

## ZAJEDNO U KRIZI

### PROGRAM ZA MLADE KOJI SU PRETRPJELI STRES, TRAUMU ILI GUBITAK USLIJED KRIZNIH SITUACIJA

Program podrške mladima koji su pretrpjeli stres, traumu ili gubitak obuhvaća ciklus od šest radionica za mlade koje su detaljno objašnjene u ovom Priručniku. Svaka radionica je predstavljena kroz ciljeve, sadržaje, materijale i okvirno vrijeme provedbe programa radionice, a korištena literatura je navedena na kraju Priručnika.

Opće preporuke za provedbu radionica:

- Idealno bi bilo da radionicu provode dvije osobe. U provedbi programa su sudjelovali psihologinja i socijalni radnik udruge.
- Svaka radionica može trajati do 90 minuta i predviđena je za grupu do 16 sudionika.
- Aktivnosti i sadržaj radionica je važno prilagoditi potrebama mladih. Neke grupe pokažu veći interes za pokretanje diskusija, druge za kreativno izražavanje, treće za intenzivniji rad u manjim grupama itd. Važno je oslušivati koje aktivnosti i načini rada odgovaraju članovima grupe i poticati kvalitetniji rad, umjesto inzistiranja na unaprijed previđenom planu provedbe radionice.
- Postoji mogućnost da sudionici osjete emocionalnu preplavljenost ili potrebu za dodatnom emocionalnom podrškom nakon radionica. Voditelji trebaju biti educirani i sposobni pružiti podršku i individualnu psihološku pomoć ukoliko je to potrebno.
- Važno je naglasiti sudionicima da im je individualna podrška dostupna i uputiti ih gdje mogu potražiti pomoć ako im je potrebna.
- Mladi mogu dobiti informirani pristanak u kojem ćete navesti ciljeve, sadržaje i metode rada na radionicama, objasniti obaveze voditelja i objasniti etičko postupanje s informacijama koje saznate na radionicama. Navedite iznimke od pravila povjerljivosti informacija i situacije u kojima ste dužni informacije podijeliti s roditeljima, skrbnicima ili drugim važnim pojedincima ili institucijama (situacije koje ugrožavaju za život mlade osobe ili ponašanja koja mogu ugroziti život nekog drugog).
- Ako radite s maloljetnicima, važno je upoznati njihove roditelje/skrbnike s programom, njegovim ciljevima, sadržajem i metodama rada, kao i odgovornostima voditelja i etičnom postupanju s informacijama koje saznate na radionicama o njihovoj djeci. Roditelji/skrbnici mogu potpisati informirani pristanak za sudjelovanje djeteta u programu, a važno ih je uputiti i na dodatne izvore podrške ako su im potrebni.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## 1. UVODNA RADIONICA

TEME	Upoznavanje i povezivanje sudionika Upoznavanje s pojmom svjesnosti Osvještavanje reakcija u stresnim situacijama Abdominalno disanje
POTREBAN MATERIJAL	Asocijativne karte Emocije, radni list „Trenutno se osjećam“ (Rainbow duga, Osjećajnik), post – it papirići, skala emocija (Rainbow duga, Dnevnik mentalnog zdravlja), flomasteri, kemijske olovke
TRAJANJE	75 do 90 minuta
UVODNA VJEŽBA KAKO SI?	Voditeljice u sredinu kruga polože asocijativne karte Emocije i daju uputu sudionicima da ih pogledaju i odaberu jednu kartu koja ih iz nekog razloga „privlači“ i govori nešto o tome kako su danas. Kad svatko odabere svoju kartu, svi pokažu kartu i u krug jedan po jedan kažu nekoliko riječi o tome kako se osjećaju.
UPOZNAVANJE I PREDSTAVLJANJE	Predstavljanje sudionika u parovima. Sudionici ispod stolice pronalaze sličicu na temelju koje pronalaze svog para. Sudionici dobivaju 2 A4 papira u boji, flomaster/pastele i tvrdu podlogu za crtanje, npr. fascikl). Jedan od sudionika je slikar, drugi pozira. Imaju zadatak nacrtati svog sugovornika i zapisati informacije o njemu/njoj bez da gledaju u papir. Dok jedan crta, drugi govori stvari o sebi (ime, što voli, što ne voli, hobiji, obitelj i sl.). Nakon 5 min, parovi zamijene uloge. Povratak u krug. U krugu svatko predstavlja svog para uz crtež koji pokazuje grupi. Vježbu rade i voditeljice.
PSIHOEDUKACIJA - STRES, KRIZA, TRAUMA	Voditelji pitaju sudionike što su za njih krizne situacije, stres i traumatski događaji. Odgovore zapisuje na flipchart ili ploču, a zatim sumira odgovore i objasni da su <b>stresni događaji</b> (nazvani još i izvori stresa ili stresori) su događaji koje procijenimo, protumačimo ili doživimo prijetećim, ugrožavajućim ili opasnim za nas osobno i/ili za nekoga tko nam je drag. Tek nakon takve procjene, događaj će u pojedincu izazvati psihičko stanje stresa. Iz navedenih definicija proizlazi vrlo važna činjenica, a to je da isti događaj neće biti stresan svim ljudima, odnosno da neće svima biti jednako stresan. Ova činjenica proizlazi iz velikih razlika koje postoje među ljudima (i djecom i odraslima), a koje utječu na različit način procjenjivanja onoga što nam se objektivno događa. Međutim, postoje i događaji čije objektivne karakteristike su toliko izražene da će ih većina ljudi vrlo vjerojatno procijeniti

	<p>ugrožavajućim i opasnim, pa će u njima izazvati stanje stresa, no, zbog velikih razlika među ljudima, stres neće u svima biti jednako jak. To su npr.: razvod braka, gubitak posla, ponavljanje razreda, nepravedna optužba za krađu i sl. Znakovi stresa: <b>EMOCIONALNI</b>: tuga, strah, panika, zbunjenost, ljutnja, bijes, bespomoćnost, bezvoljnost, osjećaj krivnje; <b>MISAONI</b>: zamišljenost, odsutnost, bijeg misli, rastresenost, zaboravljivost, “opsjednutost” istim mislima; <b>TJELESNI</b>: prekomjerno znojenje, crvenilo, suha usta, drhtanje tijela/ruku, gubitak/povećanje apetita, grčevi u želucu, glavobolja, umor, iscrpljenost, lupanje srca, veće promjene u tjelesnoj težini, teškoće sa spavanjem; <b>PONAŠAJNI</b>: vikanje, agresivnost, povlačenje u sebe, odbijanje komunikacije, uništavanje stvari, samopovređivanje, plakanje, pretjerana upotreba alkohola, cigareta, kave. Sudionicima je važno objasniti da je vrlo važno pratiti znakove stresa kod sebe jer tek kad ih primijetimo, postajemo svjesni da smo pod stresom i možemo početi nešto činiti u vezi s tim. Osim toga, važno je pratiti i znakove stresa kod drugih ljudi jer ćemo ih tada moći bolje razumjeti, bolje ćemo reagirati i komunicirati s njima.</p> <p><b>KRIZNI DOGAĐAJ</b> - prijetnja ili stvarni gubitak osoba, stvari, vrijednosti važnih za pojedinca, obitelj i zajednicu. Ljudi ga ne mogu sami svladati uz pomoć uobičajenih mehanizama suočavanja.</p> <p><b>KRIZNA SITUACIJA</b>– kad se osoba suočava s preprekom u ostvarivanju važnih životnih ciljeva, a ta je prepreka privremeno nesavladiva ako se koristi uobičajen pristup u rješavanju problema.</p> <p>Uz događaje koji se zbivaju svakodnevno, postoje i oni koji su rijetki u životu pojedinca, a zbog svojih obilježja teški su svim ljudima. Njih nazivamo <b>traumatskim događajima</b> i oni uključuju smrt, nasilje ili prijetnju životu odnosno tjelesnom integritetu. Traumatski događaj nije samo onaj koji je zadesio pojedinca osobno, već i onaj kojemu je netko bio nazočan, a uključivao je prijetnju tuđem životu.</p>
<p>VJEŽBA REAKCIJE U STRESNIM SITUACIJAMA</p>	<p>Voditeljica podjeli sudionicima radni list Silueta tijela i pozove ih da se prisjete nedavne stresne situacije i svojih reakcija u toj situaciji. Na siluetu označavaju dio tijela u kojem su osjetili tjelesne senzacije, misli, osjećaje i svoje ponašanje u stresnoj situaciji. Važno je prepoznavati znakove stresa kako bi mogli mijenjati naše ponašanje u stresnim situacijama i pobrinuli se za svoje neugodne emocije, misli i senzacije.</p>
<p>ABDOMINALNO DISANJE</p>	<p>Voditeljice sudionicima daju uputu da jedan dlan stave na donji dio trbuha, ispod pupka, a drugi dlan na grudni koš. Pitaju koji dio tijela im se miče dok dišu (ramena, prsni koš, trbuh itd.). Zatim daju</p>

	<p>uputu da zamisle da imaju u trbuhu balon koji mogu napuhati i ispuhati pa neka pokušaju disati tim donjim dijelom trbuha. Neka prate koliko traje svaki udisaj i izdisaj i pokušaju produljiti vrijeme izdisaja. Vježba se ponavlja u grupi nekoliko puta.</p>
--	---

## 2. PRIHVAĆANJE NEUGODNIH EMOCIJA

TEME	<p>Osvještavanje neugodnih emocija Razvijanje sposobnosti držanja neugodnih emocija Razumijevanje što je pod našom kontrolom, a na što nemamo direktan utjecaj Važnost prihvaćanja neugodnih emocija kako bi kontrolirali naše ponašanje</p>
POTREBAN MATERIJAL	<p>A4 papiri, podloge, flipchart, radni list Kaktus, asocijativne karte Emocije, radni list „Trenutno se osjećam“ (Rainbow duga, Osjećajnik), post – it papirići, skala emocija (Rainbow duga, Dnevnik mentalnog zdravlja), flomasteri, kemijske olovke.</p>
TRAJANJE	<p>75 do 90 minuta</p>
UVODNA VJEŽBA KAKO SI?	<p>Voditeljice u sredinu kruga polože asocijativne karte Emocije i daju uputu sudionicima da ih pogledaju i odaberu jednu kartu koja ih iz nekog razloga „privlači“ i govori nešto o tome kako su danas. Kad svatko odabere svoju kartu, svi pokažu kartu i u krug jedan po jedan kažu nekoliko riječi o tome kako se osjećaju.</p>
SKALA EMOCIJA	<p>Voditeljice pitaju sudionike koje još emocije poznaju i odgovore zapisuju na ploču. Upitaju sudionike kako bi definirali pojedine emocije na razini ugone i energije – jesu li ugodne ili neugodne, zahtijevaju li visoku ili nisku razinu energije. Nakon zajedničke diskusije, sudionicima se podijeli radni list „Skala emocija“ (Dnevnik mentalnog zdravlja, Rainbow duga) i predstavi kao alat praćenja vlastitih emocionalnih stanja i razvoja samosvijesti i emocionalne inteligencije. Voditeljice objasne da su emocije uvijek tu, doživljavamo ih kroz naše tijelo, i ne dijelimo na „dobre“ i „loše“, već na signale koji mogu biti ugodni i neugodni. Upravljanje emocijama možemo tek kada ih prepoznamo i razumijemo, kako bi ih znali jasnije izraziti i prihvatiti.</p>
KAKTUS EMOCIJA	<p>Sudionici dobiju radni list Kaktus i voditeljice objašnjavaju da neugodne emocije ponekad osjećamo kao kaktus, „bodljikave“ su i bole nas. Daju uputu sudionicima da različite dijelove kaktusa upišu <i>moja tuga</i> i napišu što ih rastužuje; <i>moj najveći strah</i> i napišu čega</p>

	<p>se boje; rečenicu <i>ljuti me kad...</i> i završe ju; <i>moje tri mane; kriv/a sam za...</i> i <i>moj sram</i>. Svatko podijeli dio kaktusa koji želi, a voditeljice objasne da neugodne emocije ne možemo izbjeći ili se sakriti od njih, ali možemo odabrati kako ćemo se suočiti s njima i otkriti što nam govore. Razmjena iskustva utječe na normalizaciju neugodnih emocija i iskustva patnje u životu. U vježbi sudjeluju i voditeljice.</p>
<p>EMOCIJE S KOJIMA MI JE TEŠKO</p>	<p>Voditeljice zamole sudionike da odaberu jednu emociju koja im je neugodna. Nakon toga im podijele radni list <i>Trenutno se osjećam</i> (<i>Rainbow duga, Osjećajnik</i>) u kojem trebaju zamisliti te emociju u određenoj boji, veličini i obliku, prepoznati gdje ju osjećaju u tijelu i u kojoj životnoj situaciji ju najčešće osjećaju i sl. Ako im je na neko pitanje teško odgovoriti, voditeljice im pomažu potpitanjima i vlastitim primjerima. Nakon ispunjavanja, sudionici u krugu predstavljaju one dijelove radnog lista koje im je ugodno podijeliti s grupom. Voditeljice vode diskusiju i pitaju grupu kako im je bilo zamišljati svoje emocije na ovaj način. Objasne im da je to jedan od načina promatranja svojih emocija iz nove perspektive, zauzimanja aktivne uloge u prihvaćanju emocija i razmišljanja o tome što možemo naučiti iz njih.</p>
<p>SRCE IDEJA</p>	<p>Voditeljice nacrtaju srce na ploči i sudionicima podijele post – it papiriće uz uputu da na njih napišu sve aktivnosti koje im pomažu u situacijama kada im je teško. Objasnimo im da ponekad naša ponašanja uključuju aktivnosti koje štete nama samima ili okolini (npr. Konzumiranje psihoaktivnih sredstava, povlačenje, samoozljeđivanje, agresivna ponašanja prema drugima i sl.). Iako služe tome da sebi pomognemo kada nam je teško, dugoročno nam bude još teže. Važno je da se za ovu vježbu prisjete svih aktivnosti koje ima zaista pomažu, a da pritom ne štete ni njima samima ni ljudima oko njih. Nakon toga nalijepe papiriće u srce na ploči i voditeljice čitaju aktivnosti i komentiraju zajedno s grupom. Po odlasku sudionici mogu uzeti za sebe papirić s aktivnosti koja im se sviđela.</p>

### 3. VRIJEDNOSTI

TEME	Vrijednosti kao životni kompas Osvještavanje vlastitih vrijednosti Razlika između vrijednosti i ciljeva Važnost biranja ponašanja u skladu s vrijednostima
POTREBAN MATERIJAL	Laptop, projektor, video Values Vs. Goals, radni list s primjerima vrijednosti, flomasteri, A4 papiri u boji, karte iz društvene igre Dixit
TRAJANJE	75 do 90 minuta
UVODNA VJEŽBA IMAGINACIJA POSVEĆENA VRIJEDNOSTIMA – „BAŠ KAKO TREBA“	<p><i>Voditeljica kaže sudionicima da se udobno smjeste i slušaju uputu: Sada ću vas tražiti da nešto zamislite. Kako god zamislili, potpuno je u redu. Čak i ako negdje zapnete i to je u redu. Svačiji um radi drugačije. Je li vam se ikad dogodio jedan trenutak u kojem se sve činilo baš kako treba? Možda je to bio jedan dan ili jedan sat, ili čak i nekoliko sekundi, ali u tom trenutku činilo se da ništa što je teško ili tužno nije važno. U tom trenutku stvari su se činile potpuno ispravnima. Voditeljica u ovom trenutku daje primjer iz vlastitog života i nastavlja s uputom:</i></p> <p><i>Sada se vi pokušajte prisjetiti jednog svog trenutka. Kada ga se prisjetite, zatvorite oči i pokušajte zamisliti da ste upravo sada u tom trenutku. Ako vam nije ugodno zatvoriti oči, vježbu nastavite s otvorenim očima i osjetite kako ponovno biti u tom trenutku. Kakav miris osjećate? Što se sve čuje? Što vidite oko sebe? Što osjećate na svom tijelu – je li toplo, hladno, jeste li vani ili unutra, puše li vjetar? Sa kime ste tamo? Što radite? Kako se osjećate? Što je to bilo tako posebno u tom trenutku da ste odabrali baš taj trenutak? Jeste li bili s nekim posebnim? Ili ste radili nešto što jako volite? Ili na nekom posebnom mjestu koje vam je važno? Što je za vas najvažniji komadić tog trenutka?</i></p> <p>Sudionici podijele svoje najdraže trenutke u grupi a voditeljice povezuju njihove odgovore sa životnim vrijednostima i različitim životnim područjima unutar kojih živimo svoje vrijednosti.</p>
PSIHOEDUKACIJA - VRIJEDNOSTI KAO KOMPAS	<p>Voditeljice objašnjavaju važnost vrijednosti, prolazeći kroz kratku teoriju o vrijednostima – što su vrijednosti i zašto su važne. Sudionicima se može približiti važnost vrijednosti kroz metaforu broda.</p> <p><i>Zamislite dva broda koja su po svemu identični, jednako građena i imaju kvalitetnu posadu, a jedina razlika između njih je što je na prvom brodu kapetan koji zna kamo treba ići, a na drugom brodu</i></p>

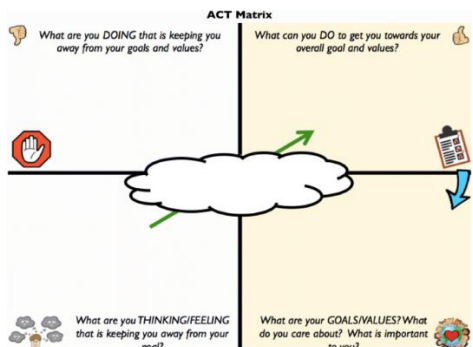
	<p><i>nema kapetana. Oba broda trebaju stići do otoka udaljenog 500 milja. Kolika je vjerojatnost da će prvi brod stići na odredište? Vrlo velika, osim ako ne dođe do oluje ili neke druge nesreće, jer brod kojim upravlja kapetan koji zna kamo ide vrlo će vjerojatno stići na odredište. A kolika je vjerojatnost da još jedan brod, po svemu identičan, osim što na njemu nema kapetana, stigne na odredište? Vjerojatnost je iznimno mala. Naime, posada broda neće moći procijeniti je li stigao na odredište ili ne. Na svakom otoku na kojem zastanu, neće znati je li to njihova ciljna destinacija ili ne pa će gubiti puno vremena na otocima koji nisu željena destinacija. Kako kaže Mačak iz Alise u zemlji čudesa: „Ako ne znaš kamo želiš ići, nije važno kojim putem ideš“. Vrijednosti, poput svjetionika, osvjetljavaju smjer našeg putovanja.</i></p> <p>Vrijednosti predstavljaju ono što nam je važno i čemu stremimo u svom životu. Čak i kad su nam životne okolnosti teške, opterećeni smo ili se osjećamo preplavljeno, ako živimo u skladu s onim što nam je zaista važno, bit će nam lakše prebroditi teškoće i pronaći smisao i u njima.</p> <p>Nakon uvodnog dijela, sudionicima se pusti video Russa Harrissa: Values Vs. Goals (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA">https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA</a>) i voditeljice potaknu raspravu o tome koliko smo u životu usmjereni na ostvarivanje ciljeva, a koliko na život u skladu s vlastitim vrijednostima.</p>
<p>PIRAMIDA VRIJEDNOSTI</p>	<p>Sudionici dobiju prazan A4 papir u boji, flomastere i radni list s primjerima vrijednosti. Na prazan list nacrtaju piramidu i voditeljica im kaže uputu da pogledaju radni list s popisom vrijednosti, razmisle i pocrtaju i nadopišu one vrijednosti koje smatraju važnima u njihovom životu. Vrijednosti koje su odabrali upisuju u svoju piramidu na način da temelje predstavljaju one vrijednosti koje smatraju najvažnijima u njihovom životu, a sam vrh piramide označava vrijednost/vrijednosti koje su im u ovom trenutku u njihovom životu jako važne. Ostale vrijednosti rasporede unutar piramide. Sudionici podijele svoje piramide i vrijednosti u velikoj grupi. Voditeljice objašnjavaju da neke vrijednosti njegujemo do kraja života, a neke mijenjamo, ali one su naš osobni kompas koji nam pokazuje smjer kretanja u našem životu u sadašnjem trenutku. Važno ih je osvijestiti i živjeti u skladu s njima kako bi živjeli što zadovoljniji i ispunjeniji život. Voditeljice sudjeluju u aktivnosti.</p>

KOMPAS VRIJEDNOSTI	Voditeljice podijele sudionicima radni list Kompas vrijednosti (Dnevnik za mentalno zdravlje, Rainbow Duga) i objasne povezanost između našeg ponašanja i vrijednosti. Sudionicima se može ponuditi metafora kompasa koji nam ukazuje kamo želimo stići, ali ne vrijedi ako se ne krećemo. U životu je važno kretati se u smjeru vrijednosti koje želimo živjeti. Za vježbu, svatko od sudionika odabere jednu vrijednost koju je spomenuo u uvodnoj aktivnosti i napiše tri ponašanja koja predstavljaju kretanje prema toj vrijednosti te tri ponašanja kojima se udaljavaju od te vrijednosti. Voditeljice potaknu raspravu o tome kako se ponašamo u skladu s našim vrijednostima.
KARTA ZA RASTANAK	Sudionici odaberu jednu kartu iz društvene igre Dixit koja ih asocira na vrijednosti koje žive sudjelovanjem na grupi.

#### 4. ŽIVJETI U SKLADU S VRIJEDNOSTIMA U PRISUTNOSTI TEŠKOĆA

TEME	Osvještavanje iskustvenog izbjegavanja Vrijednosti u prisutnosti teškoća Vježba ispunjavanja ACT matrice
POTREBAN MATERIJAL	Radni list Iskustveno izbjegavanje, radni list ACT matrica, kemijske.
TRAJANJE	90 minuta
UVODNA AKTIVNOST	Voditeljice daju uputu sudionicima da zapišu aktivnosti u kojima uživaju ili su prije uživali a sad ih više ne rade i voljeli bi ih opet raditi.
PSIHOEDUKACIJA - ISKUSTVENA IZBJEGAVANJA	<p>Voditeljice potaknu raspravu u grupi pitanjima:</p> <p>A) Koji su trenuci u vašem životu kada se neugodne emocije javljaju češće ili više?</p> <p>B) Kada u svom umu doživljavate neugodne misli, što radite (konkretno u terminima ponašanja) ali i u mislima? Koliko vam takva ponašanja pomažu da i dalje slijedite svoje ciljeve i vrijednosti?</p> <p>C) Imate li neki primjer iz svog života kada ste unatoč neugodnim mislima i emocijama slijedili svoje vrijednosti?</p> <p>Objasnimo da kad god u svom umu doživimo neugodne misli, često imamo tendenciju raspravljati s njima, kontrolirati ih, izbjegavati (npr. ne misliti te misli, misliti nešto pozitivno i sl.). Na taj način, međutim, jedini rezultat koji ćemo postići jest da ćemo „zaustaviti brod“, odnosno odustati od predanog djelovanja prema svojim ciljevima i u skladu sa svojim vrijednostima. Teške odluke u našem</p>



	<p>životu često donosimo prepuštajući se vođenju našim vrijednostima. Vrijednosti treba tražiti i slijediti upravo u prisutnosti poteškoća i boli, odabrati ono što nam je vrijedno i važno i pri tom se ne udaljavati od onoga čega se bojimo ili od same boli. Primjeri izbjegavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distrakcija - svaka aktivnost kojom se bavimo kako bismo pokušali pobjeći od neželjenog mentalnog iskustva, npr. surfanje Internetom, gledanje serija, čišćenje itd.</li> <li>• Ne pojavljivanje (često u soc. kontaktima, odlascima u školu, ispitima, zadaćama, kao i izbjegavanje interakcija za koje se bojimo da će rezultirati odbacivanjem</li> <li>• Ruminiranje u formi želje da promijenimo prošlost ili brige o budućnosti, putovanje kroz vrijeme</li> <li>• Spavanje, hranjenje ili vježbanje u prevelikim ili premalim količinama, samoozljeđivanje, suicidalni pokušaji, prekomjerna kupovina ili seksualna aktivnost, korištenje droga ili alkohola, pušenje</li> </ul>
<p>ONO ŠTO TREBA PRIHVATITI</p>	<p>Sudionicima se podijeli radni list sa sljedećim pitanjima:          Sjećanja i slike koje najviše izbjegavam su:          Izbjegavanje tih sjećanja i slika me košta na sljedeće načine:          Tjelesne senzacije koje najviše izbjegavam su:          Izbjegavanje tih tjelesnih senzacija me košta na sljedeće načine:          Emocije koje najviše izbjegavam su:          Izbjegavanje tih emocija me košta na sljedeće načine:          Misli koje najviše izbjegavam su:          Izbjegavanje tih misli me košta na sljedeće načine:          Ponašajni porivi da reagujem koje najviše izbjegavam su:          Izbjegavanje tih ponašajnih poriva da reagujem me košta na sljedeće načine:</p>
<p>ACT MATRICA</p>	<p>Voditeljice sudionicima podijele radni list na kojem je prikazana matrica.</p> 

Vertikalna linija je linija ISKUSTAVA (lijevo je OD NEČEG, OD MANJEG, a desno je PREMA NEČEMU, PREMA VIŠE). Objasniti na primjeru pijenja VODE (u službi izbjegavanja neugodnih senzacija ili u službi brige o zdravlju). Horizontalna linija je linija PONAŠANJA.

Svaki sudionik za sebe ispunjava matricu počevši od VRIJEDNOSTI, a voditeljica vodi procesom uputom:

*Najprije procijenite koliko vam je svaka od navedenih vrijednosti značajna. Odaberite jednu od 3 kategorije za svaku vrijednost: 1. Vrlo značajno; 2. Donekle značajno; 3. Nije značajno. Sada odaberite 5 vama najvažnijih vrijednosti. Upišite ih u donji desni kut ACT matrice. Pored toga, u istom kvadrantu, napišite imena ljudi koji vam najviše znače.*

***(Prepoznavanje neželjenih mentalnih iskustava)***

*Sada ćemo prijeći na popunjavanje donjeg lijevog kuta matrice – onog koji se odnosi na prepoznavanje neželjenih mentalnih iskustava. Misli su često nizovi riječi koje općenito uključuju prosudbu, procjenu ili usporedbu nas samih, drugih ili svijeta. Što je više moguće, zapišite svoje misli točno onako kako bi se pojavile u vašem umu. Uobičajene misli s kojima se ljudi bore uključuju "Nisam dovoljno dobar", "Nema smisla pokušavati" i "Stvari mi ne idu dobro". Napišite i neugodne emocije s kojima se najčešće suočavate. Emocije nisu vezane za određeni dio tijela. Primjeri bi bili 'tužni' ili 'tjeskobni'. " Napišite i svoje tjelesne senzacije. Tjelesne senzacije su neželjeni osjeti vezani za određeni dio tijela, poput znojnih dlanova, ubrzanog rada srca ili napetosti.*

**SADA IDENTIFICIRAJTE SVOJE DVIJE ILI TRI NAJČEŠĆE NEŽELJENE MISLI, EMOCIJE I TJELESNE SENZACIJE.**

***(Identificiranje strategija za izbjegavanje boli)***

*Sada ćemo identificirati strategije koje koristimo kako bismo izbjegli bol – napisat ćemo ih u gornjem lijevom kutu.*

## 5. KOGNITIVNA DEFUZIJA

TEME	Kako radi um Razumijevanje pojma kognitivna defuzija Tehnike distanciranja od misli
MATERIJALI	Laptop, projektor, Video The happiness trap <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA&amp;t=20s</a> .
TRAJANJE	75 do 90 minuta
UVODNA AKTIVNOST – POLARNI MEDVJED	Voditeljica da uputu sudionicima da zamisle more obasjano suncem i sante leda koje plutaju po moru. Zatim neka zamisle jarko ružičastog polarnog medvjeda koji sjedi na jednoj santi i jednu minutu intenzivno misle na njega. Nakon toga trebaju pokušati u 45 sekundi niti jednom pomisliti na ružičastog polarnog medvjeda. Rasprava u grupi jesu li uspjeli i koliko puta su pomislili na ružičastog polarnog medvjeda.
PSIHOEDUKACIJA – KAKO RADI UM?	Voditeljice puste video <i>The happiness trap: Evolution of the human mind</i> i potaknu raspravu o tome kako radi um. Sudionicima objasne da je ljudski um rezultat je razvoja tijekom milijuna godina evolucije. Glavni zadatak ljudskog uma, u evolucijskom smislu, bio je da nas upozori na potencijalnu opasnost iz okoline – emocije poput straha i ljutnje bile su korisne kako bi nas motivirale da se pokrenemo i zaštitimo. Jednostavno rečeno, pračovjek koji se uplašio kad je vidio lava i brže-bolje pobjegao preživio je, za razliku od pračovjeka koji na potencijalnu prijetnju nije reagirao strahom. Strah je utkan u ljudsku prirodu jer nam je bio od ključne važnosti da preživimo. Međutim, u današnje vrijeme, svijet je znatno drugačiji od svijeta u kojem su živjeli naši preci– puno je više potencijalnih znakova prijetnje te čovjek može upasti u spiralu straha i anksioznosti koja mu prestaje biti korisna, već mu, upravo suprotno, narušava kvalitetu života. Tu je razlika između reakcije na prijetnju čovjeka i životinje – kad prijetnja iz okoline prođe, životinja će se opustiti i nastaviti s hranjenjem i opuštanjem, a čovjek će, upravo zbog ljudskog uma, nastaviti razmišljati o prijetnji, analizirati je li mogao nešto drugačije učiniti, predviđati novu prijetnju i slično.  <b>FUZIJA S MISLIMA</b> Misli nam se uglavnom javljaju automatski i fuzirani često smo fuzirani s njima – uopće ih ne preispitujemo, već ih doživljavamo kao neupitnu istinu. Zapravo, najčešće ih uopće niti ne

	<p>primjećujemo – naše misli „iz prikrajka“ upravljaju našim životima, a mi toga uopće nismo niti svjesni. Jedan od važnih vještina za mentalno zdravlje je naučiti primjećivati vlastite misli i defuzirati se od njih – primijetiti da su to samo misli, da su nastale kroz naša ranija iskustva i da im ne moramo nužno vjerovati – i ne moramo se ponašati na način na koji nas one potiču. Kad osvijestimo naše misli, dolazimo u mogućnost izabrati naše ponašanje, umjesto da reagiramo automatski. To je vrlo vrijedna vještina, koja nam omogućuje da, malo po malo, kreiramo život kakav želimo živjeti, neovisno o tome kakva smo iskustva proživjeli u prošlosti. Prestajemo biti žrtve okolnosti, žrtve svojih umova, već počinjemo biti gospodari svojih umova, koristiti ih kao alate.</p>
<p>IMENOVANJE PRIČE</p>	<p>Voditeljica objasni tehniku Imenovanje priče koja se može koristiti kada se neka priča u umu često ponavlja, npr. „Neću to moći, nisam sposobna za to, nisam dovoljno dobra“. Takvoj priči možemo dati naziv, primjerice „Priča o životnom neuspjehu“. Na taj način je lakše primijetiti te misli kad se pojavljuju i ne dopustiti da utječu na ponašanje.</p> <p>Svatko od sudionika u grupi pokuša imenovati jednu svoju priču i podijeli u grupi.</p>
<p>USIDRAVANJE</p>	<p>Voditeljice daju uputu sudionicima da se udobno smjeste za vježbu usidraivanja, koju mogu koristiti u situacijama kada se osjećaju preplavljeni svojim mislima ili osjećajima. Tehniku mogu zapamtiti po 3P koracima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PRIMJEĆIVANJE I IMENOVANJE misli i osjećaja, poriva, tjelesnih senzacija (npr. ovo je tjeskoba, osjećam se napeto, primjećujem misao o tome da sam bezvrijedna, ovo je želja za cigaretom....) - ako je nekad misli ili osjećaje teško imenovati, to je ok.</li> <li>2. POVEZIVANJE SE SA SVOJIM TIJELOM - na način koji vam odgovara ( npr nježno gurati stopala o pod, uspraviti leđ, spojiti ruke, istegnuti vrat, stisnuti šake., udahnuti i izdahnuti, podignuti obrve i spustiti..)</li> <li>3. POSVEĆEVANJE ONOM ŠTO RADITE- osvrnite se po sobi i primijetite pet stvari koje vidite , tri ili četiri stvari koje čujete, što možete omirisati, što činite.</li> </ol>
<p>MEDITACIJA LIŠĆE NA POTOKU</p>	<p>Voditeljica sudionicima daje sljedeću uputu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sjednite u ugodan položaj i zatvorite oči ili ih nježno odmarajte u fiksnom položaju usmjerenom na neko mjesto u sobi.</li> <li>2. Zamislite sebe kako sjedite pokraj potoka koji nježno teče s lišćem koje pluta na površini vode.</li> <li>3. Sljedećih nekoliko minuta primijetite svaku misao koja vam padne na pamet i stavite ju na list... pustite ga da otpluta. Učinite to sa</li> </ol>

	<p>svakom mišlju - ugodnom, bolnom ili neutralnom. Čak i ako imate radosne misli, stavite ih na list i pustite da otplutaju.</p> <p>4. Ako vam misli na trenutak zastanu, nastavite gledati potok. Prije ili kasnije, vaše misli će se ponovno pokrenuti.</p> <p>5. Dopustite da potok teče vlastitim tempom. Ne pokušavajte to ubrzati i požuriti s mislima. Ne pokušavajte ubrzati lišće ili se "riješiti" svojih misli. Dopuštajte im da dolaze i odlaze vlastitim tempom.</p> <p>6. Ako vam vaš um kaže "Ovo je glupo", "Dosadno mi je" ili "Ne radim ovo kako treba", smjestite te misli također na lišće i pustite ih da prođu.</p> <p>7. Ako list zapne, dopustite mu da pluta na mjestu dok ne bude spreman za nastavak. Ako se misao ponovno javi, ponovno ju stavite na list i pustite ju da otpluta još jednom.</p> <p>8. Ako se pojavi težak ili bolan osjećaj, priznajte si ga. Recite sebi: „Primjećujem osjećaj dosade /nestrpljenja / frustracije.“ Stavite te misli na lišće i dopustite im da otplutaju zajedno.</p> <p>9. Povremeno se vaše misli mogu zakačiti za vas i odvratiti vas od potpune prisutnosti u ovoj vježbi. To je normalno. Čim shvatite da ste skrenuli s pravog puta, nježno vratite pozornost na vježbu vizualizacije.</p>
--	---

## 6. ZAVRŠNA RADIONICA – POSVEĆENE AKCIJE

TEME	Posvećene akcije u skladu s vrijednostima Postavljanje ciljeva Rastanak od grupe
MATERIJALI	Radni list Točka izbora, radni list Vodič za odluke
TRAJANJE	75 do 90 minuta
UVODNA AKTIVNOST	<p>Voditeljica pozove sudionike da se prisjete svog omiljenog superheroja. Zatim se trebaju prisjetiti je li se taj lik ponekad osjećao tužnim, uplašenim ili je bio nesiguran u sebe? Ono što najčešće pomogne tim likovima da prijeđu preko prepreka ili se suoče sa strahovima jest da se prisjete zašto im je to važno. Ponekad čak isprobaju nešto što nikada nisu ili riskiraju neuspjeh jer je bolje pokušati nego učiniti ništa. Puno ljudi provodi puno vremena bježeći od stvari koje ne žele – ali važno je ići prema stvarima koje želite – riskirati i slijediti svoje srce.</p> <p>Sudionici podijele u grupi svoje superheroje i prepreke s kojima su se suočavali.</p>

<p>VODIČ ZA ODLUKE - TOČKA IZBORA</p>	<p>Sudionici definiraju koji su njihovi glavni prioriteti u sljedećih 12 mjeseci i radni list Vodič za odluke na kojem odgovore na pitanja: Što želim napraviti? Zašto je to teško? Zašto je to važno? Koje teške stvari se pojave kad počnem? Kada se pojave? Što mogu napraviti?</p> <p>Nakon toga za tu situaciju ispune radni list Točka izbora – koja me sve ponašanja vode ispunjavanju mojih ciljeva temeljenih na vrijednostima koje su mi važne? Mogu li prihvatiti neugodna iskustva kako bi dobio to što želim?</p>
<p>BUDUĆE JA</p>	<p>Voditelj vodi sudionike kroz kratku vizualizaciju na temelju sljedećih pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakvo me ponašanje može najviše približiti mom cilju?</li> <li>• Kako zamišljate svoj život kada ste u potpunosti usklađeni sa svojim ciljem?</li> <li>• Kako će vaš život izgledati za 10 godina ako se ne odlučite ponašati na način koji vas vodi prema vašem cilju?</li> <li>• Kako će vaš život izgledati za 10 godina ako se odlučite za ponašanja usmjerena prema vašem cilju? Što ćete učiniti DANAS?</li> </ul>
<p>KLUPKO DOBRIH ŽELJA</p>	<p>Grupa formira krug i voditeljica drži klupko vune/užeta. Početak niti čvrsto drži, a ostatak baci jednom članu grupe. Pri tom glasno izgovara ime člana i kaže što mu šalje, što želi ili daruje toj osobi. Igra se nastavlja tako što svaki član grupe, koji je ulovio klupko, čvrsto primi nit i baca dalje sljedećem članu. Svi sudionici dodaju klupko tako dugo dok svi u grupi nisu povezani mrežom dobrih želja i darova.</p>

## LITERATURA

1. Ajduković, D. (2003.), *Socijalna rekonstrukcija zajednice*, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
2. Better ACT. Kurikulum radionica. Dostupno na: [https://betteractthanreact.eu/wp-content/uploads/2022/07/Curriculum-BATR\\_HR\\_final-ok.pdf](https://betteractthanreact.eu/wp-content/uploads/2022/07/Curriculum-BATR_HR_final-ok.pdf) (3.11.2023.)
3. Dnevnik za djecu – osjećajnik (2022). Rainbow Duga, Zagreb.
4. Dnevnik za mentalno zdravlje (2022.). Rainbow Duga, Zagreb.
5. Harris, R. (2022.). Klopka zvana sreća. Poetika, Zagreb.
5. Hayes Steven C. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc.
6. Munivrana, A. Perak, J. (2021). *Protresi!:* zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, Zagreb.
7. Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.
8. The happiness trap: Evolution of the human mind  
<https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA&t=20s> (4.11.2023.)
9. Values Vs. Goals <https://www.youtube.com/watch?v=T-IRbuy4XtA> ((4.11.2023.)
10. ACT za djecu i adolescente (2022.). EmotiCor, Interni materijal.