

Teške teme



Oснаživanje mladih za dijalog

Teške Teme

Osnaživanje mladih za dialog

Ljubljana, 2025

IMPRESUM

Teške teme: Osnaživanje mladih za dialog

Autori i autorice: Matej Cepin, Sabina Belc, Marija Šeme-Bonizzi, Alice Straniero, Diana Todorova, Zsuzsanna Farkas, Andreja Snoj Keršmanc, Eva Povalej, Sanja Obaha Brodnjak

Urednik: Matej Cepin

Dizajn i ilustracije: Eva Gajšek

Prijevod: Alice Straniero

Fotografije: Tímea Nyúl-Schmidt i Emese Vázsonyi Balassa

Izdavač: Socialna akademija, koordinator projekta: Matej Cepin

Ljubljana, 2025

AUTORSKA PRAVA

Licenca Creative Common

Ovo djelo objavljeno je pod licencom Creative Commons Imenovanje–Nekomercijalno–Dijeli pod istim uvjetima 2.5.

FINANCIRANJE

Ova je publikacija nastala u sklopu projekta Hard Topics, koji je sufinanciran kroz Ključnu aktivnost 2 Erasmus+ programa za mlade (Broj projekta: 2022-1-SI02-KA220-YOU-000090117).

Publikacija je besplatna.

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 241223171

ISBN 978-961-96591-7-5 (PDF)

Sadržaj

Uvod	6
Dijaloški koncepti	10
<i>Nenasilna komunikacija</i>	12
<i>Ruksak</i>	14
<i>Zona ugone, zona učenja i zona panike</i>	16
<i>Moćna pitanja</i>	19
<i>Aktivno i duboko slušanje</i>	21
<i>Sukob uz pristojnost (Controversy with Civility)</i>	23
<i>Emocionalna samoregulacija</i>	25
<i>Emocionalni bankovni račun</i>	27
<i>Treća alternativa</i>	29
Dijaloške metode	31
<i>Karte "smjernice za dijalog"</i>	32
<i>Susreti političkih suparnika uz korištenje aplikacije Hardtopics.eu</i>	36
<i>Igra identiteta</i>	38
<i>5 Kartica ili 4 načina slušanja teške poruke</i>	40
<i>Barnga</i>	42
<i>Životna linija</i>	46
<i>Izgubljeni na moru</i>	48
<i>Nenasilna komunikacija u praksi</i>	51
<i>Postavljanje pitanja koja su važna</i>	54

<i>RAIN metoda</i>	56
<i>Ruksak mog života</i>	59
<i>Trio dijeljenje priča</i>	63
<i>Krugovi povjerenja</i>	65
Praktični savjeti za provedbu	68
Organizacije iza projekta	71



Uvod

Matej Cepin,
Socialna akademija

Izazov

Nove tehnologije poput interneta, društvenih mreža i umjetne inteligencije duboko su promijenile naše navike – kako pristupamo informacijama, kupujemo, planiramo i družimo se.

Iako nas te inovacije povezuju više nego ikada prije, istovremeno doprinose otuđenju, problemima mentalnog zdravlja, društvenim podjelama, pa čak i globalnim sukobima. Društvena polarizacija postaje sve veći izazov.

Za mlade ljude digitalni svijet nije promjena – to je njihova stvarnost. Za razliku od starijih generacija, oni nikada nisu živjeli u svijetu prije tih promjena. Zato osobe koje rade s mladima trebaju odgovoriti na izazov društvene polarizacije. I zato je ovaj priručnik nastao.

Što se nalazi u ovoj knjizi?

U sljedećem poglavlju naglašavamo važnost dijaloga kao jednog od najboljih odgovora na taj izazov, te predstavljamo ključne pojmove povezane s dijalogom. Treće poglavlje donosi praktične metode koje se mogu koristiti u radu s mladima na temu dijaloga. Na kraju, četvrto poglavlje donosi preporuke za provedbu takvih aktivnosti.

Napomena: U hrvatskoj verziji ove publikacije, prema odluci hrvatskog partnera Documente, izostavljeno je poglavlje o društvenoj polarizaciji.

Za koga je ova knjiga namijenjena?

Prije svega, namijenjena je osobama koje rade s mladima i youth leaders, odnosno onima koji djeluju u neformalnom obrazovanju.

Drugo, knjiga je korisna i za sve one čiji se profesionalni život vrti oko mladih: nastavnike, edukatore, trenere, vjerske djelatnike, community workers, socijalne radnike i mnoge druge.

Ova knjiga može biti korisna svima koji žele unaprijediti svoj rad s mladima, posebno kada je riječ o društvenoj polarizaciji i dijalogu.

Kako koristiti ovu knjigu?

Ako imate iskustva u korištenju različitih metoda, ali vam nedostaje specifičnog znanja o dijalogu i društvenoj polarizaciji, najkorisnija će vam biti druga i treća poglavlja s osnovnim konceptima.

Ako ste ipak bolje upoznati s teorijom, ali vam trebaju praktični alati, onda će vam četvrto poglavlje s metodama i preporukama biti korisno. Najbolji pristup vjerojatno je kombinacija oboje.

Ali to nije sve!

Ovaj priručnik dio je većeg projekta pod nazivom **Hard Topics**. Na web-stranici projekta hardtopics.eu možete pronaći i druge alate za suočavanje s izazovom polarizacije među mladima.

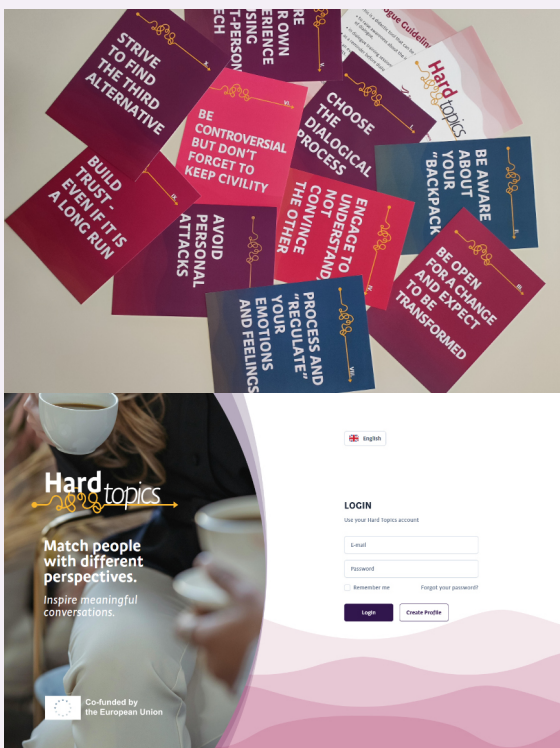
Smjernice za dijalog skup su od 10 karata koje se mogu koristiti za upoznavanje mladih s konceptom dijaloga. Korisne su za održavanje angažiranosti tijekom dijaloških vježbi i za refleksiju nakon razgovora.

Aplikacija HardTopics pomaže pri organizaciji događaja. Aplikacija uparuje sudionike (najčešće mlade) na temelju njihovih odgovora na upitnik, s ciljem da poveže osobe s što različitijim stavovima. Parovi zatim vode razgovore jedan-na-jedan.

Na stranici također možete pronaći **gotove radionice** na temu dijaloga, **preporuke** za institucije te poziv za uključivanje u **Mrežu za dijalog**, mreža organizacija i pojedinaca posvećenih radu na ovim temama.

O projektu Hard Topics

Projekt se bavi izazovom društvene polarizacije, zbog koje postaje sve teže voditi konstruktivne razgovore o društvenim pitanjima. Projekt je direktno uključio više od 1000 mladih, od kojih se najmanje 15 % suočava s geografskim ili kulturnim izazovima, kao i više od 110 osoba koje rade s mladima.



Glavni cilj projekta je jačanje dijaloških vještina mladih i osoba koje rade s mladima. Time projekt nastoji stvoriti prostore za razgovor o zajedničkim europskim vrijednostima.

Projekt je sufinanciran kroz Ključnu aktivnost 2 programa Erasmus+: Mladi i traje od listopada 2022. do svibnja 2025. Vodeći partner je **Socialna akademija** iz Slovenije, a u projektu sudjeluju i **IniciativAngola** iz Austrije, **KatHAZ** iz Mađarske te **Documenta** iz Hrvatske.

Broj projekta: 2022-1-SI02-KA220-YOU-000090117.

Iskreno zahvaljujemo projektnom timu:

- **Sabina Belc, Sanja Obaha Brodnjak i Andreja Snoj Keršmanc** iz Socialne akademije,
- **Alice Straniero i Diana Todorova** iz Documente,
- **Marija Šeme-Bonizzi, Katja Križnar i Katarina Mischkulnig** iz IniciativAngola,
- **Zsuzsanna Farkas i Barnabas Gergely** iz KatHaz-a.

Posebna zahvala ide i **Evi Gajšek** za lekturu, dizajn i grafičku pripremu tiskanih materijala (uključujući i ovu knjižicu), **Roku Pisku** za dizajn web stranice projekta, **Robertu Ravniku i Nejcju Ilcu** za posvećen rad na razvoju web-aplikacije, **Evi Povalej** za doprinos ovom priručniku, trenerima koji su vodili radionice i dijaloške susrete, nastavnicima i drugim predstavnicima institucija s kojima smo surađivali, kao i vanjskim partnerskim organizacijama i pojedincima koji se već pridružuju Mreži za dijalog.

Matej Cepin, urednik



Dijaloški koncepti

Uvod:

Matej Cepin, Socialna akademija

Riječ "dijalog" sve se češće koristi u različitim kontekstima. Govori se o međukulturnom dijalogu, socijalnom dijalogu (između poslodavaca, zaposlenika i države), međureligijskom dijalogu, pa čak i o strukturiranom dijalogu unutar Europske unije. Ova sve češća upotreba ponekad stvara dojam da što više govorimo o dijalogu "u teoriji", to ga manje zapravo prakticiramo "u stvarnosti".

Što dijalog čini doista smislenim? Moglo bi se reći da kvalitetan dijalog nastaje kada se sudionici osjećaju shvaćeno, kada mogu izražavati ono što im je najvažnije, i kada sukobi ostaju podnošljivi i rješivi. Kvaliteta dijaloga ne ovisi samo o stilovima komunikacije, već i o širem kontekstu, poput povjerenja i otvorenosti okoline.

Dijalog se može razumjeti na dva načina:

- **Dijalog kao komunikacija** – dvosmjerna razmjena ideja, mišljenja i perspektiva, u kojoj svi sudionici aktivno slušaju i doprinose razvoju zajedničkog razumijevanja.
- **Dijalog kao metoda društvenog angažmana** – širi način oblikovanja i njegovanja odnosa među pojedincima i zajednicama.

Kada se promatra kao komunikacija, dijalog može varirati od površnih razgovora do dubljih razmjena koje uključuju osjećaje, ranjivost i osobne priče. Što više slojeva uključimo, to je dijalog bogatiji.

Međutim, u kontekstima raznolikih zajednica, dijalog kao puka komunikacija nije dovoljan. Potrebno ga je razumjeti i kao metodu upravljanja društvenim odnosima, suočavanja s nesvjesnim predrasudama i stvaranja prostora za autentične susrete.

U ovom smo poglavlju predstavili neke ključne koncepte vezane uz dijalog. Nadamo se da će vam biti korisni u radu s mladima.

Nenasilna komunikacija

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Nenasilna komunikacija (NVC) filozofija je i proces komunikacije koji je razvio Marshall Rosenberg 1960-ih godina. Pojmom "nenasilna" autor je želio istaknuti važnost komunikacije temeljene na poštovanju, empatiji, razumijevanju, suosjećanju i brizi.

Prema Rosenbergovoj teoriji, nenasilna komunikacija sastoji se od dva dijela:

- **iskreno izražavanje sebe i**
- **iskreno slušanje drugih.**

U oba dijela koriste se **četiri osnovna elementa** nenasilne komunikacije:

- **Promatranje** – Percepcija situacije bez prosuđivanja. Prije reakcije važno je zastati, promotriti što se događa i kako to utječe na naše osjećaje.
- **Osjećaji** – Identificirati koje osjećaje proživljavamo. Rosenberg razlikuje "čiste osjećaje" od "tumačenja i prosudbi", koje često pripisujemo i sebi i drugima.
- **Potrebe** – Nakon što smo osvijestili osjećaj, možemo prepoznati koja se potreba krije iza njega.
- **Zahtjevi** – Osjećaji nas mogu dovesti do izražavanja zahtjeva, odnosno što želimo od druge osobe da bi naša potreba bila ispunjena.

Ovi elementi mogu pomoći u dijalogu, kako u ulozi govornika – u jasnijem izražavanju vlastitih osjećaja i potreba – tako i u ulozi slušatelja – u razumijevanju potreba druge osobe.

HOW TO USE NVC PROCESS



Dodatna literatura

- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
- Bildquelle: *The Non-Violent Communication Approach* – Live Forward Institute.

Ruksak

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Svjesno ili nesvjesno, svi sa sobom nosimo nevidljive "ruksake". Ruksak možemo opisati kao skup ponašanja, navika, praksi, vrijednosti i tradicija koje oblikujemo kroz život, temeljem osobnog iskustva, obiteljske povijesti, društvenih normi, kulture i običaja. Ruksak nam daje vrijednosti i ideologije kroz koje tumačimo stvarnost i gradimo identitet, i time ima pozitivan učinak jer nam pomaže snalaziti se u svijetu.

Međutim, ruksaci mogu također stvarati pristranosti, predrasude i pogrešna tumačenja, jer smo skloni misliti da je naš ruksak – i naše tumačenje stvarnosti – jedini ispravan i prirodan. To može dovesti do odbacivanja ili osuđivanja tuđih stavova i iskustava.

Prilikom ulaska u dijalog, trebali bismo postati svjesni vlastitog ruksaka i nesvjesnih predrasuda koje on može generirati.

To nam pomaže bolje razumjeti i sebe i druge – njihove navike, prakse i ponašanja koja nam u početku mogu izgledati čudno.



Da bismo "provjerili vlastiti ruksak" u situacijama neslaganja ili sukoba tijekom dijaloga, možemo si postaviti pitanja poput: "Koja iskustva (obrazovanje, kultura, obitelj ...) su oblikovala moja uvjerenja?"; "Kroz kakva je različita iskustva mogla proći druga osoba?" Ova pitanja ne umanjuju naša uvjerenja, već pomažu u boljem razumijevanju i vlastite i tuđe pozadine te motiva.

Dodatna literatura

- Fabietti, U. (2015). *In Elementi di Antropologia Culturale*. Mondadori Università.



Zona ugone, zona učenja i zona panike

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Pojmovi "zona ugone", "zona učenja" i "zona panike" često se koriste u obrazovnim i psihološkim kontekstima za opisivanje različitih faza učenja i osobnog razvoja. No, potreba i otvorenost za dijalog ovise i o tome u kojoj se zoni pojedinac nalazi u određenom trenutku.

1. Zona ugone

Zona ugone označava stanje poznatog i sigurnog, gdje pojedinac obavlja aktivnosti u kojima se već osjeća kompetentnim.

U toj zoni stres je minimalan, izazova gotovo da i nema, a ljudi se osjećaju opušteno i samouvjereno.

Svaka osoba ima svoju verziju zone ugone, koja se uglavnom sastoji od svakodnevnih navika i predvidivih situacija. Ako se osoba zadrži predugo u toj zoni, može osjetiti dosadu, monotoniju i apatiju. Ipak, zona ugone nije nužno negativna – ona također predstavlja prostor osobnih resursa, otpornosti, regeneracije i osjećaja kompetencije.

No, budući da u toj zoni ne postoji napetost niti vanjski podražaj koji bi potaknuo potrebu za dijalogom – dijalog se u zoni ugone najčešće ne događa.

2. Zona panike

Zona panike označava stanje ekstremne nelagode i tjeskobe. Nastaje kada je osoba gurnuta izvan svojih trenutnih sposobnosti ili suočena sa situacijama koje su joj potpuno nepoznate. U toj zoni razina stresa je visoka, prisutan je strah od pogrešaka ili neuspjeha, a osoba izlazi daleko izvan svojih granica. U takvom stanju nema prostora za dijaloški proces.

3. Zona učenja

Zona učenja je idealno stanje za rast i razvoj. Nalazi se između zone ugone i zone panike i uključuje aktivnosti i izazove koji su tek nešto iznad trenutnih

sposobnosti pojedinca. U toj zoni prisutna je umjerena razina stresa, ali ona je podnošljiva i poticajna. Upravo ovdje dolazi do značajnog učenja i osobnog razvoja, jer pojedinci stječu nove vještine i proširuju svoje mogućnosti.

Koncept ističe da bismo za maksimalno učenje i napredak trebali što češće boraviti u zoni učenja – tamo gdje su izazovi usklađeni s našim sposobnostima. S vremenom to dovodi do širenja zone ugođe i mogućnosti suočavanja s kompleksnijim zadacima.

Comfort zone
Safe place to reflect

Learning zone
*Where you grow
and learn*

Panic zone
*Learning is beyond
what you are familiar
with and becomes
very difficult*



Učeničko okruženje omogućuje osobi da se uključi u dijalog, da se otvori prema tuđim mišljenjima i stavovima te da uči manevrirati složenim dijaloškim procesima.

Međutim, ako se osoba predugo zadrži u zoni panike, tj. ako su iskustva preintenzivna i dugotrajna, može doći do demotivacije i izbjegavanja daljnjeg uključivanja u dijalog. Stoga je važno pronaći ravnotežu koja osobi omogućuje sigurnost i istovremeno potiče na razvoj.

Dodatna literatura

- Bardwick, J.M. *Danger in the comfort zone*. New York: AMACOM, American Management Association (1991).
- Schnack, Q., Fladerer, M.P. & Schnitzler, K. *Ein Plädoyer für die Komfortzone*. *Organisationsberat Superv Coach* 30, 435–447 (2023).

Moćna pitanja

Matej Cepin,
Socialna akademija

Pitanja su ključna za dijalog. Ona otvaraju prostor za izražavanje. Potječu učenje. Postavljanjem pitanja pokazujemo da nas zanima priča druge osobe. Pitanja nam također omogućuju da istražimo razloge zašto netko razmišlja na određeni način.

No, nisu sva pitanja jednako kvalitetna. Neka otvaraju više prostora za izražavanje od drugih. Neka sadrže skrivene pretpostavke s kojima se druga osoba možda ne slaže i na koja ne može iskreno i slobodno odgovoriti. Postoji čak i pojam "trik-pitanja" – to su pitanja kojima se želi dokazati da je druga osoba u krivu ili čak da je glupa.

Kaže se da svako pitanje ima određenu moć. Moćna pitanja potiču ljude bolje nego slaba. Ona ih navode na razmišljanje i dublje odgovore.

U dijalogu nastojimo postavljati snažna, moćna pitanja. A koje su njihove glavne karakteristike?

- **Otvorenost** – Otvorena pitanja potiču šire razmišljanje i dublje odgovore jer se na njih ne može odgovoriti jednostavnim "da" ili "ne".
- **Relevantnost** – Pitanje mora biti povezano s osobom ili situacijom u kojoj se ona nalazi. Ako se druga osoba ne može povezati sa sadržajem pitanja, ni njegova dubina neće pomoći.
- **Jasnoća** – Moćno pitanje treba biti jasno i lako razumljivo. Nejasnoća može umanjiti njegov učinak.
- **Izazov** – Pitanja koja izazivaju status quo ili postojeća uvjerenja potiču kritičko mišljenje i preispitivanje vlastitih stavova.
- **Poticanje na refleksiju** – Moćna pitanja često potiču unutarnje preispitivanje, omogućujući osobi da dublje razmotri vlastite osjećaje, uvjerenja i motive.
- **Poticanje znatiželje** – Pitanja koja pobuđuju znatiželju mogu potaknuti istraživanje, učenje i potragu za odgovorima.

- **Bez osuđivanja** – Pitanje treba biti postavljeno bez pristranosti ili sugestije, kako bi se druga osoba osjećala sigurno i otvoreno za iskren odgovor.
- **Poticanje na djelovanje** – Moćna pitanja često motiviraju na promjenu ili potiču osobu da poduzme konkretne korake.
- **Poticanje kreativnosti** – Pitanja koja potiču maštovito razmišljanje mogu dovesti do inovativnih rješenja i ideja.
- **Dubina** – Moćna pitanja idu dalje od površine, tražeći dublje značenje i uzroke.
- **Tajming** – Pravo pitanje u pravo vrijeme može imati snažan učinak. Čak i najdublje pitanje može izgubiti na snazi ako se postavi u neprikladnom trenutku.
- **Osobna povezanost** – Pitanja koja rezoniraju na osobnoj razini imaju jači utjecaj jer se dotiču iskustava, vrijednosti i težnji osobe.

Dodatna literatura

- Kee, K., Anderson, K., Dearing, V., Harris, E., Shuster, F. (2010). *Results Coaching: The New Essential For School Leaders*. Corwin: Thousand Oaks, CA.
- Primjeri: **Toolkit Powerful Questions** (PDF; QR 1).
- Više primjera: **Conversational Leadership Website** (QR 2).



Aktivno i duboko slušanje

Zsuzsanna Farkas,
KatHaz

Za mnoge ljude slušanje je sinonim šutnje. Međutim, ono je puno više od toga. Slušanje je tehnika komunikacije koja može imati različite svrhe. Osim prikupljanja informacija, ciljevi mogu biti: razumijevanje sugovornika ili situacije, učenje, rješavanje problema i osobni razvoj.

Slušanje uvelike određuje učinkovitost razgovora, a samim time i kvalitetu odnosa koje možemo ostvariti s drugima.

Slušanje možemo opisati na mnogo načina, ali dva izraza se posebno izdvajaju: **aktivno slušanje** i **duboko slušanje**.

Aktivno slušanje događa se kada je slušatelj potpuno angažiran u onome što govornik govori. Radi se o dvosmjernoj komunikaciji u kojoj slušatelj aktivno odgovara govorniku.

Duboko slušanje razlikuje se od toga. To je oblik slušanja u kojem je slušatelj u potpunosti prisutan i u potpunosti se posvećuje govorniku. U dubokom slušanju ne pokušavamo kontrolirati ili suditi razgovor. Govorimo o dubokom slušanju kada istinski želimo razumjeti perspektivu govornika – pa čak i "čitati između redova".

Duboko slušanje zahtijeva svjesni napor da se razumije poruka sugovornika. Iako zvuči jednostavno, često je složenije nego što mislimo. Potrebna je velika pažnja, interes, empatija i brza reakcija. Važno je obraćati pažnju na verbalne i neverbalne znakove i pritom suspendirati vlastiti sud te biti spreman prihvatiti nove informacije.

Kako bismo doista slušali drugu osobu, ne smijemo se ometati vanjskim faktorima niti u glavi pripremati protuargumente ili odgovore prije nego što sugovornik završi s izlaganjem. Također, treba paziti da ne izgubimo interes za ono što druga osoba govori.

U dubokom slušanju slušatelj ne mora nužno odgovarati na ideje govornika, već samo sluša. To ne znači da nije pažljiv – upravo suprotno. Iako ne reagira, duboko je fokusiran na sadržaj.

Kako biste poboljšali vlastite vještine slušanja, važno je stalno pokazivati sugovorniku da ga slušate – primjerice, kimanjem glavom, korištenjem izraza poput "aha", ili kratkim verbalnim potvrđama. To ne znači da se slažete, već da ste prisutni i zainteresirani.

Dodatno, možete parafrazirati ono što je druga osoba rekla kad napravi stanku – na taj način pokazujete da slušate i da ste razumjeli poruku.

Dodatna literatura

- **Tréneri Kézikönyv: Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata** (PDF, QR 1).
- **Így tesz jobb vezetővé az aktív hallgatás képessége** (QR 2).
- **Kommunikációs technika: Az aktív hallgatás** (QR 3).

1



2



3



Sukob uz pristojnost (Controversy with Civility)

Sabina Belc,
Socialna akademija

Kada smo dio grupe, razgovori često donose polarizirajuće teme – poput pitanje društvene pravde. Što tada učiniti? Izbjegavati temu? Prigušiti mišljenja? Pristati na "dogovor da se ne slažemo"?

Iako je "dogovor da se ne slažemo" ponekad način za izbjegavanje sukoba, ako postane pravilo, može ljude zadržati u zoni ugođe, ograničiti njihovu uključenost i spriječiti učenje.

Tražeći alternativu, pojavio se jedan od sedam ključnih vrijednosti modela društvene promjene u razvoju liderstva (1994.) – Sukob uz pristojnost (Controversy with Civility).



Sukob uz pristojnost prepoznaje dvije osnovne stvarnosti svake grupne dinamike: da su razlike u stavovima neizbježne i da se te razlike moraju izražavati otvoreno, ali s poštovanjem. Riječ "pristojnost" ostavlja prostor za snažne emocije i izazovne argumente, ali podrazumijeva poštovanje prema drugima, voljnost za slušanje tuđih stavova i suzdržanost u kritiziranju.

Iako za donošenje ovog principa u grupni rad treba hrabrosti, najsnažnije učenje često proizlazi iz suočavanja s različitostima i razumijevanja suprotnih stavova.

Dodatna literatura

- Arao, B., Clemens, K. (2013). *From Safe Spaces to Brave Spaces: A New Way to Frame Dialogue Around Diversity and Social Justice*. In L.M. Landreman, *The Art of Effective Facilitation: Reflections from Social Justice Educators* (pp. 135–150). Sterling, Virginia: Styles Publishing, LLC.
- Astin, H. S., Astin, A. W. (1996). *A Social Change Model of Leadership Development guidebook, version 3*. Los Angeles, CA: Higher Education Research Institute.



Emocionalna samoregulacija

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Pojmom "emocionalna samoregulacija" ne mislimo da ne smijemo osjećati jake ili iznenadne emocije, već da ih znamo prepoznati i obraditi na način koji nam omogućuje da i dalje sudjelujemo u dijalogu.

Kada primijetimo da nas je nešto u razgovoru "okidački" pogodilo, trebali bismo se mentalno povući u unutarnji siguran prostor (safe space). U kontekstu mentalnog zdravlja, siguran prostor je unutarnje mjesto koje možemo vizualizirati kako bismo smanjili stres, opustili se i regenerirali. Odlazak u takav prostor omogućuje nam da uzmemo trenutak između "okidača" i naše reakcije – umjesto da reagiramo impulsivno i time prekinemo tijekom dijaloga.

I Notice, I Feel, I Can

A Three-Step Strategy for
Managing Big Feelings



I NOTICE

Notice what you feel in your body, like butterflies in your stomach.

This can be the first clue to your emotions.



I FEEL

Name the emotion you are feeling, and what happened to make you feel that way.



I CAN

Choose a strategy for managing your feelings, like belly breathing or going for a walk.



Kada se osjećamo smirenije, trebali bismo osvijestiti vlastite emocije i imenovati ih (jesmo li ljuti, tužni, razočarani, uvrijeđeni...?). Važno je prihvatiti svoje emocije – one su valjane. Kad smo spremni, možemo smireno adresirati ono što nas je uzrujalo i izraziti svoje osjećaje i potrebe. Također je važno biti svjestan vlastitih granica – ako i dalje osjećamo nelagodu, možemo odabrati prekinuti dijalog.

Dodatna literatura

- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The Regulation of Emotion*. L. Erlbaum.

Emocionalni bankovni račun

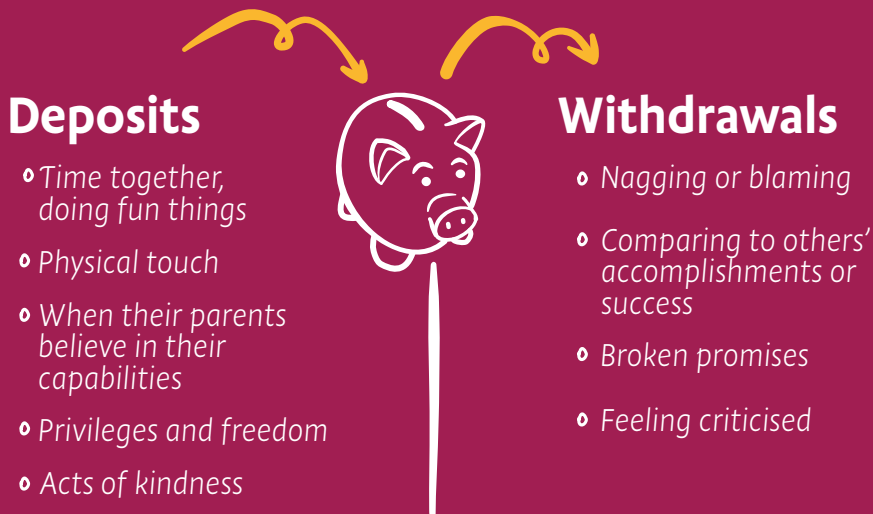
Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Pojam "emocionalnog bankovnog računa" je metafora za opisivanje razine povjerenja i emocionalne povezanosti u odnosima. Popularizirao ga je Stephen R. Covey u knjizi 7 navika uspješnih ljudi.

Stanje tog računa simbolizira količinu povjerenja u odnosu – putem riječi i djela činimo ili "uplatu" (gradimo odnos), ili "isplatu" (narušavamo odnos).

- 1. Uplate i isplate.** Baš kao što novac uplaćujemo na bankovni račun, kako bismo imali zalihi u podizali sredstva kad nam zatreba, tako i u odnosima činimo emocionalne uplate i isplate. Pozitivne radnje, poput

Emotional Bank Account



ljubaznosti, empatije, razumijevanja i ispunjavanja obećanja, smatraju se uplatama. Negativne radnje, poput laganja, nepoštivanja, neispunjavanja obećanja, predstavljaju isplate.

2. **Povjerenje i ravnoteža.** Povjerenje je temelj svakog odnosa. Kada konzistentno činimo uplate, pokazujemo poštovanje, iskrenost i podršku – gradimo povjerenje i pozitivan saldo na emocionalnom računu. Ova ravnoteža omogućuje odnosu da prebrodi povremene konflikte bez ozbiljnijih posljedica.
3. **Učinak isplata.** Kada stalno činimo isplate, a ne vraćamo ih uplatama, povjerenje i povezanost se narušavaju. Baš kao i bankovni račun u minusu koji nosi kazne, tako i emocionalni saldo u minusu može dovesti do sukoba, zamjeranja, pa i prekida odnosa.
4. **Obnova povjerenja.** Ako smo narušili odnos, moguće je ponovno izgraditi povjerenje dosljednim pozitivnim djelima kroz vrijeme. No, taj proces zahtijeva strpljenje, trud i iskrenu predanost promjeni.
5. **Učinkovita komunikacija.** Ključ za upravljanje emocionalnim računom je dobra komunikacija: aktivno slušanje, iskazivanje osjećaja i potreba, te konstruktivno rješavanje nesuglasica. Otvorena i poštujuća komunikacija održava zdravu emocionalnu ravnotežu.
6. **Različiti računi za različite odnose.** Važno je znati da imamo odvojene emocionalne račune za različite odnose – s majkom, ocem, braćom i sestrama, prijateljima, kolegama i partnerima. Svaki račun odražava specifičnu dinamiku i povijest odnosa.

Ukratko, koncept emocionalnog bankovnog računa korisna je metafora za razumijevanje povjerenja i emocionalne povezanosti u odnosima. Redovitim emocionalnim "uplatama" i minimiziranjem "isplata" možemo graditi i održavati zdrave i ispunjene odnose.

Dodatna literatura

- Covey, Stephen R. (2013). *7 Habits Of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.

Treća alternativa

Matej Cepin,
Socialna akademija

Kada govorimo o sukobu, najčešće razmišljamo u okvirima dvije međusobno suprotstavljene opcije. Čini se da, ako podržavamo jednu, automatski smo protiv druge – i obrnuto. Neki primjeri takvih dilema su: očuvanje okoliša vs. ekonomski razvoj, religija vs. znanost, ljevica vs. desnica, ili dobra plaća vs. posao koji me ispunjava.

Naša uvjerenja proizlaze iz naših mentalnih modela ili "paradigmi". Paradigme su poput karata – nijedna karta nije savršena. Svaka je izrađena uz određene pojednostavnjenja.

Kad dođe do sukoba, razmišljamo: "Možemo se voditi tvojom ili mojom kartom. U svakom slučaju, netko gubi." U najboljem slučaju, dogovaramo kompromis – gdje obje strane djelomično gube.

Ali zaboravljamo da možemo nadopuniti karte jedni drugima. Tako stvaramo nešto novo – rješenje koje prethodno nije postojalo. To nazivamo trećom alternativom. Prema Stephenu R. Coveyju, razvoj treće alternative odvija se u četiri koraka:

1. Postavite pitanje: "Jesi li spreman potražiti rješenje koje je bolje od onoga što bilo tko od nas trenutno ima na umu?"
2. Definirajte kako bi to "bolje" moglo izgledati.
3. Osmislite moguće opcije.
4. Dođite do treće alternative.

Ove se korake rijetko može odmah napraviti – potreban je postupni pomak u načinu gledanja, koji ponekad traje godinama. Covey predlaže sljedeće promjene u perspektivi:

1. **Vidim sebe.** Ne samo kao pripadnika određene društvene skupine, već kao jedinstvenu osobu.

2. **Vidim tebe.** I ti si više od pripadnika određene grupe – imaš svoju priču koju još ne poznajem.
3. **Tražim te.** Spreman sam te slušati i saznati zašto razmišljaš na određeni način.
4. **Stvaram s tobom.** Vjerujem da možemo zajedno stvoriti nešto što još ne postoji.

Dodatna literatura

- Stephen R. Covey: *The 3rd Alternative: Solving Life's Most Difficult Problems.*



I see myself.



I see you.



I seek you out.



I synergise with you.



Dijaloške metode

Uvod: Matej Cepin,
Socialna akademija

Uvod

Nakon što smo u prethodna dva poglavlja predstavili deset ključnih koncepata povezanih s dijalogom, ovo poglavlje prelazi s teorije na praksu.

Predstavljamo 13 metoda koje je naš projektni tim, na temelju vlastitog iskustva, prepoznao kao posebno učinkovite za jačanje dijaloških kompetencija kod mladih.

Prve dvije metode izravno su povezane s dva ključna rezultata ovog projekta: karticama smjernica za dijalog i internetskom aplikacijom hardtopics.eu. Ostalih 11 metoda preuzeto je iz raznih izvora i prilagođeno kako bi se mogle izravno primijeniti u radu na razvoju dijaloških vještina.

Karte "smjernice za dijalog"

Andreja Snoj Keršmanc,
Socialna akademija

Ciljevi

Prepoznati ključne elemente kvalitetnog dijaloga. Refleksija o vlastitom sudjelovanju u dijalogu.

Trajanje

Od 15 do 45 minuta (ovisno o korištena metoda).

Opis

Karte "smjernice za dijalog" alat su koji pomaže mladima reflektirati o kvalitetnom dijalogu i čemu doprinosi dobroj komunikaciji. Sadržaj kartica temelji se na konceptima dijaloga opisanima u trećem poglavlju ovog priručnika.



Karte su najučinkovitije kada se koriste u kombinaciji s drugim metodama koje potiču dijalog i zahtijevaju aktivno sudjelovanje mladih. Posebno ih preporučujemo koristiti uz aplikaciju hardtopics.eu, predstavljenu u sljedećoj metodi.

Prije početka aktivnosti, osoba koja radi s mladima može ukratko predstaviti karte i njihovu svrhu kako bi sudionici bolje razumjeli kako ih koristiti.

A) Korištenje kartica prije dijaloga

Kada se koriste kao priprema, karte uvode sudionike u temeljne elemente smislenog dijaloga. One pomažu u stvaranju otvorenog, poštovanog i konstruktivnog komunikacijskog okruženja.

Preporučene aktivnosti:

Uvod (5 minuta):

Postavite pitanje: "Što za vas znači dobar dijalog?" Objasnite da će ova vježba pomoći da se bolje razumije kako se uključiti u smislen dijalog.

Rad u grupi s karticama (15 minuta):

- Svaki sudionik nacrti ili bira jednu kartu.
- Sudionici imaju 2 minute za čitanje i razmišljanje o značenju karata
- Zatim ukratko objasne sadržaj karte i navedu konkretan primjer – iz vlastitog iskustva ili izmišljen.
- Preporučuje se podjela u manje grupe radi dublje rasprave.

Razgovor u parovima (10 minuta):

- Sudionici se podijele u parove.
- Svaki opisuje izazovnu situaciju iz razgovora i objašnjava kako bi mu odabrana smjernica mogla pomoći u budućnosti.

Grupna rasprava (10–15 minuta):

Voditelj može koristiti pitanja poput:

- Kada ste posljednji put zaista slušali nekoga tko ima drugačije mišljenje? Kako ste se tada osjećali?

- Jeste li se ikada osjećali da vas netko ne sluša?
- Kako znamo da smo u dijalogu, a ne samo u debati?
- What does it mean to be "open to change" in a conversation? Does it mean we always have to change our opinion?
- Što znači biti otvoren za promjenu u razgovoru? Kako iskazujemo poštovanje prema nekome s kim se ne slažemo?
- Koja je razlika između slušanja i razumijevanja?
- Zašto je važno govoriti iz vlastitog iskustva?
- Kako prepoznati i prevladati vlastite predrasude u dijalogu?
- Koji od ovih smjernica je najkorisniji u tvom svakodnevnom životu? Zašto?
- Kako bi podržao nekoga koji se boji podijeliti svoje mišljenje s grupom?

Zaključak (5 minuta):

U krugu, svaki sudionik dijeli jedan aspekt na koji će više paziti u budućim dijalozima.

B) Korištenje kartica nakon dijaloga

U ovom slučaju, kartice se koriste kao alat za refleksiju, kako bi se analiziralo kako je razgovor tekao, što je bilo učinkovito i što bi se moglo poboljšati

Predložene aktivnosti:

Priprema:

Karte se izlože na stol ili pod, svi ih mogu pregledati i odabrati. Objasnite da će refleksija imati dva kruga: individualno dijeljenje, pa grupnu refleksiju.

Odabir kartica i dijeljenje (15–20 minuta):

Svaki sudionik odabire karticu koja ga potiče na razmišljanje o prethodnom dijalogu. Jedan po jedan dijele svoja razmišljanja, ostali slušaju bez prekidanja.

Što mi je ostalo iz 1. kruga? (5–10 minuta):

Nakon svih refleksija, sudionici razmisle: Što mi je ostalo iz prethodnog dijeljenja? Sudionice podijele svoje mišljenje bez ponavljanja, već dijele nove uvide potaknute slušanjem drugih.

Zaključak (5–10 minuta):

Zajedno se sažimaju zaključci o dijalogu i promišlja kako poboljšati buduće razgovore. Po želji, sudionici mogu zapisati jednu misao koju žele ponijeti. Ako je grupa veća, refleksija se može prvo odvijati u parovima pa podijeliti u plenumu.

Materijali

Set kartica, naljepnice, papir, olovke.

Savjeti

Kod mlađih sudionika korisno je započeti refleksiju anonimno – primjerice, lijepljenjem zelene naljepnice na karticu koja predstavlja pozitivno iskustvo i crvene na onu koja označava negativno.

Dodatna literatura

- *Hard Topics web stranica.*



Susreti političkih suparnika uz korištenje aplikacije Hardtopics.eu

Matej Cepin,
Socialna akademija

Pronađi aplikaciju tu: **app.hardtopics.eu**,
ili skeniraj QR kod!



Ciljevi

Sudionici vježbaju dijalog s osobama drugačijih svjetonazora.

Trajanje

Oko 1 sat.

Opis

Aplikacija HardTopics alat je za organizaciju dijaloških susreta (tzv. susreti političkih suparnika) u radu s mladima, obrazovanju i širem društvenom kontekstu. Događaji se mogu provoditi uživo ili online.

Iz perspektive osobe koja radi s mladima (organizatora događaja), aplikacija funkcionira u četiri koraka:

Korak 1: Postavljanje događaja

- Osoba koja radi s mladima izrađuje vlastiti upitnik ili bira jedan od postojećih.
- Upitnik se dijeli putem QR koda ili direktne poveznice.
- Sudionici ispunjavaju upitnik na svojim uređajima.

Korak 2: Uparivanje sudionika

- Algoritam uparuje sudionike čiji su odgovori najrazličitiji.
- Čak i sudionici s umjerenim stavovima bivaju upareni kako bi se potaknuo raznolik i smislen dijalog.

Klara
— 53 % —
Carla

Anna
— 52 % —
Beni

Mirus
— 47 % —
Sonia

Maria
— 46 % —
Stutzii

Sara
— 45 % —
Boleslau

Evi
— 45 % —
Marcelina

cene
— 45 % —
Julcsi

Dascha
— 44 % —
Ayse Tara

vita rita
— 43 % —
Emir

lucija
— 43 % —
Janek

Korak 3: Provođenje dijaloga

- Sudionici vode razgovore temeljene na svojim različitim odgovorima.
- Dobivaju uvid u vlastite i partnerove odgovore, uključujući istaknute razlike.

Korak 4: Prikupljanje povratnih informacija

- Nakon susreta sudionici daju anonimnu povratnu informaciju putem aplikacije.
- Organizatori mogu rezultate prikazati cijeloj grupi ili ih zadržati za vlastitu evaluaciju.

Materijali

Hardtopics.eu web application.

Dodatna literatura

- *Hard Topics web stranica. Pogledaj sekciju "Blog".*



Igra identiteta

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Ciljevi

- Osvijestiti vlastiti "ruksak" (skup identitetskih obilježja);
- Razumjeti razine povjerenja među ljudima
- Isprobati metode emocionalne samoregulacije

Trajanje

Oko sat vremena.

Opis

Glavna ideja metode je potaknuti sudionike da reflektiraju o temi identiteta i zapitaju se: "Kako vidim sebe? Što mi je važno? Što čini moj identitet?"

Razmjenom papirića s atributima i zadatkom "brisanja" dijelova identiteta drugih osoba, sudionici postaju svjesniji pozadine, mišljenja i perspektiva drugih – i iznenađeni što je nekome "najvažnije" da zadrži za sebe.

Metoda se koristi za raspravu o tome koliko su identiteti promjenjivi i različiti, kao i za refleksiju o vlastitoj i tuđoj slici o sebi.

Predložene aktivnosti

Sudionici sjede u krugu. Svaki sudionik na papir piše 6 atributa koji čine njihov identitet. To mogu biti nacionalnost ili rodno mjesto; interesi (npr. glazbenik, ljubitelj životinja, gamer...); društvene uloge (učitelj, majka...); bilo što drugo što smatraju važnim. Imaju otprilike 15 minuta za pisanje. Nakon toga razmjenjuju papire s osobom do sebe.

Svaki sudionik zatim mora prekrižiti 2 od 6 atributa na dobivenom papiru – dakle "oduzeti" dijelove identiteta drugoj osobi. Za to imaju oko 10 minuta. Papiri se vraćaju izvornim vlasnicima, koji sada imaju 4 preostala atributa. Tada svaki sudionik mora samostalno prekrižiti još 2 – i ostaje s posljednja 2 atributa.

Na kraju se u grupi raspravlja o iskustvu: Kako ste se osjećali kad su vam "oduzeli" dijelove identiteta? Što vam je bilo najvažnije zadržati? Što ste naučili o sebi i drugima?

Materijali

Papiri i olovke.

Savjeti

Napomenite sudionicima da navedu **atribute koje su spremni podijeliti** i o kojima mogu razgovarati pred grupom.

Dodatna literatura

- **WSR Booklet** (documenta.hr).



5 Kartica ili 4 načina slušanja teške poruke

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Ciljevi

- Vježbanje komunikacijskih stilova
- Povećanje svijesti o različitim oblicima dijaloga
- Vježbanje emocionalne samoregulacije

Trajanje

80 minuta.

Opis

Uvod (10 minuta)

Korištenje metode "speed dating" u parovima – razgovor o sljedećim pitanjima:

- Kako inače reagiraš kada razgovor postane težak?
- Izbjegavaš li ponekad teške razgovore s prijateljima ili obitelji kako ne bi došlo do sukoba?
- Kako braniš svoje mišljenje kada se drugi s njim ne slažu?

Aktivnost s 5 kartica (2 do 5 krugova; do 50 minuta)

Grupi treba podijeliti u skupine po 5 sudionika. Svaki sudionik dobiva jednu od sljedećih uloga (kartica):

- Prva kartica – izgovara poruku koja je teška za čuti
- Druga kartica – sluša poruku i krivi sebe.
- Treća kartica – sluša poruku i krivi govornika.
- Četvrta kartica – fokusira se na vlastite osjećaje i potrebe.
- Peta kartica – fokusira se na osjećaje i potrebe govornika.

U svakom krugu, osoba s Prvom karticom izgovara neku tešku poruku, primjerice: "Smeta mi način na koji namećeš svoje mišljenje svima kad razgovaramo."

Ostali sudionici, sukladno svojoj ulozi, reagiraju:

- Druga kartica: "O Bože, stvarno volim imati sve pod kontrolom. Nije ni čudo da me ljudi doživljavaju kao napornu osobu."
- Treća kartica: "Naravno, kad bi uopće slušao, shvatio bi da se svi slažu sa mnom."
- Četvrta kartica: "(Uz uzdah)... Žao mi je jer bih volio da se više razumije moj trud da pomognem."
- Peta kartica: "Hmm, pitam se je li ljut jer želi da se svi osjećaju saslušano i uključeno..."

Nakon svake runde, sudionici zamjenjuju kartice – idealno je da svi isprobaju sve uloge.

Refleksija (20 minuta)

Nakon aktivnosti, trener vodi sesiju refleksije. Moguća pitanja za refleksiju uključuje:

- Kako si se osjećao/la u svakoj od uloga?
- Koja ti je uloga bila najizazovnija?
- Prepoznaješ li neku od ovih uloga u vlastitoj komunikaciji?
- Koji je najbolji način za odgovoriti na "tešku" poruku?

Materijali

5 kartica s ulogama.

Savjeti

Predstavite aktivnost kao igru uloga i naglasite da su uloge izmišljene, kako bi se sudionici osjećali sigurnije i slobodnije.

Dodatna literatura

- Leu, L., & Rosenberg, M. B. (2015). *In Nonviolent Communication Companion Workbook: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study. Essay*, Puddle Dancer Press.

Barnga

Sabina Belc,
Socialna akademija

Ciljevi

- Razvijanje svijesti o vlastitom "ruksaku" i njegovom utjecaju na ponašanje
- Refleksija o tome kako prevladavati razlike

Trajanje

60 minuta.

Opis

Barnga je simulacijska igra koju je 1980. godine stvorio Sivasailam "Thiagi" Thiagarajan dok je radio za USAID u Gbarngi, Liberija. U ovoj simulaciji, sudionici igraju jednostavnu kartašku igru za različitim stolovima. Svaki stol ima drugačiji set pravila. Nakon određenog vremena, sudionici mijenjaju stolove. Trik je u tome što sudionici znaju samo pravila svog prvog stola i zabranjeno im je govoriti, što dovodi do sukoba kako se premještaju s jednog stola na drugi.

Igra simulira stvarne međukulturalne susrete, gdje ljudi isprva vjeruju da dijele isto razumijevanje osnovnih pravila, ali kasnije otkrivaju da to nije slučaj. Doživljavaju mini kulturni šok i moraju pronaći način kako razumjeti i pomiriti te razlike kako bi učinkovito igrali igru u svojim "međukulturalnim" grupama.

Proces

Postavite stolove (otprilike četiri osobe po stolu). Na svakom stolu treba biti primjerak pravila za taj stol za svakog igrača i jedan špil karata (koristiti samo karte od A do 10, bez slikovnih karata). Dopustite sudionicima da odigraju nekoliko rundi s pravilima i s dopuštenim govorom. Zatim se sve uklanja s površine stolova. Igra se nastavlja bez govora.

Sudionici trebaju mijenjati stolove nakon nekoliko rundi igre bez govora za izvornim stolom. Osoba koja je osvojila najviše štihova ide u smjeru kazaljke

na satu na sljedeći stol, a osoba koja je izgubila najviše štihova ide u suprotnom smjeru. Igrači ne znaju da je svaki stol imao drugačija pravila.

Sva pravila stolova uključuju sljedeće:

- Svaka runda traje oko 5 minuta (ili duže ako vrijeme dopušta) i uključuje onoliko igara koliko se stigne odigrati.
- Igrači dobivaju po pet karata u svakoj igri.
- Djelitelj može biti bilo tko za stolom; osoba koja prva igra je desno od djelitelja.
- Prvi igrač u svakom štihi može igrati bilo koju boju. Svi ostali moraju pratiti boju (igrati kartu iste boje) i odigrati samo jednu kartu.
- Ako igrač nema tu boju, može igrati kartu bilo koje druge boje. Štih osvaja osoba s NAJVIŠOM kartom IZVORNE boje.
- Igrači mogu bilježiti osvojene štihove čačkalicama (jedna čačkalica po štihi).
- Osoba koja osvoji najviše štihova prelazi za stol u smjeru kazaljke na satu.
- Osoba koja izgubi najviše štihova ide u suprotnom smjeru.
- Svi ostali ostaju za istim stolom.
- Nakon prve runde, igrači više ne smiju vidjeti pravila niti međusobno govoriti. Gestikulacija i crtanje su dopušteni, ali ne i riječi.
- U slučaju neriješenih ishoda koristi se igra kamen-škare-papir.
- Pobjednik cijele igre je osoba koja je ukupno osvojila najviše štihova.

Promjenjiva pravila

Ovisno o broju igrača, pravila se mogu mijenjati ili prilagoditi. Neki primjeri pravila:

- Stol 1: As najjača karta, nema aduta
- Stol 2: As najslabija karta, adut karo
- Stol 3: As najslabija karta, adut tref
- Stol 4: As najjača karta, adut srce
- Stol 5: As najjača karta, adut pik

- Stol 6: As najslabija karta, nema aduta
- ...
- U svim slučajevima, ostale karte vrijede koliko im piše (10 najjača, 2 najslabija).

Nakon nekoliko rundi (prema vremenskom ograničenju ili broju rotacija po stolovima), sudionici se pozivaju u krug na završnu raspravu.

Skup pitanja za refleksiju:

- Kad biste igru opisali jednom riječju, koja bi to bila?
- Što ste očekivali na početku igre?
- Kada ste shvatili da nešto nije u redu? Kako ste to podnijeli?
- Kako je zabrana govora utjecala na ono što ste osjećali?
- Kako ste reagirali na osjećaj nepravde kada je netko pokušao nametnuti svoja pravila?
- Na koje stvarne životne situacije vas ova igra podsjeća?
- Što različita pravila mogu simbolizirati u stvarnom životu? Gdje ih "pokupimo"?
- Kako ta pravila određuju naše ponašanje kada komuniciramo s ljudima s drugim pravilima?
- Što možemo učiniti da poboljšamo takve interakcije?

Tijekom rasprave, vodimo razgovor u smjeru zaključka da naša iskustva i vrijednosti oblikuju kako vidimo svijet i pravila po kojima igramo. Da bismo mogli živjeti u društvu gdje čak i unutar iste kulture postoje različita pravila zbog pozadine, moramo pronaći način za suradnju kako bismo zajedno stvorili uključivo društvo.

Materijali

Špilovi karata (po broju stolova), pravila za svaki stol, "otočići" za grupni rad.

Savjeti

Najvažniji dio metode je završna refleksija, koja povezuje igru sa stvarnim životom i pomaže sudionicima da promisle o tome kako se nose s

nesporazumima u svakodnevici. Tijekom igre promatrajte dinamiku i koristite je u refleksiji (tko je "pobijedio", tko je bio frustriran itd.).

Izvor

- Steinwachs, B., Thiagarajan, S. (1990). Barnga. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

Dodatna literatura

- Opis igre: **Barnga** (QR 1).
- Amazon Books: **Barnga: A Simulation Game on Cultural Clashes – 25th Anniversary Edition** (QR 2).
- *Barnga: A Card Game for Culture-Stress Show and Tell* (QR 3).

1



2



3



Životna linija

Matej Cepin,
Socialna akademija

Ciljevi

Sudionici doživljavaju promjene kao nešto pozitivno; više se ne boje promjene.

Trajanje

Oko sat vremena

Opis

Životna linija je vježba u kojoj se reflektira o vlastitom životu iz određene perspektive. Dok se prisjećamo manje ili više udaljenih događaja, prepoznamo promjene koje su se dogodile u našem životu. Kroz vrijeme doživljavamo i vanjske i unutarnje promjene. Naše misli, uvjerenja i prioriteti se mijenjaju. Te promjene obično znače osobni rast.

Svaki sudionik crta ravnu liniju (vremenska crta) na vodoravno postavljenom papiru. Na njoj označava svoje rođenje i različite vremenske točke u svom životu (5, 10, 15, 20, 25 godina – ovisno o dobi). Također treba biti označen i sadašnji trenutak. Umjesto godina, mogu se zapisivati i životna razdoblja (npr. rođenje, predškola, niži razredi osnovne škole, viši razredi, srednja škola itd.).

Voditelj ili grupa odabire "temu" (neki aspekt života) koji će se prikazivati na vremenskoj crti (npr. moja sloboda, moji odnosi, moja društvena uključenost). Tema treba biti povezana s temom dijaloga.

Svaki sudionik odlazi na mirno mjesto otprilike 20 minuta i označava najvažnija iskustva i trenutke na svojoj vremenskoj crti u odabranom području. Također može prikazati u obliku grafa je li to iskustvo doživio pozitivno ili negativno.

Zatim se životne crte predstavljaju. To se obično radi u grupama od 4–5 sudionika. U toj fazi sudionici su posebno pozvani razmišljati o vanjskim i unutarnjim promjenama koje su doživjeli u životu.

Pomoćna pitanja:

- Što je učinilo određeno iskustvo važnim za tebe?
- Kada gledaš svoju vremensku crtu, koje si izazove morao/la savladati u odabranom području? Kako si se s njima nosio/la?
- Koje si uspjehe i neuspjehe doživio/la savladavajući izazove?
- Što si putem naučio/la? Koje su se promjene dogodile u tebi?
- Kako sada, s odmakom, gledaš na te promjene? Vidiš li ih kao pozitivne ili negativne?
- Koliko te strah promjena koje će ti se dogoditi u budućnosti, možda kroz dijaloge u kojima ćeš sudjelovati?

Materijali

Papiri i olovke

Savjeti

Ako su sudionici različite dobi, važno je osigurati da i mlađi i stariji imaju približno jednako vremena za dijeljenje svojih iskustava, bez obzira na "duljinu" njihove životne crte.

Izvor

- *Urška Slana: Prisluškovanje življenju, Socialna akademija, 2012 (digitale Version, PDF), na slovenskom jeziku.*



Izgubljeni na moru

Marija Šeme-Bonizzi,
IniciativAngola

Ciljevi

- Sudionici doživljavaju proces donošenja odluka.
- Sudionici uče kako surađivati, tražiti rješenja i poticati kreativno razmišljanje.

Trajanje

80 minuta

Opis

"Izgubljeni na moru" je aktivnost izgradnje tima kako bi se potaknula interakcija i timski rad među mladima. Šanse za "preživljavanje" ovise o njihovoj sposobnosti da rangiraju spašene predmete po relativnoj važnosti. Najvažniji aspekt igre je taj da moraju donijeti jednoglasnu odluku u ograničenom vremenu.

Upute korak po korak

Voditelj daje upute i predstavlja pravila i aktivnosti situacijske igre "Izgubljeni na moru", vidi Prilog 1.

Voditelj traži od sudionika da pažljivo pročitaju pravila igre (ako je potrebno, voditelj ili netko od sudionika može ih naglas pročitati grupi).

Nakon čitanja uputa, sudionici imaju 15 minuta da naprave individualna rangiranja predmeta s popisa i da napišu svoje izbore u kolonu Korak 1. Broj 1 označava najvažniji predmet, a broj 15 – najmanje važan. Ako je potrebno, predmeti na popisu mogu se unaprijed objasniti u slučaju da sudionicima nisu poznati.

Voditelj dijeli grupu u manje timove od po 3–4 osobe. Svaki tim ima 30 minuta da raspravi svoja individualna rangiranja 15 predmeta i da postigne zajedničku

odluku o tome kako ih poredati od najvažnijeg do najmanje važnog. Svaki tim mora upisati zajednički poredak u kolonu Korak 2. Voditelj treba objasniti grupama da imaju ograničeno vrijeme da donesu jednoglasnu odluku! Ako se ne mogu složiti, tim gubi igru.

Točni odgovori su predloženi od strane Obalne straže SAD-a – Prilog 2. Voditelj treba prikazati "stručni" poredak putem PowerPoint prezentacije, na ploči ili fotokopiji. Sudionici moraju usporediti svoje individualne i grupne odgovore s točnim odgovorima i izračunati bodove.

Za izračun bodova, za svaki predmet, grupa treba označiti broj bodova za koliko se njihova ocjena razlikuje od ocjene Obalne straže, a zatim zbrojiti sve bodove. Zanemarite razlike "plus" ili "minus". Što je ukupan broj manji, rezultat je bolji. Na primjer, ako je predmet stavljen na poziciju broj 5 od strane sudionika ili tima, a stručnjaci su ga stavili na poziciju broj 10, razlika je 5 bodova.

Nakon što timovi naprave potrebne izračune, ako je potrebno uz pomoć voditelja, tablica s rezultatima treba se prikazati grupi – Prilog 3.

Kako timovi surađuju, dijeleći misli i ideje, to bi trebalo proizvesti bolji rezultat u odnosu na individualne rezultate.

Refleksija

Na kraju igre, voditelj vodi raspravu sa svim grupama koje su se formirale tijekom aktivnosti o njihovom učinku. Glavna tema rasprave trebala bi biti povezana s procesom donošenja odluka i vođenjem sudionika da taj proces prenesu na društvenu razinu.

Evo nekoliko prijedloga pitanja koja voditelj može postaviti:

- Zašto se individualni rezultati razlikuju od grupnih rezultata?
- Što je dovelo do dogovora?
- Je li bilo teško donijeti jednoglasnu odluku?
- Koje su karakteristike uspješnog donošenja odluka? Zašto je to važno?

- Na kojoj razini ovaj proces odražava naše društvo? Možete li navesti neke primjere?
- Možete li se sjetiti neke situacije u svom životu gdje bi vam proces koji smo isprobali u ovoj radionici mogao biti koristan?
- Nakon ovog iskustva, mislite li da biste reagirali drugačije? Navedite neke primjere.

Materijali

Papiri, olovke, bojice, tiskani prilozi za aktivnost "Izgubljeni na moru".

Savjeti

Pažljivo pročitajte upute i rješenja unaprijed kako biste bili spremni voditi proces i usmjeravati sudionike.

Izvor

- *Ideja temelji se na gestalt pedagoškoj metodi i aktivnosti opisanoj u priručniku: Educ'action: Katalog metoda neformalnog obrazovanja, 2018., str. 60.*

Dodatna literatura

- Prilozi 1, 2 i 3 (strani 63–66) in *Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods* (PDF).



Nenasilna komunikacija u praksi

Alice Straniero i Diana Todorova,
Documenta

Ciljevi

Sudionici razumiju kako se nositi s neslaganjima kroz nenasilnu komunikaciju i važnost korištenja "ja" rečenica u dijalogu.

Trajanje

70 minuta.

Opis

Sudionici vježbaju primjenu procesa nenasilne komunikacije. Glavna svrha vježbe je da sudionici jasno izraze kako se osjećaju, bez optuživanja ili kritiziranja drugih, te da postanu sposobniji jasno izraziti što žele postići – ali bez zahtijevanja.

Zagrijavanje

Metoda speed-dating u parovima, rasprava o sljedećim pitanjima (15 minuta):

- Kako se obično nosiš s razgovorima koji su ti teški?
- Obično li izbjegavaš teške razgovore s prijateljima i obitelji kako ne bi izazvao/la sukob?
- Kako braniš svoje mišljenje kada se drugi ne slažu s tobom?

Zatim definirati pojam **nenasilne komunikacije** (nalazi se u prethodnom poglavlju ovog priručnika) i zašto je važna (10 minuta).

Aktivnost

Podijeljeni u parove, sudionici istražuju nenasilnu komunikaciju (30 minuta). Mogu pokušati sljedeće primjere:

- Tvoj cimer ostavlja prljavo posuđe u sudoperu svake večeri. Volio/ voljela bi da ga opere navečer, kako bi ujutro mogao/la doručkovati u čistoj kuhinji.

- Tvoja mama uvijek ulazi u tvoju sobu dok učiš. Volio/voljela bi da pokuca prije nego što uđe.
- Jedan od tvojih kolega nije te spomenuo u radu na kojem si također sudjelovao/la. Suočavaš se s tom situacijom.
- Tvoj je rođendan. Tvoj partner ti je organizirao večernji izlazak, ali ti si umoran/umorna i radije bi ostao/la kod kuće.
- Sudjeluješ na ljetnoj školi. Počinješ sa sesijama u 9:00 i ručaš u 12:00. Dio grupe bi radije spavao duže i ručao oko 14:00. Navikao/la si ručati u 12:00 i sviđa ti se trenutni raspored – želio/la bi da ostane isti.

Sudionici prolaze situacije prema strukturi:

- **Zapažanje:** što opažam (vidim, čujem, sjećam se, zamišljam, bez interpretacije) što doprinosi (ili ne doprinosi) mojoj dobrobiti: "Kada (vidim, čujem) ..."



- **Osjećaj:** kako se osjećam (osjećaj ili tjelesna senzacija, a ne misao) u vezi onoga što opažam: "... osjećam se ..."
- **Potrebe:** što mi treba ili što cijenim (umjesto konkretne radnje): "... jer mi treba/cijenim ..."
- **Zahtjev:** konkretne radnje koje bih volio/voljela da se dogode: "Bi li bio/bila voljan/voljna ...?"

Refleksija (15 minuta)

Trener vodi refleksijsku sesiju uz sljedeća pitanja:

- Kako si se osjećao/la komunicirajući nenasilno u ovim situacijama?
- Što ti je bilo najkorisnije tijekom aktivnosti?
- Kako ćeš ovu metodu komunikacije koristiti u svakodnevnom životu?

Materijali

Papiri sa 4 koraka i opisanim situacijama.

Savjeti

Ako grupa uopće nije upoznata s nenasilnom komunikacijom, trener može prikazati jednu od situacija na dva načina – kroz nasilnu i kroz nenasilnu interakciju.

Izvor

- Leu, L., & Rosenberg, M. B. (2015). *In Nonviolent communication companion workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study*. Essay, Puddle Dancer Press.

Postavljanje pitanja koja su važna

Matej Cepin,
Socialna akademija

Ciljevi

Sudionici su osnaženi razumjeti, postavljati i odgovarati na snažna pitanja.

Trajanje

Oko 50 minuta

Opis

Uvodna motivacija (5 minuta)

Trener/facilitator pita sudionike:

- Kako obično odgovarate na pitanje: "Kako si?"
- Na ljestvici od 0 do 5, gdje 0 znači "slabo pitanje", a 5 znači "iznimno snažno pitanje", kako biste ga ocijenili?

Teorija (od 10 do 15 minuta)

Trener ukratko objašnjava:

1. Koji faktori čine pitanje snažnim?

- Osobna povezanost, relevantnost, izazivanje pretpostavki, poticanje refleksije, izazivanje znatiželje, poticanje kreativnosti itd.

2. Primjeri različitih razina snage pitanja:

- Površinska pitanja, npr.: "Jesi li napravio domaću zadaću?"
- Istraživačka pitanja, npr.: "Koje si još opcije razmotrio?"
- Refleksivna pitanja, npr.: "Kako si se tada osjećao?"
- Izazovna pitanja, npr.: "Koja te uvjerenja sprječavaju da napraviš promjenu?"
- Vizionarska pitanja, npr.: "Kako bi izgledalo da sve prođe savršeno?"
- Osnažujuća pitanja, npr.: "Koje svoje snage možeš iskoristiti kako bi savladao ovaj izazov?"

Oblikovanje snažnih pitanja – Individualni rad (5 – 10 minuta)

Uputa: Zamislite izazovnu životnu situaciju u kojoj se nalazite (npr. promjena

posla, razmišljanje o osobnom pozivu, razmatranje preseljenja, ostvarivanje potencijala itd.). Na temelju smjernica iz teorijskog dijela, pripremite 3 snažna pitanja za tu situaciju. Napišite svako pitanje na zasebnu karticu tako da ih kolega sudionik može lako pročitati.

Testiranje snažnih pitanja – Rad u parovima (15 minuta)

Uputa: Dajte svoje kartice partneru i ukratko opišite životnu situaciju na koju se pitanja odnose. Dopustite mu/joj da vam postavi ta pitanja. Može ih po potrebi malo prilagoditi. Na pola vremena zamijenite uloge.

Refleksija o vježbi – Rasprava u grupi (10 minuta)

Rasprava se vodi oko sljedećih poticaja:

- Koja su se pitanja pokazala kao najsnažnija?
- Nakon ove vježbe, kako biste odgovorili na pitanje što čini pitanja snažnima?
- Zamislite situaciju u budućnosti kada sretnete nekoga tko vam je blizak. Koje biste snažno pitanje toj osobi postavili? Zašto?

Materijali

- Ploča i markeri,
- kartice i olovke.

Savjeti

S vremenom i iskustvom možete razviti vlastiti koncept razina snažnih pitanja.

Dodatna literatura

- *51 Powerful Questions to Ask in Different Situations, and The Art of Asking Powerful Questions (QR 1).*
- *How to Design powerful Questions (QR 2).*



RAIN metoda

Sabina Belc,
Socialna akademija

Ciljevi

Sudionici isprobavaju metodu za emocionalnu regulaciju.

Trajanje

60 minuta.

Opis

Zagrijavanje (15 minuta)

Facilitator poziva sudionike da izaberu jednu Dixit (refleksivnu) karticu koja ih podsjeća na situaciju kada su bili preplavljeni emocijama koje su utjecale na njihovo ponašanje. Trebali bi odabrati onu koju su spremni podijeliti s drugima.

Uvod (10 minuta)

Facilitator objašnjava da je RAIN alat za vježbanje mindfulnessa kad se osjećamo preplavljeno mislima i emocijama.

Akronim RAIN lako se pamti kao alat za unošenje pažnje i suosjećanja u emocionalne poteškoće:

R – Recognise (Prepozna) što se događa

A – Allow (Dopusti) iskustvu da bude tu, baš takvo kakvo jest

I – Investigate (Istraži) sa znatiželjom

N – Non-Identify (Ne poistovjećuj se)

Facilitator naglašava da kako bismo mogli koristiti ovu metodu, možemo je najprije vježbati na malim, ne toliko važnim događajima, nakon što su već prošli. Redovitom praksom možemo je kasnije koristiti i u teškim situacijama.

Aktivnost (20 minuta)

Facilitator poziva sudionike da se prisjete jedne situacije na kojoj bi htjeli isprobati ovu metodu, te ih zatim vodi korak po korak kroz proces. Potom pušta glazbu i poziva grupu da zatvori oči, opusti se i diše duboko. Za svaki korak odvoje nekoliko minuta; najvažnije je ohrabriti ih da duboko istraže unutarnje iskustvo (3. korak).

R: Recognise – Prepoznaš što se događa

Neprestano smo u interakciji s okolinom i naš mozak procesira te informacije. Kada osoba doživljava stres ili anksioznost, mozak drukčije obrađuje vanjske podražaje. Prepoznavanjem što se događa u našem umu i tijelu, možemo prepoznati uzroke stresa i izraditi plan za poboljšanje. Prisjetite se svoje situacije i razmislite što se točno dogodilo.

A: Allow – Dopusti da iskustvo bude tu, takvo kakvo jest

Kada se pojavi uznemirujuća misao ili osjećaj, nemojte ga osuđivati. Umjesto toga, priznajte ga i prihvatite. Misli su samo to – misli. Nisu nužno utemeljene na stvarnosti. Podsjetite se da vas vaše misli ne definiraju. Ne morate ih zadržavati. Dopustite im da dođu i odu. Zamislite da stojite na svom balkonu i promatrate mnoštvo ljudi i automobila kako prolaze ulicom ispod.

I: Investigate – Istraži svoje unutarnje iskustvo

Kada imate mnogo neugodnih misli odjednom, razumijevanje svijeta može postati teško. Postavljanjem pitanja o onome što proživljavate možete bolje razumjeti sebe i pronaći radost u životu. Ako se osjećate preplavljeno, istražite što točno uzrokuje taj osjećaj, zašto se događa i kako si možete pomoći da ga prebrodite. Pristupite s radoznalošću i ostavite po strani prosudbu.

N: Non-Identify – Ne poistovjećuj se

Oslobodite se prosudbi i samokritike povezanih s tim osjećajem. Čak i kad osjetite određenu emociju kako raste, ne morate djelovati po njoj. Budite sami sebi dobar prijatelj. Recite si: "Emocije su prirodni dio života, ali ja nisam svoje emocije. Zato si dopuštam da se ne poistovjećujem s ovom emocijom."

Refleksija (15 minuta)

- Kako se osjećaš nakon što si isprobao ovu metodu? Je li ti dala novu perspektivu?
- Koji je korak bio najizazovniji? Koji je bio najsnažniji?
- Kako misliš da se može primijeniti u tvom životu? Gdje bi ti mogla koristiti?

Materijali

Dixit (refleksivne kartice) i glazba

Savjeti

Prostor hrabrosti (Brave Space) daje mogućnost suočavanja s izazovnim mišljenjima, pa trebamo osnažiti sudionike kako bi se s njima mogli nositi. RAIN metoda pomaže nam upravljati reakcijama i podržava nas u suočavanju s mišljenjima koja nas mogu izazvati. Aktivnost se može koristiti kao odgovor na sukob koji se pojavi ili kao dio procesa, ali ne bi trebala biti među prvim aktivnostima. Možemo je povezati s ABC modelom Alberta Ellisa iz kognitivno-bihevioralne terapije.

Pozivamo sudionike da odaberu iskustvo koje nije previše okidačko. Počnemo vježbati metodu u jednostavnim situacijama kako bismo je upoznali i usvojili. Kasnije postaje dio naše rutine i može se koristiti i u samom trenutku.

Izvor

- *Michele McDonald.*

Weitere Informationen

- **R.A.I.N. Method of Mindfulness Meditation (QR 1).**
- **RAIN: A Practice of Radical Compassion (QR 2).**



Ruksak mog života

Marija Šeme-Bonizzi,
InicijativAngola

Ciljevi

Sudionici istražuju utjecaj iskustava na njihove živote i percepciju svijeta oko sebe.

Trajanje

Oko 60 minuta

Opis

Glavni cilj ove metode je pomoći sudionicima u podizanju svijesti o njihovim "ruksacima", poboljšati njihovu sposobnost prepoznavanja emocija i reakcija prema ljudima i situacijama u njihovim životima, razviti empatiju prema sebi i drugima, razumjeti odnos između prošlih iskustava (npr. različitih događaja, izgovorenih riječi itd.) i njihovog utjecaja, analizirati situacije, tražiti rješenja i "oprostaj" za osobne uvrede.

Facilitator treba osigurati dovoljno osobnog prostora za svakog sudionika. Sudionici dobivaju prazan papir formata A4 ili papir s nacrtanim ruksakom. Ako je papir prazan, sudionici sami crtaju ruksak.

Facilitator poziva sudionike da razmisle o događajima, frazama, rečenicama i riječima koje su ih obilježile tijekom života – pozitivno i negativno (zato je važno osigurati privatnost za svakog sudionika!). Sudionici u roku od 10 minuta (ili 15 ako crtaju) pišu najrelevantnija iskustva, fraze, riječi i rečenice u ruksak.

Sudionici mogu koristiti različite boje za različite osobe, npr. zelenu za članove obitelji, plavu za školske prijatelje, narančastu za učitelje itd. Facilitator poziva sudionike da zaokruže 3 događaja za koja smatraju da su imali ili imaju najveći utjecaj na njih.

Nakon toga, sudionici dobivaju drugi prazni papir ili Dodatak u nastavku i biraju jedan događaj, riječ, frazu ili rečenicu, zatim reflektiraju i odgovaraju

na sljedeća pitanja (20 minuta):

- Opiši situaciju u kojoj se dogodio taj događaj ili kada je izgovorena ta riječ/rečenica/fraza. Što se dogodilo?
- Zašto mislim da se to dogodilo? Koji su mogući razlozi zbog kojih je ta osoba rekla/učinila to što je rekla/učinila?
- Kako sam se osjećao/la nakon toga? Koje su me misli potaknule na te osjećaje i emocije?
- Što taj događaj, riječ, fraza ili rečenica iz prošlosti govore o meni? Kako su me utjecali? Jesam li nešto promijenio/la u sebi ili u svom životu?
- Kako danas gledam na taj događaj, riječ, frazu ili rečenicu? Kako danas gledam na osobe uključene u to?

Ako vrijeme dopušta, ponavlja se isti proces s drugim zaokruženim događajima/riječima. Mogu biti potrebni dodatni listovi papira. Facilitator može pozvati



sudionike da podijele ono što su zapisali i pitati ih kako su doživjeli proces. Kako može biti vrlo osobno, facilitator mora jasno reći da dijeljenje nije obavezno.

Evaluacija i refleksija važan su dio metode. Nakon aktivnosti, facilitator može postaviti sljedeća pitanja:

- Koje ti je pitanje bilo najteže za odgovoriti? Zašto? Koje je bilo najlakše?
- Jesi li promijenio/la mišljenje o osobi uključenu u događaj nakon što si razmislio/la o njihovim motivima i razlozima?
- Kako su tvoje emocije i raspoloženje u trenutku događaja utjecale na tvoje pamćenje tog događaja i njegov utjecaj? Bi li različite reakcije dovele do drugačijih posljedica?
- Kako se ova vježba odnosi na tvoj svakodnevni život? Koja saznanja iz nje možeš primijeniti?

Facilitator može kasnije objasniti da su prošla iskustva kojih se najviše sjećamo poput stalnog ruksaka koji nosimo kroz život. Posebno nas obilježavaju ona iz mladosti, povezana s nama važnim osobama.

I negativne i pozitivne tvrdnje drugih o nama mogu biti ograničavajuće i ne govore (cijelu) istinu. Kad odrastemo, imamo pravo odlučiti hoćemo li i dalje vjerovati tim iskustvima – i nositi ih u svom ruksaku – ili ne. Refleksija i ponovno promišljanje situacije u kojoj se nešto dogodilo ili je nešto izrečeno pomaže nam bolje razumjeti drugoga i njihov "zašto", i tako smanjiti snagu mogućeg zamjerenja.

Na kraju, facilitator spominje da je zamjerenje normalna emocija koju doživljavaju svi ljudi. No važno je tu emociju prepoznati i, kad budemo spremni, tražiti načine dijaloga koji nam mogu donijeti nova životna iskustva.

Materijali

Papiri, olovke, bojice, po potrebi isprintani dodaci i slike ruksaka.

Savjeti

Treba predvidjeti dovoljno vremena za osobni rad. Ne požurujte proces – preporučuju se tišine i pauze.

Facilitator može uvesti i **ABC model** o reakcijama na određene događaje. ABC znači:

- **A (Adversity ili Activating event):** Vanjski događaj ili situacija koja pokreće emocionalnu reakciju.
- **B (Beliefs):** Misli i interpretacije o tom događaju. Mogu biti očite i skrivene.
- **C (Consequences):** Uključuje naše ponašanje ili emocionalnu reakciju.

Više informacija o modelu: **ABC Model of Cognitive Behavioural Therapy: How it Works (healthline.com)**.

Sudionici se pozivaju da pokušaju identificirati misli i/ili uvjerenja koja su pokrenula reakciju na događaj ili izgovorenu riječ. Zatim pokušavaju pronaći moguća alternativna uvjerenja koja bi mogla podržati bolje reakcije.

Izvor

- *Ideja temeljena na gestaltskoj pedagoškoj metodi i aktivnosti opisanoj u priručniku: Educ'action, A catalogue of non-formal education methods, 2018., str. 140.*

Dodatna literatura

- **Educ'action: A Catalogue on Non-Formal Education Methods (PDF).**



Trio dijeljenje priča

Sabina Belc,
Socialna akademija

Ciljevi

- Sudionici prepoznaju snagu pitanja i dijeljenja priča.
- Sudionici vježbaju svjesno slušanje.

Trajanje

90 minuta.

Opis

Metoda Trio dijeljenja priča temelji se na pristupu "Appreciative Inquiry". Pripovijedanje je jednostavan način da ponovno probudimo sjećanja na ono što smo proživjeli i tko smo. Istovremeno, kada se priča podijeli, može se početi promatrati u novom svjetlu – i od strane onoga tko priča i kao inspiracija za ostale u grupi.

Rad u trijadama

To je vježba rotirajućih uloga, gdje će svaka osoba preuzeti jednu od tri uloge tijekom 60 minuta. Svaki sudionik bit će u fokusu kao pripovjedač 15 minuta – otprilike 10 minuta za pričanje priče i 5 minuta za povratne informacije ostalih. Nakon što svi sudionici prođu kroz sve tri uloge, posljednjih 15 minuta trijada se priprema što će podijeliti s ostatkom grupe.

Tri uloge su:

- **Pripovjedač (Storyteller):** odgovara na pitanje osobnom pričom.
- **Žetelac (Harvester):** poziva na priču postavljanjem pitanja. Fokusira se na sadržaj priče. Koji su elementi doprinijeli uspjehu priče?
- **Svijedok (Witness):** poziva na priču održavajući kontakt očima s pripovjedačem. Fokusira se na osobu. Koje je snage/jedinstvenosti pripovjedač pokazao u priči?

Pozivno pitanje

Ključni dio metode je predložiti snažno pitanje. Zapitaj se: Na što želiš usmjeriti pažnju ili što želiš probuditi u ljudima?

Primjeri pitanja koja mogu podržati rad na dijalogu:

- Ispričaj priču o vremenu kad si se usudio/la riskirati ili voditi razgovor o teškoj temi koja ti je bila važna. Što si tada naučio/la i što ti je i danas ostalo?
- Ispričaj priču o vremenu kada si se susreo/la s različitošću i ona te promijenila. Koja je to bila promjena i kako je utjecala na tvoj život?
- Ispričaj mi o intenzivnom sukobu u kojem si sudjelovao/la, a koji je kasnije bio riješen.

Dijeljenje u grupi

Svaka grupa donosi natrag 2 do 3 točke o temi na kojoj smo radili da ih podijeli s ostatkom. Povratak u plenarnu grupu daje svima priliku da podijele što smo naučili o kvalitetama koje smo istraživali, što vodi u dublju raspravu. Dijeljene točke mogu se koristiti za nastavak radionice.

Materijali

Papir s opisom uloga i pozivnim pitanjem.

Savjeti

Postavka je ključna da bi ova vježba bila što snažnija i povezivala sudionike. Moramo stvoriti sigurniji prostor tako da se ljudi osjećaju podržano u otkrivanju sebe.

Kvaliteta slušanja može učiniti priču snažnijom ili je potpuno slomiti. Pozivamo sudionike da slušaju s divljenjem i znatiželjom kako bi pronašli briljantnost u drugima.

Izvor

- *Mary Alice Arthur (Story Activist).*

Dodatna literatura

- *Trio Storysharing Guide (QR).*



Krugovi povjerenja

Sabina Belc i Eva Povalej,
Socialna akademija

Ciljevi

Sudionici razvijaju razumijevanje razina povjerenja među ljudima.

Trajanje

45 minuta.

Opis

Krug povjerenja je jednostavna aktivnost koja nam pomaže vizualizirati naše odnose. Pomaže nam identificirati kome najviše vjerujemo, kakav utjecaj ti ljudi imaju na nas i koliko lako (ili teško) pružamo povjerenje, ali ponajprije nam pomaže da razumijemo kako se ponašamo u odnosima i koje konkretne korake možemo poduzeti kako bismo se zbližili s ljudima i stvorili dublje veze.

Ova aktivnost sastoji se od više koncentričnih krugova s imenima ljudi u našem životu. Što više vjerujemo nekoj osobi, njezino će ime biti bliže središtu.

Sudionici crtaju 5 krugova jedan unutar drugoga.

1. Središnji krug: SEBE (svoje ime)
2. Drugi krug: POUZDANICI (osobe kojima najviše vjeruješ)
3. Treći krug: BLISKI PRIJATELJI (osobe s kojima možeš nastaviti gdje ste stali)
4. Četvrti krug: ISTINSKI PRIJATELJI (osobe koje te podržavaju)
5. Peti krug: UDALJENI PRIJATELJI (osobe s kojima samo dijeliš aktivnosti)

Kada svi završe sa svojim krugovima, formiraju grupe od po 4 osobe i među sobom odgovaraju na neka od sljedećih pitanja:

- Koje si kriterije koristio/la kad si odlučivao/la koga staviti u koji krug?
- Koje osobine najviše cijeniš kod ljudi kojima vjeruješ?
- Kakav odnos imaš s osobama najbližima središtu? Kakva si osoba kad si s njima?

- Koliko brzo vjeruješ ljudima i puštaš ih unutra? Misliš li da svi zaslužuju biti u krugu koji si im dodijelio/la?
- Koliko vjeruješ sebi? Jesi li zaista u središtu svog povjerenja? Vjeruješ li sebi u svim situacijama ili samo u određenima?

Nakon što završe dijeljenje u manjim grupama, vraćaju se u plenarnu grupu gdje facilitator povezuje aktivnost s širom slikom pomoću pitanja poput:

- Koliko su ljudi u tvom krugu povjerenja raznoliki kada je riječ o vrijednostima i pogledu na svijet?
- Jesi li se ikada ne slagao/la s nekim iz svog kruga povjerenja? Imaš li prijatelja koji te izaziva?
- Što bi se trebalo dogoditi da osobu s kojom se ne slažeš po pitanju političkih stavova ili vrijednosti staviš u svoj krug povjerenja? Je li moguće vjerovati osobi s kojom ne dijeliš sve vrijednosti?
- Misliš li da postoji prednost u tome da različite ljude približiš svom životu?



Materijali

Papiri, olovke, primjer kruga (kao na slici iznad), pitanja za raspravu u malim grupama.

Savjeti

Započnite s osobnim životom – o njemu je lakše razmišljati. Počinjemo u manjim grupama kako bi se ljudi otvorili. Kasnije ih pozivamo da razmišljaju o široj slici. Za podršku dijalogu koristimo pitanja koja potiču na razmišljanje.

Izvor

- *Natalie Lue.*

Dodatna literatura

- *Circles of Trust Tool (video).*





Praktični savjeti za provedbu

Savjete je napisao projekti tim, prikupila ih je Sanja Obaha Brodnjak, Socialna akademija

Od jedne osobe koja radi s mladima do druge...

Nakon što smo više puta provodili dijaloške radionice i dijaloške događaje s mladima različitih dobi i kulturnih pozadina, otkrili smo da nekoliko ključnih uvida može napraviti veliku razliku.

Evo nekoliko praktičnih savjeta i preporuka koje vam mogu pomoći u stvaranju angažiranijeg i smislenijeg iskustva.

Prilagođavanje aktivnosti dobi i pozadini sudionika

- Srednjoškolci (obično u dobi od 14–18 godina) često imaju poteškoća s izražavanjem vlastitih mišljenja, posebno unutar svog razreda. Potrebna im je veća podrška i strukturirane aktivnosti kako bi se uključili u raspravu.
- Studenti (obično u dobi od 18–24 godine) uglavnom su otvoreniji i spremniji dijeliti svoja iskustva.

- Potičite tiho samopromišljanje prije rasprave o relevantnim temama, kako bi sudionici imali priliku izraziti se i osjećati se viđenima. To se može ostvariti tako da im se ponudi 3–5 minuta tišine ili tihe glazbe.
- Uzimajte u obzir kulturnu, vjersku i političku pozadinu sudionika pri planiranju aktivnosti i prilagodite pristup raznolikosti grupe.
- Prilikom uparivanja sudionika za diskusije ili vježbe, osigurajte dovoljno suprotstavljenih perspektiva kako bi se potaknuo smisleni dijalog.

Stvaranje zanimljivih i uključivih aktivnosti

- Korisna je praktična vježba s kartonskom kutijom s rupama, gdje sudionici promatraju LEGO figuru iz različitih kutova, čime se potiče sagledavanje različitih perspektiva i rješavanje problema.
- Ponekad nastanu spontani trenuci: dopustite grupi da sama preuzme rješavanje problema umjesto da se strogo držite plana.
- Imati plan je važno, ali budite fleksibilni. S mlađim sudionicima započnite s iskustvom, poput igre ili interaktivne metode, prije otvaranja rasprave i predstavljanja smjernica. Uvijek pripremite jednu ili dvije rezervne aktivnosti u slučaju da bude potrebno prilagoditi se.

Stvaranje odgovarajuće okoline

- Postavite stolice u krug kako biste potaknuli otvorenu komunikaciju i uključivost.
- Pobrinite se da su stolice lako pomične kako bi se mogle prilagoditi različitim aktivnostima.
- Za radionice uživo, idealno trajanje je 3 x 45 minuta uz jednu pauzu od 15 minuta. Online sesije ne bi trebale trajati dulje od 90 minuta.
- Ako se radionica provodi u školama, poželjno je da bude prisutan samo voditelj radionice (plus tehnička podrška), bez nastavnika, kako bi se stvorilo otvoreniije okruženje.
- Tijekom aktivnosti "brzih spojeva" (speed dating), stvorite ugodnu atmosferu nalik baru i uključite grickalice i piće.

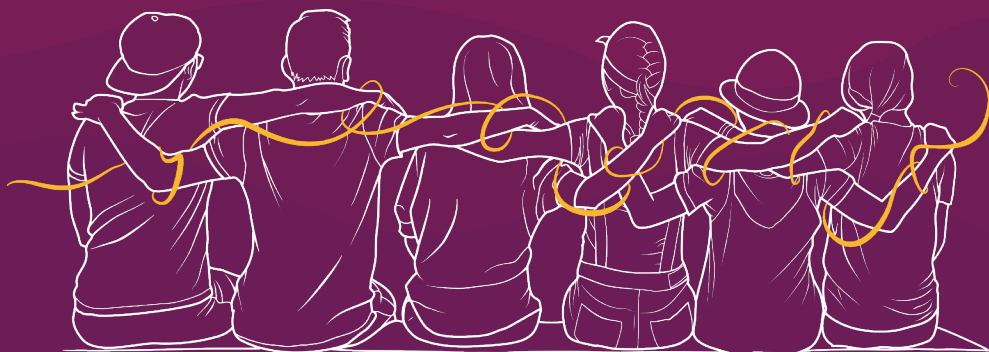
Poticanje komunikacije s poštovanjem

- Na početku sesije uspostavite zajednički vokabular kako biste sudionicima pomogli koristiti primjeren jezik, osobito prilikom rasprave o osjetljivim temama.
- Zajedno s polaznicima razvijte "pravila radionice" kako biste postavili očekivanja za ponašanje s poštovanjem. Istaknite ta pravila na plakatu kao podsjetnik.
- Osobne priče voditelja često su dobro prihvaćene i pomažu u stvaranju angažirane i povezane atmosfere.
- Povezujte rasprave s temama iz stvarnog života koje su relevantne sudionicima.

Upravljanje tehničkim i logističkim izazovima

- Ako sudionici imaju jezične barijere, pojednostavite tekst i upute.
- Ako grupa nije uhodana zajednica, korisno je odraditi barem dvije igre za međusobno upoznavanje kako bi se opustila atmosfera.
- Očekujte tehničke poteškoće – korisno je imati dodatnu osobu zaduženu za njihovo rješavanje.
- Započnite sesije kratkim check-inom (npr. "Kako ste?") kako biste sudionicima pomogli da se prebace u okruženje radionice.
- Kada koristite aplikaciju, obratite pažnju na trajanje rada na ekranu i raspon pažnje: dulje korištenje aplikacije može dovesti do gubitka fokusa.

Primjenom ovih praktičnih savjeta, voditelji mogu dijaloške radionice i događaje pretvoriti u smisleno, angažirajuće i učinkovito iskustvo učenja za mlade sudionike.



Organizacije iza projekta

Socialna akademija

Neprofitna organizacija sa sjedištem u Ljubljani, Slovenija, koja promiče osobni razvoj i društvenu uključenost mladih i odraslih.

Njeni programi obuhvaćaju građansku pismenost, društveno sudjelovanje, vodstvo i rad s mladima. Djeluje na lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj razini.

U Sloveniji i šire, Socialna akademija prepoznata je po visokokvalitetnim edukacijama, upravljanju projektima za mlade, platformi građanske pismenosti razgledan.si, bogatom YouTube kanalu i nizu publikacija za osobe koje rade s mladima i zajednicama.





IniciativAngola

IniciativAngola je globalna nevladina organizacija za pomoć mladima usmjerena na nacionalnu i međunarodnu podršku mladima te održivi razvoj.

Kroz različite projekte potiče solidarnost i odgovornost mladih za svoje vršnjake u Africi. Organizacija ih osnažuje da se uključe u podizanje svijesti zajednice organiziranjem događaja i projekata u skladu sa svojim interesima i talentima.

Ti događaji pomažu podržati škole, vrtiće, knjižnice itd. njihovih partnerskih organizacija u Angoli, Mozambiku i Etiopiji.



Documenta

Documenta je organizacija civilnog društva osnovana 2004. u Zagrebu, Hrvatska. Njezina misija je uključiti različite društvene skupine u društveni proces suočavanja s prošlošću kroz dijalog.

Kroz svoj rad Documenta promiče ljudska prava i nenasilje, razvija metode neformalnog obrazovanja i uključuje mlade u aktivni dijalog o prošlosti.

Documenta doprinosi razvoju individualnih i društvenih procesa suočavanja s prošlošću kako bi se izgradio održiv mir u Hrvatskoj i regiji.

Kathaz Ltd.

Misija Kathaza je stvaranje mosta između crkvenog i civilnog života u Szegedu i regiji.

Svojim programima, edukacijama i uslugama pruža prostor za vjerske i kulturne događaje u regiji Južne velike nizine te omogućuje susrete različitih generacija i zajednica.

Kathaz kao zajednički i obrazovni centar doprinosi društvenom osnaživanju mladih u regiji.



hardtopics.eu



Sufinancira
Europska unija