>	<b>90</b>
(aktivnosti grupe za uključivanje)	
<b>TEMATSKA CJELINA: ŽIVOT U GRUPI</b>	<b>96</b>
Špaga	96
Brodolom	98
Izrada grba, himne grupe	99
Dom iz snova	100
Skulptura ili maskota grupe od recikliranog otpada	101
Dvorac od papira	102
Priča u 6 slika	104
Asocijativne karte - vježba za stvaranje socijalnih kontakata	105
Čvor- zapetljavanje	107
Čovjek, tigar, pištolj	108
Krug povjerenja	110
Krug	111
Čarobno pero	113
Simbioza	114
Kipar i glina	116
Kaleidoskop	117
Stolice	118

<b>TEMATSKA CJELINA: ODNOSI S DRUGIMA</b>	<b>120</b>
Euro vlak	120
Vjetar puše s naglaskom na sličnosti i razlike	122
Donošenje odluka	123
Parlaonica- biti svoj ili biti prihvaćen	125
Kako se uklopiti	126
Nisam sam!	127
Pilot i kopilot	129
Život u domu	131
<b>TEMATSKA CJELINA: MOJA OBITELJ</b>	<b>133</b>
Plakat – obiteljske uloge	133
Pismo roditelju	134
Obitelj kao životinje	135
Obiteljski auto	136
Što me čeka kod kuće	138
<b>TEMATSKA CJELINA: JA - JUČER, DANAS, SUTRA</b>	<b>139</b>
Linija života	139
Štit	140
Ja u liku tajnog agenta	141
Životinjsko carstvo	142
Asocijativne karte - gdje sam sada	143
Samohvala/3 minute hvaljenja	145

Asocijativne karte - moj najveći uspjeh	146
Izrada tjednog rasporeda obveza	147
Uništavač	149
Zigurat	150
Drvo života	152
Grom iz vedra neba	153
Rječnik emocija	154
Članovi grupe u ulozi voditelja	157
Pitaj Legolasa	159
Test reprezentacijskih sistema - Vakog	164
Strip prošlosti i podrške	168
<b>TEMATSKA CJELINA: ZNANJA</b>	<b>169</b>
Pisma čitatelja	169
Plakat ovisnosti	170
Banane i kondomi	171
<b>SEGMENT PRIPREME ZA IZLAZAK IZ USTANOVE</b> (Aktivnosti grupe za isključivanje)	<b>174</b>
<b>TEMATSKA CJELINA: MOJA PRAVA</b>	<b>179</b>
Socijalni barometar	179
Prava iz socijalne skrbi	183
Prava osoba s invaliditetom	184

Rang lista	187
Životni scenarij	190
<b>TEMATSKA CJELINA: MOJA BUDUĆNOST</b>	<b>191</b>
Škola na 4 kata	191
Linija života	192
Asocijativne karte - planiranje	194
Izrada projekcije mjesečnog budžeta	195
Traženje i najam stana	197
Asocijativne karte - strah	199
Asocijativne karte - bol	201
Odnos roditelj – dijete	202
<b>TEMATSKA CJELINA: SOCIJALNE VJEŠTINE</b>	<b>204</b>
Tko sam ja-pogađanje zanimanja	204
Samohvala/3 minute hvaljenja	206
Asocijativne karte - vježba percepcije	208
Asertivnost	210
Linija razgraničenja	216
Novinska redakcija	217
Odnosi među vršnjacima	219
Preživljavanje	221
Posao snova	230
Prodaja	231

<b>TEMATSKA CJELINA: ZNANJA</b>	<b>233</b>
Telefonska govornica	233
Gledanje filma	234
Radni sastanak	236
Spolnost – kviz	238
Pravilna upotreba kondoma	240
Što mi se to događa	243
Mitovi i legende	244
Igra asocijacija	245
Oluja mozgova-trgovanje ljudima	248
Barometar stavova	250
Ples	252
Pravila ponašanja	253
Prehrana	254
Spolnost	255
<b>SEGMENT PODRŠKE PRI SAMOSTALNOM ŽIVOTU „FULL-KONTAKT“</b>	<b>256</b>
(aktivnosti post-tretmana)	
Upoznavanje	272
Ispitivanje potreba	273
Sredstva ovisnosti	275
Kulturne ustanove	277
Traženje posla	279
Životopis i molba za posao	281

Intervju za posao	282
Prava radnika	284
Nastavak školovanja	285
Definiranje potreba	286
Mogućnosti	287
Roditeljstvo	292
<b>SPECIFIČNOSTI SUPERVIZIJE NA PROGRAMU „KONTAKT“</b>	<b>294</b>
<b>EVALUACIJA PROGRAMA „KONTAKT“</b>	<b>300</b>
<b>KORIŠTENA I PREPORUČENA LITERATURA</b>	<b>324</b>
<b>PRILOZI</b>	<b>332</b>
Evaluacijski upitnici	334
Okvirni plan i program	381
Mjesečno izvješće	383
Završno izvješće	387



# KAKO JE SVE POČELO ....

Program „Kontakt“ nastao je iz moje želje da istraživanje koje sam radila za diplomski rad ne ostane samo „slovo na papiru“. Temu diplomskog rada „Potrebe mladih u odgojnim domovima“ odabrala sam zbog svoje ljubavi prema radu s mladima u ustanovama, a nakon iskustva u kojem su vrlo iskreno odgovorili na sva moja pitanja te otvoreno govorili o tome što im nedostaje, jednostavno nisam mogla dopustiti da ponovim isti scenarij kao i mnogi drugi koji su mlade u njihovom kontaktu propitali sve i svašta, a onda nakon toga zanemarili sve rečeno.

Nakon što su mi se mladi povjerali da im je prvih nekoliko mjeseci boravka u ustanovi iznimno teško te da se osjećaju nespремnim za samostalan život nakon izlaska iz doma, kao poseban dio diplomskog rada izradila sam prijedlog programa „Kontakt“. Program se temeljio na tjednim grupnim susretima tijekom kojih su se prorađivale različite teme proizašle iz potreba i želja korisnika u domovima. Predviđeno je da se s grupom mladih koji su tek došli u ustanovu radi na unapređenju njihovih vještina suradnje i razvoja prijateljstva unutar grupe te pružanju podrške u prvim mjesecima boravka u domu, dok je s mladima koji su uskoro trebali napustiti ustanovu predviđen rad na temama poput pronalaženja stana posla, kuhanja i sličnih situacija koje osamostaljivanje donosi sa sobom.



Igrom slučaja u to sam vrijeme bila uključena u rad udruge Igra te u rujnu 2002. dobila mogućnost Program provesti i u praksi. Zahvaljujući prvim malim, ali dragocjenim sredstvima „Instituta Otvoreno društvo“ pokrili smo putne troškove, troškove materijala i troškove izleta s korisnicima. Dvoje mojih kolega, Zvonimir Tonšetić i Damir Šprljan, prepoznali su vrijednost projekta i pristali volontirati tu godinu kako bi projekt i zaživio. Nakon prve godine provođenje projekta u Domu za odgoj djece i mladeži Karlovac i iznimno pozitivnih reakcija mladih, odlučili smo da nećemo stati i projekt je prerastao u program.

Od tada se Program proširio i na druge ustanove u Hrvatskoj te je do sada proveden u:

- × Domu za odgoj djece i mladeži Karlovac
- × Domu za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi Vrbina u Sisku
- × SOS Kućama za mlade u Zagrebu, Velikoj Gorici i Osijeku
- × Centru za odgoj i obrazovanje djece i mladeži Dubrava
- × Domu za odgoj djece i mladeži – Dom za mušku djecu i mladež Župančičeva u Zagrebu
- × Domu za djecu Ivan Goran Kovačić, Zagreb
- × Zavodu za preodgoj maloljetnika Turopolje - otvoreni odsjek Sisak.

Vrijednost Programa prepoznali su i drugi donatori poput: Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi, Ureda za ljudska prava Vlade RH, Grada Zagreba - Ureda za obrazovanje, kulturu i šport i Ureda za zdravstvo, rad i branitelje, Ureda Svjetske banke u Hrvatskoj, Grada Siska – Odjela za društvene djelatnosti te Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. U susret su nam izašli i mnogobrojni mali donatori koji su donirali svoje proizvode ili usluge poput Gavrilovića, kazališta Gavelle, kazališta Trešnje, kazališta Exit, Hrvatskog narodnog kazališta, HIM d.o.o i dr.

Pet godina nakon početka Programa željela sam saznati koliko mladima znači ovo iskustvo. Smatrala sam da je najbolje to direktno upitati one mlade koji sada više nisu u ustanovama, a nekada su bili uključeni u jedan od segmenata programa „Kontakt“. Jedan dio njih, do kojih smo uspjeli doći, okupili smo i odveli na izlet, a drugi dio smo uključili u razgovore ili im poslali upitnike. Posebno me je razveselilo što su svi bili oduševljeni ovim pozivom i mogućnošću da se ponovo okupimo, a pogotovo što smo ih pitali za mišljenje koje nam je iznimno važno u daljnjem razvitku našega rada. Osvrćući se na iskustvo programa „Kontakt“ najčešće su komentirali da možda nisu u potpunosti shvaćali važnost toga što smo im pričali, ali da sada, kada žive samostalnim životom, itekako dobro razumiju što smo im željeli poručiti.

Svi naši susreti ostali su im u lijepom sjećanju. Također, pozdravili su ideju sažimanja svih materijala u brošuru prisjećajući se pritom fascikala i pripremljenih materijala koje smo im davali na kraju radionica. I tako smo petogodišnjicu Programa obilježili post-evaluacijskim istraživanjem, objavom edukativne brošure „Katapult“ te odlukom da je od iznimne važnosti pokrenuti i grupe podrške za mlade koji su izašli iz ustanova. Naime, tijekom razgovora s mladima dobili smo uvid u njihove potrebe u prvim mjesecima samostalnosti gdje se uspostavilo da su suočeni sa samoćom i bezbroj pitanja na koja ne znaju i nemaju odgovor. Također, sugerirali su da bi osim Katapulta bilo dobro i korisno da mladi koji žive samostalno sami napišu priče iz svog života i na taj način podijele iskustva prvih dana samostalnog života.

I tako sada ulazimo u 7. godinu Programa s pokrenutom post-tretmanskom grupom podrške u Zagrebu i idejom organizacije treninga za stručnjake iz svih gradova u Hrvatskoj kako bi se program Kontakt proširio. Također, tu je i ideja i plan izleta s mladima tijekom kojeg ćemo prikupljati priče i crteže iz stvarnog samostalnog života mladih koji su nekada živjeli u ustanovama.

I na kraju, moram napomenuti da je najveće bogatstvo ovog Programa to što su od samog početka mladi aktivni sudionici i kreatori Programa i to što je tim ljudi koji radi na Programu uvijek spreman dati više i što jednako pažljivo brinemo o potrebama mladih kao i o potrebama tima koji pomaže mladima.

Priručnik „Kako Kontaktirati“ osmisli smo još 2005. u Jargovu i od tada se nadopunjuje radionicama koje smo kreirali ili prilagodili mladima s kojima smo radili. Nadamo se da će ovaj priručnik potaknuti stručnjake da pomognu mladima koji imaju iskustvo života u ustanovama i da će svi mladi, bez obzira na to u kojem gradu žive dobiti potrebnu pomoć i podršku.

Zvone, Damir, Tamara, Krešo, Hrvoje, Martina, Ljilja, Danijela, Svjetlana, Ivana, Renata, Nikoleta, Silvija, Emina, Andreja HVALA VAM što ste svojim znanjem i iskustvom doprinijeli rastu i razvoju Programa i ovog priručnika.

Autorica Programa:

Sunčana Kusturin, dipl. soc. radnik

# POTREBE DJECE I MLADIH UKLJUČENIH U INSTITUCIONALNI TRETMAN

U svibnju 2001. godine, u Domu za odgoj Mali Lošinj i u Domu za odgoj djece i mladeži Karlovac, provedeno je istraživanje "Potrebe mladih u odgojnim domovima" (S. Kusturin, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, svezak 9, broj 2., 2002.) Opći je cilj ovog istraživanja bilo stjecanje boljeg uvida u uvjete domskog smještaja maloljetnika u odgojnim domovima.

Rezultati istraživanja ukazuju na to da korisnici koji se uključuju u instituciju donose sa sobom mnoštvo nerazriješenih problema i emocija koje se još više razbuktavaju dolaskom u nepoznatu sredinu. Korisnici to opisuju kao "šok" što je vrlo jasan pokazatelj njihovog unutrašnjeg stanja. Ne samo da sa sobom imaju nerazriješenu prošlost i usvojene neprihvatljive oblike ponašanja kojima su naviknuli zadovoljavati svoje potrebe, već je pred njima nova sredina u kojoj se osjećaju nesigurno, u kojoj nemaju oslonca i koja od njih očekuje neke druge oblike ponašanja. Neizvjesnost o tome što će se s njima dogoditi još je više pojačana raznim pričama o domskom smještaju i navodnom maltretiranju u domovima za odgoj koje kruže među mladima.

Napuštanje ustanove još je stresnije razdoblje za pojedinca koji, nakon nekoliko godina provedenih u stabilnom okruženju, treba izaći i nastaviti svoj život pa su i sami korisnici istaknuli: "*Kad je tu gotovo, onda sve počinje.*" Velik se broj korisnika boji susreta sa svojim bivšim društvom, života s roditeljima, nastavka školovanja u svojoj lokalnoj zajednici, da ne krenu ponovno

krivim putem. Ukoliko se ne mogu vratiti roditeljima, javlja se veliki strah od samostalnog života jer se od njih očekuje da nađu posao, stan, da si sami kuhaju, peru, raspoložu sredstvima za život. Mnogima je vrlo teško snalaziti se i u nama posve jednostavnim situacijama, kao što je primjerice otvaranje računa u banci.

U istom istraživanju odgajatelji su istaknuli da je potrebno bolje pripremiti korisnike za izlazak iz institucije, te da je potrebno uvesti one aktivnosti za maloljetnike koje prate nove trendove u društvu.

Ispitivanje potreba provedeno je u svim ustanovama u kojima se program „Kontakt“ provodio od 2002. godine. Dobiveni rezultati pokazuju da je pomoć u prilagodbi ustanovi i pomoć pri pripremi za samostalan život potrebna većem dijelu korisnika ustanova.

Više od 50% ispitanih korisnika smatra da su im prvi mjeseci boravka u ustanovi bili stresni i da im je bila potrebna dodatna podrška u stvaranju kvalitetnih odnosa s drugim korisnicima i odgajateljima. Nadalje, više od 50% korisnika istaknulo je da se smatraju nespremnim za samostalan život te da im je potrebno puno više informacija o njemu. Primijećeno je da korisnici niti ne znaju sve što bi trebali znati o samostalnom životu te da im je teško predlagati teme koje smatraju potrebnim, iako osjećaju svoju nespremnost.

Rad na emocionalnoj komponenti osamostaljivanja pokazao se kao iznimno bitan segment rada te je uvršten u plan rada.

Ravnatelji i stručno osoblje ustanova u kojima se provodi program istaknuli su veliku potrebu za stručnim radom s korisnicima. Smatraju da je program „Kontakt“ iznimno potreban kako bi omogućili korisnicima da ostvare svoje potencijale.

Nakon pet godina provedbe programa „Kontakt“ pojavilo se pitanje posttretmana i što s mladima nakon napuštanja ustanove. Istraživanja na koja smo naišli govore o potrebi mladih za daljnjom podrškom i pomoći u pojedinim segmentima njihovih života. Navest ćemo dva istraživanja značajna za daljnji rad programa „Kontakt“.

### **Sažetak zaključka istraživanja Ivane Kelek: “Posttretmanska zaštita: Perspektiva korisnika”**

Istraživanje je provedeno 2006. godine sa 75 korisnika ustanova koji su u periodu od 6 mjeseci trebali napustiti ustanovu. Osnovni je cilj ovog rada/ istraživanja bio usmjeren na prikupljene podatke o viđenju posttretmanske zaštite iz perspektive potencijalnih korisnika te zaštite.

Zaključak istraživanja odnosi se na činjenicu da mladi smatraju kako posttremanska zaštita ne bi trebala biti obavezna, niti da im je potrebno da ih netko nadzire i savjetuje. Iz odgovora sudionika moguće je zaključiti da nisu upoznati sa svrhom i ciljem posttremanske zaštite jer je prije svega doživljavaju kao nadzor, a ne kao pomoć.

Rezultate navedenog istraživanja moguće je interpretirati grupirajući ih prema sljedećim elementima: kako bi posttremanska zaštita trebala izgledati, koje bi aktivnosti trebala sadržavati, tko bi je trebao provoditi te koliko dugo bi trebala trajati.

Odgovori pokazuju da nešto malo manje od polovice sudionika misli da im nije potrebna pomoć, dok istovremeno njih 52% misli da je potrebna pomoć svima nakon izlaska iz ustanove. Isto tako više od polovice sudionika očekuje da će na nekim područjima života imati problema po izlasku iz ustanove. Prethodno navedeno nije dovoljno za donošenje zaključka o nužnosti i obvezatnosti posttremanske zaštite, već više o potrebi individualiziranog pristupa, tj. maksimalnog prilagođavanja specifičnostima i potrebama svake osobe. Iz odgovora sudionika moguće je također zaključiti da posttremanska pomoć treba biti dobrovoljna opcija, tj. ponuda, a ne prisila. No da bi netko mogao učiniti adekvatan izbor, nužna je pretpostavka njegova dobra informiranost o postojećim mogućnostima.



Većina sudionika istraživanja navodi da bi nakon izlaska voljeli dobiti pomoć društva u smislu psihološke pomoći, tj. savjeta, podrške te pomoći oko zaposlenja i materijalne pomoći. Pronalazak zaposlenja i nastavak školovanja te povratak na stara ponašanja, sudionici su najčešće iznosili kao moguće probleme nakon izlaska iz ustanove. Nameće se zaključak kako bi se dobar dio posttretmanskih programa i ponuda trebao razvijati u tom smjeru.

Prema rezultatima ispitivanja, programi bi trebali sadržavati i vježbanje i razvijanje vještina zadržavanja zaposlenja, raspolaganja novcem, tehničkih vještina (vozačka dozvola i rad na računalu), učenje stranih jezika te sve ono što se utvrdi da je potrebno pojedincu za svakodnevni život.

Radne navike, odgovornost i samostalnost te stečeno obrazovanje, jakosti su koje su sudionici naučili u ustanovi i koje izdvajaju kao korisne u daljnjem životu. Posttretmanska skrb bi im trebala stvoriti uvjete u zajednici da upravo te vještine primjene u svakodnevnom životu.

Sudionici smatraju da bi posttretmanska zaštita trebala trajati dok se ne osamostale ili ne zaposle, tj. do kada im je potrebno. Vremenski to procjenjuju od 6 mjeseci do godine dana.

Posebno iznenaduje podatak da većina korisnika navodi da ne znaju kakvu pomoć trebaju niti od koga je mogu dobiti po izlasku iz ustanove. Važno je da takvu informaciju dobiju prije izlaska iz ustanove, stoga bi odgajatelji u ustanovama trebali provoditi barem informativnu pripremu maloljetnika na izlazak, iako sami maloljetnici smatraju da priprema nije potrebna i svi jedva čekaju da napuste ustanovu. Samo njih 32% smatra da je priprema ipak potrebna i navode da bi ona trebala početi jedan do dva mjeseca prije izlaska iz ustanove, obuhvaćajući razgovor, savjetovanje i poučavanje.

### **Sažetak postevalucijskog istraživanja o potrebama mladih nakon izlaska iz ustanove**

Postevalucijsko istraživanje provedeno je od svibnja do listopada 2007. godine s osnovnim ciljem ispitivanja potreba mladih nakon izlaska iz institucionalnog tretmana. Istraživanje je provedeno putem fokusnih grupnih diskusija i upitnika, a u njemu je sudjelovalo 19 mladih koji su unazad 5 godina sudjelovali u programu „Kontakt“. Ispitanici su bili u dobi od 19 do 23 godina, a u ustanovama su proveli od 2,5 do 16 godina života.

Rezultati ukazuju na to da mladi imaju problema na području financija i rješavanja stambenog pitanja. Mladi su istaknuli sljedeće poteškoće i brige u prvim mjesecima samostalnog života:

- × Promjena okoline - odjednom su ostali sami, bez puno ljudi oko sebe, nekima od njih je bilo teško izdržati samoću.
- × Naglo prekidanje značajnih odnosa zbog odlaska iz doma
- × Traženje posla
- × Usklađivanje očekivanja i uvjeta stambene zajednice i zauzimanje za sebe (primjer: poslodavac ne isplaćuje plaću, a ne mogu dati otkaz radi pritiska odgajatelja i doma)
- × Brige u traženju smještaja
- × Organiziranje vremena
- × Organiziranje kućanstva, posebno kuhanje
- × Svijest da su troškovi života značajno veći

9 sudionika navodi da nisu imali neugodnih iskustava, dok 4 njih iznosi da su imali neugodnih iskustava zbog činjenice da su bili u domu, uglavnom kod traženja posla. Većina korisnika opisuje da su skrivali činjenicu da su bili u domu, izbjegavali su pitanja o tome ili su se povukli u neugodnim situacijama. Reakcija okoline prema "domskoj djeci" uglavnom je ispunjena nepovjerenjem i strahom da im nešto ne ukradu, pretpostavlja se da imaju problema s policijom. Neki od njih su imali osjećaj da ih okolina više provjerava i da

time moraju uložiti više napora i snage da dokažu da nisu „domska djeca koja krađu“. O ovoj tematici stigmatizacije mladi su istaknuli:

*“Koliko ja znam, dosta ljudi ne zna da sam bio u domu. Pokušavam to sakriti koliko mogu. U Zagrebu nije problem, to je normalno. Kod mene doma, tamo ljudi čim te vide te ismijavaju, govore da nemaš dobre roditelje koji se ne brinu za tebe. Još ne znam činjenice radi kojih sam bio u domu, pokušao sam saznati, ali nisam uspio. Ljudi imaju loše mišljenje o djeci u domu i njihovim roditeljima.”*

## O PROGRAMU „KONTAKT“

“Kontakt” – program unapređenja životnih vještina djece i mladih u institucionalnom tretmanu je program udruge «Igra» nastao 2002. godine na temelju istraživanja stručne literature, istraživanja o potrebama mladih u ustanovama socijalne skrbi te postevaluacijskog istraživanja o potrebama mladih nakon izlaska iz ustanova. Zajednički zaključak provedenih istraživanja i temelj programa „Kontakt“ čini potreba umanjivanja negativnih posljedica institucionalizacije, potreba dodatne podrške i edukacije djece i mladih neposredno po njihovom uključivanju u ustanovu, neposredno prije izlaska iz ustanove i tijekom prvih par mjeseci samostalnog života nakon izlaska iz ustanove.

Korisnici Programa su djeca i mladi koji su zbog neprihvatljivog ponašanja, činjenja kaznenih djela, obiteljskih (ne)prilika, bio-psiho-socijalnih ili drugih razloga smješteni u odgojnu instituciju od strane centara za socijalnu skrb, suda za maloljetnike ili njihovih obitelji, radi resocijalizacije i njihova daljnjeg odgoja i obrazovanja. Također su to i oni mladi koji nakon nekoliko godina života u ustanovi započiju samostalan život u lokalnoj zajednici.

Do rujna 2007. godine je 260 djece i mladih bilo uključeno u program. 107 korisnika bilo je uključeno u segment rada „priprema za samostalan život“, a 153 u segment „podrška pri ulasku u ustanovu“. U rujnu 2008. godine oformljena je prva posttretmanska grupa koju je činilo 7 mladih uključenih u segment rada „podrška pri samostalnom životu“.

Program „Kontakt“ se od školske godine 2002. realizirao u sljedećim ustanovama:

- × Domu za odgoj djece i mladeži Karlovac
- × Domu za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi Vrbina u Sisku
- × SOS Kućama za mlade u Zagrebu, Velikoj Gorici i Osijeku
- × Centru za odgoj i obrazovanje djece i mladeži Dubrava
- × Domu za odgoj djece i mladeži – Dom za mušku djecu i mladež Župančičeva, Zagreb
- × Domu za djecu Ivan Goran Kovačić
- × Zavodu za preodgoj maloljetnika Turopolje - otvoreni odsjek Sisak.

Program korisnicima omogućuje da kao i mladi izvan ustanove, razviju sve svoje potencijale te da se nakon izlaska iz ustanove aktivno uključe u društvo. Mišljenja smo da je osnovni preduvjet za postizanje ovakvog dugoročnog cilja omogućavanje djeci i mladima da razviju životne vještine, da dobiju podršku i informacije i da razviju pozitivan stav prema vlastitoj budućnosti kako bi tako osnaženi mogli ostvariti svoje ciljeve, ali i očekivanja koja stavlja pred njih društvo.

Osnovna metodologija rada na Programu je neformalna edukacija i grupni rad unutar koje se koriste različite kreativne tehnike, diskusije, interaktivne vježbe i iskustvene aktivnosti.

Rezultati evaluacije, iskustva provoditelja Programa i zapažanja stručnjaka u ustanovama pokazuju da se korisnici uključeni u Program brže i bolje adaptiraju na novu sredinu, da uspostavljaju kvalitetnije odnose s drugim ljudima i da se osjećaju spremnijima za samostalan život.

Ovakav sveobuhvatan način rada s osobljem i korisnicima ustanova doprinosi razvoju samostalnih i odgovornih mladih ljudi koji su spremni aktivno sudjelovati u razvoju društva, odnosno sprječava ponovnu institucionalizaciju mladih, razvoj njihove ovisnosti o socijalnoj pomoći i sprječava nastavak kruga obiteljske patologije.

U 2003. godini je program „Kontakt“ dobio pismenu podršku od Ministarstva rada i socijalne skrbi koje ga je prepoznalo kao «kvalitetnu nadopunu postojećih programa institucionalnog tretmana u domovima za odgoj djece i mladeži i odgojnim domovima» te kao «projekt koji može predstavljati kvalitetnu vezu između rada vladinih i nevladinih organizacija». Program „Kontakt“ je također od strane bivšeg Državnog zavoda za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži i Povjerenstva Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju uvršten u grupu od 14 programa koji predstavljaju potencijalne model programe prevencije i tretmana poremećaja u ponašanju, odnosno predstavljaju primjer dobre prakse u Hrvatskoj.

**Generalni ciljevi:**

Unapređenje šansi za uspostavu samostalnog života i aktivno sudjelovanje mladih u društvu nakon institucionalizacije

Integracija mladih nakon institucionalizacije u lokalnu zajednicu i društvo

**Specifični ciljevi:**

Unapređenje kvalitete pripreme mladih za samostalan život nakon boravka u ustanovi

Razvijanje pozitivnog i aktivnog odnosa prema vlastitoj budućnosti

**KORISNICI****Direktni korisnici Programa su:**

Djeca i mladi

Korisnici ustanova za odgoj djece i mladeži su djeca i mladi (uzrasta 6-21 godine) koji su zbog neprihvatljivog ponašanja, činjenja kaznenih djela, obiteljskih (ne)prilika, bio-psiho-socijalnih ili drugih razloga smješteni u odgojnu instituciju od strane centara za socijalnu skrb, suda za maloljetnike ili njihovih obitelji, radi resocijalizacije i njihova daljnjeg odgoja i obrazovanja.

U sklopu programa „Kontakt“ radi se samo s grupama djece i mladih koji su tek došli u ustanovu, s onima koji je uskoro napuštaju i onima koji su je



neposredno napustili i zasnivaju samostalan život. U iznimnim se situacijama u Program mogu uključiti i ona djeca koja su već duže vrijeme u ustanovi, ali se još nisu prilagodili na ustanovu, te im je potrebna dodatna podrška u suočavanju sa samostalnim životom.

Sastav grupe određuju grupni voditelji i odgajatelji te ostali stručni djelatnici ustanove koji se bave pojedinim korisnikom i koji mogu procijeniti njegove potrebe za ovakvim oblikom rada. Grupu korisnika koji su napustili ustanovu određuju socijalni radnici iz nadležnih centara za socijalnu skrb, grupni voditelji programa „Kontakt“ te odgajatelji ustanove iz koje su izašli. Teži se tome da u grupi bude 7-12 korisnika kako bi se omogućila grupna dinamika, kako bi svaki pojedini član imao priliku iskazati svoje mišljenje i dobiti pažnju grupe te izvežbati socijalne kompetencije neophodne za samostalan život.

Direktni korisnici ovog Programa su i stručnjaci koje educiramo za realizaciju Programa, a koji žive u gradovima u kojima postoje ustanove za odgoj ili ustanove za djecu bez adekvatne roditeljske skrbi.

**Indirektni korisnici Programa su:**

- ✘ ustanova (korisnici koji nisu uključeni u Program)
- ✘ obitelji korisnika i njihove buduće obitelji (supružnici i djeca)
- ✘ njihovi prijatelji

- ✘ škola u koju su uključeni (vršnjaci i nastavnici)
- ✘ susjedi, vršnjaci i ljudi iz uže lokalne zajednice s kojom svakodnevno kontaktiraju
- ✘ njihovi budući poslodavci
- ✘ ministarstva

Indirektni korisnici su svi oni s kojima su direktni korisnici sada ili će biti u interakciji, i prema kojima će primjenjivati nove naučene oblike ponašanja. Također su to i svi oni koji će profitirati (bilo da time imaju direktnu financijsku korist ili da ih se sačuva od određenih troškova) odgovornim i samostalnim odnosom direktnih korisnika prema budućem zaposlenju i životu općenito, odnosno time što ih država neće morati potpomagati kroz različita davanja.

### **Kriteriji za uključivanje korisnika u program „Kontakt“**

Kriteriji za uključivanje u **grupu za podršku pri ulasku** u ustanovu:

- ✘ uključivanje u institucionalni tretman tekuće školske godine
- ✘ uključivanje u institucionalni tretman u protekle dvije godine od početka Programa, a korisnik pokazuje neke od sljedećih znakova nedovoljne adaptacije na instituciju:
  - × opetovano kršenje pravila,
  - × neizvršavanje svojih obaveza,

- × bježanje,
- × kašnjenja s izlaza,
- × neprihvatanje autoriteta odgajatelja,
- × povlačenje od članova skupine,
- × drugi korisnici ustanove koji ne ispunjavaju gore navedene kriterije, ali mogu u velikoj mjeri pomoći da se novi korisnici u većoj mjeri adaptiraju na novu ustanovu.

Kriteriji za uključivanje u **grupu za pripremu za izlazak** iz ustanove:

- ✘ isključivanje iz institucionalnog ili poluinstitucionalnog tretmana tekuće školske godine
- ✘ isključivanje iz institucionalnog ili poluinstitucionalnog tretmana u narednih šest mjeseci od završetka Programa
- ✘ preusmjeravanje iz institucionalnog u poluinstitucionalni tretman (stambenu zajednicu ili zajednicu mladih) naredne školske godine
- ✘ preusmjeravanje iz institucionalnog u poluinstitucionalni tretman, a korisnik pokazuje neke od sljedećih znakova poteškoća u adaptaciji:
  - × izostajanje s aktivnosti u poluinstitucionalnom tretmanu,
  - × opetovani sukobi s članovima obitelji, odgajateljima, poslodavcem i sl.
  - × naznake recidivizma,
  - × izostajanje iz škole ili s radnog mjesta,

- × neispunjavanje obaveza koje nameće poluinstitucionalni tretman, škola ili obitelj.

Kriteriji za uključivanje u **grupu za podršku pri samostalnom životu**:

- ✖ isključivanje iz institucionalnog ili poluinstitucionalnog tretmana u prethodnoj školskoj godini

## LOKACIJA

Grupni i individualni rad odvija se u prostorijama ustanove kojoj je Program namijenjen.

Rad s mladima koji su izašli iz ustanove odvija se u prostorijama udruge „Igra“ ili u drugom adekvatnom prostoru u njihovoj lokalnoj zajednici.

Supervizije i timski sastanci samog tima koji radi na Programu provodit će se u prostorijama udruge „Igra“ ili u prostorijama udruga i ustanova s kojima surađujemo.

### VREMENSKI OKVIR

Program „Kontakt“ provodi se tijekom cijele školske godine u poslijepodnevним satima u slobodno vrijeme korisnika. Rad s mladima odvija se jednom tjedno u trajanju od dva školska sata kroz 4 mjeseca. Ponekad zbog trajanja zimskih praznika i/ili potreba članova grupe, grupa može trajati i 5 mjeseci.

### SADRŽAJ RADA

Program “Kontakt” provodi se kroz tjedne grupne sastanke s korisnicima ustanova. Program rada unaprijed je određen, ali je podložan modifikacijama u odnosu na provedeno ispitivanje potreba korisnika i ustanove, ili u odnosu na novonastale situacije. U Programu je predviđeno da članovi grupe u određenoj mjeri određuju sadržaje grupnih sastanaka, a od grupnih se voditelja zahtijeva da taj program modificiraju i prilagode ga sposobnostima, vještinama, potrebama i interesima svakog pojedinog člana grupe, ali i grupe u cjelini.

Program edukacije stručnjaka izrađen je na temelju iskustva rada u ustanovama i poznavanja problematike djece i mladih u institucionalnom tretmanu. Izrađeni okvir edukacije nadopunjuje se i modificira u skladu s rezultatima ispitivanja potreba stručnog osoblja te specifičnosti svake pojedine ustanove.

### **Sadržaj rada s djecom i mladima usmjeren je na:**

- ✘ **Ovladavanje osnovnim životnim vještinama:**
- ✘ komunikacija i interpersonalne vještine: sposobnost izražavanja i komuniciranja s ljudima iz različitih kultura, porijekla, okruženja
- ✘ vještine rješavanja sukoba: sposobnost korištenja medijacije u sukobima drugih i sposobnost kontrole vlastite agresije i bijesa
- ✘ doprinošenje: sposobnost gledanja dalje od sebe i doprinošenje razvoju i blagostanju zajednice
- ✘ suradnja: sposobnost rada u grupi ili timu, postizanja kompromisa i vođenja
- ✘ kreativno mišljenje: sposobnost razvijanja i smišljanja inovativnih rješenja problema i izazova
- ✘ kritičko mišljenje: sposobnost postavljanja pitanja i propitivanja informacija, situacija i autoriteta
- ✘ vještine empatije: sposobnost suosjećanja s drugim ljudima
- ✘ suočavanja s emocijama: sposobnost suočavanja s vlastitim emocijama i njihovo izražavanje
- ✘ poštivanje sebe i drugih
- ✘ odgovornost: sposobnost vođenja samostalnog života, prihvaćanja drugih ljudi i preuzimanja odgovornosti za stvari i osobe
- ✘ samopouzdanje: kvaliteta koja je potrebna za donošenje promišljenih odluka, odupiranje pritisku vršnjaka i razvijanju jakih karakteristika

**✘ Dobivanje pomoći i podrške:**

- ✘ pri adaptaciji na novu okolinu
- ✘ pri rješavanju problema s kojima su suočeni
- ✘ pri suočavanju s vlastitim emocijama

**✘ Unapređenje znanja, informiranosti o:**

- ✘ pravima i obvezama iz radnog odnosa
- ✘ pravima iz Zakona o socijalnoj skrbi
- ✘ pravima i obvezama roditelja
- ✘ ljudskim pravima
- ✘ odnosima sa suprotnim spolom
- ✘ mogućnostima poboljšanja vlastite financijske i stambene situacije
- ✘ posljedicama konzumiranja sredstava ovisnosti
- ✘ kulturnim i sličnim ustanovama za obogaćivanje društvenog života i kvalitetno provođenje slobodnog vremena

**✘ Primjenu naučenog u svakodnevnom životu:**

- ✘ kroz izlete u kulturne ustanove i susrete s korisnicima drugih ustanova
- ✘ kroz iskustvene vježbe i zadatke (kuhanje, pisanje biografije, telefoniranje radi iznajmljivanja stana i slično)
- ✘ kroz interakciju s drugim članovima grupe

## AKTIVNOSTI

Na temelju ispitanih potreba korisnika ustanova koje se brinu o odgoju i obrazovanju mladih te šestogodišnjeg iskustva rada, program „Kontakt“ predlaže nadopunu postojećeg ustrojstva ustanova. Nadopunu čini uvođenje sljedeća 3 segmenta rada:

### 1 Rad s mladima:

- ✘ podrška pri ulasku u ustanovu
- ✘ priprema za izlazak iz ustanove
- ✘ podrška pri samostalnom životu – Full-Kontakt
- ✘ izlet temeljen na teoriji iskustvenog učenja
- ✘ INFO-MOB

### 2 Edukacija stručnjaka:

- ✘ edukacija stručnjaka zainteresiranih za realizaciju programa u lokalnim sredinama

### 3 Izrada edukativnih materijala:

- ✘ priručnik za stručnjake
- ✘ brošura za mlade



Sve segmente rada prati supervizija izvoditelja Programa, timski sastanci, vođenje dokumentacije i pisanje izvješća te provođenje evaluacije.

## 1 RAD S MLADIMA

Tri su osnovne aktivnosti koje se primjenjuju u segmentima rada „podrška pri ulasku u ustanovu“, „priprema za izlazak iz ustanove“ i „podrška pri samostalnom životu – Full-Kontakt“:

- ✘ grupni rad
- ✘ individualni rad
- ✘ suradnja sa stručnim osobljem ustanove

### ✘ **Grupni rad**

Grupni se rad odvija jednom tjedno u trajanju od dva školska sata tijekom 4 mjeseca.

U segmentu rada „podrška pri ulasku u ustanovu“, tzv. grupa za uključivanje obrađuju se sljedeće tematske cjeline:

- × Uvod i upoznavanje (Upoznavanje; Očekivanja; Pravila)
- × Život u grupi (Komunikacija; Grupna kohezija; Suradnja; Rješavanje sukoba)

- × Odnosi s drugima (Predrasude; Sličnosti i razlike; Interkulturalnost; Povodljivost; Prijateljstvo; Autoriteti; Bon-ton; Altruizam)
- × Obitelj
- × Ja, jučer-danas-sutra
- × Znanja (Spolnost; Higijena; Ovisnosti; Prava i odgovornost)

U segmentu rada „priprema za izlazak iz ustanove“, tzv. grupa za isključivanje obrađuju se sljedeće tematske cjeline:

- × Uvod i upoznavanje (Upoznavanje; Očekivanja; Pravila)
- × Prava (Radno pravo; Socijalno pravo; Prava osoba s invaliditetom; Studentska prava; Prava osoba u ustanovama; Odnosi s policijom tijekom postupka; Odgovorno ponašanje)
- × Moja budućnost (Radne navike; Studiranje; Traženje stana; Raspolaganje novcem; Traženje posla; Samoprezentacija; Samopouzdanje; Obitelj)
- × Socijalne vještine (Bon-ton; Uključenost u društvo; Sličnosti i razlike; Interkulturalnost)
- × Znanja (Spolnost; Ovisnosti; Trgovanje ljudima-Trafficking)

U segmentu rada „podrška pri samostalnom životu“, Full-Kontakt obrađuju se sljedeće tematske cjeline:

Temelji za daljnji rad (Zašto smo ovdje?; Samopoštovanje; Ja želim)

- ✘ Ja na poslu (suočavanje s konkretnim situacijama na radnom mjestu i odnos prema izvršavanju obaveza koje ono nameće)
- ✘ Ja u obitelji (rješavanje problema koje korisnici imaju u kontaktima sa svojom primarnom obitelji)
- ✘ Ja kao partner (rješavanje problema s partnerima, ali i učenje vještina komunikacije i rješavanje sukoba kako bi mogli izgraditi kvalitetne donose sa svojim partnerima)
- ✘ Ja kao roditelj (djelotvorne odgojne metode, unapređenje obiteljske komunikacije i slično)
- ✘ Ja u društvu (pozitivni i negativni aspekti prijateljstva, aktivnije sudjelovanje u lokalnoj zajednici u kojoj žive kroz pomaganje susjedima, odlaske u kazalište, koncerte i slično)
- ✘ Borba za sebe (ohrabrenje da ne odustaju od svojih ciljeva i jačanje samopouzdanja)
- ✘ Modalitet unutar ovog segmenta rada podložan je promjenama. U daljnjem tekstu o ovom segmentu rada prikazani su svi drugi modaliteti njegova odvijanja.

#### ✘ **Individualni rad**

Individualni se rad odvija najmanje dva puta mjesečno, a prema potrebi i češće. Program individualnog rada ovisi o razlogu uključivanja korisnika u individualni rad i u potpunosti ga određuju grupni voditelji, korisnici i nastala

situacija. Iz tih razloga ne postoji unaprijed razrađen plan individualnih razgovora. Individualni rad odvija se prema potrebi prije ili poslije grupnog rada.

#### ✱ **Suradnja s osobljem ustanove**

Predviđena je redovita suradnja sa stručnim osobljem ustanove koja se odvija kroz:

- × sastanke sa svim odgajateljima na početku i na kraju Programa,
- × sastanke sa svakim pojedinim odgajateljem tijekom provođenja Programa

Teme zajedničkih sastanaka su: predstavljanje Programa, dogovaranje daljnje suradnje, izvještaj o radu. Zajednički se sastanci planiraju dva puta godišnje.

Teme individualnih sastanaka su: izmjena informacija o korisniku, dogovaranje ciljeva u radu s korisnikom.

Na prvom susretu s odgajateljima, grupni voditelji kroz razgovor s njima ispunjavaju upitnik kako bi prikupili sve relevantne podatke o djetetu. Na temelju toga zajedno s odgajateljem definiraju specifične ciljeve za rad s djetetom. Upitnik koji ispunjavamo u okviru Programa nalazi se u prilogu.

### ✱ Izlet

U segmentu rada izlet, temeljenom na teoriji iskustvenog učenja, organiziraju se trodnevni izleti u prirodu i posjete kulturnim ustanovama i zbivanjima u lokalnoj zajednici.

Tijekom izleta u prirodu kod mladih će se razvijati samopouzdanje, snalažljivost i timski rad. Sudionici će se trebati sami pobrinuti za hranu, izgradnju šatora i druge osnovne potrebe, a bit će suočeni i s izazovnim zadacima kojima će osvijestiti vlastitu snagu i kompetenciju. Također, odlazak u prirodu je i širenje vidika mladih koji često nemaju priliku za takve oblike izleta te je ujedno i dobra priprema za samostalan život nakon odlaska iz ustanove ili život u grupi tijekom boravka u ustanovi i tijekom zaposlenja. Na izlet će se voditi mlade iz segmenta rada **«podrška pri samostalnom životu»** i mlade uključene u segment **«priprema za izlazak iz ustanove»**.

Tijekom posjeta kulturnim zbivanjima u gradu razvijat će se pozitivan odnos mladih prema kulturnim ustanovama i integrirat ćemo ih u lokalnu zajednicu. U izlete ovog tipa uključivat ćemo mlade iz sva tri segmenta rada, a pozvat ćemo i mlade koji već više od godinu dana žive samostalnim životom te svojim iskustvom mogu pomoći mladima koji tek sada započinju samostalan život. Ova će grupacija mladih ujedno dobiti od voditelja podršku i pohvalu za svoje uspjehe.

### ✱ INFO-MOB

U segmentu rada „INFO-MOB“ otvorena je mobilna linija (095 522 3330) za mlade iz cijele Hrvatske koji su nekada bili u ustanovama. Mladi mogu nazvati i dobiti odgovore na pitanja ili probleme s kojim su se susretali tijekom samostalnog života. Također će se linija koristiti i kao sustav podrške, a ne samo za informiranje.

## 2 EDUKACIJA STRUČNJAKA

Okvirni program edukacije stručnjaka sastavljen je na temelju rezultata istraživanja „Potrebe mladih u odgojnim domovima“ i na temelju opservacija tima „Kontakt“ o vještinama i znanjima potrebnim za realizaciju Programa.

Edukacija se organizira u obliku sedmodnevnog treninga na kojem će sudionici dobiti potrebna znanja, unaprijediti vještine edukativnog rada s djecom i mladima uključenima u institucionalni ili postinstitucionalni tretman.

Prvi takav trening planira se provesti u drugoj polovici 2009. godine tijekom kojeg se planira okupiti 28 stručnjaka iz gradova u kojima se nalaze odgojne ustanove ili ustanove za djecu bez adekvatne roditeljske skrbi.

### 3 EDUKATIVNI MATERIJALI

#### **Priručnik za stručnjake**

Priručnik koji upravo čitate rezultat je rada na aktivnostima Programa te potrebe da sve što smo do sada radili uobličimo kako bi koristilo i drugim stručnjacima iz područja rada s djecom i mladima u institucijama. Priručnik ima cilj doprinijeti unapređenju kvalitete rada s mladima koji su uključeni u institucionalni tretman.

Priručnik je edukativnog karaktera i namijenjen je stručnjacima koji žele unaprijediti svoje znanje o tretmanu i posttretmanskome radu s mladima. Podijelit će se svim stručnjacima koji se uključe u edukaciju, a bit će dostupan i drugim stručnjacima zainteresiranima za ovo područje.

#### **Brošura za mlade**

Prije dvije godine, slaveći petogodišnjicu Programa organizirali smo postevaluacijsko istraživanje o potrebama mladih koji su izašli iz ustanova i počeli samostalno živjeti u svojim lokalnim sredinama. Također smo u tom procesu tiskali brošuru Katapult u kojoj se nalaze savjeti mladima koji započinju samostalan život. Tijekom promocije brošure mladi su iskazali potrebu za tiskanjem nove brošure u kojoj bi bila objavljena iskustva mladih koji već neko vrijeme žive samostalnim životom. Kroz brošure mladi će dobiti jasnu sliku

onoga što ih očekuje kao i poruku da nisu jedini koji se suočavaju s takvim problemima. Također, mladi koji će pisati brošuru dobit će poruku da i oni mogu pomagati drugima. Na ovaj način mladi uče od mladih.

## **METODE I TEHNIKE**

Osnovna metodologija koja se koristi je neformalna edukacija u sklopu koje koristimo mnogobrojne kreativne metode i tehnike rada kao što su likovni i glazbeni sadržaji, filmske projekcije, igranje uloga, tematske diskusije, pismeno izražavanje, interaktivne igre i slično.

Odabir metoda i tehnika ovisi u velikoj mjeri o interesima i vještinama grupe korisnika.

Bitan je segment ovog Programa korištenje iskustvenih metoda i tehnika koje korisnicima omogućuju kako primjenu naučenog gradiva, tako i učenje kroz iskustvo. Kako je nedostatak direktnog iskustva u izvršavanju radnji poput kuhanja, traženja stana ili posla, stvaranju kućnog budžeta, jedan od osnovnih problema mladih u ustanovama, tijekom grupnih susreta ove se aktivnosti realiziraju kroz takav oblik vježbi u kojima korisnici imaju priliku i stvarno iskusiti provedbu tih aktivnosti. Tako smo svake godine na grupnim susretima kuhali, pretraživali Plavi oglasnik i telefonirali kako bismo



saznali detalje vezane uz stan ili posao, izrađivali kućni budžet na temelju prikupljenih podataka i slično.

Sredinom ciklusa realizira se izlet u neku od kulturnih ustanova ili/i u restoran radi primjene znanja iz područja bontona. Također u sklopu izleta korisnici mogu dobiti priliku susresti se i družiti s korisnicima iz drugih ustanova te tako primijeniti znanje iz područja komunikacije i suradnje, ali i dobiti informacije o tome kako je živjeti u nekim drugim ustanovama. Važno je da izlet ne bude zadnji grupni susret kako bi se o njemu moglo prodiskutirati na jednom od grupnih susreta, odnosno da on bude jedna od metoda i izvora učenja.

### UKLJUČENOST KORISNIKA U PLANIRANJE I REALIZACIJU SADRŽAJA

Ispitivanje potreba korisnika provodi se prije prvog grupnog susreta u obliku individualnog razgovora voditelja grupe i potencijalnih članova grupe. Kroz taj sastanak osim ispitivanja potreba, djeca i mladi se motiviraju za uključivanje u grupu i potiče ih se da sami daju ideje o sadržaju grupnih susreta. Na drugom ili trećem grupnom susretu djeca i mladi predlažu tematske cjeline i pitanja na koja žele dobiti odgovore tijekom ovih susreta. Mogu odlučiti o redosljedu obrađivanja pojedinih tema. Na početku programa grupni voditelji provode i razgovore s odgajateljima kako bi prikupili osnovne podatke o djeci i mladima i kako bi zajednički definirali područja na kojima je potrebno raditi s njima

odatno. Na temelju prijedloga članova grupe, sugestija odgajatelja i zapažanja grupnih voditelja tijekom prvog mjeseca rada, grupni voditelji kreiraju specifičan okvirni plan i program rada s grupom. Ukoliko se ukaže potreba, okvirni se plan i program modificira u skladu s novonastalim situacijama.

### ORGANIZACIJA RADA NA PROGRAMU

Kako bi rad na Programu bio sveobuhvatan, kvalitetan i koordiniran te kako bi u potpunosti zadovoljavao potrebe korisnika, uz grupni se rad provode i prpratne aktivnosti. To su:

- ✘ Priprema i evaluacija svakog pojedinog grupnog susreta
- ✘ Timski sastanci
- ✘ Supervizije
- ✘ Pisanje mjesečnih i godišnjih izvješća

#### **Priprema i evaluacija svakog pojedinog grupnog susreta**

Grupni se voditelji pripremaju za svaki grupni susret ovisno o Programu ili potrebnoj izmjeni. Također, nakon svakog grupnog susreta, zajednički procjenjuju uspješnost provedenog sadržaja, ponašanje članova grupe, vlastiti angažman te angažman kovoditelja.

**Timski sastanci**

Timski se sastanci provode prema potrebi, ali najmanje jedanput mjesečno u trajanju od jednog sata. Na njima se provodi detaljnija evaluacija pojedinih radionica i dogovaraju se tehničke pojedinosti vezane uz provođenja Programa.

**Supervizije**

Grupni su voditelji dužni prisustvovati superviziji dvaput mjesečno u trajanju od dva sata.

**Pisanje mjesečnih i godišnjih izvješća**

Grupni voditelji pišu mjesečne izvještaje i interne bilješke o svakom pojedinom članu. Na kraju rada pišu godišnji izvještaj.



# OKVIRNI PROGRAM RADA

Na početku odmah napominjem da je ovo Okvirni program rada. To znači da, iako su cjeline zadane, potrebe i interesi djece i mladih dolaze ispred njih. Naravno to ne znači da je moguće u potpunosti odbaciti osnovni cilj Programa.

Dakle, ideja je okvirnog programa da ga se spoji s potrebama i interesima korisnika i da se kreira zajednički plan rada. Važno je reagirati na nepredvidive situacije koje se dogode članovima grupe, no isto je tako važno ispuniti ono što je dogovoreno na početku rada.

Ovakav pristup omogućuje korisnicima da znaju što će dobiti na grupama i iz kojih su razloga ta znanja ili vještine njima važni.

Pri provođenju različitih interaktivnih vježbi važno je nakon svake aktivnosti prodiskutirati što su korisnici naučili i kako to mogu primijeniti u svakodnevnom životu. Kroz diskusiju ih se propituje koje su to slične situacije u kojima se mogu naći i primijeniti novostečena znanja. Takav način postavljanja pitanja nakon aktivnosti odgovara fazama iskustvenog učenja:

- × što se dogodilo, kako ste se osjećali
- × što ste naučili o sebi/drugima/grupi u ovoj vježbi
- × postoje li i u stvarnom životu slične situacije/ponašate li se i vi tada slično

- × što ćete ubuduće promijeniti u svom ponašanju kada se nađete u sličnoj situaciji

Dobro je i nakon nekog vremena provjeriti jesu li korisnici imali prilike to primijeniti u realnom životu i kako je to prošlo. Ako nisu zadovoljni rezultatom, potrebno je odabrati neko novo rješenje i ponovo ga testirati. Ukoliko ne prodemo kroz ovaj cijeli krug iskustvenog učenja, korisnici mogu dobiti dojam da se samo igraju i da od vježbi/grupe nemaju koristi. Iz tog razloga osobito je važno da voditelj ne izabire vježbe jer su zabavne, već zato što on vidi jasnu poveznicu s realnim životom korisnika. Iako su ovdje aktivnosti razvrstane prema segmentima rada, pojedine radionice je moguće primjenjivati u svim segmentima rada. Stoga, ukoliko procijenite da je neka radionica primjenjiva i važna za vašu grupu, slobodno je primijenite iako nije opisana unutar segmenta rada kojeg vi provodite.

Također, aktivnosti koje ovdje predlažemo nisu jedine i svakako nisu primjenjive u svim grupama. Ovdje su samo da vas potaknu na to da zajedno s grupom osmislite vlastite aktivnosti koje će u najvećoj mjeri doprinijeti ostvarenju ciljeva.

Tijek rada u globalu izgleda ovako:

### **Prvi kontakt s ustanovom**

Obavlja ga koordinator te s ravnateljem i stručnom službom dogovara segment koji će se provoditi. Svi zajedno kreiraju popis potencijalnih članova grupe i datum kada će grupni voditelji održati individualne motivacijske susrete.

### **Individualni motivacijski susret**

Grupni voditelji razgovaraju sa svakim potencijalnim korisnikom koji je na popisu, daju mu informacije o Programu, letak, ispunjavaju inicijalni evaluacijski upitnik te ga motiviraju za uključivanje u grupni susret. Ponekad će biti potrebno da i odgajatelji ili drugi korisnici dodatno motiviraju pojedinog potencijalnog člana. Važno je da i sam grupni voditelj još nekoliko puta porazgovara s potencijalnim članom, ukoliko on nije pokazao interes već na prvom motivacijskom susretu. Uspješnim se pokazao dogovor da potencijalni član dođe bar na prvu grupu, ali da ne mora sudjelovati ukoliko ne želi. Važno je dati potencijalom članu do znanja da nam je stalo da se baš on/a uključi u rad grupe, no i da nam se može obratiti čak i ako se ne uključi u grupu. Također, važno je stati s poticanjem na uključivanje u grupu ukoliko to potencijalni član odbija i sve što smo pokušali nije urodilo plodom. Činjenica da je netko ispoštovao njegove granice možda će biti važnija od svih drugih lekcija. Imali smo iskustvo da se jedan mladić odbijao uključiti na grupu usprkos svim našim

naporima. Sljedeće se godine sam javio grupnim voditeljima i izrazio želju da sudjeluje. Bio je jedan od najaktivnijih članova.

### **Razgovori s odgajateljima**

U razgovoru s odgajateljima prikupljaju se svi relevantni podaci o korisnicima i definiraju se područja rada s pojedinim korisnikom. Važno je i tijekom rada, a najmanje jednom mjesečno informirati odgajatelje što se radilo na grupama i kako koji korisnik reagira. Kroz razmjenu informacija odgajatelj može grupnim voditeljima pružiti važne informacije o zbivanjima u životima pojedinih korisnika. Pokazalo se da ovisno o tome koliko se uspostavi dobra suradnja s odgajateljima, toliko će i korisnici biti motivirani za redovito i aktivno sudjelovanje u Programu.

### **Prvi grupni susret**

Prvi je grupni susret uglavnom usmjeren na upoznavanje članova i voditelja te je važno ostvariti dobru atmosferu. Važno je još jednom ponoviti cilj grupe. Članovima grupe se može naglasiti da do sljedećeg susreta promisle o temama i metodama koje bi željeli raditi na susretima.

### **Drugi/treći grupni susret**

Na ovom je susretu važno ispitati interese članova grupe. Djeca i mladi na pitanje: „Što bi željeli raditi na grupi, koje vas teme interesiraju“, često odgo-



varaju s „Ne znam“. No važno je ne odustati i važno je podijeliti sa članovima odgovornost za ono što će se odvijati na susretima. Ponovite to pitanje, dajte i vi nekoliko prijedloga iz ovog okvirnog plana i obrazložite zašto mislite da su te teme važne. Članovi mogu i na papiriće napisati teme koje onda zajednički pojasnite. Kada ste odabrali teme, članovi mogu odabrati i redoslijed kojim će se one obrađivati. Dobro je da naziv svake teme napišete na papir te da ispod toga svi članovi upišu koja su to pitanja na koja bi željeli dobiti odgovor unutar definirane teme. To vam omogućuje da nakon svake teme izvadite taj papir i provjerite jesu li dobili odgovor na pitanja koja su postavili. Na taj način imate gotovu mini-evaluaciju za svaku temu.

Važno je da budete otvoreni za sve prijedloge i da kreativno povežete interese i vještine grupe s ciljevima Programa. Na primjer, članovi grupe su jako zainteresirani za glumu i žele snimiti film. Tu metodu tada zajednički povežete s nekom od tema koja je njima važna, npr. nasilje u domu, pronalazak posla, prava djece. U tom ste trenu pokazali grupi da ih čujete i prihvaćate prijedloge, obradili ste relevantnu temu, radite na razvoju grupne kohezije i vještina suradnje i u konačnici imate priliku raditi s visoko motiviranom grupom. Istina je da je ovaj način rada možda zahtjevniji, no on je ujedno i puno produktivniji. Činjenica da korisnici mogu utjecati na ono što i kako uče, važna je životna lekcija i iskustvo koje najčešće do tada nisu imali.

Nadalje, dobro je i odabrati metode koje se mogu pokazati drugima u ustanovi. Pokazalo se da korisnici grupa jako vole kad ih se pohvali pred odgajateljima ili kada se nešto što su oni napravili može prezentirati i njihovim vršnjacima. Uvijek možete organizirati predstavu, izložbu, projekciju spota ili jednostavno pozvati drugu djecu i mlade da sudjeluju u vježbama i igrama koje će voditi članovi grupe. Jedna takva aktivnost više će doprinijeti jačanju njihovog samopouzdanja i pozicioniranju u ustanovi, nego 10 radionica u kojima ćete diskutirati o tome.

Iznimno je važno da se što god da se izabere, provodi na način koji predstavlja izazov korisnicima, odnosno da moraju upotrijebiti ponešto snage da bi sudjelovali, a da istovremeno zadatak nije pretežak ili njima neostvariv. Važno je ne bježati od sukoba i neuspjeha jer su to česte životne situacije u kojima se ova populacija najčešće ne snalazi. Štoviše, ponekad ih je dobro izazvati i naučiti grupu da ih prevlada. U protivnom će susreti postati dosadni ili prefrustrirajući.

### **Tjedni grupni susreti**

Pokazalo se važnim da se grupni susreti odvijaju uvijek isti dan i u isto vrijeme. Dobro je negdje na vidljivo mjesto u domu istaknuti plakat na kojem piše vrijeme odvijanja grupe tako da se korisnici, ali i odgajatelji podsjetu. Značajnim se pokazalo kada odgajatelji podsjetu korisnike na grupu.

Ponekad se na grupu mogu pozvati i gosti. Bivši članovi grupe mogu podijeliti sa svojim mlađim kolegama svoje iskustvo i na taj način imati veliki utjecaj na njih. Mogu se pozvati i stručnjaci iz pojedinih područja koji će moći dati odgovore na sva pitanja koja interesiraju grupu. To može biti netko tko radi u banci, predstavnik centra za socijalnu skrb, predstavnik Zavoda za zapošljavanje i slično. Ponekad članovi grupe pomnije slušaju gosta. Osim toga, grupni voditelji nisu eksperti u svim područjima te ne raspoložu detaljnim informacijama koje netko stručniji može dati korisnicima. Još je bolje da je posjet nekoj od ovih ustanova i dio izleta te da korisnici dobiju realan uvid u to kako izgleda banka i gdje su šalteri na koje trebaju otići i slično.

Dobro je započeti grupu s razgovorom o tome kako su i što se novo događa u njihovim životima. U pojedinim grupama to postaje centar zbivanja jer tada i voditelji dijele dio sebe i često se pronalaze teme koje su važne za obrađivanje.

Centralni dio susreta čini glavna tema unutar koje je važno pojasniti zbog čega je ona važna i što će iz nje članovi grupe dobiti.

I na kraju susreta važno je pozvati članove da kažu svoju povratnu informaciju. Grupni voditelji kroz nju dobivaju informaciju o svom radu, ali se i ujedno ponavlja sve što je bilo važno na grupi.

### **Izlet**

Organizacija izleta obično ovisi o financijskim mogućnostima, no pokazalo se da je većina kulturnih ustanova spremna izaći u susret i pokloniti ulaznice. Važno je samo da pri odabiru mjesta za izlet sudjeluju i članovi i da se izabere mjesto na kojem članovi nisu bili ili na koje ne idu tako često. Time im se pruža mogućnost da iskuse nešto novo i drugačije. Izlet može rezultirati i promjenom određenih stavova (npr. prema kazalištu) ili smanjenja osjećaja da ih svi gledaju te da svi znaju da su iz doma. Popularnim su se pokazali odlasci u kineski restoran i kazalište, a bile su i ideje za oslikavanjem grafita. Iako bi bilo idealno da i sami članovi grupe istraže sva zbivanja u gradu te da oni sami imaju konkretne prijedloge, dobro je da i voditelji prate zbivanja i reagiraju kada se događa nešto zanimljivo. Na taj način voditelji i grupa nisu ograničeni samo na uzak izbor zbivanja koja se događaju u tjednu koji je određen za izlet.

Pokazalo se boljim da se izlet realizira na sredini ciklusa kako bi se o njemu još razgovaralo na grupama. Na taj način izlet doprinosi i unapređenju grupne kohezije. Važno je neprestano imati na umu da je izlet situacija za učenje, a ne samo zabava.

**Zadnji grupni susret**

Ova populacija djece često ima problema s rastancima. Iz tog razloga potrebno je već nekoliko susreta prije kraja početi najavljivati kraj. Dobro bi bilo da se na jednoj radionici razgovara općenito o rastancima, npr. koje se emocije javljaju, kako se ljudi tada ponašaju, kako se oni rastaju, kako bi se željeli rastati od grupe. Na ovaj se način ne planira samo kraj grupnih susreta, već se uči i važna životna lekcija o suočavanju s tugom i načinima na koje se ljudi rastaju.

Tijekom proteklih godina provedbe Programa pokazalo se da članovi grupe vole dobiti uspomenu za kraj. Diplome su bile iznimno dobro prihvaćene jer ova populacija najčešće nema prilike dobiti diplome ili pohvalnice. Postoji mogućnost slikanja i dijeljenja zajedničke slike na završnom susretu. Jedna od dobro prihvaćenih ideja je i kreiranje označivača stranica i razglednica od crteža koje su korisnici stvarali tijekom provedbe pojedinih aktivnosti.

**Važnost odnosa**

Za kraj je važno napomenuti da su korisnici Programa istaknuli da im je najvažniji odnos koji su razvili s grupnim voditeljima. Činjenica da ih netko sluša i uvažava, da je nekome stalo do njih i da netko predstavlja primjer drugačijeg ponašanja važnije je od svih tema koje su obrađene.







UPOZNAVANJE  
PRIJAVANJE



Na početku svake grupe, neovisno radi li se o grupi za uključivanje ili grupi za isključivanje provedite jednu od aktivnosti za zagrijavanje i time pripremite članove grupe za daljnji rad. Neke od aktivnosti mogu biti dobar uvod u daljnji rad jer će članovima grupe otvoriti vidike, dok će druge imati isključivo karakter opuštanja ili stvaranja pozitivne atmosfere. Pri odabiru aktivnosti vodite računa o tome kako je uvodno zagrijavanje vrlo važno za daljnji nastavak rada te da izbor same aktivnosti ponekad definira fokus pažnje korisnika grupe kao i motiviranost za rad.

Aktivnosti koje su korištene za zagrijavanje na programu „Kontakt“ navedene su u cijelosti.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: PRIČA O IMENU

##### **Cilj:**

- ✘ upoznati članove grupe
- ✘ potaknuti korisnike na razmišljanje o višeznačnosti njihovog imena
- ✘ potaknuti korisnike na izražavanje, ali i slušanje

**Ukupno vrijeme:** ovisno o veličini grupe; oko 25 minuta

**Potrebna materijal:** potencijali korisnika

**Opis aktivnosti:**

Korisnici sjednu u krug te se redom predstavljaju na način da svaki kaže svoje ime i ispriča priču o svojem imenu – kako je ime dobio, tko ga je izabrao, zašto, zna li što njegovo ime znači, sviđa li mu se ime i ako ne, kako bi se volio zvati.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ROLA TOALETNOG PAPIRA****Cilj:**

- ✘ (međusobno) upoznati članove grupe
- ✘ potaknuti korisnike da se predstave grupi na zabavan i opuštajući način
- ✘ potaknuti korisnike na suradnju i timski rad

**Ukupno vrijeme:** 15 minuta (ovisno o veličini grupe)

**Potreban materijal:** rola toaletnog papira

**Opis aktivnosti:**

Na početku vježbe voditelj pokazuje rolu toaletnog papira i predaje je prvom korisniku u grupi te daje uputu da svatko uzme onoliko listića toaletnog papira koliko misli da će mu trebati ne otkrivajući pritom za što će im on kasnije biti potreban. Nakon što su svi korisnici uzeli određenu količinu toaletnog papira, voditelj zamoli korisnike da kažu onoliki broj stvari o sebi

koliko su uzeli listića toaletnog papira. Nakon što su svi završili s iznošenjem informacija o sebi, voditelj im čestita i zahvaljuje na otvorenosti.

**Napomena:**

Ukoliko korisnici imaju problema sa započinjanjem aktivnosti, a budući da se radi o aktivnosti samopredstavljanja, voditelj može prvi krenuti i tako „probiti led“.

**NAZIV RADIONICE: SNJEŽNA GRUDA****Cilj:**

- ✘ (međusobno) upoznati članove grupe
- ✘ potaknuti korisnike na razmišljanje i kreativnost
- ✘ zabaviti se i stvoriti opuštenu atmosferu

**Potrebni materijali:** kreativnost korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 15 minuta (ovisno o veličini grupe)

**Opis radionice:**

Na početku vježbe voditelj govori da će se svi članovi grupe malo bolje upoznati praveći pritom veliku grudu snijega. Zatim zamoli svakog korisnika da se predstavi, i to na način da kaže svoje ime i jednu osobinu (ili najdražu životinju, hobi i sl.). Nakon što to napravi, voditelj objasni da svaki korisnik

iza njega mora prvo ponoviti ime onoga prije njega i ono što je rekao o sebi, te tako u krug. Budući da će svaki korisnik imati sve više i više stvari za ponavljanje, uputno je da jedan voditelj ostane zadnji, te da ponovi sve, ili da voditelj zamoli sve korisnike da zajedno ponove sva imena i osobine, te tako učvrste grudu snijega. Na opisani način korisnici će mnogo puta ponoviti imena članova grupe i njihovih osobina te će ih tako lakše zapamtiti.

**Napomena:**

Ukoliko netko od korisnika ima problema s ponavljanjem imena i osobina, uputno je motivirati ga da ustraje i pomoći mu ukoliko je to potrebno.

**NAZIV AKTIVNOSTI: MOJ SIMBOL****Cilj:**

- ✳ međusobno upoznavanje članova grupe

**Potrebni materijal:** papir, bojice ili flomasteri

**Ukupno vrijeme:** 20 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj zamoli korisnike da nacrtaju svoj simbol (npr. stvar, životinju, biljku i sl.) koji prepoznaju kao nešto što ih najbolje predstavlja. Nakon što su nacrtali, svaki korisnik, uz svoje ime, predstavlja i simbol ostalim članovima

grupe, njegovo značenje i povezanost njegovog imena ili samog člana grupe sa simbolom.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: IZRADA SEBE OD KREATIVNIH MATERIJALA

##### **Cilj:**

- ✘ upoznavanje sebe i drugih članova grupe
- ✘ razvijanje grupne povezanosti

**Potrebni materijal:** papir, kolaž, časopisi, vuna, žica, ljepilo, škare, bojice, flomasteri, kartonske kutije, ...

**Ukupno vrijeme:** 45 minuta

##### **Opis:**

Voditelj zamoli članove grupe da pomoću navedenog materijala izrade skulpturu samih sebe. Nakon izrade skulpture svaki korisnik predstavlja svoju skulpturu drugim članovima. Prilikom predstavljanja treba objasniti zašto je za pojedini dio tijela odabrao određenu vrstu materijala, što točno predstavlja njihova skulptura, na koji je način povezana s njima samima... Nakon svakog predstavljanja ostali članovi grupe mogu postavljati pitanja.

## NAZIV RADIONICE: OSOBNA KARTA

### Cilj:

- ✖ međusobno upoznavanje članova grupe
- ✖ potaknuti korisnike na samopredstavljanje kreativnim i zanimljivim načinom

**Potrebni materijali:** časopisi, kolaž, bojice, škare, ljepilo...

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

### Opis radionice:

Na početku vježbe voditelj daje uputu korisnicima da će u sljedećoj aktivnosti izrađivati osobnu kartu. Voditelj im objašnjava kako neće izrađivati kopiju svoje službene osobne karte, već će napraviti jedan kolaž pomoću kojeg će se moći predstaviti grupi i koji može sadržavati elemente, simbole, crteže i/ili tekst koji će samo njima imati smisla, a koje će kasnije u predstavljanju objasniti grupi. Nakon toga voditelj svakom korisniku podijeli materijal za rad (časopise u boji, kolaž, bojice, olovke, škarice i ljepilo), te im daje tridesetak minuta da izrade svoju osobnu kartu. Ukoliko je potrebno, voditelj može još jednom napomenuti korisnicima da nemaju ograničenja u sadržaju osobne karte, te da je naprave na svoj način. Nakon što su korisnici izradili svoje karte, voditelj daje priliku svakom korisniku da se predstavi putem svoje osobne karte.

**Napomena:**

Uputno je da voditelji ne inzistiraju da se svaki korisnik predstavi ukoliko on to nikako ne želi, već da to ostave na izbor svakom pojedinom korisniku, iako je ponekad i uputno biti podrška članovima te ih motivirati u sličnim aktivnostima što voditelji mogu sami procijeniti na temelju profila grupe ili korisnika.

**NAZIV AKTIVNOSTI: IME + OSOBINA, HOBI, ŽIVOTINJA, NADIMAK****Cilj:**

- ✘ međusobno upoznavanje članova
- ✘ vježbanje memorije

**Ukupno vrijeme:** 10 minuta (ovisno o veličini grupe)

**Opis aktivnosti:**

Voditelji zamole korisnike da svatko kaže svoje ime i osobinu (hobi, životinju, nadimak, stvar, ...) koja počinje prvim slovom njihova imena. Nakon što korisnik kaže svoje ime i zadani pojam, korisnik nakon njega ponavlja imena i pojmove do sad rečene te nastavlja niz svojim imenom i pojmom i tako redom do kraja kruga. Posljednji korisnik treba ponoviti sve prethodno rečeno i završiti svojim imenom i zadanim pojmom.

**NAZIV AKTIVNOSTI: MOJ IDOL****Cilj:**

- ✘ međusobno upoznavanje članova grupe
- ✘ razvoj grupne kohezije

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Svaki korisnik pokušava se prisjetiti svojeg idola i njegovo ime podijeli s ostatkom grupe te pritom nabroji sve njegove kvalitete i ostale razloge zbog kojih je izabrao baš tu osobu. Voditelji dalje usmjeravaju razgovor i diskusiju o osobinama njihovih idola koje bi i sami voljeli imati i o onima koje ne bi voljeli imati. Razgovor također usmjeravaju na temu ponašanja idealiziranih osoba koje im se uopće ne sviđaju te što nikako ne bi mogli oprostiti svojem idolu.

**Napomena:**

U raspravi posebno staviti naglasak na temu moralnih vrijednosti, prepoznavanju općeprihvatljivih vrijednosti, kritičkom mišljenju te osvještavanju i jačanju pozitivnih strana korisnika.



**NAZIV AKTIVNOSTI: STABLO OČEKIVANJA****Cilj:**

- ✘ saznati od korisnika što očekuju od rada na Programu
- ✘ prenijeti korisnicima očekivanja voditelja od njih tijekom rada
- ✘ osvijestiti korisnicima njihovu ulogu u radu
- ✘ osvijestiti korisnicima moguće strahove i prepreke u radu

**Potrebni materijali:** hamer papir, flomasteri, post-it papirići različitih boja

**Ukupno potrebno vrijeme:** 40 minuta

**Opis aktivnosti:**

Na početku aktivnosti voditelji objasne korisnicima kako će izraditi stablo očekivanja grupe. Na veliki papir svi članovi zajednički nacrtaju stablo s granama (stablo mogu voditelji i unaprijed pripremiti, ovisno o tome žele li zajednički izrađivati stablo te na taj način jačati grupnu koheziju ili je važnije vrijeme posvetiti samim očekivanjima).

Zatim se korisnike zamoli da na post-it papiriće svatko za sebe napiše:

- ✘ što očekujem od sudjelovanja u Programu;
- ✘ što želim dobiti za sebe;
- ✘ što mogu dati (ili kako mogu pridonijeti) grupi;
- ✘ koji su moji strahovi ili nedoumice vezani uz sudjelovanje na Programu (ili što nikako ne bih htio da se dogodi na grupi).

Nakon što korisnici napišu odgovore na 4 različita post-it papirića daje im se uputa da papiriće zalijepe na stablo. Nakon toga voditelji grupiraju očekivanja u nekoliko kategorija (ukoliko se neka očekivanja korisnika podudaraju pokušajte ih sažeti u jednu točku) te prodiskutiraju s korisnicima koliko su realna njihova očekivanja, čija su ona odgovornost te kako cijela grupa uključujući voditelje može pridonijeti zajedničkom kvalitetnom radu i druženju do završetka Programa. Na kraju voditelji iznose svoja očekivanja od rada.

**Napomena:**

Ukoliko želite imati kreativnije stablo možete unaprijed izrezati listiće (za očekivanja), jabuke (za dobiti), zmije/crve (za strahove) i cvjetove (za doprinose) koje ćete koristiti umjesto post-it papira. Ukoliko imate vremena i drvo možete izraditi u trodimenzionalnoj varijanti tako da ono samostalno stoji. Također, voditelji mogu sami, prema vlastitom stilu vođenja, smisliti pitanja na koje žele dobiti odgovore, a koji bi im olakšali daljnji rad te planove i ciljeve s grupom.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVILA****Cilj:**

- ✘ formirati grupu
- ✘ upoznati članove sa samim Programom
- ✘ dogovoriti pravila grupe

**Potrebni materijali:** olovka, papir, hamer-papir

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike se zamoli da metodom „oluje mozgova“ smisle što više pravila koja bi onemogućila ostvarenje strahova vezanih uz rad u grupi te ona koja bi pridonijela ispunjenju njihovih očekivanja. Nakon definiranja pojedinog pravila korisnike se zamoli da predlože neke posljedice za kršenje pravila. Nakon što su nabrojali sva pravila, grupa i voditelji moraju dogovoriti koja pravila i posljedice će zajednički prihvatiti. Nakon određivanja pravila grupe, potiče se razgovor o pravilima i posljedicama te njihova kršenja u instituciji i objašnjava se njihova svrha.

**Napomena:**

Iskustvo pokazuje da je bolje da pravila bude što manje, npr. dok jedan priča drugi slušaju; grupa je sigurno mjesto (na njoj nas nitko neće tući, vrijeđati, omalovažavati), svi aktivno sudjelujemo. Posljedice moraju biti takve da ne omalovažavaju osobnost članova skupine, npr. pjevanje, sklekovi i sl. Davanjem mogućnosti predlaganja pravila korisnicima dajemo moć i važnost te smanjujemo njihov osjećaj bespomoćnosti. Jasnim definiranjem pravila grupe, ali i institucije, te objašnjavanjem razloga potrebe takvih pravila, korisnici dobivaju jasnu sliku što se od njih očekuje i zašto.

Ukoliko se radi o mlađim učesnicima ponekad je dobar uvod u temu razgovor o pravilima npr. u nogometu, prometu, školi te čemu ona služe. Također, s mlađim grupama je dobro odrediti jednog korisnika - suca za svaki grupni susret koji će davati žute i crvene kartone kada se pravila krše. Na taj način grupa preuzima odgovornost za sustavno provođenje pravila i to ne ostaje samo uloga voditelja. Sudac na kraju susreta može odabrati i jednog ili dvoje članova koji su iznimno dobro poštovali pravila. Uz to, po dogovoru grupe, sudac može zajedno s voditeljima otići do njihovih odgajatelja i pohvaliti izabrane. Ova metoda se pokazala iznimno dobro prihvaćena u odgojnim domovima.

**NAZIV AKTIVNOSTI: 3, 2, 1...USPJEH****Cilj:**

- ✘ Osvještavanje potencijala nespješnog
- ✘ konstruktivno rješavanje problema
- ✘ relaksacija i zabava

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike se zamoli da zamisle jedan problem kojim bi se voljeli pozabaviti gledajući ga iz više kutova i aspekata ili za koji žele dobiti moguće rješenje. Zatim im voditelj daje uputu da se na mentalnoj razini obrate vlastitom umu za pomoć u rješavanju tog problema. To mogu učiniti na način na koji god oni žele. Zatim se korisnici zamole da zatvore oči i da vrlo jasno kažu svoj problem nespješnom umu. Svi korisnici nakon toga **NAGLAS broje unazad od 1000 do 927!** Brojanje naglas ometa svjesni um te omogućava nespješnom da napravi svoj posao! Kada su svi gotovi s odbrojavanjem, korisnike se zamoli da zapišu ili zapamte svaku ideju što im padne na pamet. Koliko god ideja ili misao ili bilo što drugo što im u tom trenutku padne na pamet izgleda nimalo povezano s njihovim problemom, vrlo je vjerojatno da su upravo te asocijacije važne i potrebne da se problem vidi u novom svjetlu ili da se nakon toga riješi.

**Napomena:**

Nakon aktivnosti povede se diskusija o tome kako su se korisnici osjećali te je li im bilo teško brojati unatrag. Kakve su im bile asocijacije mogućih rješenja problema? Primjećuju li sad kakvu poveznicu sa svojim problemom? Je li došlo do kakvih promjena u gledanju na problem i razmišljanju o njemu?

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŠAKA PUNA OSOBINA****Cilj:**

- ✘ razvijati koheziju grupe

**Potrebni materijali:** olovka, papir

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Svaki korisnik iscrta vlastiti obris šake na papir te u prste i šaku ispiše osobine koje ga čine osobom kakva jest. Nakon toga slijedi prezentacija pojedinih osobina grupi. Korisnici mogu postavljati potpitanja s ciljem još bolje međusobnog upoznavanja.

**Napomena:**

Posebno istaknuti kako o sebi iznosimo samo one činjenice koje želimo podijeliti s ostatkom grupe, odnosno da o sadržaju koji iznosimo sami odlučujemo.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KRUŽNA MASAŽA****Cilj:**

- ✘ razvijanje grupne pripadnosti i stvaranje povjerenja

**Potrebni materijali:** korisnici

**Ukupno potrebno vrijeme:** 10 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnici oforme krug (po mogućnosti naizmjenice dečki i cure) tako da mogu ruke staviti na ramena osobe ispred sebe. Svaki korisnik masira osobu ispred sebe, a zatim se redosljed okrene na drugu stranu.

**Napomena:**

Ova se vježba radi kada su se članovi grupe već dovoljno zblížili te imaju jedni u druge dovoljno povjerenja za intenzivniji fizički kontakt.

### NAZIV AKTIVNOSTI: PROVLAČENJE ŽLICE

#### **Cilj:**

- ✱ razvijanje grupne povezanosti i timskog rada

**Potrebni materijali:** 2 ili više čajnih žličica, špagu

**Ukupno potrebno vrijeme:** 10 minuta

#### **Opis aktivnosti:**

Sudionici se podijele u nekoliko grupa s istim brojem članova. Svaka grupa dobije žlicu koja je privezana na dugačku špagu. Svaka grupa stane u liniju, a cilj je provući žlicu, zajedno sa špagom, od prvog do posljednjeg u liniji, ali kroz odjeću (majicu, košulju, hlače...). Svakom sudioniku žlica mora ući kroz npr. jedan rukav i izaći kroz drugi ili ako se postavlja zahtjevniji izazov npr. i kroz rukav majice i nogavice hlača. Sudionici mogu jedni drugima pomagati. Pobjedila je ona grupa koja prva provuče žlicu zajedno sa špagom i na taj način poveže cijelu grupu.

#### **Napomena:**

Pripremiti nekoliko metara špaga kako bi izvođenje aktivnosti bilo što lakše. Umjesto žlice možete koristiti i neki drugi rekvizit pogodan za ovu aktivnost pazeći pritom da se predmetom nitko ne može ozlijediti.



**NAZIV AKTIVNOSTI: BAJADERA****Cilj:**

- ✦ Korištenje projektivnih tehnika za osvještavanje unutarnjeg potencijala korisnika zajedno s jačanjem samopouzdanja

**Potrebni materijali:** papir i olovka

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Aktivnost se realizira u parovima. Jedan korisnik zapisuje slike i opise kod ključnih riječi metafore druge osobe, tj. bilježi asocijacije u metafori, a nakon toga se zamjenjuju. Cijela priča se priča dva puta zbog zamjene uloga u parovima korisnika. Na početku je korisnike potrebno pripremiti na način da ih se opusti putem neke vođene fantazije. Korisnicima se sugerira da pritom zatvore oči kako bi se što lakše opustili, pritom također dajući mogućnost rada i s otvorenim očima. Voditelji grupe započinju rad s metaforom na način da laganim tonom ispričaju sljedeću priču:

Budući da se radi o vođenoj fantaziji, korisnike tražimo da verbaliziraju ono što zamišljaju i nakon svakog dijela priče tražimo da nam opišu ono što su zamislili i/ili vidjeli u svom unutarnjem umu i to zabilježe na papiru. Važno je da svaki korisnik maksimalno samostalno opisuje svaki dio priče i svaki

simbol, dok im voditelj pritom postavlja potpitanja kako bi ih usmjerilo i time prikupio što više informacija i podataka koje će mu biti potrebne pri kraju aktivnosti.

Zamisli da stojiš na rubu jedne šume. Lagano ulaziš u šumu i hodaš, gledaš, slušaš, osjećaš sve oko sebe. Gledaš naokolo. Što vidiš oko sebe? Kakva je to šuma? Je li gusta ili rijetka, ima li crnogorično ili bjelogorično drveće? Koje je doba dana u šumi?

U jednom trenutku između drveća ugledaš put. Kakav je **put** koji vodi kroz tvoju šumu? Krivudav ili ravan? Koliko je širok? Odlučiš njime krenuti i dalje se ogledavaš oko sebe i najednom vidiš **granu** koja stoji nasred puta. Što radiš tada?

Nastavljaš hodati istim putem i nakon nekog vremena nalaziš na podu jedan **ključ**. Kakav je taj ključ? Ima li mnogo detalja? Je li star ili moderan, mali ili veliki? Od kojeg je materijala napravljen? Kakva vrata bi taj ključ mogao otvoriti ili zatvoriti?

Spremaš ga u džep i nastavljaš hodati putem kada naiđeš na **vazu**. Kakva je vaza? Kojeg je oblika? Koje je veličine i boje? Ima li na sebi kakvih ukrasa? Bi li je razbio?

Nakon kraćeg hoda puteljkom dolaziš do **jezera**. Kakvo je jezero? Je li voda topla ili hladna? Bi li se možda okupao u jezeru? Ako da, na koji bi način ušao u jezero?

Nasuprot jezera nastavlja se šuma u kojoj se nazire neka građevina. Kreneš prema tom dijelu šume i dolaziš do kolibe. Kakva je **koliba izvana**? Od kojih je materijala? Je ruševna ili lijepa? Nova ili stara? Koje boje prevladavaju? Nakon što si kolibu dobro razgledao izvana, uđi u kolibu vidjeti njezinu unutrašnjost. Kako izgleda? Je li možda netko unutra? Tko i što radi?

Nakon što si proveo neko vrijeme u kolibi i okrijepio se za daljnji put odlaziš i ponovno ulaziš u šumu. No ubrzo dolaziš do ruba šume i na brdu ugledaš **dvorac**. Kakav je taj dvorac? Ima li puno ornamenata, zastavica, kulica ili je vrlo jednostavan? Od kakvog je materijala? Koliko je velik?

Znatizelja te vuče dalje te kreneš prema dvorcu i uđeš u njegovo predvorje gdje vidiš jednu **skulpturu**. Kakva je to skulptura? Što prikazuje? U kojoj je pozi? Od kojeg materijala je napravljena? Kakav osjećaj ona izaziva u tebi kada je promatraš? Ako bi je opisao samo jednom riječju, koja bi to riječ bila?

Nakon što se svi „vrate“ u prostoriju, voditelj pročita značenja asocijacija i simbola koje su korisnici bilježili za vrijeme fantazije.

## ZNAČENJE KLJUČNIH SIMBOLA U METAFORI:

- 1 **ŠUMA** – gustoća označava bogatstvo života, način na koji osoba vidi svijet u kojem živi; crnogorično drvo označava stabilnost raspoloženja i života općenito (bjelogorično – promjene), doba dana označava osnovnu notu čovjekova raspoloženja (dan – veseo, noć – manje veseo).
- 2 **PUT** – ravan put znači kako osoba zna što želi i jasno ide prema cilju (krivudav suprotno), širok - ima mnogo izbora na putu, uzak - malo izbora jer ona tako želi.
- 3 **GRANA** – znači problem u životu, tj. na životnom putu. Način na koji osoba rješava situaciju s granom je način na koja osoba rješava problem.
- 4 **KLJUČ** – označava životne vrijednosti; više detalja i stariji – jače usađene i jasnije definirane vrijednosti.
- 5 **VAZA** – znači doživljaj odnosa, tj. veze s partnerom; više detalja na vazi - kompliciranija veza, glatka vaza - kvalitetna veza, gruba, hrapava vaza- suprotno.
- 6 **JEZERO** - označava seksualnu slobodu, tj. koliko je osoba seksualno slobodna i koliko lako stupa u spolne odnose (korisnik koja se zaleti u jezero i kupa do mile volje je onaj koji... da, da!).
- 7 **KOLIBA IZVANA** – doživljaj obitelji izvana, njeno funkcioniranje u široj društvenoj zajednici i doživljaj obitelji njene neposredne okoline. Lijepe boje i

lijepa koliba označavaju takav doživljaj obitelji izvana odnosno od njene okoline!

- 8 **KOLIBA IZNUTRA** – definira obitelj u njenoj suštini; je li atmosfera topla ili hladna, jesu li stvari lijepo uređene ili u neredu i sl. (moguće su razne interpretacije).
- 9 **DVORAC** – je simbol tijela osobe; ako ima mnogo kula i detalja osoba puno brine oko tijela, ako je od kamena – tijelo je kompaktno i snažno, pa je takva i osoba.
- 10 **SKULPTURA** – je ono što osoba jest i kako vidi svoju bit! (*spiritualnost u NLP-ju*).

#### **Napomena:**

Nakon što se objasne i analiziraju asocijacije korisnika, voditelji otvaraju prostor za razgovor sa članovima o tome kako im je bilo raditi ovu aktivnost, jesu li se lako opustili za vrijeme vođene fantazije i imaju li kakve veze njihove asocijacije i objašnjenja istih sa njima samima te vide li kakve poveznice s njihovom realnošću i načinom na koji funkcioniraju i doživljavaju sebe, svoju okolinu i svoju stvarnost.

## NAZIV RADIONICE: PRIČAMO PRIČU

### Cilj:

- ✖ Razvoj grupne kohezije
- ✖ Unapređenje komunikacijskih vještina
- ✖ Potaknuti korisnike na razmišljanje i kreativnost
- ✖ Zabaviti se i stvoriti opuštenu atmosferu

**Potrebni materijali:** asocijativne karte

**Ukupno potrebno vrijeme:** 15 minuta (ovisno o veličini grupe)

### Opis radionice:

Iz špila asocijativnih karata izaberu se karte na kojima su u prvom planu likovi koje će se koristiti za vrijeme ove aktivnosti. Prva osoba koja je izvukla kartu, nakon što je dobro pogleda, na vrh papira napiše asocijacije (npr. vampir, strašan, Mirko). Kada je asocijacija napisana preklapa gornji dio papira te kartu i papir predaje sljedećem u redu. Svaki član upisuje svoje asocijacije na kartu i preklapa papir tako da sljedeći član ne vidi što je prethodno napisano. Kada se završi krug, članovi pročitaju napisano i na temelju toga okarakteriziraju lik i daju mu ime. Taj lik postaje glavni lik priče koju će dalje kreirati. Dvadesetak karata (ili 4-5 karata po članu) stavite u centar kruga na način da se ne vidi što je nacrtano. Prvi u krugu izvuče kartu, pogleda je i uz pomoć nje započinje priču s nekoliko rečenica. Nakon njega drugi član izvuče kartu

i nadovezuje se na ono što je već rečeno. Kako ima sve manje karata tako se i priča primiče kraju.

**Napomena:**

Ukoliko imate manje vremena, možete preskočiti dio formiranja lika te pre-pustiti da se lik definira tijekom priče. Dobro je napraviti i atmosferu za pričanje priča; prigušite svjetla, upalite svijeće, staviti neki šal na sredinu te na njega posložite karte.

Voditelji mogu ovu aktivnost upotrijebiti i kao početak razgovora o budućnosti korisnika tako da jedan od voditelja izabere kartu glavnog lika koji je iz doma i započinje priču: „Karlo je navršio 18 godina te uskoro mora napustiti dom u kojem je živio posljednje 4 godine“. Vrlo je vjerojatno da će u nastavak priče članovi ugraditi puno strahova i želja koje mogu biti dobar početak diskusije o budućnosti.

### NAZIV AKTIVNOSTI: DALAJ LAMA TEST

#### **Cilj:**

- ✖ upoznavanje vlastitog „ja“
- ✖ osvještavanje vlastitih izbora
- ✖ zabava

**Potrebni materijali:** Dalaj lama test, papiri i olovke za sve sudionike

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

#### **Opis radionice:**

Na samom početku kažemo da svatko zamisli jednu svoju želju. Korisnicima se da dovoljno vremena da razmisle te im se napomene kako želje neće dijeliti s ostalim članovima, već zadržati za sebe. Nakon toga, korisnike zamolimo da na papir zapišu životinje koje im pročitamo jednu ispod druge. Nakon toga zamolimo ih da bez puno razmišljanja rangiraju životinje od 1 (najvažnije) do 5 (najmanje važne) prema bilo kojem kriteriju, ali za sebe. Nakon toga, zamolimo korisnike da zapišu sljedeći set pojmova te uz svaku riječ napišu asocijaciju. Nakon toga zapišu zadane boje i svakoj boji pridruže ime osobe koju poznaju. Na kraju kad je sve gotovo, otkriva se značenje simbola s maksimalnom pozitivnom podrškom svakom sudioniku.



**DALAJ LAMA TEST**

Poredati po važnosti (prva životinja najvažnija pa tako redom):

KRAVA – poslovna karijera

TIGAR – čast i ponos

OVCA - ljubav

KONJ - obitelj

SVINJA – novac

Napisati asocijacije na zadane pojmove:

PAS – doživljaj vlastite osobnosti

MAČKA – doživljaj partnera

ŠTAKOR – doživljaj neprijatelja

KAVA – doživljaj seksa

MORE – doživljaj života

Uz svaku boju zapisati ime osobe koje su testiranoj osobi poznate:

ŽUTA – osoba koja je nezaboravljiva

NARANČASTA – osoba koja je pravi prijatelj

CRVENA – osoba koju iskreno voliš

BIJELA – osoba koja je srodna duša

ZELENA – osoba koja će te pratiti cijeli život

BROJ – koliko puta napraviti test s drugima

DAN U TJEDNU – dan kad će se ostvariti želja

**Napomena:**

Ne postoje pravi i krivi odgovori. Bitno je da korisnici ne razmišljaju dugo o odgovorima nego da vjeruju svojoj intuiciji. Stoga im je uputno napomenuti da o samim odgovorima ne razmišljaju mnogo, već da su najbolji i najkonstruktivniji oni koji prvi padnu na pamet. Ovaj je test zabavnog karaktera, ali na samom kraju aktivnosti porazgovarajte o tome koliko se njihovi odgovori i asocijacije poklapaju sa značenjima simbola i njihovim stvarnim osobama i odnosima.



SEGMENT  
ULASK

T PODRSKE

U U USTANO

(aktivnosti grupe za učenje)

Kao što smo već napomenuli, korisnici koji se uključuju u instituciju donose sa sobom mnoštvo nerazriješenih problema i emocija koje se još više razbuktavaju dolaskom u nepoznatu sredinu. Korisnici to najčešće opisuju kao svojevrsni "šok" što je vrlo jasan pokazatelj njihovog unutrašnjeg stanja. Ne samo da za sobom imaju nerazriješenu prošlost i usvojene neprihvatljive oblike ponašanja kojima su navikli zadovoljavati svoje potrebe, već ulaze u potpuno novu sredinu u kojoj se osjećaju nesigurno, u kojoj nemaju oslonca i koja pred njih stavlja nove zahtjeve i od njih očekuje neke druge oblike ponašanja. Neznanje i neizvjesnost o tome kako će se situacije u novoj sredini razvijati još su dodatno intenzivirane raznim pričama o domskom smještaju i maltretiranju u njima koje kruže među delinkventima/štičenicima. Život u velikoj sredini u kojoj su neprestane interakcije neizbježne, predstavlja im izrazito velik problem jer najčešće nemaju dovoljno razvijene socijalne vještine i navikli su živjeti u manjim obiteljskim sredinama. Korisnici su kao posebno stresan događaj istaknuli sam dolazak u ustanovu (S. Kusturin, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, svezak 9, broj 2., 2002.):

- ✱ *„...a na početku ti je šok. Normalno kad dođeš, nikog' ne znaš, dobro je ako nekog' znaš. „*
- ✱ *„A dobro. Kad sam došao je bilo malo problema. Ono, ja sam mislio da će mi sad krasť, tuć me... A u stvari sam vidio da ima boljih nego vani, boljih prijatelja.“*

Utjecaj kojeg vršnjaci imaju u tom periodu je iznimno velik i u tom je razdoblju vrlo važno ojačati korisnika kako bi se odupro negativnom utjecaju vršnjaka i kako bi uspostavio kvalitetne odnose. O odnosima u domu korisnici su u istraživanju potreba rekli (S. Kusturin, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, svezak 9, broj 2., 2002.):

- ✱ *„Pa dobro je kada imaš, kad bi im’o para, cigara, svega na razbacivanje. Onda bi se prema meni svi ponašali solidno, super, fenomenalno. A kad nemaš ništa, kad si banana totalno, onda - tko te šljivi, ono. Onda te još pika u zdrav mozak da bi ti poboljš’o situaciju i da ti još bolje pokaže kak’ ti je, kak’ je njemu stalo do tebe. A ima nekih koji su kad su dobre volje, onda su dobri prema tebi, kad su loše volje, onda su ono, katastrofa... Dobro da te ne ubije... Ima nekih koji su stalno prema svima dobri, neki koji su stalno prema svima loši. Ima ih svakakvih.“*

Također, korisnici su istaknuli da atmosfera među njima uvelike ovisi o tzv. „vođi“ u domu (S. Kusturin, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, svezak 9, broj 2., 2002.):

- ✱ *„ ...jer ti stariji dečki neće uvijek, šta ja znam... Dva starija, ali da su dobri, a ne šta ja znam, idemo se drogirat’, idemo ih maltretirat’! Takvi ne. Nego oni koji su dobri. I ti dobri će najviše i napraviti’ za grupu, i možda čak više i od odgajatelja. Na primjer, može nekom puknut’ film i da se ide ubiti’. A to se dešavalo svima, a šta će on? Odgajatelj njemu ništa neće moći napraviti’! Jer on*

*ne zna u čemu je problem u biti. Jer se odgajnik neće požaliti' njemu! Požaliti će se prije ovom starijem dečku. I ako je ovaj stariji dečko dobar s cijelom grupom, njemu će se uvijek netko od tih manjih obratiti' i uvijek će mu nešto reći. "Čuj, ne štima mi ovo, ne štima mi ono". On se ne usudi reći' odgajateljici. Onda ću ja reći': "Gospođo, u tom i tom je problem". Opet - gospođo, jer moram s "gospođo", a ne znam zašto."*

- ✘ *„I kontroliraju - on, ja i još jedan. Mi kontroliramo cijelu našu grupu. Sve pazimo da ne bude nekih problema. Skoro k'o odgajatelj. Samo što drugačije. Mi možemo njima reći'... Drugačije će oni nas shvatiti' nego odgajatelja. Jer njemu će odgajatelj reći', kroz jedno uho će ući, a kroz drugo će izaći. A ja mu, recimo, dođem - "Gle, nemoj to raditi'! Nije to dobro". On će mene poslušati'. Neće to napraviti', a nisam ni jedanput udario njega, ni ništa. Nikoga u grupi nisam udario. Jesam, udario sam, ali poslije sam se isprič'o i rek'o sam mu da znam da je kasno što mu se ispričavam, ali - šta si izaziv'o?"*

Razvoj okuženja koji im ulijeva sigurnost, razvoj prijateljstava, te unapređenje socijalnih vještina, posebice suradnje, komunikacije i nenasilnog rješavanja sukoba pokazali su se kao najznačajnija područja u kojima je korisnicama potrebna pomoć i podrška. Nadalje, iznimno je važno uspostaviti dobar kontakt i postati osoba od povjerenja kojoj će se obratiti ukoliko se susretnu s problemom o kojem ne žele razgovarati s odgajateljem. Činjenica da su vodi-

telji grupa osobe koje ne rade u ustanovi pokazala se kao ključna u procesu stvaranja povjerenja.

Temeljem iskazanih potreba ustanove u kojoj se provodi program „Kontakt“ i u suradnji sa stručnom službom i samim voditeljima grupnog rada, vanjskim suradnicima, formiraju se grupe korisnika s osnovnim ciljem pružanja podrške i pomoći u početnoj fazi boravka u ustanovi. Grupni rad odvija se jednom tjedno u trajanju od dva školska sata tijekom 4 mjeseca koji predstavljaju jedan modul. Ukupan broj grupnih sastanaka u jednom modulu je 16-18.

Grupni rad podijeljen je u tematske cjeline i teme u segmentu rada podrške korisnicima pri ulasku u ustanovu (grupe za uključivanje) koje se provode u okviru programa su sljedeće:

- ✘ UVOD I UPOZNAVANJE (Upoznavanje; Očekivanja; Pravila)
- ✘ ŽIVOT U GRUPI (Komunikacija; Grupna kohezija; Suradnja; Rješavanje sukoba)
- ✘ ODNOSI S DRUGIMA (Predrasude; Sličnosti i razlike; Interkulturalnost; Povodljivost; Prijateljstvo; Autoriteti; Bon ton)
- ✘ OBITELJ
- ✘ JA, JUČER-DANAS-SUTRA
- ✘ ZNANJA (Spolnost; Higijena; Ovisnosti; Prava i odgovornost)



# ŽIVOT U GRUPI

## NAZIV AKTIVNOSTI: ŠPAGA

### Cilj:

- ✘ razvijanje grupne kohezije
- ✘ poticanje suradništva unutar grupe
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** špaga, odgovarajući prostor

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 45 minuta

### Opis aktivnosti:

Aktivnost započinje tako da svi ustanu, voditelji razvuku špagu i privežu za naslonjač stolice u visini struka najvišeg korisnika aktivnosti. Korisnicima se daje uputa da moraju preći preko špage jedan po jedan, ali na način da se svi neprestano drže za ruke, dok prvi i posljednji u redu imaju jednu ruku slobodnu. Kada se jednom uhvate za ruke i započnu aktivnost, više ne smiju pustiti ruku osobe do sebe odnosno promijeniti redoslijed učesnika u redu. Pri prelasku špage bitno je da ne ispuštaju ruke i da tijekom prelaska ne dotiču špagu. Ukoliko se puste ili ukoliko pri prijelazu dotaknu špagu, svi se vraćaju na početak igre pritom imajući mogućnost mijenjanja redoslijeda i ponovnog pokušaja ukoliko to žele. Ne uspije li grupa odraditi zadatak u prvih desetak minuta, voditelj može spustiti špagu za nekoliko centimetara. Ukoliko grupa izvrši vježbu u vrlo kratkom roku, voditelj može ponoviti vježbu, ali ovaj put

grupa ne smije upotrijebiti već primijenjenu metodu dajući tako članovima grupe novi izazov kojim grupa može raditi na koheziji. Također može zabraniti da oni učesnici koji su bili vođe sada ne smiju govoriti.

Moguće su razne kombinacije izazova (npr. da članovi koji su najčešće u ulozi vođe ili su to bili u ovoj igri sa špagom, sada ne smiju pričati, već se sporazumijevati na bilo koji drugi neverbalni način). Bitno je da sudionici budu uporni i da zajednički pronađu odgovarajući način prelaska na drugu stranu špage.

**Napomena:**

Ukoliko su u grupi i korisnici s posebnim potrebama ili korisnici koji se teže kreću, potrebno je napomenuti da vode brigu o strahovima i nemogućnostima svih članova te da nađu rješenja za prepreke s kojima su se susreli. Ukoliko je koji član u invalidskim kolicima, ona mogu proći ispod špage, dok grupa prenosi člana. Aktivnost nije primjenjiva ukoliko svi ili većina članova imaju poteškoća s kretanjem.

Također, često se događa da grupa zbog nemogućnosti pronalaska rješenja u jednom trenu odustane. Najčešći razlog tome je loša međusobna komunikacija i izostanak zajedničkog promišljanja i međusobne suradnje. Voditelji tada imaju zadatak potaknuti korisnike i uputiti ih na suradnju, no ukoliko odustanu prodiskutirajte s njima o tome odustaju li i inače u životu ili pak se bore. Također razgovarajte s njima na temu suradnje, slušanja drugih, prihvatanja

tudih mišljenja i ideja i načina na koje su ideje razmjenjivali, u kojim su trenucima odustajali, a u kojima zaista vjerovali da će zadatak uspješno izvršiti te što su naučili o sebi, a što za buduće slične situacije.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: BRODOLOM**

##### **Cilj:**

- ✘ razvijanje grupne kohezije
- ✘ poticanje suradnje unutar grupe
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** špaga, odgovarajući prostor

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 60 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Ovu aktivnost najbolje je provesti u dvorani ili prostoriji u kojoj nema puno namještaja. Voditelji na stol stavljaju dvadesetak predmeta (npr. plastične boce, špagu, novine, plastične čaše, wc-papir i slično), a grupi se daje uputa da zamisle da se trenutno nalaze na brodu koji upravo tone i kako imaju 5 minuta da odluče kojih 10 stvari će ponijeti sa sobom na pusti otok. Voditelji određuju dio prostorije koja će predstavljati otok i zadaju grupi zadatak da na otoku izgrade sklonište, nađu hranu, odluče kako će zvati u pomoć i sl. Članovi se pritom mogu služiti stolicama, strunjačama ili onim što voditelji

odrede da postoji na otoku. Tijekom izvođenja aktivnosti voditelji mogu ocjenjivati timski rad, snalažljivost, kreativnost, komunikaciju, suradnju. Nakon aktivnosti vodi se diskusija o njihovoj suradnji i važnosti timskog rada za preživljavanje.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: IZRADA GRBA, HIMNE GRUPE**

##### **Cilj:**

- ✘ razvijanje grupne kohezije
- ✘ poticanje suradnje unutar grupe
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** hamer - papir, kolaž papir, flomasteri, bojice, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 40 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

U ovoj se aktivnosti grupa dijeli na dvije skupine. Jedna će skupina, ovisno o njihovim afinitetima, osmišljavati himnu njihove grupe, a druga će kreirati i nacrtati grb njihove grupe. Prije ove aktivnosti važno je da grupa već ima odabrano ime kako bi imali početnu nit vodilju pri ovom zadatku. Korisnici se mogu koristiti kreativnim materijalom po izboru i u osmišljavanju im se daje potpuna sloboda. Nakon što su izradili grb i osmislili himnu, prezentiraju svoje uratke ostalim korisnicima.

**Napomena:**

Članovi grupe mogu postere izložiti na panou ustanove, a taj pano voditelji mogu koristiti i kao podsjetnik rasporeda grupnih druženja.

**NAZIV AKTIVNOSTI: DOM IZ SNOVA****Cilj:**

- ✘ razvijanje suradnje unutar grupe
- ✘ poticanje komunikacije i konstruktivnog rješavanja problema
- ✘ poticanje asertivnosti

**Potrebni materijali:** hamer-papiri ili karton, ljepilo, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Grupa u prvom dijelu aktivnosti ima zadatak sagraditi dom, kuću ili dvorac koristeći se pritom kartonima, hamer - papirom ili drugim materijalom koji im se ponudi. Korisnicima se daje uputa da je bitno da dom ima dva velika prozora. Nakon što su sagradili dom, grupa se dijeli u dvije manje skupine. Jedna će skupina morati u prvi prozor doma upisati kakvo je stanje u njihovom domu/ustanovi trenutno, a druga će skupina napisati kakvo stanje u domu priželjkuju, koje bi promjene uveli i što je potrebno za promjenu u domu. Nakon toga slijedi razgovor o samom tijeku izrade doma, međusobnoj

suradnji i važnosti timskog rada. Potom svaka skupina pročita i komentira upisani sadržaj u prozorima doma. Voditelj započinje razgovor o životu u ustanovi. Korisnike se posebno potiče da prepoznaju stvari i situacije koje bi ih činile zadovoljnijima životom u domu, a na koje sami mogu utjecati.

**Napomena:**

Poseban naglasak je na mogućnosti izražavanja vlastitog mišljenja o životu u ustanovi te na poticanju asertivnosti, zalaganja za sebe samoga i vlastita prava.

**NAZIV AKTIVNOSTI: SKULPTURA ILI MASKOTA GRUPE OD RECIKLIRANOG OTPADA****Cilj:**

- ✘ međusobno upoznavanje članova grupe
- ✘ razvijanje grupne povezanosti
- ✘ poticanje (međusobne) suradnje

**Potrebni materijal:** reciklirani otpad

**Ukupno vrijeme:** oko 45 minuta (ovisno o veličini grupe)

**Opis aktivnosti:**

Voditelj daje uputu članovima grupe da od recikliranog otpada izrade zajedničku skulpturu i daju joj ime. Nakon što su gotovi s izradom, voditelj zamoli korisnike da zajednički izaberu predstavnika koji će predstaviti netom izrađenu skulpturu.

**Napomena:**

Voditelj potakne diskusiju o zajedničkom radu i suradnji prilikom izrade skulpture, odnosu pasivnih i dominantnih članova te kriteriju i načinu na koji su izabrali zajedničkog predstavnika.

**NAZIV AKTIVNOSTI: DVORAC OD PAPIRA****Cilj:**

- ✘ stvaranje suradnje između članova grupe
- ✘ učenja o kvaliteti i potrebi timskog rada

**Potrebni materijali:** novinski papir

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj korisnike podijeli u dvije skupine. Svaka skupina ima zadatak napraviti što je viši mogući dvorac koristeći samo novinski papir. Papir se može

sjeckati, trgati, rezati no koristi se ista količina (isti broj listova) za obje skupine. Ocjenjuju se sljedeće karakteristike:

- 1 visina dvorca;
- 2 stupanj timskog rada i suradnje između članova skupine;
- 3 kreativnost i dizajn dvorca.

Tim koji surađuje po principima kvalitetnog timskog rada ima veću šansu za izradu boljeg dvorca od konkurentnog tima. Stupanj timskog rada ima veću „težinu“ od ostalih kriterija.

Nakon izrađenih dvorca i pregleda te mjerenja visine dvorca, voditelj potiče diskusiju o tome kako im se sviđala ova aktivnost i kako su se osjećali tijekom same izrade, što im je bilo najteže i kako vide sebe u timskom radu, kako surađuju i kakva je njihova uloga u grupi.

**Napomena:**

Tijekom same aktivnosti naglašava se potreba svakog čovjeka da surađuje pridonoseći time sredini u kojoj djeluje i koja ponekad ima isti cilj kao i on sam.



**NAZIV AKTIVNOSTI: PRIČA U 6 SLIKA****Cilj:**

- ✘ dobiti uvid u vlastite potencijale, ciljeve i mogućnosti
- ✘ osvijestiti način korektne aktualizacije vlastitih potencijala

**Potrebni materijali:** papiri, olovke, bojice

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj korisnicima podijeli papire i zamoli ih da olovkom podijele papir na šest pravilnih polja. Zatim ih zamoli da nacrtaju strip slušajući i slijedeći upute. U svakom polju trebaju nacrtati ove unaprijed zadane scene:

- 1 nacrtati junaka svog stripa/priče;
- 2 nacrtati njegovu misiju/cilj;
- 3 nacrtati tko/što mu pomaže u ostvarivanju cilja;
- 4 nacrtati tko/što mu odmaže u ostvarivanju cilja;
- 5 nacrtati kako se osjeća/što vidi i čuje kad ostvari svoj cilj;
- 6 nacrtati što je naučio na svom putu prilikom ostvarivanja cilja.

Nakon što korisnici nacrtaju svoje priče, zamoli ih se da predstave svoj strip ili dijelove priče za koje procijene da ih žele podijeliti s ostatkom grupe.

Voditelj potakne diskusiju o tome kako im se sviđa ova aktivnost te kako su se osjećali crtajući pojedine zadane situacije, je li im bilo teško nacrtati svoju priču. Naglašava se da svaki od nas ima svoju priču i da postoje stvari u životu na koje možemo aktivno utjecati i na taj način učiniti život boljim i kvalitetnijim.

**Napomena:**

U slučaju da korisnici nemaju ideju za priču, voditelj ih potiče sugerirajući im osobine i osobnu priču junaka stripa (pritom se može voditi osobinama samog korisnika kojemu pomaže), dok sve ostalo kreiraju sami.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE  
- VJEŽBA ZA STVARANJE SOCIJALNIH KONTAKATA****Cilj:**

- ✘ upoznavanje članove grupe s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike

**Potrebni materijali:** Persona ili Personita špilovi asocijativnih karata

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

Svatko nasumično uzme jednu kartu. Dodijeli joj ime, životnu priču i putem karte se predstavi grupi. Kada se svi članovi grupe predstave, svaki član izvlači još dvije karte. Jedna se stavlja s lijeve strane, a druga s desne strane karte koju je korisnik izvukao na početku. S lijevom kartom ide u posjet članu grupe lijevo od sebe, a s desnom ide u posjet članu grupe desno od sebe. Kada dolazi u posjet, član grupe sa sobom nosi poklon. Od korisnika se traži da detaljno opiše obje situacije odlaska u posjet: što nosi kao poklon, kako ga predaje, kako vodi razgovor, koje teme odabire, kada završava posjet te kako se pozdravlja pri odlasku.

Ovom aktivnošću uspostavlja se kontakt i vodi se konverzacija.

Voditelji putem ove aktivnosti mogu dobiti uvid u to kako korisnici uspostavljaju kontakt, kako se predstavljaju pred grupom, kako se osjećaju kada ostvaruju novi kontakt, a kako kad izlaze iz kontakta, kako prekidaju odnose te kako čuvaju vlastite granice.

Ova aktivnost dobra je za povučene osobe koje izbjegavaju socijalne kontakte. Aktivnost se može provesti i na način da se predstavljanje karata odvija kao na pozornici. Time dodajemo element javnog nastupa i vježbanja istog.

Ovim špilovima karata može se raditi i **genogram** (obiteljsko stablo prikazano putem vizualnog dijagrama obiteljske povezanosti, njene strukture i povijesti, odnosno mapa života kakvu obitelj sada vodi, kakvu je vodila u prošlosti i kakvu bi potencijalno mogla voditi u budućnosti).

### **Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđu asocijaciju. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

### **NAZIV AKTIVNOSTI: ČVOR - ZAPETLJAVANJE**

#### **Cilj:**

- ✘ zagrijavanje
- ✘ članovima grupe nastoji se pokazati kako se naizgled najzapatlijanije stvari uz malo suradnje mogu raspetljati

**Ukupno vrijeme:** 15 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnici stanu u krug i ispruženih ruku i zatvorenih očiju uhvate po dvije različite ruke. Otvore oči i raspetljavaju se, ne ispuštajući ruke. Aktivnost je završena kada svi stoje u krugu raspetljani, držeći se za ruke.

Voditelji nakon toga potiču diskusiju o suradnji, prepoznavanju vlastite uloge u timskom radu, o tome tko je preuzeo vođenje, a tko pasivnu ulogu.

**Napomena:**

Cilj ove kratke aktivnosti je osvještavanje vlastitih uloga unutar grupe o čemu se može razviti diskusija nakon „otpetljavanja“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ČOVJEK, TIGAR, PIŠTOLJ****Cilj:**

- ✘ suradnja
- ✘ razvijanje grupne povezanosti

**Ukupno vrijeme:** ovisno o broju i interesu članova grupe (oko 30 minuta)

**Opis aktivnosti:**

Grupa se podijeli u dvije skupine. Nakon toga voditelji korisnicima predstavljaju sljedeće znakove:

- ✖ znak za čovjeka: uspravno stajanje, ruke spuštene niz tijelo;
- ✖ znak za tigra: uspravno stajanje, ruke savijene u laktovima prema gore, prsti na rukama su savijeni kao da su u njima loptice;
- ✖ znak za pištolj: uspravno stajanje, jedna ruka je ravno ispružena, palac na toj ruci uspravan, a kažiprst ispružen, ostali prsti stisnuti.

Nakon predstavljanja znakova voditelj objašnjava odnose u kojem je čovjek najjači, a tigar najslabiji. Svaka skupina mora dogovoriti koji znak će pokazati. Za dogovor im voditelj daje nekoliko minuta vremena prije početka same igre. Ekipe stanu jedna nasuprot drugoj, okrenute licem u lice, jedna skupina prema drugoj. Svi članovi iste ekipe moraju pokazati isti (unaprijed dogovoreni) znak ili u protivnom gube bod. Bod dobiva ekipa koja je pokazala jači znak. Ukoliko obje ekipe pokažu isti znak nijedna ekipa ne dobiva bod. Voditelj na početku određuje do koliko bodova će se igrati. Tijek igre je takav da voditelj moderira na način da daje start prije svakog pokazivanja znaka na unaprijed dogovoreni način (npr. tri, četiri, sad).

Nakon završetka igre voditelj potiče razgovor o suradnji, načinu na koji su odlučivali o znaku koji će pokazati.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KRUG POVJERENJA****Cilj:**

- ✱ jačanje grupne povezanosti i povjerenja u grupu

**Ukupno vrijeme:** 15 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnici stoje u krugu, jedan blizu drugoga. Jedna osoba, dobrovoljac, stane u sredinu kruga, zatvori oči, opusti se, lagano naginje naprijed - nazad, lijevo - desno, dok je pritom ostali korisnici, koji stoje oko nje u krugu, dlanovima lagano dočekuju i odguruju jedan prema drugome. Korisnik u sredini kruga mora čvrsto stajati na tlu, skupljenih nogu čvrstih u koljenima i biti opušten. Korisnici u sredini kruga se izmjenjuju dok se ne izredaju svi koji žele.

**Napomena:**

Ukoliko netko od korisnika ne želi biti u sredini kruga, njegova se odluka poštuje. Također je važno naglasiti članovima u krugu da iznimno paze na sigurnost člana grupe koji je u krugu.

Ukoliko se radi o grupi starijih korisnika moguće je igrati i drugu verziju ove aktivnosti. U tom slučaju, voditelji će označiti vrlo usko područje (malo veće od prostora koje zauzimaju svi članovi kada se stisnu u hrpu). Članove

se pozove da hodaju unutar tog označenog prostora (voditelj jasno označi manji prostor u kojem članovi hodaju neprestano jedni uz druge). Članovi mogu hodajući u jednom trenu reći „hoću pasti“ ili „hoću gore“. Kada neki od članova kaže da želi pasti on se lagano pušta imitirajući pad, a ostali članovi ga brzo moraju uhvatiti i podići prije nego padne. Ukoliko kaže da želi ići gore svi članovi ga podižu i lagano nose na rukama (kao na koncertima) dok ne kaže da želi da ga spuste.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: KRUG

##### **Cilj:**

- ✘ osvijestiti korisnicima kreativne načine zadovoljenja trenutne potrebe
- ✘ potaknuti grupnu koheziju

**Potrebni materijali:** korisnici

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Voditelji šalju člana-dobrovoljca izvan prostorije dok se ostatak grupe formira u krug držeći se pritom za ruke i dobivajući uputu da člana-dobrovoljca ne smiju pustiti unutar kruga osim kada izgovori sljedeće „čarobne“ riječi: „*Molim vas, mogu li ući u krug?*“. Kada dobrovoljac uđe u prostoriju ima zadatak ući unutar kruga, ali mu se ne sugerira nijedan način na koji bi to



mogao postići. Dolazi do raznih situacija gdje korisnik koji treba ući u krug to ne može, agresivan je, silom želi ući u krug, škaklja ostale članove, pokušava to i kroz noge i sl. Cilj ove aktivnosti je poticanje razmišljanja o načinima na koje komuniciramo s ljudima koji nas okružuju isto kao i način na koji zadovoljavamo svoje potrebe. Koristimo li lijepu riječ ili smo pritom nasilni. Kasnije voditelji potiču diskusiju o tome koji je model ponašanja društveno prihvatljiv i s kojim će postići najviše za sebe.

**Napomena:**

Bitno je da voditelj koordinira diskusiju i uvijek naglašava zajedništvo i timski rad kao vrijednost osvještavajući na taj način korisnicima potrebu kvalitetne komunikacije.

Kako se grupi koja formira krug ne daje nikakva uputa osim da formiraju krug, naša iskustva su pokazala da u većini slučajeva shvate da je njihov zadatak da pojedinca izvan kruga ne smiju propustiti. Taj fenomen pokazao se je interesantnim za daljnju diskusiju te je vrlo kvalitetan povod za nastavak diskusije i razgovora.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ČAROBNO PERO****Cilj:**

- ✖ osvještavanje nesvjesnog
- ✖ razvijanje komunikacijskih vještina
- ✖ razvoj kreativnosti

**Potrebni materijali:** papir i olovka

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike podijelimo u dvije skupine. Svaka skupina treba izabrati jednu osobu koja će ih prezentirati. Zatim predstavnik skupine u sebi, brzinom kojom želi, izgovara abecedu unatrag ili unaprijed. Nakon nekog vremena voditelj zaustavlja predstavnika skupine i on izgovara slovo do kojeg je došao (npr. «PČ»). Zadatak je svih korisnika obje skupine da napišu priču u kojoj će svaka riječ početi tim slovom (npr. *Pajo Patak prelazi pličinu putem plavog putića preko parka prirode...* itd.). Nakon što završe s prvom pričom, predstavnik druge skupine na isti način izgovara slova abecede te se bira novo slovo za početak priče.

**Napomena:**

Nakon aktivnosti pitamo korisnike kako su se osjećali tijekom igre, je li im bilo teško smisliti priču pod zadanim uvjetima, je li im je bilo zabavno i sl.

**NAZIV AKTIVNOSTI: SIMBIOZA****Cilj:**

- ✘ Stvaranje grupne kohezije i zajedničke suradnje članova grupe

**Potrebni materijali:** slika koja je unaprijed pripremljena za precrtavanje, papiri, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj korisnike podijeli u parove. Nakon što svi korisnici imaju svoj par, zadatak im je da sjednu jedan nasuprot drugom okrenuti leđima. Jedan korisnik iz para pokušava koristeći samo riječi, tj. opisivanjem omogućiti da drugi korisnik iz para što preciznije **«precrt»** sliku koju prvi korisnik vidi. Po završetku zamjenjuju uloge.

Nakon što su svi „precrtali“ sliku, voditelj potakne diskusiju o tome kako su se osjećali za vrijeme aktivnosti, je li im bilo teško i je li im otežao uvjet komuniciranja samo riječima. Tijekom rasprave naglašava se potreba svakog

čovjeka da surađuje te na taj način doprinese sredini koja nerijetko ima isti cilj kao i on sam i da pri tome obogati svoj život za jedno novo komunikacijsko iskustvo.

**Napomena:**

Zbog odvijanja aktivnosti isključivo na verbalnoj razini, parove korisnika možete razdvojiti po prostoru kako ne bi jedan drugom smetali. Alternativni način igranja ove igre (pogotovo ukoliko imate neparan broj sudionika) jest da samo jedan sudionik vidi sliku te mora ostatku grupe u šest koraka objasniti što da nacrtaju. U svakom koraku može zadati samo jednu radnju.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KIPAR I GLINA****Cilj:**

- ✘ Upoznati članove grupe s načinima komunikacije
- ✘ osvještavanja potreba korisnika

**Potrebni materijali:** korisnici

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj izabere jednog korisnika koji će biti KIPAR ili se on sam javi kao dobrovoljac. Ostali korisnici su glina, materijal s kojim kipar „radi“. Kipar ima zadatak prikazati jedan pojam, životinju, riječ, simbol koji mu voditelj unaprijed zada.

Kipar, nakon što je napravio skulpturu, objašnjava ostalim članovima grupe razloge zbog kojih je baš njih stavio u određeni položaj. Svi korisnici daju povratnu informaciju o tome kako su se osjećali kao dio kipareve „skulpture“.

**Napomena:**

Za vrijeme aktivnosti voditelji vode brigu o tome da kipar ne zloupotrebljava svoju ulogu i bude obziran prema svojem „materijalu“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KALEIDOSKOP****Cilj:**

- ✘ razvijanje percepcije
- ✘ osvještavanje izbora i mogućnosti neverbalne komunikacije
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 15 minuta

**Opis radionice:**

Korisnike podijelimo u skupine po tri člana. Jedan je osoba **A** – osoba koja ne čuje; drugi je osoba **B** – osoba koja ne vidi, treći je osoba **C** - osoba koja ne govori. Zadatak je u tročlanoj skupini (A,B,C) dogovoriti odlazak na izlet definirajući pritom kamo bi išli, kojim prijevoznim sredstvom, što bi nosili, što bi radili na izletu i kad bi se vratili. Korisnike uputimo da se koriste komunikacijskim kanalima koji ne uključuju onaj verbalni.

**Napomena/Upozorenje:**

Razgovor nakon ove aktivnosti temelji se na problemima u komuniciranju koji nastaju zato što ne govorimo što želimo, ne pitamo druge što žele, ne slušamo druge ili oni ne slušaju nas, ne gledamo druge ili oni ne gledaju nas, a uvodno pitanje može biti „je li moguće postići dogovor (vježbu) bez suradnje?“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: STOLICE****Cilj:**

- ✘ razvoj suradničkih vještina
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** stolice i papirići

**Ukupno potrebno vrijeme:** 20 minuta

**Opis radionice:**

Voditelj pripreme onoliko malih papirića koliko ima članova grupe. Na neke papiriće napiše se „stavi stolice u krug“ na neke „stavi stolice kod prozora“ a na neke „stavi stolice kod vrata“. Potrebno je voditi računa o tome da ima podjednako papirića s pojedinim zadatkom. Svaki član izvlači jedan papirić i sprema ga tako da nitko ne vidi koji je njegov zadatak. Na voditeljev znak svi počinju izvršavati svoj zadatak, ali ne smiju koristiti verbalnu komunikaciju. Voditelj zaustavlja igru prema vlastitoj procjeni, obično kada je već postalo dosadno. Nakon toga pokreće se diskusija o tome što su primijetili, jesu li svi imali iste zadatke, jesu li surađivali, je li bilo moguće izvršiti zadatak tako da svi budu zadovoljni (jedan krug od prozora do vrata, više krugova i sl.)

**Napomena:**

U ovoj aktivnosti važno je da se korisnicima osvijesti važnost suradnje unutar grupe, toga da je za opću dobrobit iznimno važno da svi idemo u istom pravcu, da uvažavamo jedni druge i pronalazimo rješenja koja će svima odgovarati.



# ODNOSI S DRUGIMA

## NAZIV AKTIVNOSTI: EURO VLAK

### Cilj:

- ✘ upoznati korisnike s pojmovima „predrasude i stereotipi“
- ✘ potaknuti korisnike na promišljanje i razgovor o vlastitim stereotipima i predrasudama
- ✘ potaknuti korisnike na pregovaranje i asertivnu komunikaciju
- ✘ potaknuti na argumentiranje vlastitog mišljenja i stavova

**Ukupno vrijeme:** 60 minuta

**Potreban materijal:** kopije liste putnika za svakog korisnika, olovke

### Opis aktivnosti:

Podijeliti korisnicima kopiju liste putnika, opisati scenarij i uputiti ih da pažljivo pročitaju popis putnika. Nakon toga svaki korisnik treba zaokružiti 3 osobe s kojima nikako ne bi želio/željela putovati i 3 osobe s kojima bi želio/željela putovati.

Scenarij je sljedeći:

Ukrcavaš se na vlak na relaciji Zagreb - Indija. Put će trajati tjedan dana. Putuješ u kupeu s još 3 osobe. Uspijevaš doći do popisa osoba koje možeš birati kao suputnike u svom kupeu.

Osobe su sljedeće:

- 1 Debeli švicarski homoseksualac
- 2 Afrička žena koja prodaje proizvode od kože
- 3 Mladi umjetnik koji boluje od AIDS-a
- 4 Rom iz Hrvatske
- 5 Turska glumica uspješna u Hollywoodu
- 6 Indijka s malim djetetom
- 7 Austrijski slijepi pijanist
- 8 Seljak iz Francuske
- 9 Književnik iz Iraka
- 10 Njemački reper

Korisnike nakon prve faze podijelimo u parove te tražimo od njih da naprave zajedničku listu s 3 poželjna i 3 nepoželjna putnika. Nakon toga korisnike podijelimo u manje skupine s istim zadatkom - stvoriti zajedničku listu s 3 poželjna i 3 nepoželjna putnika. Po završetku, grupa se vraća u početni krug i voditelj poziva skupine da prezentiraju zaključnu listu kao i cijeli proces dolaska do zajedničkih izbora te njegovih posljedica na članove grupe. Nakon prezentacije potaknuti diskusiju o stereotipima, predrasudama, načinima komunikacije i pregovaranju.

**Napomena:**

Lista putnika može se kreirati ovisno o voditeljevoj percepciji osjetljivosti korisnika na određene skupine. Dobro je u diskusiji potaknuti razgovor o tome kako drugi vide djecu i mlade iz doma, kako se oni nose s tim predrasudama te kako sami mogu doprinijeti tome da se smanje predrasude o pojedinim skupinama.

**NAZIV AKTIVNOSTI: VJETAR PUŠE S NAGLASKOM NA SLIČNOSTI I RAZLIKE****Cilj:**

- ✖ potaknuti korisnike na uočavanje međusobnih sličnosti i razlika
- ✖ dizanje atmosfere i energije korisnika

**Ukupno vrijeme:** 15 minuta

**Potreban materijal:** stolice (jednu manje od ukupnog broja korisnika u grupi)

**Opis aktivnosti:**

Korisnici sjede u krugu. Stolica je jedna manje s obzirom na broj članova. Jedan korisnik stoji u sredini kruga te govori: «Vjetar puše za sve one koji vole.... (npr. snijeg)». Svi ostali korisnici koji vole snijeg ustaju sa svojeg mjesta i traže novu stolicu, ali to ne smije biti susjedno mjesto stolice na kojoj

su sjedili niti ta ista stolica. Nakon što su korisnici odigrali nekoliko krugova, vodeći prije svega računa o tome što samo oni vole, daje im se zadatak da dok traže novo mjesto obrate pažnju na sve koji su se zajedno s njima ustali. Onaj koji ostane bez mjesta prije no što zada novi pojam mora nabrojati sve članove koji su u tom krugu ustali. Igru se može, radi zabave i zanimljivosti, dodati i dio o «kazni» - ukoliko onaj u sredini ne uspije nabrojati sve ili većinu korisnika koji su tražili novo mjesto, mora prije zadavanja novog pojma otpjevati pjesmu po vlastitom izboru (ili odrecitirati pjesmu ili otplesati nešto, ovisno o dogovoru grupe).

### NAZIV AKTIVNOSTI: DONOŠENJE ODLUKA

#### **Cilj:**

- ✱ potaknuti korisnike na osmišljavanje različitih načina rješavanja problema

**Ukupno vrijeme:** 60 minuta

**Potreban materijal:** potencijali korisnika

#### **Opis aktivnosti:**

Članovima grupe zadaje se sljedeća situacija: "Vani ste s prijateljima i netko predloži da provalite u kiosk". Voditelji stanu nekoliko trenutaka kako bi se članovi uživjeli u situaciju te se nakon toga pokreće razgovor tijekom kojeg ih se traži da objasne kako će odlučiti što će napraviti, o čemu će razmišljati,

što ih potiče da nešto učine, kako motiviraju sebe i sl. U daljnjoj diskusiji može ih se tražiti da opišu neke situacije u kojima su ih prijatelji nagovorili na nešto što nisu željeli.

Daljnji razgovor voditelji usmjeravaju prema mogućim načinima donošenja odluka i rješavanja problema, odnosno sagledavanja pozitivnih i negativnih posljedica te drugih načina na koje mogu dobiti pozitivne ishode. Predlažu se nenasilni načini rješavanja sukoba.

**Napomena:**

Kao alternativa ovoj vježbi može se koristiti i igranje uloga. Grupu se podijeli u dvije ili tri skupine i svakoj se zadaje neka situacija npr. u kojoj su se sukobili s odgajateljem, u kojoj su ih prijatelji na nešto nagovarali ili slično. Od grupe se traži da osmisle tu situaciju i odglume kako se ona obično odvija. Nakon toga se razgovara o posljedicama takvog rješenja problema te ih se traži da smisle drugo konstruktivnije rješenje, da ga odglume i obrazlože svoj izbor.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PARLAONICA – BITI SVOJ ILI BITI PRIHVAĆEN****Cilj:**

- ✘ poticanje i zastupanje vlastitog mišljenja, toleriranje drugačijeg
- ✘ prepoznavanje vlastitih stavova i vrijednosti
- ✘ osvještavanje vršnjačkog utjecaja

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Za ovu aktivnost potrebno je da se grupa podijeli u dvije skupine ovisno o stavovima koje zastupaju. Poželjno je da unutar skupina bude podjednak broj članova. Jedna će skupina zastupati stav da je važno biti i ostati svoj, zadržati svoje stavove i vrijednosti bez obzira na utjecaj drugih. Druga će skupina zastupati mišljenje da je važnije biti prihvaćen u društvu što ponekad znači odstupiti od svojih stavova i prilagoditi se drugima. Svaka skupina mora argumentirano braniti svoje stavove. Voditelj moderira parlaonicu i na samom kraju daje mišljenje o tome tko je bolje branio svoje stavove. Donose se zajednički zaključci na temu „Biti svoj ili biti prihvaćen“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KAKO SE UKLOPITI****Cilj:**

- ✘ poticanje i zastupanje svog mišljenja, toleriranje drugačijeg mišljenja
- ✘ prepoznavanje vlastitih stavova i vrijednosti
- ✘ osvještavanje vršnjačkog utjecaja

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelji zamole jednog dobrovoljca da izađe iz prostorije. Od ostatka grupe traže se još tri do četiri dobrovoljca. Svi preostali su promatrači. Člana koji je izašao iz prostorije upita se o čemu voli pričati, u što se dobro razumije, što mu je hobi i zadaje mu se zadatak da se nakon povratka u prostor priključi grupi koja razgovara o dogovorenoj temi. Grupa koja je ostala u prostoru dobiva zadatak da priča o temi koju je prvi dobrovoljac izabrao, ali i da ne prihvati pridošlicu. Promatrači prate što se događa i nakon završetka simulacije iznose svoje dojmove. Dobrovoljci se također osvrću na to kako im je bilo za vrijeme aktivnosti i u zadanoj ulozi te koja ponašanja su sve primijenjena. U daljnjoj diskusiji situacija se povezuje sa stvarnim životom i načinima na koje stječu prijatelje, kako se nositi s odbačenošću i kako pomoći drugima koji se suoče sa sličnim problemom.

**NAZIV AKTIVNOSTI: NISAM SAM!****Cilj:**

- ✳ Osvještavanje vlastitih potencijala, mogućnosti, unutarnjih resursa za ostvarivanje zadanih ciljeva
- ✳ Osvještavanje razine vjere u druge i njihovu pomoć na ostvarivanju cilja

**Potrebni materijali:** deka (plahta)

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnici sudjeluju u aktivnosti jedan po jedan. Korisnik-dobrovoljac zatvori oči dok iza njega u dva reda stoje ostali članovi grupe. Članovi grupe drže deku (plahtu) poput mreže u koji će „uhvatiti“ korisnika koji je njima okrenut leđima.

Voditelj svakom korisniku govori sljedeće specifičnim tonom glasa (kao za vođenu fantaziju):

„Zamisli jedan cilj... bilo koji cilj u životu... nešto što jako želiš i što ti je bitno... Imaš li cilj? ... Izvršno... sad želim da zamisliš sebe kako si postigao taj cilj... čuj što čuješ, vidi što vidiš i osjeti što osjetiš... učini taj trenutak apsolutno predivnim i tebi privlačnim... dodaj boje u tu sliku, zvukove i



osjećaje ljubavi, zadovoljstva i sreće... budi sretan i pun samopouzdanja... sada... odmah... uživaj u maksimalnom potencijalu koji posjeduješ... neka uspjeh, sreća, ljubav i sve pozitivno što jesi obuzme u potpunosti tvoje tijelo... sada... kad si god spreman... polako... tempom koji tebi najviše odgovora... dopusti si nježno, lagano,... opustiti se prema nazad i pasti u „mrežu sigurnosti“ svojih prijatelja, ljudi koji te vole i koji ti žele samo najbolje u životu... vjeruj im.. nisi sam!... sada... „

Nakon toga u prostoriji vlada potpuna tišina. Korisnika se ne nagovara i bitno je da svi članovi grupe u potpunosti šute. Korisnik se opušta i pada unazad u deku koju drže svi članovi grupe.

Nakon što su svi korisnici prošli iskustvo vježbe razvija se diskusija kako su se osjećali i što misle o svojim potencijalima i mogućnostima sada. Voditelji uvijek daju pozitivan feedback i podržavaju pozitivne kvalitativne promjene.

### **VAŽNO!**

Potrebno je naglasiti svim korisnicima da je iznimno bitno da nitko ne ispušta deku (plahu) te de je bitno de se korisnik uhvati u plahu.

**Napomena:**

U slučaju da se vođitelj ne osjeća kompetentan (s dovoljno znanja, vještina i informacija o tome što i kako se provodi aktivnost) neka je ne provodi!!!

**NAZIV AKTIVNOSTI: PILOT I KOPILOT****Cilj:**

- ✘ razvijanje grupne kohezije
- ✘ osvještavanje vlastitih misli i stavova na temu povjerenja
- ✘ razvijanje komunikacije i kooperativnosti

**Potrebni materijali:** povez za oči, stolice, stolovi, prepreke poput torbi, stvari,...

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnici se podijele u parove. Jedan član je pilot, a drugi kopilot. Pilotu je potrebno zavezati oči nakon čega svi ostali korisnici postavljaju stazu tj. pistu koju će pilot morati proći zavezanih očiju. Pista se slaže na način da se postavljaju prepreke, ali da se ipak ostavi dovoljno prostora da pilot može proći svaku od njih. Drugi član je kopilot koji se postavlja na povišeno mjesto kako bi imao pregleda nad cijelom pistom. Zadatak je da kopilot provede pilota kroz cijelu pistu od početka do kraja, koristeći samo verbalnu komunikaciju,

bez da pilot dotakne bilo koji od prepreka. Ako dodirne bilo koju prepreku, smatra se da je doživio nesreću te da nije uspješno spustio avion. Nakon toga slijedi promjena parova i tako dok se svi korisnici ne izredaju u obje uloge; pilota i koplota. U međuvremenu je pistu potrebno mijenjati i postavljati drugačiji raspored prepreka.

Nakon aktivnosti voditelj potiče diskusiju u smjeru važnosti komunikacije i kooperacije u igri, ali i u životu, a posebnu važnost posvetiti suradnji i življenju u domu.

**Napomena:**

Napomenuti da u igru ulazi samo onaj tko to sam za sebe odluči te da svi ozbiljno shvate svoj zadatak i ne dopuste da se netko ozlijedi ili padne.

Alternativa ove vježbe može biti korištena i za jačanje suradnje, kohezije te jačanja povjerenja u druge. Cijela grupa staje u kolonu i svima se osim posljednjem članu povežu oči. Voditelj postavlja poligon kojeg može vidjeti samo posljednji član. Cijela grupa dogovara neverbalne znakove kojima će član koji vidi moći voditi grupu kroz poligon. Ovu aktivnost poželjno je igrati vani.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŽIVOT U DOMU****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti aktualnu životnu situaciju
- ✘ Osvijestiti mogućnosti promjene, poboljšanja kvalitete života u Domu, instituciji.

**Potrebni materijali:** papir, olovke, bojice, flomasteri ili pastele

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Izvlačeći papiriće s brojevima (1, 2, 3 i 4) korisnike se podijeli u četiri grupe. Vodite računa da svakog broja bude približno jednak broj papirića tako da grupe budu brojčano izjednačene. Prva grupa dobiva zadatak da napiše novinski članak na temu "Život u domu", druga grupa dobiva zadatak da osmisli skeč ili kratki igrokaz na istu temu. Treća grupa smišlja pjesmu koju može odrecitirati ili otpjevati, dok četvrta grupa osmišljava i crta strip, također na temu "Život u domu".

Nakon što su grupe završile s izradom zadataka, zamolite ih da prezentiraju uratke pred cijelom grupom. Nakon svakog predstavljanja ostavite vrijeme za diskusiju, pitanja, komentare.

**Napomena:**

Za osmišljavanje i izradu zadanih tema predviđeno je 30 minuta, no ukoliko procijenite da je potrebno više, odnosno manje vremena, budite fleksibilni.

Sve izrađeno može se izložiti u domu i time doprinijeti jačanju slike o sebi članova grupe.

## NAZIV AKTIVNOSTI: PLAKAT – OBITELJSKE ULOGE

### Cilj:

- ✖ izraziti svoje mišljenje o ulogama unutar obitelji
- ✖ poticati na razmišljanje o obiteljskim ulogama
- ✖ osvijestiti i prepoznati uloge unutar vlastite obitelji

**Potrebni materijali:** hamer- papir, kolaž, flomasteri, boje, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 45 minuta

### Opis aktivnosti:

Jedan od kreativnih načina kako bi se izrazili stavovi o obiteljskim ulogama jest izrada plakata. Ovisno o broju korisnika, formiraju se dvije ili više skupina. U prvom dijelu aktivnosti njihov je zadatak da unutar skupina porazgovaraju, iznesu svoje stavove o ulogama unutar obitelji i pritom ih zapisuju. Voditelj pomaže i potiče raspravu tako da im nudi stavove o kojima će članovi diskutirati (npr. majka je odgovorna za domaćinstvo, muškarac za financijsko održavanje obitelji i sl.). Nakon što su donijeli zajedničke stavove i zaključke, skupine će ih prenijeti na plakat. Potiče ih se na što kreativniju prezentaciju. Svaka će skupina izložiti i objasniti svoj plakat. Zajedno diskutiraju iznesene stavove.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PISMO RODITELJU****Cilj:**

- ✘ osvijestiti i izraziti svoje osjećaje prema roditeljima
- ✘ ventiliranje negativnih emocija
- ✘ komunikacija s roditeljima

**Potrebni materijali:** papiri, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Ovo je jedna od aktivnosti koja se predlaže sudionicima kako bi izrazili svoje (neizrečene) osjećaje prema roditeljima. Korisnici često ne žele ili ne mogu izreći osobna obiteljska iskustva i izraziti osjećaje koje nose, stoga je bitno predložiti im da to učine za sebe. Također, bitno je da im se da mogućnost izbora žele li pisati pismo roditelju ili ne žele. Pritom je važno reći im da pismo ostaje njima i da je to jedan od dobrih načina „izbacivanja“ iz sebe svega što ih tišti i muči.

**Napomena:**

Važno je provjeriti kako su se korisnici osjećali tijekom pisanja pisma i proraditi osjećaje koji su se pritom javili. Ukoliko se voditelji ne osjećaju dovoljno kompetentnima da putem individualnih razgovora prorade emocije koje su

proizašle, nije poželjno ni uputno da se aktivnost primjenjuje. Aktivnost provesti jedino ukoliko se voditelji osjećaju dovoljno sigurno i postoje jaki razlozi zašto ju je potrebno provesti u grupi.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: OBITELJ KAO ŽIVOTINJE

##### **Cilj:**

- ✘ Predstavljanje obitelji i odnosa u obitelji

**Potrebni materijal:** papir, bojice, flomasteri, kolaž, novine, škare, ljepilo

**Ukupno vrijeme:** 30 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Voditelj zamoli korisnike da pomoću navedenog materijala prikažu članove svoje obitelji uključujući i sebe i to u obliku životinja. Po završetku korisnici predstavljaju svoj crtež drugima koji za vrijeme prezentacije mogu postavljati pitanja. Aktivnost je usmjerena na to da svaki korisnik predstavi svakog člana svoje obitelji u obliku neke životinje, objasni zbog čega je odabrao lik te životinje, navede povezanost između osobina člana svoje obitelji i te životinje, objasni koje mjesto u obitelji zauzima koji član obitelji prema rasporedu životinja na papiru.



**Napomena:**

Ova aktivnost se primjenjuje samo kako bi članovi dobili priliku pričati o svojim roditeljima i osobama koji doživljavaju kao bliske. No, prije primjene ove vježbe važno ja da voditelji imaju puni uvid u obiteljske situacije članova grupe te da ovu aktivnost ne primjenjuju ako će to nekog člana uznemiriti. Program „Kontakt“ nije terapijski orijentiran.

Ideja aktivnosti je da se sa članovima prodiskutira nedostaju li im ljudi s kojima su bili bliski prije dolaska u dom i koji su to načini na koje oni mogu ostati u nekom kontaktu s njima i ispoljiti različite emocije koje im se pritom javljaju (npr. pisanjem pisama, kontakt telefonom, slikanjem, crtežom i sl.).

**NAZIV AKTIVNOSTI: OBITELJSKI AUTO****Cilj:**

- ✘ Osvještavanje uloge u obitelji i obiteljske dinamike

**Potrebni materijali:** papiri i olovke, bojice i sl.

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Na papiru A4 formata svaki korisnik nacрта automobil. Zadatak je da svoju obitelj smjesti u automobil na način da, osim što mogu biti raspoređeni u kabinu automobila, također mogu biti i dijelovi automobila (npr. jedan od

korisnika stavio je svoju majku na poziciju motora te je kasnije u diskusiji interpretirao majku kao pokretača u obitelji bez koje automobil, odnosno obitelj ne bi funkcionirala). Nakon što svi korisnici nacrtaju auto i smjeste obitelj u njega, slijedi interpretacija crteža. Svaki korisnik individualno interpretira svoj crtež. Voditelj ne sugerira i ne daje svoje asocijacije na crtež te pazi da to ne rade ni ostali korisnici. Potpitanja su dobrodošla, ali samo kako bi korisnik detaljnije objasnio pojedine dijelove odnosno obiteljske prilike.

**Napomena/Upozorenje:**

Ukoliko želite ubrzati aktivnost ili korisnici nisu vješti u crtanju, možete već unaprijed pripremiti predloške s nacrtanim automobilom umnoženim s brojem korisnika. U tom slučaju korisnici će kružićem ili križićem obilježiti poziciju članova obitelji unutar automobila i u interpretaciji crteža objasniti njegovu ulogu, poziciju i funkciju.

Ova aktivnost se primjenjuje samo kako bi članovi dobili priliku pričati o svojim roditeljima i osobama koji doživljavaju kao bliske. No, prije primjene ove vježbe važno je da voditelji imaju puni uvid u obiteljske situacije članova grupe te da ovu aktivnost ne primjenjuju ako će to nekog člana uznemiriti. Program „Kontakt“ nije terapijski orijentiran.

Ideja aktivnosti je da se sa članovima prodiskutira nedostaju li im ljudi s kojima su bili bliski prije dolaska u dom i koji su to načini na koje oni mogu ostati u nekom kontaktu s njima i pokazati različite emocije koje im se pritom javljaju (npr. pisanjem pisama, kontakt telefonom, slikanjem, crtežom i sl.).

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: ŠTO ME ČEKA KOD KUĆE**

##### **Cilj:**

- ✘ Dobivanje uvida u stav i osjećaje vezane uz odlazak kući

**Potrebni materijali:** korisnici

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Voditelji grupe članovima daju uputu da zamisle njihov dolazak kući i da nakon toga odglume kako će izgledati njihov boravak kod kuće ili nacrtaju u obliku stripa ili pak ispričaju. Nakon toga voditelji usmjeravaju razgovor prema emocijama i prema mogućim ponašanjima koja im mogu pomoći da praznike/vikende provedu što bolje.

## NAZIV AKTIVNOSTI: LINIJA ŽIVOTA

### Cilj:

- ✘ Osvijestiti korisnicima važne događaje iz njihovog života
- ✘ Motivirati korisnike da, sagledavajući svoju prošlost, osvijeste ciljeve koje žele ostvariti u budućnosti

**Potrebni materijali:** papiri i olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

### Opis aktivnosti:

Na početku aktivnosti voditelj daje uputu korisnicima da papir polože vodoravno, da na njemu povuku liniju te na kraju linije upišu današnji datum (datum kad se održava aktivnost). Na liniju će upisivati sve one događaje iz svojeg života koje smatraju bitnima i koji su ih doveli do životne pozicije u kojoj se sada nalaze. Nakon što su to napravili, voditelj motivira korisnike da pročitaju događaje sa svoje linije života te da pokušaju objasniti zašto su odabrali baš te događaje i kako su oni utjecali na njihovo formiranje i izbor sadašnjeg životnog puta. Nakon diskusije korisnike se zamoli da na temelju tih događaja i trenutnog promišljanja napišu tri cilja koji žele ostvariti u idućih godinu dana (uputa o vremenskom razdoblju može varirati, ovisno o profilu korisnika). Nakon što su to napravili, voditelj pokreće diskusiju o ciljevima, koliko su realni i kako ih korisnici mogu ostvariti.

**Napomena:**

U uputi se može naznačiti da je povučena linija „0“ (nulta razina) te da svoju liniju života korisnici sami povlače u minus ili u plus ovisno o stvarima koje su im se događale. Na taj način dobiva se graf i uvid u količinu „pozitivnog“ i „negativnog“ u njihovim životima. Važno je u diskusiji propitati i njima samima osvijestiti što im je to pomoglo da iz minusa odu u plus što im može biti vrijedna i dragocjena informacija za buduća iskustva u „minusu“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŠTIT****Cilj:**

- ✘ međusobno upoznavanje korisnika i njihovih emocija

**Potrebni materijal:** papiri, olovke, flomasteri, bojice

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj daje zadatak korisnicima da nacrtaju štit sa četiri polja. U prvo polje će upisati što ih veseli, u drugo polje što ih rastužuje, u treće polje što ih ljuti i u četvrto polje čega se boje. Nakon izrade zadanog, svaki korisnik predstavlja svoj štit drugim korisnicima koji za vrijeme predstavljanja mogu postavljati pitanja. Voditelj, nakon što je svaki korisnik predstavio svoj štit, započinje diskusiju o emocijama, kako se nosimo s njima, kako se najčešće osjećamo,

kako prepoznamo svoje emocije, kako ih pokazujemo drugima, tko nam pomaže i pruža nam podršku kada smo tužni ili uplašeni.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: JA U LIKU TAJNOG AGENTA ...

##### **Cilj:**

- ✖ razvijanje pozitivne slike o sebi
- ✖ osvijestiti i izraziti svoje osobine
- ✖ osvijestiti i izraziti svoje stavove i životne ciljeve

**Potrebni materijali:** papiri, olovke (ukoliko sudionici žele pisati)

**Ukupno potrebno vrijeme:** 20 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Aktivnost se započinje tako da voditelj zamoli korisnike da razmisle o tome s kojim bi se likom ili osobom mogli ili željeli poistovjetiti. To može biti lik iz neke knjige, filma, crtića, osoba iz javnog života, neposredne okoline i sl. Zadatak je da pronađu s tim likom/ osobom što više sličnosti. Također neka razmisle je li ta osoba nešto čemu oni teže (bilo po osobinama, uspjesima, stavovima) i zbog čega točno. Korisnicima se daje vremena za razmišljanje, a zatim će grupi ispričati koji su lik/osobu i zašto izabrali. Voditelj potpitanjima potiče prezentaciju lika, uočavanje i osvještavanje pozitivnih osobina i stavova svakog pojedinog korisnika.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŽIVOTINJSKO CARSTVO****Cilj:**

- ✘ Potaknuti korisnike na promišljanje o načinima jačanja vlastitog samopouzdanja
- ✘ izgrađivanje kvalitetnije slike o sebi

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Aktivnost se realizira na način da se korisnici zamole da kažu prvu životinju koja im padne na pamet. Kad je izgovore trebaju reći koje osobine ta životinja ima i koje od tih osobina joj pomažu u životu i na koji način (npr. konj - marljiv, vrijedan, uporan, ...). Vrlo je bitno da voditelji budu moderatori aktivnosti i da se za svaku životinju nađe najmanje jedna pozitivna osobina koja će biti temelj diskusije o tome kako se te osobine mogu primijeniti u svakodnevnom životu i koje od tih osobina imaju sami korisnici. Upotrebom metafore životinja korisnici jače osvještavaju svoje potencijale i promišljaju na način koji može stvoriti još bolju sliku o njima samima.

**Napomena:**

Nakon diskusije obavezno naglasiti vrijednosti svakog čovjeka i njegovog doprinosa zajednici. Na kraju, bitno je naglasiti da „čovjek uči dok je živ“ i da je velika vrijednost poznavati sebe i svoje jake, ali i manje jake strane kako bismo bili u mogućnosti razvijati svoje mogućnosti do maksimuma. Također istaći kako „savršeni“ i kvalitetni ljudi nisu oni koji nemaju mane već oni koji se znaju nositi s njima i u pojedinim situacijama ih iskoristiti i pretvoriti u vrline.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - GDJE SAM SADA****Cilj:**

- ✘ upoznavanje članove grupe s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike

**Potrebni materijali:** ECCO asocijativne karte

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta



**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

U ovoj aktivnosti svaki korisnik izvuče jednu kartu, no ne pokazuje je drugima. Karta pokazuje GDJE SAM SADA. Zamolite svakog korisnika da ispriča što vidi na svojoj karti, što karta predstavlja, koje simbole vidi na njoj, kako ih interpretira. Nakon što svi završe s opisom svoje karte, karte se stavljaju na hrpu i dodaje im se još nekoliko karata iz špila. Voditelj promiješa karte te ih otvori na stolu. Zadatak je da grupa na temelju netom prepričanih asocijacija pogodi tko je imao koju kartu.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

Kao nadogradnja aktivnosti u nastavku se može izvlačiti i karta „gdje želim biti“ te treća karta „vlastite snage koje će mi pomoći da dodem tamo“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: SAMOHVALA/3 MINUTE HVALJENJA****Cilj:**

- ✖ upoznavanje sebe
- ✖ jačanje samopouzdanja

**Ukupno potrebno vrijeme:** ovisno o veličine grupe, oko 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Svaki korisnik ima tri minute vremena za vlastitu samohvalu, svoje pozitivne osobine, stvari u kojima je dobar, po čemu je važan, čime se posebno ponosi... Zadatak je da sve tri minute budu ispunjene njegovim isticanjem vlastitih pozitivnih strana. Korisnici se izmjenjuju tako da svatko ima svoje 3 minute samohvale. Nakon što su se svi korisnici izredali, voditelj potiče diskusiju o tome kako su se osjećali prilikom samohvale, kako se sada osjećaju, je li im bilo teško sjetiti se nečeg pozitivnog kod sebe, kako im je bilo pričati o sebi u superlativima, bi li im bilo lakše da su imali zadatak da pričaju vlastite mane ili vrline svojih prijatelja iz grupe.

**Napomena:**

Važno je napomenuti da smo skloni tome da mislimo samo loše o sebi i da nije dobro hvaliti se, no da je važno biti svjestan što je to dobro u nama i što nam to pomaže da dobijemo ono što želimo. Kao zadatak može im se zadati da na

papir zapišu sve pozitivno što su rekli o sebi ili se naknadno sjetili te da to istaknu na neko vidljivo (ili samo njima vidljivo) mjesto te «škicnu» svaki put kad im opada raspoloženje ili treba poticaj ili motivacija.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - MOJ NAJVEĆI USPJEH**

##### **Cilj:**

- ✘ upoznavanje članove grupe s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike

**Potrebni materijali:** prazni papiri izrezani u obliku karata

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

Svaki korisnik dobije jednu praznu kartu koju treba oslikati na temu MOJ NAJVEĆI USPJEH. Nakon toga, korisnici smještaju svoje karte na veći format papira. Zadatak je na velikom papiru dopuniti praznine tako da se pojedinačne

karte izgube u slici. Drugim riječima, uklapamo svaku pojedinačnu kartu u širi kontekst.

Ova aktivnost potiče pitanje granica, osobnog prostora, različitosti, međukulturalnosti.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

**NAZIV AKTIVNOSTI: IZRADA TJEDNOG RASPOREDA OBVEZA**

**Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima beneficije planiranja vremena
- ✘ Naučiti korisnike kako da najefikasnije iskoriste svoje vrijeme

**Potrebni materijali:** tablica tjednog rasporeda

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Na početku vježbe voditelj zamoli korisnike da s grupom podijele njihov tjedni raspored, tj. što sve rade tijekom jednog tjedna, njihove rasporedene obaveze, potrebe, druženja, odmor. Ostale se korisnike potakne da komentiraju raspored korisnika koji ga je iznio, te mu pokušaju dati konstruktivne prijedloge kako bi ga eventualno mogao poboljšati. Korisnika koji je pročitao raspored upita se je li zadovoljan rasporedom ili bi želio nešto mijenjati. Nakon diskusije korisniku se daju konstruktivni prijedlozi kako da poboljša svoj raspored i tako bolje iskoristi svoje vrijeme. Na kraju aktivnosti korisnike se motivira da se pokušaju pridržavati izmijenjenog rasporeda idućih tjedan dana kako bi osjetili promjene te zadržali novi raspored ili ga još doradivali. Aktivnost je gotova nakon što se prodiskutira raspored svih korisnika.

**Napomena:**

Uputa za ovu aktivnost, zajedno s tablicom tjedni raspored, daje se korisnicima tjedan dana prije izvođenja same aktivnosti kako bi mogli pratiti što sve rade u jednom tjednu, te to upisivati u tablicu. Ukoliko vježbu izvodimo s većim brojem korisnika, možemo ih podijeliti u dvije manje grupe, te svaki voditelj može raditi s jednom manjom grupom.

**NAZIV AKTIVNOSTI: UNIŠTAVAČ****Cilj:**

- ✱ Osvještavanje vlastitih potreba, potencijala, mogućnosti i načina da se ispune želje

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Zamolimo korisnike da zamisle nešto što jako i stvarno žele. Nakon toga njihov je zadatak da se užive da su «uništavači» i napišu na papir što sve mogu učiniti kako gore navedeno NE BI ostvarili. Potrebno je da upotrijebe svoju maštu te da napišu baš svaku pojedinost i sitnicu koja im padne na pamet, te da ne izostave ništa što bi onemogućilo ispunjavanje te želje. Voditelj nakon toga pokreće diskusiju o razlici između vlastitih potreba i želja te što sve činimo da bismo ih ostvarili i koje potencijale u tome koristimo.

**Napomena:**

Bitno je da se korisnici u potpunosti užive u situaciju. Kad bolje razmislimo, korisnici sve što su napisali zapravo i čine u životu! Da bi ostvarili ono što žele, trebaju činiti suprotno od svega ovoga što UNIŠTAVAČ čini te voditelji

ovom porukom završavaju aktivnost snažno ih motivirajući i inspirirajući za promjenu i rad na ostvarenju na početku radionice definirane želje.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: ZIGURAT

##### **Cilj:**

- ✘ Osvještavanje vlastitih potreba
- ✘ Osvještavanje prioriteta i važnosti određenih potreba

**Potrebni materijali:** hamer papir, papiri i olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

ZIGURAT - (asirsko-babilonski *zikkuratu*: vršak, vrhunac), sakralna građevina sumerskog porijekla

Zamolimo korisnike da razmisle o svemu što im je u životu potrebno da bi bili zadovoljni, sretni, rasli i kvalitetno se razvijali. Zatim korisnici napišu sve što im u vezi s tim padne na pamet (*osobe, osobine, stvari, pojave*). Kad završe, zapisane pojmove označe brojevima od jedan na više, tako da ono što im je najvažnije označe brojem jedan, a manje važno većim brojevima. Imaju desetak minuta za to. Kad završe, zamisle da je ono što su napisali kamenje od kojeg će graditi „zigurat“. Gradit će zigurat na način da će najvažnije

(*najveće*) kamenje biti na dnu (najbitnije, temeljne) potrebe, dok će prema gore stavljati, po njihovom mišljenju i shvaćanju, manje važne potrebe.

Voditelj će dopustiti korisnicima da sami konstruiraju svoj «zigurat» uz prethodne upute o osnovnom obliku zigurata.

Nakon toga korisnici na velikom hamer papiru rade zajednički zigurat imajući na umu i potrebe drugih ljudi. Za ovo imaju petnaestak minuta vremena.

**Napomena:**

Pošto će korisnici najvjerojatnije imati puno napisanih potreba, neka potrebe koje zajednički dogovore označe jednim imenom (npr. potreba za hranom, vodom, potreba za snom – jednom riječju su FIZIOLOŠKE POTREBE).

Nakon igre povede se diskusija o tome kako su se korisnici snašli u izgradnji svojih zigurata. Procjenjuju što je zajedničko, a što je različito u njihovim individualnim ziguratima i u zajedničkom ziguratu. Također ih priupitajte kako su se osjećali za vrijeme izvođenja igre, je li bilo jednostavno ili su teško rangirali potrebe. Posebno naglasiti da su sve potrebe bitne! Način rangiranja ne isključuje potrebe nego osvještava na koji način određeni korisnik procjenjuje važnost pojedine potrebe.



Ukoliko postoji mogućnost, voditelji mogu zajedno s korisnicima donijeti kamenje ili ga naći u dvorištu i kredom na njih upisivati potrebe. Na taj način će biti i jasnije vidljivo koliko je to sve međuovisno.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: DRVO ŽIVOTA

##### **Cilj:**

- ✖ Potaknuti korisnike na promišljanje o budućnosti, sadašnjosti i kvalitetama koje imaju u životu

**Potrebni materijali:** papir, tempere, kist, voda

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Aktivnost se realizira na način da se na papir temperama nacrtaju drvo života. Nacrtaju se korijeni i grane na kojima će kasnije korisnici ostavljati svoje otiske dlanova. Voditelj, koristeći kist, svakom korisniku „oboja“ dlan ruke i zamoli ga da ostavi otisak u „krošnji“ drveta. Nakon toga korisnici se zamoli da napišu do 5 stvari koje bi željeli imati u budućnosti, tj. kako oni vide svoju budućnost, što će raditi, gdje će biti, s kim će biti i živjeti, hoće li imati djece i sl. Nakon toga povede se diskusija o tome zbog čega su korisnici napisali upravo to što su napisali, koje resurse posjeduju i koji životni cilj ili put imaju i na koji ga način mogu ostvariti.

**Napomena:**

Nakon diskusije obavezno naglasiti vrijednosti planiranja, postavljanja ciljeva i vjere u sebe i vlastite kvalitete kako bi mogli ostvariti i imati kvalitetnu budućnost.

**NAZIV AKTIVNOSTI: GROM IZ VEDRA NEBA****Cilj:**

- ✘ Zabava, razonoda, opuštanje
- ✘ razvijanje i poticanje kreativnosti

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike se zamoli da izaberu jedan broj. Zatim se zamoli osoba koja je izabrala najmanji broj da izađe pred sve korisnike i sjedne nasuprot njima na stolicu koju ranije pripreme voditelji. Tek se tada korisniku kaže da je njegov ili njezin zadatak ispričati priču od tri minute. Nakon toga svi korisnici pričaju priče, jedan po jedan, po istom principu kao i prvi korisnik. Nakon što su svi korisnici ispričali priču, pitamo ih kako su se osjećali tijekom aktivnosti, je li im bilo zabavno ili teško ispričati priču potpuno nesprenima...

**Napomena:**

Bitno je da korisnik odmah počne nešto pričati bez obzira na logičnost priče te da maksimalno koristi svoje kreativne potencijale u pričanju. Nema loših priča, već samo kreativnih i zabavnih.

**NAZIV AKTIVNOSTI: RJEČNIK EMOCIJA****Cilj:**

- ✘ Osvještavanje vlastitih emocija
- ✘ utjecaj vanjskih i unutarnjih čimbenika na emocije
- ✘ osvještavanje bogatstva i raznolikosti emocija
- ✘ spoznaja o trenutnom načinu percipiranja realiteta kroz emocije

**Potrebni materijali:** dva lista papira (po korisniku), bojice, flomasteri, pastele

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike zamolimo da na prvi list papira nacrtaju kako se danas osjećaju. To može biti nešto apstraktno, realno, konkretno, što god. Pustimo korisnike da sami biraju boje i način na koji će prezentirati na papir svoje trenutne osjećaje koristeći sve materijale koji su im raspoloživi. Neka se u potpunosti prepuste, tj. vjeruju svom nesvjesnom umu da će «naslikati» upravo ono što

reprezentira njihov unutrašnji svijet. Za ovaj dio korisnicima dopustite do 10 minuta umjetničkog stvaranja (crtanja). Nakon toga zamolimo korisnike da uzmu novi papir, okrenu ga okomito te podijele svaku stranicu na 10 dijelova. Kad su to učinili zamolimo ih da u svakom kvadratiću (*od mogućih deset na jednoj stranici*) napišu u gornjem kutu ime emocije koju će kasnije morati nacrtati. Na lijevoj strani crtaju pozitivne emocije dok na desnoj crtaju negativne emocije koje predstavljaju drugu krajnost iste emocije (ambivalentnost). Tako prvo crtaju *ljubav* i odmah do nje (desno) *mržnju*, ispod toga *sreću* pa ponovo desno *tugu*. Sljedeći parovi (jedan ispod drugog) su: *jakost (snaga)-slabost*, *ljubomora-ljubavnost*, *usamljenost-pripadanje*, *strah-hrabrost*, *ljutnja-smirenost*, *napetost-zadovoljstvo*, *bijes-brižnost*, *ovisnost-samostalnost*. (Tablice koje vizualno objašnjavaju navedeni tekst su prikazane nakon opisa.)

Nakon što svi korisnici nacrtaju sve ambivalentne emocije, uzimaju u ruke svoj prvi rad te na temelju netom izrađenog „rječnika emocija“ iščitavaju trenutno osjećanje i raspoloženje. Korisnike se pita je li im aktivnost bila teška te reprezentira li im vjerno njihov mali «rječnik emocija» njihove osjećaje. U slučaju da nekim korisnicima nije, razlog tome može biti utjecaj mnogih faktora: od umora, promjene raspoloženja u toku igre i sl. Aktivnost se privodi kraju diskusijom o načinima na koji mijenjamo raspoloženja i osjećaje s obzirom na unutrašnje i vanjske čimbenike.

**EMOCIJE (1. STRANICA)**

<b>LJUBAV</b>	<b>MRŽNJA</b>
<b>SREĆA</b>	<b>TUGA</b>
<b>JAKOST (SNAGA)</b>	<b>SLABOST</b>
<b>LJUBOMORA</b>	<b>LJUBAZNOST</b>
<b>USAMLJENOST</b>	<b>PRIPADANJE</b>

**EMOCIJE (2. STRANICA)**

<b>STRAH</b>	<b>HRABROST</b>
<b>LJUTNJA</b>	<b>SMIRENOST</b>
<b>NAPETOST</b>	<b>ZADOVOLJSTVO</b>
<b>BIJES</b>	<b>BRIŽNOST</b>
<b>OVISNOST</b>	<b>SAMOSTALNOST</b>

**NAZIV AKTIVNOSTI: ČLANOVI GRUPE U ULOZI VODITELJA****Cilj:**

- ✘ korisnicima dati priliku da se okušaju u ulozi voditelja radionice
- ✘ prodiskutirati o različitim životnim ulogama

**Potrebni materijali:** papiri, olovke, potencijali članova grupe

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Grupa započinje uobičajenim ispitivanjem raspoloženja članova grupe te se nakon toga planira ostatak radionice prema aktivnostima koje su članovi pripremili.

Članovi grupe nakon toga provode pripremljene aktivnosti. Važno im je osigurati sve potrebne materijale što se može dogovoriti i nekoliko dana unaprijed. Također, vrlo je važno da se svaki član koji provodi aktivnost i koji je trenutno u ulozi voditelja u potpunosti uživi u tu ulogu te da pritom i ima (pojedine) ovlasti voditelja koje su mu nužne za kvalitetno provođenje aktivnosti (npr. opomene za pričanje i brbljanje tijekom radionice, neaktivno sudjelovanje te nepoštivanje ostalih pravila postavljenih pri formiranju grupe).

Nakon svih provedenih aktivnosti slijedi osvrt na prvi dio radionice. Sa članovima se diskutira o tome:

- ✘ kako su tekle pripreme za ulogu voditelja
- ✘ kako su izabrali teme
- ✘ kako su definirali ciljeve i jesu li oni ostvareni
- ✘ o čemu su sve vodili računa pri odabiru aktivnosti i kojim su se kriterijima vodili
- ✘ jesu li se konzultirali s nekim i je li im to bilo potrebno
- ✘ kako je tekao sam proces aktivnosti i jesu li zadovoljni ostvarenim, bi li što promijenili i zašto
- ✘ kako su se osjećali u ulozi voditelja, jesu li se mogli u potpunosti uživjeti te kako im je bilo opomenuti ostale članove kada je za to bilo potrebe
- ✘ kako su se ostali članovi grupe osjećali u odnosu na voditelja kada je on također korisnik i po čemu je on različit (ili sličan) grupnom voditelju
- ✘ jesu li im se i u životnim situacijama ovako promijenile uloge i mogu li oni sami utjecati na to
- ✘ bi li ponovili ovakvo iskustvo i vide li se u budućem životu u kakvoj sličnoj ulozi.

**Napomena:**

Važno je svakom pojedinom članu koji je trenutno u ulozi voditelja dati dovoljno vremena i prostora da provede svoju zamisao te ostvari cilj aktivnosti

te mu pritom biti podrška i motivirati ostatak grupe da se aktivno uključi u rad ili diskusiju. Također, vrlo je važno da se nakon prvog dijela radionice povede diskusija na gore navedene teme kako bi se na taj način tema i ciljevi ove radionice u potpunosti razradili, prodiskutirali i zaokružili što je i sam smisao ove radionice.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: PITAJ LEGOLASA**

##### **Cilj:**

- ✘ Razvijanje percepcije
- ✘ osvještavanje izbora

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Među korisnicima se traži jedan dobrovoljac koji će sjesti tako da će biti okrenut licem prema ostalim korisnicima. Kad dobrovoljac sjedne, ostatku grupe se pokaže papir na kojem piše: «Promatrajte pokrete očima!» (papir se pokazuje šutke i bez komentara ostalim korisnicima). Zatim voditelj postavlja dobrovoljcu sljedeća pitanja na koja dobrovoljac daje odgovore:



- 1 Kako je izgledala tvoja soba u kojoj si odrastao?
- 2 Kako bi izgledala tvoja soba da je sva obojena u tamno-zeleno?
- 3 Kako zvuči glas tvoje majke? (dajte dobrovoljcu vremena kako bi „čuo“ zvuk glasa u svojoj glavi!)
- 4 Kako bi zvučalo da imam glas Paje Patka?
- 5 Kakav bi bio osjećaj dotaknuti vrući pijesak?
- 6 Možeš li u sebi recitirati državnu himnu?

Poslije pitanja voditelji potiču diskusiju o tome što su korisnici primijetili te im se daje objašnjenje aktivnosti.

Primjećivanje smjera u kojem osoba najčešće pokreće svoje oči pokazuje nam razmišlja li ona u slikama, zvucima ili osjetima. Postoje vidljive promjene na tijelu kada razmišljamo na određeni način. Način na koji razmišljamo utječe na naše tijelo, a kako mi koristimo naše tijelo utječe na naš način razmišljanja.

Oči pokrećemo u različitim pravcima na sistematičan način ovisno o tome kako razmišljamo. Neurološka istraživanja pokazala su da su pokreti očima povezani s aktiviranjem različitih dijelova mozga. Ti pokreti se u neurološkoj terminologiji nazivaju: **LATERALNI POKRETI OČIJU (LEM)**. Već i samo primjećivanje

obrazaca pokreta očiju neke osobe, može nam dati veliku količinu dodatnih informacija o načinu kako ona sebi reprezentira svijet.

**VIZUALNO KONSTRUIRANI** (gore lijevo - kada gledate prema drugoj osobi)  
Osoba tvori sliku nečeg što nikad prije nije vidjela. Kada ljudi tvore izmišljenu sliku u svojoj glavi, oni koriste vizualnu konstrukciju. Primjer pitanja koji možete postaviti nekome kako biste primijetili ovakav znak može biti: *Kako bi izgledala tvoja soba da je obojena u plavo?*

**VIZUALNO ZAPAMĆENI** (gore desno - kada gledate prema drugoj osobi)  
Osoba koristi sliku kako bi dozvala nešto iz sjećanja. Kada prizivaju nešto što su prije vidjeli, osobe koriste vizualno sjećanje. (Neki ljudi pristupaju vizualno zapamćenom defokusiranjem očiju). Pitanje: *Koje je boje bila soba u kojoj si odrastao?*

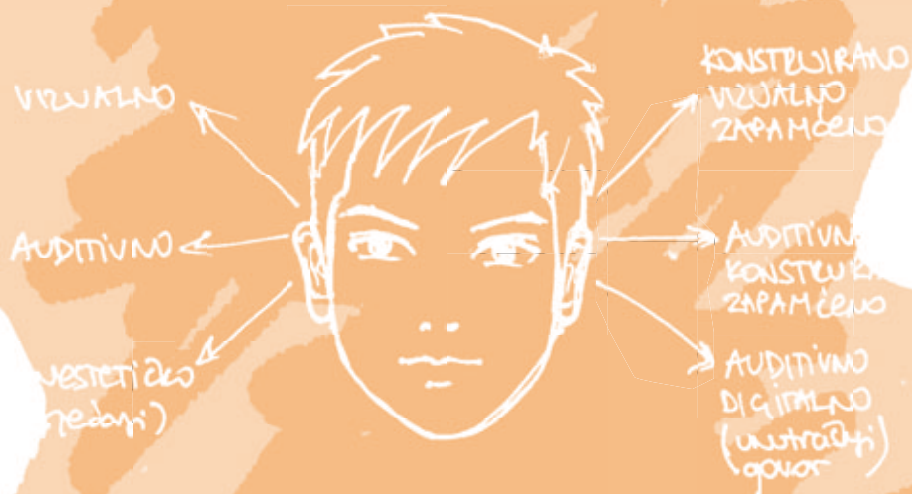
**AUDITIVNO KONSTRUIRANI** (lijeva strana - kada gledate prema drugoj osobi)  
Osoba komponira zvuk koji prije nije čula. Pitanje: *Kako bi zvučalo da imam glas Paje Patka?*

**AUDITIVNO ZAPAMĆENO** (desna strana - kada gledate prema drugoj osobi)  
Osoba se prisjeća zvuka ili glasa koji je već prije čula. Pitanje: *Što sam upravo rekao? Možeš li se prisjetiti zvuka glasa svoje mame?*

**KINESTETIČKI** (dolje lijevo - kada gledate prema drugoj osobi)  
Ljudi uglavnom gledaju dolje lijevo kada pristupaju svojim osjećajima. Pitanje: *Kakav je osjećaj dodirnuti vrući pijesak?*

**AUDITIVNO DIGITALNI** (dolje desno - kada gledate prema drugoj osobi)  
Na ovu stranu se pokreću oči osobe kada ona razgovara sa sobom tj. vodi unutrašnji dijalog. Pitanje: *Možeš li u sebi recitirati državnu himnu?*

**PRATITE POKRETE OČIMA!**



**NAZIV AKTIVNOSTI: TEST REPREZENTACIJSKIH SISTEMA - VAKOG****Cilj:**

- ✘ Razvijanje percepcije
  - ✘ osvještavanje izbora glavnog, preferiranog kanala komunikacije
- Potrebni materijali:** potencijali korisnika, test reprezentacijskih sistema  
**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike se zamoli da ispune test reprezentacijskih sistema. Test se sastoji od 12 pitanja. Svako pitanje nudi mogućnost jednog oblika ponašanja ili reakcije na postavljeno pitanje. Svako pitanje ima mogućnosti (a), (b) i (c). Korisnik treba na svakoj crtici ispred slova staviti broj koji najbolje opisuje ono što je najbližije njegovom ponašanju.

**TEST PREFERENCIJE REPREZENTACIJSKIH SISTEMA**

Koje su izjave za Vas istinite? Stavite broj na crtu ispred svakog pitanja:  
**4** = uvijek, **3** = uglavnom, **2** = ponekad, **1** = rijetko, **0** = nikad

Nemojte puno razmišljati o odgovorima već samo napišite ono što Vam se čini najprikladnije ili najbližije Vašem ponašanju.

<p><b>1. Kada kontaktirate ljude preferirate</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) kontakt licem u lice</p> <p><input type="checkbox"/> (b) pričanje preko telefona</p> <p><input type="checkbox"/> (c) druženje s ljudima – aktivnost (hodanje, sport ili sl.)</p>	<p><b>2. Kada ste ljuti, Vi</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) zašutite i povučete se u sebe</p> <p><input type="checkbox"/> (b) izderete se i svima to date do znanja</p> <p><input type="checkbox"/> (c) stisnete šake i zube i izjurite iz sobe</p>
<p><b>3. Kada zatvorite svoje oči da biste nešto zamislili, svoju glavu držite</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) uspravno</p> <p><input type="checkbox"/> (b) malo nagnutu na jednu stranu</p> <p><input type="checkbox"/> (c) pognutu prema dolje</p>	<p><b>4. Kada zatvorite svoje oči da biste nešto zamislili, Vi</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) vidite jasne i detaljne slike</p> <p><input type="checkbox"/> (b) mislite u riječima ili zvukovima</p> <p><input type="checkbox"/> (c) dobijete osjećaj, možda s mutnim slikama</p>
<p><b>5. Kakva Vam je memorija? Imate li tendenciju da</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) zaboravljate imena, ali pamтите lica</p> <p><input type="checkbox"/> (b) pamтите imena, riječi i brojeve</p> <p><input type="checkbox"/> (c) najbolje pamтите stvari koje ste učinili</p>	<p><b>6. Je li Vaša soba</b></p> <p><input type="checkbox"/> (a) uredna i lijepa za gledati</p> <p><input type="checkbox"/> (b) fokusirana oko muzičke linije</p> <p><input type="checkbox"/> (c) aranžirana za ugodu</p>

<p><b>7. U svoje slobodno vrijeme, preferirate li</b></p> <p>___ (a) gledanje televizije</p> <p>___ (b) slušanje muzike ili radio programa</p> <p>___ (c) raditi neku fizičku aktivnost, npr, hodanje</p>	<p><b>8. U razgovoru, Vi</b></p> <p>___ (a) ne volite pričati ili slušati druge ljude predugo</p> <p>___ (b) volite slušati, ali jedva čekate progovoriti</p> <p>___ (c) puno gestikulirate</p>
<p><b>9. Kada morate sjediti i slušati, Vi</b></p> <p>___ (a) gledate okolo, promatrate stvari</p> <p>___ (b) pričate sa sobom ili drugim ljudima</p> <p>___ (c) ste nemirni, grickate nokte</p>	<p><b>10. Kada čitate, preferirate li</b></p> <p>___ (a) opis pejzaža, a scene zamišljate vrlo jasno</p> <p>___ (b) dijaloge i čujete likove kako govore</p> <p>___ (c) akcijske priče ili baš nemate volju za čitanjem</p>
<p><b>11. Kakvu odjeću volite nositi</b></p> <p>___ (a) lijepih linija i boja</p> <p>___ (b) ne razmišljate o tome baš puno?</p> <p>___ (c) komotnu i prije svega udobnu</p>	<p><b>12. Je li Vaš glas</b></p> <p>___ (a) vrlo brz i visokih tonova</p> <p>___ (b) ritmičan i volite sa sobom pričati</p> <p>___ (c) dublji i sporiji</p>

Nakon rješavanja cjelokupnog testa korisnicima se daje uputa da zbroje zajedno sve brojeve (svih pitanja) pod (a), zatim pod (b) i na kraju, pod (c). Područje s najvećim brojem bodova je preferirani reprezentacijski sistem.

Sistemi:

VIZUALNI

AUDITIVNI

KINESTETIČKI (TAKTILNI)

Kad korisnik pronade svoj preferirani reprezentacijski sustav ima uvid u način komunikacije u kojem „vidi“ ili „čuje“ ili „osjeća“ bolje prenose misao. Na taj način, u mogućnosti je osvijestiti i utjecati na potencijalne ishode u komunikacijskim procesima te izbjeći komunikacijske šumove.

**Napomena:**

Prilikom rješavanja testa korisnici ne smiju razmišljati puno o odgovorima, nego vjerovati svojoj „intuiciji“, „nesvjesnom“ da će ispravno odgovoriti pa ih je uputno savjetovati da zaokružuju odgovore koji im prvi „sjednu“.



**NAZIV AKTIVNOSTI: STRIP PROŠLOSTI I PODRŠKE****Cilj:**

- ✘ osvještavanje ponašanja koja su doprinijela smještaju u dom
- ✘ osvještavanje izvora podrške
- ✘ definiranje cilja za blisku budućnost

**Potrebni materijal:** papir, olovka, flomasteri, bojice

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnicima se zada da nacrtaju strip koji će prikazati njihovu životnu priču s posebnim naglaskom na to što ih je to dovelo u dom, tko im je podrška u domu, a tko u tome da promjene svoja ponašanja i koji im je cilj u bliskoj budućnosti. Nakon što korisnici nacrtaju strip, pozove ih se da ga predstave grupi. Nakon prezentacije, potiče se razgovor o tome tko im još može biti podrška i što je to što je važno da učine kako bi ostvarili svoj cilj.

**Napomena:**

Putem ove vježbe korisnici se bolje upoznaju i razvija se odnos povjerenja i bliskosti. Iznimno je važno da je ne primijenite prerano jer će učesnicima biti teško iznositi činjenice o sebi te pričati o sebi.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PISMA ČITATELJA****Cilj:**

- ✘ izraziti svoje stavove o muško- ženskim odnosima
- ✘ poticanje konstruktivnog rješavanja problema
- ✘ razvijanje zrelih stavova o odnosima

**Potrebni materijali:** pripremljena pisma, papiri, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 40 minuta

**Opis aktivnosti:**

Prije aktivnosti potrebno je pripremiti kraća pisma u kojima se dotiče problematika muško-ženskih odnosa prilagođena tinejđerskoj dobi (nesretna zaljubljenost, sramežljivost, stupanje u spolne odnose i sl.) i u kojima se traži savjet i pomoć.

Korisnike se podijeli u manje skupine. Podijele im se papirići s određenom problematikom. Zadatak je da zamisle da su redakcija nekog časopisa za mlade te moraju pomoći određenoj osobi svojim savjetom. Nakon što su ih napisali, savjeti se čitaju. Slijede komentari kako bi korisnici izrazili svoje stavove i druga moguća rješenja. Ukoliko žele, moguće je prodiskutirati i rješavati stvaran problem koji muči nekog od korisnika. Također, korisnicima se predloži da odglume pojedine situacije.

**Napomena:**

Ako ste na početku grupnih susreta dali sudionicima da napišu pitanja koja ih zanimaju pod određenom temom, možete im ta ista pitanja dati da ih sami odgovore.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PLAKAT - OVISNOSTI****Cilj:**

- ✘ povećati znanje korisnika o sredstvima ovisnosti i o štetnosti sredstava ovisnosti
- ✘ potaknuti korisnike na odupiranje negativnim utjecajima i na zdrav život

**Potrebni materijali:** hamer - papir, kolaž, flomasteri, boje, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** oko 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Prije same izrade plakata bitno je provjeriti znanje korisnika o vrstama sredstava ovisnosti, njihove dostupnosti i prisutnosti droga u društvu. Za izradu plakata korisnici se dijele u dvije skupine (ili više, ovisno o broju korisnika). Jedna skupina izrađuje plakat na temu „Štetnost droga“, a druga skupina izrađuje plakat na temu „Zbog čega mladi posežu za drogama?“ Ovisno o karakteristikama grupe, moguće je da korisnici izrađuju plakat na temu „Vrste

droga“. Za izradu plakata mogu im se ponuditi razni časopisi i novine koje će iskoristiti. Nakon što su plakati izrađeni, slijedi prezentacija i diskusija.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: BANANE I KONDOMI**

##### **Cilj:**

- ✘ upoznavanje vlastitog tijela
- ✘ spoznaje o kontracepciji i njezinom pravilnom korištenju

**Potrebni materijali:** banane, kondomi

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Nakon diskusije o spolnosti, korisnicima se podijele banane i kondomi tako da svaki ima po jednu bananu i jedan kondom.

Korisnicima se daju sljedeće upute:

- 1 Korisnike se upozori da se prvo pogleda je li omot kondoma na bilo koji način oštećen, i ako jest naglasiti kako takav kondom nije ispravan. Isto tako važno je pogledati datum trajanja kondoma i provjeriti je li sve u redu.
- 2 Ako je sve ispravno korisnicima se daje uputa da kondom otvore sa strane na nazubljenom dijelu omota lagano i pažljivo poput pisma.

- 3 Kad je kondom otvoren i izvađen, uzima se u ruku na način da ga je moguće „narolati“ pritom ga primajući jednom rukom za vršak.
- 4 Slijedi demonstracija stavljanja kondoma na bananu koja simulira penis u erekciji.
- 5 Korisnicima se daje uputa da je jako bitno da se prilikom stavljanja kondoma pritisne vršak zbog zraka koji bi eventualno mogao ostati zarobljen u kondomu što bi uslijed ejakulacije moglo dovesti do pucanja.

Nakon svih uputa korisnicima se daje prilika stavljanja kondoma na bananu, a da pritom paze na sve navedene upute. Voditelji radionice kontroliraju je li sve u redu i daju dodatne sugestije i pojašnjenja.

Aktivnost uvijek izaziva smijeh kod korisnika i bitno je naglasiti koliko je znanje o kontracepciji važno za zdravlje i planiranje trudnoće. Korisnike treba educirati, osvijestiti im važnost kontracepcije isto kao i naglasiti da ne postoje „glupa“ pitanja i da sram u spolnosti nije potreban. Bolje je pitati i imati kompletnu informaciju nego zbog srama imati potencijalno neugodne i ponekad po život opasne posljedice (HIV).

**Napomena:**

Prilikom demonstracije bitno je da voditelji pažljivo gledaju što korisnici rade i na kraju podijele kondome korisnicima s naglaskom na odgovorno ponašanje u spolnom životu.



SEGMENT P  
IZLAZAV -12 US

(aktivnosti grupe za isključivanje)

ZIPROME ZA  
STANOVE





Napuštanje ustanove je možda još stresnije razdoblje za pojedinca koji nakon nekoliko godina provedenih u stabilnom okruženju treba izaći i nastaviti svoj život. Veliki broj korisnika se susreće sa strahom od susreta sa svojim bivšim društvom, života sa roditeljima, nastavka školovanja u svojoj lokalnoj zajednici, toga da ponovo ne krenu krivim putem. Ukoliko se ne mogu vratiti roditeljima, javlja se još veći strah od samostalnog života jer se očekuje od njih da nađu posao, stan, da si sami kuhaju, peru, raspoložu sredstvima za život. Mnogima je vrlo teško snalaziti se i u nama posve jednostavnim situacijama, kao što je na primjer, otvaranje računa u banci.

U ovom periodu njihova potreba za sigurnošću je naglašena i nedovoljno zadovoljena te je potrebno sa korisnicima koji trebaju napustiti ustanovu dodatno raditi na osvještavanju njihovih strahova, pronalaženju načina za njihovo prevladavanje, osnaživati ih i naučiti ih vještinama koje će im pomoći u prevladavanju svakodnevnih problema i zahtjeva.

I sami korisnici smatraju da bi ih trebalo bolje pripremiti za odlazak iz ustanove (S. Kusturin, Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, svezak 9, broj 2., 2002.):

✱ *“Kad je tu gotovo, onda sve počinje.”*

- ✱ ...naučiti kako ću samostalno živjeti, a ne da ti stalno netko pomaže. Mislim, danas - sutra, ako ćeš otići na stan, sad ćeš ti susjedima lupat' - daj mi pomogni ovo, daj mi pomogni ono!?! Nauči se sam! Kak' si napraviš - imat ćeš.
- ✱ ...da nam kaže - sad kad završiš školu, morat ćeš u vojsku! Tamo će ti biti tako i tako. Onda ćeš se zaposlit', na pos' o moraš ić! Dobro, znam da na pos' o moram ić'... I tako neke obaveze šta će nam još u životu biti...
- ✱ Ili, na primjer, ima neki dečko u domu, i mislim da će ići van, u stan ili nešto... I sad on odlazi ono, k'o da nije ništa ni bilo, i dobit će stan, i sad sam ide u vanjski život. Baš sam prič'o sa njim, i on kaže da ne zna kako će živjeti sam.

Grupni rad pružanja podrške u pripremi za izlazak iz ustanove (grupa za isključivanje) odvija se jednom tjedno u trajanju od dva školska sata tijekom 4 mjeseca koji predstavljaju jedan modul. Ukupan broj grupnih sastanaka u jednom modulu je 16-18.

Grupni rad podijeljen je u tematske cjeline i teme u segmentu rada «priprema za izlazak iz ustanove» (grupe za isključivanje) su sljedeće:

- ✱ Uvod i upoznavanje (Upoznavanje; Očekivanja; Pravila)
- ✱ Prava (Radno pravo; Socijalno pravo; Prava osoba s invaliditetom; Studentska prava; Prava osoba u ustanovama; Odnosi s policijom tijekom postupka; Odogovorno ponašanje)

- ✘ Moja budućnost (Radne navike; Studiranje; Traženje stana; Rapolaganje novcem; Traženje posla; Samoprezentacija; Samopouzdanje; Obitelj)
- ✘ Socijalne vještine (Bon-ton; Uključenost u društvo; Sličnosti i razlike; Interkulturalnost)
- ✘ Znanja (Spolnost; Ovisnosti; Trgovanje ljudima-Trafficking)

## NAZIV AKTIVNOSTI: SOCIJALNI BAROMETAR

### Cilj:

- ✖ Osvijestiti postojanje predrasuda prema osobama s invaliditetom
- ✖ Razbiti predrasude i stereotipe
- ✖ Putem vlastitog iskustva doživjeti situaciju u kojoj pojedinac treba pomoć druge osobe

**Potrebni materijali:** povez za oči, slušalice za uši, špaga

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

### Opis aktivnosti:

Na početku aktivnosti pročitajte navedene tvrdnje te nakon svake tražite od korisnika da se opredjele ZA, PROTIV ili SUZDRŽAN. Odredite u prostoru mjesto koje označava ZA, mjesto koje označava PROTIV i mjesto koje označava SUZDRŽAN. Na svaku tvrdnju svaki korisnik mora zauzeti stav tako da stane u jedno od tih područja. Nakon što su zauzeli stav, tražimo da (čvrsto) argumentiraju svoje mišljenje. Postavljajući potpitanja potičemo ih na raspravu, no voditelji moraju oprezno postavljati potpitanja kako ne bi iznosili vlastito stajalište i na taj način utjecali na mišljenja korisnika.

Tvrdnje su sljedeće:

- 1 Gluho dijete mi ne može biti prijatelj jer ne mogu s njim pričati.

- 2 Slijepo dijete mi ne može biti prijatelj jer ne zna kako ja izgledam.
- 3 S djetetom u invalidskim kolicima ne mogu se ništa igrati.
- 4 Dijete s teškoćama u učenju ne može mi biti prijatelj jer ne može shvatiti pravila igre.

Nakon što ste završili prvi dio aktivnosti podijelite korisnike u četiri grupe. Svaka grupa dobiva svoj zadatak koji mora napraviti.

Prvu grupu čine **“gluhi”**. Daje im se uputa da stave ruke na uši (ili koristite slušalice s muzikom radi stvaranja buke ili na neki drugi način osigurajte da im je sluh uskraćen) dok im jedan od korisnika iz neke druge grupe šapćući čita štivo (možete odabrati bilo što za pročitati, no dobro bi bilo da ima veze s tematikom koja se obrađuje, dakle osobe s invaliditetom). Nakon što je štivo pročitano članovi grupe **“gluhi”** ga trebaju prepričati. Ukoliko to ne učine kako treba, čitalac im tekst treba dočarati na neki drugi način, neverbalno, glumom, pantomimom ili bilo kojim drugim komunikacijskim kanalom.

Drugu grupu čine **“slijepi”** kojima se zavežu oči te im se daje uputa da pređu od točke A do točke B bez ičije pomoći snalazeći se kako znaju. Nakon što su samostalno prošli taj put od njih se traži da taj isti put prođu, ali sada uz pomoć **“videćeg vodiča”**. „Videći vodiči” su članovi neke druge grupe koji će voditi **“slijepu osobu”**. Prije nego počnu voditi dajte im uputu kako se vodi slijepa osoba.

### **Način vođenja osobe s oštećenjem vida**

„Videći vodič“ vodi osobu s oštećenjem vida tako da se osoba s oštećenjem vida primi za njegovu/njezinu podlakticu, a on/a joj daje verbalne upute (npr. „idemo tri koraka naprijed pa dva u lijevo, ispred nas je stolica koji ćemo zaobići na lijevu stranu, napravi dva manja koraka...“). Vodič ne smije biti prebrz ili raditi nagle pokrete kada vodi osobu s oštećenjem vida.

Treću grupu čine **“osobe s motoričkim oštećenjem”** kojima se zavežu noge te tako sputani moraju doći od točke A do točke B. Nakon što su samostalno prošli taj put, od njih se traži da isti put prođu još jednom, ali uz pomoć **“hodajuće osobe”**. Hodajuće osobe su članovi neke druge grupe koji će voditi **“osobu s motoričkim oštećenjem”**.

Četvrtu grupu čine **“osobe koje imaju teškoća u učenju i razumijevanju”**. Članovima grupe se pročita kratki znanstveni članak te se zatim od njih traži da ga prepričaju i objasne.

### „ZNAKSTVENI ČLANAK“

#### **Kraniocerebralne traume s aspekta neuropsihologije**

Ovo poglavlje temelji se na rezultatima neuropsihologijske egzaminacije bolesnika s cerebralnim oštećenjem, a posebno kognitivnim i intelektualnim posljedicama traume mozga.

Neuropsihološko identificiranje organiteta u diferencijalno dijagnostičkom procesu često je presudno, budući da neuropsihologijska egzaminacija može otkriti i onaj jedan jedini simptom koji je indikativan za organsku cerebralnu leziju, za što druge psihologijske metode i tehnike nisu dovoljno osjetljive.

Nakon što su sve grupe napravile zadatak slijedi diskusija koju voditelj usmjerava na način da postavlja pitanja vezana uz osjećaje za vrijeme pojedine vježbe, kako je korisnicima bilo u tuđoj koži, kako su se osjećali kada ovisi o drugoj osobi, imaju li i dalje iste stavove prema tvrdnjama postavljenim na početku.

#### **Napomena:**

Način podjele u četiri grupe odaberite sami. Svakako vodite računa da ih podijelite po nekom principu tako da u istu grupu ne dođu korisnici koji se i

inače druže ili su dobri prijatelji. Jedan od načina može biti sljedeći: Svatko na papirić dobije naziv neke životinje te se treba u skladu s tom životinjom glasati (pijetao, pas, mačka, krava). Svi koji se glasaju isto čine jednu grupu npr. pijetlova. Na taj način korisnici se podijele u 4 grupe.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVA IZ SOCIJALNE SKRBI**

##### **Cilj:**

- ✘ Upoznati korisnike s osnovnim pravima iz područja socijalne skrbi
- ✘ Dati korisnicima informacije o vrstama prava
- ✘ Dati korisnicima informacije o daljnjim izvorima informacija

**Potrebni materijali:** popis dodatne literature

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Korisnicima se predstavljaju osnovna prava iz područja socijalne skrbi putem predavanja, prezentacije te navođenje primjera. Ova radionica ostvaruje se interaktivnim predavanjem u kojem korisnici postavljaju konkretna pitanja s ciljem dobivanja odgovora na konkretne situacije koje se tiču svakog korisnika.



**Napomena:**

Predlažemo da na ovu radionicu pozovete kao gosta socijalnog radnika koji bi mogao dati relevantne informacije usklađene s novim zakonskim propisima i informacijama.

Popis preporučene literature:

- ✘ Zakon o socijalnoj skrbi, Narodne novine br. 73/97, 27/01, 59/02, 82/01, 103/03, 44/06
- ✘ Grupa autora: Edukativna brošura Katapult, Zagreb, 2008.
- ✘ <http://www.mzss.hr>
- ✘ <http://www.pravnadatoteka.hr>
- ✘ <http://www.croacta.hr>

**NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM****Cilj:**

- ✘ Upoznati korisnike s osnovnim pravima osoba s invaliditetom
- ✘ Dati korisnicima informacije o vrstama prava
- ✘ Dati korisnicima informacije o daljnjim izvorima informacija

**Potrebni materijali:** popis dodatne literature

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnicima se predstavljaju osnovna prava iz područja socijalne skrbi putem predavanja, prezentacije te navođenje primjera. Ova radionica ostvaruje se interaktivnim predavanjem u kojem korisnici postavljaju konkretna pitanja s ciljem dobivanja odgovora na konkretne situacije koje se tiču svakog korisnika.

**Napomena:**

Predlažemo da na ovu radionicu pozovete kao gosta osobu koja se bavi područjem prava osoba s invaliditetom koji bi mogao dati relevantne informacije usklađene s novim zakonskim propisima i informacijama.

Popis preporučene literature:

- ✘ Grupa autora: Edukativna brošura Katapult, Zagreb, 2008.
- ✘ Deklaracija o pravima osoba s invaliditetom <http://www.nn.hr/clanci/sluzbeno/2005/0911.htm>
- ✘ Zakon o socijalnoj skrbi, (NN br. 73/97, 27/01, 59/02, 82/01, 103/03, 44/06)
- ✘ Temeljni zakon o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN br. 85/06)
- ✘ Zakon o zdravstvenoj zaštiti (NN br. 121/03, 86/06, 111/97, 95/00, 129/00)

- ✖ Zakon o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN br. 85/06)
- ✖ Pravilnik o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja za bolničko liječenje medicinskom rehabilitacijom i fizikalnom terapijom u kući (NN br. 26/97, 79/97, 31/99, 51/99, 73/99)
- ✖ Pravilnik o uvjetima i načinu ostvarivanja prava na ortopedska i druga pomagala (NN br. 25/05, 36/06, 46/06, 136/06)
- ✖ Zakon o radu (NN br. 38/95, 17/01, 114/03)
- ✖ Zakon o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju (NN br. 143/02, 33/05)
- ✖ Odluka o načinu ostvarivanja poticaja pri zapošljavanju (NN br. 141/05)
- ✖ Zakon o mirovinskom osiguranju (NN br. 102/98, 127/00, 59/01, 109/01, 147/02, 117/03)
- ✖ Zakon o stažu osiguranja s povećanim trajanjem (NN br. 71/99)
- ✖ Zakon o doplatku za djecu (NN br. 94/01, 138/06)
- ✖ Zakon o javnim cestama (NN br. 180/04, 136/06)
- ✖ Pravilnik o oslobađanju plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarina (NN br. 143/06)
- ✖ Pravilnik o pristupačnosti (NN br. 16/05, 66/05, 112/06)
- ✖ Zakon o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu (NN br. 97/00, 101/00)
- ✖ Zakon o porezu na dohodak (NN br. 177/04)
- ✖ Zakon o PDV-u (NN br. 47/95, 105/99)
- ✖ Pravilnik o PDV-u (NN br. 60/96, 44/00, 63/00, 109/00)

- ✘ Carinski zakon (NN br. 78/99, 94/99, 73/00, 92/01, 47/03)
- ✘ Uredba za provedbu Carinskog zakona (NN br. 144/99, 110/01)
- ✘ Zakon o boravišnoj pristojbi (NN br. 35/95)

#### NAZIV AKTIVNOSTI: RANG LISTA

##### **Cilj:**

- ✘ Upoznati mlade s osnovama iz radnog prava uz konkretne smjernice
- ✘ Informirati ih o konkretnim pitanjima

**Potrebni materijali:** hamer, post-it papirići, olovke, markeri

**Ukupno potrebno vrijeme:** 40 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Svi sjede u krugu. U sredinu kruga na pod se stavlja hamer papir. Na papir se zatim napišu sljedeće rečenice: *„Završili ste školu, fakultet? Tražite posao? Osjećate se izgubljeno, izbezumljeno, ne znate u kom smjeru krenuti, što sve obaviti, gdje izvaditi radnu knjižicu, kamo krenuti tražiti posao...???”* Voditelji ih ostave minutu, dvije da budu u mislima s tim rečenicama. Nakon toga podijele im se post-it papirići na koje pišu svoje asocijacije na napisane rečenice. Papiriće lijepe na hamer-papir. Nakon toga radi se rang lista prioriteta, odnosno što i kako sve treba napraviti.

- 1 Otići u Narodne novine kupiti Radnu knjižicu, a tada s istom otići (ovisno o mjestu prebivališta) u županijski ured nadležan za poslove rada. Tamo će službenici upisati podatke i ovjeriti knjižicu.
- 2 S radnom knjižicom prijaviti se na zdravstveno osiguranje jer ono istječe u roku od 90 dana nakon završetka školovanja.
- 3 Mlada osoba može se prijaviti i na Hrvatski zavod za zapošljavanje ili popularnije „burzu rada“. Prijava na burzu nije obavezna.
- 4 Napisati životopis.
- 5 Prikupiti i kopirati dokumente (domovnica, rodni list, diploma ili svjedodžba, potvrda o nekažnjavanju...).
- 6 Informirati se (internet, odnosno specijalizirane web stranice, burza rada, tiskovine kao što su oglasnici i dnevne novine, prijatelji i poznanici).
- 7 Nakon što dobijete potrebne informacije, napisati prijavu za posao, priložiti životopis i tražene dokumente i sve poslati u vremenskom roku koji je ograničen i naznačen u oglasu za posao.
- 8 Otići na intervju za posao (Pri traženju posla Zakon o radu štiti prijavitelje, zabranjuje bilo kakav oblik diskriminacije bilo po spolu, vjeri, rasi i sl. Muškarce često na razgovoru za posao pitaju da li su odslužili vojni rok, ili ženama postavljaju pitanje da li uskoro planiraju trudnoću. Takva pitanja su diskriminirajuća i poslodavac vam ih po Zakonu o radu ne bi smio postavljati).

- 9 Ukoliko dobijete posao, potpišete ugovor o radu (Ugovor o radu potpisuje se na određeno ili neodređeno vrijeme). Osim ugovora o radu možete raditi i na ugovor o djelu. Ugovor o radu mora biti pismenog oblika, mora sadržavati vaše podatke i podatke poslodavca, mjesto rada, opis radnog mjesta i što ono sve podrazumijeva, dan otpočinjanja rada, očekivano trajanje ugovora, trajanje plaćenog godišnjeg odmora, otkazni rok, visinu plaće, trajanje redovitog radnog dana ili tjedna. U Narodnim novinama možete kupiti prazan obrazac ugovora o radu).

**Ukoliko nemate Ugovor o radu, a radite, tada se to naziva »rad na crno« Radom na crno ne ostvarujete niti jedno pravo iz Zakona o radu!!!**

- 10 Pročitati kolektivni ugovor, pravilnik o radu (ukoliko ga firma za koju radite ima) jer su u tom dokumentu definirana sva vaša prava. Ako vaša firma nema sindikat i kolektivni ugovor ili pravilnik o radu tada se na vas primjenjuje samo Zakon o radu (NN br. 38/95, 54/95, 65/59, 17/01, 82/01, 114/03, 142/03). Na vas kao radnika primjenjuje se najpovoljnije pravo.
- 11 Biti uporan, informirati se, štitići svoja prava, prijavljivati nepravilnosti, poštivati zakone i propisane rokove i biti odgovorna odrasla osoba!

**Napomena/Upozorenje:**

Uloga voditelja je da usmjerava i upotpunjuje "rang listu". Za dodatne informacije možete se poslužiti brošuram "Katapult".

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŽIVOTNI SCENARIJ****Cilj:**

- ✱ Definirati ciljeve za budućnost te pronaći metode i načine njihovog ostvarivanja

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Članovi grupe sjede u krugu. Daje im se uputa da zažmire, pogledaju u sebe, prisjete se onoga što im se trenutno događa u životu, gdje se trenutno nalaze na životnom putu... Voditelji ih ostavljaju nekoliko minuta da se stope s mislima i trenutkom, a nakon toga ih zamole da zamisle sebe za desetak godina, što im se u međuvremenu događalo, kako žive, gdje žive, čime se bave, jesu li možda udati/oženjeni, imaju li djece... Nakon nekoliko minuta daje im se uputa da otvore oči, a kad otvore oči naći će se na domjenku s ljudima koje nisu vidjeli 10 godina, ustaju sa stolica i kreće komunikacija, ćaskanje s uzvanicima domjenka. Zadatak je da odglume sebe onakvima kakvim se zamišljaju za 10 godina, ispričaju međusobno kako su, što rade, što su postigli u životu, a što još namjeravaju. Nakon petnaestak minuta zamolimo ih da ponovo sjednu u krug i prepričaju dojmove. Voditelji zamole svakog pojedinog člana da ispriča kako mu je bilo, jesu li imali čistu sliku sebe u budućnosti ili su imali teškoće u tome te koliko im je radionica koristila.

## NAZIV AKTIVNOSTI: ŠKOLA NA 4 KATA

### Cilj:

- ✱ osvještavanje iskustava i znanja stečenih boravkom u domu

**Potrebni materijali:** olovke, papiri, hamer, markeri

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

### Opis aktivnosti:

Voditelji na hamer papir nacrtaju kuću, koja se sastoji od 4 kata i podruma. Korisnicima se daje desetak minuta vremena da razmisle koja su sve iskustva i znanja stekli boravkom u instituciji (domu). U natuknicama ih zapisuju na papire, svatko za sebe. Nakon što su svi zapisali, članovi čitaju svoja zapažanja. Individualna zapažanja možete zapisati na ploču ili neki zajednički plakat, a nakon toga cijela grupa zajednički po važnosti raspoređuju što su korisno za život dobili boravkom u domu. Na 1. kat zapisuju se najmanje bitna iskustva i znanja, a na 4. najvažnija i najkorisnija. U podrumu mogu ostaviti ono što ne žele dalje ponijeti u život.

### Napomena:

Uloga voditelja je da prati događanja i potiče rad grupe postavljajući potpitanja te da i događaje i iskustva koja korisnici ostavljaju u podrumu, a koja su najčešće teška ili neugodna, istakne kao važna iskustva iz kojih možemo



izvući pouke za daljnja iskustva. Ako se radi o nekom vrlo teškom iskustvu, bilo za pojedinca ili cijelu grupu, svakako odvojite dodatno vrijeme kako bi se taj proces završio.

### NAZIV AKTIVNOSTI: LINIJA ŽIVOTA

#### **Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima važne događaje iz njihovog života
- ✘ Motivirati korisnike da, sagledavajući svoju prošlost, osvijeste koje ciljeve žele ostvariti u budućnosti

**Potrebni materijali:** papiri i olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

#### **Opis aktivnosti:**

Na početku aktivnosti voditelj daje uputu korisnicima da papir polože vodoravno te da na njemu povuku liniju na čiji kraj upišu datum održavanja aktivnosti. Na liniju će upisivati sve one događaje iz njihova života koje smatraju bitnima i koji su ih doveli do životne pozicije u kojoj se sada nalaze. Nakon što su to napravili, voditelj motivira korisnike da iščitaju svoje linije života, podijele s ostalim korisnicima te pokušaju objasniti zašto su odabrali pojedine događaje, kako su oni utjecali na njihovo formiranje i izbor sadašnjeg životnog puta. Nakon diskusije korisnike se zamoli da na temelju tih

dogadaja i trenutnog promišljanja, napišu tri cilja koja žele ostvariti u idućih godinu dana (uputa o vremenskom razdoblju može varirati, ovisno o profilu korisnika). Nakon što su to napravili, voditelj pokreće diskusiju o ciljevima, koliko su oni realni i kako ih korisnici mogu ostvariti.

**Napomena:**

U uputi se može naznačiti da je linija na „nultoj“ razini te da odabranim događajima daju predznak „minusa“ ili „plusa“ ovisno o tome kakvog je događaj bio karaktera. „Pozitivni“ (+) događaji neka budu iznad linije, a „negativni“ (-) ispod linije. Spajajući na taj način važne životne događaje, dobiva se svojevrsni graf i uvid u količinu „pozitivnog“ i „negativnog“ u njihovim životima. Važno je u diskusiji propitati i njima samima osvijestiti što im je to pomoglo da iz „minusa“ odu u „plus“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - PLANIRANJE****Cilj:**

- ✘ upoznavanje korisnika s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike

**Potrebni materijali:** Cope, Morena i Habitat špil i/ili više špilova asocijativnih karata

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

Ponudene su COPE, MORENA I HABITAT asocijativne karte odvojene jedne od drugih. Iz svakog špila izvlačimo po jednu kartu na slijepo. Prvom će kartom odgovoriti na pitanje GDJE SAM SADA, drugom GDJE ŽELIM DOĆI i trećom KAKO DA TAMO DOĐEM. Nakon što su svi izvukli karte, svatko objašnjava svoje viđenje karte i prve asocijacije koje mu one pobuđuju.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

**NAZIV RADIONICE: IZRADA PROJEKCIJE MJESEČNOG BUDŽETA****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima koliki su im stvarni životni troškovi
- ✘ Podučiti korisnike kako mogu pravilno rasporediti svoja mjesečna primanja i kako mogu uštedjeti

**Potrebni materijali:** papiri i olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis radionice:**

Na početku vježbe voditelj moli korisnike da se podijele u manje grupe. Svaka grupa dobije zadatak da isplanira koliko novaca im je potrebno za životne troškove u mjesec dana. Limit koji smiju potrošiti je jednak prosjeku očekivane plaće za njihovu struku ili posao koji će obavljati. Voditelj im napominje da u mjesečnu projekciju uključe sve troškove koje iziskuju životne prilike (od hrane, stanovanja, odjeće, obuće i izlazaka do izdvajanja za režije i male sitne

radosti). Kako bi raspored bio što pregledniji i time olakšao samo planiranje, voditelj daje uputu korisnicima da izrade tablicu troškova, a područja u tablici su sljedeća: stanarina i režije, hrana, higijena, odjeća i obuća, slobodno vrijeme, prijevoz. Za aktivnost voditelj daje korisnicima tridesetak minuta. Nakon što su korisnici izradili tablicu s projekcijom troškova, voditelj prolazi s korisnicima stavke u budžetu, te po potrebi korigira iznose ili količine određenih namirnica potrebnih za mjesec dana. U većini slučajeva korisnicima će biti premalo novaca da podmire sve troškove koje su isplanirali ili će iznosi koje su naveli biti netočni ili nerealni. Stoga je sljedeći korak da voditelj, zajedno s korisnicima, korigira iznose namirnica, režija, stanarine i savjetuje korisnike gdje mogu uštedjeti kako bi uspjeli pokriti sve mjesečne troškove. Obično se najviše može uštedjeti na stavci slobodnog vremena, ali moguće su uštede i na namirnicama, pa voditelj savjetuje istraživanje cijena po različitim dućanima kako bi se pronašli artikli najpovoljnijih cijena. Ukoliko nema dovoljno vremena da se korigiraju budžeti svih grupa, korigira se jedan budžet koji onda koristi kao primjer najrealnije mjesečne projekcije troškova.

**Napomena:**

Ukoliko postoje uvjeti za to, od iznimne koristi bilo bi odvesti korisnike u neki od trgovačkih centara kako bi dobili što realniji uvid u cijene različitih namirnica, te s tim informacijama mogli lakše isplanirati mjesečni budžet.

## NAZIV RADIONICE: TRAŽENJE I NAJAM STANA

### **Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima na što da obrate pažnju kod traženja/unajmljivanja stana
- ✘ Osvijestiti korisnicima sve prednosti i nedostatke samostalnog života u stanu/ili života s cimerom
- ✘ Motivirati korisnike da sami probaju zvati potencijalne stanodavce i raspitati se za stan koji ih zanima
- ✘ Osvijestiti korisnicima moguće strahove i prepreke u procesu traženja stana

**Potrebni materijali:** pisani oglasnici, pristup oglasnicima na internetu, telefon, flipchart

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

### **Opis radionice:**

Na početku vježbe voditelji zamole korisnike da brainstormingom pokušaju nabrojati sve stvari koje je bitno pitati ili istražiti kod unajmljivanja stana. Nakon što su korisnici zabilježili moguća pitanja i dileme, voditelji nadopunjuju popis pitanja još nekim koje su korisnici izostavili, te motiviraju i pripremaju korisnike na sljedeći korak, a to je pretraživanje oglasnika u potrazi za odgovarajućim stanom za najam. Korisnicima se podijele tiskani oglasnici ili, ukoliko za to postoji mogućnost, pretraže oglasnike putem interneta. Nakon

što su našli odgovarajući stan, voditelji zamole jednog dobrovoljca da pokuša preko igre uloga odglumiti poziv stanodavcu kojeg u ovom slučaju glumi jedan od voditelja. U samom razgovoru korisnik postavlja pitanja do kojih je grupa zajednički došla putem brainstorminga i pritom prikupio dovoljno informacija o tome je li to odgovarajući stan za njega ili ne. Voditelji motiviraju korisnike da svaki od njih isproba vježbu prije nego što krenu dalje. Nakon što su svi odradili vježbu igranjem uloga, voditelji pokreću diskusiju o tome jesu li zadovoljni odgovorima koje su dobili i bi li na temelju dobivenih informacija unajmili stan. Nakon kraće diskusije i izmjene mišljenja, voditelji mole jednog dobrovoljca koji će nazvati stvarnu osobu iz oglasnika i raspitati se za stan za koji je zainteresiran. Nakon što dobrovoljac obavi razgovor, upita ga se kako se osjećao razgovarajući, je li dobio sve potrebne informacije i bi li na temelju toga unajmio stan. Isto tako, ostali korisnici mu daju feedback na način njegov vođenja razgovora te eventualne sugestije za ubuduće. Voditelji motiviraju i druge korisnike da se okušaju u istoj vježbi zvanja stvarne osobe.

Ukoliko se korisnicima iznos tražen za željeni stan čini previsokim, voditelji pokreću diskusiju o životu s cimerom i dijeljenju troškova stana s istim. Pritom zamole korisnike da putem brainstorminga na flipchart zapišu sve pozitivne i negativne aspekte života s cimerom. Nakon toga pokreću diskusiju o „cimerstvu“ na temelju napisanih pozitivnih i negativnih aspekata.

**Napomena:**

Ukoliko se nitko od korisnika ne želi javiti da nazove stvarnog stanodavca, može to učiniti jedan od voditelja kako bi „probio led“.

Ukoliko korisnici pristaju, voditelji mogu organizirati da na sljedeći susret dođe predstavnik određene stambene štedionice koji bi korisnicima objasnio koncept stambene štednje te koje su prednosti iste.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - STRAH****Cilj:**

- ✘ upoznavanje korisnika s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike
- ✘ prepoznavanje vlastitih strahova vezanih za budućnost

**Potrebni materijali:** prazan špil asocijativnih karata, tempere, vodene boje, pastele

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.



Svaki korisnik dobije prazan papir izrezan u obliku karte na kojoj treba naslikati vlastitu predodžbu STRAHA te onoga ČEGA SE BOJIM. Nakon što se karte osuše svaki korisnik priča svoju priču strahova u budućnosti.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

Izuzetno je važno ne omalovažavati pojedine strahove korisnika, jer ono što nekome predstavlja strah, nama ne mora značiti ništa. Važno je da voditelji osiguraju atmosferu povjerenja te da se onemoguću da korisnici međusobno komentiraju strahove drugih članova ili da ih vrednuju odnosno ocjenjuju.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - BOL****Cilj:**

- ✘ upoznavanje korisnika s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije;
- ✘ vježbanje socijalnih vještina;
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike

**Potrebni materijali:** Cope i Morena špil i/ili više špilova asocijativnih karata

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

Svaki korisnik izvlači jednu COPE kartu koja mu prema nekom njegovom kriteriju predstavlja BOL. Zatim svaki korisnik izvlači drugu, treću, četvrtu i/ili sljedeću MORENA kartu koje predstavljaju utjehu, brigu o nama, njegu, iscjeljenje, potporu... Svaki korisnik predstavi svoje karte, opisuje što mu predstavlja bol te koje su to snage koje mu omogućuju oporavak i iscjeljenje od boli.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

Izuzetno je važno ne omalovažavati vrstu i predodžbu boli korisnika, jer ono što nekome predstavlja bol nama, ne mora značiti ništa. Važno je da voditelji osiguraju atmosferu povjerenja te da se onemogući da korisnici međusobno daju komentare dok drugi članovi govore ili da vrednuju odnosno ocjenjuju to što govore.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ODNOS RODITELJ - DIJETE****Cilj:**

- ✘ Pružiti korisnicima mogućnost uvida u drugačije načine postupanja s djecom
- ✘ Osvještavanje ustaljenih komunikacijskih modela korisnika u obitelji

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike se zamoli da nabroje najčešće sukobe između roditelja i djece te se od nabrojenih odaberu dvije ili tri situacije. Nakon toga, grupa se podijeli u dvije ili tri manje skupine te svaka osmišljava prikaz zadanih situacija, reakcije roditelja, reakcije djeteta i posljedice te utjecaj posljedica na dijete. Svaka podgrupa igranjem uloga odglumi zadanu situaciju s već unaprijed definiranim ishodom situacije. Nakon što je korisnicima demonstriran završetak situacije, zajednički traže nove i konstruktivnije načine na koji su roditelji ili dijete mogli reagirati i tako riješiti navedenu situaciju. Slijedi diskusija i obrazloženje izbora novih reakcija. Nakon toga može slijediti razgovor o tome zamišljaju li sami sebe u ulogama roditelja i kakvi oni žele biti roditelji.

# SOCIJALNE VJEŠTINE

## NAZIV AKTIVNOSTI: TKO SAM JA-POGAĐANJE ZANIMANJA

### **Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima postojanja predrasuda u percipiranju određenih zanimanja
- ✘ Potaknuti korisnike na razmišljanje i kreativnost
- ✘ Zabaviti se i stvoriti opuštenu atmosferu

**Potrebni materijali:** post-it papirići

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta (ovisno o veličini grupe)

### **Opis aktivnosti:**

Na početku vježbe voditelj na papiriće ispisuje određena zanimanja koja se smatraju manje vrijednima, te ih lijepi na čelo svakog korisnika tako da svi ostali vide njegovo zanimanje, ali ga sam korisnik ne može vidjeti. Voditelj zatim daje uputu da je zadatak korisnika da pogode što su oni po zanimanju, tj. koje zanimanje im piše na papiriću na čelu. Korisnici smiju postavljati zatvoreni tip pitanja (na koja odgovor može biti da ili ne). Ukoliko korisnik na svoje pitanje dobije potvrđan odgovor, smije postaviti iduće pitanje, a ukoliko je odgovor negativan, igru nastavlja sljedeći korisnik. Igra je završena dok svi korisnici pogode svoja zanimanja koje im je ispisano na papiriću.

**Napomena:**

Moguće je, nakon što su svi pogodili, razviti diskusiju o navedenim zanimanjima, bi li ikad izabrali koje spomenuto zanimanje, ako ne bi zašto ne i jesu li sva zanimanja podjednako važna i sl.

**Moguća zanimanja**

smetlar	prostitutka	političar
učitelj	vodoinstalater	umirovljenik
ZET-oac	prodavač novina	zidar
carinik	čistačica	porno glumica
pomoćni kuhar	ribar	pastir
kondukter	portir	živoder
domaćica	kamiondžija	soboslikar
domar	pogrebnik	radnik u tvornici
skladištar	perač stakla	poljoprivrednik - seljak

**NAZIV AKTIVNOSTI: SAMOHVALA/3 MINUTE HVALJENJA****Cilj:**

- ✘ upoznavanje sebe
- ✘ osvijestiti svoje pozitivne osobine i vještine
- ✘ osvijestiti osjećaj osobne vrijednosti
- ✘ razvijanje samopouzdanja i samopoštovanja

**Ukupno potrebno vrijeme:** ovisno o veličine grupe, oko 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Svaki korisnik ima tri minute vremena za vlastitu samohvalu, svoje pozitivne osobine, stvari u kojima je dobar, po čemu je važan, čime se posebno ponosi... Zadatak je da sve tri minute budu ispunjene njegovim isticanjem vlastitih pozitivnih strana. Korisnici se izmjenjuju tako da svatko ima svoje 3 minute samohvale. Nakon što su se svi korisnici izredali voditelj potiče diskusiju o tome kako su se osjećali prilikom samohvale, kako se sada osjećaju, je li im bilo teško sjetiti se nečeg pozitivnog kod sebe, kako im je bilo pričati o sebi u superlativima, bi li im bilo lakše da su imali zadatak da pričaju vlastite mane ili vrline svojih prijatelja iz grupe.

**Napomena:**

Važno je napomenuti da smo skloni tome da mislimo samo loše o sebi i da nije dobro hvaliti se, no da je važno biti svjestan što je to dobro u nama i što nam to pomaže da dobijemo ono što želimo. Kao zadatak može im se zadati da na papir zapišu sve pozitivno što su rekli o sebi ili se naknadno sjetili te da to istaknu na neko vidljivo (ili samo njima vidljivo) mjesto te „škicnu“ svaki put kad im opada raspoloženje ili treba poticaj ili motivacija.

\*Vježba se prvi puta primjenjuje u segmentu podrške pri ulasku u ustanovu (aktivnosti grupe za uključivanje) u tematskoj cjelini Ja – jučer, danas, sutra. Smatrali smo važnim ponoviti ju, no s proširenim ciljevima koji veći naglasak stavljaju na jačanje samopouzdanja i osobnih vrijednosti u samostalnom životu.



**NAZIV AKTIVNOSTI: ASOCIJATIVNE KARTE - VJEŽBA PERCEPCIJE****Cilj:**

- ✘ upoznavanje korisnika s inovativnim i kreativnim načinima komunikacije
- ✘ vježbanje socijalnih vještina
- ✘ osvještavanje potreba korisnika kao i prezentacija sebe putem slike
- ✘ osvještavanje drugačijih, novih načina rješavanja problema i činjenice da oni postoje
- ✘ poticanje kreativnog načina rješavanja problema

**Potrebni materijali:** HABITAT špil asocijativnih karata

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Asocijativne karte se mogu primjenjivati na mnogo načina kako s pojedincima tako i s grupom korisnika. Kreativno korištenje karata nema ograničenja osim granica mašte voditelja i njegovog cilja u pojedinoj aktivnosti.

Svaki korisnik uzima dvije karte. Nakon što dobro prouče prvu kartu, sve njene motive, simbole, slike i asocijacije koje im ona pobuđuje, pokušaju na temelju nje s grupom podijeliti neki svoj problem koji ih trenutno zaokuplja. Nakon što putem karte definiraju problem, uzimaju drugu kartu te im voditelj daje uputu da metaforički iz druge karte iščitaju rješenje njihova problema.

Nakon što su svi korisnici opisali problem i rješenje od njih se traži da zamijene redoslijed karata te je ona koja je bila problem sada rješenje, a karta koja je prije bila rješenje sada je problem. Od korisnika se traži da ponovno opišu problem i rješenje.

Ovom aktivnošću mijenja se percepcija, gledanje na problem, život, stvari oko sebe, te se dobiva uvid u to da svaki problem ne mora to nužno i ostati i da način na koji doživljavamo i definiramo stvari i situacije oko sebe ima izuzetnu ulogu u razrješavanju poteškoća, suočavanju s problemima te dizanju kvalitete našeg života.

**Napomena:**

Vrlo je važno da voditelji vode osobitu brigu o tome da se ne interpretiraju karte za korisnika i na taj način nameću tuđe asocijacije. Radi se uvijek i isključivo s asocijacijama, pričama, metaforama, riječima i rečenicama koje nam je sam korisnik ponudio.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ASERTIVNOST****Cilj:**

- ✘ Osvještavanje unutrašnjih potencijala svakog pojedinaca
- ✘ osvještavanje stupnja asertivnosti određene osobe
- ✘ vježbanje percepcije
- ✘ zabava

**Potrebni materijali:** test asertivnosti

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj korisnicima pažljivo čita svaku dolje navedenu situaciju. Zadatak je korisnika da pokraj situacije zapišu **asertivan (A)**, **agresivan (Ag)** ili **neasertivan (N)** već prema njihovom doživljaju same reakcije.

**SITUACIJE:**

- 1 Vaš je prijatelj nenadano promijenio vaš zajednički plan za odmor i to vam je upravo priopćio telefonom. Vi odgovarate:  
*Au, to me stvarno iznenadilo. Nazvat ću te nakon što malo razmislim.*

- 2 Roditelj kori djecu jer nisu pospremila svoju sobu i kaže:  
*Najgora ste djeca u cijelome gradu. Da sam znao da ću se toliko s vama mučiti, uopće ne bih imao djecu!*
- 3 Roditelj je ljut zato što školski pedagog nije učinio ništa glede konflikta koji mu sin ima s jednim od učitelja. Kaže:  
*Molio sam da istražite taj slučaj u razredu i brine me što još ništa nije učinjeno. Inzistiram da se time pozabavite.*
- 4 Vaš vas je šef upravo kritizirao zbog nekog posla. Odgovarate:  
*Mislim da je dio toga što ste rekli točno. Međutim, bilo bi mi drago da ste manje osobni u kritiziranju.*
- 5 Vaše vas je desetogodišnje dijete već tri puta prekinulo nečim što baš nije hitno. Već ste ga zamolili da to ne čini. Nakon što vas je prekinulo i po četvrti put kažete:  
*Ne mogu slušati tebe i istodobno razgovarati telefonom. Za koju minutu ću završiti i onda ćemo razgovarati.*
- 6 Vaš je red da počistite stan, što ste nekoliko puta prošli mjesec propustili učiniti. Vrlo smirenim tonom vaš vam cimer kaže da to napravite. Vi kažete:  
*Daj siđi s biljke.*

- 7 Jedina ste žena u grupi muškaraca i traže od vas da vodite zapisnik.  
*Voljna sam to ovaj put učiniti. No, rado bih da drugi put podijelimo zaduženja.*
- 8 Vaš kolega uvijek nastoji vama ostaviti da obavite zajednički posao. Nakon što to ponovo pokuša, vi kažete:  
*Pa...dobro neka ti bude, iako se raspadam od posla.*
- 9 Jedan vas poznanik traži da mu posudite vaš auto. Kažete mu:  
*Ma, zar si poludio?! Auto ne posuđujem nikome!*
- 10 (Pre)glasna muzika iz susjednog stana vas nervira. Nazivate susjeda i kažete mu:  
*Halo, ovdje vaš susjed. Jako mi smeta vaša preglasna muzika. Biste li ju stišali?*
- 11 Dobra vas prijateljica moli da se uključite u akciju prikupljanja sredstava u korist Crvenog križa. To ne želite i kažete joj:  
*Čuj, Jasna, moj bi Franjo poludio da pristanem; stalno mi prigovara da si natrpavam previše posla.*

- 1 2 Na sastanku ste sa sedam muškaraca. Na samom početku predsjedavajući od vas traži da obavljate tajničke poslove. Kažete:  
*Ne! Već mi je stvarno dosta toga da budem vaša tajnica samo zato što sam žena!*
- 1 3 Član ste školskog stručnog aktiva koji zajedno treba napraviti izvedbeni program predmeta, no više puta uzastopno cijeli posao obavljate sami. Početkom nove školske godine kažete:  
*Trebali bismo to učiniti zajedno, a ispada da uvijek sve ja napravim. Bilo bi mi drago da to promijenimo.*
- 1 4 Autobus je pun đaka koji galame. Želite izići, no nitko ne obraća pažnju na vaš pokušaj da se probijete do vrata. Napokon kažete:  
*Što je sa vama mladima? Moram van na idućoj stanici!*
- 1 5 Jedan učenik već po treći put kasni na sat. Nastavnik mu kaže:  
*Kad te nema na početku sata, moram zbog tebe ponoviti ono što smo prošli; tvoje kašnjenje mi smeta.*
- 1 6 Zovu vas iz knjižnice i traže da vratite knjigu koju uopće niste posudili. Odogovarate:

*O čemu vi to pričate? Bilo bi dobro da malo točnije vodite svoju evidenciju, a ne da ovako napadate ljude.*

- 17** U trgovini ste i čekate u redu pred blagajnom. Osoba iza vas ima samo jednu stvar i želi doći ispred vas. Kažete:  
*Kao da vi ne mislite čekati u redu?! Ja sam prije došla i htjela bih prije i otići!*
- 18** Majka razgovara telefonom sa svojom udatom kćeri i rado bi da je ona posjeti. Kćer to pristojno odbija, na što majka kaže:  
*Nikad nisi slobodna kad te trebam. Misliš samo na sebe!*
- 19** Poslodavac šalje okružnicu svim zaposlenima i zahtjeva od njih da za svaki privatni telefonski poziv traže ubuduće njegovo dopuštenje. Jedan od njih kaže:  
*To je stvarno uvredljivo!*
- 20** Vaš suprug očekuje da je ručak na stolu kad se on vrati s posla i razljuti se kad to nije tako. Vi ga smirujete:  
*Žao mi je, znam da si umoran i gladan...svemu sam ja kriva. Očajno se sada osjećam.*

**RJEŠENJA:**

1.A 2.Ag 3.A 4.A 5.A 6.Ag 7.A 8.N 9. Ag 10.A 11.N 12.Ag 13.A 14.Ag  
15.A 16.Ag 17.Ag 18.Ag 19.Ag 20.N

Korisnike se zamoli da podijele svoje mišljenje o asertivnosti te probaju procijeniti koliko su oni asertivni, je li im rješavanje testa predstavljalo poteškoću te koliko često oni sami koriste asertivne oblike ponašanja u svom životu i u kojim situacijama.

**Napomena:**

Ukoliko su korisnici imali poteškoće u razlikovanju pojedinih oblika ponašanja te teško preformulirali svoje reakcije u asertivne, važno je da ih voditelj motivira u tome te jasno istakne kako je asertivnost tehnika kojom se može ovladati!



**NAZIV AKTIVNOSTI: LINIJA RAZGRANIČENJA****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti spolne stereotipe
- ✘ Osvijestiti vlastite spolne stereotipe te koliko utječu na naš život

**Potrebni materijali:** kartica sa spolnim stereotipima

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 do 40 minuta

**Opis aktivnosti:**

Svakom korisniku podijelite dva papirića. Zamolite ih da na jedan napišu „Žene su: ...“, a na drugi „Muškarci su: ...“. Neka dovrše rečenicu nekom tvrdnjom koju često čuju o ženama ili muškarcima (npr. „Žene su lošiji vozači“). Kada svi napišu tvrdnje, voditelj ih sakuplja te objašnjava korisnicima da će ih čitati jednu po jednu. Ukoliko se korisnici slažu s pročitanoj tvrdnjom, otići će na kraj prostorije gdje je postavljena oznaka „slažem se“, ukoliko se ne slažu, otići će do oznake „ne slažem se“). Ukoliko nisu sigurni, stat će u sredini prostorije, ali pritom skupina u sredini nema pravo obrazlagati svoj odabir. Nakon što voditelj pročita tvrdnju, a korisnici se opredijele za strane, zadatak je da korisnici vrlo jasno argumentiraju svoje stavove.

Ukoliko je netko nakon iznošenja svih mišljenja odlučio promijeniti stranu ili je bio u sredini kao nesiguran, pa se sad želi opredijeliti za određenu stranu, slobodno to može učiniti obrazlažući koji su ga argumenti na to nagnali.

**Napomena:**

Vodite računa da svaki korisnik izrazi svoje mišljenje i potičite ih na to kako bi što veći broj argumenata bio izrečen. Ukoliko je potrebno možete koristiti i popis stereotipnih tvrdnji iz priručnika „Rod i spol“.

**NAZIV AKTIVNOSTI: NOVINSKA REDAKCIJA****Cilj:**

- ✘ Razvijati kreativno rješavanje problema
- ✘ Ukazati na traženje različitih izlaza situacijama

**Potrebni materijali:** nešto glumačkog talenta i kreativnost

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike podijelite u 4 manje grupe i svakoj grupi podijelite papirić sa sadržajem određene problematike. Zadatak svake grupe je da zamisle kako su redakcija nekog tinejdžerskog časopisa pa kao novinari moraju savjetom odgovoriti na pristigli upit. Nakon napisanog savjeta trebaju ga pročitati i odglumiti situaciju koju su savjetovali. Igranje uloga odvija se u velikoj grupi tako da svi korisnici vide moguća rješenja. Nakon svake odigrane situacije prokomentira se rješenje.

**Situacije:**

Zaljubljena sam u dečka svoje najbolje prijateljice. Stvarno želim biti s njim, ali ne bih željela povrijediti prijateljicu. Što da radim?

Sviđa mi se stariji dečko, a on me ne zamjećuje. Kako da mu priđem?

Sramežljiv sam i teško prvi prilazim osobi koja mi se sviđa. Sav se zbunim. Sviđa mi se cura iz kvarta. Kako da joj priđem, a da ne ispadnem glup?

Zaljubljen sam u curu iz doma, ali ona me doživljava samo kao prijatelja. Kako da joj dam do znanja što osjećam prema njoj, a da ne ugrozim naše prijateljstvo?

**Napomena:**

Ovisno o grupi s kojom radite možete smisliti i druge situacije ili zadati više situacija za pojedinu grupu.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ODNOSI MEĐU VRŠNJACIMA****Cilj:**

- ✖ Razvijati kreativno rješavanje problema
- ✖ Sagledati situaciju iz različitih kutova gledanja
- ✖ Omogućiti korisnicima uvid u različite mogućnosti postupanja i različite perspektive iste situacije

**Potrebni materijali:** unaprijed pripremljene kartice s opisanim situacijama

**Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnike podijelite u četiri grupe i svaka grupa dobije jednu karticu s opisanom situacijom. Jedna grupa čini grupu ravnatelja, druga grupu učitelja, treća grupu sudaca i četvrta grupu novinara. Zadatak je svake grupe da osmisle igrokaz s rješenjem (ili više njih) opisanog problema.

***Ravnatelji***

Učenik vaše škole požalio vam se kako ga vršnjaci stalno maltretiraju, otimaju mu đeparac, naguravaju ga po hodnicima za vrijeme odmora, ne prihvaćaju ga u svoje društvo te mu se stalno izruguju, a znaju biti i fizički grubi prema njemu.

Što mislite kako se taj učenik osjeća?

Što biste vi kao ravnatelj u ovoj situaciji napravili?

Učitelji

Jedan vaš učenik iz razreda stalno ometa nastavu, izaziva svađu, fizički se obračunava sa svojim vršnjacima, laže, prost je i nekulturan, ruga se učenicima koji imaju slabije ocjene, nose naočale ili su slabiji od njega.

Kako biste u ovoj situaciji reagirali i koje biste konkretne korake poduzeli?

Što mislite koji su razlozi ovakvog ponašanja dotičnog učenika?

Suci

Na vaš sud dospio je dječak kojeg su tužili roditelji drugog dječaka jer ga je optuženi dječak tukao i uzimao mu đeparac svaki dan u školi. Zbog toga je zlostavljeni dječak izgubio volju za odlaskom u školu, ocjene su bile sve lošije, povukao se u sebe, prestao izlaziti i družiti se s drugom djecom.

Kako bi ste riješili ovaj problem da ste zaista u ulozi suca?

Što mislite zbog čega dolazi do ovakvih situacija?

Novinari

Napišite članak u kojem ćete objasniti trenutnu situaciju u vašoj školi vezanu uz odnose među vršnjacima. Imajte na umu da novinari ne smiju biti pristrani te pokušajte iznijeti samo činjenice ne zauzimajući nijednu stranu.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PREŽIVLJAVANJE****Cilj:**

- ✘ Razvijati kreativno rješavanje problema
- ✘ Naučiti odvojiti bitno od nebitnoga
- ✘ Osvijestiti načine reagiranja u kriznim situacijama

**Potrebni materijali:** popis materijala za preživljavanje, papiri, olovke

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Korisnicima kažete da se ugodno smjeste te pažljivo poslušaju sljedeću priču.

Zima je, kraj mjeseca siječnja i danas ste krenuli na važan sastanak u Švicarsku. Budući da ste odlučili krenuti u posljednji čas ukrkali ste se u mali zrakoplov u kojem su osim vas samo još pilot i kopilot. Nakon što ste došli iznad Alpa uletjeli ste u oblake i oluju. U jednom trenutku je munja pogodila avion i pilot je najavio da morate prinudno sletjeti. Uspio je to i učiniti na planinskoj litici na rubu provalije i baš kako ste vi izišli iz aviona on se survao u provaliju. Našli ste se na planini negdje usred snijegom pokrivenih Alpa. Obučeni ste relativno laganu, u odjeću primjerenu sastancima i radionicama, a trenutna je temperatura ispod nule, a noćne su i ispod -20 stupnjeva. U

okolici se ne vidi nikakvih znakova civilizacije, svuda su planine pokrivene snijegom, šuma i zaleđeni planinski potočić.

Nedaleko od vas je šuma do koje odlučite pješačiti i kad stignete ugledate nekoliko razbacanih stvari koje su nekim čudom ispale iz aviona.

Među njima ste pronašli:

- 1 klupko čelične vune za domaćinstvo
- 2 mala sjekirica
- 3 napunjeni pištolj s 15 metaka
- 4 metalna kantica s 200 g biljne masti
- 5 novine (jedan primjerak po osobi)
- 6 benzinski upaljač za cigarete, bez benzina
- 7 dodatna majica i hlače za svakog preživjelog
- 8 veliko šatorsko krilo veličine 7m<sup>2</sup>
- 9 plastificirana avionska karta područja na kojem se nalazite
- 10 4 boce žestokog alkoholnog pića
- 11 kompas
- 12 čokolada od 200 grama (jedan primjerak po osobi)

**BODOVANJE:**

Zadatak korisnika je da svatko za sebe napravi listu od 6 najbitnijih predmeta za preživljavanje. Nakon toga podijelite sudionike u grupe i dajete ponovo zadatak da odaberu 6 najkorisnijih stvari i slože ih po redosljedu važnosti, ali da lista bude zajednička. Izabrane stvari se boduju na način da svaki predmet dobije onoliko bodova koliki je njegov redni broj na gornjoj listi (npr. za kartu će dobiti 12 bodova dok bi za čeličnu vunu dobili 2 boda). Najniži broj bodova dobiva.



## MATERIJALI ZA PREŽIVALJAVANJE

Pojedinačna procjena		Procjena grupe
_____	Klupko čelične vune za domaćinstvo	_____
_____	Mala sjekirica	_____
_____	Napunjeni pištolj s 15 metaka	_____
_____	Metalna kantica s 200 g biljne masti	_____
_____	Novine ( 1 primjerak po osobi )	_____
_____	Benzinski upaljač za cigarete (bez benzina)	_____
_____	Dodatna majica i hlače za svakoga	_____
_____	7x7 metara veliko šatorsko krilo	_____
_____	Plastificirana karta područja gdje se nalazite	_____
_____	4 litrene boce Vodke	_____
_____	Kompas	_____
_____	Čokolada od 200 grama	_____
	(jedan primjerak po osobi)	

**POJAŠNENJE:**

Kraj siječnja je izuzetno hladno doba godine. Prvi problem s kojim će se preživjeli susresti jest kako sačuvati tjelesnu toplinu. Ovaj problem se može riješiti

tako što će zapaliti vatru, kretanje i iscrpljivanje smanjiti na najmanju moguću mjeru, upotrijebiti što više toplinskih izolatora te sagraditi sklonište.

Sudionici su baš doživjeli avionsku nesreću. Većina ljudi zaboravlja nevjerojatan šok koji to predstavlja za ljudsko tijelo, a smrt pilota i kopilota još i povećava doživljeni šok. Donošenje odluka u ovakvim uvjetima je izuzetno teško i zahtjeva jako naglašavanje racionalnog kako bi se smanjili strah i panika. Stres i šok će se kod preživjelih manifestirati osjećajem bespomoćnosti, osamljenosti, bezizglednosti i straha. Takvo mentalno stanje često zna prouzrokovati više žrtava nego preživljavanje u drugim situacijama.

Prije no što uzleti svaki pilot mora predati plan leta koji sadrži informacije po kojima će nadležne službe pratiti ako se on ne pojavi u zadano vrijeme na svojem odredištu.

Hodanje i traženje najbližeg naselja nije preporučljivo ljudima koji nisu naučeni na planinarenje čak niti pod najboljim uvjetima. U ovakvoj situaciji radi šoka, snijega, neprikladne odjeće i obuće te vodenih barijera on bi znao gotovo sigurnu smrt od smrzavanja i iscrpljenosti.

Nakon što preživjeli uspiju smisliti načine koji će osigurati očuvanje temperature tijela, sljedeći zadatak im je privući pažnju spasiteljima. Zbog toga

najbolje je predmete koje su uspjeli skupiti procijeniti kako mogu pomoći pri signalizaciji spasiteljima.

Redoslijed važnosti ovih predmeta procijenio je Mark Wanvig, instruktor preživljavanja u izviđačkoj jedinici 101 padobranske brigade Američke vojske. Ovu vježbu preživljavanja koriste mnoge profesionalne vojske svijeta za obučavanje svojih članova.

#### **REDOSLIJED VAŽNOSTI:**

- 1** Benzinski upaljač za cigarete, bez benzina  
Najveća opasnost s kojom se grupa suočava jest izloženost hladnoći. Najveća potreba koju će imati je potreba za izvorom topline, a sljedeća po važnosti je ona za načinom signaliziranja. To čini paljenjem vatre. Kako su bez šibica potrebno im je nešto što će baciti iskru, a upaljač čak i bez benzina to može učiniti.
- 2** Klupko čelične vune za domaćinstvo  
Kako bi zapalili vatru, potreban je način da se pomoću nečega prenese iskra koju će upaljač baciti. Obzirom na to da je drveće u okolini mokro, taj posao će najbolje obaviti čelična vuna.

### 3 Dodatna majica i hlače

Osim što štite tijelo od smrzavanja, odjeća može biti iskorištena i za izradu skloništa, signaliziranje, previjanje, izradu užeta ili za paljenje vatre.

### 4 Metalna kantica s biljnom masti

Ovaj predmet ima niz upotreba. Metalni poklopac može biti iskorišten kao ogledalce za signaliziranje nakon što se ispolira sa čeličnom vunom. Ovaj način signaliziranja višestruko povećava šanse da vas spasilačke ekipe primijete. Sama biljna mast se može namazati na izložene dijelove tijela kao zaštita protiv hladnoće, a rastopljena može pomoći kao gorivo. Ukoliko se komad odjeće namoči u otopljenu mast, on se može koristiti i poput svijeće. Prazna kantica može biti iskorištena za čašu odnosno otapanje snijega u vodu. Voda je bitna jer dehidracija utječe na čovjekovu moć rezoniranja i donošenja odluka. Bitno je i napomenuti da je sigurnije piti mlaku vodu nego jesti snijeg jer će voda pomoći zadržati toplinu tijela.

### 5 7x7 metara veliko šatorsko krilo

Izrada skloništa je neophodna, a šatorsko krilo će zaštititi preživjele od vjetra i snijega. Ukoliko se postavi na okvir napravljen od drveta dobro će štititi od vjetra, a ukoliko ga se stavi na zemlju štititi će od vlage. Njegovo oblik i boja u snijegu će dobro poslužiti i kao sredstvo za signalizaciju.

## 6 Mala sjekirica

Za preživljavanje biti će neophodna i zaliha drveta za održavanje vatre. Osim toga, sjekira može poslužiti i za raščišćavanje terena kao i za izradu samog skloništa.

## 7 Čokolada od 200 grama

Čokolada će nam dati malo energije. Obzirom na svoj sadržaj opskrbit će tijelo energijom bez većih zahtjeva tijelu za probavom.

## 8 Dnevne novine

Korisne su za paljenje vatre. Također se mogu iskoristiti za izolaciju temperature tijela ukoliko se ruke ili noge omotaju u njih.

## 9 Napunjeni pištolj

Pištolj je dobar za zvučno signaliziranje (međunarodni poziv za pomoć su tri uzastopna hica). Drška pištolja može se iskoristiti kao čekić, a barut iz metaka može pomoći paljenju vatre. Pištolj također donosi i opasnosti. Ljutnja, frustracije i manjak samokontrole rasti će s vremenom provedenim do dolaska spasilaca. Dostupnost oružja je opasna pod tim uvjetima. Iako se pištolj može koristiti i za lov, samo trenirani lovac ima ozbiljne šanse uhvatiti nešto pomoću njega, a za vrijeme lova šanse za ozljede se povećavaju.

### 10 Boca žestokog alkoholnog pića

Jedina upotreba žestokih alkoholnih pića je pri paljenju vatre i kao gorivo za baklju. Prazna boca može se koristiti za čuvanje vode. Opasnost alkoholnih pića u ovim uvjetima je u tome što u ljudima stvara iluziju topline dok se tijelo u stvari ubrzano hladi obzirom da je alkohol vazodilatator. Pijana osoba će puno brže dobiti hipotermiju nego trijezna.

### 11 Kompas

Obzirom da kompas može ohrabriti nekoga da pješači do najbližeg naselja u kategoriji je opasnih stvari. Jedina stvarna korist od njega u zadanoj situaciji je to što može služiti kao signalno ogledalo.

### 12 Plastificirana avionska karta

Kao i kompas opasna je jer može nekoga ohrabriti da pješači. Jedina stvarna korist od nje u ovoj situaciji je da se stavi na zemlju i na taj način štiti od vlage.

#### **Napomene:**

Dodatna informacija za grupne voditelje o korisnicima je i ona o razlici broja bodova pojedinih članova i grupnog broja, jer ona uglavnom govori o njihovoj asertivnosti i mogućnosti objašnjavanja svojih zaključaka.

**NAZIV AKTIVNOSTI: POSAO SNOVA****Cilj:**

- ✘ osvještavanje načina na koje se borimo za svoje želje
- ✘ unapređenje komunikacijskih vještina

**Potrebni materijali:** potencijali korisnika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Članovima se kaže da se javljaju na natječaj za radno mjesto iz snova. Voditelj sam osmisli radno mjesto koje bi njima moglo biti zanimljivo i koje bi mogli dobiti s obzirom na struku i stupanj obrazovanja korisnika. Ukoliko je nemoguće objediniti takvo zanimanje za sve korisnike, voditelji mogu osmisliti neko nepostojeće, ali privlačno zanimanje (npr. čuvar plaže). Voditelji daju uputu da je poslodavac odlučio da korisnici sami odrede koja su to dva kandidata koja najviše odgovaraju za taj posao. Grupi se daje dvadesetak minuta vremena da izaberu to dvoje kandidata koji će dobiti posao iz snova. Ukoliko ne odaberu dva najidealnija kandidata, nitko ne dobiva posao. Važno je da svaki član zastupa sebe tako da ističe svoja znanja i osobine neophodne za taj posao.

Nakon isteka vremena povede se diskusija o tome tko je odustao, iz kojih razloga, na koje načine su se borili, kako su još mogli, koliko su svjesni svojih prednosti i sl.

#### **NAZIV AKTIVNOSTI: PRODAJA**

##### **Cilj:**

- ✘ unapređenje komunikacijskih vještina
  - ✘ unapređenje prezentacijskih vještina
  - ✘ unapređenje vještina pregovaranja
- Potrebni materijali:** vrećica, 10 različitih predmeta

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Voditelj u vrećicu stavlja onoliko manjih stvari koliko ima članova grupe . Važno je da stvari/predmeti nisu prepoznatljivi na prvi pogled i da su zapravo sami po sebi neiskoristivi i nemaju samostalnu funkciju (kao npr. plastični krug koji se dobiva uz novu kutiju cd-a, matica šarafa i sl.) Jedan po jedan članovi dolaze do voditelja i iz vrećice izvlače po jedan predmet. Nakon što izvade predmet, svakom se korisniku daju na raspolaganje dvije minute da pripreme prezentaciju prodaje dotičnog predmeta. Ostatak grupe zamišlja da gleda npr. kanal prodaje na tv-u i da posluša prezentaciju i promisli bi



li kupili ponuđeni predmet. Korisnik koji je izvukao predmet treba osmisliti različite funkcije predmeta i dobar razlog zbog kojeg bi ga drugi kupili te ideje prezentirati na privlačan način. Za prezentaciju ima 3 minute. Nakon prezentacije gledatelji kažu da li bi to kupili i zašto. Kada se svi izredaju, potiče se diskusija o tome na koje sve načine možemo prodati svoje „ideje“ ili „zahtjeve“. Što je to što je ljudima važno. Ukoliko želi grupa može odglumiti i neki razgovor sa odgajateljima ili roditeljima u kojima član zastupa nešto što on/ona želi.

**NAZIV AKTIVNOSTI: TELEFONSKA GOVORNICA****Cilj:**

- ✘ Vježbanje aktivnog slušanja
- ✘ Osvijestiti korisnicima mogućnosti i načine reagiranja i ponašanja u delikatnim situacijama

**Potrebni materijali:** kartice s problemskim situacijama

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 do 40 minuta (ovisno o veličini grupe)

**Opis aktivnosti:**

Na početku aktivnosti voditelj zamoli korisnike da se podijele u parove te da sjednu leđima okrenuti jedni prema drugima. Jedan korisnik glumi nazivatelja, a drugi korisnik glumi osobu koja prima poziv. Nazivatelj od voditelja dobiva karticu s problemom. Problem se ne otkriva osobi koja prima poziv. Osoba koja je u ulozi nazivatelja počinje razgovor, ali ne otkriva problem na samom početku. Za vrijeme razgovora daje do znanja svojem sugovorniku kako mu je poprilično teško pričati o problemu i kako mu je potrebno ohrabrenje od njega. Voditelj može dati uputu da osoba koja zove započne pričati o nečem sasvim nevezanom za problem ili da započne pričati o problemu, ali vrlo indirektno i okolišajući. Primatelj poziva treba polako dublje ući u problem prihvaćajući emocije osobe s kojom razgovara. Kada procijeni da je to postigla, primatelj poziva može potaknuti sugovornika da sam pokuša doći do rješenja

problema ili određenih odluka, bez da joj daje savjet. Kada osoba koja zove donese određenu odluku, poziv se prekida. Nakon poziva nazivatelj može dati feedback primatelju poziva. Vježba se može ponoviti tako da korisnici zamijene uloge.

**Napomena:**

Mogući problemi koji se ispisuju na problemskim karticama:

- ✘ Imam 16 godina i trudna sam
- ✘ Maltretiraju me na poslu/u školi
- ✘ Otkrio/la sam da me partner/ica vara
- ✘ Želim otići od kuće
- ✘ Usamljen/a sam i depresivan/na

**NAZIV AKTIVNOSTI: GLEDANJE FILMA****Cilj:**

- ✘ Zabava
- ✘ Razvoj kritičkog mišljenja o filmu
- ✘ Unapređenje znanja o određenoj temi

**Potrebni materijali:** film

**Ukupno potrebno vrijeme:** 120 minuta (ovisno o dužini filma)

**Opis aktivnosti:**

Članovi grupe zajednički odabiru temu koja ih interesira te film na temu dogovorene problematike. Temu i film također mogu odabrati i sami voditelji ukoliko na temelju profila grupe procijene da su određene teme i filmovi koji obrađuju pojedinu problematiku relevantni za grupne i individualne procese i/ili zanimljivi samoj grupi.

Kada se film odgleda važno je potaknuti diskusiju o pojedinim scenama iz filma ili o temi koju je nudio film. Ukoliko je moguće, dobro je da voditelji pripreme informacije o temi koje nisu obrađene u filmu ili da izrade kratke letke koje će podijeliti učesnicima.

**Napomena:**

Važno je da nakon filma ima dovoljno vremena za diskusiju kako ovo iskustvo ne bi ostalo samo na razini zabavnog filma. Neki od zanimljivih filmova su „Društvo mrtvih pjesnika“ (tema kohezije i postizanja vlastitih ciljeva), „Prvi prekršaj“ (o životu nakon izlaska iz ustanove)...

**NAZIV AKTIVNOSTI: RADNI SASTANAK****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima koliko su sposobni braniti svoje stavove, mišljenja, uvjerenja i razumjeti tuđe stavove i mišljenja

**Potrebni materijali:** pripremljeni prijedlozi

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelji korisnicima daju uputu da su upravo došli na radni sastanak s vodstvom poduzeća u kojem su zaposleni. Dvoje voditelja grupe su predsjednik tvrtke i voditelj tvrtke, a članovi grupe su zaposlenici. Jednog korisnika možete zamoliti da bude opserver. Voditelji započinju sastanak s obavijesti da žele uvesti neke promjene u rad tvrtke te žele čuti mišljenja zaposlenika o tome prije nego promjene postanu obvezatne. Voditelji čitaju jedan po jedan prijedlog promjene i traže zaposlenike da se o tome izjasne. Neke od predloženih promjene mogu biti:

- ✘ S obzirom da su muškarci hranitelji obitelji oni će dobiti povišicu plaće u iznosu od 10%
- ✘ Žene će imati pravo na dužu pauzu
- ✘ Kako bi poboljšali rad tvrtke i sačuvali radna mjesta svi morate biti na raspolaganju subotama

- ✘ Iako smo izgradili lift za invalide zbog štednje u struji zabranit ćemo njegovo korištenje.
- ✘ Zbog onih koji kasne na posao svima se ovaj mjesec umanjuje plaća za 100kn

Važno je da voditelji dobro argumentiraju svoja stajališta te da ne popuste sve dok članovi grupe ne kažu stvarne argumente. Na kraju voditelji pročitaju zahtjeve od kojih su odustali, koje su i kako preformulirali i od kojih ne odustaju.

Nakon odigrane vježbe voditelji pokreću diskusiju unutar koje mogu postaviti sljedeća pitanja:

- ✘ što ste primijetili za vrijeme ove aktivnosti
- ✘ kako vam je bilo radeći ovu aktivnosti
- ✘ koje načine pregovaranja ste primjenjivali
- ✘ za koje ste se prijedloge borili, a za koje ne i jeste li se borili i za one koji se ne tiču direktno vas
- ✘ kako je ova situacija slična sa stvarnim životom
- ✘ što ubuduće u sličnim situacijama možete učiniti drugačije

**NAZIV AKTIVNOSTI: SPOLNOST – KVIZ****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti korisnicima razinu znanja na temu spolnosti
- ✘ Povećati razinu znanja o spolnosti

**Potrebni materijali:** isprintani primjerak kviza za svakog sudionika

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelji osmisle kviz s pitanjima vezanim uz reproduktivne organe ili ga kopiraju iz knjige „Rod i spol pod povećalom“. Korisnicima se podijeli kviz na koji svaki pojedinačno pismeno odgovara. Kviz je anonimna te im se napominje da se pri predavanju listića ne potpisuju. Nakon što su odgovorili, listiće predaju voditelju koji ih opet podijeli, ali nasumično tako da svaki korisnik dobije po jedan listić ne znajući čiji je dobio. Redom ih zamolite da svaki korisnik pročita jedno pitanje i odgovor. Svi ostali korisnici slušaju odgovor i komentiraju je li točan ili nije točan. Potrebno je objasniti svaki pojedinačni odgovor kako bi se korisnicima pružila što jasnija informacija. Kada ste prošli sva pitanja i odgovore te utvrdili koji su točni, slijedi kratko predavanje na temu spolnosti u kojem će korisnici još jednom dobiti informacije koje su već pitanjima obrađene, a sve s ciljem boljeg memoriranja istih.

Pitanja za kviz posuđena su iz priručnika "Rod i spol pod povećalom".

- 1 Kako se zovu vrećice koje sadrže testise? **Mošnje**
- 2 Kako se zove kruškoliki ženski organ gdje fetus raste do rođenja?  
**Maternica**
- 3 Kako se zove organ spužvastih krvnih stanica za koji je pričvršćen fetus, kroz koji se on hrani i izbacuje štetne tvari? **Posteljica**
- 4 Kako se zove bjelkasta tekućina, ejakulat muškarca u klimaksu, koja sadrži muške spolne stanice? **Sperma**
- 5 Kako se zovu zrele spolne stanice muškarca koje su sposobne oploditi žensku jajnu stanicu? **Sjeme**
- 6 Kako se zove ženska spolna stanica koja se nakon oplodnje počne razvijati u embrio? **Jajašce**
- 7 Kako se zovu kanali kroz koje jajna stanica dolazi do maternice i u kojima se događa oplodnja? **Jajovodi**
- 8 Kako se zove kirurško otklanjanje kožice sa penisa? **Obrezivanje**
- 9 Kako se zovu ženske reproduktivne žlijezde? **Jajnici**
- 10 Kako se zovu muške reproduktivne žlijezde? **Testisi**
- 11 Kako se zove izbacivanje fetusa iz maternice prije nego što je spreman za preživljavanje? **Spontani pobačaj**
- 12 Kako se zove ukrućivanje i povećanje penisa kada krv napuni spužvasto tkivo za vrijeme seksualne uzbuđenosti? **Erekcija**
- 13 Kako se zove period psihičke promjene kada ljudska bića postaju sposobna



za reprodukciju? **Pubertet**

#### 1 4 Kako se zove izlučivanje sjemenske tekućine? **Ejakulacija**

##### **Napomena:**

Za potrebe predavanja možete koristiti vizualne materijale s ciljem prikazivanja anatomije muških i ženskih spolnih obilježja. Možete i samim korisnicima dati da izrađuju taktilni materijal kako bi što bolje utvrdili sadržaj.

##### **NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVILNA UPOTREBA KONDOMA**

##### **Cilj:**

- ✘ upoznavanje vlastitog tijela
- ✘ obnavljanje znanja o kontracepciji i njezinom pravilnom korištenju

**Potrebni materijali:** banane, kondomi

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Nakon diskusije o spolnosti, korisnicima se podijele banane i kondomi tako da svaki ima po jednu bananu i jedan kondom.

Korisnicima se daju sljedeće upute:

- 1 Korisnike se upozori da prvo provjere je li omot kondoma na bilo koji način

oštećen, te ukoliko jest važno je napomenuti da kondom u tom slučaju nije ispravan te pri uporabi neće služiti svrsi nakon čega bi moglo doći do neželjenih posljedica koje se njime žele spriječiti. Isto tako važno je pogledati i datum trajanja kondoma i provjeriti je li sve u redu.

- 2 Nakon što uvide je li sve ispravno, korisnicima se daje uputa da se kondom otvara na nazubljenoj strani omota radeći to vrlo lagano i pažljivo poput otvaranja pisma.
- 3 Kad je kondom otvoren i izvađen iz omota, uzima se u ruku na način da ga je moguće „narolati“ primajući ga jednom rukom za vršak.
- 4 Slijedi demonstracija stavljanja kondoma na bananu koja u ovoj situaciji simulira penis u erekciji.
- 5 Za vrijeme demonstracije izrazito je važno korisnicima napomenuti da se prilikom stavljanja kondoma prstima pritisne vršak zbog zraka koji bi eventualno mogao ostati zarobljen u kondomu što bi uslijed čina penetracije i/ili ejakulacije moglo dovesti do pucanja.

Nakon svih uputa, korisnici stavljaju kondom na bananu pritom pazeći na sve navedene upute. Voditelji radionice kontroliraju je li sve u redu i daju dodatne sugestije i pojašnjenja.

Aktivnost uvijek izaziva smijeh kod korisnika i bitno je da naglasiti koliko je znanje o kontracepciji važno za zdravlje i planiranje trudnoće. Korisnike treba

educirati, osvijestiti im važnost kontracepcije isto kao i naglasiti da ne postoje „glupa“ pitanja i da sram u spolnosti nije potreban pritom ih motivirajući da postave pitanja koja im izazivaju znatiželju ili nedoumice. Također im treba napomenuti da je bolje pitati i tako dobiti cjelovitu informaciju nego zbog srama imati potencijalno neugodne i ponekad po život opasne posljedice (HIV).

**Napomena:**

Prilikom demonstracije bitno je da voditelji pažljivo prate što korisnici rade te im na kraju podijele kondome s naglaskom na odgovorno ponašanje u spolnom životu.

\*Vježba se primjenjuje i u segmentu podrške pri ulasku u ustanovu (aktivnosti grupe za uključivanje) pod nazivom „Banane i kondomi“. Smatrali smo važnim ponoviti ju i u ovom segmentu rada kako bi mladi obnovili znanje kroz pravilnu uporabu kontracepcije.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ŠTO MI SE TO DOGAĐA****Cilj:**

- ✱ upoznavanje vlastitog tijela i promjena za vrijeme adolescencije

**Potrebni materijali:** hamer papir, flomasteri, olovke, bojice

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Podijelite korisnike u dvije grupe. Jedna grupa na plakat ispisuje sve promjene koje se događaju na tijelu za vrijeme adolescencije, dok druga grupa ispisuje promjene na psihičkoj i emocionalnoj razini koje prate adolescenciju.

Nakon što su obje grupe završile s bilježenjem promjena, zamolite ih da predstave zaključke do kojih su došli u velikoj grupi.

**Napomena:**

Potrebno je da voditelji usmjeravaju diskusiju te da za svaku promjenu koja je navedena pokrenu diskusiju te popričaju događaju li se navedene promjene kod svih te što raditi i kome se obratiti ukoliko primijetimo da nam se pojedina promjena javlja u drugačijem obliku.

**NAZIV AKTIVNOSTI: MITOVI I LEGENDE****Cilj:**

- ✘ dobiti uvid u razmišljanje i postupanje suprotnog spola
- ✘ osvijestiti pitanja kojih se sramimo
- ✘ povećati znanje korisnika o načinima pristupanja suprotnom spolu

**Potrebni materijali:** olovke, papiri

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Zamolite korisnike da na komad papira napišu pitanje koje su oduvijek htjeli/ htjele pitati suprotni spol no to se zbog nekih razloga nisu nikada usudili ili pak za to nisu imali prilike. Nakon što svatko napiše po jedno pitanje, sva se pitanja stavljaju na dvije hrpe. Na jednu hrpu (ili šešir ili neku posudu) se stavljaju pitanja postavljena od dječaka tzv. „muška pitanja“, a na drugu pitanja postavljena od djevojčica tzv. „ženska pitanja“. Muška pitanja izvlače djevojčice i na njih daju odgovaraju iz „JA pozicije“ dok na ženska pitanja odgovaraju dječaci također iz „JA pozicije“.

**Napomena:**

Ukoliko korisnici odgovaraju na pitanja necjelovito ili nejasno, važno je da voditelji njihove odgovore nadopune i poprate teorijom dajući tako potpuni uvid u informacije koje su ih oduvijek zanimale.

**NAZIV AKTIVNOSTI: IGRA ASOCIJACIJA****Cilj:**

- ✘ Otkriti temu radionice putem interaktivne igre
- ✘ informiranje mladih o tome što je to trgovanje ljudima i kako se zaštititi

**Potrebni materijali:** hamer papir, marker (deblji flomaster); ploča i kreda

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Grupi se podjeli u dvije manje skupine. Na vidljivo mjesto voditelji objese hamer papir s praznom tablicom za igru asocijacija. Ako ne postoji takva mogućnost, tablica se može staviti i na pod tako da je i dalje svima vidljiva. Ako pri ruci imate ploču i kredu, tada vam ne treba hamer već tablicu možete nacrtati na ploči. Predstavnici skupina igraju "par – nepar" i pobjednik započinje igru otvaranjem polja. Npr. otvara polje A1, voditelj u stupac ispisuje pojam koji se skriva u tom polju (npr. dućan). Pri svakom otvaranju polja skupina na kojoj je trenutno red ima pravo ponuditi rješenje stupca ili konačno

rješenje. Ako pogriješi, gubi red i pravo na otvaranje polja pa dalje pogađa druga, suparnička skupina. Za svako rješenje stupca ekipa koja pogodi dobiva 10 bodova, a za konačno rješenje 30 bodova. Bodovi se zbrajaju i pobjednik je ekipa s najviše bodova.

**Napomena:**

Kako bi igra bila neizvjesnija, grupi ne otkrivamo temu radionice prije ove aktivnosti.

PRAZNA TABLICA

A1	B1	C1	D1
A2	B2	C2	D2
A3	B3	C3	D3
A4	B4	C4	D4
<b>RJEŠENJE 1</b>	<b>RJEŠENJE 2</b>	<b>RJEŠENJE 3</b>	<b>RJEŠENJE 4</b>
<b>KONAČNO RJEŠENJE</b>			

TABLICA S RJEŠENJIMA

DUČAN	LANCI	ZATOČENIŠTVO	PLATEŽNO SREDSTVO
BLAGAJNA	TAMNICA	MAFIJA	PAPIRNATI
KREDITNA KARTICA	PRISILA	UCJENA	SITNIŠ
TRŽNICA	ZATVOR	OTKUPNINA	NOVČANIK
PRODAJA	ROPSTVO	OTMICA	NOVAC
TRGOVANJE LJUDIMA			



**NAZIV AKTIVNOSTI: OLUJA MOZGOVA – TRGOVANJE LJUDIMA****Cilj:**

- ✳ Steći informacije i znanja o trgovanju ljudima

**Potrebni materijali:** hamer papir, marker (deblji flomaster)

**Ukupno potrebno vrijeme:** 30 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelji na hamer papir napišu pojam “trgovanje ljudima”. Zadatak članova grupe je napisati svoje asocijacije na zadani pojam. Nakon te aktivnosti slijedi diskusija.

Pitanja za diskusiju:

- ✳ **Što sve trgovanje ljudima obuhvaća?**
  - × Vrbovanje (nagovaranje, nastojati pridobiti nekoga za svoje ideje), kidnapiranje, prodaju, preseljenje unutar postojeće ili u drugu državu, stavljanje osoba u ropski odnos nakon pružanja, u velikom broju slučajeva, ilegalne migracijske pomoći.
  - × Procjenjuje se da trgovci ljudima god. zarade oko 12 milijardi\$.
  - × 4 milijuna ljudi godišnje su žrtve trgovaca ljudima, 1,2 milijuna djece.

- ✘ U koju svrhu se trguje ljudima?
  - × Prisilnog rada, prosjačenja, seksualnog iskorištavanja, trgovine ljudskim organima, pornografije, prisilne prostitucije.
  
- ✘ Koja temeljna ljudska prava se krše trgovanjem ljudima?
  - × Pravo na život, rad i obrazovanje, slobodu kretanja, dostojanstvo, sigurnost, slobodu izbora i donošenja odluka, pravo na jednakost, pravo na zdravlje.
  
- ✘ Koji su uzroci trgovanja ljudima?
  - × Loša ekonomska situacija, pomanjkanje radnih mjesta, porast korupcije i budućnost bez prevelike perspektive.

**NAZIV AKTIVNOSTI: BAROMETAR STAVOVA****Cilj:**

- ✱ Osvijestiti stavove i predrasude vezane za trgovanje ljudima

**Potrebni materijali:** stolice (nije nužno)

**Ukupno potrebno vrijeme:** 20 minuta

**Opis aktivnosti:**

Voditelj čita tvrdnju za tvrdnjom, a članovi grupe ovisno slažu li se ili ne s pročitano tvrdnjom, zauzimaju dogovoreni položaj unutar prostora; npr. ako se slažu trebaju otići na desnu stranu prostorije, a ako se ne slažu onda na lijevu ili ako se slažu tada se dignu sa stolice na kojoj sjede, a ako ne onda ostanu sjediti. Nakon svake tvrdnje individualno objašnjavaju svoje stajalište. Nakon provedene aktivnosti može se potaknuti dodatna diskusija.

**Barometar stavova**

- 1 Trgovanja ljudima nema u Hrvatskoj.
- 2 To se događa samo glupim i lakovjernim curama.
- 3 Treba se paziti muškaraca jer oni najčešće vrbuju mlade i naivne ljude.
- 4 Meni se to ne može dogoditi.

**\* Neke činjenice**

Kome se to događa?

- × Svima, mladima, starijima, obrazovanima, neobrazovanima, muškarcima, ženama
- × U zadnje vrijeme trend je trgovanje mladim dječacima
- × Vrbuju najčešće žene, često i same žrtve trgovanja ljudima baš iz pretpostavke da ulijevaju više povjerenja nego muškarci

**\* Potencijalno opasne situacije?**

- × Traženje posla izvan države preko oglasnika, maturanci, općenito odlasci van države
- × Primjer 1. Javite se na oglas za čuvanje djece, dolazite u nepoznatu obitelj koja vam uzima putovnicu i ostale dokumente radi tobože prijave, zatvara vas, drogira i prisiljava na prostituciju. Kako to spriječiti? Provjeriti poslodavca, pobrinuti se da obitelj zna kuda i kod koga idemo.
- × Primjer 2. Na maturalcu ste, opustili ste se, odlazite van. Svidi vam se lokalni mladić. Pristanete otići s njim na romantičnu vožnjicu gradom. Kako to spriječiti? Ne izdvajati se iz skupine, javiti se ako nekud odlazite sami, u diskoteci piti pića iz bočica koje sami otvaramo kako bi spriječili da nam netko ubaci nešto u piće.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PLES****Cilj:**

- ✱ Naučiti osnovne plesne korake
- Potrebni materijali:** glazbena podloga  
**Ukupno potrebno vrijeme:** 40 minuta

**Opis aktivnosti:**

Čest je slučaj da mladi na tulumima često posežu za čašom jer ne znaju plesati ili nisu sigurni u svoje sposobnosti, pa im je alkohol sredstvo dobivanja hrabrosti. Iz tih razloga je dobro porazgovarati o tom problemu, ali i pružiti članovima mogućnost da nauče bolje plesati kako bi bili sigurniji u sebe. Na grupni susret mogu pozvati djevojke ili prijateljice tako da imaju partnera s kojima mogu vježbati. Naravno, to zahtijeva od voditelja da znaju neke osnovne plesne korake klasičnih plesova, ali i modernijih koji se mogu koristiti u diskotekama. Ukoliko voditelji nemaju to znanje, mogu se povezati s lokalnom plesnom školom i zamoliti ih da održe jedan ili dva plesna sata za grupu.

## NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVILA PONAŠANJA

### Cilj:

- ✖ Naučiti pravila bontona

**Potrebni materijali:** knjižica bontona (nije nužno)

**Ukupno potrebno vrijeme:** 40 minuta

### Opis aktivnosti:

Mnogi korisnici se nikada nisu našli u situaciji da večeraju u restoranu i ne znaju kako se u takvim prilikama treba ponašati. Večera u restoranu može biti s djevojkom ili pak to može biti poslovni sastanak, pa ih je potrebno upoznati s nekim općim pravilima ponašanja, npr. rukovanje, sjedenje ili pomoć pri sjedanju ženama. Idealno bi bilo kada bi na susretu pročitali neka pravila iz bontona (postoji nekoliko izdanja bontona koji su pisani na humorističan način što će im plijeniti više pažnje), a navečer cijela grupa zajedno s voditeljima može otići u restoran na večeru. Također, potrebno je zatražiti da se članovi primjereno obuku. Ako financijska situacija dozvoljava, mogu pozvati i djevojku ili dečka ukoliko su neki članovi u vezi.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PREHRANA****Cilj:**

- ✘ Naučiti kuhati jednostavna jela

**Potrebni materijali:** namirnice za kuhanje

**Ukupno potrebno vrijeme:** 40 minuta

**Opis aktivnosti:**

Kako bi ova aktivnost što bolje ispunila svoj cilj, bilo bi dobro kada bi korisnici nabrojali jela koja žele naučiti spremati. Nakon toga, voditelji im daju zadatak da prikupe recepte nabrojanih jela (kako se priprema te koje su im namirnice potrebne) do idućeg susreta.

Na sljedećem susretu bi bilo poželjno omogućiti im da se sami okušaju u isprobavanju recepata pripremajući neka (jednostavnija) jela. Punim pogotkom do sada se najčešće pokazalo pripremanje tjestenine s nekoliko različitih umaka. Također, vrlo zanimljive su im i pojedine egzotične kuhinje npr. kineska, tajlandska, meksička.

**NAZIV AKTIVNOSTI: SPOLNOST****Cilj:**

- ✘ Unaprijediti znanje o kontracepciji
- ✘ Dobiti uvid u stavove vezane uz spolni život

**Potrebni materijali: /****Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta**Opis aktivnosti:**

Kako su korisnici koji napuštaju dom u dobi kada intenzivno razmišljaju o vlastitoj seksualnosti ili već jesu spolno aktivni, vrlo je važno dotaći se i teme spolnosti te o tome porazgovarati s njima. Ovisno o povezanosti grupe i njihovom odnosu prema voditeljima, sljedeća aktivnost može se odigrati na nekoliko načina:

- ✘ korisnici na papir napišu pitanja vezana uz spolni život te se ona izvlače ili pak otvoreno postavljaju pitanja i zajednički traže odgovore na njih;
- ✘ voditelji prije grupe pripreme pitanja poput: kada stupiti u spolne odnose?; čega se najviše bojiš kad razmišljaš o spolnom odnosu?; što je kontracepcija?; i sl. Zatim se od korisnika traži da u manjim grupama odgovore na postavljena pitanja. Nakon što odgovore na pitanja svaka grupa daje izvještaj o svojim odgovorima i diskutira o temi.



Aktivnost segmenta

PODRŠKA PRI SAMO

FULL-KONTAKT

(aktivnost - postatvmana)

STALNOM ŽIVOTU



U istraživanju potreba mladih nakon izlaska iz ustanove koje je provela udruga „Igra“ s mladima koji već neko vrijeme žive samostalno, istaknuli su da im je i sama pomisao na samostalan život bila teška. Problem im također predstavlja papirologija koju trebaju obavljati (promjena adrese, novi dokumenti, prijava za zdravstveno osiguranje, prijava na Zavod za zapošljavanje, otvaranje računa u banci). Samostalnim životom suočeni su sa samoćom i uglavnom imaju vrlo oskudnu mrežu podrške. Često mijenjaju poslove pa je i rizik iskorištavanja od poslodavaca veći. Neki navode kako su imali negativna iskustva zbog činjenice da su bili u domu. Spominju i problem s uključivanjem u lokalnu zajednicu te osjećajem izoliranosti od svojih vršnjaka. Zbog nedostatka slobodnog vremena i novca uglavnom rijetko posjećuju kulturna zbivanja u lokalnoj zajednici. Posao, smještaj, financije, nedostatak podrške i socijalna mreža najveći su im izazovi na početku samostalnog života.

✳ **Kao poteškoće i potrebe u prvim mjesecima samostalnog života mladi su istaknuli sljedeće:**

- × Promjena okoline - odjednom ostaju sami, bez mnogo ljudi oko sebe
- × Samoća i kako se nositi s njom
- × Naglo prekidanje značajnih odnosa zbog odlaska iz doma
- × Traženje posla

- × Uskladjivanje očekivanja i uvjeta stambene zajednice i zauzimanje za sebe (primjer: poslodavac ne isplaćuje plaću, a ne mogu dati otkaz radi pritiska odgajatelja i doma)
- × Brige oko traženja smještaja
- × Organiziranje vremena
- × Organiziranje kućanstva, posebno kuhanje
- × Svijest da su troškovi života značajno veći nego što su zamišljali

✱ **Mladi smatraju da bi im u tom periodu pomoglo da su imali sljedeće:**

- × „Pomoglo bi da sam imao posao“;
- × „Da sam imao stav“;
- × „Navika da se brineš sam o sebi“;
- × „Nisam znao kuhati, ali sad znam“;
- × „Znao sam kuhati, prati i tome slično, a sređivanje nekih papirologija bi trebalo doraditi u domovima“;
- × „Možda neki polog ili siguran posao“;
- × „Nisam imao dovoljno sredstava za vlastiti stan“;
- × „Znala sam puno stvari jer sam većinu naučila iz života, a stvari koje mi nisu bile poznate saznala sam uz pomoć odgajatelja“;
- × „Informacije koje sam dobila prije toga su mi koristile. Nisam imala podršku roditelja, niti pohvale od njih, a to bi mi puno značilo“;

- × „Od pomoći baš i ništa jer je to početak i to je najteže. Bio sam stambeno zbrinut pa je bilo lakše“.

*\*Izjave sudionika s fokus grupa*

- × „Meni je npr. bio šok to što sam ja nakon izlaska iz doma živjela sama u stanu bez cimerice. Dugo sam živjela s 10 ljudi, a onda najednom sama i to me u početku malo plašilo. Ono, nemaš nigdje nikog, sam si i to mi je bilo šokantno. Pomogli su mi prijatelji koji su bili uvijek uz mene pa je tu uvijek bila neka kava s njima da se maknem iz stana, da se ne osjećam usamljeno. Onda kad sam se zaposlila i počela raditi nisam ni toliko vremena provodila doma pa mi je već bilo lakše. Uglavnom zaokupiran si poslom pa ne razmišljaš toliko o tome“.
- × “Podrška su mi bili prijatelji iz doma i djetinjstva. Neki su mi rekli gdje se traži posao. S te strane su mi bili velika pomoć. No trebalo mi je vremena da se naviknem na mir i tišinu.”
- × “U početku je na poslu bio šok. Radio sam u kaficu, na špici. Prve dane sam htio otići koliki je to bio pritisak, što brže izdati narudžbu, a nemaš brzinu i rutinu. Onda sam se uštosio. Poslije sam radio u krčmi, gdje me gazda nije plaćao, a tada sam živio u stambenoj zajednici. Najgori problem je ako dam otkaz, letim iz doma: to je dvosjekli mač – u domu kažu izvoli radi, moraš steći navike, a gazda ne plaća. Za što radiš? Za ništa. Godinu

dana sam ga naganjao, i na kraju mi je isplatio manje novaca, kako je rekao radi nemotivacije za rad.“

- × Kako drugi gledaju na djecu iz doma? – “Ovisi. Svima koji izlaze iz doma traži se posao najprije u Karlovcu. I ako je netko prije zeznuo, kad dođu tražiti za tebe, nitko neće dati šansu, kažu “iz doma je”. Sami sebe tako zeznemo“.
- × “Nismo ni mi uspjeli do kraja. Svi su krenuli tako kao mi...našli stan, posao. A onda odjednom pukne, neki padnu u depresiju, ne mogu to više izdržati, vrate se doma.“
- × „Meni je promjena što više nisam bio u tom krugu ljudi. Čim sam izašao za mjesec-dva sam se zaposlio. Mislim ok je bilo. Treba mi još malo. Hoću vidjeti i neke ljude iz doma s kojima sam bio.“
- × „Najteže je bilo podnijeti samoću... možda kad je na poslu bilo teško ili kad sam se jednostavno osjećala usamljeno. Bilo je čudno. Prije si uvijek imao nekoga tu da pričaš s njim, a sad odjednom nemaš.“
- × „Šta ja znam šta je bilo najteže. Ja sam se zapravo šokirala koliko mi je bilo lako... dobro sam se snašla. U biti sam sve sama učinila... našla posao. I tako. Lako mi se bilo snaći, nisam ovisila o nikakvoj pomoći.“
- × „Meni je npr. u početku bilo jako teško ovo što se tiče zdravstvenog osiguranja, burze i tako. Nikad prije nisam trebala sama sređivati te papire, a sad odjednom i osobna, zdravstveno i burza, pa i ono mjesto stanovanja. Bilo je dosta problema s ovim mjestom stanovanja jer nisam prijavljena

na ovoj adresi gdje sad živimo. I onda mi ni iz banke ne žele slati na tu adresu tako da je s tim bilo dosta problema. Ili npr, dođem na burzu sva zbunjena jer mi je to sve još bilo novo, pa onda ideš pet puta jer pola stvari nemaš i tako. Uglavnom, te neke stvari...(pitanje o podršci...) Pa pitala sam Tatjanu (prijateljicu), ali ona je to prije obavljala pa se nekih stvari ni ne sjeća, pa mi je sve onako u natuknicama rekla, pa se onda i dosta toga promijenilo, pa onda neki kažu da imam tjedan dana vremena da se prijavim na burzu, neki kažu mjesec dana i tako... Neke informacije točne, neke netočne.“

✱ **Kada su bili upitani što čini razliku između onih koji uspiju i onih koji ne uspiju mladi su istaknuli:**

- × “Uspjeti znači naći posao. Imati normalan život. Danas – sutra osnovati obitelj i zadržati brak. Mnogi se razvedu nakon godinu dana.”
- × “Nisu bili čvrsti, nisu imali volju i cilj. Ideš se dokazivati. To čini razliku.”
- × “Dobro se snaći znači imati posao, raditi, imati svoj novac, a ne uspjati znači nemati posao, niti se ne truditi da ga nađeš, živiš na kolodvoru.”
- × “Ima svega, od nekih dečki koji žive na autobusnom kolodvoru ili prose na ulici do cura koje su ušle u neke loše brakove, rodile vrlo rano...”

- × „Većina tih cura se udala kako bi im bilo lakše, a sad su, iako imaju djecu, muža koji radi i brine za njih, one ništa ne rade, nesretne. One su išle linijom manjeg otpora i na kraju sad nisu zadovoljne.“
- × „Ja sam odmah unaprijed znala da ja ne bi mogla tako, da mene to ne bi ispunjavalo. Ja ne mogu sa 16 godina pronaći muškarca svog života kao što su to one nalazile....I kad vidiš kako su oni završili pitaš se gdje im je pamet bila, pa onda pokušavaš, trudiš se da ne završiš tako, trudiš se da nešto promijeniš.“
- × „Možda sam gledajući druge shvatila da to ne želim. Želim se udati iz ljubavi, prije nego rodim želim položiti stručni ispit jer znam da ovako s djetetom ne bi mogla naći nikakav posao i dijete bi isto završilo u domu kao i ja, a to ne želim. Želim promijeniti taj neki dio koji sam ja proživjela i koji je netko drugi proživio.“
- × „Pa zapravo, mislim da je važno postaviti si cilj. Ja sam imala cilj do prije koja 2 dana, kada sam shvatila da je taj cilj nemoguće ostvariti, ali zapravo me taj cilj cijelo ovo vrijeme tjerao dalje, pomagao mi da ne odustanem.“

S obzirom na gore navedene poteškoće i potrebe tijekom rada s ovom populacijom mladih važno je na umu imati sljedeća pitanja:



**\* Kako osvijestiti mladima da postoje druge mogućnosti, a da ne izazovemo osjećaj isključenosti?**

Mladi uglavnom neće reći da su isključeni no u razgovorima s njima vrlo brzo ćete uvidjeti da ipak imaju manje mogućnosti nego njihovi vršnjaci i to u sljedećim područjima:

- × POSAO – uglavnom imaju pristup manje plaćenim poslovima, često se zapošljavaju unutar „sive ekonomije“, nerijetko ne dobivaju plaću za svoj rad, otpušta ih se bez pravno utemeljenog razloga, uglavnom su educirani za zanimanja koja nisu tržišno konkurentna
- × ZAŠTITA PRAVA – uglavnom nisu u potpunosti ili uopće upoznati s pravima radnika, ustavnim pravima, pravima socijalne skrbi, te pravima na dodatne edukacije i stipendije
- × MOBILNOST – uglavnom nemaju dovoljno financijskih sredstava, a ni informacija o putovanjima, najčešće nemaju vozačku dozvolu ni auto ili vrlo teško dolaze do njih
- × KULTURA – nemaju dovoljno informacija, a ni financijskih sredstva da bi se uključili u različita kulturna zbivanja
- × EDUKACIJA – nemaju potpuni pristup informacijama o stipendijama, jeftinim ili besplatnim edukacijama, nedostaje im znanja o korištenju kompjutora i općenito informatičkog znanja, te se loše služe stranim jezicima

- × INFORMIRANJE – uglavnom ne znaju gdje pronaći informacije, uglavnom nemaju računala i pristup internetu, nemaju sredstva za izdvajanje i financiranje dnevnog tiska, a nerijetko su informacije prezentirane nerazumljivim i stručnim jezikom što im otežava razumijevanje istih
- × PODRŠKA – nemaju nikog s kim bi mogli razgovarati ili potražiti ga u teškim situacijama, nemaju se na koga osloniti kada im je teško, nemaju sredstva za psihološko savjetovanje
- × PREHRANA – uglavnom ne znaju kuhati ili kuhaju samo nekoliko jela što dovodi do jednolične prehrane, nedostatka vitamina i ugrožavanja zdravlja
- × ZDRAVLJE I ZDRAVSTVENA NJEGA – nedostatak dopunskog osiguranja, bolovanja im se unutar „sive ekonomije“ ne toleriraju pa često rade kada su bolesni
- × SOCIJALNA MREŽA – susjedi koji znaju da su bili „problematični“ ponekad stvaraju atmosferu u kojoj se osjećaju neprihvaćenima, a česte promjene mjesta stanovanja dovode do još težeg ostvarenja novih kontakata i prijateljstava

Ukoliko kroz rad s korisnicima osvijestimo kod njih ove probleme, to može dovesti do razvoja osjećaja isključenosti, nižeg samopouzdanja, pasivnosti. Mladi isto tako mogu navedene probleme koristiti kao argumente za odustajanje od

pokušaja promjene svog života. Stoga je važno znati na koji način i što reći mladima kako bi im otvorili nove vidike i potaknuli ih na promjene.

#### ✱ **Kada pomoći, a kada pustiti?**

Ustanove često uzrokuju odnosno razvijaju ovisnost. Odgajatelji, uglavnom iz najbolje namjere, čine previše stvari umjesto mladih te mladi na taj način postaju ovisni o njima. Važno je da post-tretman ne postane samo pridružena ruka ustanove i da se taj period ovisnosti ne produži. Drugim riječima, najvažnije je stvari raditi **zajedno** s mladima ili ih pustiti da ih rade sami. Naš posao bi bio da budemo prisutni i čekamo da nas zatraže pomoć.

No ako imamo na umu da je ovoj populaciji iznimno važno da prvo s nama ostvare odnos povjerenja i da vide koliko nam je stalo, onda je možda dobro ponekad učiniti nešto što i nije samo „čekanje“. Također, važno je imati na umu da često ne vide da stvari mogu biti drugačije jer nisu imali iskustvo nečeg drugačijeg. Zbog njihovog životnog iskustva i nesigurnosti u sebe ponekad je iznimno važno potaknuti ih i motivirati da se odvaže i na neke drugačije, sasvim nove korake.

Imajući dosad rečeno na umu, važno je odrediti granicu u svakom individualnom slučaju te procijeniti kada ćemo učiniti koji korak više, a kada ćemo

stati. To neprestano vaganje između najboljeg interesa mlade osobe i naših potreba da budemo učinkoviti, od koristi i da pomognemo, iznimno je težak zadatak za svakog profesionalca.

Iako nema univerzalnog odgovora na ova pitanja, važno je neprestano se vraćati na njih, propitkivati (se) te biti svjesni svakog našeg koraka i poteza koji činimo te razloga zbog kojeg smo se odlučili baš za njega.

Kako je ovaj segment rada najnoviji, još uvijek smo u procesu pronalaženja najboljeg modaliteta za njegovu realizaciju. Neki od modaliteta koji se mogu primjenjivati su:

- × tjedni grupni susreti u trajanju od 90 minuta u prva 4 mjeseca samostalnog života
- × dvotjedni grupni susreti u trajanju od 90 minuta; 2 individualna razgovora tijekom mjeseca raspoređeni u tjednima u kojima nema grupnih susreta; rad kroz 4 mjeseca
- × tri grupna susreta u mjesecu i jedno predavanje vanjskog suradnika na izabranu temu; rad kroz 4 mjeseca
- × tjedni individualni razgovori kroz 4 mjeseca (ukoliko nema dovoljno mladih da se formira grupa)

Izbor modaliteta će ovisiti o:

- × potrebama i preferencijama grupe
- × mogućnostima usklađivanja svih obveza članova grupe i dogovora termina

Pri izboru modela važno je imati na umu da se prorjeđivanjem grupnih susreta gubi kontinuitet i smanjuje stupanj razvijenosti grupne kohezije i međusobnog pružanja podrške.

Ovaj segment rada zamišljen je kao podrška u suočavanju s konkretnim trenutnim problemima. Iako su određene teme predložene, sadržaj rada je iznimno podložan promjeni. Važno je da svaki grupni susret započne ispitivanjem raspoloženja članova grupe, razgovorom o tome kako se članovi osjećaju i što im se novo dogodilo u životu od posljednjeg viđanja. Ukoliko su iznijeli neki problem ili pitanje, to postaje osnovnim predmetom rada. Tijekom protekle godine mladi su isticali sljedeće probleme te su oni postali osnovnim sadržajem susreta:

- × otkaz na poslu
- × briga o zdravlju i obavljanje potrebnih pretraga i terapija
- × intervju za posao

- × prijava za posao
- × fakultetske obveze
- × odnosi s članovima obitelji.

Ukoliko se pokaže da je većini mladih iznimno potrebno unaprijediti znanje iz određenog područja, na grupni susret se može pozvati stručnjak koji će održati predavanje na dogovorenu temu i biti na raspolaganju za sva konkretna pitanja. Prošle godine zatražili smo predavanje o pravima radnika i ponudi Zavoda za zapošljavanje.

Tek ukoliko članovi grupe nemaju pitanje ili problem, može se odraditi radionica na temu za koju su na prvom susretu iskazali potrebu ili za koju grupni voditelji procjenjuju da bi bila korisna svim članovima. Preporučene teme i radionice su razrađene u nastavku ovog priručnika.

Kako je sadržaj rada podložan promjenama i kako je važno reagirati na nastale probleme, od voditelja se u ovom segmentu rada očekuje visok stupanj improvizacije. U trenu kada se izabere problem na kojem će se raditi, voditelj sam odbire metodu ili je dogovara s grupom.

Izleti s grupom u velikoj mjeri doprinose razvoju grupne kohezije, ali i uključivanju članova grupe u život lokalne zajednice. Predlažemo da je prvi izlet s

grupom odlazak na neko od kulturnih zbivanja u gradu. To može biti kazališna predstava, izložba, ulični festival, performanse ili nešto slično. Važno je da mladi sami, prema vlastitim interesima i željama, izaberu što žele, ali i da je njihov izbor nešto što do sada nisu probali. Odlazak u kino je nešto što se uvijek predlaže, ali ono je i mjesto na koje mladi najčešće i sami odlaze. Prije i nakon odlaska na taj tip izleta važno je porazgovarati s grupom o njihovim stavovima o izabranoj aktivnosti, eventualnim strahovima, pravilima dobrog ponašanja, odijevanja i sl. Imajte na umu da se kod dijela mladih javlja osjećaj nelagode u takvim ustanovama, osjećaj da ih svi gledaju, da ne znaju što smiju raditi, opće nesigurnosti i sl.

Kako bi potaknuli razmjenu znanja i podrške među mladima, za drugi izlet predložimo da se organizira u vrijeme kada sljedeća post-tretmanska grupa započne s radom. Na taj izlet u prirodu bilo bi dobro povesti cijelu „novu“ i „staru“ grupu te organizirati vježbe jačanja suradnje. Taj tip mini team-buildinga rezultirat će unapređenjem kohezije, razmjenom iskustva i znanja starijih i mlađih korisnika, te unapređenjem vještina suradnje i rada u timu koji će im biti potrebni u poslovnom, ali i privatnom životu.

U segmentu rada «Podrška pri samostalnom životu, Full-Kontakt» (post-tretman) obrađuju se sljedeće tematske cjeline:

- ✘ Uvod i upoznavanje
- ✘ Temelji za daljnji rad (Zašto smo ovdje?; Samopoštovanje; Ja želim)
- ✘ Ja na poslu (suočavanje s konkretnim situacijama na radnom mjestu i odnosu prema izvršavanju obveza koje ono nameće)
- ✘ Ja u obitelji (rješavanje problema koje korisnici imaju u kontaktima sa svojom primarnom obitelji)
- ✘ Ja kao partner (rješavanje problema s partnerima, ali i učenje vještina komunikacije i rješavanje sukoba kako bi mogli izgraditi kvalitetne donose sa svojim partnerima)
- ✘ Ja kao roditelj (djelotvorne odgojne metode, unapređenje obiteljske komunikacije i sl.)
- ✘ Ja u društvu (pozitivni i negativni aspekti prijateljstva, aktivnije sudjelovanje u lokalnoj zajednici u kojoj žive pomaganjem susjedima, odlasci u kazalište, koncerte i sl.)
- ✘ Borba za sebe (ohrabrenje i podrška u neodustajanju od vlastitih ciljeva i jačanje samopouzdanja)



**NAZIV AKTIVNOSTI: UPOZNAVANJE****Cilj:**

- ✘ Stvaranje opuštene atmosfere i razvoj pozitivnog odnosa prema učesnicima
- ✘ Upoznavanje učesnika i voditelja

**Potrebni materijali:** asocijativne karte

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Stavite asocijativne karte ili neke druge slike različitih motiva na stol i zamolite korisnike da izaberu jednu ili dvije karte koje ih privuku, koje predstavljaju njih, u kojima prepoznaju sebe. Kada su svi izvukli karte, zamolite ih da se pomoću izvučenih karti predstave. Voditelj može krenuti prvi i tako demonstrirati način predstavljanja, ali i pokazati da je i on spreman dati nešto od svoje osobnosti. Predstavljanje teče na način da svaki korisnik kaže svoje ime i što ga je potaknulo da izabere baš tu kartu i kako je ona povezana s njim. Drugi korisnici mogu postavljati dodatna pitanja. Važno je voditi računa da pitanja ne bude previše te da ona ne izazivaju nelagodu kod osobe koja se predstavlja.

Nakon toga, korisnike se zamoli da se predstave kroz svoje iskustvo života u domu. Postave im se sljedeća pitanja:

- × U kojim domovima ste bili?
- × Kako vam je bilo?
- × Što vam nedostaje, a što vam ne nedostaje?
- × Gdje sada živite, što radite?
- × Koji vam je cilj u bližoj budućnosti, što bi željeli ostvariti?

**Napomena:**

Važno je korisnicima dati dovoljno vremena da se sami predstavie, da im drugi postavie pitanja. Isto tako, važno je voditi računa da osoba kaže ono što želi i da ga se pitanjima ne prisiljava da kaže i ono što ne želi podijeliti s grupom.

**NAZIV AKTIVNOSTI: ISPITIVANJE POTREBA****Cilj:**

- ✘ ispitati potrebe mladih koji su završili s institucionalnim tretmanom
- ✘ definirati teme rada posttretmanske grupe

**Potrebni materijali: -****Ukupno potrebno vrijeme: 45 minuta**

**Opis aktivnosti:****Korak 1.:**

Na samom početku korisnicima predstaviti dosadašnja istraživanja o potrebama mladih i pozvati ih da predstavljena istraživanja prokomentiraju. Nakon toga korisnike upoznati s konceptom posttretmanske grupe i pozvati ih da kažu prijedloge tema o kojima bi željeli razgovarati na grupama. Pitanja koja se mogu postaviti su:

- × O kojim temama biste željeli razgovarati?
- × S kojim problemima ste se susreli u samostalnom životu?
- × O čemu vam nedostaje informacija?
- × Koje vještine biste željeli razviti, a bit će vam važne u samostalnom životu?

Nakon što korisnici nabroje teme, može ih se pozvati da o svakoj temi napišu nekoliko pitanja na koje bi željeli dobiti odgovor tijekom susreta.

Na samom kraju zajedno s korisnicima prokomentirajte oblik rada posttretmanske grupe te zajednički dogovorite način i metode rada. Važno je prodiskutirati o:

- × intervalima grupnih susreta
- × redovitosti/neredovitosti dolaska
- × uključivanju novih članova

- × diskreciji
- × gostovanju stručnjaka/predavača
- × izletima

**Napomena:**

Važno je korisnicima dati dovoljno vremena da sami kažu svoje prijedloge tema. Ukoliko neće imati prijedloge, voditelji mogu ponuditi neke od tema kako bi ih potakli na razmišljanje.

**NAZIV AKTIVNOSTI: SREDSTVA OVISNOSTI****Cilj:**

- ✘ Informiranje o posljedicama korištenja sredstava ovisnosti
- ✘ Razmjena iskustva o posljedicama korištenja sredstava ovisnosti
- ✘ Dobivanje uvida u mogućnosti konstruktivnog korištenja vremena

**Potrebni materijali:** -

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Zamolite korisnike da podjele svoje iskustvo konzumiranja sredstava ovisnosti i svoj stav o tome. Možete ih potaknuti da o tome govore postavljajući sljedeća pitanja:

- × Koja sredstva ovisnosti konzumirate i koliko često?
- × Koje su to situacije/okolnosti u kojima ih konzumirate?
- × Što vam konzumacija pruža/što je to dobro u njoj?
- × S kojim posljedicama ste se susreli zbog konzumacije?

Važno je dozvoliti korisnicima da otvoreno i bez osuđivanja iznesu svoja iskustva ili iskustva svojih vršnjaka. Na kraju diskusije voditelj ih priupita što bi željeli vezano uz sredstva ovisnosti; prestati ili nastaviti ih konzumirati. Ukoliko je odgovor da žele prestati, važno je istražiti to što ih sprečava da prestanu i koje su to konkretne situacije u kojima njihova odluka popusti. Mladi koji su izašli iz ustanova i nemaju posao često zbog viška slobodnog vremena kojeg ne znaju kvalitetno iskoristi počinju konzumirati sredstva ovisnosti. Ukoliko se to pojavi kao jedan od razloga konzumacije, važno je istražiti moguće načine provođenja slobodnog vremena (npr. kuhanje ručka, crtanje, volontiranje...).

Ukoliko mladi iskažu da ne žele prestati konzumirati sredstva ovisnosti, važno je istražiti što ih to toliko privlači u njima i mogu li to dobiti na neki drugi način. Također, važno je jasno definirati posljedice koje konzumacija donosi i ukazati im da sada svjesno odlučuju da preuzimaju rizik da im se to i dogodi.

Važno je da svaki korisnik uvidi da je to njegova/njezina osobna odluka te da time i sam snosi posljedicu za preuzeto ponašanje.

**Napomena:**

Ova tema može se obraditi i na drugi način, ovisno o tome jeste li detektirali ili sumnjate na korištenje sredstava ovisnosti korisnika ili ne. Ukoliko neki korisnik konzumira sredstva ovisnosti tada bi svakako bilo uputno o tome povesti razgovor i provesti sljedeću aktivnost. Ukoliko korisnici ne konzumiraju sredstva ovisnosti, bilo bi dobro uvesti ovu temu na edukativnoj razini s ciljem informiranja.

**NAZIV AKTIVNOSTI: KULTURNE USTANOVE****Cilj:**

- ✘ Integriranje mladih u lokalnu zajednicu
- ✘ Razvijanje pozitivnog odnosa prema kazalištu
- ✘ Poticanje na uključivanje u različita kulturna zbivanja u zajednici

**Potrebni materijali:** računalo

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

**Opis aktivnosti:**

Potaknite razgovor o izletu i posjećivanju kulturnih manifestacija. Možete postaviti sljedeća pitanja:

- × Kada biste kao grupa imali mogućnost negdje otići, gdje biste voljeli ići, koju ustanovu posjetiti?
- × Što mislite o kazalištu, što vas u njemu privlači, a što odbija?

Mladi uglavnom više preferiraju kino projekcije te će biti potrebno porazgovarati i o predrasudama o kazalištu i o tome da je važno isprobati i nešto novo. Ukoliko imate pristup računalu, dopustite im da pretraže koja sve zbivanja u gradu postoje te neka zajednički odluče što bi željeli posjetiti kao grupa. Potaknite razgovor o tome žele li da i voditelji idu s njima, ali im sugerirati interesantnost toga da sami posjete neko takvo događanje.

Ispitajte imaju li pitanja o pravilima ponašanja na izabranom mjestu. Imajte na umu da ih možda opterećuje način na koji će se obući, osjećaj da će ih svi gledati kao da tamo ne pripadaju, pogotovo ako nikada nisu posjetili takvo mjesto.

## NAZIV AKTIVNOSTI: TRAŽENJE POSLA

### Cilj:

- ✘ Informiranje o procesu traženja zaposlenja
  - ✘ Usvajanje vještine pisanje životopisa i molbe za posao
- Potrebni materijali:** primjer životopisa i molbe; papiri i olovke, računalo
- Ukupno potrebno vrijeme:** 90 minuta

### Opis aktivnosti:

Cijelu aktivnost potrebno je voditi na način da korisnici razmjenjuju znanja i iskustva, odnosno da aktivno sudjeluju u radu. Važno je izbjeći da samo voditelji pričaju i drže predavanje.

Predstavite koncept aktivnosti odnosno teme o kojima će se pričati i zamolite korisnike da nadopune planirani sadržaj. Koncept se može sastojati od sljedećih cjelina:

- × prijava na Zavod za zapošljavanje
- × pisanje molbe za posao i životopisa
- × mjesta na kojima se traži posao
- × student-servis
- × intervju za posao
- × dodatno usavršavanje i stipendije



Krenite diskutirati cjelinu po cjelinu opisujući što je važno znati o tome i na što je važno posebno obratiti pažnju. Uvijek prvo možete zamoliti korisnike da oni kažu što o tome znaju ili misle, koja su iskustva imali i što ih još zanima. Bilo bi dobro da im neke informacije pripremite napisane na papiru te da sami izvježbaju pisanje molbe i životopisa. Ukoliko imaju već napisane životopise možete ih pozvati da ih donesu na sljedeći susret kako bi ih prokomentirali i unaprijedili svi zajedno.

Pri obrađivanju teme intervjua za posao dobro je za početak odglumiti jedan intervju kako biste kasnije što lakše razgovarali na tu temu te se dotakli detalja samog razgovora. Odaberite jednog člana koji će biti poslodavac i jednog ili dvoje koji će biti na intervjuu. Neka prvo odglume zadanu situaciju, a onda neka svatko kaže kako se osjećao u kojoj ulozi.

Ukoliko imate mogućnost, bilo bi dobro da članovi grupe na kompjutoru pogledaju stranice na kojima mogu pronaći zaposlenje i da sami probaju potražiti ono što ih zanima.

## NAZIV AKTIVNOSTI: ŽIVOTOPIS I MOLBA ZA POSAO

### **Cilj:**

- ✘ Naučiti korisnike kako pisati životopis i molbu za posao
- ✘ Donošenje odluke o nastavku Programa

**Potrebni materijali:** papiri i olovke, računala

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta

### **Opis aktivnosti:**

Na različitim internetskim stranicama voditelji će potražiti obrasce različitih životopisa i molbi za posao. Iste možete pronaći i u edukativnoj brošuri „Katapult“. U kratkoj prezentaciji voditelji će korisnicima objasniti što sve životopis i molba sadržavaju, koji podaci i informacije se navode te koliko je važno da oni budu uredno ispunjeni (s posebnim naglaskom na gramatičke i pravopisne greške) i predani čak i ako poslodavac to ne navodi u natječaju za posao. S obzirom da su korisnici uglavnom imali vrlo malo radnog iskustva, a svoje osobine vrlo teško opisuju i definiraju, ispunjavanje životopisa i pisanje molbe im je obično poprilično teško. Najbolje bi bilo da svaki korisnik, prema zadanom obrascu, na računalu ili na papiru, napiše vlastiti životopis i molbu za posao. Kada svi korisnici završe sa sastavljanjem, voditelji ih pozovu da pročitaju što su napisali s ciljem dobivanja povratne informacije i nadopune pojedinih dijelova. U idealnom slučaju, ukoliko se neki od korisnika ima

namjeru prijaviti na konkretni posao koji je već pronašao, može putem vježbe sastaviti molbu i životopis koje će iskoristiti u stvarnom životu. Ukoliko ste u mogućnosti, isprintajte životopise i molbe kako bi ih korisnici mogli ponijeti sa sobom i koristiti u budućnosti.

#### NAZIV AKTIVNOSTI: INTERVJU ZA POSAO

##### **Cilj:**

- ✘ Informiranje o dozvoljenim i nedozvoljenim pitanjima za vrijeme intervjua
- ✘ Vježbanje intervjua za posao

##### **Potrebni materijali: -**

**Ukupno potrebno vrijeme:** 45 minuta

##### **Opis aktivnosti:**

Potaknite razgovor o intervjuiima za posao. Idealno je da se ova radionica radi u trenutku kada netko od članova grupe planira ići na stvarni razgovor za posao. Pitajte članove koja iskustva imaju s razgovorima za posao i o čemu je sve važno voditi računa kod pripreme za intervju. Važno je osigurati dovoljno vremena da razmjene svoja iskustva, dobra ili loša.

Nakon što su podijelili iskustva i nakon što ste porazgovarali o važnosti informiranja o poslodavcu, točnosti dolaska na razgovor, načinu na koji se osoba

treba obući i slično, pozovite dvoje dobrovoljaca. Idealno bi bilo da je jedan od dobrovoljaca član koji se priprema za intervju u skorijoj budućnosti. Jedan dobrovoljac neka bude poslodavac, a drugi potencijalni zaposlenik. Ostali su opserveri. Dobrovoljci neka odglume intervju za posao, a nakon toga opserveri mogu reći svoja opažanja i dati povratnu informaciju i jednom i drugom dobrovoljcu. Ukoliko je potrebno intervju se može ponoviti kako bi se izbjegle poteškoće na koje su ukazali opserveri. Ako je grupa zainteresirana, svi mogu proći vježbu intervjua.

**Napomena:**

Kada se radi o grupi mladih iz ustanova, važno je obratiti pozornost na to što će reći o svojem obrazovanju ukoliko nisu završili školu ili o tome zašto nisu radili neko vrijeme nakon škole. Također, iz iskustva u radu uočeno je da je jedno od kritičnih pitanja boravak mlade osobe u domu te ih valja pripremiti na to kako će prezentirati tu činjenicu ukoliko ih poslodavac upita ili ukoliko to oni sami požele reći.

**NAZIV AKTIVNOSTI: PRAVA RADNIKA****Cilj:**

- ✘ Informiranje o pravima radnika

**Potrebni materijali: -****Ukupno potrebno vrijeme: 45 minuta****Opis aktivnosti:**

Potaknite razgovor o pravima radnika. Dobro je da se ova aktivnost odvija kada se netko od članova zapošljava ili je dobio otkaz. Pitajte ih na što sve trebaju posebno obratiti pažnju pri zapošljavanju ili kada dobiju otkaz. Pitajte ih znaju li što sve sadrži ugovor kojeg su potpisali i što znači sve što u njemu stoji. Mladi uglavnom ne čitaju u cijelosti i s potpunim razumijevanjem sve što im poslodavac daje na potpis pa često potpišu npr. sporazumni otkaz i time si nanesu štetu. Također, nisu u potpunosti upoznati sa svim o čemu svaki poslodavac kao takav mora voditi brigu i kako to mogu kontrolirati.

Važno je da dobe poruku da je važno sve vrlo pomno pročitati prije potpisivanja i da potraže dodatna objašnjenja ukoliko je to potrebno.

Osigurajte dovoljno vremena za njihovu razmjenu iskustva o tome kako su poslodavci poštovali ili kršili njihova prava.

Pripremite im sažetak njihovih prava i uputite ih na službe kojima se mogu javiti ukoliko se krše neka od njih.

**Napomena:**

Iskustvo je pokazalo da dolazak gosta (osobe iz Zavoda za zapošljavanje) rezultira dobivanjem najjasnijih i najdetaljnijih informacija. Stoga je preporuka da na ovaj susret pozovete predstavnika Zavoda za zapošljavanje.

**NAZIV AKTIVNOSTI: NASTAVAK ŠKOLOVANJA****Cilj:**

- ✘ Informiranje o mogućnostima nastavka školovanja

**Potrebni materijali: -**

**Ukupno potrebno vrijeme:** 35 minuta

**Opis aktivnosti:**

Preporuča se da razgovor krene od nekog od članova koji planira ili se želi dodatno educirati ili završiti školu.

Potaknite diskusiju o tome što mladu osobu čini konkurentnom na tržištu rada, odnosno kako mogu unaprijediti svoju konkurentnost (npr. tečajevi engleskog jezika, korištenja računala, prekvalifikacije). Važno je da korisnici sami prepoznaju da će od toga imati neke koristi. Pitajte ih znaju li mjesta gdje bi mogli dobiti informacije o tome te znaju li kako se mogu usavršavati uz minimalna financijska sredstva. Ukoliko sami nemaju informacija, možete

ih uputiti na izvore te dogovorite da idući put podjele s grupom ono što su saznali.

**Napomena:**

Bilo bi dobro na ovu aktivnost pozvati predstavnika Pučkog otvorenog učilišta.

**NAZIV AKTIVNOSTI: DEFINIRANJE POTREBA****Cilj:**

- ✘ Definiranje koristi od Programa
- ✘ Donošenje odluke o nastavku Programa

**Potrebni materijali: -**

**Ukupno potrebno vrijeme:** 35 minuta

**Opis aktivnosti:**

Po završetku dogovorenog ciklusa važno je vidjeti je li mladima potrebna dodatna pomoć i podrška ili je Program zadovoljio njihove potrebe. Pri tome se možete voditi sljedećim pitanjima:

- × Što je vama značio ovaj Program? Koju ste korist imali od njega?
- × Što vam je bilo posebno važno, a čuli ste na susretima?
- × Što vam je nedostajalo? Što biste promijenili?

- × Želite li nastaviti s Programom?
- × Ako da, što je to što biste željeli dobiti Programom u narednom periodu?

**Napomena:**

Važno je omogućiti korisnicima da iskreno kažu što misle, odnosno da se osjećaju dobro i kad kažu da im Program nije koristio i da ne žele nastaviti. Ukoliko samo dio korisnika ima potrebu za daljnjim susretima može se osigurati da dolaze onda kada im je to potrebno ili možete uvesti individualni oblik rada.

**NAZIV AKTIVNOSTI: MOGUĆNOSTI****Cilj:**

- ✘ Osvijestiti (životne) mogućnosti koje postoje
- ✘ Dobiti uvid u područja života u kojima se korisnici osjećaju isključeno ili zakinuto
- ✘ Pružiti podršku i mogućnosti za unapređenje tih segmenata života
- ✘ Poticanje na pomaganje drugima

**Potrebni materijali:** fotoaparati, računalo, listići s osobinama

**Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta



**Opis aktivnosti:**

Na onoliko papirića koliko grupa ima članova voditelji napišu opis pojedinih osoba u hrvatskom društvu.

Neki od primjera:

- × mlada osoba koja je napustila srednju školu
- × mlada samohrana majka
- × 22-godišnji ovisnik o drogama
- × 25-godišnji bivši zatvorenik
- × mlada osoba tek izašla iz doma za odgoj
- × mlada osoba srpske nacionalnosti
- × 23-godišnjakinja iz siromašne obitelji
- × 23-godišnji student iz imućne obitelji
- × mlada osoba u invalidskim kolicima
- × 19-godišnja lezbijka i sl....

Voditelji zatim zamole korisnike da malo promisle o problemima s kojima se osoba koju su izvukli suočava. Nakon što su se uživjeli u ulogu te osobe, voditelji zamole korisnike da izađu izvan prostorije, u prirodu, i poredaju se u liniju. Ukoliko niste u mogućnosti izaći van, izvedite vježbu u prostoriji, ali imajte na umu da će vam trebati nešto više prostora. Korisnicima se daje uputa da će voditelji čitati tvrdnje, a oni neka promisle o tome može li osoba

u čiju ulogu su se uživali ostvariti pročitane situacije ili ih već ostvaruje u našem (hrvatskom) društvu. Ukoliko je tvrdnja potvrdna, korisnici će napraviti korak naprijed, a ukoliko nije ostaju stajati na mjestu. Za svaku novu tvrdnju korisnici se miču jedan korak unaprijed, ne vraćajući se na početnu poziciju, odnosno poziciju one prethodne tvrdnje.

Neki od primjera tvrdnji mogu biti:

- × Imate stalan posao.
- × Redovito se obrazujete ili ste završili barem srednju školu.
- × Kada god je to potrebno, možete otići liječniku.
- × Imate se kome obratiti za pomoć kada je to potrebno
- × Obitelj vam pomaže kad god vam to zatreba.
- × Imate mogućnost odlaska u kino, na koncerte ili kazalište kad god to želite ili bar jednom u dva mjeseca.
- × U društvu se osjećate ugodno i prihvaćeno.
- × Zadovoljni ste svojim životom i mislite da ćete ostvariti svoje želje.
- × Otvoreno možete govoriti o svojoj vjeri, nacionalnosti, životnom iskustvu.
- × Slobodno možete hodati ulicom držeći partnera za ruku.
- × Možete otputovati na more ili u inozemstvo ukoliko to želite.
- × Imate riješeno stambeno pitanje.
- × Živate u prosječnim životnim uvjetima (imate vodu, grijanje, odjeću...).

- × Možete se zaljubiti i ostvariti vezu s osobom prema svom izboru.
- × Imate pristup računalu.
- × Ne bojite se da će vas policija zaustaviti na ulici.
- × Nikada niste morali krasti.
- × Nikada niste spavali na ulici i niste bili u situaciji kada se nemate gdje skućiti.
- × Ukoliko želite možete nastaviti svoje školovanje.
- × Zadovoljni ste prihodima koje ostvarujete.

Vježba se odvija u tišini. Voditelj koji ne čita tvrdnje neka fotografira korisnike tako da se vidi tko je koliko napredovao. Nakon što je zadnja tvrdnja pročitana, korisnike se zamolili da pogledaju oko sebe i tko gdje stoji. Tada se vratite u prostoriju i dok voditelj koji je fotografirao stavlja slike na projektor ili računalo, odigrajte neku kratku, zabavnu igru kako bi grupa izašla iz uloga u kojima su bili.

Nakon toga započnite diskusiju pitanjima poput:

- × Što se primijetili da se događalo?
- × Kako ste se osjećali?
- × Jeste li i sami ponekad u svom životu imali sličan osjećaj; kako se nosite s tim?

- × Jeste li bili svjesni teškoća s kojima se drugi mladi u vašoj okolini susreću?
- × Kako možete prevladati te prepreke i kako možete pomoći drugima?

Tijekom diskusije možete koristiti slike koje je voditelj fotografirao kako bi grupu podsjetili na pozicije pojedinih osoba.

**Napomena:**

Posebnu pažnju je potrebno obratiti na to kako se osjećala osoba iz doma te jasno definirati što je to što oni mogu učiniti da ostvare mogućnosti koje žele. Iznimno je važno da mladi budu svjesni problema, ali da ih to ne čini pasivnima ili ostavlja u ulozi pasivnih, već potakne da se aktivnije bore i pomažu jedni drugima.

Ova igra je verzija igre „Take a step forward“ opisane u priručniku „Compas“ na str.217.

**NAZIV AKTIVNOSTI: RODITELJSTVO****Cilj:**

- ✘ Informirati o izborima i izvorima pomoći i podrške

**Potrebni materijali: -****Ukupno potrebno vrijeme:** 60 minuta**Opis aktivnosti:**

Voditelji započinju razgovor s grupom o njihovom ljubavnom životu te pitanjima koje imaju o tome. Dio tog razgovora trebalo bi posvetiti i razgovoru o trudnoći i roditeljstvu.

Prvi dio razgovora može se potaknuti u smjeru teme izbora u slučaju trudnoće. Voditelji potiču članove grupe da otvoreno pričaju o prednostima i manama svih izbora. Na kraju je važno dati korisnicima informacije gdje se mogu obratiti za pomoć, podršku ili savjetovanje ukoliko će je trebati.

Nadalje, kako je ova populacija često imala neadekvatne roditeljske primjere, to rezultira njihovim strahom da i sami ne počine iste greške. Stoga voditelji mogu započeti razgovor o tome ili ih zamoliti da na papir napišu nastavak rečenice: „Kada budem roditelj nikada neću...“. Voditelji mogu nabrojati izazove s kojima se roditelji suočavaju kao i mjesta na kojima mogu dobiti pomoć i podršku. Važno je prodiskutirati odnos prema tjelesnom kažnjavanju djece.

Imajte na umu da su članovi vjerojatno imali iskustvo da ih roditelji tuku. Ukoliko je moguće voditelji će podijeliti letke o toj temi i diskusiju mogu nastaviti sljedeći puta kada korisnici pročitaju letke i o tome prodiskutiraju sa svojim prijateljima.

**Napomena:**

Prilikom davanja prijedloga o ustanovama kojima se korisnici mogu obratiti za pomoć imajte na umu da dio mladih ima odbojan stav prema bilo kakvim ustanovama i institucijama jer je većina imala neka iskustva s njima (češće negativna, rjeđe pozitivna, ili ih negativnima doživljavaju) i neće im se obratiti jer se boje da im ne oduzmu dijete, odnosno da se ne ponovi njihov životni scenarij.

# SPECIFIČNOSTI SUPERVIZIJE NA PROGRAMU KONTAKT

**Damir Šprljan, aps. pedagogije i fonetike**

U posljednje se vrijeme sve češće govori o superviziji kao neophodnom dijelu rada na svim programima kako bi se na taj način pridonijelo većoj produktivnosti rada, kvalitetnijim stručnjacima, kako na profesionalnom tako i na planu osobnog rasta i razvoja.

Niz autora koji se bave teorijom supervizije još uvijek se ne slaže oko definicije same supervizije, ali u dvije točke gotovo svi imaju podjednako mišljenje:

- supervizija je alat koji osigurava kvalitetu provođenja određenog programa, odnosno direktno utječe na kvalitetu rada uključenih članova osiguravajući im na taj način jasniji uvid u vlastiti rad, dajući im osjećaj sigurnosti kako bi putem vlastitog rada izrasli ne samo u kvalitetnije stručnjake, već i u kvalitetnije osobe;

- pod uvjetom da je kvalitetno odrađen, supervizijski nam rad garantira vrlo važne dobiti za program, ali i za svakog pojedinca zasebno - pomoću njega se supervizantima smanjuje profesionalni stres, jača osjećaj vlastite kompetencije i povjerenje članova u vlastitu moć rasuđivanja, promišljanja te interveniranja, upoznaju se nove tehnike i vještine kao i teorijska znanja, unaprjeđuje se

timski rad i komunikacija što sve zajedno pozitivno utječe na odnos članova supervizijske grupe među njima samima te na odnos s korisnicima.

Upravo su te činjenice bile razlog početka supervizijskog rada na programu „Kontakt“ te ću se u nastavku teksta fokusirati isključivo na specifičnosti supervizije na spomenutom Programu.

Tijek supervizijskog rada pratio je tijek razvoja samog Programa. Potreba prvih provoditelja „Kontakta“ za moderatorom, odnosno objektivnom osobom (pogotovo neophodnom u dijelu planiranja rada i razvoja Programa) inicirala je uvođenje supervizora i početak supervizijskog rada.

Supervizijski rad započet je nedugo nakon samog početka rada Programa, a temeljio se na sustručnjačkoj pomoći dvama uključenim voditeljima kako bi se osvijestile njihove sposobnosti za kvalitetnije nošenje sa profesionalnim stresom, kako bi se aktivirali svi kapaciteti provoditelja za proaktivnim i kreativnim pristupom problemskim situacijama koje se javljaju u radu s domskom populacijom, kako bi se voditelji uskladili u svojem nastupu s klijentima te kako bi se osigurala objektivnost u procjenjivanju načina i postupaka rješavanja potreba, problema i dilema koje su se javljale na samom početku rada.



Susreti su se odvijali dva puta mjesečno, kontinuirano svaka dva tjedna u trajanju od (najmanje) 90 minuta. Prema potrebama članova supervizijski su sastanci u pojedinim trenucima trajali i duže.

Tijekom vremena supervizije su mijenjale svoj primarni cilj. Iako su u osnovi ostale „suportivne“ po svojoj naravi i karakteru, širenjem Programa i povećanjem broja članova počele su poprimati i obrazovni karakter.

S vremenom, supervizijski je rad uhvatio ritam održavanja svakih 14 dana, no trajanje se samog susreta povećalo na 120 minuta sa 6 do 8 članova. U tom je periodu bila jasno naglašena ne samo potreba rada na podršci i usklađivanju, već i na obrazovnom dijelu kako bi se svi članovi supervizijske grupe služili istim osnovnim znanjima potrebnima za svoj rad.

Uloga supervizora neminovno se mijenjala tijekom povijesti rada Programa prateći tako potrebe članova. Uloga je naglašavala potrebu za „mobiliziranjem“ potencijala samog superviziranog člana, kako bi samostalno pronalazio načine rješavanja zadanih problema na način koji njemu osobno najviše odgovara. U prvoj godini rada u raspravama i debriefingu o proteklim susretima često se stavljao naglasak na moderatorsku ulogu supervizora, dok se po proširenju Programa taj dio uloge supervizora dobrim dijelom preusmjerio na obrazovnu razinu na kojoj su se metodama „sokratske primalje“ zaključci, razgovorima,

diskusijama i razmjenom mišljenja, „poradali“ iz fonda znanja i promišljanja samih članova supervizijske grupe.

Specifičnost s kojom su se supervizori susretali tijekom cijelog svojeg rada bila je ta što su članovi supervizijskih grupa bili i sami vrlo educirani stručnjaci, visoko motivirani, često i sami uključeni u edukaciju nekih od psihoterapijskih pravaca. Ta je činjenica nužno podizala kvalitetu rada, jer su sami članovi grupa bili kompetentniji i konstruktivniji u praćenju i kvalitetnoj analizi postupaka i stilova rada. No spomenuta je prednost imala i svoj nedostatak; visoka kompetentnost samih izvoditelja aktivnosti – supervizanata tražila je detaljnije i pronicljivije planiranje supervizijskog rada, priprema edukacije grupe polaznika bila je otežana zbog (nes)razmjera njihova znanja, a rad i pristup izvoditelja koji se služe značajno različitim tehnikama pristupa ciljanoj populaciji bilo je vrlo teško uskladiti u samom radu.

Usprkos vrlo detaljno opisanim ciljevima i metodološkim uputama rada pojedinih susreta, izuzetno bitnim se uspostavilo i usklađivanje percepcije supervizijskih tema i međusobnih odnosa voditelja grupa kako bi oni mogli skladno, nadopunjavajući se, a zadržavajući pritom vlastitu osobnost i stil rada, pristupati odgajanicima. Upravo se to „usklađivanje percepcije“ pokazalo bitnim faktorom u stvaranju odnosa i utjecaju na populaciju koja je obuhvaćena Programom, a koja dolazi iz okoline koja nije bila usklađena i

izazivala kod njih zbunjenost koja je pak uzrokovala kvalitativnu promjenu, a s druge strane nudila primjer kako se može funkcionirati razgovarajući, dogovarajući i međusobno usklađivajući i uvažavajući.

Metode i tehnike koje su se koristile tijekom supervizijskog rada bile su: refleksija na protekli rad (s grupom, odnos s kovoditeljem te na vlastito nošenje situacijama), igranje uloga, upotreba projektivnih tehnika, savjetovanje, dijalog i diskusija, poučavanje i na kraju feedback i evaluacija.

I na kraju, upravo zbog svih gore iznesenih činjenica, zaključak se nameće sam: supervizijski je dio Programa jednostavno nužan kako bi se kvaliteta rada razvila i održala. S obzirom na dihotomiju ciljeva „Kontakt“, potrebe pozitivnih primjera voditelja i dobrih modela ponašanja za polaznike Programa kao i visoka naobrazba samih provoditelja, supervizijski će rad na programu „Kontakt“ i svim sličnim projektima stvoriti i definirati završni, nerijetko vrlo emotivnog prizvuka, dojam o projektu koji će njegovi polaznici nositi sa sobom u daljnji život. Također, izrazito karakterističan odnos i iskustvo voditeljskih parova označava novi stupanj u kvaliteti i profesionalnosti njihova rada.



# EVALUACIJA PROGRAMA „KONTAKT“

**Ivana Ćosić, prof. psiholog**

## **Proces evaluacije u okviru programa „Kontakt“**

U okviru Programa evaluaciju provodi nezavisni evaluator. Postupak evaluacije i procjene uspješnosti Programa osmišljen je prema modelu pretest – posttest. U procesu evaluacije svakako su nam bile važne povratne informacije korisnika, a u određenim su fazama u većoj ili manjoj mjeri uključene i povratne informacije dobivene od stručnog osoblja ustanove u kojoj se provodi Program i od grupnih voditelja.

Osmišljeno je i izrađeno nekoliko upitnika koji se primjenjuju u inicijalnoj i završnoj fazi procesa evaluacije. Kroz pitanja i procjene korisnika procjenjuje se kvaliteta i uspješnost Programa s obzirom na sadržaj, ostvarenost programskih ciljeva, stupanj zadovoljenosti potreba korisnika u domu i u grupi, zadovoljstvo radom i podrškom grupnih voditelja. U osnovi se evaluacijski upitnici za segment „podrška pri ulasku u ustanovu“ i za segment „priprema za izlazak iz ustanove“ ne razlikuju bitno s obzirom na strukturu i formu upitnika, kao i područja traženih procjena, tako da se opisana zapažanja i iskustva odnose na evaluacijski proces u sklopu oba segmenta Programa. Neke ćemo specifičnosti evaluacije ili unutar samih upitnika za pojedini program posebno istaknuti ako i kada za to dođe vrijeme. S obzirom da smo odabrali pretest-posttest model, većina se pitanja u upitnicima ponavlja i identična

su u inicijalnoj i završnoj primjeni, no postoje razlike u određenim segmentima. Tako se u inicijalnom upitniku neka pitanja odnose na iskustva djece i mladih u ustanovama i domovima jer nas je zanimalo što oni misle - koji su najčešći problemi s kojima se djeca i mladi susreću, koje promjene predlažu kako bi povećali kvalitetu života djeca i mladih u institucijama, kakve ideje imaju o samostalnom životu i koje vještine i znanja procjenjuju potrebnim ili nedostatnim (u trenutku procjene). Evaluacijski upitnik koji se koristi u završnoj primjeni sadrži pitanja koja nam omogućavaju procjenu ostvarenosti programskih ciljeva, zanimljivosti aktivnosti i sadržaja te procjenu rada grupnih voditelja.

Unazad šest godina upitnici su prolazili različite izmjene i dorade, proširivanja i sažimanja, a u tom smo se poslu rukovodili povratnim informacijama i zapažanjima korisnika i grupnih voditelja. Tako smo na početku imali veliku tablicu u kojoj su bile pobrojane sve teme i nazivi radionica te smo zamolili korisnike da procjenjuju za svaku pojedinu radionicu korisnost sadržaja i korištene metode. Ubrzo smo odustali od takve procjene jer se pokazalo da je taj zadatak korisnicima bio prilično težak i nerazumljiv, a s obzirom na protok vremena teško su se dosjećali cjelokupnog sadržaja i metoda koje su korištene u radionici. Također, većina njih zapravo uopće nije znala što bi trebala procjenjivati. Nakon toga smo se odlučili za puno jednostavniji i pristupačniji način djeci i mladima pa smo ih pitali što im je bilo najzanimljivije,

što im se nije sviđelo te poneka pitanja o tome što su naučili i kako im je bilo na radionicama.

Procjene životnih vještina i potreba također su prošle niz promjena i dorada. Osmislili smo i izradili Upitnik životnih vještina koji je sadržavao 20-22 tvrdnje (ovisno o segmentu na koji se odnosi) s opisima ponašanja i vještina na koje se ponuđeni program oslanja. U početku se Upitnik životnih vještina primjenjivao samo u završnoj fazi evaluacije, no radi kvalitetnije procjene ostvarenih promjena uveli smo i inicijalnu procjenu. Višegodišnje je iskustvo u primjeni Upitnika o životnim vještinama pokazalo da na pojedinim varijablama i vještinama nije bilo značajnih promjena te se primjećuje da su određena problematična ponašanja i dalje znala biti prisutna kod djece i mladih. Naime, većina djece i mladih dolazi iz problematičnih obitelji, uglavnom s već formiranim stavovima prema sebi i svijetu te izraženim smetnjama u ponašanju. Mnogi naši korisnici imaju iskustvo zlostavljanja, zanemarivanja i/ili svjedočenja nasilja u obitelji. Važno je prisjetiti se da su stavovi relativno trajni te da je na njih teško utjecati, posebno kod djece koja imaju iskustvo odrastanja u problematičnim obiteljima, kod djece značajno narušenog osjećaja sigurnosti i predvidivosti. Također, vrijeme trajanja radionica bilo je relativno kratko za neke značajnije promjene u stavovima.

U posljednjoj verziji evaluacijskih upitnika koja dolazi u prilogu, tvrdnje koje se odnose na životne vještine i procjene potreba korisnika pokušali smo maksimalno pojasniti i skratiti. Naime, iskustvo nam je pokazalo da je prijašnji Upitnik o životnim iskustvima bio prilično dug i zamoran djeci i mladima, a određene im je procjene bilo teško donositi, što je u konačnici znalo rezultirati nelogičnostima u odgovaranju i čestim preskakanjima pitanja. Tako smo ipak učinili izbor tvrdnji koje opisuju ponašanja i vještine najuže povezane u ciljeve Programa (a izbor nam nije bio lak) i odlučili smo zadržati 10-13 tvrdnji kojima procjenjujemo usvojenost životnih vještina korisnika. Također, kako bi korisnici lakše izrazili i podijelili s nama svoj doživljaj tijekom radionica, uveli smo tablicu s osjećajima.

Kako se Program razvijao, a njegovi se ciljevi razrađivali, i evaluacijski je upitnik dobivao nove sadržaje. Tako smo tijekom 2008. godine dodali pitanja i čestice koje se odnose na procjenu najčešće korištenih strategija i ponašanja koje korisnici koriste kako bi postigli svoje ciljeve, traženje pomoći i razvijanje mreže podrške. U zadnjoj je verziji upitnika u 2009. godini za segment podrške pri ulasku u ustanovu uvrštena skala prijateljske podrške.

Osim korisnika Programa, u evaluaciju je uključeno i stručno osoblje ustanove u kojoj se Program provodi kako bi se dobila i slika o utjecaju programskih aktivnosti na užu okolinu korisnika Programa. Izrađen je evaluacijski upitnik za



oba segmenta Programa za stručno osoblje u kojem tražimo njihovu procjenu potrebe za provođenjem ovakvog programa, procjenu ostvarenosti programskih ciljeva i zadovoljstva suradnjom s grupnim voditeljima. Također ih pitamo i zanimaju nas njihovi prijedlozi za unapređenje i poboljšanje kvalitete kako samog Programa, tako i suradnje udruge s ustanovom.

Početkom 2007. godine, u želji da dobijemo što više procjena i podataka koji će nam pomoći u zaključivanju o uspješnosti Programa i njegovom učinku na razvoj naših korisnika, kao i ostvarenih promjena intenzivnije smo uključili stručno osoblje ustanove i grupne voditelje. Na početku i po završetku odrađenog ciklusa radionica tražili smo ih da procjene određene životne vještine i ponašanja za svakog korisnika Programa. U tu svrhu bila je osmišljena ček lista za procjenu životnih vještina na koju se ponuđeni program oslanja. U realizaciji ovog dijela evaluacije naišli smo na nekoliko poteškoća. Procjene ponašanja i usvojenosti životnih vještina korisnika na početku i na kraju odrađenog ciklusa radionica često nije davala ista osoba iz ustanove, čime je usporedba i zaključivanje o opažanim promjenama postalo upitno i neopravdano. Bilo je poteškoća u prikupljanju samih procjena odgajatelja, a grupni su se voditelji znali žaliti da im je teško stupiti u kontakt s odgajateljima zbog njihovog rada u smjenama, događali su se šumovi i zastoji u prenošenju poruka, neki su bili manje motivirani i ispunjavanje je ovih ček lista njima predstavljalo dodatni posao. U konačnici su rezultati i usporedbe procjena

pokazivali da su grupni voditelji češće izvještavali o izraženijim promjenama u ponašanju korisnika, nego odgajatelji. Ovakav je rezultat dijelom bio i očekivan, i može se objasniti time da grupni voditelji viđaju korisnike tijekom grupnih susreta koji su usmjereni na određene teme. Također je značajno manje svakodnevnih situacija u kojima grupni voditelji mogu promatrati ponašanje korisnika. U tom smislu odgajatelji imaju puno širi spektar ponašanja i situacija koje rješavaju u interakciji s korisnicima. Također smo mislili da je moguće da korisnici grupne situacije i zahtjeve grupnih voditelja doživljavaju manje teškim i zahtjevnima pa time i bolje funkcioniraju u grupi s manjim brojem članova. Na kraju smo radi svega prethodno navedenog zaključili da je angažman značajno veći u odnosu na korist u evaluaciji i odustali smo od prikupljanja procjena grupnih voditelja i odgajatelja.

### **O čemu je važno voditi računa pri primjeni evaluacijskih upitnika?**

Iskustva u dosadašnjim primjenama evaluacijskih upitnika pokazala su da je ponekad korisnicima bila potrebna pomoć grupnih voditelja u razumijevanju rečenica i ponašanja o kojima ih pitamo. Na pitanja otvorenog tipa znali su odgovarati općenito i kratko pa je ponekad bilo teško kasnije zaključiti što su oni zapravo mislili. Znalo se događati da određena pitanja preskoče, možda zbog toga što ih ne razumiju, dosadno im je, umorni su, u otporu su prema radionicama, teško čitaju i tko zna zbog čega sve još. Iz tog se razloga inicijalni upitnici ispunjavaju na prvom motivacijskom individualnom susretu

na kojem grupni voditelj može u najvećoj mjeri pomoći djetetu da ga ispuni. Također, na taj način i grupni voditelji dobivaju uvid u potrebe i očekivanja budućih članova grupe, ali i započinju proces upoznavanja i uspostave osjećaja povjerenja s članovima grupe.

U nastavku ćemo s vama /grupnim voditeljima/ podijeliti stvari koje smo naučili i o kojima je važno voditi računa kako bi ispunjeni upitnici i evaluacija bili što korisniji. Tijekom ispunjavanja evaluacijskih upitnika važno je objasniti korisnicima zbog čega nam je to važno i naglasiti im da nam je njihovo mišljenje i iskustvo s ovih radionica jako važno. Također im je važno objasniti da nas zanima što im se svidjelo i što im je pomoglo da se osjećaju bolje, ali da nam je jako važno saznati i o onim stvarima koje im se nisu svidjele ili su im bile jako teške, jer ćemo jedino tako moći popraviti pogreške koje radimo te tako učiniti ove radionice još boljima. Odvojite dovoljno vremena za evaluaciju i pomognite korisnicima koji imaju teškoća u čitanju i pisanju, rješavajte s njima. Kada vam korisnici vraćaju ispunjene upitnike svakako pogledajte i zamolite ih da odgovore na preskočena pitanja, možete ih zamoliti i da pojašne neke općenite odgovore ili da ih malo detaljnije objasne. Korisnici često odgovaraju «sve mi se svidjelo», «ništa», «dobro», «loše» i slično. Takvi nam odgovori ne govore mnogo zato ih je važno zamoliti da izdvoje barem dvije-tri stvari koje su im bile posebne po nečemu, da imenuju osjećaj i slično.

### **Osvrt na rezultate i zaključke dosadašnjih evaluacija Programa**

U ovom ćemo se dijelu kratko osvrnuti na rezultate dosadašnjih procjena učinkovitosti programa „Kontakt“. U tom smislu nećemo iznositi brojčane podatke, već ćemo pokušati dati prikaz osnovnih zaključaka i smjernica kojima smo se u konačnici rukovodili u nadogradnji i razvijanju Programa.

Korisnici uključeni u segment podrške pri ulasku u ustanovu su u vrlo visokom stupnju procjenjivali Program korisnim, a individualne su razgovore s voditeljima doživjeli iznimno korisnima i značajnom podrškom. Na temelju tih podataka zaključili smo da su individualni razgovori dobar način za zadovoljenje specifičnih potreba svakog pojedinog člana grupe i da predstavljaju snažnu podršku za uključivanje u rad grupe, ali i u periodu prilagodbe na instituciju. Također, korisnici su u visokom postotku izjavljivali da su se osjećali sigurno i ugodno u grupi. Velik je broj korisnika navodio da su im članovi grupe pomogli u rješavanju različitih problema, što može ukazivati na zadovoljavajući stupanj povjerenja, ostvarene podrške i grupne kohezije među članovima grupe, posebno ako uzmemo u obzir činjenicu da se radi o djeci koja često iskazuju različite teškoćama u ponašanju i kontroli emocija. Većina je korisnika izjavljivala da bi ovakvu grupu i program „Kontakt“ preporučili svojim prijateljima. Podaci iz dosadašnjih evaluacija upućuju na relativno visok i zadovoljavajući stupanj zadovoljstva korisnika sudjelovanjem u Programu, procjenjuju ga korisnim za sebe u smislu bolje adaptacije na

život u ustanovi. Korisnici su izvještavali o iskustvu razvijanja prijateljskih odnosa i mreže podrške među članovima grupe, ali i u domskoj sredini, što je jedan od čimbenika koji olakšava adaptaciju i boravak djece u domu te je time ostvaren jedan od važnih ciljeva programa „Kontakt“.

Rezultati dosadašnjih evaluacija segmenta podrške pri izlasku iz ustanove upućuju na visok stupanja zadovoljstva korisnika sudjelovanjem u Programu, oni Program procjenjuju korisnim za sebe u smislu bolje pripreme za izlazak iz ustanove i za proces osamostaljivanja. Značajan se doprinos Programa očituje u osvještavanju mogućih poteškoća i izazova u samostalnom životu, kao i razvijanje mehanizama suočavanja u stresnim situacijama i strategije rješavanja problema, o čemu su korisnici izvještavali. Svi su korisnici naveli da su se kroz Program upoznali s ljudskim pravima te da bi većina preporučila ovakvu grupu svojim prijateljima iz doma. S obzirom na relativno visok postotak korisnika koji izvještavaju o dobivenoj podršci od sudjelovanja na grupi i voditelja, može se pretpostaviti da su se korisnici identificirali s grupom kao nečim pozitivnim, da se razvila dobra grupna kohezija i da su se korisnici osjećali ugodno tijekom provođenja aktivnosti.

U oba su segmenta programa „Kontakt“ korisnici percipirali voditelje kao podršku grupi i njima samima, naročito u situacijama rješavanja problema. Uglavnom su korisnici izdvajali razgovore s voditeljima kao njima značajnu

podršku i pomoć, a u svojim su komentarima znali isticati da im se sviđa način na koji voditelji rješavaju sukobe ili kako umiruju nemirne članove grupe. Uglavnom su korisnici ocijenili rad grupnih voditelja najvišim ocjenama, a često su znali spontano izraziti želju za nastavkom radionica, budućim druženjima i pohvaliti voditelje na strpljenju i podršci. Svakako smo mogli zaključiti da su voditelji grupe stručno i profesionalno pristupili provođenju programskih aktivnosti te da su ostvarili adekvatan kontakt sa članovima grupe.

Značajan je broj odgajatelja koji su sudjelovali u procesu evaluacije smatrao da je važno provoditi program „Kontakt“ i pružati podršku djeci koja dolaze u ustanovu ili se pripremaju za izlazak. Procjene odgajatelja sugeriraju da je program „Kontakt“ u značajnoj mjeri zadovoljio navedenu potrebu, a ostvarenost postavljenih ciljeva procjenjivali su zadovoljavajućim. U svojim su preporukama za buduću suradnju često isticali potrebu za češćim i intenzivnijim susretima. Odgajatelji su ocjenjivali suradnju s grupnim voditeljima vrlo zadovoljavajućom.

S obzirom na postavljene ciljeve Programa, podaci iz dosadašnjih evaluacija upućuju da su provedene grupne aktivnosti u nekoj mjeri pridonijele ostvarivanju osnovnih i specifičnih ciljeva pojedinih segmenata programa „Kontakt“. Iako je u pojedinim grupama i ciklusima bilo teškoća i otpora u realizaciji Programa, posebno u odgojnom domu, ukupno gledajući korisnici su sam

program, sadržaj i način rada te pristup voditelja ocjenjivali vrlo dobrim i odličnim ocjenama te su isticali individualne razgovore s voditeljima kao značajan izvor podrške. Ovi su podaci jedan od pokazatelja da program "Kontakt" ima pozitivan i značajan utjecaj na život i rad pojedinca uključenog u institucionalni način života te osigurava dodatnu podršku i pomoć korisnicima u periodu prilagodbe na ustanovu ili izlazak iz nje. Smatramo da je Program dobro osmišljen, da su voditelji pokazali stručno znanje, profesionalnost i adekvatan pristup u kontaktu s korisnicima. Programske aktivnosti u okviru ovog Programa nude značajnu podršku u socijalizaciji i odgoju djece. Kako većina djece i mladih pokazuju poteškoće u ponašanju i na emocionalnom planu, program udruge „Igra“ predstavlja važan doprinos i u psihosocijalnom i tretmanskom području s ciljem što kvalitetnijeg oporavka.

### **Novi segment programa «Podrška pri samostalnom životu - Full Kontakt»**

2009. godine pokrenut je novi segment programa „Podrška pri samostalnom životu – Full-Kontakt“ te su osmišljeni i novi evaluacijski upitnici za procjenu učinkovitosti i tog segmenta rada.

U inicijalnoj se primjeni koristi Upitnik o iskustvima u prvim mjesecima samostalnog života koji se ispunjava nakon mjesec i pol samostalnog života. Pitanja se odnose na iskustva korisnika, teškoće i izazove s kojima su se

susretali nakon izlaska iz ustanove. Područja koja smo željeli obuhvatiti i detaljnije ispitati odnose se na održavanje kontakta i kvalitetu odnosa s primarnom obitelji, zapošljavanje i traženje posla, mreža podrške i kontakt s vršnjacima, uključenost u život lokalne zajednice, procjena kvalitete života, održavanje kontakta s bivšim odgajateljima i štićenicima ustanove u kojoj su bili smješteni. Upitnik namijenjen za završnu evaluaciju sadrži pitanja koja se odnose na zadovoljstvo korisnika samom grupom i radom grupnih voditeljica, procjenom njihove potrebe za podrškom i pomoći u pojedinim životnim područjima te procjenom dobivene podrške u okviru Programa.

Finalne verzije evaluacijskih upitnika za sva tri segmenta Programa nalaze se u prilogu.

### **Što kažu naši stari korisnici o programu „Kontakt“?**

#### **– rezultati postevaluacijskog istraživanja**

Tijekom 2007. godine udruga „Igra“ je provela postevaluacijsko istraživanje u kojemu su sudjelovali korisnici programa „Kontakt“ koji su u proteklih pet godina bili uključeni u oba segmenta Programa. Sudjelovalo je njih 40, pri čemu je 19 korisnika bilo uključeno u segment „podrška pri izlasku iz ustanove“, a njih 21 u segment „podrške pri ulasku u ustanovu“. Svi su korisnici ispunjavali upitnike osmišljene za potrebe istraživanja, a većina onih koji su bili uključeni u segment podrške pri izlasku iz ustanove sudjelovali su i



u fokus grupama. Postevaluacijsko istraživanje imalo je nekoliko ciljeva, no u ovom ćemo se dijelu osvrnuti na rezultate vezane uz program „Kontakt“ i procjenu njegove korisnosti i primjene stečenih znanja i vještina u životu. Zanimala su nas i razmišljanja korisnika o važnosti ovog Programa, kao i ideje i prijedlozi za njegovo unapređenje.

Većina je korisnika koji su bili uključeni u segment „podrške pri izlasku iz ustanove“ kao najkorisnije i najzanimljivije prepoznala teme vezane uz traženje posla i stana, pisanje molbi za posao i savjete vezane za intervju, raspolaganje novcem. Sjećanja vezana za Program prožeta su zabavom i ugodom, različitim igrama, izletima i odlascima u kazalište, kino i restorane, a značajno su mjesto zauzimali i razgovori s grupnim voditeljima. Naučena su znanja i vještine povezali uglavnom uz komunikaciju i uspostavljanje odnosa s drugima. Razgovori s voditeljima i obrađene teme pomogle su im naučiti sagledati situaciju iz različitih aspekata, što im je najviše pridonijelo u problemskim situacijama. Pojedini su članovi imali osjećaj da su im grupe i podrška voditelja pomogli da ojačaju, da su naučili kako se predstaviti drugima. Kao neugodna iskustva vezana za Program, članovi su uglavnom navodili međusobne sukobe i trzavice koje su trajale među njima samima prije početka grupe, a radi čega su bili oprezniji na grupnim susretima. Ponekad nisu željeli pričati o nekim njima važnim temama i iskustvima zbog nekih članova grupe koje nisu simpatizirali. Uglavnom su se svi složili da većinu

upozorenja i savjeta koje su im voditelji davali nisu shvaćali ozbiljno i da im je zapravo bilo teško uživjeti se u probleme o kojima su govorili jer im je to naprosto bilo nepoznato, teško razumljivo i daleko od njihovog tadašnjeg iskustva. Gotovo su svi izrazili želju i potrebu za programom „Kontakt“ i podrškom u konkretnoj situaciji, navodeći da su po izlasku iz ustanove željeli imati nekoga s kime mogu razgovarati o trenutnim problemima i kako ih rješavati. Upravo nas je ova povratna informacija i iskustvo bivših korisnika potaknula na razvijanje i osmišljavanje programa „Podrška pri samostalnom životu – Full Kontakt“.

U nastavku navodimo neke odgovore i komentare bivših korisnika Programa koje su iznijeli tijekom fokus grupa i u upitnicima.

### **Prisjećanje na radionice i program udruge „Igra“**

- ✘ Većinom smo pričali o samostalnom životu, zapošljavanju i tako. Pomogle su mi informacije drugih. Pa ne znam, teško mi je izdvojiti neku posebno korisnu informaciju. Ja nemam baš iskustva u traženju posla, ovo je prvi posao kojeg sam našao. A većinom smo pričali o tome kako se šef ne smije ponašati prema nama, o mobbingu. To sam zapamtio.
- ✘ Dobivali smo informacije vezane za posao.
- ✘ Ja se sjećam da smo dobivali onaj fascikl sa kuharicama

- ✘ U tom fasciklu je bilo korisnih stvari, bilo je nešto o kreditima... Sad kad nemamo koga pitati o nečemu što nas zanima, pogledam dali u tom fasciklu ima nešto o tome. Tako da je to bilo jako dobro.
- ✘ Da, vjerojatno su nam ti savjeti negdje u glavi i sjetimo ih se kad nam nešto treba, ali jednostavno ne znamo od kud nam...ja se sad ne mogu sjetiti...
- ✘ Jednostavno, ništa ti nije jasno dok to ne doživiš, dok ne probaš. Nama su te grupe bile vezanija, smijanje, igraš se, super ti je...
- ✘ Ja se sjećam da smo mi pisali onaj neki budžet, ne znam koliko ste mi dali, 2000 kn, ja sam mislila što ću s tim, pa ne budem ja toliku plaću imala. Mislila sam da ću imati veću plaću. U tim godinama svi smo mi mislili da ćemo imati puno više toga. Ne znam, ja se sjećam nekih dečki iz doma koji su pričali da jedva čekaju da odu iz doma, da će imati auto, ovo ono, a na kraju pola njih nema ništa. Svi smo mislili da će to sve lako ići, a nije tako. Ne znam, u tim godinama ne želiš shvatiti neke stvari.

### **Neugodne stvari kojih se sjećaju** (iz fokus grupa)

- ✘ Sjećam se da je meni bilo jako neugodno, kad su grupu vodili Tamara i Krešo, sjest u sredinu i onda govoriti nešto jedni o drugima i to mi se nije sviđalo pogotovo mi koji živimo zajedno pa onda kažemo nešto što se ovom drugom ne sviđa pa onda ta napetost...Ne, nismo nikad pričali o tome niti smo pokušavali.

- ✘ Mislim da ništa nije bilo teško, grupe su zapravo uvijek bile zanimljive. Bilo je i onih koji nisu baš voljeli dolaziti, ali bilo je i nas kojima je to bilo dobro i voljeli smo dolaziti baš zbog te komunikacije s voditeljima.

### **O dolascima na grupe:**

- ✘ Morali su nas pustiti sa sata. Nama je bilo dobro.
- ✘ Meni se iskreno nije dalo nakon cijelog dana u školi, ujutro praksa popodne nastava i onda je to bilo u osam, a ja sam samo jedva čekala da se istuširam i legnem u krevet, ali ono, nekad je bilo zanimljivo, neke stvari ti ipak ostanu...
- ✘ Ja sam jedva čekala onaj dio s igrama.
- ✘ U tim nekim igrama bio je potreban timski rad...tu je znalo biti svađa, sjećam se da smo trebali napraviti svoj čamac ili ono nešto s tepihom, pa su tu znali mnogi otići, ili im se nije dalo tako da smo tu malo zapinjali s tim timskim radom. U biti smo iz toga shvatili da nam treba vođa..... Da, nismo ga zapravo našli u početku, nego smo se na kraju dogovorili koga ćemo slušati pa je zapravo cijelo vrijeme svako svoje tupio, pa ovaj neće slušat ovoga i tako. I na kraju mi koji smo ostali smo uspjeli napraviti čamac i prijeći na drugu stranu i još su se svi čudili kako je uopće taj čamac izdržao.

**Promjene koje su korisnici predložili za poboljšanje kvalitete programa „Kontakt“** odgovori iz upitnika:

- ✘ Dobio sam sve vještine i znanja koja su meni osobno trebala, ali nitko te i ništa ne može pripremiti za samostalni život dok to ne iskušiš i ne vidiš kako je to, dok ne probaš...
- ✘ Ne treba ništa mijenjati.
- ✘ Prikazati da život nije lagan i objasniti kako se nositi s tim.
- ✘ Više razgovora o ovisnosti.
- ✘ U ustanovama uče samo o školi i ponašanju u domu i zato mislim da treba nastaviti s provođenjem programa Kontakt.

**Iz fokus grupa također izdvajamo neke od zanimljivih komentara:**

- ✘ Možda da na grupi ne budu ljudi koji žive zajedno nego i oni iz drugih domova tako da čujemo njihova iskustva, kako oni žive. Koja su njihova pravila kojih se trebaju pridržavati u domu i kako im je živjeti tamo. Možda kad bi bili s drugim ljudima svi bi više pazili. Ovako smo svi u zapravo poznatoj okolini.
- ✘ Da, mi smo svi zapravo znali naše priče od tamo tako da...a da smo s drugim ljudima vjerojatno bi bilo zanimljivije slušati one priče koje još do tad nismo čuli.
- ✘ Pošto nas je više zanimalo ovaj dio s igrama, možda da se programi i te neke stvari više obrađuju kroz neke igre.

- ✱ Sad sam se sjetila da bi se možda mogli uvesti i neki individualni razgovori s članovima, da bi nekima tako bilo lakše pričati.

**O ideji da se Program provodi i nakon izlaska iz doma** (iz fokus grupa)  
korisnici su rekli sljedeće:

- ✱ Pa mislim da bi to bilo ok, jer budući da bi onda već i živjeli samostalno, vjerojatno bi pažljivije slušali o tome što radimo na grupi.
- ✱ Naravno da treba nastaviti, netko treba mlade ohrabriti.
- ✱ Pa nema ništa lošeg u tome. Zapravo se čovjek lijepo osjeća kad mu se netko s kim je proveo neko vrijeme javi, da ga zanima kako smo, što se događa, da se nađete na kafi, da pričate...

Korisnici koji su bili uključeni u segment „podrške pri ulasku u ustanovu“ većinom su se prisjećali da su radionice bile zabavne i ispunjene smijehom, da su igrali različite igre, crtali i razgovarali. Pojedinci su se prisjetili i nekih tema koje su bile obrađivane na grupama pa su naveli sljedeće: anatomija, razgovor o pušenju, parlaonica o trudnoći kod maloljetnika, izgubljeno pamćenje, spolnost (2), prijateljstvo, ovisnosti, problemi o nasilju, muško i žensko prijateljstvo, tolerancija, nešto o nama – tko smo. Na pitanje koliko su im sadržaji koristili u prilagodbi na dom, većina je korisnika smatrala da im je Program pomogao i olakšao ulazak u dom i ustanovu. Kao najznačajniji doprinos izdvojili su bolje upoznavanje, povezivanje s drugom djecom u

domu i bolje međusobno prihvaćanje. Nadalje, navodili su da su se zabavili i nasmijali, učili o prijateljstvu i samima sebi, razgovarali o problemima. Jedan je korisnik istaknuo da su im se voditelji trudili pokazati ljepšu stranu doma i ustanove. Većina korisnika nije izdvojila nikakva neugodnih iskustva s grupnih susreta, osim jednoga koji je izdvojio povremenu neslogu u grupi. Na pitanje o njima najupečatljivijim stvarima kojih se prisjećaju, korisnici su izdvojili sljedeće: puno smijeha i zafrkancije (4), zanimljivi i dobri voditelji (5), igra i druge aktivnosti poput crtanja, rada s papirom, izrada kula (5), razgovor (1), pričanje i upoznavanje drugih (1), ekipa s grupe (1) i odlazak u kino (1). Korisnici su uz voditelje povezivali pohvale i puno komplimentata, opisujući ih podržavajućima, pažljivima, marljivima, dobronamjernima, zabavnima i otvorenima. Jedna je djevojka istaknula da su voditelji dobro utjecali na njih. Gotovo su svi korisnici smatrali da program „podrške pri ulasku u ustanovu“ treba nastaviti jer smatraju da pomaže djeci i mladima pa su predložili još poneku temu o kojoj je vrijedno razgovarati, kao na primjer o nasilju, životu bez roditelja, o odnosima prema drugima, kako pobijediti sramežljivost. Jedan je mladić rekao da bi mlade trebalo više nagovarati i usmjeravati prema športu.

U nastavku donosimo odgovore korisnika koji su sudjelovali u postevaluacijskom istraživanju.

**Procjena korisnosti radionica, što su naučili na radionicama, a da im je pomoglo u prilagodbi na dom:**

- ✖ Da (3)
- ✖ Ne sjećam se (2), ne znam (2)
- ✖ Nije mi baš pomoglo. (1)
- ✖ Naučili smo surađivati, donekle se slagati, imali smo kome se povjeriti, lijepo smo proveli vrijeme.
- ✖ Koristile su mi. Zabavljali smo se na radionicama, prihvaćali smo druge onakvima kakvi jesu.
- ✖ Kako sam se privikao na domski život.
- ✖ Zbližila sam se s djecom iz doma (2)
- ✖ Naučila sam nešto o prijateljstvu.
- ✖ Pomogle su mi radionice oko 20%
- ✖ Baš sam se nasmijao i zabavio.
- ✖ Većina radionica mi je pomogla.
- ✖ Gluma, crtanje, razne igre.
- ✖ Mislim da mi nije puno pomoglo, a niti mi je trebalo. Bilo je više zabavno nego edukativno, ne sjećam se da mi je pomoglo ni u čemu.
- ✖ Nije puno pomoglo jer ja to sve znam od ranije.
- ✖ 80% programa.
- ✖ Pomoglo mi je tako što sam prihvatila druge onakvima kakvi jesu.
- ✖ Bolje sam se upoznao s djecom koja su bila sa mnom na grupi.



- ✘ Baš i nije, morala sam sve sama.
- ✘ U domsku sredinu se ne može uklopiti.

**Na pitanje na koji način im je program udruge pomogao da se što bolje uklope u dom, korisnici su dali sljedeće odgovore:**

- ✘ Neodgovoreno (4)
- ✘ Ne sjećam se (1), ne znam (2)
- ✘ Nisu mi pomogle jer sam ja došla u dom prije nego su te igre postojale u domu.
- ✘ Ne znam. U domu sam bila već gotovo godinu dana kada je udruga došla. Nije mi nitko trebao pomoći jer sam se već uklopila. Bilo je zabavno s njima.
- ✘ Pokušali su nam pokazati lijepe strane doma.
- ✘ Pomogli su razgovorom.
- ✘ U društvu vide da se volim zezati i puno pričati.
- ✘ Pomogli su mi tako što su često pričali o problemima.
- ✘ Pošto nas je bilo dosta na grupi, a prije nje nismo previše pričali ubrzo smo se zbilja sprijateljili i postali veoma bliski.
- ✘ Razgovarali smo i bilo nam je lijepo.

**Najupečatljivije stvari kojih se sjećaju s radionica:**

- ✘ Ne sjećam se (2), ništa (2)
- ✘ Možeš razgovarati s voditeljima i povezuju ljude.

- ✖ Zanimljivi i zabavni voditelji (Krešo i Ljiljana su nam tada vodili radionice).
- ✖ Zabava i voditelji
- ✖ Igra mi je ostala najupečatljivija. Tako sam se zabavljala.
- ✖ Crtanje, slikanje
- ✖ Parlaonica i voditelji
- ✖ Zabavno, puno smijeha, zafrkancija (3)
- ✖ Razgovor (1)
- ✖ Dobri voditelji (1)
- ✖ Ekipa
- ✖ Rad s papirom
- ✖ Izrada kula
- ✖ Najbolji voditelji (Krešo i Martina), i naravno odlazak u kino.
- ✖ Pričanje i upoznavanje jedni drugih.

### **Neugodna iskustva s grupa:**

- ✖ Nemam neugodnih iskustava (12), sve mi se svidjelo (1).
- ✖ Ne sjećam se (1)
- ✖ Mislim da nije bilo problema (1)
- ✖ Ponekad nesloga
- ✖ Uglavnom je sve bilo u redu, osim što mi je nekada bilo dosadno.
- ✖ Nema. Ali se sjećam da sam jednom Milku htjela odalamiti jer me je naživcirala.

- ✘ To što smo morali reći što više dobrih strana.
- ✘ Zbog škole mi je nekad bilo dosadno.
- ✘ Nije mi se sviđalo što smo više pričali, a ne igrali se.

**Teme i sadržaji za koje su smatrali da su bili suvišni:**

- ✘ Ništa nije bilo suvišno (15)
- ✘ Vjerujem u voditelje.
- ✘ Što više tema i dosta toga smo naučili.
- ✘ Ne sjećam se (2)
- ✘ Iskreno, puno toga se ne sjećam, ali sigurna sam da ništa nije bilo nekorisno.
- ✘ Nema, sve je na neki način nam bilo značajno.
- ✘ Nema, ali što će nam trebati da ljudi znaju o našoj privatnosti

**Teme koje bi predložili; što im je bilo potrebno, a nisu dobili?**

- ✘ Neodgovoreno (1)
- ✘ Ne znam (8)
- ✘ Ne znam, sve je bilo ok (2)
- ✘ Sve što sam trebao i dobio sam. (1)
- ✘ Zadržati teme koje smo radili i prije (1)
- ✘ Mislim da treba govoriti o odnosima prema drugima, kako se ponašati u domu. (1)

- ✘ To što oni ne mogu promijeniti događaje i zbivanja u domu (1).
- ✘ Teme o nasilju, prilagodbi, odrastanju, životu bez roditelja, rasnim skupinama. (1)
- ✘ Trebalo bi ih potaknuti na novi život u domu (1)
- ✘ Što više nagovaranja na sport (1)
- ✘ Teme koje će mi pomoći da upoznam sebe što više (1)
- ✘ Razgovor, da im bude lakše. (1)
- ✘ Kako pobijediti sramežljivost, kako biti spontan, bezbrižan (1)

Rezultati provedenog postevaluacijskog istraživanja, kao i ranije opisani zaključci provedenih evalucija Programa pokazuju nam da je program „Kontakt“ dobro osmišljen i usmjeren na ostvarivanje aktualnih potreba djece i mladih smještenih u institucijama, da značajno utječe i unapređuje kvalitetu života pojedinaca te osigurava dodatnu podršku i pomoć korisnicima u periodu prilagodbe na ustanovu ili izlazak iz nje. Dobiveni podaci svakako potvrđuju i opravdavaju potrebu za nastavkom provođenja programa „Kontakt“.

# KORIŠTENA I PREPORUČENA LITERATURA \*

- 1 Ajduković, M. (2000). *Suvremeno razumijevanje maloljetničke delinkvencije – interna skripta za studente*. Zagreb: Studijski centar socijalnog rada.
- 2 Ajduković M.(1997). *Grupni pristup psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- 3 Ajduković, M., Delale, A. (1999). *Stil odgoja u obitelji kao činitelj rizika i zaštite u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži*. Zagreb: Zbornik radova: «Rizični i zaštitni čimbenici razvoja poremećaja u ponašanju djece i mladeži», Ministarstvo rada i socijalne skrbi.
- 4 Ajduković, M., Delale, A. (1999). *Mogućnosti psihoedukativnih radionica u jačanju otpornosti djece*. Zagreb: Zbornik radova, «Rizični i zaštitni čimbenici razvoja poremećaja u ponašanju djece i mladeži», Ministarstvo rada i socijalne skrbi, Zagreb.
- 5 *Ajduković, M., Pečnik, N. (1993). Nenasilno rješavanje sukoba. Zagreb: Alinea.*
- 6 Bajer, M., Kljajić, S. (1990). *Kasniji životni put delikventne djece*. Zagreb: Radna zajednica republičke konferencije saveza socijalističke omladine.

- 7 Bastašić Z. (1990). *Lutka ima srce i pamet*. Zagreb: Školska knjiga.
- 8 Bašić, J., Koller-Trbović, N., Uzelac, S. (2004). *Poremećaji u ponašanju i rizična ponašanja: Pristupi i pojmovna određenja*. Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- 9 Bašić, J., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (1993). *Integralna metoda*. Zagreb: Alinea.
- 10 *Berne, E. (1983). Koju igru igraš. Beograd: Nolit.*
- 11 *Brander, P., Gomes, R., Keen, E., Lemineur, M.L., Olivera, B., Ondračkova, J., Surian, A., Suslova, O. (2004). Kompas - priručnik o odgoju i obrazovanju mladih za ljudska prava. Slavonski Brod: Europski dom Slavonski Brod.*
- 12 *Bunčić, K., Ivković, Đ., i dr. (1994). Igram do sebe. Zagreb: Alinea.*
- 13 *Csoti, M. (2001). Social Awerness skills for children. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.*
- 14 Faber, A. (2000). *Kako razgovarati sa djecom da bi bolje učila kod kuće i u školi*. Zagreb: Mozaik knjiga.

- 15 Filipović, I. (1994). Kako biti bolji roditelj. Radna bilježnica za roditelje. Zagreb: Alinea.
- 16 Filipović, I. (1994). Kako biti bolji roditelj. Radna bilježnica za roditelje 2. Zagreb: Alinea.
- 17 Forward, S. (2002). Otrovni roditelji. Zagreb: Državni zavod za zaštitu materinstva, braka i obitelji.
- 18 *Freed, M.A. (2001). T.A. za klince i ostale prinčeve. Zagreb: FOMA*
- 19 Glasser, W. (2001). Svaki učenik može uspjeti. Zagreb: Alinea.
- 20 Glasser, W. (1998). Kvalitetna škola. Zagreb: Educa.
- 21 Goleman, D. (1997). Emocionalna inteligencija. Zagreb: Mozaik knjiga.
- 22 Good, P. (2009). Kako pomoći klincima da sami sebi pomognu. Zagreb: Alinea.
- 23 *Good, P. (1993). U potrazi za srećom. Zagreb: Alinea.*

- 24 Gossen, D.C. (1994). Restitucija - preobrazba školske discipline. Zagreb: Alinea.
- 25 Gossen D.C. (1995). Restitucija - preobrazba školske discipline. Zagreb: Alinea.
- 26 Grupa autora (2000). Učitelji za učitelje (primjeri provedbe načela aktivne/efikasne škole). Zagreb: IEP.
- 27 Grupa autora (2008). Edukativna brošura Katapult. Zagreb: Udruga Igra.
- 28 Hodžić, A., Bijelić, N., Cesar, S. (2000). Spol i rod pod povećalom. Zagreb: CESI.
- 29 Hodžić, A., Bjelić, N., Cesar, S. (2000). *Spol i rod pod povećalom - priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*. Zagreb: CESI.
- 30 Hrvatski crveni križ (2001). *Humane vrednote –odgoj za humanost (priručnik za učitelje)*. Zagreb.
- 31 Janković, J. (1994). *Sukob ili suradnja*. Zagreb: Alinea.



- 32 Janković J. (1996). Zločesti đaci genijalci. Zagreb: Alinea.
- 33 Juul J. (1995): Razgovori s obiteljima
- 34 Juul J. (1998). Vaše kompetentno dijete. Zagreb: Alinea.
- 35 Koller-Trbović, N. (2001). Poremećaji u ponašanju. Zagreb: Materijali sa edukacije stručnih suradnika.
- 36 Lewis, B.A. (2002). Kako postati što bolji - priručnik za razvijanje najboljih osobina. Zagreb: Mozaik knjiga.
- 37 *Longo, I. (2001). Ja sam vršnjak pomagač - priručnik za mlade vršnjake pomagače i savjetovatelje Split: MiRTa.*
- 38 Ljubetić, M. (2001). Važno je znati kako živjeti-rano otkrivanje poremećaja u ponašanju predškolske djece. Zagreb: Alinea.
- 39 Mejovšek, M., Kovačević, V., Stančić, Z. (1988). Osnove teorije defektologije. Zagreb: Fakultet za defektologiju.
- 40 Oaklander, V. (1996). Put do dječjeg srca. Zagreb: školska knjiga.

- 4 1 Pejović Milovančević, M. (2001). Poremećaji ponašanja djece i omladine – moralni i psihopatski aspekti. Beograd: Zadužbina Andrejević.
- 4 2 Petak, O., Osmak Franjić, D. (2002). *Škola za roditelje*. Zagreb: Ministarstvo rada i socijalne skrbi.
- 4 3 Pregrad J. i dr. (1996). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- 4 4 Rijavec, M., Miljković, D. (2002). U potrazi za čarobnom svjetiljkom (Psihologija samomotivacije). Zagreb: IEP.
- 4 5 Rijavec, M., Miljković, D. (2001). Kako postati i ostati (ne)sretan? (Psihologija iracionalnih vjerovanja). Zagreb: IEP.
- 4 6 Rijavec, M., Miljković, D. (2001). Razgovori sa zrcalom (Psihologija samopouzdanja). Zagreb: IEP.
- 4 7 Rijavec, M. (1997). Čuda se ipak događaju (Psihologija pozitivnog mišljenja). Zagreb: IEP.
- 4 8 Rijavec, M., Miljković, D. (2003). Vodič za preživljavanje u školi. Zagreb: IEP.

- 4 9 Rijavec, M., Miljković, D. (2002). Bolje biti vjetar nego list (Psihologija dječjeg samopouzdanja). Zagreb: IEP.
- 5 0 Rot, N. (1981). Psihologija male grupe. Beograd: Naučna knjiga.
- 5 1 Shapiro, D. (2005). Sukob i komunikacija: vodič kroz labirint upravljanja sukobom. Zagreb: Institut Otvoreno društvo.
- 5 2 Shapiro, L. (2007). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.
- 5 3 Stevens, J. (1997). Moć svjesnosti. Beograd: Esotheria.
- 5 4 *T-kit (2003). Social inclusion, Partnership of council of Europe & European Commission. Council of Europe Publishing.*
- 5 5 *Uzelac, M. i dr. (2000). Budimo prijatelji. Zagreb: Mali korak.*
- 5 6 *Uzelac, M. (1997). Za Damire i Nemire. Zagreb: Mali korak.*
- 5 7 Wiley, J. and Sons (2003). Inc. Pfeiffer's Classic Activities for Building Better Teams/Š

**58** Wubbolding, R.E. (1999). Realitetna terapija u radu sa djecom. Zagreb: Alinea.

*\* Italic slovima su označene knjige u kojima se nalaze radionice ili radni listovi za direktan rada sa djecom i mladima*



PRILOZI

# EVALUACIJSKI UPITNICI



## PROGRAM KONTAKT – SEGMENT PODRŠKE PRI ULASKU U USTANOVU

**Inicijalno ispitivanje u svrhu evaluacije**

**Datum ispunjavanja:** \_\_\_\_\_

**Udruga «Igra» je nevladina organizacija koja provodi «Kontakt – program unapređenja vještina mladih u institucionalnom tretmanu». Kako bi ispitali potrebe za provedbom ovog projekta u ovoj ustanovi, molimo te da ispuniš ovaj upitnik.**

**Hvala na iskrenosti i suradnji.**

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Koliko imaš godina?: \_\_\_\_\_

Ustanova u kojoj sam smješten/na: \_\_\_\_\_

Godina dolaska u ustanovu: \_\_\_\_\_

Jesi li prije dolaska u ovu ustanovu bio/la u nekoj drugoj?      DA      NE

Ako da, koliko dugo živiš u domu? \_\_\_\_\_

- 1 Prema tvojoj procjeni s kojim se problemima najčešće susreću djeca koja su tek došla u ustanovu?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 Prema tvojoj procjeni što bi promijenio/la u ustanovi i što bi trebalo napraviti da boravak u ustanovi bude korisniji?

---



---



---

3 Kako bi opisao/la svoje prve dane u ovoj ustanovu? Kako ti je bilo?

---



---



---

4 U kojoj mjeri ti je potrebna dodatna pomoć i podrška tijekom ovih prvih mjeseci u domu?

1	2	3	4	5
uopće nije potrebna			izrazito potrebna	

5 Tko ti je najveća podrška u periodu prilagodbe na ustanovu?

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| a) odgajatelji u ustanovi    | d) roditelji                 |
| b) vršnjaci u ustanovi       | e) netko drugi               |
| c) prijatelji izvan ustanove | f) nitko mi nije bio podrška |

Kome se inače obraćaš kada ti je teško ili imaš problem? Na koga se možeš osloniti?



- 6 Koje su to ustanove ili mjesta kojima bi se obratio/la ako ćeš imati problem ili će ti biti potrebna pomoć tijekom boravka u ustanovi?

---



---

- 7 Na koji način pronalaziš informacije i podatke koje trebaš ili te zanimaju (nabroji što više stvari)

---



---

- 8 Zaokruži **tri odgovora** koja najbolje opisuju što ti radiš da dobiješ i postigneš ono što želiš:

Pregovaram i radim kompromis	Svađam se	Tražim pomoć odraslih	Plačem i sažalijevam se
Razgovaram s roditeljima	Tučem se	Uzmem to što želim	Odustanem i mislim da mi to nije toliko važno
Popustim i povučem se	Dogovaram se	Ucjenjujem	Kažem kako se osjećam i što želim

**9 Prijatelji se ponašaju jedni prema drugima na različite načine koji su opisani u sljedećim tvrdnjama. Molimo te da procijeniš koliko su pojedine tvrdnje točne za tvoje prijatelje. Svaku tvrdnju ćeš procijeniti tako da uz nju zaokružiš jedan od brojeva na skali od 1 do 3. Pritom je značenje tvrdnji sljedeće:**

**1 - uopće nije točno    2 - donekle je točno    3 - potpuno je točno**

Moji prijatelji i ja međusobno se pomažemo i savjetujemo.	1	2	3
Moji prijatelji imaju razumijevanja za moje probleme.	1	2	3
Prijatelji me tješe ako sam imao/la "loš dan".	1	2	3
Kad nam je teško, moji prijatelji i ja možemo se požaliti jedni drugima.	1	2	3
Kad moji prijatelji ili ja učinimo nešto dobro, međusobno jedni druge hvalimo.	1	2	3
Moji prijatelji uvažavaju moje mišljenje.	1	2	3

**10 Pročitaj navede tvrdnje, pa odaberi odgovor koji najbolje opisuje tebe.**

Prepoznajem kod sebe puno vrлина.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Prepoznajem svoje emocije i izražavam ih.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Poštujem sebe i druge.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Znam riješiti svađu i sukob s prijateljima bez tučnjave i nasilja.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobro se snalazim u grupi kada nešto moramo dogovoriti ili zajednički napraviti, dajem svoje ideje, slušam druge, pristajem na dogovor.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobar/a sam u osmišljavanju novih rješenja problema i izazova.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Znam se oduprijeti nagovoru vršnjaka	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Suosjećam s drugim ljudima i razumijem kako se osjećaju.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Priznam što sam napravio/la i snosim posljedice za to ponašanje.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Prilagodio/la sam se životu u domu.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
U svojoj okolini zamjećujem kome treba pomoć te pomažem.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Tražim pomoć kada mi je ona potrebna.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

11 Jesi li dosada čuo/la za radionice udruge Igra koje se provode u ovoj ustanovi?  
 DA NE Nisam siguran/na  
 Ako da, što si čuo/la o tim radionicama?

12 Želiš li se uključiti u radionice koje će ti pomoći u prilagodbi na ustanovu i upoznavanje novih ljudi?  
 1 2 3 4 5  
 uopće ne želim jako se želim uključiti

**PROGRAM KONTAKT – SEGMENT PODRŠKE PRI ULASKU U USTANOVU****Završno ispitivanje u svrhu evaluacije****Datum ispunjavanja:** \_\_\_\_\_

Pred tobom su neka pitanja koja se odnose na tvoje osjećaje i ponašanja kada si na grupi. Pomoću tvojih odgovora prikupit ćemo podatke koji će pomoći da radionice u kojima sudjeluješ budu što bolje i zanimljivije. Molimo te da iskreno odgovoriš na pitanja. Nema točnih i netočnih odgovora, bitno je što ti stvarno misliš i osjećaš. Unaprijed zahvaljujemo!

IME I PREZIME: \_\_\_\_\_

**Procjena sadržaja programa i korištenih metoda**

- 1 Što ti je na radionicama bilo najzanimljivije (koje igre, koje teme...nabroji što više)?

---

---

---

2 Što ti je bilo najmanje zanimljivo (koje igre, koje teme...nabroji što više)?

---



---



---

3 Koliko si ti sam/a bio/bila aktivan/na u radu grupe i na radionicama?

1                      2                      3                      4                      5  
 nisam bio/la aktivan/na                      bio/la sam vrlo aktivan/na

4 Odaberi i zaokruži pridjeve koji najbolje opisuju kako sebe doživljavaš prilikom sudjelovanja na radionicama (možeš odabrati više odgovora)?

poslušno	povučeno	sretno	uplašeno	nestrpljivo
nemirno	maštovito	zavidno	bistro	prihvaćeno
marljivo	tužno	ponosno	zahvalno	zbunjeno
lijeno	različito	ljutito	nervozno	povrijeđeno
vedro	odlučno	hrabro	zahtijevno	odbačeno

5 Na grupi sam naučio/la \_\_\_\_\_

---



---

**6** Opiši što vidiš kod sebe kao najveću promjenu otkad ideš na grupu?

---

---

---

**7** Koliko si zadovoljan/na voditeljima radionica?

1                      2                      3                      4                      5  
uopće nisam zadovoljan/na                      vrlo sam zadovoljan/na

**8** Voditelji su mi pomogli \_\_\_\_\_

---

---

**9** Voditeljima radionica želim poručiti \_\_\_\_\_

---

---

**Molimo te da na slijedeća pitanja zaokružiš jedan odgovor s kojim se slažeš.**

Ovaj program mi je koristio.	DA	NE	Ne znam
Individualni razgovori s voditeljima su bili korisni za mene.	DA	NE	Ne znam
Dobio/la sam podršku u prilagodbi na ustanovu.	DA	NE	Ne znam
Upoznao/la sam se sa mojim pravima i obvezama.	DA	NE	Ne znam
Dobio/la sam podršku i pomoć od voditelja.	DA	NE	Ne znam
Predložio/la bih ovakvu grupu svojim prijateljima.	DA	NE	Ne znam
Osjećam se sigurno i ugodno u grupi.	DA	NE	Ne znam
Članovi grupe su mi pomogli u rješavanu različitih problema.	DA	NE	Ne znam
Stekao/la sam barem jednog novog prijatelja u ustanovi.	DA	NE	Ne znam
Grupe su mi pomogle da se sada osjećam bolje u ovoj ustanovi nego što sam se osjećao/la kada sam tek došao/la u dom.	DA	NE	Ne znam

**Razmisli i odgovori na sljedeća pitanja:**

- 1 Kome se inače obraćaš kada ti je teško ili imaš problem? Na koga se možeš osloniti?

---

---



- 2 Kojе su to ustanove ili mjesta kojima bi se obratio/la ako ćeš imati problem ili će ti biti potrebna pomoć tijekom boravka u ustanovi?

---



---

- 3 Na koji način pronalaziš informacije i podatke koje trebaš ili te zanimaju?

---



---

- 4 Zaokruži **tri odgovora** koja najbolje opisuju što ti radiš da dobiješ i postigneš ono što želiš:

Pregovaram i radim kompromis	Svađam se	Tražim pomoć odraslih	Plaćem i sažalijevam se
Razgovaram s roditeljima	Tučem se	Uzmem to što želim	Odustanem i mislim da mi to nije toliko važno
Popustim i povučem se	Dogovaram se	Ucjenjujem	Kažem kako se osjećam i što želim

- 5 Prijatelji se ponašaju jedni prema drugima na različite načine koji su opisani u sljedećim tvrdnjama. Molimo te da procijeniš koliko su pojed-

**ne tvrdnje točne za tvoje prijatelje. Svaku tvrdnju ćeš procijeniti tako da uz nju zaokružiš jedan od brojeva na skali od 1 do 3. Pritom je značenje tvrdnji sljedeće:**

**1 - uopće nije točno      2 - donekle je točno      3 - potpuno je točno**

Moji prijatelji i ja međusobno se pomažemo i savjetujemo.	1	2	3
Moji prijatelji imaju razumijevanja za moje probleme.	1	2	3
Prijatelji me tješe ako sam imao/la "loš dan".	1	2	3
Kad nam je teško, moji prijatelji i ja možemo se požaliti jedni drugima.	1	2	3
Kad moji prijatelji ili ja učinimo nešto dobro, međusobno jedni druge hvalimo.	1	2	3
Moji prijatelji uvažavaju moje mišljenje.	1	2	3

## **6 Pročitaj navede tvrdnje, pa odaberi odgovor koji najbolje opisuje tebe.**

Prepoznajem kod sebe puno vrline.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Prepoznajem svoje emocije i izražavam ih.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Poštujem sebe i druge.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Znam riješiti svađu i sukob s prijateljima bez tučnjave i nasilja.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobro se snalazim u grupi kada nešto moramo dogovorili ili zajednički napraviti, dajem svoje ideje, slušam druge, pristajem na dogovor.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobar sam u osmišljavanju novih rješenja problema i izazova.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Znam se oduprijeti nagovoru vršnjaka	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Suosjećam s drugim ljudima i razumijem kako se osjećaju.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Priznam što sam napravio/la i snosim posljedice za to ponašanje.	nikad	nijetko	kako-kad	često	uvijek
Prilagodio/la sam se životu u domu.	nikad	nijetko	kako-kad	često	uvijek
U svojoj okolini zamjećujem kome treba pomoć te pomažem.	nikad	nijetko	kako-kad	često	uvijek
Tražim pomoć kada mi je ona potrebna.	nikad	nijetko	kako-kad	često	uvijek

**Zahvaljujemo ti na iskrenosti i suradnji!**



**EVALUACIJSKI UPITNIK SEGMENT „PODRŠKA PRI ULASKU U  
USTANOVU“ - ZA STRUČNO OSOBLJE**

U cilju evaluacije i poboljšanja našeg rada molimo Vas da ispunite ovaj upitnik.  
Unaprijed zahvaljujemo!

**Smatrate li da je potrebno dodatno raditi sa korisnicima koji su tek došli u ustanovu?**

DA NE Nisam siguran/na

**Prema Vašoj procijeni u kojoj mjeri je program“Kontakt“ zadovoljio tu potrebu?**

1 2 3 4 5

**Prema Vašoj procijeni, da li su se korisnici uključeni u program bolje adaptirali na ustanovu i njena pravila nego oni korisnici koji nisu uključeni u program?**

DA NE Nisam siguran/na

**U kojoj mjeri ste zadovoljni sa stupnjem suradnje sa grupnim voditeljima?**

1 2 3 4 5

**U kojoj mjeri je po vašem mišljenju program zadovoljio svoje programske ciljeve?**

1

2

3

4

5

**Na koji način bi upotpunili rad programa a da on više zadovoljava potrebe korisnika?**

---

---

---

**Na koji način bi upotpunili rad programa a da on više zadovoljava potrebe ustanove?**

---

---

---

**Vaši prijedlozi, komentari, sugestije...**

---

---

---

Još jednom zahvaljujemo na suradnji!



**PROGRAM KONTAKT – SEGMENT PRIPREMA ZA IZLAZAK IZ USTANOVE**

**Inicijalno ispitivanje u svrhu evaluacije**

**Datum ispunjavanja:** \_\_\_\_\_

**Udruga «Igra» je nevladina organizacija koja provodi «Kontakt – program unapređenja vještina mladih u institucionalnom tretmanu». Kako bi ispitali potrebe za provedbom ovog programa u ovoj ustanovi, molimo te da ispuniš ovaj upitnik.**

**Hvala na iskrenosti i suradnji.**

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Koliko imaš godina?: \_\_\_\_\_

Ustanova u kojoj sam smješten/na: \_\_\_\_\_

Godina dolaska u ustanovu: \_\_\_\_\_

Jesi li prije dolaska u ovu ustanovu bio/la u nekoj drugoj?      DA      NE

Ako da, koliko dugo živiš u domu? \_\_\_\_\_

Kada bi trebao izaći iz ustanove i kuda ćeš ići?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Prema tvojoj procjeni s kojim se problemima najčešće susreću mladi koji napuštaju ili su već napustili ustanovu?

---

---

---

2 Što bi rekao o:

✘ odlasku iz ustanove

---

---

---

✘ samostalnom životu

---

---

---

3 U kojoj mjeri su ti potrebne dodatne informacije o tome kako je samostalno živjeti?

1

2

3

4

5

uopće nije potrebno

izrazito potrebno



4 Što bi trebao/la znati o samostalnom životu a to ne učiš u ustanovi? Što bi želio/la saznati?

---

---

5 Kome se inače obraćaš kada ti je teško ili imaš problem? Na koga se možeš osloniti?

---

---

6 Koje su to ustanove ili mjesta kojima bi se obratio/la ako ćeš imati problem ili će ti biti potrebna pomoć tijekom samostalnog života?

---

---

7 Na koji način (gdje i kako) pronalaziš informacije i podatke koje trebaš ili te zanimaju?

---

---

8 Zaokruži **tri odgovora** koja najbolje opisuju što ti radiš da dobiješ i postigneš ono što želiš:

Pregovaram i radim kompromis	Svađam se	Tražim pomoć odraslih	Plačem i sažaljevam se
Razgovaram s roditeljima	Tučem se	Uzmem to što želim	Odustanem i mislim da mi to nije toliko važno
Popustim i povučem se	Dogovaram se	Ucjenjujem	Kažem kako se osjećam i što želim

9 Pročitaj navede tvrdnje, pa odaberi odgovor koji najbolje opisuje tebe.

Prepoznajem kod sebe puno vrлина.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Prepoznajem svoje emocije i izražavam ih.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Poštujem sebe i druge	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Imam razvijene komunikacijske vještine i uspostavljam dobre odnose sa drugima.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Znam riješiti svađu i sukob s prijateljima bez tučnjave i nasilja.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Sposoban sam raditi u grupi ili timu te doprinosim postizanju zajedničkog cilja.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Znam se oduprijeti nagovoru vršnjaka.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobar/dobra sam u osmišljavanju novih rješenja problema i izazova	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Suosjećam s drugim ljudima i razumijem kako se osjećaju.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Priznam što sam napravio/la i snosim posljedice za to ponašanje.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

U svojoj okolini zamjećujem kome treba pomoć te pomažem	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
---	-------	---------	----------	-------	--------

Tražim pomoć kada mi je ona potrebna	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
--------------------------------------	-------	---------	----------	-------	--------

Spreman/na sam voditi samostalan život i preuzeti odgovornost za sebe i svoje postupke.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
---	-------	---------	----------	-------	--------

**10** Jesi li dosada čuo/la za radionice udruge Igra koje se provode u ovoj ustanovi?  
 DA NE Nisam siguran/na  
 Ako da, što si čuo/la o tim radionicama?

**11** Želiš li se uključiti u radionice koje će ti pomoći u prilagodbi na ustanovu i upoznavanje novih ljudi?

1	2	3	4	5
uopće ne želim			jako se želim uključiti	

**PROGRAM KONTAKT – SEGMENT PRIPREMA ZA IZLAZAK IZ USTANOVE****Završno ispitivanje u svrhu evaluacije****Datum ispunjavanja:** \_\_\_\_\_

Pred tobom su neka pitanja koja se odnose na tvoje osjećaje i ponašanja kada si na grupi. Pomoću tvojih odgovora prikupit ćemo podatke koji će pomoći da radionice u kojima sudjeluješ budu što bolje i zanimljivije. Molimo te da iskreno odgovoriš na pitanja. Nema točnih i netočnih odgovora, bitno je što ti stvarno misliš i osjećaš. Unaprijed zahvaljujemo!

IME I PREZIME: \_\_\_\_\_

**Procjena sadržaja Programa i korištenih metoda**

- 1 Što ti je na radionicama bilo najzanimljivije (koje igre, koje teme...nabroji što više)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 Što ti je bilo najmanje zanimljivo (koje igre, koje teme...nabroji što više)?

---



---

3 Koliko si ti sam/a bio/bila aktivan/na u radu grupe i na radionicama?

1    2    3    4    5  
 nisam bio/la aktivan/na    bio/la sam vrlo aktivan/na

4 Odaberi i zaokruži pridjeve koji najbolje opisuju kako sebe doživljavaš prilikom sudjelovanja na radionicama (možeš odabrati više odgovora)?

poslušno	povučeno	sretno	uplašeno	nestrpljivo
nemirno	maštovito	zavidno	bistro	prihvaćeno
marljivo	tužno	ponosno	zahvalno	zbunjeno
lijeno	različito	ljutito	nervozno	povrijeđeno
vedro	odlučno	hrabro	zahtjevno	odbačeno

5 Na grupi sam naučio/la \_\_\_\_\_

---



---

6 Opisi što vidiš kod sebe kao najveću promjenu otkad ideš na grupu?

---



---



---

7 Koliko si zadovoljan/na voditeljima radionica?

1                      2                      3                      4                      5  
uopće nisam zadovoljan/na                      vrlo sam zadovoljan/na

8 Voditelji su mi pomogli \_\_\_\_\_

---



---

9 Voditeljima radionica želim poručiti \_\_\_\_\_

---



---

**Molimo te da na slijedeća pitanja zaokružiš jedan odgovor s kojim se slažeš.**

Ovaj program mi je koristio.                      DA NE Ne znam  
Individualni razgovori s voditeljima su bili korisni za mene. DA NE Ne znam  
Dobio/la sam podršku u prilagodbi na ustanovu.                      DA NE Ne znam

Upoznao/la sam se sa mojim pravima i obvezama.	DA NE Ne znam
Dobio/la sam podršku i pomoć od voditelja.	DA NE Ne znam
Predložio/la bih ovakvu grupu svojim prijateljima.	DA NE Ne znam
Osjećam se sigurno i ugodno u grupi.	DA NE Ne znam
Članovi grupe su mi pomogli u rješavanu različitih problema.	DA NE Ne znam
Stekao/la sam barem jednog novog prijatelja u ustanovi.	DA NE Ne znam
Grupe su mi pomogle da se sada osjećam bolje u ovoj ustanovi nego što sam se osjećao/la kada sam tek došao u dom.	DA NE Ne znam

**Razmisli i odgovori na sljedeća pitanja:**

- 10 Kome se inače obraćaš kada ti je teško ili imaš problem? Na koga se možeš osloniti?

---



---



---

- 11 Koje su to ustanove ili mjesta kojima bi se obratio/la ako ćeš imati problem ili će ti biti potrebna pomoć tijekom boravka u ustanovi?

---



---



---



12 Na koji način pronalaziš informacije i podatke koje trebaš ili te zanimaju?

---



---



---

13 13. Zaokruži **tri odgovora** koja najbolje opisuju što ti radiš da dobiješ i postigneš ono što želiš:

Pregovaram i radim kompromis	Svađam se	Tražim pomoć odraslih	Plačem i sažalijevam se
Razgovaram s roditeljima	Tučem se	Uzmem to što želim	Odustanem i mislim da mi to nije toliko važno
Popustim i povučem se	Dogovaram se	Ucjenjujem	Kažem kako se osjećam i što želim

14 **Prijatelji se ponašaju jedni prema drugima na različite načine koji su opisani u sljedećim tvrdnjama. Molimo te da procijeniš koliko su pojedine tvrdnje točne za tvoje prijatelje. Svaku tvrdnju ćeš procijeniti tako da uz nju zaokružiš jedan od brojeva na skali od 1 do 3.**

**Pritom je značenje tvrdnji sljedeće:**

**1 - uopće nije točno      2 - donekle je točno      3 - potpuno je točno**

Moji prijatelji i ja međusobno se pomažemo i savjetujemo.	1	2	3
Moji prijatelji imaju razumijevanja za moje probleme.	1	2	3
Prijatelji me tješe ako sam imao/la "loš dan".	1	2	3
Kad nam je teško, moji prijatelji i ja možemo se požaliti jedni drugima.	1	2	3
Kad moji prijatelji ili ja učinimo nešto dobro, međusobno jedni druge hvalimo.	1	2	3
Moji prijatelji uvažavaju moje mišljenje.	1	2	3

## 15 Pročitaj navede tvrdnje, pa odaberi odgovor koji najbolje opisuje tebe.

Prepoznajem kod sebe puno vrline.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Prepoznajem svoje emocije i izražavam ih.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Poštujem sebe i druge.					
Znam riješiti svađu i sukob s prijateljima bez tučnjave i nasilja.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

Dobro se snalazim u grupi kada nešto moramo dogovoriti ili zajednički napraviti, dajem svoje ideje, slušam druge, pristajem na dogovor.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Dobar/a sam u osmišljavanju novih rješenja problema i izazova.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Znam se oduprijeti nagovoru vršnjaka	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Suosjećam s drugim ljudima i razumijem kako se osjećaju.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Priznam što sam napravio/la i snosim posljedice za to ponašanje.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
Prilagodio/la sam se životu u domu.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek

---

U svojoj okolini zamjećujem kome treba pomoć te pomažem.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
---	-------	---------	----------	-------	--------

---

Tražim pomoć kada mi je ona potrebna.	nikad	rijetko	kako-kad	često	uvijek
--	-------	---------	----------	-------	--------

---

Zahvaljujemo ti na iskrenosti i suradnji!



**EVALUACIJSKI UPITNIK SEGMENT „PODRŠKA PRI ULASKU U  
USTANOVU“ - ZA STRUČNO OSOBLJE**

U cilju evaluacije i poboljšanja našeg rada molimo Vas da ispunite ovaj upitnik.  
Unaprijed zahvaljujemo!

**Smatrate li da je potrebno dodatno raditi sa korisnicima koji napuštaju ustanovu?**

DA NE Nisam siguran/na

**Prema Vašoj procijeni u kojoj mjeri je program “Kontakt” zadovoljio tu potrebu?**

1 2 3 4 5

**Prema Vašoj procijeni, da li su korisnici uključeni u program bolje pripremljeni za samostalan život van ustanove nego oni korisnici koji nisu uključeni u program?**

DA NE Nisam siguran/na

**U kojoj mjeri ste zadovoljni sa stupnjem suradnje sa grupnim voditeljima?**

1 2 3 4 5

**U kojoj mjeri je po vašem mišljenju program zadovoljio svoje programske ciljeve?**

1

2

3

4

5

**Na koji način bi upotpunili rad program a da on više zadovoljava potrebe korisnika?**

---

---

---

**Na koji način bi upotpunili rad program a da on više zadovoljava potrebe ustanove?**

---

---

---

**Vaši prijedlozi, komentari, sugestije...**

---

---

---

Još jednom zahvaljujemo na suradnji i iskrenosti!



**UPITNIK O ISKUSTVIMA U PRVIM MJESECIMA SAMOSTALNOG ŽIVOTA  
(Inicijalna primjena za Full- Kontakt)**

*Pred tobom su pitanja koja se odnose na tvoje iskustvo u periodu osamostaljivanja i započinjanja samostalnog života. Pomoću tvojih odgovora prikupit ćemo podatke koji će pomoći da procijenimo kvalitetu programa „Kontakt“, ali i da unaprijedimo sadržaje u okviru programa kako bi postigli što veću djelotvornost i kvalitetu u pripremanju mladih na samostalni život. Molimo te da iskreno odgovoriš na pitanja. Nema točnih i netočnih odgovora, bitno je tvoje iskustvo, misli i osjećaji.*

*Unaprijed zahvaljujemo na iskrenosti i suradnji!*

**I. OPĆI PODACI:**

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Kontakt telefon: \_\_\_\_\_

Datum rođenja: \_\_\_\_\_

**Koliko si vremena proveo/la u ustanovi?**

\_\_\_\_\_

**Nakon izlaska iz ustanove, jesi li se vratio/la u rodni grad?      DA NE**

- ✘ Mjesto u kojem živiš: \_\_\_\_\_
- ✘ Gdje živiš:
  - a) vlastiti stan ili kuća
  - b) kuća ili stan roditelja ili drugih članova obitelji
  - c) iznajmljena kuća
  - d) iznajmljeni stan
  - e) kod prijatelja/poznanika – ne plaćam najamninu
  - f) nešto drugo \_\_\_\_\_
- ✘ S kim živiš? \_\_\_\_\_

## **II. ISKUSTVO SAMOSTALNOG ŽIVOTA:**

**Kako bi opisao svoje prve mjesece samostalnog života?**

---

---

---

**Sa kojim si se problemima i poteškoćama susreo/la u prvim mjesecima samostalnog života?**

---

---

---



**Što ti je trebalo kada si otišao/la iz ustanove i započeo/la samostalan život ? Što nisi imao/la ili znao/la, a čini ti se da bi ti pomoglo u samostalnom životu?**

---

---

---

**III. ODNOS SA OBITELJI:**

**Imaš li kontakt sa svojom obitelji po izlasku iz ustanove i kako vidiš odnos sa svojom obitelji sada? Koliko ti pomažu? Ima li nešto što članovi obitelji čine da tebe opterećuje i otežava ti?**

---

---

---

---

---

---

---

**IV. ZAPOSLENJE I PRIHODI**

**Jesi li našao/la posao?      da      ne      nisam ni pokušavao/la**

- ✘ Koliko dugo si tražio/la posao?

---

---

- ✘ Koliko poslova si do sada promijenio/la? Što si sve radio/la?

---

---

- ✘ Jesu li ti zarađena sredstva dovoljna za samostalan život?

---

---

- ✘ Imaš li druge izvore prihoda i financijske pomoći? Ako da, koje?

---

---

- ✘ Kakva si imao/la iskustva u traženju posla? Navedi poteškoće s kojima si se susretao/la.

---

---

---

---

**V. SOCIJALNA MREŽA:**

**Koga vidiš kao izvore podrške u okolini (osobe ili ustanove), tko ti pomaže?**

---

---

---

**Procijeni koliko si zadovoljan/na mrežom podrške koju imaš oko sebe.**

1                      2                      3                      4                      5  
uopće nisam zadovoljan/a                      izrazito sam zadovoljan/na

**Jesi li u tretmanu nadležnog centra za socijalnu skrb?**                      DA NE

✘ Ako da, otkad si u tretmanu nadležnog centra? \_\_\_\_\_

✘ Kakvu vrstu pomoći dobivaš?

---

---

**Smatraš li da ti je potrebna pomoć nadležnog centra za socijalnu skrb ili neke druge ustanove i kakvu pomoć očekuješ?**

---

---

**Održavaš li kontakt s odgajateljima i djelatnicima ustanove po izlasku iz doma?**

- ✘ Ako da, koliko često?

---

---

- ✘ Što za tebe znači taj kontakt?

---

---

- ✘ Ako ne održavaš kontakt s odgajateljima, koji je razlog tome?

---

---

**Održavaš li kontakt sa drugim štićenicima s kojima si bio/la u domu (viđanje, telefonom, dopisivanje...)?**

---

---

---

**VI. SOCIJALNA ISKLJUČENOST I MOGUĆNOSTI:**

**Je li ti činjenica da si bio/la u domu u nekoj situaciji otežala život, odnosno stavila te u nepovoljniji položaj? Koje su to situacije bile?**

---

---

---

Što si tada učinio/la?

---

---

---

**Osjećaš li da s obzirom na svoje životne okolnosti imaš jednake mogućnosti da uspiješ u životu (ostvariš ono što želiš).      DA NE**

- ✘ **Objasni svoj odgovor i napiši situacije ili primjere zbog kojih misliš da imaš / nemaš jednake mogućnosti da uspiješ.**

---

---

---



**VII. ZADOVOLJSTVO KVALITETOM ŽIVOTA:****Koliko si sada zadovoljan/na kvalitetom svog života?**

1                      2                      3                      4                      5  
uopće nisam zadovoljan/a                      izrazito sam zadovoljan/na

✘ Područja i stvari u mom životu s kojima sam zadovoljan/na su:

---

---

---

---

---

✘ Područja i stvari u mom životu koje bih želio/željela promijeniti su:

---

---

---

---

---

---

---

---







### **PODRŠKA PRI SAMOSTALNOM ŽIVOTU FULL- KONTAKT**

#### **Završno ispitivanje u svrhu evaluacije**

**Datum ispunjavanja:** \_\_\_\_\_

Pred tobom su neka pitanja koja se odnose na tvoje osjećaje i ponašanja kada si na grupi. Pomoću tvojih odgovora prikupit ćemo podatke koji će pomoći da radionice u kojima sudjeluješ budu što bolje i zanimljivije. Molimo te da iskreno odgovoriš na pitanja. Nema točnih i netočnih odgovora, bitno je što ti stvarno misliš i osjećaš. Unaprijed zahvaljujemo!

IME I PREZIME: \_\_\_\_\_

- 1 Sada kada sagledaš posljednjih par mjeseci svog samostalnog života, misliš li da su ti ove grupe i susreti sa vršnjacima sličnog iskustva bile potrebne? DA NE**

**U daljnjim pitanjima se procjenjuje korisnost a ne zanimljivost:**

- 2 Što ti je na grupi bilo najkorisnije ( koje teme, podrška...nabroji što više)?**

---



---



---



---

3 Što ti je bilo najmanje korisno (koje teme, ponašanja...nabroji što više) ?

---

---

---

---

4 Koliko si ti sam/a bio/bila aktivan/na u radu grupe i na radionicama?

1	2	3	4	5
nisam bio/la aktivan/na			bio/la sam vrlo aktivan/na	

5 U ovom pitanju navedena su različita životna područja i izazovi s kojima se susrećemo u samostalnom životu. Molimo te da u prvom stupcu zaokružiš odgovor (broj) koji najbolje opisuje koliko je tebi bila potrebna pomoć i podrška u svakom od navedenih životnih područja te u drugom stupcu procijeniš koliko si tu podršku dobio/la na grupi.

1= uopće ne; 2= djelomično ne; 3= nisam sigurna/na; 4= djelomično da;  
5= potpuno točno



Istakni ono što je za tebe bilo najznačajnije (u smislu podrške koju si dobio/la na grupi): \_\_\_\_\_

---

---

6 Bi li preporučio/la ovakvu grupu svojim prijateljima i mladima iz sličnih ustanova koji uskoro započinju samostalni život?

DA

NE

Nisam siguran/na

7 Koliko si zadovoljan/na voditeljima radionica?

1

2

3

4

5

Uopće nisam zadovoljan/na

vrlo sam zadovoljan/na

8 Voditelji su mi pomogli \_\_\_\_\_

---

---

9 Voditeljima radionica želim poručiti \_\_\_\_\_

---

---

**Zahvaljujemo ti na iskrenosti i suradnji!**

**“Kontakt”**

Program unapređenja životnih vještina djece  
i mladih u institucionalnom tretmanu

Segment rada: «\_\_\_\_\_»

**PODACI O KORISNIKU**

**Ustanova:**

**Ime odgajatelja:**

**Ime korisnika:**

**Godina rođenja:**

**Godina dolaska u ustanovu:**

**Godina izlaska iz ustanove:**

**Značajni podaci:**

(razlozi upućivanju u ustanovu, prilagodba i funkcioniranje u ustanovi, poteškoće, jake strane, vrline, interesi, odnosi s obitelji, okolnosti koje ga očekuju nakon izlaska iz ustanove i dr....)

**Ciljevi u radu na Programu:**

**Grupni voditelji:**

**Datum ispunjavanja:**

**“Kontakt”**

Program unapređenja životnih vještina djece  
i mladih u institucionalnom tretmanu

Segment rada: «\_\_\_\_\_»

**OKVIRNI PLAN I PROGRAM**

šk.g. \_\_\_\_\_

**Uvod**

*(Navesti broj članova, koliko dugo su u ustanovi, razdioba po spolu, ustanovi, segment rada, odnos članova prema grupi, na čemu temeljite ovaj plan i program, poteškoće na koje ste naišli te su utjecale na ovaj plan, kako ustanova to prihvata)*

**RAD SA GRUPOM**

Broj predviđenih grupnih susreta:

Broj članova grupe:

Specifični ciljevi rada sa grupom:

Planirane tematske cjeline:

**INDIVIDULANI RAD**

Broj predviđenih individualnih susreta:

Potencijalni korisnici individualnog rada:

Specifični ciljevi individualnog rada:

Planirane tematske cjeline:

**IZLET:**

Mjesto izleta:

Datum izleta:

Specifični ciljevi izleta:

**SURADNJA SA ODGAJTELJIMA**

Broj predviđenih susreta sa odgajateljima:

Specifični ciljevi suradnje sa odgajateljima:

**Grupni voditelji:**



**“Kontakt”**  
**Program unapređenja životnih vještina djece**  
**i mladih u institucionalnom tretmanu**

**MJESEČNO IZVJEŠĆE USTANOVA:**

SEGMENT RADA: \_\_\_\_\_

Izveštaj za \_\_ mjesec

Šk.g. \_\_\_\_\_

**Voditelji aktivnosti:**

**U Zagrebu, \_\_\_\_.**



**GRUPNI RAD****Grupa broj:****Datum:****Prisutni:****Tema:****Cilj:****Aktivnosti:****Osvrt na susret****(temu, metode, dinamiku, članove grupe, zapažanja, ishodi):**

## EVIDENCIJA DOLAZAKA NA GRUPNE SASTANKE

<b>Ime i prezime</b>	<b>datum</b>						
<b>Ukupno:</b>							

**INDIVIDUALNI RAD****Datum:****Ime:****Cilj:****Osvrt na individualni razgovor:****(zapažanja, ishodi i sugestije za budući rad):****SURADNJA SA OSOBLJEM USTANOVE****Datum:****Ime:****Tema:****Osvrt na razgovor sa osobljem:****(zapažanja, ishodi i sugestije za budući rad):****SUPERVIZIJE I TIMSKI SASTANCI****Datum:****Prisutni:****Teme:****Komentar (svaki voditelj zasebno):**

**“Kontakt”**

Program unapređenja životnih vještina djece  
i mladih u institucionalnom tretmanu

**ZAVRŠNO IZVJEŠĆE****Ustanova:**

SEGMENT RADA: \_\_\_\_\_

Šk.g. \_\_\_\_

**Voditelji aktivnosti:****U Zagrebu, \_\_\_\_\_.**

**SADRŽAJ**

- 1. OPĆI PODACI**
- 2. REALIZACIJA PLANA I PROGRAMA**
  - 2.1. Opći podaci**
  - 2.2. Osvrt na realizaciju ciljeva**
  - 2.3. Realizacija grupnog rada sa korisnicima**
  - 2.4. Realizacija individualnog rada sa korisnicima**
  - 2.5. Realizacija suradnje sa osobljem ustanove**
  - 2.6. Realizacija drugih aktivnosti na programu**
- 3. SAŽETAK IZVJEŠĆA**
- 4. PRILOG: Evaluacijsko izvješće**

## 1 OPĆI PODACI

**Tim Programa:**

*Voditelj Programa:*

*Grupni voditelji:*

*Supervizor:*

*Nezavisni evaluator:*

**Mjesto odvijanja grupnog rada:**

**Vremenski okvir provođenja programa:**

**Broj grupa:**

## 2 REALIZACIJA PLANA I PROGRAMA

### 2.1. Opći podaci

Tablica 1.: Korisnici programa

Br.	Ime i inicijal prezimena	Godina rođenja
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

### 2.2. Osvrt na realizaciju ciljeva

### 2.3. Osvrt na realizaciju grupnog rada

**Dolasci na grupne sastanke:**

<b>Ime i inicijal prezimena</b>							<b>Ukupno</b>
<b>Ukupno:</b>							

**Grupna dinamika i sadržaj grupnih susreta:****2.4. Osvrt na realizaciju individualnog rada**



Tablica: Broj i teme individualnih razgovora

<b>Ime:</b>	<b>Broj razgovora:</b>	<b>Teme:</b>
Ukupno:		

**Kratak osvrt na korisnike**

**2.5. Osvrt na realizaciju suradnje sa osobljem ustanove**

**2.6. Osvrt na realizaciju drugih aktivnosti na programu**

### **3 SAŽETAK IZVJEŠĆA**



**Adresa:** Sveti Duh 55, 10000 Zagreb

**Tel /Fax:** + 385 1 3704-537; **MB:** 01418491

**Žiro rn.:** 2360000-1101489037, Zagrebačka banka

udruga.igra@udrugaignra.hr; **www.udrugaignra.hr**

## O UDRUZI

**UDRUGA IGRA** je hrvatska neprofitna organizacija registrirana 13. siječnja 1999. u Zagrebu. Osnovni cilj rada Udruge je pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći putem programa i aktivnosti neformalnih edukacija, sa svrhom unapređenja kvalitete življenja, kao i unapređenja kvalitete života društvene zajednice u cjelini.

Udruga «Igra» se posvetila pružanju podrške i edukacije djeci, mladima, roditeljima i stručnjacima koji rade sa njima kako bi svi oni lakše prevladali teškoće sa kojima se susreću u procesu odrastanja i odgoja.

Osnovno područje rada je prevencija, tretman i post-tretman poremećaja u ponašanju. U posljednjih 10 godina postojanja **UDRUGA IGRA** je ostvarila zavidna postignuća na području programskog i organizacijskog razvoja, financijskog poslovanja te na području suradnje s drugim sudionicima društva.

Posebno smo ponosni na činjenicu što je Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju uvrstilo dva programa Udruge (program "Modifikacija ponašanja putem igre" i program "Kontakt") u grupu 14 programa koji predstavljaju potencijalne model-programe, odnosno primjer su dobre prakse na području prevencije i tretmana poremećaja u ponašanju. Također, ponosimo se i zahvalom Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske za poticaj i razvoj volonterstva u RH.

Osim direktnog rada sa djecom i korisnicima Udruga Igra permanentno radi na senzibilizaciji društva za probleme djece i mladih kroz organiziranje akcija, prisustvovanje na okruglim stolovima i seminarima, pisanje članaka i stručnih radova. U travnju 2008. organizirali smo Internacionalni trening «PUP- pogled iz drugog kuta» iste godine snimili smo i **edukativni film «Poremećaj U Ponašanju- pogled iz drugog kuta»**.

Važno je istaknuti da je jedna od primarnih aktivnosti **UDRUGE IGRA**, osim realizacije projekata, edukacija mladih stručnjaka koji provode navedene aktivnosti. Cijeli tim supervizora i edukatora u Udruzi, odgovoran je za razvoj njihovih stručnih znanja i vještina. Na taj način Udruga je u mogućnosti zadržati visoki profesionalni standard i razvijati profesionalne resurse.

Danas **UDRUGA IGRA** provodi 5 programa, 3 potprograma i 3 projekata namijenjena djeci u osnovnim školama, djeci i mladima u institucionalnom tretmanu, roditeljima, nastavnicima, studentima, stručnjacima društveno humanističkih usmjerenja te drugim osobama kojima je potrebna psihološka pomoć i podrška.

Broj ljudi uključenih u rad Udruge raste iz godine u godinu a šk. g. 2007/2008 u rad Udruge Igra bilo je uključeno 603 korisnika (192 djece, 77 mladih, 19 studenta, 186 roditelja, 129 nastavnika i stručnog osoblja) a sa njima je radilo 47 honorarnih suradnika (psiholozi, socijalni pedagozi, pedagozi, rehabilitatori, socijalni radnici) i 31 volonter.