udruženje Roditelji

NVO PRIMA

unicef
za svako dijete

BRIŽNE PORODICE

za roditelje i tinejdžere/ke

PRIRUČNIK ZA FACILITATORE/KE



udruženje Roditelji

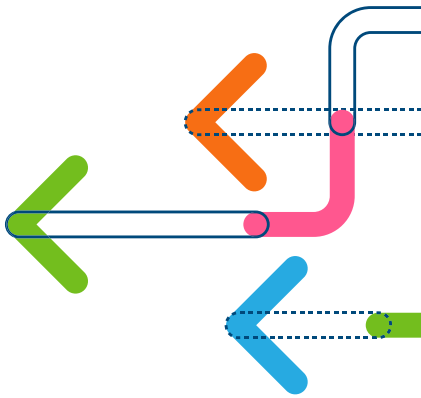
NVO PRIMA

unicef za svako dijete

BRIŽNE PORODICE

za roditelje i tinejdžere/ke

PRIRUČNIK ZA FACILITATORE/KE

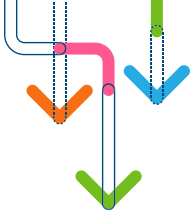


Podgorica, 2026.

BRIŽNE PORODICE ZA RODITELJE I TINEJDŽERE/KE

PRIRUČNIK ZA FACILITATORE/KE

Stavovi i sadržaj predstavljeni u ovom priručniku isključiva su odgovornost Udruženja Roditelji i NVO Prima i ne odražavaju nužno stavove UNDP-a, UNICEF-a, UNESCO-a, Vlade Crne Gore ili Fonda Ujedinjenih nacija za izgradnju mira.



Sadržaj

Predgovor 5

UVOD U PROGRAM

Uvod 8
Najvažnije informacije o programu 9
Ciljevi programa 11
Struktura programa 12
Cjeline programa 15
Smjernice za vođenje aktivnosti tokom grupnih sesija 23

PRVA SESIJA

PORODIČNI CILJEVI I VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

Pregled prve sesije 42
Realizacija sesije 49

DRUGA SESIJA

ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA: POHVALE I UPUTSTVA

Pregled druge sesije 64
Realizacija sesije 67

TREĆA SESIJA

KAKO ZADRŽATI SMIRENOST: UPRAVLJANJE LJUTNJOM I STRESOM

Pregled treće sesije 80
Realizacija sesije 85

ČETVRTA SESIJA

POSLJEDICE I UTVRĐIVANJE PRAVILA ZA OČUVANJE ZDRAVLJA I BEZBJEDNOSTI

Pregled četvrte sesije 98
Realizacija sesije 102

PETA SESIJA

RAZGOVOR O ZDRAVIM ODNOSIMA, SEKSUALNOSTI I SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU

Pregled pete sesije 116
Realizacija sesije. 119

ŠESTA SESIJA

PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI

Pregled šeste sesije. 130
Realizacija sesije. 133

SEDMA SESIJA

ZAJEDNIČKO RJEŠAVANJE PROBLEMA U PORODICI

Pregled sedme sesije 144
Realizacija sesije. 147

OSMA SESIJA

BEZBJEDNOST U FIZIČKOJ I ONLAJN ZAJEDNICI I REAGOVANJE NA KRIZU

Pregled osme sesije 156
Realizacija sesije. 161

DEVETA SESIJA

ŠIRENJE KRUGOVA PODRŠKE

Pregled devete sesije 176
Realizacija sesije. 179

Predgovor

Ovaj priručnik predstavlja crnogorsku adaptaciju programa „Brižne porodice za roditelje i tinejdžere“, u verziji od devet sesija. Prilagođavanje je urađeno na osnovu izvornog priručnika za facilitaciju programa, čiji su autori Jenny Doubt, Sibongile Tsoanyane, Jamie M. Lachman, Catherine Ward i Lucie Cluver.

Program „Brižne porodice za roditelje i tinejdžere“ prvobitno je razvijen pod nazivom „Sinovuyo Brižne porodice za roditelje i tinejdžere“, u okviru šire inicijative „Roditeljstvo za cjeloživotno zdravlje“. Inicijativa je nastala kroz partnerstvo Svjetske zdravstvene organizacije, UNICEF-a, Univerziteta u Kejptaunu, Univerziteta u Oksfordu i organizacije Klovnovi bez granica iz Južne Afrike.

Prilagođavanje programa crnogorskom kontekstu sprovedeno je kroz projekat „Roditeljstvo za cjeloživotno zdravlje za tinejdžere - Unapređenje vještina roditelja i tinejdžera“, koji realizuju Udruženje Roditelji i NVO PRIMA. Projekat je dio programa „Zajedno za opšte dobro - Jačanje povjerenja građana u institucije i izgradnja otpornih zajednica“, koji sprovode UNDP, UNICEF i UNESCO u saradnji s Vladom Crne Gore, uz finansijsku podršku Fonda Ujedinjenih nacija za izgradnju mira.

Potreba za prilagođavanjem uočena je tokom neposredne realizacije izvornog programa s roditeljima i tinejdžerima u Crnoj Gori. Iskustva facilitatora i povratne informacije učesnika pokazali su da je, uz očuvanje stručnih polazišta, metodologije i ključnih sadržaja, pojedine formulacije, primjere i načine predstavljanja potrebno približiti svakodnevnom životu i okolnostima crnogorskih porodica.

Proces prilagođavanja vođen je namjerom da se očuvaju osnovni principi, ciljevi i metodološka struktura programa od devet sesija. Izmjene su prvenstveno usmjerene na usklađivanje pojedinih formulacija, primjera, aktivnosti i načina predstavljanja sadržaja s društvenim, kulturnim i institucionalnim kontekstom Crne Gore, kako bi program bio razumljiviji učesnicima i primjenjiviji u neposrednom radu s roditeljima i tinejdžerima.

Prilagođavanje programa crnogorskom kontekstu vodile su dr Bojana Miletić i prof. dr Vesna Dukanac.

Dr Bojana Miletić je psihološkinja i edukatorka s dugogodišnjim iskustvom u oblastima socijalne i dječje zaštite, podrške porodici, prevencije nasilja i stručne supervizije. Doktorsku disertaciju posvetila je vaspitnim stilovima roditelja i odnosu adolescenata prema školi. Radila je kao psihološkinja i koordinatorka tima za zaštitu od nasilja u porodici, supervizorka u Centru za socijalni rad Nikšić i načelnica Odjeljenja za razvoj i stručnu podršku u Zavodu za socijalnu i dječju zaštitu. Završila je edukacije iz sistemske porodične psihoterapije, integrativne psihodinamske psihoterapije i EMDR psihoterapije.

Prof. dr Vesna Dukanac je psihijatrica, psihoterapeutkinja i univerzitetska profesorka s bogatim kliničkim, naučnim i edukativnim iskustvom, posebno u radu s djecom, adolescentima i odraslima. Specijalistkinja je psihijatrije i subspecijalistkinja psihoterapije, s doktoratom iz oblasti prevencije poremećaja ponašanja. Autorka je brojnih naučnih radova i monografije „Adolescencija - metamorfoza tela i psihe“, a aktivno učestvuje i u edukaciji budućih psihoterapeuta.

Podršku procesu prilagođavanja pružila je radna grupa sastavljena od facilitatora koji su završili obuku za primjenu programa i stekli iskustvo kroz njegovu realizaciju s roditeljima i tinejdžerima. Radnu grupu činili su:

Aida Perović, Ana Đurović, Biljana Milićević, Boban Sekulić, Lepa Žunjić, Milica Pušonjić, Sanja Šišović i Tamara Milošević.

Njihovo iskustvo iz neposrednog rada, razumijevanje potreba porodica i zapažanja nastala tokom realizacije sesija bili su važna osnova za oblikovanje ove verzije priručnika.

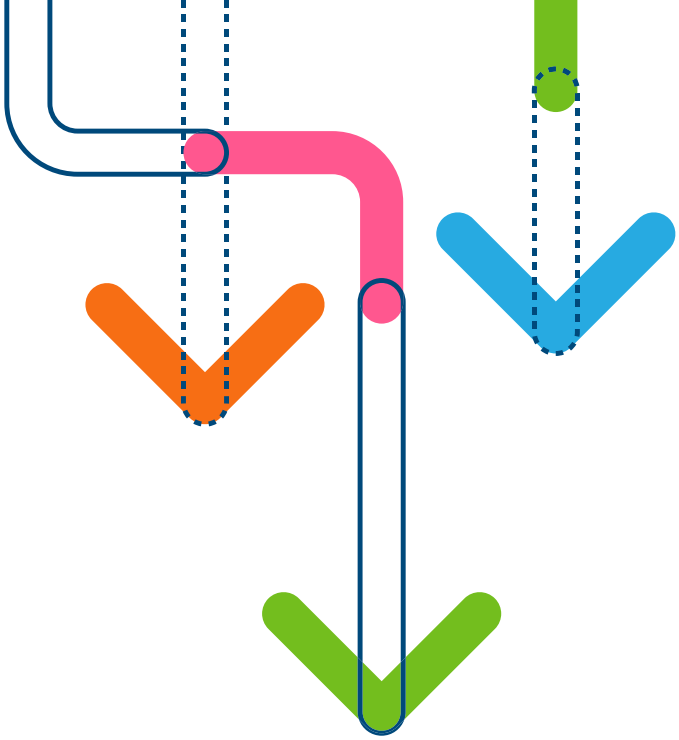
Posebnu zahvalnost dugujemo roditeljima i tinejdžerima koji su učestvovali u prethodnim ciklusima programa. Njihova iskustva, predlozi i povratne informacije značajno su doprinijeli tome da sadržaj programa bude razumljiviji, relevantniji i primjereniji svakodnevnom životu porodica u Crnoj Gori.

Ova verzija priručnika zasniva se na stručnim polazištima i metodologiji izvornog programa, uz prilagođavanja crnogorskom kontekstu. Iako je djelotvornost izvornog programa potvrđena, rezultate tih istraživanja nije moguće automatski prenijeti na svaku njegovu prilagođenu verziju. Zbog toga je važno kontinuirano pratiti kvalitet realizacije, prihvatljivost programa za učesnike, ostvarivanje očekivanih rezultata i eventualne neželjene efekte. Nalazi dobijeni praćenjem treba da posluže kao osnova za dalje unapređivanje sadržaja, obuke i podrške facilitatorima.

Priručnik je namijenjen facilitatorima koji su završili odgovarajuću obuku i program sprovode uz stručnu podršku i superviziju. Program nije zamjena za psihološko ili psihijatrijsko liječenje, usluge socijalne i dječje zaštite niti specijalizovanu podršku u slučajevima nasilja, zlostavljanja, eksploatacije ili neposrednog rizika. U takvim situacijama facilitatori postupaju u skladu s važećim propisima, lokalnim procedurama i unaprijed utvrđenim protokolima zaštite i upućivanja.

Izvorni program i prateći materijali korišćeni su uz puno priznanje autorstva osoba i institucija koje su ih razvile. Informacije o autorskim pravima, odobrenju za prilagođavanje, preporučenom načinu citiranja i uslovima dalje upotrebe ove verzije navedene su na impresum stranici priručnika.

Stavovi i sadržaj predstavljeni u ovom priručniku isključiva su odgovornost Udruženja Roditelji i NVO Prima i ne odražavaju nužno stavove UNDP-a, UNICEF-a, UNESCO-a, Vlade Crne Gore ili Fonda Ujedinjenih nacija za izgradnju mira.



UVOD U PROGRAM

UVOD

Priručnik koji je pred vama namijenjen je facilitatorima programa „Brižne porodice za roditelje i tinejdžere“. Njegova svrha je da posluži kao praktičan vodič za realizaciju programa, koji je dio šire međunarodne inicijative Roditeljstvo za cjeloživotno zdravlje (Parenting for Lifelong Health - PLH). U njemu ćete pronaći uputstva za planiranje i vođenje svake sesije, detaljne opise aktivnosti, kao i informacije o osnovnim principima i sadržaju programa.

Iako je važno da se aktivnosti i smjernice iz priručnika dosljedno prate, on ne može zamijeniti obuku za facilitatore. Priručnik predstavlja podršku nakon završene obavezne obuke i osmišljen je da vam pomogne da se lakše pripremite za svaku sesiju i s više sigurnosti vodite grupni proces. Prvi ciklus sesija mora se realizovati pod supervizijom.

Uspješnost programa ne zavisi samo od njegovog sadržaja, već prvenstveno od načina na koji se sprovodi. Često kažemo da sadržaj programa čini oko 20%, dok preostalih 80% zavisi od facilitatora - od njegovog odnosa prema učesnicima, sposobnosti da stvori sigurnu i podržavajuću atmosferu, podstakne saradnju i osnaži roditelje i tinejdžere da sami pronalaze rješenja za izazove s kojima se suočavaju.

Zbog toga su vještine facilitatora jednako važne kao i poznavanje sadržaja programa. One uključuju razumijevanje razvojnih potreba djece i adolescenata, aktivno slušanje, pohvaljivanje i ohrabrivanje učesnika, dosljednost, empatiju, kao i sposobnost zajedničkog istraživanja problema i pronalaženja mogućih rješenja. Ukoliko se prije sesije osjećate nesigurno u vezi s pojedinim aktivnostima ili sadržajem, preporučuje se da ih zajedno uvježbate s partnerskim facilitatorom.

Na isti način na koji roditelje i tinejdžere podstičemo da nove vještine uvježbavaju u svakodnevnom životu, važno je da i facilitatori kontinuirano razvijaju sopstvene vještine vođenja programa. Vaša stručnost, posvećenost i način rada ključni su faktori koji doprinose stvaranju sigurnog prostora za učenje, jačanju roditeljskih kompetencija i unapređenju odnosa između roditelja i djece.

Hvala vam što svojim znanjem, angažovanjem i posvećenošću doprinosite smanjenju nasilja nad djecom i promociji pozitivnog roditeljstva u Crnoj Gori. Vaša uloga je važna u pružanju podrške porodicama da izgrade sigurnije, toplije i harmoničnije odnose, zasnovane na povjerenju.

NAJVAŽNIJE INFORMACIJE O PROGRAMU

Ko je razvio program?

Program „Brižne porodice za roditelje i tinejdžere“ (u daljem tekstu „Brižne porodice“) s devet sesija predstavlja adaptaciju izvornog programa od četrnaest sesija, razvijenog u Južnoj Africi u okviru međunarodne inicijative Roditeljstvo za cjeloživotno zdravlje (Parenting for Lifelong Health - PLH). Više informacija o razvoju programa i institucijama koje su učestvovale u njegovom nastanku nalazi se u Predgovoru.

Kome je program namijenjen?

Program je namijenjen roditeljima i drugim primarnim starateljima, bez obzira na pol, kao i njihovoj djeci uzrasta od 12 do 15 godina. Pod pojmom „roditelj“ podrazumijeva se svaka osoba koja je primarno odgovorna za brigu i dobrobit djeteta, bez obzira na to da li je riječ o biološkom roditelju ili drugom staratelju.

Koja je osnovna svrha programa?

Kroz unapređenje pozitivnog roditeljstva program jača odnos između roditelja i adolescenata, zasnovan na povjerenju, uz obostranu korist i zadovoljstvo. Roditeljima pomaže da bolje zaštite djecu od različitih razvojnih rizika. Adolescente podstiče da razvijaju životne vještine, zdrave obrasce odnosa i odgovorno ponašanje.

Koliko traje program?

Program se realizuje kroz devet grupnih sesija, koje se održavaju jednom sedmično i traju dva sata. Zajedno s uvodnom (nultom) sesijom i završnom evaluacijom, program traje nešto više od dva mjeseca.

Koliki je broj učesnika u grupi?

Program se realizuje u grupama od 8 do 10 porodica. Iako se radi u grupnom formatu, svakoj porodici se tokom programa pristupa individualizovano, u skladu s njenim potrebama i postavljenim ciljevima. U slučajevima kada porodica ima blizance, u program se uključuju jedan roditelj i oba djeteta (1 + 2).

Šta prethodi grupnim sesijama?

Prije početka grupnog rada sa svakom porodicom realizuje se **Individualna uvodna sesija (Sesija 0)**. Ona se, prema pravilu, održava u prostorijama ustanove koja sprovodi program. Tokom ove sesije facilitatori upoznaju porodicu, predstavljaju program, zajedno s učesnicima definišu pozitivan, konkretan i realan cilj za rad i upoznaju ih s pravilima učešća, uključujući i pravila o izostancima.

Šta je „*Kuća podrške*“?

Kuća podrške je centralna metafora programa. Tokom svih sesija porodice simbolično grade kuću čiji temelji, zidovi, krov, dvorište i ograda predstavljaju različite elemente kvalitetnog odnosa između roditelja i tinejdžera. Značenje svakog dijela *Kuće podrške* detaljno je objašnjeno u nastavku ovog poglavlja.

Kako možete postati facilitator?

Facilitator programa može postati osoba koja uspješno završi petodnevnu obuku za facilitatore i, uz superviziju sertifikovanog supervizora ili trenera, realizuje jedan kompletan ciklus programa.

Koje teme program obuhvata?

Program je osmišljen tako da porodice postepeno razvijaju ključne vještine pozitivnog roditeljstva i kvalitetne porodične komunikacije. Tokom devet sesija učesnici uče kako da postavljaju zajedničke ciljeve, njeguju bliskost i povjerenje, koriste pohvale i jasna uputstva, upravljaju stresom i kriznim situacijama, uspostavljaju porodična pravila i rutine, odgovorno planiraju porodične finansije, preuzimaju odgovornost za svoje postupke, zajednički rješavaju probleme, unapređuju bezbjednost porodice i zajednice te razvijaju i održavaju mrežu podrške.

Na koji način se prati uspješnost programa?

Program „Brižne porodice“ razvijen je na osnovu naučnih dokaza o djelotvornosti programa pozitivnog roditeljstva i kontinuirano se unapređuje na osnovu rezultata istraživanja i iskustava iz njegove primjene u različitim zemljama. Zasniva se na kulturno prilagođenim, naučno potvrđenim principima (osnovnim elementima), kao što su saradničko rješavanje problema, učenje kroz praktično iskustvo, pohvala i ohrabrivanje, jasna pravila, nenasilno disciplinovanje i stvaranje sigurnog prostora za razgovor o osjetljivim temama. Svaka sesija sadrži i osnovne elemente specifične za temu koja se obrađuje.

Efikasnost programa kontinuirano se prati u svim zemljama u kojima se sprovodi. Prije početka i nakon završetka programa učesnici popunjavaju standardizovane upitnike kojima se procjenjuju promjene u roditeljskim kompetencijama, kvalitetu porodičnih odnosa i drugim važnim ishodima. Program se dodatno unapređuje na osnovu iskustava učesnika i facilitatora, uz očuvanje njegovih ključnih, naučno potvrđenih principa.

CILJEVI PROGRAMA

Program „Brižne porodice“ zasniva se na uvjerenju da su kvalitetni odnosi između roditelja i adolescenata jedan od najvažnijih zaštitnih faktora u razvoju mladih. Kroz razvoj vještina pozitivnog roditeljstva, program pomaže porodicama da izgrade odnose zasnovane na povjerenju, otvorenoj komunikaciji i međusobnom uvažavanju. Takvi odnosi doprinose zdravijem razvoju adolescenata, jačaju njihove životne vještine i otpornost na različite razvojne rizike, a roditeljima pružaju veću sigurnost i samopouzdanje u roditeljskoj ulozi.

Ukratko, program ima za cilj da:

- poveže roditelje i tinejdžere na pozitivan način, kroz zajedničke aktivnosti koje doprinose obostranom zadovoljstvu i jačanju međusobnog povjerenja;
- unaprijedi roditeljske vještine i poveća samopouzdanje roditelja u odgajanju adolescenata;
- unaprijedi pozitivne obrasce roditeljskog ponašanja;
- pomogne adolescentima da razviju odgovorno ponašanje i životne vještine;
- unaprijedi komunikaciju i zajedničko rješavanje problema u porodici;
- osnaži porodice da adekvatnije reaguju u kriznim situacijama;
- unaprijedi mentalno zdravlje i socijalnu podršku članova porodice;
- smanji primjenu grubih i kažnjavajućih oblika disciplinovanja;
- doprinese boljem upravljanju porodičnim resursima i smanjenju finansijskog stresa;
- poveća informisanost porodica o dostupnim uslugama i izvorima podrške u zajednici.

STRUKTURA PROGRAMA

GRADNJA KUĆE PODRŠKE

Program „Brižne porodice“ koristi kuću kao simbol kako bi pokazao zašto je važno da roditelji izgrade snažan, pozitivan odnos sa svojim tinejdžerima. Nalik izgradnji stabilne kuće, čiji zidovi podržavaju krov koji štiti sve, program „Brižne porodice“ pomaže porodicama da rade zajedno kako bi pravile planove i koristile rješenja koja će im pomoći da poboljšaju svoj život kod kuće.

TEMELJI

Svakom domu potrebni su postojani temelji na kojima se može graditi. Kad je riječ o programu „Brižne porodice“, roditelji i tinejdžeri prvo grade temelje za pozitivne odnose i razvoj prepoznajući **pozitivne, konkretne i realne** ciljeve koje treba ostvariti tokom programa.

ZIDOVI

Zidovi su simbol važnosti uspostavljanja pozitivnih i zdravih interakcija između roditelja i tinejdžera. To uključuje kvalitetno provođenje vremena jedan-na-jedan jedni s drugima, učenje o tome kako treba komunicirati o emocijama, upravljanje ljutnjom i stresom, te davanje pohvale i podrške jedni drugima.

Što se roditelji i tinejdžeri više usredsrijede na izgradnju pozitivnih odnosa (zidovi), manja je vjerovatnoća da će doći do negativnih interakcija između roditelja i njihove djece tinejdžera. Ako tinejdžeri nemaju mogućnost emocionalnog povezivanja i razvijanja emocionalne sigurnosti, mogu se upuštati u rizična ponašanja koja mogu ugroziti njihov život ili uticati na njihovu budućnost. Roditelji će zbog toga osjećati stres i biti nesrećni.

Što više vremena roditelji provode u izgradnji pozitivnih odnosa sa svojim tinejdžerima, manja je potreba za češćim disciplinovanjem. Tinejdžeri počinju da se osjećaju ugodnije u otvorenoj komunikaciji sa svojim roditeljima. Također će se vjerovatnije ponašati na pozitivan način. Istovremeno, roditelji će se osjećati poštovano i cijenjeno, uz manje stresa. I jedni i drugi će osjećati međusobnu ljubav i podršku.

Kao rezultat toga, zidovi predstavljaju strukturu za zdrav razvoj i mogućnost zajedničkog rješavanja problema kada se oni pojave.



Kuća podrške

KROV

Kako prelazimo na krov, usredsrijeđujemo se na postavljanje granica, uspostavljanje kućnih pravila i suočavanje s lošim ponašanjem. Roditelji uče djelotvorne načine disciplinovanja svojih tinejdžera bez potrebe da pribjegavaju verbalnom ili fizičkom nasilju. U isto vrijeme, tinejdžeri uče kako da saopšte svoje potrebe i prihvate odgovornost za svoje postupke.

Ako su temelji i zidovi kuće čvrsti, krov će se lakše održavati. Ako su zidovi napravljeni od lošeg materijala (negativnih interakcija) ili ako sve svoje vrijeme roditelji provode brinući o krovu (utvrđivanju pravila, disciplinovanju i kažnjavanju svojih tinejdžera), *Kuća podrške* će se urušiti.

VRT

Vrt se odnosi na iznalaženje načina za izdržavanje porodice, što podrazumijeva i da se roditelji postaraju da imaju dovoljno novca za potrebe porodice.

OGRADA

Na kraju, ograda je simbol toga koliko je važno da tinejdžeri uživaju u što više brige i zaštite koju im pružaju njihovi roditelji. Roditelji treba da pružaju stalno usmjeravanje i podršku kako bi se tinejdžeri prilagodili i emocionalno pripremili za suočavanje sa životnim iskustvima i izazovima. Kroz dosljednu brigu i podršku, roditelji su u mogućnosti da odgovore na potrebe svoje djece tinejdžera i osiguraju da ostvare svoje aspiracije za pozitivnu budućnost.

CJELINE PROGRAMA

Program „Brižne porodice“ sastoji se iz tri međusobno povezane cjeline:

A) INDIVIDUALNA UVODNA SESIJA (SESIJA O)
uključuje upoznavanje porodice, početnu procjenu i postavljanje ciljeva;

B) GRUPNE SESIJE
ukupno devet grupnih sesija tokom kojih roditelji/staratelji i tinejdžeri usvajaju i uvježbavaju nove vještine;

C) PORODIČNI VODIČ
koji prati porodicu tokom cijelog programa i služi za primjenu i praćenje aktivnosti između sesija.

A) INDIVIDUALNA UVODNA SESIJA (SESIJA O)

Individualna uvodna sesija prvi je susret facilitatora s porodicom prije početka grupnog rada i obavezan je dio programa „Brižne porodice“. Po mogućnosti, sesiji treba da prisustvuju roditelj/staratelj i tinejdžer koji će učestvovati u programu, a ukoliko je moguće i drugi roditelj ili staratelj.

Sesija traje **45 do 60 minuta** i održava se prije prve grupne sesije, u prostorijama ustanove koja realizuje program. Kada program realizuju dva facilitatora, porodice se raspoređuju između njih tako da svaki facilitator/ka realizuje uvodne sesije s približno polovinom porodica.

Individualna uvodna sesija ima više ciljeva. Ona omogućava roditeljima i tinejdžerima da se upoznaju s programom, njegovim sadržajem i načinom rada, da postave pitanja i dobiju informacije o svom učešću. Istovremeno, facilitator/ka stiče uvid u način funkcionisanja porodice, njene snage, potrebe i izazove, što predstavlja osnov za planiranje daljeg rada.

Na Individualnu uvodnu sesiju facilitator treba da ponese:

- Ulazni upitnik za roditelja/staratelja I tinejdžera;
- Saglasnost za učešće u programu;
- Saglasnost za audio i/ili video snimanje (ukoliko se snimanje sprovodi);
- Prikaz Kuće podrške;
- Porodični vodič (primjerak za porodicu);
- Obrazac za Kratak prikaz porodice (facilitator popunjava nakon sesije).

Tokom sesije učesnici popunjavaju ulazni upitnik, na osnovu kojeg se izrađuje početna Radna evidencija o porodici. Upitnik ne služi procjenjivanju roditelja ili tinejdžera, već boljem razumijevanju potreba porodice i praćenju promjena koje se ostvaruju tokom programa. U svim zemljama u kojima se program realizuje koriste se ulazne i izlazne procjene kako bi se pratila njegova efikasnost i kontinuirano unapređivao kvalitet programa. Podaci se obrađuju povjerljivo i koriste isključivo u svrhu unapređenja programa, u skladu s datim saglasnostima i Zakonom o zaštiti podataka o ličnosti.

Na ovoj sesiji roditelj/staratelj potpisuje Saglasnost za učešće u programu, kao i Saglasnost za audio i/ili video snimanje u svrhu supervizije i unapređenja kvaliteta programa.

STRUKTURA INDIVIDUALNE UVODNE SESIJE

- Predstavljanje facilitatora i upoznavanje porodice (5 minuta).
- Predstavljanje programa i koncepta *Kuće podrške* (10 minuta).
- Razgovor o iskustvima roditelja/staratelja i tinejdžera, njihovim snagama, izazovima i očekivanjima od programa (15 minuta).
- Popunjavanje ulaznog upitnika i potpisivanje saglasnosti (10 minuta).
- Postavljanje ciljeva rada (10 minuta).
- Dogovor o organizacionim pitanjima i pravilima pohađanja programa (5–10 minuta).

Predstavljanje facilitatora i upoznavanje porodice

Na početku susreta facilitator/ka se predstavlja porodici, objašnjava svoju ulogu i ukratko upoznaje učesnike sa svrhom Individualne uvodne sesije. Važno je od samog početka stvoriti atmosferu povjerenja i saradnje, kako bi se roditelj/staratelj i tinejdžer osjećali slobodno da govore o svojim iskustvima i očekivanjima.

Facilitator/ka ukratko objašnjava tok sesije i naglašava da cilj razgovora nije procjenjivanje porodice, već bolje razumijevanje njenih potreba kako bi program bio što korisniji. Takođe pojašnjava da je Individualna uvodna sesija prilika da porodica postavi pitanja u vezi s programom prije početka grupnog rada.

Predstavljanje programa i koncepta *Kuće podrške*

Facilitator/ka ukratko predstavlja program „Brižne porodice“, njegove ciljeve i način realizacije. Porodicu upoznaje s organizacijom programa, načinom rada tokom grupnih sesija i značajem aktivnosti koje će se sprovoditi kod kuće između sesija.

Koristeći metaforu ***Kuće podrške***, facilitator/ka objašnjava da će porodice tokom programa postepeno graditi temelje kvalitetnijih odnosa kroz razvoj novih vještina, zajedničko učenje i primjenu naučenog u svakodnevnom porodičnom životu.

U ovom dijelu nije potrebno detaljno predstavljati sadržaj svih sesija. Dovoljno je da porodica stekne jasnu sliku o tome šta može očekivati od programa i na koji način će se raditi.

Razgovor o iskustvima roditelja/staratelja i tinejdžera

Razgovor s porodicom ima za cilj da facilitator/ka bolje razumije način funkcionisanja porodice, njene snage, izazove i očekivanja od programa. Dio ovih informacija prikuplja se kroz ulazni upitnik, dok se dodatni podaci dobijaju kroz razgovor.

Važno je da facilitator/ka podjednako uvaži perspektivu roditelja/staratelja i tinejdžera. Cilj nije utvrđivanje ko je u pravu, već razumijevanje načina na koji svaki član porodice doživljava njihov odnos i svakodnevni život.

Razgovor nije potrebno voditi po unaprijed određenom redosljedu pitanja, već ga prilagoditi porodici i toku razgovora.

Primjeri pitanja za roditelja/staratelja:

- Kako biste opisali svoju porodicu?
- Kako izgleda jedan uobičajen dan u Vašoj porodici?
- Šta Vam je najljepše u odnosu s tinejdžerom?
- Šta Vam trenutno predstavlja najveći izazov kao roditelju/staratelju?
- U kojim situacijama najčešće dolazi do neslaganja ili sukoba?
- Šta biste voljeli da bude drugačije nakon završetka programa?

Primjeri pitanja za tinejdžera:

- Kako je biti tinejdžer u vašoj porodici?
- Šta najviše cijeniš kod svojih roditelja/staratelja?
- U kojim situacijama se najčešće ne slažete?
- Šta bi volio/voljela da bude drugačije nakon završetka programa?

Facilitator/ka tokom razgovora obraća pažnju ne samo na izazove, već i na postojeće snage porodice, njene resurse i načine na koje je do sada uspijevala da prevaziđe teškoće.

Ukoliko porodica ima više djece uzrasta predviđenog programom, potrebno je zajedno s porodicom dogovoriti na kojeg će se tinejdžera program prvenstveno odnositi. Odluka se donosi u dogovoru s roditeljem/starateljem i tinejdžerom, uzimajući u obzir s kojim tinejdžerom roditelj/staratelj trenutno želi da unaprijedi odnos ili komunikaciju. Facilitator/ka treba da naglasi da će se vještine usvojene tokom programa moći primijeniti i u odnosu s ostalom djecom.

Ukoliko su djeca blizanci, oba tinejdžera mogu ravnopravno učestvovati u programu.

Napomena: Tokom razgovora zabilježite informacije koje će vam biti važne za dalji rad s porodicom. Nakon završetka Individualne uvodne sesije sačinite radnu evidenciju o porodici, u kojoj ćete ukratko sumirati njene snage, izazove, raspoložive resurse, dogovorene ciljeve i druge informacije značajne za planiranje rada. Evidencija je interni radni dokument facilitatora i može se dopunjavati tokom realizacije programa.

Popunjavanje ulaznog upitnika i potpisivanje saglasnosti

Tokom Individualne uvodne sesije roditelj/staratelj i tinejdžer popunjavaju standardizovane ulazne upitnike. Njihova svrha nije procjenjivanje porodice, već bolje razumijevanje njenih potreba i uspostavljanje početne osnove za praćenje promjena koje će se ostvarivati tokom programa.

Prije početka popunjavanja upitnika facilitator/ka treba da objasni da ne postoje tačni ili netačni odgovori, niti se na osnovu odgovora procjenjuje kvalitet roditeljstva ili porodičnih odnosa. Važno je naglasiti da iskreni odgovori omogućavaju bolje razumijevanje potreba porodice i kvalitetnije praćenje efekata programa.

U svim zemljama u kojima se program „Brižne porodice“ realizuje koriste se ulazni i izlazni upitnici kako bi se procijenili efekti programa i obezbijedilo njegovo kontinuirano unapređenje. Podaci se obrađuju povjerljivo i koriste isključivo u skladu s datim saglasnostima i Zakonom o zaštiti podataka o ličnosti.

Na ovoj sesiji roditelj/staratelj potpisuje Saglasnost za učešće u programu, kao i Saglasnost za audio i/ili video snimanje sesija, ukoliko se snimanje sprovodi u svrhu supervizije, obuke ili unapređenja kvaliteta programa. Važno je naglasiti roditeljima i tinejdžerima da je snimanje isključivo u svrhu supervizije, odnosno unapređenja rada facilitatora, te da su u obavezi da snimak unište odmah nakon supervizije.

Postavljanje ciljeva rada

Jedan od najvažnijih zadataka Individualne uvodne sesije jeste postavljanje ciljeva rada. Dobro definisani ciljevi su osnov za praćenje napretka porodice tokom programa i omogućavaju da se na njegovom završetku procijeni u kojoj mjeri su ostvarene željene promjene.

Roditelj/staratelj i tinejdžer često dolaze s različitim očekivanjima od programa i zato njihovi početni ciljevi mogu biti različiti. Na primjer, roditelj može reći: „Želim da moje dijete više učestvuje u kućnim poslovima.“ Tinejdžer, s druge strane, može reći: „Želim da me roditelji više puste na miru.“

Osim toga, uvodna sesija služi i za trijažu, tj. za prepoznavanje i upućivanje porodica čija očekivanja nijesu u skladu s programom na mjesta gdje mogu dobiti odgovarajuću podršku i pomoć. Facilitator/ka tokom razgovora obraća pažnju na znakove koji ukazuju na to da je tinejdžeru ili porodici potrebna podrška koju program ne može pružiti. Primjeri takvih indikatora su:

- znaci ozbiljnih poteškoća u mentalnom zdravlju (izražena anksioznost,
- depresivnost, samopovređivanje,
- razmišljanje o suicidu);
- znaci zanemarivanja, zlostavljanja ili nasilja u porodici;
- upotreba psihoaktivnih supstanci koja zahtijeva specijalizovan tretman;
- ozbiljni socijalni ili ekonomski problemi (npr. potpuni izostanak prihoda) koji zahtijevaju hitnu socijalnu podršku.

Ukoliko facilitator/ka tokom razgovora prepozna neki od ovih znakova, porodicu je potrebno, uz njenu saglasnost, uputiti na odgovarajuću instituciju ili službu - centar za socijalni rad, dom zdravlja, odnosno psihijatrijsku službu ili neku od SOS linija namijenjenih djeci, mladima i roditeljima. Facilitator/ka pritom ne postavlja dijagnozu niti procjenjuje porodicu, već prepoznaje kada je porodici potrebna podrška koju program ne pruža i povezuje je s odgovarajućom službom.

Zadatak facilitatora nije da odluči čiji je cilj važniji, već da pomogne porodici da pronađe njihov **zajednički imenitelj** - oblast u kojoj obje strane žele promjenu. U ovom primjeru zajednički cilj mogao bi biti **bolja komunikacija**, **više međusobnog razumijevanja** ili **više međusobnog poštovanja**.

Nakon što se definiše zajednička tema, facilitator/ka pomaže porodici da cilj učini dovoljno konkretnim kako bi bilo moguće pratiti njegovo ostvarivanje tokom programa. To postiže postavljanjem pitanja kao što su:

- Kako ćete znati da je komunikacija bolja?
- Šta će biti drugačije nego danas?
- Šta ćete vi raditi drugačije?
- Šta će druga osoba raditi drugačije?
- Šta ćete prvo primijetiti kada budete rekli da se bolje razumijete?

Na osnovu odgovora porodica zajedno definiše konkretne pokazatelje ostvarenja cilja. Važno je da oni budu pozitivni, konkretni i ostvarivi kako bi se napredak mogao pratiti tokom programa. Na primjer, umjesto cilja „Želim da me tinejdžer poštuje“ može se formulisati: „Želim da u narednih nekoliko sedmica najmanje tri puta sedmično razgovaram sa svojim tinejdžerom tako što ću prvo saslušati njegovo mišljenje prije nego što iznesem svoje.“

Umjesto „Želim da radi više kućnih poslova“: „Želim da u naredne dvije nedjelje s djetetom dogovorim dvije kućne obaveze za koje će biti odgovorno i da ga pohvalim kada ih završi.“

Umjesto „Želim da me roditelji više puste na miru“: „Želim da s roditeljima mirno razgovaram o tome koliko mi znači privatnost i da zajedno postignemo dogovor koji će odgovarati svima.“

Ključno je da cilj bude usmjeren na ono što roditelj ili tinejdžer može da promijeni kod sebe, da bude realno izvodljiv, formulisan kao konkretno ponašanje (umjesto „da imamo bolji odnos“ - „da više razgovaramo uz međusobno razumijevanje“) i pozitivan - da opisuje ono čega želimo da bude više, a ne ono što ne želimo da se događa.

Na kraju postavljanja ciljeva roditelj/staratelj i tinejdžer, svako za sebe, procjenjuju koliko su trenutno zadovoljni odabranom oblašću na skali od **1 do 10**, pri čemu **1** označava potpuno nezadovoljstvo, a **10** potpuno zadovoljstvo.

Na primjer, ukoliko je zajednička tema komunikacija, facilitator/ka može postaviti pitanje:

„Ako je 1 komunikacija kojom uopšte nijeste zadovoljni, a 10 komunikacija kakvu biste željeli da imate, gdje biste danas smjestili svoj odnos?“

Važno je da roditelj/staratelj i tinejdžer daju svoje procjene nezavisno jedno od drugog. Ista procjena ponavlja se na završetku programa, kada učesnici zajedno razmatraju ostvarene promjene i razgovaraju o tome šta je doprinijelo njihovom napretku.

Dogovorene ciljeve i pokazatelje potrebno je zapisati kako bi se mogli pratiti tokom realizacije programa. Ukoliko razgovor izazove napetost između roditelja/staratelja i tinejdžera, facilitator/ka može dio razgovora obaviti odvojeno sa svakim od njih, a zatim ponovo okupiti porodicu kako bi zajedno potvrdili dogovorene ciljeve.

Nakon završetka Individualne uvodne sesije facilitator/ka sačinjava Radnu evidenciju o porodici na osnovu razgovora i podataka prikupljenih kroz ulazni upitnik. Evidencija sadrži najvažnije informacije o porodičnim okolnostima, snagama, izazovima, raspoloživim resursima i dogovorenim ciljevima i predstavlja radni dokument koji facilitatoru pomaže u planiranju i individualizaciji rada s porodicom tokom programa.

Dogovor o organizacionim pitanjima i pravilima pohađanja programa

Na kraju Individualne uvodne sesije potrebno je razgovarati o svim organizacionim pitanjima važnim za uspješno učešće u programu. To uključuje vrijeme i mjesto održavanja grupnih sesija, način komunikacije s facilitatorima, mogućnosti dolaska i eventualne potrebe u vezi s prevozom, kao i druga praktična pitanja koja mogu uticati na redovno pohađanje programa.

Porodicu je potrebno upoznati s pravilima pohađanja programa:

- porodica ima pravo na najviše dva opravdana izostanka;
- izostanci se nadoknađuju kroz individualni susret s facilitatorom;
- nakon više od dva izostanka porodica se isključuje iz programa;

- izostanak s prve dvije grupne sesije onemogućava nastavak učešća;
- isti članovi porodice prolaze program do kraja, bez smjenjivanja roditelja/staratelja ili tinejdžera tokom trajanja programa.

Facilitator/ka takođe upoznaje porodicu s pravilom poštovanja početka i trajanja sesija, aktivnog učešća u programu i značaja redovnog sprovođenja aktivnosti kod kuće. Ukoliko procijeni da potrebe porodice prevazilaze okvir programa, razgovara s porodicom o mogućnostima upućivanja odgovarajućim službama ili stručnjacima.

B) GRUPNE SESIJE

Teme grupnih sesija su:

- **Porodični ciljevi i vrijeme jedan-na-jedan**
- **Održavanje pozitivnog tona - pohvale i uputstva**
- **Kako zadržati smirenost - upravljanje ljutnjom i stresom**
- **Posljedice i utvrđivanje pravila za očuvanje zdravlja i bezbjednosti**
- **Razgovor o tinejdžerskim vezama i seksualnom ponašanju**
- **Porodični budžet i načini uštede**
- **Zajedničko rješavanje problema u porodici**
- **Bezbjednost u fizičkoj i onlajn zajednici i reagovanje na krizu**
- **Širenje krugova podrške**

Dnevna struktura sesije:

Struktura sesije	Vrijeme
Aktivnosti dobrodošlice	10 min
Diskusija o aktivnostima kod kuće	40 min
Pauza	10 min
Osnovna lekcija	40 min
Zadavanje aktivnosti kod kuće	10 min
Završetak sesije	10 min

Facilitatorima se preporučuje pažljiv odabir prostora u kojem će realizovati grupne sesije. Neophodno je da to bude prostor koji ima dvije zasebne prostorije, tako da roditelji i tinejdžeri ne čuju jedni druge tokom rada u razdvojenim grupama. Jedino ako su u različitim prostorijama, neće morati da šapuću niti da se ustručavaju da otvoreno govore.

Tokom diskusije o aktivnostima kod kuće roditelji i tinejdžeri najprije rade u odvojenim grupama sa svojim facilitatorima, a zatim se ponovo okupljaju kako bi razmijenili iskustva i zajedno planirali naredne korake.

Važno: Tempo rada se prilagođava potrebama porodica. Na novu temu prelazite tek kada učesnici razumiju i uvježbaju prethodne vještine.

C) PORODIČNI VODIČ

Porodični vodič prati porodicu tokom cijelog programa i predstavlja podršku primjeni novih vještina između sesija. Nakon svake sesije porodice u vodiču bilježe aktivnosti koje su sprovodile kod kuće, što facilitatoru omogućava da prati njihov napredak i pruži dodatnu podršku kada je potrebna.

Važno je pohvaliti svaki pokušaj porodice da primijeni nove vještine, bez obzira na to da li je aktivnost u potpunosti uspjela. Na taj način podstiče se motivacija i jača spremnost učesnika da nastave s uvježbavanjem između sesija.

SMJERNICE ZA VOĐENJE AKTIVNOSTI TOKOM GRUPNIH SESIJA

Opšta uputstva za facilitatore

PRIPREMA

Veoma je važno da budete dobro pripremljeni. Time pokazujete poštovanje prema učesnicima i činite da se osjećaju dobrodošlo. Sa svojim kolegom facilitatorom pripremite se za svaku sesiju na sljedeći način:

- Prije početka rada s porodicama, važno je da se upoznate s osnovnim karakteristikama uzrasne grupe s kojom radite - djecom u periodu adolescencije. Razumijevanje razvojnih promjena kroz koje tinejdžeri prolaze pomoći će vam da bolje planirate pristup grupi, prilagodite ton komunikacije i lakše prepoznate ponašanja koja su u ovom uzrastu očekivana i tipična.
- Ponovo pročitajte materijal za sesiju koji ćete održati i postarajte se da vam je potpuno jasno koji su ciljevi sesije. Takođe s kolegom facilitatorom treba da dogovorite ko će voditi koji dio sesije.
- Opredijelite vrijeme u skladu s potrebama grupe.
- Ne zaboravite da je potrebno da planirate oko dva sata za svaku sesiju.

OKVIR ZA FACILITATORE ★★★★★

RAZUMIJEVANJE KARAKTERISTIKA DJETETA U ADOLESCENCIJI

Adolescenti prolaze kroz različita iskustva i imaju drugačije potrebe od mlađe djece. To može biti period života koji je vrlo pozitivan i zabavan, vrijeme rasta i potencijala, ali i vrijeme koje može biti vrlo izazovno i stresno. Svi smo nekad bili adolescenti.

Tijelo adolescenata se dramatično mijenja: po visini, obliku, iznutra (reproduktivni organi sazrijevaju) i spolja (koža, dlake na licu, glas). To znači da se tinejdžeri mogu osjećati samosvjesnije, te da se mogu osjećati dobro ili loše zbog svog izgleda. Tinejdžerski mozak takođe nastavlja da raste i mijenja se tokom 20-ih godina. Studije su pokazale da djelovi mozga koji regulišu emocije sazrijevaju ranije (oko 13 - 16 godina) od djelova mozga koji kontrolišu donošenje odluka, impulse i razmišljanje o posljedicama sopstvenih postupaka. To znači da je veća vjerovatnoća da će se tinejdžeri upuštati u rizična i impulsivna ponašanja, naročito ako su prijatna ili za-

bavna, jer još uče kako da se kontrolišu. To takođe znači da odrasli moraju da im pomognu da usmjeravaju svoje razmišljanje i ponašanje.

Tinejdžeri su na putu da postanu odrasli u društvu. Dio pomoći koju im odrasli pružaju da bi postali produktivne i dobro prilagođene odrasle osobe počiva na balansiranju između postavljanja pravila i ograničenja, s jedne strane, i nezavisnosti, s druge. Ovaj proces se može zamisliti kao vrsta „skele“, poput strukture koja okružuje kuću koja se gradi. Dok je dijete manje zrelo, odrasli mogu imati više pravila, više nadgledati dijete i davati više direktnih uputstava. Ali kada je dijete starije i pokazuje veću odgovornost, odrasli se mogu postepeno povlačiti i prilagoditi porodična pravila i rutine kako bi tinejdžeru omogućili da se ponaša nezavisnije i preuzme odgovornost za svoje postupke. Način na koji odrasli i tinejdžeri komuniciraju takođe će se mijenjati kako bi taj odnos postao više saradnički.

Konačno, tinejdžerima je važno razumijevanje i formiranje sopstvenog identiteta. Mogu razviti pozitivan identitet kad odrasli prepoznaju i pohvale njihove dobre kvalitete i ponašanja. Takođe eksperimentišu i istražuju šta im se sviđa i ko su, što je dio otkrivanja sopstvenog identiteta.

RASPORED U PROSTORIJI

Dođite na vrijeme!

Odvojite dovoljno vremena da rasporedite prostoriju i pripremite se za svaku sesiju. Prostor uredite tako da bude ugodan za zajedničko učenje u grupi.

Stolice treba da budu postavljene ukrug. Vodite računa o tome da ima dovoljno stolica da svi sjednu. Roditelj se može osjetiti odbačenim ukoliko stigne na sesiju, a za njega/nju nema stolice.

Pripremite:

- Hranu i piće za pauzu
- Flipčart, papir, olovke ili flomastere, bedževe/naljepnice s imenima
- Postarajte se da imate sav neophodan materijal koji je naveden u uvodu svake sesije. To uključuje i video kameru ako ćete snimati sesiju.

Napomena: Postarajte se da prije svake sesije konsultujete priručnik da provjerite da li su neki dodatni materijali potrebni za tu sesiju!

POŽELITE DOBRODOŠLICU PORODICAMA

Poželite dobrodošlicu svakoj pojedinačnoj porodici kako bude pristizala i pohvalite je na tome što se potrudila da dođe na sesiju. Toplina i ljubaznost koje pokažete prema učesnicima mogu mnogo uticati na to kako će se osjećati tokom sesije.

POČETAK SESIJE

Svaka sesija treba da počne na vrijeme.

Termin održavanja treba jasno navesti tokom konsultacija prije početka grupnih sesija i naglasiti ga kao dio osnovnih pravila tokom prve sesije.

Treba da budite uzor u poštovanju pravila koja ste postavili tako što ćete s radom početi na vrijeme.

Na početku sesije treba pozdraviti i poželjeti dobrodošlicu cijeloj grupi i zahvaliti se svima što su se potrudili da dođu na sesiju.

POČETAK SVAKE SESIJE: EMOCIONALNA PRIJAVA

Svaku sesiju počinjemo emocionalnom prijavom. To omogućava učesnicima da podijele s drugima kako se osjećaju na početku sesije. Trebalo bi da im pokažete kako se radi prijava tako što ćete je sami demonstrirati prije nego što pozovete učesnike da urade isto:

- Opišite kako se osjećate.
- Opišite gdje u svom tijelu osjećate tu emociju.
- Opišite taj osjećaj ili fizičku senzaciju u svom tijelu, ako ste svjesni gdje osjećate emociju.
- Opišite misli povezane s tim osjećajem.

Na primjer:

Pod stresom sam i osjećam to u svojim ramenima, na kojima kao da nosim teret. Zabrinuta sam zbog računa koje moram da platim ovog mjeseca.

To im pomaže da se povežu sa sobom u sadašnjem trenutku.

Osvješćivanje onoga što čovjek trenutno osjeća može učiniti da se više cijene pozitivni aspekti života i da se produbi saosjećanje za sopstvene izazove.

To je ujedno i vještina koju treba da savladaju kako bi tačno opažali ponašanje i emocije svojih tinejdžera.

Aktivnosti koje se sprovode kod kuće

Aktivnosti koje se sprovode kod kuće predstavljaju jedan od najvažnijih elemenata programa „Brižne porodice“. Iako se nove vještine uče i uvježbavaju tokom grupnih sesija, stvarne promjene nastaju njihovom primjenom u svakodnevnom porodičnom životu.

Svaka sesija se završava predstavljanjem aktivnosti koje će porodice sprovoditi kod kuće do narednog susreta, dok svaka naredna sesija započinje razgovorom o iskustvima, izazovima i uspjesima u njihovoj realizaciji.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Veoma je važno da na kraju svake sesije izdvojite 5 - 10 minuta da porodicama predstavite aktivnost koju će sprovoditi kod kuće tokom sljedeće sedmice.

Naglasite važnost glavne aktivnosti sa sesije koju će porodice vježbati kod kuće. To možete učiniti tako što ćete roditeljima pokazati gdje mogu zabilježiti svoje aktivnosti u Porodičnom vodiču.

Istovremeno, porodice treba da nastave da praktikuju ono što su naučile ranije u programu. Time će se nastaviti jačanje osnovnih elemenata *Kuće podrške*.

Nakon što predstavite aktivnost, povežite je sa sadržajem sesije tako što ćete porodice podsjetiti na osnovne elemente sesije koje želite da koriste.

Zamolite svaku porodicu da identifikuje i podijeli sopstveni zadatak za aktivnosti koje se sprovode kod kuće s konkretnim primjerom.

Pobrinite se da svaki roditelj i tinejdžer usmeno izrazi posvećenost aktivnostima koje će sprovoditi kod kuće. Takođe bi trebalo da im pomognete da planiraju kada i kako će ih praktikovati.

Pobrinite se da porodice sebi postave ***konkretne i realne zadatke*** o tome kada, gdje i šta će raditi jedni s drugima.

Možete zabilježiti izraženu posvećenost svake porodice u njenoj Radnoj evidenciji kako biste mogli da provjerite kako im ide tokom telefonskih konsultacija.

Veoma je važno da se postarate da zadaci budu konkretni i realni:

Konkretni - jasno određuju šta će porodica raditi, ko učestvuje, kada i gdje će aktivnost biti realizovana.

Realni - prilagođeni mogućnostima porodice i svakodnevnim obavezama. Aktivnost treba da bude dovoljno jednostavna da je porodica može sprovesti tokom naredne sedmice.

Na kraju, POHVALITE učesnike za njihovu posvećenost poboljšanju međusobnih odnosa time što dolaze na program i izrazite uvjerenje da će biti uspješni u ostvarivanju ciljeva.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Na početku svake sesije, osim prve, vodi se diskusija o aktivnostima koje su se sprovodile kod kuće. Razgovor o ovim aktivnostima koji se vodi na samom početku sesije roditeljima pruža priliku da s drugima podijele svoj uspjeh i pozitivna iskustva iz prethodne sedmice (ili sedmica). Možda će željeti da s drugima podijele i promjene koje su uočili u sopstvenom životu.

Učesnicima će možda biti teško da sprovode aktivnosti koje treba da se realizuju kod kuće i zbog toga im morate reći da želite da čujete i o izazovima koje su imali.

Moguće je da će roditelji naići na otpor svojih tinejdžera ili ostalih članova porodice, a možda će i sami osjećati otpor. Takođe, učesnicima možda nije jasan neki osnovni element za podučavanje i usmjeravanje roditelja i tinejdžera ili određenu vještinu primjenjuju na pogrešan način.

Na vama je da pomognete učesnicima tako što ćete ih usmjeravati kroz rješavanje problema povezanih s različitim izazovima s kojima su se suočili tokom sedmice. Te teškoće mogu se odnositi na način na koji su izvodili date aktivnosti ili na otpor drugih članova porodice. Može biti potrebno uvježbati razgovore koje su mogli voditi s ukućanima.

Ako je očigledno da nekoliko porodica nije shvatilo sadržaj prethodne sesije, potrebno je da se ponovo vratite na taj sadržaj i da uvježbavate te vještine (ili grupne vježbe) umjesto da pređete na sadržaj naredne sesije.

Na primjer, ako se nekoliko porodica muči s razumijevanjem kako koristiti ustaljena pravila i rutine, možda ćete htjeti da ponovite djelove ove sesije.

Konačno, treba aktivno da hvalite sve učesnike što se trude i da ohrabrujete one koji imaju problema s iznalaženjem realnih i ostvarivih ciljeva.

Svaka porodica će imati kako pozitivna, tako i negativna iskustva u različitim trenucima tokom trajanja programa. Pohvalama upućenim učesnicima dajete im primjer kako da oni hvale jedni druge - hvalite ih često! Naš je zadatak da promovišemo pozitivno postupanje kada pomažemo roditeljima da prevaziđu izazove!

KAKO VODITI DISKUSIJU O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE?

Diskusija o aktivnostima koje se sprovode kod kuće je sastavni dio svake sesije, osim prve. Njena svrha nije samo provjera da li su porodice realizovale zadate aktivnosti, već razmjena iskustava, međusobno učenje, pružanje podrške i zajedničko pronalaženje rješenja za izazove s kojima su se učesnici susretali između dvije sesije.

Diskusija traje do **40 minuta** i ima dva dijela.

Diskusija započinje radom u odvojenim grupama roditelja/staratelja i tinejdžera, pri čemu svaku grupu vodi po jedan facilitator. Organizovanje odvojenih grupa omogućava učesnicima da se osjećaju slobodnije i otvorenije razgovaraju o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima s kojima su se susreli tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Diskusija treba da započne podsjećanjem učesnika na aktivnosti koje su bile zadate na prethodnoj sesiji, uključujući i osnovne elemente koje su uvježbavali.

U svakoj grupi možete započeti razgovor pitanjem o nečemu što je učesnicima dobro pošlo za rukom. Na primjer:

„Nijesmo u prilici da čujemo sve što ste radili ove sedmice. Ispričajte nam jedan primjer nečega što vam je dobro uspjelo."

Facilitator/ka podstiče učesnike da govore i o uspješnim iskustvima i o izazovima s kojima su se susreli. Tokom razgovora bilježi najvažnije zaključke na flip-čartu kako bi ih kasnije predstavio u zajedničkoj grupi.

Nakon rada u odvojenim grupama roditelji/staratelji i tinejdžeri ponovo se okupljaju u zajedničku grupu.

Facilitatori predstavljaju ključne zaključke s flip-čartova obje grupe, a zatim slijedi zajednička diskusija. Cilj ovog dijela jeste da roditelji i tinejdžeri čuju perspektivu jedni drugih, razmijene iskustva i zajednički razgovaraju o uspješnim primjerima i izazovima koji mogu biti korisni za cijelu grupu.

Ukoliko se tokom rada u odvojenim grupama ili tokom zajedničke diskusije predstavi izazov koji može biti značajan i za druge učesnike, facilitator/ka procjenjuje:

- da li je dalje razmatranje tog primjera relevantno za program;
- da li bi razgovor o njemu koristio cijeloj grupi;
- ili je riječ o pitanju koje treba rješavati individualno ili van grupe.

Čak i kada je pitanje relevantno za program, možda nije pravo vrijeme da se njime bavite. U tom slučaju možete ga zabilježiti u Kutiju s važnim pitanjima kojima ćemo se vratiti i obraditi tokom neke od narednih sesija, ukoliko je predviđeno programom.

Teme koje se odnose na zaštitu djeteta ili zahtijevaju uključivanje drugih institucija ne stavljaju se u Kutiju važnih pitanja, već zahtijevaju upućivanje porodice na nadležne institucije (centar za socijalni rad, policiju, zdravstvene ustanove...).

OKVIR ZA FACILITATORE ★★★★★

„KUTIJA S VAŽNIM PITANJIMA KOJIMA ĆEMO SE VRATITI" (FRIŽIDER)

Ponekad učesnici ukažu na pitanja ili probleme koji su važni, ali nijesu tema diskusije tokom date sesije.

- Ako se radi o pitanju koje će biti obrađeno kasnije u programu, zahvalite roditelju/tinejdžeru što je ukazao na njega, a zatim ga zapišite na papir za flipčart pod naslovom „Kutija s važnim pitanjima kojima ćemo se vratiti".

- Ovo učesnicima stavlja do znanja da je njihov doprinos važan, iako se o njemu ne može razgovarati u ovom trenutku programa.
- U Kutiju stavljajte samo teme koje će zaista biti obrađene negdje u programu.

VAŽNO: teme koje spadaju pod zaštitu djeteta ili zahtijevaju uključivanje drugih institucija i procesa ne stavljaju se u Kutiju - takve situacije zahtijevaju hitan i drugačiji postupak, ne odlaganje za kasnije.

Ukoliko odlučite da ćete se pozabaviti datim pitanjem u tom trenutku, prvo treba da jasno shvatite šta se dogodilo. Uvježbavajte korišćenje vještine vođenja programa pod nazivom „Prihvati - Ispitaj - Poveži - Uvježbaj" kako biste detaljnije ispitali dati problem.

Kroz igru uloga ili na drugi način pred čitavom grupom uvježbavajte ona rješenja za koja mislite da dobro rješavaju dati izazov.

OKVIR ZA FACILITATORE ★★★★★

KORACI ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA

Ukratko, osim dijeljenja uspješnih iskustava iz aktivnosti koje se sprovode kod kuće, u razgovorima o njima treba slijediti i ove korake za rješavanje problema kad god se predstavi neki izazov:

1. Učesnik s drugima dijeli neko iskustvo koje mu je predstavljalo izazov.
2. **Odlučite:**
   - da li je razmatranje toga relevantno za program,
   - da li će diskusija ići u prilog čitavoj grupi ili
   - se radi o nečemu što treba riješiti van grupe.
3. Razjasnite situaciju tako da vam bude potpuno jasno šta se tačno desilo i postavite koliko god pitanja bude potrebno.
4. Utvrdite cilj, a zatim od učesnika u grupi tražite da daju moguća rješenja za ostvarenje tog cilja.
5. Razgovarajte s učesnicima o mogućim rješenjima.
6. Pitajte učesnika koji se suočio s problemom da među djelotvornim rješenjima odabere strategiju koju će primijeniti.
7. Uvježbajte primjenu tog rješenja putem igre uloga.

8. Ocijenite koliko je to bilo uspješno, osvrnite se i na ulogu „tinejdžera“ i na ulogu „roditelja“ u igri uloga. Ukoliko je korisno, neka cijela grupa uvježba u parovima.
9. Pohvalite učesnike zbog truda i iskažite očekivanje da će biti uspješni u praksi.
10. Pohvalite učesnika što je s drugima podijelio taj izazov i zahvalite mu na hrabrosti da uvježbava rješenje („Svi učimo iz izazova s kojima se suočavamo.“).
11. Ohrabrite učesnika da rješenje ponovo isproba kod kuće i iskažite očekivanje da će biti uspješni u praksi.

Napomena: U bilo kom trenutku tokom sesije mogu se uvježbavati vještine i rješenja problema ili izazova. Što više učesnici vježbaju, vjerovatnije je da će praktikovati datu vještinu ili isprobati to rješenje kod kuće, a upravo to dovodi do promjene.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA TOKOM DISKUSIJE O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Ovo su osnovni elementi za podučavanje i usmjeravanje roditelja i tinejdžera koji će vam pomoći da usmjeravate porodice tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- **Rekapitulirajte/rezimirajte ono što učesnik dijeli tako što ćete uključiti cijelu grupu.**

  Iako se fokusirate na iskustvo jednog člana porodice, važno je da u diskusiju uključite cijelu grupu kako bi svi ostali učesnici bili dio diskusije. Uključite cijelu grupu u diskusiju tako što ćete se okrenuti licem prema svima u grupi. Također, možete pitati da li je neko u grupi doživio isto ili slično iskustvo.

- **Potkrijepite, tj. podstaknite i podržite pozitivna iskustva.**

  Iako učesnik može podijeliti da se suočio s izazovom, možda se i u njemu mogu pronaći male, ali pozitivne stvari koje je učesnik uradio, a koje se mogu pohvaliti. Postarajte se da primijetite ono što je dobro. Čak i ako je to bio samo pokušaj!

- **Nadovežite se na osnovne elemente i načela iz prethodnih sesija.**

  Potražite prilike da pohvalite učesnike kad god koriste vještine usvojene tokom prethodnih sesija. Čak i kada kasnije tokom programa budete razgovarali o vještinama nenasilnog usmjeravanja ponašanja, možete ukazati na pozitivne načine pružanja podrške i izgradnje odnosa koje su roditelji podijelili sa grupom.

- **Pohvaljujte učesnike.**

  Pohvalite učesnike tako da se osjećaju ohrabrenima da češće uvježbavaju vještine kod kuće.

- **Dođite do same suštine iskustva.**

  Važno je da upravljate odgovorima učesnika tako da svi dobiju priliku da podijele svoja iskustva. Možete učtivo prekinuti učesnika kako biste ga zamolili za više informacija ili da zađete dublje u njegovu priču kako biste došli do suštine onoga što se dogodilo kod kuće. Ovo može biti veoma korisno za upravljanje vremenom!

- **Koristite otvorena pitanja da istražite iskustva.**

  Umjesto da kažete: „Jeste li odradili aktivnost kod kuće?“ upitajte: „Kako je prošla vaša aktivnost kod kuće?“ Sasvim je u redu da postavljate dodatna pitanja! To će svima pomoći da steknu jasniju sliku o tome šta se dogodilo kod kuće i kako se učesnik osjećao zbog tog iskustva.

- **Istražujte.**

  Istražite šta je problem dok učesnik dijeli svoje iskustvo i pitanjima pomozite da prepozna u čemu je problem. Razmislite unaprijed o mogućim rješenjima i kako da grupu usmjerite k njima.

  Čak i diskusija o tome zašto je bilo teško sprovesti aktivnosti kod kuće može biti od velike pomoći. Ako učesnici nijesu bili u mogućnosti da do kraja sprovedu svoju aktivnost ili da je nijednom odrade, pitajte ih koji su to izazovi s kojima su se suočili prilikom sprovođenja takvih aktivnosti.

- **Budite otvoreni i fleksibilni.**

  Iako možda imate rješenje za izazov, budite spremni na to da vas učesnici mogu iznenaditi nečim o čemu sami nijeste razmišljali. Zapamtite da su učesnici ujedno i stručnjaci za svoju porodicu i da je naša uloga da ih usmjerimo k rješenjima do kojih će sami doći.

- **Uvježbavajte.**

  Vježbajte rješenja za izazove tokom diskusije. Ako je riječ o nečemu što bi moglo biti relevantno za druge porodice, možete odraditi vježbu na nivou cijele grupe. Kad god učesnici vježbaju tokom sesije, veća je vjerovatnoća da će to probati i kod kuće!

OKVIR ZA FACILITATORE ★★★★★

NAČELO „PRIHVATI - ISPITAJ - POVEŽI - UVJEŽBAJ“ (P-I-P-U)

Ovo je temeljni element saradničkog pristupa vođenju programa „Brižne porodice“. Može se primijeniti u bilo kom trenutku sesije, tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće, grupne diskusije ili davanja povratnih informacija nakon uvježbavanja vještina. Facilitator svojim primjerom pokazuje P-I-P-U kako bi i učesnici počeli da ga koriste u međusobnoj komunikaciji.

1. PRIHVATI - pokažite da čujete i poštujete

- Ponovite ili preformulišite ono što je učesnik rekao cijeloj grupi.
- Pohvalite doprinos i zahvalite na dijeljenju, naročito kod teških ili ličnih priča.
- Koristite govor tijela: kontakt očima, klimanje glavom, obraćanje po imenu.

2. ISPITAJ - istražite iskustvo dovoljno duboko

- Postavljajte pitanja tipa šta, gdje, kada, ko, kako, sa znatiželjom, ne osudom.
- Ispitajte osjećanja i roditelja i tinejdžera, ako je primjereno.
- Više saznanja pomaže grupi da zajedno razmotri najbolja moguća rješenja.

3. POVEŽI - povežite iskustvo sa širim konceptom programa

- Povežite iskustvo s Kućom podrške ili konkretnim osnovnim elementom sesije.
- Pomozite učesnicima da sami izvuku pouku koju mogu primijeniti u svakodnevnom životu.

4. UVJEŽBAJ - dajte priliku da se vještina odmah isproba

- Veća je vjerovatnoća da će porodice koristiti vještinu kod kuće ako su je već isprobale na sesiji, grupno ili u paru.

Ako neko od učesnika previše govori:

- Zahvalite mu na doprinosu i objasnite da je važno da i drugi dobiju priliku.
- Ponudite da nastavite razgovor tokom pauze ili nakon sesije.

Kod osjetljivih pitanja (npr. psihoaktivne supstance, seksualno ponašanje):

- Prihvatite osjećanja bez osude i pohvalite hrabrost da se o tome govori.
- Podsjetite učesnike da sami biraju koliko žele da podijele.
- Povežite s vježbom „Pauziranja“ ako razgovor postane isuviše stresan.
- Imajte spremne informacije o uslugama za upućivanje: savjetovanje i testiranje, socijalne usluge, psihosocijalna/duhovna podrška, podrška u obrazovanju, ekonomsko osnaživanje.

Zapamtite: *uloga facilitatora nije da ima sve odgovore, već da pomogne roditeljima i tinejdžerima da sami identifikuju rješenja problema na koje nailaze.*

Pauze, aktivnosti za podizanje energije i igre

PAUZE

Nakon diskusije o aktivnostima koje su porodice sprovodile kod kuće, procijenite da li je grupi potrebna kraća pauza. U zavisnosti od dinamike rada i nivoa energije učesnika, pauza može trajati **10 do 15 minuta**.

Podsjetite učesnike pet minuta prije završetka pauze da se okupe kako biste naredni dio sesije započeli na vrijeme.

AKTIVNOSTI ZA PODIZANJE ENERGIJE

Tokom rada može se dogoditi da učesnici postanu umorni, izgube koncentraciju ili da energija u grupi opadne. U tim situacijama korisno je napraviti kratku aktivnost za podizanje energije koja traje **2 do 5 minuta**.

Cilj ovih aktivnosti je da učesnicima omoguće kratko razgibavanje, osvježenje i ponovno usmjeravanje pažnje na rad.

Aktivnosti za podizanje energije možete koristiti:

- kada primijetite pad koncentracije ili energije u grupi;
- nakon duže diskusije ili teorijskog dijela;
- nakon pauze, kako biste ponovo usmjerili pažnju učesnika;
- kada procijenite da je grupi potreban kratak predah prije nastavka rada.

Prilikom izbora aktivnosti vodite računa o uzrastu učesnika, njihovim mogućnostima i prostoru u kojem radite.

PRIMJERI KRATKIH AKTIVNOSTI ZA PODIZANJE ENERGIJE:

- kratko istezanje uz duboko disanje;
- vježbe razgibavanja uz brojanje do deset;
- „Promijenite mjesto ako...“ (npr. „...volite more“, „...imate kućnog ljubimca“, „...volite da kuvate“);
- „Ime i pokret“ - svaki učesnik izgovori svoje ime i napravi jedan jednostavan pokret, a grupa ga ponovi;
- kratke vježbe koordinacije ili ritma (pljeskanje ili tapkanje u zadatom ritmu).

Napomena: Aktivnosti za podizanje energije nijesu obavezne u svakoj sesiji. Koristite ih kada procijenite da će doprinijeti većoj uključenosti i koncentraciji učesnika, vodeći računa da budu kratke, jednostavne i primjerene grupi.

IGRE

Igre i aktivnosti tokom sesije učesnicima daju osjećaj razigranosti i kreativnosti. Program koristi ovu priliku da roditeljima i tinejdžerima omogući da se ponovo pretvaraju da su djeca - da se zabavljaju i igraju zajedno. Istovremeno, sve te aktivnosti i igre povezane su s ključnim ciljevima sesije i obično su način da nas uvedu u osnovni dio sesije.

Ponekad ima više smisla da igru ili aktivnost lično prikažete i istovremeno objasnite pravila. Druga mogućnost je da prvo objasnite pravila, a zatim učesnicima pokažete kako se igra ili aktivnost izvodi. Na vama je da odlučite šta vam najbolje odgovara.

Pokušajte da dozvolite učesnicima da sami istraže aktivnost, osim ako je ne razumiju. Upitajte ih ZAŠTO učestvuju u određenoj igri ili aktivnosti i ohrabrite ih da istraže ovo pitanje tokom diskusije nakon što odigraju igru.

Sesije

OSNOVNI DIO SESIJE

Osnovni dio sesije treba da traje oko 40 minuta

Svaka sesija programa „Brižne porodice“ sadrži osnovni dio koji slijedi temu sesije, usredsrijeđen na konkretna načela ili roditeljske vještine, odnosno osnovne elemente koji se koriste u izgradnji *Kuće podrške*. Svaka osnovna lekcija počinje igrom uloga (detalji u pododjeljku *Igra uloga*), a zatim uključuje grupnu diskusiju o tome zašto se bavimo određenom temom ili vještinom. Postarajte se da porodicama omogućite da iznesu svoje razloge zašto bi određena vještina ili pristup bili od pomoći.

Potrebne su vam svega jedna ili dvije ideje o tome zašto bi porodice trebalo da vladaju određenom vještinom. Za ovo vam ne bi trebalo više od 5 minuta.

Konačno, osnovne lekcije podrazumijevaju vrijeme za uvježbavanje novih vještina putem igre uloga. Vježbanje vještina pomaže u jačanju porodičnog razumijevanja i sposobnosti da ove vještine primjenjuju kod kuće.

Uvježbavanje se može sprovesti tokom igre uloga - uključujući njeno ponovno izvođenje - ili nakon priča zasnovanih na primjerima samih porodica.

Facilitatori programa treba da prioritetno odvoje vrijeme za osnovnu lekciju sesije.

Važno je da detaljno prođete kroz svaku ilustrovanu priču i da uvježbavate vještine (grupno), a da ostavite dovoljno vremena za rješavanje eventualnih problema i izazova prilikom savladavanja novih koncepata.

IGRA ULOGA

Tokom programa „Brižne porodice“ koristimo igru uloga kako bismo roditeljima pomogli da shvate kako da riješe probleme u vezi s konkretnim izazovima s kojima se suočavaju.

Igre uloga porodicama pružaju priliku da nauče kako da poboljšaju svoje odnose kroz živote ovih izmišljenih porodica. Scenariji su odraz uobičajenog iskustva koje ih ponekad može podsjetiti na iskustva njihovih sopstvenih porodica.

Priče pomažu članovima porodice da identifikuju osnovne elemente i vještine izgradnje odnosa koje se povezuju s osnovnom lekcijom i načelima svake od sesija.

U programu se koriste igre uloga koje prikazuju negativne ili pozitivne obrasce komunikacije. Nakon negativnih scenarija učesnici zajedno razmatraju kako se situacija može riješiti na konstruktivniji način, dok se nakon pozitivnih scenarija analiziraju postupci koji su doprinijeli uspješnom ishodu. O „otvorenim“ i „negativnim“ pričama se razgovara, a zatim ih učesnici ispravljaju.

Broj igara uloga razlikuje se od sesije do sesije, u zavisnosti od ciljeva i sadržaja. U pojedinim sesijama predviđene su i opcione igre uloga koje se realizuju ukoliko za njih ostane dovoljno vremena ili ako su posebno relevantne za grupu.

Način rada prilikom igre uloga

Igre uloga u programu prvenstveno izvode facilitatori programa. Na taj način obezbjeđuje se sigurno okruženje u kojem učesnici mogu da posmatraju različite načine komunikacije i ponašanja, bez pritiska da odmah učestvuju u glumi. Nakon igre uloga slijedi zajednička diskusija i analiza prikazane situacije. Ukoliko neko od učesnika izrazi želju da učestvuje u ponovnom izvođenju ili uvježbavanju određene vještine, facilitator/ka to može omogućiti, vodeći računa da se učesnik osjeća prijatno i da učešće bude dobrovoljno.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Osnovne elemente za podučavanje i usmjeravanje roditelja i tinejdžera bilježite na flipčartu čim se pojave u diskusiji, igri uloga ili vježbanju vještina - puna lista i objašnjenje osnovnih elemenata nalaze se u Drugom dijelu priručnika (Pregled osnovnih elemenata).

GRUPNA DISKUSIJA O GLAVNOJ TEMI

Ovaj dio ne bi trebalo da traje više od 5-10 minuta.

Grupne diskusije predstavljaju kratak uvod u sadržaj kojim se pomaže roditeljima da dođu do sopstvenih razloga za korišćenje određene vještine ili pristupa.

Ove diskusije učesnicima pomažu da identifikuju razloge **ZAŠTO** bi trebalo da koristimo određenu roditeljsku vještinu ili osnovne elemente za podučavanje i usmjeravanje roditelja i tinejdžera.

Na primjer, u prvoj sesiji, učesnike pitamo šta bi roditelji i tinejdžeri dobili kada bi provodili vrijeme jedan-na-jedan jedni s drugima.

Možda ćete morati da se oduprete iskušenju da se upustite u podučavanje učesnika o prednostima neke vještine, ali to nije način na koji funkcioniše program „Brižne porodice".

Morate postaviti konkretna pitanja kako biste učesnicima pomogli da dođu do ideja za koje znate da su razlozi za određeni sadržaj date sesije.

To može potrajati nešto duže, ali bolje je da učesnici sami dođu do takvog otkrića. Oni će na taj način „prihvatiti i doživjeti" te razloge kao svoje i osjećaće se osnaženima da te ideje koriste kod kuće.

Ako postavljate zatvorena pitanja na koja je odgovor „Da" ili „Ne", diskusija se obično brzo završava.

Vaša uloga je da usmjeravate učesnike tako što ćete postavljati otvorena pitanja. To su pitanja koja počinju sa „Zašto?", „Kako?" ili „Šta?" Ona omogućavaju diskusiju o idejama i razmjenu iskustava.

Nadovežite se komentarima kao što su „Dakle, ako dobro shvatam, rekli ste da..." ili „Recite nam nešto više" kako biste ohrabrili učesnike da podijele više.

Ponekad se učesnici neće slagati s vama ili jedni s drugima. Vaš posao je da prihvatite njihovo gledište i pomognete im da sagledaju prednosti pozitivnog roditeljstva i postavljanja granica, bez nametanja gotovih zaključaka.

Pomozite im da prihvate međusobne razlike, bez zauzimanja strana, i da nastave s programom.

Mi smo poput dirigenata velikog orkestra. Znamo muziku, ali naš posao je da pomognemo učesnicima da sviraju svoje instrumente!

UVJEŽBAVANJE VJEŠTINA

Postoje dvije vrste vježbi: one koje se rade pred cijelom grupom (grupna vježba) i vježbe u paru.

Grupne vježbe ili igre uloga učesnicima daju priliku da uvježbaju novu roditeljsku vještinu u sigurnom okruženju grupe prije nego što je isprobaju kod kuće.

Tokom grupnih vježbi, učesnici imaju priliku da budu i „roditelji" i „tinejdžeri".

Ponekad će roditelji glumiti tinejdžere, a tinejdžeri roditelje.

Ovo učesnicima pomaže da isprobaju ili uvježbaju nove vještine. Takođe, kad učesnici preuzmu ulogu tinejdžera/roditelja, svijet doživljavaju očima svog djeteta ili roditelja.

Podsjetite učesnike da je okruženje u kome radite bezbjedno - da nijesmo ovdje da kritikujemo (vjerovatno postojeće loše) prakse, već da zajedno, kao grupa, učimo o stvarima koje svi mogu poboljšati u vezi sa svojim odnosima.

Vođenje grupnih vježbi

Prije početka vježbe objasnite učesnicima da će imati priliku da uvježbaju vještinu o kojoj se razgovaralo tokom sesije (npr. provođenje vremena jedan-na-jedan, aktivno slušanje, razgovor o osjećanjima ili davanje pohvale).

- Ukratko predstavite cilj vježbe i objasnite zbog čega je ona važna.
- Opišite situaciju koja će se uvježbavati (gdje se dešava, ko učestvuje i šta je zadatak učesnika).
- Objasnite šta se očekuje od osoba koje učestvuju u vježbi.
- Pozovite učesnike da se dobrovoljno uključe. Ukoliko nema dobrovoljaca, facilitator/ka može odabrati učesnike za koje procijeni da će se osjećati dovoljno sigurno da učestvuju.
- Pohvalite i ohrabrite svakog učesnika koji se odluči da učestvuje.
- Po potrebi dodijelite uloge (npr. roditelj i tinejdžer). Zamjena uloga može biti korisna jer učesnicima omogućava da sagledaju situaciju iz perspektive druge osobe.
- Vodite računa da svi učesnici mogu jasno da vide i čuju ono što se dešava tokom vježbe.

Napomena: U većini sesija igre uloga izvode facilitatori. Grupne vježbe koriste se za dodatno uvježbavanje pojedinih vještina i sprovode se kada je to predviđeno programom ili kada facilitator/ka procijeni da će doprinijeti učenju grupe.

Tokom izvođenja vježbe facilitator/ka ima ulogu podrške i usmjeravanja.

- Posmatrajte kako učesnici primjenjuju novu vještinu.
- Po potrebi ponudite kratku sugestiju ili podsjetnik, bez preuzimanja njihove uloge.
- Ako učesnici naiđu na poteškoće ili se udalje od cilja vježbe, zaustavite aktivnost, pojasnite zadatak i nastavite ili započnite ispočetka.
- Vježbe treba da budu kratke i fokusirane na jednu konkretnu vještinu. U većini slučajeva dovoljno je **2-3 minuta** po paru.

Nakon završetka vježbe podstaknite kratku refleksiju.

Najprije pitajte učesnike koji su učestvovali:

- Kako ste se osjećali tokom vježbe?
- Šta vam je bilo lako?
- Šta vam je predstavljalo izazov?

Zatim uključite ostale članove grupe.

Podstaknite ih da najprije izdvoje ono što su učesnici uradili dobro i koje su vještine primijetili. Tek nakon toga razgovarajte o tome šta bi se moglo uraditi drugačije ili još uspješnije.

Pohvalite učesnike za spremnost da vježbaju i naglasite da cilj nije savršeno izvođenje, već sticanje iskustva i učenje kroz pokušaj.

Kada je to predviđeno programom, omogućite učesnicima da novu vještinu uvježbavaju u paru ili u okviru svoje porodice.

ZAVRŠETAK

Na kraju svake sesije, nakon zadavanja aktivnosti za rad kod kuće, sprovodi se završna aktivnost. ***Sve sesije završavate aktivnošću Krug komplimenata.***

Takođe, potrudite se da na kraju svake sesije uradite i sljedeće:

- Rezimirajte osnovne elemente iz sesije.
- Podsjetite roditelje na aktivnosti koje se sprovode kod kuće, kao i na narednu sesiju.
- Zahvalite i pohvalite roditelje zbog prisustva sesiji.

AKTIVNOSTI PODRŠKE

Partneri u programu

Tokom prve sesije pomoći ćete učesnicima da se povežu s partnerom u grupi.

Svaki član grupe će se upariti s drugim učesnikom programa iz svoje grupe. Trebalo bi da ohrabrite učesnike da sami izaberu svog partnera. Partner može biti i neko ko živi u njihovoj blizini ili putuje istom rutom kako bi došao na sesije.

Partneri su važni tokom izvođenja programa - mogu pomoći da učesnici nadoknade propušteno ukoliko ne prisustvuju nekoj od sesija ili razgovarati o aktivnostima koje se sprovode kod kuće jedni s drugima. Oni su jednako važni i nakon završetka programa, kako bi ljudi mogli da nastave da podržavaju jedni druge ukoliko to žele.

Učesnici se ohrabruju da se sastanu sa svojim partnerom tako da to bude sastavni dio prakse koja se odnosi na aktivnosti koje se sprovode kod kuće.

OSVRT, IZVJEŠTAVANJE I SUPERVIZIJA

Osvrt nakon sesije

Važno je da izdvojite vrijeme da se sa svojim kolegom facilitatorom osvrnete na završenu sesiju. Najbolje je da to uradite dok su vam sjećanja na sesiju još svježa.

Obrasci za izvještaje facilitatora koji su u prilogu ovog priručnika sadrže predložena pitanja koja će vam pomoći da usmjerite svoje promišljanje i izradu izvještaja.

Takođe treba da naznačite da li ste uspjeli da završite sve aktivnosti predviđene za tu sesiju.

Osnovna pitanja na koja treba da odgovorite u izvještaju su:

- Da li ste završili sve osnovne aktivnosti? Ako ne, zašto?
- Što je bilo najupečatljivije za roditelja tokom sedmice ili sesije?
- Što je bilo najupečatljivije u vezi s vašim vođenjem sesije?
- S kojim konkretnim izazovom su se susretali roditelji tokom sedmice ili sesije?
- S kojim konkretnim izazovom ste se susretali vi prilikom vođenja sesije?
- Da li je nekim roditeljima potrebna dodatna podrška u vezi sa sadržajem, logistikom ili drugim izazovima? Ako jeste, kakva?

Važno je da navedete makar po jednu dobru stvar koju ste tokom sesije uradili vi i vaš kolega.

Praćenje napredovanja roditelja

Takođe preporučujemo da razgovarate sa svojim kolegom facilitatorom o svakoj porodici neposredno nakon završetka sesije.

Svaka porodica ima *Radnu evidenciju o porodici* koju treba da popunjavate na kraju svake sesije. Vodite bilješke u materijalu učesnika o napredovanju svake porodice u okviru programa. Može se desiti da ustanovite kako je nekoj porodici potrebna dodatna podrška. To može biti individualni ili telefonski razgovor.

Supervizija i rad sa supervizorom

Kvalitet realizacije programa „Brižne porodice“ obezbjeđuje se kroz kontinuiranu superviziju. Superviziju sprovodi iskusni stručnjak koji je prethodno sam vodio program i prošao kroz dodatnu, specijalizovanu obuku za superviziju. Uloga supervizora nije da ocjenjuje ili kontroliše rad facilitatora, već da prati kvalitet realizacije sesija, daje konstruktivne povratne informacije i pomaže facilitatoru da razvija vještine i rješava izazovne situacije s kojima se susreće na terenu.

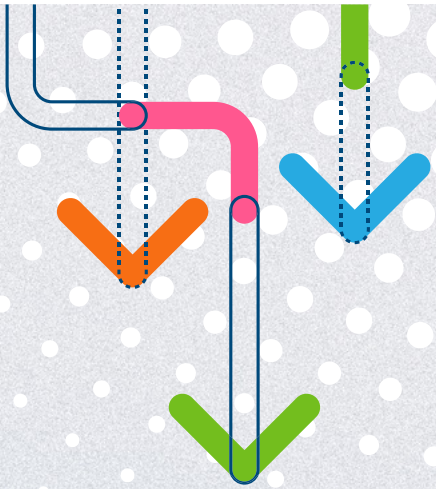
Supervizija se organizuje prije svega kao grupna supervizija, na kojoj se okuplja manji broj facilitatora sa svojim supervizorom. Na ovim sastancima facilitatori donose svo-

je kontrolne liste i izvještaje o realizovanim sesijama, zajednički razmatraju prisustvo porodica, izazovne situacije i povratne informacije učesnika, a kroz analizu konkretnih primjera iz prakse, često uz pomoć video-zapisa sesija, traže zajednička rješenja i alternativne pristupe radu.

Sastavni dio supervizije je i direktno posmatranje rada facilitatora: supervizor prati jednu cijelu sesiju putem video-zapisa, a zatim facilitatoru daje strukturisanu povratnu informaciju usmjerenu na jačanje njegovih snaga i unapređenje pojedinih vještina.

Supervizija nije jednokratna aktivnost, već kontinuiran proces koji traje kroz duži period sprovođenja programa. Posebna pažnja posvećuje se facilitatorima koji tek počinju da sprovode program, kao i onima koji su napravili duži prekid u vođenju programa.

Ukoliko facilitator/ka tokom rada naiđe na situaciju koju ne zna kako da riješi ili koja izlazi iz okvira onoga što program predviđa, najbolji naredni korak jeste da se o tome konsultuje sa svojim supervizorom - odmah, ako je situacija hitna, ili na narednoj supervizijskoj sesiji.



prva sesija

PORODIČNI CILJEVI I VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

PREGLED PRVE SESIJE

CILJEVI	• Porodice predstavljaju i, po potrebi, revidiraju cilj postavljen tokom Uvodne sesije, tako da bude pozitivan, konkretan i realan; • Porodice razumiju važnost vremena koje se provodi jedan-na-jedan s djetetom.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Ciljevi treba da budu konkretni, pozitivni i realni; • Kratkoročni ciljevi mogu dovesti do dugoročnih postignuća u životu; • Vrijeme jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom gradi povjerenje, komunikaciju i pozitivne odnose; • Koristite vještine aktivnog slušanja tokom vremena jedan-na-jedan; • Vrijeme jedan-na-jedan pokazuje da cijenite svog tinejdžera.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster ***Kuće podrške.***
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica i bedževi s imenima; • Igra imena; • Pregled programa; • Osnovna pravila.
OSNOVNA LEKCIJA - FAZE RAZVOJA DJECE (15 min)	• Diskusija: šta znači postati tinejdžer.
OSNOVNA LEKCIJA - PREGLED CILJEVA (10 min)	• Prezentacija ciljeva postavljenih tokom Uvodne sesije; • Diskusija: revizija cilja po potrebi (pozitivan, konkretan, realan).

PAUZA (5 min)	
OSNOVNA LEKCIJA - VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN S DJETETOM (45 min)	• Igre uloga; • Diskusija: prednosti provođenja vremena jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Diskusija: aktivnosti koje možete raditi zajedno; • Vježbajte: jedan-na-jedan; • Pregled savjeta za provođenje vremena jedan-na-jedan.
PAUZIRANJE (5 min)	• Aktivnost: pauziranje.
PARTNERI U PROGRAMU (5 min)	• Određivanje parova, tj. partnera u programu.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o ciljevima koje ste identifikovali tokom sesije; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili uznemireni; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim jednom u toku sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Rezimirajte osnovne teme koje su obrađene; • Podsjetite porodice na sljedeću sesiju i aktivnosti koje se sprovode kod kuće; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA PRVU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za prvu sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Prva sesija daje ton čitavom programu. Važno je da napravite prijatan i bezbjedan prostor u kome se učesnici osjećaju ugodno.

Vi i vaš partner/ka facilitator/ka treba da otpočnete program riječima dobrodošlice i zahvalnosti porodicama na učešću i posvećenosti unapređenju međusobnih odnosa i podrške. Nakon toga predstavite program kako bi porodice znale šta da očekuju.

Tokom prve sesije realizuju se sljedeće ključne aktivnosti:

1. Predstavljanje programa i načina rada.
2. Upoznavanje učesnika s osnovnim pravilima rada u grupi.
3. Razgovor o razvojnim promjenama koje su karakteristične za period adolescencije.
4. Predstavljanje i preispitivanje ciljeva koji su postavljeni tokom Individualne uvodne sesije, uz mogućnost njihovog dodatnog preciziranja ili revidiranja.
5. Upoznavanje s konceptom vremena jedan-na-jedan i uvježbavanje ove vještine.

Program „Brižne porodice“ zasniva se na aktivnom učešću učesnika, praktičnim vježbama i iskustvenom učenju.

Roditelji i tinejdžeri često dolaze u program očekujući da facilitatori imaju odgovore na sva njihova pitanja i da će im ponuditi gotova rješenja za probleme s kojima se suočavaju. Međutim, program ne počiva na takvom pristupu. Uloga facilitatora nije da bude stručnjak koji daje gotove odgovore, već da bude partner i facilitator/ka procesa učenja. Kroz vođenu diskusiju, praktične aktivnosti i zajedničko promišljanje, facilitatori pomažu porodicama da prepoznaju vlastite snage, razviju nova znanja i vještine i pronađu rješenja koja su primjenjiva u njihovoj svakodnevici.

Roditelji i tinejdžeri najbolje poznaju svoju porodicu, njene izazove i resurse. Zadatak facilitatora je da stvori sigurno i podržavajuće okruženje u kojem će učesnici istraživati nove načine komunikacije, razvijati međusobno razumijevanje i graditi rješenja koja odgovaraju upravo njihovoj porodici.

Važno je podsticati učesnike da slobodno izražavaju svoja mišljenja i osjećanja, uz poštovanje ličnih granica i pravo svakog člana grupe da dijeli samo ono što želi.

U programu se pod pojmom „roditelj“ podrazumijeva svaka odrasla osoba koja ima roditeljsku ili starateljsku ulogu u životu djeteta, uključujući biološke roditelje, hranitelje, bake i djedove i druge staratelje.

Zapamtite - facilitatori nijesu predavači koji nude gotova rješenja, već njihovi partneri u procesu učenja, promjene i razvoja.

PREDSTAVLJANJE I PREISPITIVANJE PORODIČNIH CILJEVA

Tokom Individualne uvodne sesije (individualne sesije) roditelj i tinejdžer, uz podršku facilitatora, definisali su zajednički, pozitivan, konkretan i realan cilj koji žele da ostvare učešćem u programu.

Na prvoj grupnoj sesiji učesnici se prisjećaju cilja koji su prethodno definisali, predstavljaju ga grupi i imaju priliku da ga dodatno preciziraju ili revidiraju ukoliko procijene da bolje odražava njihove potrebe i očekivanja.

Važno je da cilj ostane zajednički, pozitivan, konkretan i realan, odnosno dovoljno jasan da porodica može pratiti svoj napredak tokom programa.

Tokom diskusije facilitatori podstiču učesnike da razmisle na koji način ostvarenje ovog cilja može doprinijeti unapređenju njihovog međusobnog odnosa. Po potrebi, facilitatori pomažu porodicama da cilj dodatno preciziraju kako bi bio ostvariv i mjerljiv tokom trajanja programa.

RAZUMIJEVANJE TRANZICIJA TOKOM ADOLESCENCIJE

Važno je da porodice koje učestvuju u programu razumiju mnoge različite faze razvoja i tranzicije prije nego što s njima počne da se radi na utvrđivanju porodičnih ciljeva.

Adolescencija je doba u kome mladi doživljavaju dramatične promjene na biološkom, psihološkom i socijalnom planu.

Ona je drugo najaktivnije doba razvoja mozga nakon djetinjstva.

Ove promjene mogu biti veoma izazovne i za roditelje i za njihove tinejdžere. Ovo je važno doba u kome tinejdžerima treba sigurnost i podrška.

Tinejdžeri se mogu osjećati čudno, samosvjesno i osjetljivo, dok su u isto vrijeme sposobniji da upravljaju svojim bijesom i tolerišu frustraciju.

Mladi tinejdžeri takođe češće preispituju autoritete i više se nameću kao individualci. Oni formiraju sopstveni identitet i često su više pod uticajem vršnjaka nego porodice. Mogu istraživati nove aktivnosti i preuzimati više rizika kako bi pokušali da sami otkriju određene stvari.

Oni su sposobniji da saopšte svoje ideje i počinju da razmišljaju o dugoročnijim ciljevima za svoju budućnost.

Često je roditeljima potrebno mnogo strpljenja kako bi pomogli svojim tinejdžerima da prođu kroz ovu kritičnu fazu razvoja.

Važno je da roditelji budu u stanju da sa svojim tinejdžerima održavaju pozitivne veze ispunjene podrškom i ljubavlju kako bi se oni osjećali ugodno, bezbjedno i zaštićeno.

Iako roditelji nastavljaju da nadziru i postavljaju granice svojim tinejdžerima, oni takođe mogu pomoći u razvoju vještine donošenja odgovornih odluka i njegovati nezavisnost svojih tinejdžera.

VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

UVOD U VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

Tokom prve sesije pomažemo porodicama da otkriju da će, tako što provode kvalitetno vrijeme jedni s drugima, graditi pozitivne međusobne odnose. To nazivamo „Vrijeme jedan-na-jedan".

Kada vas neko zaista sluša i primjećuje šta radite, osjećate se dobro jer se osjećate vrednovanim.

Mislite na ljude kojima je stalo do vas. Znate to jer pokazuju interesovanje za vas i daju vam do znanja da su im vaši stavovi važni.

Ovo se dešava prirodno kad je odnos između roditelja i tinejdžera dobar. Tinejdžeri primjećuju pažnju svojih roditelja i, zauzvrat, pozitivnije reaguju na nju.

ŠTA JE VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN?

Vrijeme jedan-na-jedan znači da roditelji i tinejdžeri provode vrijeme zajedno kako bi razvili snažan osjećaj sigurnosti i emocionalne povezanosti koji će dovesti do pozitivnih odnosa između njih.

Vrijeme jedan-na-jedan između roditelja/staratelja i tinejdžera veoma je važno za tinejdžere, posebno kad im omogućava da kao adolescenti samostalno istražuju svijet.

Tokom vremena jedan-na-jedan tinejdžeri mogu da biraju šta će biti aktivnost ili o čemu će voditi razgovor. To može značiti i da roditelji/staratelji i tinejdžeri mogu provesti vrijeme jedan-na-jedan sjedeći jedno pored drugog radeći paralelne aktivnosti uz povremena zapažanja.

Vrijeme jedan-na-jedan odnosi se na pokazivanje interesovanja za tinejdžera, tj. za ono što on ili ona jeste.

Provođenjem vremena jedan-na-jedan roditelji/staratelji stavljaju tinejdžerima do znanja da su zainteresovani za ono što rade. Kada roditelji/staratelji pokažu da im je važno ono što njihovi tinejdžeri rade ili šta ih zanima, to poboljšava njihov odnos s tinejdžerima.

Vrijeme jedan-na-jedan NIJE praćenje ponašanja tinejdžera ili njegovog učinka u školi, što je još jedna važna vještina koja je neophodna roditeljima/starateljima, a o kojoj će se govoriti kasnije u programu.

Mnogi roditelji/staratelji koji imaju izazovan odnos sa svojim tinejdžerom ne uživaju mnogo u druženju s njim. Umjesto toga, provode dosta vremena disciplinujući svoje tinejdžere ili se žale na to kako se oni ponašaju.

Kada su tinejdžeri zaokupljeni nečim i provode vrijeme u tišini, roditelji/staratelji često odahnu i ostave ih na miru. Ali to je upravo trenutak kada je korisno „posvetiti se" tinejdžeru i primijetiti šta radi.

Vrijeme jedan-na-jedan pomaže tinejdžerima da osjete da ih roditelji/staratelji cijene kao pojedince, da cijene ono što rade i da ne brinu samo o tome da ih natjeraju da rade ono što im se naredi.

VJEŽBANJE AKTIVNOG SLUŠANJA TOKOM VREMENA JEDAN-NA-JEDAN

Aktivno slušanje znači da roditelji/staratelji obraćaju pažnju i pokazuju svojim tinejdžerima da ih zaista slušaju, kao i da tinejdžeri rade isto sa svojim roditeljima/starateljima.

Kao facilitator/ka, pokažite roditeljima/starateljima ovu vještinu na svom primjeru koristeći načelo „Prihvati - Ispitaj - Poveži - Uvježbaj".

Koraci aktivnog slušanja za roditelje i tinejdžere zasnovani na načelu P-I-P-U:

- Prihvatite ono što osoba govori obraćajući pažnju i stavljajući joj do znanja da ste je čuli: pokažite da slušate i da ste zainteresovani uspostavljanjem kontakta očima (ako je to kulturno prikladno), klimanjem glavom i verbalnom potvrdom; ostanite usredsriježeni na osobu koja govori i izbjegavajte da vas ometaju mobilni telefoni, TV ili drugi ljudi; dozvolite osobi da završi svoje obraćanje bez prekida; ponovite svojim riječima da ste čuli ono što je rečeno; izbjegavajte da osuđujete ili držite lekcije!
- Ispitajte ono što je podijeljeno s vama postavljanjem otvorenih pitanja: ko, šta, gdje, zašto i kako; tražite pojašnjenje ako nešto ne razumijete.
- Povežite rečeno s emocijama i ponašanjima: opišite kako se osjećate i navedite ponašanja koja želite da se češće javljaju; koristite izjave koje počinju sa „Osjećam (se)" (npr. „Osjećam zabrinutost što si danas zakasnio u školu."); pohvalite svog tinejdžera/roditelja (npr. „Sve pohvale za to što si tako naporno radio u školi!" ili „Bilo je tako sjajno što si danas mogao da dođeš na moju fudbalsku utakmicu!").

Aktivno slušanje pomoću načela P-I-P-U koristi i tinejdžeru i roditelju/staratelju, kao i njihovom odnosu:

- Gradi samopouzdanje i samopoštovanje. Ono takođe pokazuje tinejdžerima da su njihove sugestije važne njihovim roditeljima/starateljima.
- Pomaže tinejdžerima da razviju autonomiju i daje im priliku da sami donose odluke. Mnogi tinejdžeri provode većinu svog života tako što im se govori šta da rade, a šta ne.
- Roditeljima/starateljima daje priliku da vide šta njihovi tinejdžeri vole da rade i da slijede njihove aktivnosti tako što će jednostavno reći: „U redu, hajde da uradimo to!" - naravno, u granicama!

Napomena: Objasnite roditeljima/starateljima da, ukoliko tokom vremena jedan-na-jedan tinejdžer, dok govori o nečemu teškom, pokaže znakove traume ili izuzetno stresnog iskustva (na primjer, jako se uznemiri, zatvori se u sebe ili počne da izbjegava temu), ne

treba nastaviti s daljim ispitivanjem. Dalje postavljanje pitanja u takvoj situaciji može imati kontraefekat i dodatno uznemiriti tinejdžera, umjesto da mu pomogne. Umjesto toga, roditelj treba da pokuša da smiri tinejdžera, ne insistira na detaljima i potraži stručnu podršku za njega.

POTENCIJALNI IZAZOVI U VEZI S VREMENOM JEDAN-NA-JEDAN

Vrijeme jedan-na-jedan takođe može biti izazov za tinejdžere.

Mnogim tinejdžerima će biti neobično ili teško da provode vrijeme jedan-na-jedan sa svojim roditeljima. Često im nikada nije data prilika da oni donesu odluku o nekoj aktivnosti niti da preuzmu vođstvo. U početku bi im ovo moglo biti čudno! Roditelji/staratelji mogu pomoći svojim tinejdžerima tako što će predložiti niz bezbjednih i razvojno primjerenih aktivnosti koje tinejdžeri mogu izabrati. Važno je da aktivnosti ili teme razgovora budu one koje tinejdžera zanimaju. Tokom ove sesije, pomoći ćete porodicama da razmisle o mogućim aktivnostima ili temama koje bi mogle biti prikladne za takvo zajedničko vrijeme.

MOŽE BITI TEŠKO PRONAĆI VRIJEME ZA INTERAKCIJU JEDAN-NA-JEDAN

Zbog različitih obaveza roditelja/staratelja i tinejdžera, kao što su posao i škola, ponekad je teško pronaći vrijeme za zajedničko druženje. Snažan odnos između roditelja i tinejdžera nije moguć bez kvalitetnog zajedničkog provođenja vremena jedan-na-jedan.

Kvalitetno provođenje vremena omogućava roditelju da bude dostupniji svom tinejdžeru i tako ima zaštitnu ulogu u njegovom životu. To pomaže roditeljima/starateljima da budu više uključeni u živote svojih adolescenata i da ih na taj način štite od rizičnih ponašanja, uključujući i rizično seksualno ponašanje.

Vrijeme jedan-na-jedan ne mora značiti da je potrebno odvojiti puno vremena. Važno je da roditelji i tinejdžeri budu u stanju da se fokusiraju jedni na druge.

ZADRŽAVANJE RODITELJSKOG AUTORITETA

Ako roditelji/staratelji osjećaju nelagodu zbog vremena jedan-na-jedan, možete ih uvjeriti da i dalje imaju autoritet dok dopuštaju svojim tinejdžerima da preuzmu vođstvo. U isto vrijeme, treba da budu otvoreni i odazovu se inicijativi svojih tinejdžera da provedu vrijeme jedan-na-jedan.

Kada roditelji/staratelji dopuste tinejdžerima da preuzmu vođstvo ili inicijativu u vremenu jedan-na-jedan (u razgovoru ili aktivnosti), vjerovatnije je da će tinejdžer slušati i biti skloniji tome da posluša roditelja u vezi s pravilima i smjernicama o ozbiljnijim pitanjima. Kada roditelji tinejdžerima daju osjećaj nezavisnosti u malim stvarima, mogu zadržati autoritet i u vezi s većim pitanjima (npr. vrijeme za povratak kući nakon izlaska).

DIJELJENJE LIČNIH STVARI

Kako provode više vremena jedan-na-jedan zajedno, tinejdžeri s roditeljem mogu podijeliti i neke lične stvari zbog kojih se osjećaju pod stresom ili koje ih čine zabrinutima. Tinejdžerima je mnogo lakše da podijele lične probleme s roditeljem kada su već razvili osjećaj povjerenja i otvorenu komunikaciju.

Roditelji/staratelji bi u početku mogli reagovati na negativan način. Podsjetite roditelje/staratelje da naprave pauzu (ili da samo nekoliko puta duboko udahnu) kako bi mogli da odgovore svojim tinejdžerima na način koji će učiniti da se i dalje osjećaju sigurno.

Još jedan dobar način na koji roditelji/staratelji mogu da razvijaju pozitivne odnose tokom vremena jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerima jeste da provode vrijeme s njima dok se bave nečim u čemu uživaju. Na primjer, mogu gledati svoje tinejdžere dok učestvuju u utakmici ili pokazuju novi plesni pokret.

Napomena: *Za više uputstava o vremenu jedan-na-jedan pogledajte „Savjete za vrijeme jedan-na-jedan" koji su navedeni u nastavku ove sesije u priručniku.*

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA I BEDŽEVI S IMENIMA

Pozdravite roditelje i tinejdžere i pohvalite ih zbog dolaska.

Kada se učesnici udobno smjeste, trebalo bi da naprave bedževe s imenima koje će koristiti tokom svake sesije. Ove bedževe treba podijeliti učesnicima na početku svake sesije, a zatim ih na kraju prikupiti od njih.

Podijelite neispisane bedževe i bojice. Svaki učesnik upisuje svoje ime na bedž koristeći boje koje želi. Pobrinite se da učesnici koriste markere kako bi svi mogli jasno da vide imena ispisana na njihovim bedževima.

Igra imena (5 min)

Ova igra učesnicima pomaže da se upoznaju.

- Zamolite sve članove grupe da stanu u krug.
- Jedna osoba kaže svoje ime i napravi oblik.
- Svi članovi grupe koji su u krugu tad ponove ime te osobe i naprave isti oblik.
- Osoba koja stoji pored prve osobe izgovara svoje ime i pravi oblik.
- Ponovite za sve u krugu!

PREGLED PROGRAMA (5 MIN)

Uvod nudi opštu sliku programa. Važno je navesti šta će se dešavati tokom narednih devet sesija. To je nalik dijeljenju mape putovanja na koje porodice odlaze zajedno kao grupa.

Program koristi *Kuću podrške* da pokaže zašto je važno izgraditi snažan i pozitivan odnos između roditelja i tinejdžera.

Temelj *Kuće podrške* počiva na postavljanju ciljeva.

Uspostavljanje jakih temelja za pozitivno roditeljstvo najvažniji je dio programa. Ako je temelj jak, *Kuća podrške* će ostati uspravna i postojana.

Zidovi su simbol važnosti uspostavljanja pozitivnih i zdravih interakcija između roditelja i tinejdžera:

- Porodični ciljevi i vrijeme jedan-na-jedan
- Održavanje pozitivnog tona: pohvale i uputstva
- Kako zadržavati smirenost: upravljanje ljutnjom i stresom
- Posljedice i utvrđivanje pravila za očuvanje zdravlja i bezbjednosti

Ako su zidovi loše napravljeni, od lošeg ili negativnog materijala, *Kuća podrške* će pasti. Tinejdžeri neće biti u stanju da se emocionalno povezuju i ostvare emocionalnu sigurnost ili se neće dobro ponašati. Roditelji/staratelji će zbog toga osjećati stres i biti nesrećni.

Krov je usredsrijeđen na postavljanje granica, uspostavljanje kućnih pravila i suočavanje s lošim ponašanjem. Roditelji uče djelotvorne načine disciplinovanja svojih tinejdžera bez potrebe da pribjegavaju verbalnom ili fizičkom nasilju. U isto vrijeme, tinejdžeri uče kako da saopšte svoje potrebe i prihvate odgovornost za svoje postupke.

Vrt se odnosi na iznalaženje načina za izdržavanje porodice, što podrazumijeva i da se roditelji postaraju da imaju dovoljno novca za potrebe porodice.

Na kraju, ograda je simbol toga koliko je važno da tinejdžeri dobiju što više brige i zaštite od svojih roditelja. Roditelji treba da pružaju stalno usmjeravanje i podršku kako bi se tinejdžeri prilagodili i emocionalno pripremili za suočavanje sa životnim iskustvima i izazovima.

Pitajte učesnike da li imaju neka pitanja o *Kući podrške*.

OSNOVNA PRAVILA - STVARI KOJE ĆE NAM POMOĆI DA RADIMO ZAJEDNO (5 MIN)

Postavite osnovna pravila koja će omogućiti da program bude bezbjedno mjesto na kome se zajedno uči. Pitajte učesnike da razmisle šta im je važno da bi se osjećali ugodno, poštovano, sigurno i da uživaju podršku u grupi.

Program „Brižne porodice“ je poseban program. On okuplja porodice da uče i dijele zajednička iskustva jedni s drugima.

Važno je da grupa uspostavi osnovna pravila o tome kako će se postarati da zajedničko vrijeme i iskustva tokom devet sesija budu svrsishodni. Ova pravila treba definisati u grupi i grupa treba da razvije osjećaj vlasništva i obaveze prema njima.

Osnovna pravila su korisna i zbog toga što vam pomažu u vašoj ulozi facilitatora sesije. Ona mogu biti od pomoći kad podsjećate učesnike da su sami definisali pravila o tome kako sesije treba da teku.

Prilikom dogovaranja osnovnih pravila, možete da koristite sljedeći format:

- Učesnici se obraćaju čitavoj grupi.
- Vi vodite diskusiju, a vaš partner/ka facilitator/ka zapisuje pravila i komentare na flipčart kako bi se sačuvali i kako bi se kasnije moglo pozivati na njih.
- Postarajte se da osnovna pravila opisuju pozitivno ponašanje.
- Možete da podstaknete roditelje da predlože pravila u vezi s nekim konkretnim pitanjima kao što su kašnjenje, korišćenje mobilnih telefona, poštovanje itd.
- Možete ponoviti ono što čujete i ispitati pravilo da biste bili sigurni da je cijela grupa saglasna i da ga razumije.
- Na primjer, ako neko pomene „poštovanje“, pitajte tu osobu šta to znači za nju. Kakvom vrstom ponašanja se pokazuje „poštovanje“?
- Postarajte se da su svi saglasni i da imaju priliku da se izraze prije nego što se pređe na narednu sugestiju.

Neka korisna osnovna pravila mogu da budu (možete ih dodati nakon što učesnici iznesu svoja pravila, pod uslovom da nijesu već navedena):

- Molimo da pokušate da dolazite na vrijeme i da donesete odluku da pokušate da prisustvujete svakoj sesiji.
- Ako ne možete da dođete, molimo da nam kažete ili da pošaljete SMS.
- Mobilni telefoni biće isključeni tokom sesije.
- Prihvatamo razlike u mišljenjima.
- Svi su različiti i imaće različita iskustva koja će dijeliti tokom programa.
- Svi će imati priliku da govore i uvježbavaju.
- Poštujte jedni druge i ne prekidajte dok se govori, slušajte i obraćajte pažnju.
- Ono što se kaže u grupi, ostaje u grupi.
- Podijelite samo ono što vam odgovara i prija da dijelite s drugima.

- Prihvatite i poštujte da ljudi imaju različita pravila.
- Slobodno postavite facilitatoru programa svako pitanje koje imate.

Napomena: Sačuvajte osnovna pravila i okačite ih na zid tokom svake sesije.

OSNOVNA LEKCIJA: FAZE RAZVOJA DJETETA

Grupna diskusija o tome šta znači postati tinejdžer

Povedite grupnu diskusiju o tome zašto je važno razumjeti tranzicije tokom adolescencije. Od pomoći vam mogu biti sljedeća pitanja:

- Zašto mislite da je važno da razumijemo različite tranzicije koje adolescenti doživljavaju?
- Kako to utiče na način na koji se odnosimo prema našim tinejdžerima/roditeljima?
- Koje su neke od obaveza i odgovornosti koje roditelji/staratelji imaju prema svojim tinejdžerima?
- Šta je s obavezama i odgovornostima koje tinejdžeri imaju?
- Koje su neke od stvari koje bi roditelji/staratelji trebalo da pruže svojim tinejdžerima? Koje fizičke, a koje emocionalne potrebe imaju tinejdžeri?
- Zašto su ove stvari važne za tinejdžere?

Zapišite prednosti razumijevanja tranzicija koje grupa bude predlagala na flipčart.

Mogući razlozi za važnost razumijevanja tranzicija tokom adolescencije:

- To nam omogućava da imamo realna očekivanja od naših tinejdžera/roditelja.
- Možemo biti strpljivi s našim tinejdžerima/roditeljima dok prolaze kroz promjene.
- Možemo bolje podržati naše tinejdžere.
- Možemo postati svjesni da se naši tinejdžeri suočavaju s kašnjenjem u razvoju ili problemima koji bi mogli zahtijevati dodatnu podršku.

Šta bi roditelji/staratelji trebalo da pruže svojim tinejdžerima:

- Vrijeme za igru/uživanje u slobodnim aktivnostima i odmoru
- Prostor za komunikaciju
- Dosljedne rutine i pravila
- Svijest o posljedicama

- Pozitivni uzori
- Dobre vrijednosti
- Zaštita od iskorišćavanja, zlostavljanja i nasilja
- Obrazovanje i prilike za učenje
- Zdravstvena zaštita i čisto i sigurno okruženje
- Ljubav i privrženost
- Mogućnosti za praktikovanje nezavisnosti
- Mogućnosti za razvoj vršnjačkih odnosa

Napomena: Imajte na umu da je vaš posao da usmjerite učesnike da pronađu svoje razloge umjesto da im držite predavanje. Koristite pitanja za vođenje diskusije!

PREGLED CILJEVA

Tokom ove aktivnosti učesnici prezentuju cilj koji su već postavili tokom individualne uvodne sesije (Sesija 0). Ukoliko je potrebno, cilj se zajednički revidira kako bi bio pozitivan, konkretan i realan.

- Postavite flipčart papire sa svim ciljevima roditelja i svim ciljevima tinejdžera koje su učesnici identifikovali tokom individualne uvodne sesije. Flipčart papire treba postaviti na zid i zadržati ih izložene na svakoj narednoj sesiji.
- Zamolite svakog učesnika da naglas pročita svoj cilj (ili da facilitator/ka pročita cilj, ukoliko učesnik nije u potpunosti pismen).
- Ukoliko cilj nije dovoljno pozitivan, konkretan ili realan, pomozite učesniku da ga na licu mjesta precizira.

Napomena: Zadržite fokus na pozitivnim, konkretnim i realnim ciljevima: fokus treba da bude na budućnosti, a ne na prošlosti; ostanite usmjereni na ciljeve, a ne na probleme; podsjetite učesnike da je za promjenu potrebno vrijeme, i ohrabrite ih da istraju - kako na grupnim sesijama, tako i kroz aktivnosti koje sprovode kod kuće. Budući da se ciljevi ističu na flipčartu i vidljivi su cijeloj grupi tokom svake sesije, facilitator/ka treba unaprijed da podsjeti roditelje/staratelje i tinejdžere da cilj formulišu tako da ne sadrži privatne, osjetljive ili povjerljive informacije o porodici.

OSNOVNA LEKCIJA: VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori; ukoliko neko od učesnika želi *da se pridruži, to je takođe moguće, ali učešće učesnika nije obavezno niti se od njih očekuje. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju. Ukoliko učesnici ne dođu do primjera adekvatnog odgovora, umjesto da facilitator/ka odigra dodatnu igru uloga, predlažemo da facilitator/ka jednostavno usmeno ponudi nekoliko mogućih pozitivnih primjera i s grupom razmotri zbog* čega *su djelotvorniji.*

IGRA ULOGA - Korišćenje mobilnog telefona tokom vremena jedan-na-jedan

Majka i Asja provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.

Majka: „Kakav je bio tvoj dan danas, Asja?“

Asja: „Dan mi je bio super! Dobila sam peticu iz matematike, a nastavnica me je pohvalila pred cijelim odjeljenjem!“

Majčin telefon zvoni i ona se javlja.

Majka (obraćajući se nekome putem telefona): „Da... razumijem.“

Majka završava razgovor putem telefona.

Majka: „Dobro, šta si ono rekla, Asja?“

Asja (duri se, i ljutito pita): „Šta, SAD te kao interesuje?“

Pitanja za igru uloga:

- Kako se Asja osjeća kada njena majka prihvati poziv?
- Zašto mislite da je negativno odgovorila svojoj majci nakon telefonskog razgovora?
- Kakvo ponašanje joj modeluje njena majka?
- Šta je mogla da učini drugačije?

DISKUSIJA - Puna pažnja tokom razgovora

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je u komunikaciji bilo neefikasno i da predlože kako je situacija mogla biti drugačije riješena. Ukoliko učesnici kroz posljednje pitanje sami osmisle adekvatan pozitivan način reagovanja, facilitatori ga potvrđuju, sažimaju i ističu ključne elemente djelotvorne komunikacije. Ukoliko učesnici ne dođu do odgovarajućeg primjera, facilitatori navode jedan mogući pozitivan primjer reagovanja majke i zajedno s grupom analiziraju zbog čega je djelotvorniji.

Mogući pozitivni odgovori majke mogu biti različiti. Na primjer, majka može odbiti poziv i nastaviti razgovor s djetetom; javiti se na poziv i zamoliti sagovornika da je pozove kasnije; ili se kratko javiti ukoliko procijeni da je poziv hitan, a zatim se izviniti djetetu zbog prekida razgovora i pokazati iskreno interesovanje za ono što je željelo da podijeli.

IGRA ULOGA - Vrijeme jedan-na-jedan tokom izrade domaćeg zadatka

Otac je kod kuće kada se Jelena vraća iz škole.

Otac: „Zdravo, Jelena. Kako je bilo u školi?“

Jelena: „Dobro... Ali imam jedan problem. Nastavnica nam je zadala projekat koji treba da završimo do petka, a ja ne znam kako da ga napravim.“

Otac: „Imam malo vremena prije nego što krenem na posao. Hoćeš li da zajedno pogledamo o čemu se radi?“

Jelena: „Može. Treba da napravim nešto od recikliranog materijala, ali nemam ideju.“

Otac: „Hajde da zajedno razmislimo. Šta ti prvo pada na pamet?“

Jelena: „Možda bismo mogli da iskoristimo karton i plastične boce.“

Otac: „Odlična ideja. Hajde da vidimo šta imamo kod kuće i da zajedno osmislimo kako bi to moglo da izgleda.“

(Nakon što zajedno završe projekat.)

Otac: „Baš si se potrudila. Drago mi je što smo ovo zajedno napravili.“

Jelena: „Hvala ti što si mi pomogao. Sad mi je mnogo lakše.“

Otac: „Uvijek mi je drago kada mogu da provedem vrijeme s tobom. Kako je još bilo danas u školi?“

Pitanja za igru uloga:

- Na koji način je otac pokazao da želi da posveti vrijeme Jeleni i njenom problemu?
- Kako je otac reagovao kada mu je Jelena rekla da joj je potrebna pomoć? Šta je u njegovoj reakciji bilo podržavajuće?
- Kako se Jelena vjerovatno osjećala nakon zajedničkog rada s ocem?
- Kako je, po vašem mišljenju, ovo zajedničko iskustvo moglo uticati na njihov odnos?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Vrijeme jedan-na-jedan znači da svoju pažnju u potpunosti posvetite svom tinejdžeru/roditelju.

Ponovite ono što vaš tinejdžer/roditelj kaže kako biste mu/joj pokazali da slušate.

Gledajte svog tinejdžera/roditelja dok on/ona govori.

Pokažite interesovanje za svog tinejdžera tako što ćete postaviti dodatna pitanja.

Podijelite sa svojim tinejdžerom kako se osjećate.

Pohvalite svog tinejdžera/roditelja za njegova/njena postignuća.

Tinejdžeri takođe mogu saslušati i dati svoje mišljenje o onome što čuju.

Aktivnosti u vezi sa školom mogu biti prilika za provođenje vremena jedan-na-jedan (ako to predloži tinejdžer, a roditelj je u stanju da zadrži tinejdžera u znaku dobre pažnje tokom aktivnosti).

Vrijeme jedan-na-jedan je i način podrške i motivacije tinejdžera u njihovom školskom radu.

Vrijeme jedan-na-jedan može biti način da roditelji pohvale tinejdžere za njihov trud i da se tinejdžeri otvore roditeljima o drugim iskustvima.

DISKUSIJA - Prednosti vremena jedan-na-jedan s aktivnim slušanjem

- Povedite grupnu diskusiju o prednostima provođenja vremena jedan-na-jedan. Korisna pitanja mogla bi biti:
- Kako bi provođenje vremena jedan-na-jedan promijenilo vaš odnos s tinejdžerom/roditeljem?
- Kako biste vi i vaš tinejdžer/roditelj mogli imati koristi od provođenja vremena jedan-na-jedan? Šta biste vi ili on/ona naučili ili stekli iz takvog iskustva?
- Zašto biste željeli da aktivno slušate svog tinejdžera/roditelja tokom vremena jedan-na-jedan? Šta za vas znači aktivno slušanje?
- Zapišite ideje učesnika o tome ZAŠTO bi trebalo provoditi vrijeme jedan-na-jedan. Postarajte se da tom prilikom modelujete aktivno slušanje!
- Moguće prednosti provođenja vremena jedan-na-jedan koje se mogu pomenuti tokom diskusije:
- Vrijeme jedan-na-jedan poboljšava odnos između roditelja/staratelja i tinejdžera.

- Roditelji/tinejdžeri se osjećaju vrijednima i voljenima.
- Pokazuje tinejdžeru/roditelju da ono što radi smatrate važnim.
- Povećava povjerenje i poboljšava komunikaciju s roditeljima i tinejdžerima.
- Pažljivo slušanje tinejdžera i vrednovanje njihovih ideja podstiče ih da razmišljaju svojom glavom i preuzmu vođstvo u drugim sferama svog života.
- Roditeljima daje priliku da saznaju više o interesovanjima i sposobnostima svojih tinejdžera.

Napomena: *Ova lista je samo jedan od predloga. U redu je ako učesnici ne prepoznaju sve ove prednosti. Oni mogu podijeliti i druge razloge zašto provođenje vremena jedan-na-jedan može biti pozitivno iskustvo za roditelje i tinejdžere.*

DISKUSIJA - Šta se može raditi tokom vremena jedan-na-jedan

Ova grupna diskusija učesnicima će pomoći da identifikuju šta se sve može raditi tokom vremena jedan-na-jedan.

Učesnicima može biti problem da smisle šta da rade jedni s drugima - naročito ako na raspolaganju imaju samo malo vremena koje bi mogli provesti zajedno ili nemaju dobar međusobni odnos.

Zamolite učesnike da razmisle o tome šta bi mogli da rade zajedno. To mogu biti stvari koje tinejdžer voli da radi ili neki posao koji roditelji i tinejdžeri mogu obaviti zajedno (umjesto da roditelji tjeraju svog tinejdžera da taj posao odradi sam).

To čak može biti i razgovor o tome kako je protekao dan - šta god tinejdžer želi u prihvatljivim granicama! Bitno je da aktivnost bude nešto BESPLATNO i REALNO! Predloge zapišite na flipčartu!

Moguće aktivnosti s tinejdžerima:

- Razgovor o tome kako je protekao dan
- Razgovor o nečemu što vaš tinejdžer voli poput sporta, TV emisije, prijatelja
- Zajedničko obavljanje nekog posla
- Zajednički obrok
- Pričanje priče
- Podrška u školskim obavezama
- Odlazak u šetnju

UVJEŽBAVANJE VJEŠTINA - Vrijeme jedan-na-jedan

Ovo je prvi put da učesnici vježbaju određene vještine tokom programa. Uvježbavanje vještina učesnicima omogućava da uvježbaju aktivnosti koje će sprovoditi kod kuće u

sigurnom okruženju grupe. Takođe, na taj način imaju priliku da dožive scenario iz perspektive svog tinejdžera/roditelja.

Format za vođenje prve vježbe:

A. Uvod

Najavite učesnicima da će sada vježbati provođenje vremena jedan-na-jedan zajedno koristeći vještine aktivnog slušanja. Objasnite da će vježbanje u ovom trenutku olakšati sprovođenje aktivnosti kod kuće, posebno zato što bi to mogla biti novina i za njihove tinejdžere. Objasnite da će svi dobiti priliku da uvježbaju nove vještine prije nego što ih budu koristili kod kuće.

B. Diskusija između roditelja i tinejdžera

Zamolite roditelje i tinejdžere da razgovaraju o tome šta bi željeli da rade kako bi proveli vrijeme jedan-na-jedan. Mogu odabrati nešto s liste ili smisliti novu aktivnost.

C. Igra dijeljenja u grupi

Svaka porodica pokazuje grupi koju aktivnost je odabrala za vrijeme jedan-na-jedan. To moraju da urade bez riječi. Grupa treba da pogodi koju je aktivnost porodica odabrala. Porodica nastavlja da igra dok neko iz grupe ne pogodi o čemu je tačno riječ.

Tokom grupne diskusije od svakog para zatražite povratnu informaciju o tome kako je vježba prošla.

PREGLED - Savjeti za vrijeme jedan-na-jedan

Razgovarajte o savjetima za vrijeme jedan-na-jedan. Prođite kroz svaku tačku s grupom.

- Odvojite određeno vrijeme za provođenje vremena jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerom/roditeljem svakog dana.
- Odaberite vrijeme kad vas vjerovatno niko neće prekinuti i kada vaš tinejdžer nema nešto drugo što želi da radi, kao što je gledanje televizije. Isključite televizor i odložite telefone.
- Recite svom tinejdžeru da biste željeli da provedete neko vrijeme s njim i da može da bira šta će da raditi ili o čemu želi da razgovarate. Vaš tinejdžer bi u početku mogao misliti da je ovo čudno, ali će postepeno početi da uživa u ovom posebnom vremenu s vama!
- Posvetite svom tinejdžeru/roditelju svu pažnju. Pobrinite se da vas ne ometaju drugi ljudi ili obaveze.
- Fizički i verbalno potvrdite da slušate svog tinejdžera/roditelja. Gledajte u svog ti-

nejdžera/roditelja. Klimanje glavom ili izgovaranje riječi poput „razumijem“ pokazuje im da zaista obraćate pažnju. Prihvatite ono što vaš tinejdžer govori bez osuđivanja.

- Dajte što manje uputstava. Kad provodite vrijeme jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerom, on ili ona bi trebalo da vodi aktivnost. Ako vaš tinejdžer postavi pitanje, možete mu odgovoriti, ali pokušajte da izbjegnete da mu govorite šta da radi ili da ga osuđujete. Vratite izbor na tinejdžera: „To je zanimljivo pitanje, šta ti misliš?“
- Svojim riječima ponovite ono što vam tinejdžer kaže. Možete koristiti različite riječi da pokažete da zaista slušate svog tinejdžera. Na primjer, tinejdžer može reći: „Ovaj zadatak iz matematike je baš težak.“ Roditelj: „Da, vidim da ti je težak.“
- Pokušajte da radite nešto drugačije od gledanja televizije ili korišćenja telefona. To je mnogo korisnije i prijatnije za vašeg tinejdžera nego da samo sjedite zajedno ispred televizora ili koristite telefon. Ponekad je dovoljno da gledate omiljeni TV program vašeg tinejdžera s njim/njom. On/ona će možda vremenom početi da se osjeća ugodno radeći i druge aktivnosti.
- Dijelite samo pozitivne komentare i izbjegavajte kritikovanje. Zapamtite da je ovo aktivnost vašeg tinejdžera. Prisjetite se kako ste se vi nedavno osjećali kada vas je neko kritikovao. Ne postoji ispravno ili pogrešno tokom vremena jedan-na-jedan. Vaša uloga kao roditelja jeste da pokažete zainteresovanost i kažete nešto lijepo.

Kada uvježbate obraćanje pažnje na svog tinejdžera tokom vremena jedan-na-jedan, počnite da to činite i u drugim trenucima. Kad budete sigurni da obraćate pažnju na svog tinejdžera tokom vremena jedan-na-jedan, možete se uključiti u druge aktivnosti sa svojim tinejdžerom, poput pomaganja u kućnim poslovima.

PAUZIRANJE

Tokom prve sesije učesnike upoznajemo s pauziranjem kao načinom da im pomognemo da regulišu sopstvene emocije, posebno tokom sukoba.

Pauza je jednostavna aktivnost koja roditeljima/starateljima i tinejdžerima omogućava da na trenutak zastanu i ponovo se povežu sa sadašnjim trenutkom putem disanja. Ona im, takođe, daje priliku da se smire kada su ljuti ili uznemireni.

Pauza se može napraviti u bilo koje doba dana. Ona može biti veoma kratka aktivnost (30 sekundi) ili trajati čak 3 minuta.

Pravljenje pauze takođe može biti od pomoći kada roditelji/staratelji ili tinejdžeri otkriju da ih njihov tinejdžer ili roditelj iritira ili da je učinio/učinila nešto pogrešno. To im daje priliku da odgovore na pozitivniji način umjesto da reaguju negativno.

Pauziranje može biti korisno i za vas kao facilitatora programa!

Predlozi za podučavanje učesnika kako da naprave pauzu:

Tekst u nastavku koristite kao vodič za usmjeravanje učesnika kroz vježbu pauziranja.

Trebalo bi da napravite pauzu od oko 5 sekundi kad god dođete do dijela teksta gdje stoji [Pauza]. Veoma je korisno i da sami slijedite ova uputstva tokom pauziranja.

KORAK 1: Priprema

Ponekad kad smo pod stresom ili nam djeca stvaraju mnogo nervoze, treba na trenutak da se zaustavimo, prepoznamo to iskustvo i da se priberemo.

Zauzmite udoban položaj za sjedenje: stopala ravno na podu, ruke opuštene u krilu. [Pauza]

Zatvorite oči ako vam je tako ugodno. [Pauza]

KORAK 2: Postati svjestan

Zapitajte se: „Kakvo mi je iskustvo u ovom trenutku?“ [Pauza]

Obratite pažnju na misli koje imate. Konstatujte da li su pozitivne ili negativne. [Pauza]

Obratite pažnju na to kako se osjećate emocionalno. Konstatujte da li su vam osjećanja prijatna ili neprijatna. [Pauza]

Obratite pažnju na to kako se vaše tijelo osjeća. Primijetite da li postoji neka nelagoda ili napetost. [Pauza]

KORAK 3: Usmjeravanje pažnje

Usredsrijedite se na disanje. [Pauza]

Možete staviti jednu ruku na stomak i osjetiti kako se diže i spušta sa svakim udahom i izdahom. [Pauza]

Pratite udah čitavim putem, uočite kako se prekida i kako ide izdah. [Pauza]

Ako uočite da se osjećate pod stresom ili osjećate neku ljutnju, možete sebe umiriti riječima „U redu je. Šta god da je u pitanju, ja sam u redu.“ [Pauza]

Zatim se ponovo usredsrijedite na disanje. Usredsrijedite se na disanje nekoliko trenutaka. [Pauza]

KORAK 4: Širenje svijesti

Dozvolite da se fokus proširi na čitavo tijelo. [Pauza]

Dozvolite da se fokus proširi na zvukove u prostoriji. [Pauza]

KORAK 5: Preispitivanje

Na trenutak se preispitajte da li se osjećate drugačije u odnosu na ono kako ste se osjećali prije pauziranja.

Kada budete spremni, otvorite oči. [Pauza]

Možete raditi vježbu pauziranja u svakom trenutku u toku dana - posebno kada ste pod stresom ili ljuti.

IZGRADNJA MREŽE PODRŠKE: PARTNERI U PROGRAMU

Učesnike upoznajte sa sistemom partnera u programu kao načinom da dobiju podršku drugih učesnika između grupnih sesija.

Svrha partnera u programu jeste da međusobno dijele iskustva, uspjehe i rješenja i da izgrade širu mrežu podrške koja će trajati i nakon završetka programa.

Možda bi bilo korisno da odaberete parove koji žive jedni blizu drugih, tako da im bude lako da se sastaju jednom sedmično i razgovaraju o tome kako se odvijaju njihove aktivnosti koje se sprovode kod kuće. I roditelji i tinejdžeri mogu imati partnere u programu.

Napomena: Partnere u programu nastojte formirati unaprijed, vodeći računa o tome da žive dovoljno jedni blizu drugih. To će im olakšati međusobne susrete i pružanje podrške između sesija.

AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE - PREDLOZI ZA RODITELJE/TINEJDŽERE

Važno je ono što radite kod kuće!

Na kraju svake sesije, dodijelićete aktivnosti koje će porodice vježbati tokom sedmice.

Pobrinite se da svaka porodica za sebe odredi konkretan cilj za aktivnost koja se sprovodi kod kuće. Pobrinite se da kući odu znajući sljedeće:

- Gdje će obavljati aktivnost koja se sprovodi kod kuće?
- Kada će sprovesti tu aktivnost?
- Šta bi mogli da rade tokom vremena jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerom/roditeljem?

Napišite aktivnosti koje se sprovode kod kuće za svaku porodicu na velikom komadu papira kako biste im se vratili na sljedećoj sesiji.

Petnaest minuta jedan-na-jedan svakog dana

- Provedite najmanje 15 minuta vremena jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom svakog dana.
- Dozvolite svom tinejdžeru da odabere šta želi da radi. Ako želite, tinejdžerima možete ponuditi neke opcije.
- Vježbajte aktivno slušanje tokom vremena jedan-na-jedan ponavljajući svom tinejdžeru ono što čujete da govori.

Podijelite vaše ciljeve s vašom porodicom

- Nađite malo vremena da svoje ciljeve podijelite sa svojim tinejdžerom/roditeljem. Razgovarajte o tome zašto vam je ovo važno. Takođe, možete podijeliti svoje ciljeve s drugim članovima porodice.

Pauza

- Napravite pauzu kad god se osjećate pod stresom ili uznemireni, posebno ako je riječ o nečemu što je vaš tinejdžer/roditelj učinio ili rekao. Možete napraviti i vrlo kratku pauzu - uz jedan ili dva duboka udaha. To vam može pomoći da odaberete drugačiji način reagovanja na drugačiji način!

Upoznajte se sa svojim partnerom u programu

Nađite malo vremena da porazgovarate sa svojim partnerom u programu o tome kako se osjećate tokom te sedmice.

KLJUČNA AKTIVNOST JE PROVOĐENJE VREMENA JEDAN-NA-JEDAN S VAŠIM TINEJDŽEROM/RODITELJEM!

ZAVRŠETAK

Predstavljanje porodičnog vodiča

Upoznajte učesnike s porodičnim vodičem koji će nositi kući nakon svake sesije. Vodič učesnike podsjeća na aktivnosti, igre uloga i osnovne elemente tokom sesije.

Takođe, on nudi prostor u kome učesnici mogu da zabilježe da li su obavili aktivnosti kod kuće. Trebalo bi da učesnicima objasnite sadržaj svake sesije i da ih podstaknete da zapišu svoje ciljeve. Recite učesnicima da vodič nose sa sobom na svaku sesiju.

Podsjetite učesnike na osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće, a koje se odnose na datu sesiju.

Svaku sesiju ćete završiti oproštajnom aktivnošću. Završetak je i prilika da učesnike podsjetimo na aktivnosti koje se sprovode kod kuće.

Krug komplimenata

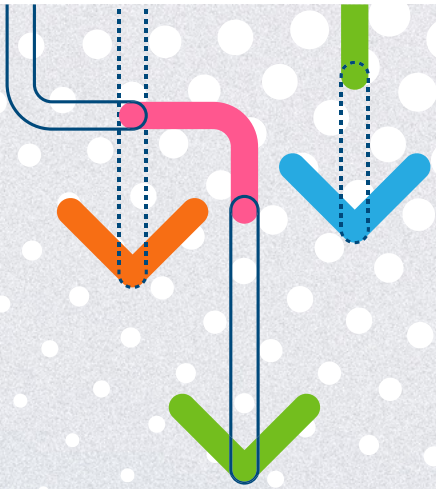
Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.

Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.

Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

Izražavanje zahvalnosti i pohvaljivanje učesnika za to što **su došli**

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!
Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



druga sesija

ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA: POHVALE I UPUTSTVA

PREGLED DRUGE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako da hvale i cijene jedni druge; • Roditelji postaju efikasniji u davanju konkretnih, pozitivnih i realnih uputstava; • Tinejdžeri uče kako da svoje potrebe i želje saopšte na jasan i miran način.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Pohvalite ponašanje koje želite da vidite kod svog roditelja/tinejdžera; • Cijenite pozitivne stvari koje roditelj/tinejdžer čini; • Budite konkretni, neposredni i entuzijastični kada hvalite svog roditelja/tinejdžera; • Vaš roditelj/tinejdžer će se osjećati bolje kada ga pohvalite; • Uputstva treba da budu pozitivna, konkretna i realna i saopštena mirnim glasom; • Pohvalite tinejdžera kad slijedi vaša uputstva; • Objasnite roditelju/tinejdžeru šta želite na jasan i miran način; • Pohvalite se!
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (15 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu kućnu aktivnost; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.

PAUZA (5 min)	
OSNOVNA LEKCIJA - POHVALJIVANJE SVOG TINEJDŽERA/RODITELJA (20 min)	• Igra uloga: Ignorisanje dobrog; • Diskusija: Uočavanje pozitivnog; • Diskusija: Zašto treba da hvalimo jedni druge? • Vježba: Pohvaljivanje svog roditelja/tinejdžera.
OSNOVNA LEKCIJA - ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA (25 min)	• Aktivnost: Stevan kaže; • Roditelji - Igra uloga: Negativna uputstva; Diskusija: Pozitivna uputstva; Aktivnost: Prepoznavanje onoga što bismo željeli da naši tinejdžeri rade; • Tinejdžeri - Igra uloga: Nesporazum; Diskusija: Reci šta želiš; Aktivnost: Prepoznavanje potreba i želja.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Vježbajte da hvalite svog roditelja/tinejdžera najmanje triput dnevno; • Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva; • Tinejdžeri: budite smireni i jasni kada razgovarate o stvarima koje su vam važne; • Provedite najmanje deset minuta jedan-na-jedan svakog dana; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim jednom u toku sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Podijelite jednu stvar koju ste naučili; • Krug komplimenata; • Zahvalite i pohvalite roditelje/staratelje i tinejdžere na tome što su došli.

NAPOMENE ZA DRUGU SESIJU

Pročitajte ih prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Druga sesija programa „Brižne porodice“ zadržava fokus na izgradnji pozitivnih odnosa između roditelja i njihovih tinejdžera. To se postiže tako što se porodicama pomaže da

shvate važnost međusobnog uvažavanja kroz pohvale. Roditelji takođe uče kako da daju konkretna, pozitivna i realna uputstva koja će podstaći saradnju i doprinijeti pozitivnim odnosima.

U skladu s onim što su porodice naučile u prvoj sesiji, važno je uspostaviti jak i pozitivan međusobni odnos. Tinejdžeri se pozitivno razvijaju kada imaju čvrst i zdrav odnos sa svojim roditeljima/starateljima. Roditelji će takođe razumjeti više i brinuti manje ako osjete da imaju tinejdžera koji im vjeruje i koji komunicira s njima.

Pozitivna komunikacija igra važnu ulogu u uspostavljanju toplog odnosa.

Razgovor s tinejdžerima na pozitivan i ohrabrujući način čini da razviju samopouzdanje i osjećaju se dobro u vezi sa samima sobom.

Kad tinejdžeri razgovaraju sa svojim roditeljima na pozitivan način, roditelji osjećaju da je njihov trud kao roditelja vrednovan. Kad se s njima razgovara na način koji nije prijatan, tinejdžeri se osjećaju loše u vezi sa sobom i drugima oko sebe.

KORIŠĆENJE POHVALA ZA PODSTICANJE DOBROG PONAŠANJA

Tokom druge sesije porodice se upoznaju s primjenom pozitivnog potkrepljenja, odnosno pohvala i jednostavnih nagrada koje podstiču poželjno ponašanje tinejdžera.

Važno je pohvaliti tinejdžere (i roditelje) kad god rade ono što bismo željeli da češće rade.

Vjerovatnije je da će se sve što radimo ponoviti ako bude nagrađeno na neki način. Manje je vjerovatno da će se ponoviti ponašanje koje se ignoriše ili ne nagrađuje.

Pohvala treba da bude konkretna, trenutna, entuzijastična i iskrena. Ljudi mnogo bolje reaguju kada osoba koja ih hvali zaista misli ono što govori.

DAVANJE KONKRETNIH, POZITIVNIH I REALNIH UPUTSTAVA

Mnogi roditelji imaju problema da navedu tinejdžere da prate njihova uputstva. Ovo je posebno naglašeno tokom adolescencije kad tinejdžeri počinju da preispituju autoritet.

Roditelji često daju negativna uputstva svojim tinejdžerima, poput „Prestani to da radiš“ ili „Nemoj to da radiš“. Bolje je dati konkretna uputstva iz kojih je jasno šta želite da vaš tinejdžer radi.

Morate biti uporni u podsjećanju učesnika da uputstva daju na pozitivan način i pohvaliti ih kada to čine. Vi možete biti model za ovo!

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite učesnike kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Odradite kratku vježbu pauziranja s učesnicima, kao u prvoj sesiji.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Razgovarati sa svojim roditeljem/tinejdžerom o ciljevima koje ste identifikovali tokom prve sesije
- Provesti najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim roditeljem/tinejdžerom

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Da li su porodice uspjele da provedu vrijeme jedan-na-jedan svakog dana? Šta im je otežalo, a šta pomoglo?
- Da li su roditelji i tinejdžeri razgovarali o svom cilju? Kako se cilj promijenio otkad su ga prvi put postavili, ako se uopšte promijenio?
- Pobrinite se da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Kako je bilo provoditi vrijeme jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom?
- Da li ste uspjeli da svakog dana odvojite bar 15 minuta? Šta vam je pomoglo, a šta otežalo?
- Da li je neko od vas napravio pauzu kada je bio pod stresom? Kako je to prošlo?
- Da li neko želi da podijeli svoj cilj s grupom ili nešto što je naučio/naučila o svom roditelju/tinejdžeru?

Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: POHVALJIVANJE SVOG RODITELJA/ TINEJDŽERA (ZAJEDNO)

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnoj sesiji. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju, a facilitatori nude nekoliko mogućih pozitivnih primjera ukoliko grupa sama ne dođe do odgovora.

IGRA ULOGA - Ignorisanje dobrog

Jelena radi domaći. Vježba čitanje naglas dok joj sestra Maja pomaže. Majka je zauzeta spremanjem večere i ne primjećuje djevojčice.

Jelena: (mučeći se da pročita složenu riječ): „Djevojčica je donj... danije... donijela loptu svom bratu."

Maja (radosnim glasom): „Jelena! Svaka čast! Odlično si to pročitala! Nastavi da čitaš! Što više vježbaš, to ćeš bolje čitati."

Maja (zove majku): „Majko! Dođi i poslušaj Jelenu kako čita! Tako joj dobro ide!"

Majka (ne obraćajući pažnju): „Mmmmmm, dobro, ali večera će uskoro biti gotova, zato požurite. Voljela bih kad bi ranije završavala domaći. Danas želim ranije na spavanje. Umorna sam."

Maja: „Ali majko, pomažem Jeleni i ona postaje sve bolja. Trebalo bi da dođeš i čuješ!"

Majka (ljutito): „Nemam vremena za to - rekla sam da sam umorna! Sad prestanite s tim i dođite da mi pomognete da poslužim večeru." Maja i Jelena izgledaju razočarano.

Pitanja za igru uloga:

- Šta vam se sviđa u načinu na koji Maja hvali svoju mlađu sestru?
- Kako se osjećaju Maja i Jelena kad ih majka kritikuje?
- Kako bi majka mogla drugačije da reaguje na svoje tinejdžerke? Šta bi mogla da uradi ako osjeća da je pod stresom?

DISKUSIJA - Uočavanje pozitivnog

Kroz diskusiju s grupom zamolite učesnike da predlože kako je majka mogla drugačije reagovati u prethodnom scenariju kako bi pohvalila svoje kćerke umjesto da ih ignoriše. Ukoliko učesnici ne dođu do konkretnog i pozitivnog odgovora, ponudite im nekoliko mogućih pozitivnih primjera, npr. „Jelena, svaka čast, sve bolje čitaš!", „Hvala ti, Majo, što pomažeš sestri" ili „Ponosna sam na vas obje". Razgovarajte s grupom o tome zašto bi ovakav odgovor bio djelotvorniji od majčinog prvobitnog reagovanja.

Pitanja za diskusiju:

- Zašto bi, po vašem mišljenju, bilo bolje da majka pohvali svoje tinejdžerke u ovoj situaciji?

- Kako bi se tinejdžerke osjećale da ih majka pohvali umjesto da ih ignoriše?
- Kako bi se Jelena osjećala da je, pored sestre, pohvali i majka?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Uočite kad se vaši tinejdžeri dobro ponašaju i pohvalite ih.

Napravite pauzu kad osjećate da ste pod stresom kako biste svojim tinejdžerima mogli da odgovorite na pozitivan način.

Pohvalite svoje tinejdžere za dobro ponašanje bez kritikovanja.

Budite konkretni kada hvalite svoje tinejdžere.

Pohvalite svoje tinejdžere za dobro ponašanje čak i kad se ono očekuje.

Koristite imena svojih tinejdžera kad ih hvalite.

Pohvalite svog tinejdžera!

DISKUSIJA - Zašto bi trebalo da hvalimo jedni druge?

Povedite diskusiju o razlozima zbog kojih bi učesnici trebalo da hvale jedni druge. Zapišite njihove ideje na flipčart.

Od koristi vam mogu biti sljedeća pitanja:

- Zašto bi trebalo da koristite riječi da pokažete da cijenite svog tinejdžera/roditelja?
- Šta vaš tinejdžer uči kad dobije pažnju i pohvale za svoje dobro ponašanje?
- Zašto bi trebalo da hvalimo ponašanje koje svakako očekujemo od naših tinejdžera?
- Zašto bi moglo biti važno pohvaliti svog roditelja kada on/ona uradi ono što vam se sviđa?
- Mogući predlozi u vezi s tim zašto učesnici treba da hvale jedni druge:
- Pohvala nas motiviše da ponovimo takvo ponašanje.
- Pohvala podiže samopouzdanje. Osjećamo se vrednovano.
- Pohvale poboljšavaju povjerenje i komunikaciju.
- Volimo da nas hvale i osjećaćemo se dobro u vezi sa svojim ponašanjem.
- Uložićemo napor da radimo dobre stvari i budemo od koristi.

- Kada ih hvalimo, tinejdžeri uče da hvale i druge, uključujući roditelje/staratelje.
- Osjećamo se dobro kada iskreno hvalimo.
- Pohvala osnažuje pozitivne odnose između tinejdžera i roditelja/staratelja.

VJEŽBA - Pohvaljivanje svog tinejdžera/roditelja

Napomena: Trebalo bi da modelujete kako se svaki dio izvodi, demonstrirajući to sa partnerom facilitatorom.

Prvi dio:

1. Svaki roditelj/tinejdžer trebalo bi da se sjeti JEDNE stvari koju je njegov/njen roditelj/tinejdžer nedavno uradio, a koju cijeni.
2. Uvjerite se da je svaki učesnik odabrao neko konkretno ponašanje.
3. Roditelji/tinejdžeri vježbaju pohvaljivanje svog tinejdžera/roditelja za tu jednu stvar.
4. Podijelite s grupom kako je bilo hvaliti jedni druge.

Drugi dio:

1. Svaki roditelj/tinejdžer bi trebalo pomisli na JEDNU pozitivnu stvar koju bi želio da njegov roditelj/tinejdžer primijeti u vezi s njim.
2. Pobrinite se da svaki učesnik odabere nešto konkretno (npr. „Danas sam došao na vrijeme u školu“ ili „Došao sam s tobom na program Brižne porodice“).
3. Roditelji/tinejdžeri ovo dijele sa svojim tinejdžerima/roditeljima.
4. Roditelji/tinejdžeri ih hvale za to.
5. Podijelite s grupom kako je bilo hvaliti drugoga.

OSNOVNA LEKCIJA: ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA (RODITELJI I TINEJDŽERI ZAJEDNO)

Recite učesnicima da će sada preći na novu temu i usredsrijediti se na davanje uputstava.

AKTIVNOST: Stevan kaže (roditelji i tinejdžeri zajedno)

1. Učesnici stoje u velikom krugu.

2. Vi ste u ulozi „Stevana“ koji jedini priča.

3. Učesnici mogu raditi samo ono što Stevan kaže i to kada Stevan da pozitivno uputstvo.

4. Prvi korak: Dajte samo pozitivna uputstva.

Primjer: Stevan kaže: Hodajte unazad
Stevan kaže: Stanite na jednu nogu
Stevan kaže: Skačite gore-dolje
Stevan kaže: Dodirnite lijevo rame.
Stevan kaže: Sjedite na svoju stolicu.
Stevan kaže: Pogledajte osobu preko puta sebe.
Stevan kaže: Stojte na jednoj nozi

5. Drugi korak: Počnite da dodajete i negativna uputstva.

Na primjer: Stevan kaže: Prošetajte po prostoriji
Stevan kaže: Nemojte da hodate
Stevan kaže: Stojite mirno
Stevan kaže: Nemojte da skačete
Stevan kaže: Ponašajte se lijepo
Stevan kaže: Nemojte da hodate unazad
Stevan kaže: Nemojte biti nemirni.
Stevan kaže: Uradite kako treba.
Stevan kaže: Ne gledajte tamo.
Stevan kaže: Budite dobri.
Stevan kaže: Nemojte praviti problem.

6. Pohvalite učesnike kad god pravilno postupe.

7. Igrajte dok ne dobijete pobjednika!

Pitanja za aktivnost:

- Kako ste se osjećali kada ste dobili negativna uputstva?
- Kako ste se osjećali kada ste dobili jasna i pozitivna uputstva?
- Kakav je osjećaj dobiti pohvalu kad slijedite uputstva?
- Zašto biste mogli da pohvalite svog roditelja/tinejdžera kada on/ona slijedi uputstva?

Roditelji i tinejdžeri se razdvajaju u dvije grupe za naredne aktivnosti.

OSNOVNA LEKCIJA: ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA - DAVANJE UPUTSTAVA (RODITELJI)

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnoj sesiji. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju, a facilitator/facilitatorka nudi nekoliko mogućih pozitivnih primjera ukoliko grupa sama ne dođe do odgovora.

IGRA ULOGA - Negativna uputstva

Baka čisti kuću dok Azra vježba plesne pokrete sa svojom drugaricom.

Baka: „Nemoj da praviš toliki nered dok ja čistim kuću. Smetate mi!“

Azra: „Ali moram da vježbam za sjutrašnje školsko takmičenje. Nikad mi ne dozvoljavaš da uradim bilo šta.“

Baka: „Nemoj ti meni odgovarati!“

Azra izlazi iz kuće i vuče prijateljicu za sobom.

Azra (posramljena i ljuta): „Idemo. Mrzim baku. Ona uvijek viče na mene.“

Baka (mrmljajući sebi u bradu): „To dijete uvijek pravi probleme.“

Pitanja za igru uloga:

- Kako se Azra osjećala kada je baka vikala na nju?
- Šta mislite zašto je Azra baki odgovorila bez poštovanja?
- Kakav je uticaj ove priče na njihovu vezu?
- Kako je baka mogla da zamoli Azru, a da njoj bude lakše da posluša bakino uputstvo?

DISKUSIJA - Pozitivna uputstva

Kroz diskusiju s grupom zamolite učesnike da predlože kako je baka mogla drugačije postupiti kako bi Azra poslušala njeno uputstvo bez sukoba. Ukoliko učesnici ne dođu do konkretnog pozitivnog primjera, ponudite im nekoliko mogućih alternativa, npr. „Azra, lijepo je vidjeti te kako vježbaš ples s drugaricom. Molim te, nastavite napolju dok ja završim čišćenje, a poslije mi pokažite svoj ples“ ili „Hvala ti što si vježbala napolju, Azra. Sad imam vremena da vas gledam“. Razgovarajte s grupom o tome zašto bi ovakav pristup bio djelotvorniji.

Pitanja za diskusiju:

- Na koji način bi baka mogla izbjeći sukob s Azrom?
- Kako bi to pomoglo da Azra uradi ono što baka želi?
- Šta bi baka mogla uraditi nakon što Azra posluša uputstvo, kako bi je ohrabrila da to i ubuduće radi?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Tinejdžerima je potrebno vrijeme i prostor za sebe kako bi istraživali svijet.

Napravite pauzu prije nego što odreagujete na negativan način prema svojim tinejdžerima.

Vaši tinejdžeri će negativno reagovati kad s njima komunicirate na negativan način.

Koristite pozitivne riječi kad dajete uputstva svom tinejdžeru.

Izgovorite ime svog tinejdžera kad mu/joj dajete uputstva.

Razgovarajte smireno i ljubazno sa svojim tinejdžerom kada mu/joj dajete uputstva.

Pobrinite se da vaš tinejdžer može da slijedi vaša uputstva. Pohvalite svog tinejdžera na tome što slijedi uputstva.

AKTIVNOST: Prepoznavanje onoga što bismo željeli da naši tinejdžeri rade

Ova aktivnost roditeljima pomaže da prepoznaju ono što bi željeli da njihovi tinejdžeri češće rade i da vježbaju koristeći pozitivne riječi kako bi dali uputstva svojim tinejdžerima:

1. Roditelji razmišljaju o ponašanjima ili aktivnostima koje bi željeli da njihovi tinejdžeri češće rade. Uvjerite se da je riječ o konkretnim, POZITIVNIM i REALNIM ponašanjima.
2. Roditelji se dijele u parove s partnerom.
3. Roditelji izvještavaju u velikoj grupi. Zapišite ponašanja/aktivnosti koje navedu na flipčart.
4. Roditelji vježbaju sa svojim partnerom: koriste pozitivne riječi da bi dali uputstva svojim tinejdžerima, nakon toga ih pohvale konkretnim riječima, naizmjenično su u ulozi „roditelja“ i „tinejdžera“.
5. Razgovarajte o tome kako je ova aktivnost izgledala roditeljima: koja bi bila korist od davanja uputstava na pozitivan način? Kako bi ovo moglo biti dobro za vas? Čemu bi ovo naučilo vašeg tinejdžera?

OSNOVNA LEKCIJA: ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA - KAŽI ŠTA ŽELIŠ (TINEJDŽERI)

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnoj sesiji. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju, a facilitator/facilitatorka nudi nekoliko mogućih pozitivnih primjera ukoliko grupa sama ne dođe do odgovora.

IGRA ULOGA - Nesporazum

Otac i Ana su u kući. Otac čisti svoje cipele.

Ana: „Sjutra s drugaricama idem u park."

Otac: „Ne, ne ideš. Moraš ostati kući i završiti domaći."

Ana (pokušava da objasni): „Ali, tata, moram da idem, ide cijelo društvo..."

Otac (strogo, ne skidajući pogled sa svoje cipele): „Nema „ali". Ne ideš nigdje."

Ana (ljutito se žaleći): „Ko te je odredio za šefa mog života? Nikad me ne slušaš, niti me puštaš da radim šta hoću! Uvijek samo govoriš „ne", „ne", „ne"!"

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite zašto je interakcija između oca i Ane postala tako uzavrela i ljuta?
- Šta mislite kakva Ana ima osjećanja prema svom ocu? A šta otac osjeća prema Ani?
- Šta je otac mogao učiniti da izbjegne da situacija dobije negativan tok? Šta je Ana mogla da uradi?

DISKUSIJA - Reci šta želiš

Kroz diskusiju s grupom, facilitatori podstiču tinejdžere da prepoznaju šta je u Aninom pristupu bilo neefikasno i da predlože kako je mogla drugačije da se obrati ocu kako bi joj dozvolio da ide u park. Ukoliko učesnici sami dođu do dobrog odgovora, facilitatori ga potvrđuju i ističu njegove ključne elemente. Ukoliko grupa ne dođe do konkretnog pozitivnog primjera, facilitatori mogu ponuditi sljedeći predlog:

Ana ocu može mirnim tonom objasniti da sjutra s drugaricama planira da ide u park, da će prije toga završiti domaći zadatak i da će se vratiti kući do dogovorenog vremena. Umjesto da se naljuti kada dobije odgovor koji joj se ne dopada, može mu predložiti da mu, kada se vrati, ispriča kako je provela dan - čime pokazuje da poštuje njegovu brigu i gradi povjerenje umjesto sukoba.

Razgovarajte s grupom o tome zašto bi ovakav pristup vjerovatno doveo do drugačijeg, pozitivnijeg ishoda.

Pitanja za diskusiju:

- Šta bi Ana mogla drugačije reći ili uraditi da otac bude spremniji da je sasluša?
- Zašto je važno razgovarati mirnim glasom i s poštovanjem kada nešto tražimo od roditelja?
- Kako bi otac mogao reagovati kada je tinejdžer iskren i smiren u razgovoru?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE TINEJDŽERA

Napravite pauzu prije nego što reagujete na negativan način prema svojim roditeljima.

Dajte sebi vremena da strpljivo objasnite šta želite i šta vam je potrebno.

Prepoznajte kad i vaši roditelji govore šta ONI žele!

Odvojite vrijeme da razmislite o tome kako možete nešto zatražiti od roditelja.

Kad s roditeljima razgovarate mirnim glasom i s poštovanjem, veća je vjerovatnoća da će vas saslušati.

Kad ste iskreni prema roditeljima, oni će vam povjeriti i druge obaveze.

Recite svojim roditeljima kada cijenite njihove postupke.

AKTIVNOST: Prepoznavanje potreba i želja i kako ih saopštiti

Ova aktivnost tinejdžerima pomaže da prepoznaju ono što im je potrebno ili što žele od svojih roditelja i da vježbaju kako da izraze te potrebe i želje na jasan i smiren način.

1. Tinejdžeri razmišljaju o nečemu što žele ili što im je potrebno od njihovih roditelja. Uvjerite se da je riječ o KONKRETNIM, POZITIVNIM i REALNIM POTREBAMA.
2. Tinejdžeri se dijele u parove.
3. Tinejdžeri izvještavaju u velikoj grupi. Zapišite ponašanja/aktivnosti koje navedu na flipčart.
4. Tinejdžeri vježbaju u parovima izražavajući potrebe/želje svojim roditeljima na miran i jasan način. Tinejdžeri uvježbavaju davanje pohvale roditeljima zato što ih slušaju.
5. Jedan tinejdžer glumi samog sebe, a drugi tinejdžer sluša u ulozi njegovog „roditelja“.
6. Razgovarajte o tome kako je ova aktivnost izgledala tinejdžerima: koja bi bila korist od prijatnog i smirenog razgovora sa svojim roditeljima? Kako će vam to pomoći da roditelji saslušaju ono što vam treba ili što želite? Kako bi ovo moglo biti dobro za vas?

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Vježbajte da hvalite svog roditelja/tinejdžera najmanje triput dnevno.
- Pohvalite i sebe kad god primijetite da radite nešto dobro. Zaslužujete to!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kad razgovarate sa svojim roditeljem o onome što vam je bitno.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Provedite najmanje deset minuta vremena jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili postojanje pozitivne emocije!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

Osnovne aktivnosti su vježbanje pohvale, davanje instrukcija i komunikacija na miran i jasan način.

Porodice bi takođe trebalo da se obavežu da će provoditi vrijeme jedan-na-jedan.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.*

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Okupite sve učesnike na završnoj aktivnosti. Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

KRUG KOMPLIMENATA

Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.

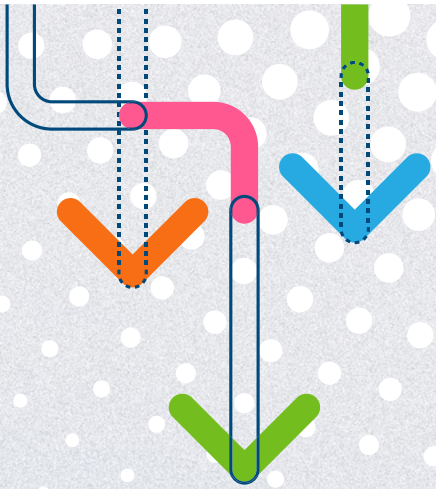
Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.

Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



treća sesija

KAKO ZADRŽATI SMIRENOST: UPRAVLJANJE LJUTNJOM I STRESOM

PREGLED TREĆE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako da postanu svjesniji sopstvenih emocija; • Roditelji i tinejdžeri uče kako da djelotvorno reaguju na emocije drugih ljudi; • Roditelji i tinejdžeri uče kako da komuniciraju o sopstvenim emocijama.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Svijest o tome kako se osjećate može vam pomoći da se nosite s teškim emocijama; • Kad primijetite kako se vaš tinejdžer osjeća, to mu/joj može pomoći da se nosi sa sopstvenim emocijama; • Ako komuniciramo o svojim frustracijama, manje je vjerovatno da ćemo nastupati u bijesu; • Komunikacija o emocijama poboljšava odnose; • Komunikacija o emocijama pomaže nam da bolje razumijemo jedni druge kako bismo naučili kako da podržavamo jedni druge.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
PAUZA (5 min)	

OSNOVNA LEKCIJA - KAKO RAZGOVARATI O EMOCIJAMA (RODITELJI I TINEJDŽERI ODVOJENO) (40 min)	• Prepoznavanje emocija; • Vježba: Točak emocija • Igre uloga; • Diskusija: Prednosti razgovora o tome kako se osjećamo; • Vježba: Prepoznavanje emocija; • Pregled: Ključni koraci u priznavanju i prihvatanju emocija.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Postanite svjesni vlastitih emocija i misli povezanih s njima; • Pokušajte da budete svjesniji emocija drugih; • Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća; • Vježbajte izjave koje počinju sa „Osjećam“ kad govorite o osjećanjima; • Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Vježbajte da hvalite svog roditelja/tinejdžera barem jednom dnevno; • Postanite svjesniji načina na koji dajete uputstva; • Učinite nešto lijepo za sebe tokom sedmice; • Odradite fizičku vježbu svakog jutra kad se probudite; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim jednom u toku sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Podijelite jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata; • Podsjetite porodice na sljedeću sesiju i aktivnosti koje se sprovode kod kuće; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA TREĆU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Treća sesija programa „Brižne porodice“ pomaže porodicama da postanu svjesnije emocija i da nauče da razgovaraju o njima. Ovo je važan korak koji adolescentima pomaže da se izbore s ljutnjom, stresom, anksioznošću, razočarenjem i frustracijom - emocijama koje su povezane s teškim ponašanjem.

Na primjer, adolescenti koji imaju emocionalne probleme kao što je depresija mogu se osjećati jako tužno i pokušati da potraže načine da bi se osjećali bolje. Međutim, neke od odluka koje donesu možda neće biti dobri izbori. Možda će izbjegavati interakciju s drugima jer se stidi ili će koristiti alkohol kako bi se osjećali bolje. Neki misle da će seks s nekim učiniti da se osjećaju bolje. Baš kao što neki odrasli mogu donositi loše odluke kad ne upravljaju svojim emocijama, i mladi su u opasnosti od donošenja emocionalnih odluka koje mogu uticati na njih do kraja života.

Način na koji roditelji/staratelji ponekad reaguju kad se njihovi tinejdžeri suoče s emocionalnim problemima može rezultirati pozitivnim ili negativnim rješavanjem tih problema. Roditelji/staratelji često osjećaju da treba da zaštite svoje tinejdžere od emocija, ali možda će shvatiti da to i nije tako zdravo za njih ili njihove porodice kao što misle.

Zato je važno da i roditelji/staratelji budu u stanju da kontrolišu sopstvene emocije. Osim toga, ako roditelji mogu da budu uzor za pozitivnu kontrolu svojih emocija, njihovi tinejdžeri mogu da uče od njih!

Tokom treće sesije, želite da ostvarite sljedeće četiri stvari:

1. Razgovarajte o aktivnostima koje se sprovode kod kuće i izazovima povezanim s njima iz druge sesije.
2. Roditelji i tinejdžeri uče kako da priznaju i prihvate emocije
3. Roditelji i tinejdžeri uče kako da komuniciraju o emocijama
4. Roditelji i tinejdžeri uče kako da odgovore na teške emocije na zdrav i prihvatljiv način

PRIZNAVANJE I PRIHVATANJE EMOCIJA

Roditelji i tinejdžeri uče kako da prepoznaju sopstvene i emocije drugih. Oni takođe istražuju kako su emocije povezane s mislima i ponašanjem.

Emocije igraju veliku ulogu u tome kako donosimo odluke. Ako se emocijama ne upravlja na dobar način, one mogu uticati na dobrobit i prosuđivanje osobe. Ukoliko snažne emocije kao što su tuga, ljutnja ili anksioznost nijesu regulisane, one mogu doprinijeti lošem donošenju odluka. Mladi rizikuju negativan uticaj emocija koje nijesu pod kontrolom, a koje ih mogu dovesti do rizičnih ponašanja kao što su nasilje, korišćenje alkohola, pa čak i rizična seksualna ponašanja - što ih sve može učiniti izloženijim opasnostima od štete ili negativnih posljedica za njihovo zdravlje. Roditelji/staratelji mogu da igraju

važnu ulogu u prepoznavanju emocionalnih problema koji pogađaju njihove tinejdžere i pomognu im da bolje upravljaju njima.

Postoji šest osnovnih emocija: sreća, tuga, ljutnja, gađenje, iznenađenost i strah.

Tinejdžeri svih uzrasta u stanju su da osjete i izraze ove emocije. Kako tinejdžeri postaju stariji, uče da prepoznaju mnoge druge emocije poput uzbuđenja, frustracije, ponosa, usamljenosti, smirenosti, krivice ili zbunjenosti.

Često, kada se neko osjeća na određeni način, njegov/njen um počinje da priča priču o tim osjećanjima. Ove misli se vrte iznova i iznova u njegovom/njenom umu, čineći ta osjećanja intenzivnijima. To može dovesti do ponašanja ili misli koji rezultiraju „beskrajnim okretanjem oko svoje ose" ili gubitkom kontrole. Ponekad ova osjećanja mogu postati toliko opterećujuća da se osoba osjeća kao da se svijet ruši ili da u životu nema ničeg pozitivnog.

Kad roditelji i tinejdžeri mogu da povežu osjećanja s mislima i ponašanjem, a ponekad i s određenim mjestom u tijelu, oni mogu da se zadrže u sadašnjem trenutku i dozvole da ta osjećanja teku svojim tokom i na kraju prođu. To im može pomoći da ne budu zarobljeni u svojim osjećanjima.

RAZGOVOR O TOME KAKO SE OSJEĆAMO

Treća sesija roditeljima i tinejdžerima pomaže da komuniciraju o emocijama, a naročito o teškim ili neugodnim osjećanjima. Složene ili teške emocije mogu se pojaviti kada tinejdžeri ne mogu da priušte skupe stvari, doživljavaju maltretiranje u školi ili ne mogu da učine nešto što mogu njihov stariji brat ili sestra. Kako tinejdžeri postaju stariji, oni takođe mogu iskusiti složena osjećanja u vezi sa školskim obavezama, seksualnim identitetom, vezama, vršnjačkim pritiskom ili čak zlostavljanjem.

Normalno je da i roditelji i tinejdžeri imaju poteškoća u razgovoru i izražavanju emocija i osjećaja. Mnogim ljudima je rečeno da ne plaču kada su tužni niti da se smiju kad su srećni. Ovo posebno važi za dječake i muškarce. Važno je da učesnici shvate da dječaci/muškarci i djevojčice/žene imaju ista osjećanja, čak i ako ih možda izražavaju na različite načine.

Takođe je važno naglasiti da su neprijatne emocije jednako prihvatljive kao i prijatne. Neki roditelji/staratelji mogu osjećati da ne dobijaju poštovanje ili da im se prkosi kada njihovi tinejdžeri pokazuju neprijatne emocije. Dozvoljavanje tinejdžerima da izraze neprijatne emocije ne znači da roditelj „gubi kontrolu ili autoritet" nad svojim tinejdžerom. To takođe ne znači da tinejdžeru manjka poštovanja ili da je buntovan. Korisnije je omogućiti tinejdžerima da postanu svjesni svojih emocija i razgovaraju o njima, jer će im to pomoći da nauče da regulišu svoje emocije.

Roditelji mogu pomoći adolescentima da nauče kako da komuniciraju o tome kako se osjećaju tako što će to modelovati svojim tinejdžerima. Kad roditelji koriste riječi da opisuju svoja osjećanja, to im takođe pomaže da razviju kontrolu nad emocijama. Razgo-

vor o osjećanjima s tinejdžerima važan je korak koji pomaže tinejdžerima da upravljaju ljutnjom, razočarenjem i frustracijom - emocijama koje su povezane s izazovnim mislima i teškim ponašanjem.

Razgovor o osjećanjima doprinosi svijesti o prijatnim emocijama kao što su osjećaj mira, sreće ili smirenosti. Takav razgovor tinejdžerima omogućava da cijene taj lijep trenutak ili osjećaj ljubavi!

POZITIVAN ODGOVOR NA TEŠKE EMOCIJE

Važno je da roditelji budu u stanju da prihvate emocije svojih tinejdžera i da komuniciraju s njima na način koji je miran i pun podrške.

Ako roditelji negativno reaguju na tinejdžere kad ovi pokreću teška pitanja, tinejdžeri će se osjećati kao da ih niko ne čuje, ne voli i ne želi. To će oslabiti njihov odnos i dovesti do toga da se tinejdžeri okreću drugim manje zdravim ili čak opasnim izvorima podrške.

Program „Brižne porodice“ pomaže i roditeljima i tinejdžerima da se sjete da naprave pauzu kad god se osjećaju pod stresom ili kad su ljuti prije nego što reaguju na negativan način. Ovo im može pomoći da odgovore na kontrolisaniji i svrsishodniji način.

Ako su emocije previše jake, roditelji i tinejdžeri mogu da se odalje od situacije. Ovo je mnogo bolje od nasilnog ili uvredljivog ponašanja!

IZJAVE KOJE POČINJU SA „OSJEĆAM“

Ponekad tinejdžeri osjećaju da ih roditelji ne razumiju ili da ne slušaju šta im je potrebno ili šta žele. To može biti veoma frustrirajuće i navesti tinejdžere da osjećaju da jednostavno treba da odustanu od pokušaja razgovora s njima.

Izjave koje počinju s „Osjećam“ jednostavan su način da se precizno izrazi ono što se osjeća bez direktnog napada na drugu osobu: „Osjećam [emociju] zbog [razlog emocije].“ Na primjer, „Osjećam se tužno jer nijesam pozvan na zabavu.“

Roditelji i tinejdžeri mogu koristiti izjave koje počinju s „Osjećam“ i kao način da govore o nečemu što smatraju teškim ili nečim što im smeta u vezi s tim kako se njihov tinejdžer ili roditelj ponaša prema njima: „Osjećam [emociju] ... kad [navedite radnju] ... i želio bih da [navedite potrebu ili želju].“

Primjer bi mogao biti: „Osjećam se tužno kada vičeš na mene. Volio bih da razgovaraš sa mnom normalnim glasom.“

To je miran način na koji tinejdžer roditeljima može da kaže šta tačno osjeća i objasni im svoju stranu priče bez ljutnje.

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite učesnike kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima, na sljedeći način. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da naprave pauzu prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kada urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način.

Pauziranje je i dobar trenutak da prepoznate i priznate sve emocije s kojima se trenutno nosite. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku treće sesije. Oni opisuju svoju emociju, gdje je osjećaju u svom tijelu i koje su misli povezane s njom. To učesnicima omogućava da podijele kako se osjećaju na početku sesije. Trebalo bi da pokažete kako izgleda prijava ili odjava tako što ćete je sami demonstrirati prije nego što zamolite svakog učesnika u krugu da učini isto:

1. Opišite kako se emotivno osjećate.
2. Opišite gdje to u vašem u tijelu osjećate.
3. Opišite taj osjećaj ili fizičku senzaciju u svom tijelu, ako ste svjesni gdje osjećate emociju.
4. Opišite misli povezane s tim osjećajem.

Na primjer:

„Pod stresom sam i osjećam to u svojim ramenima, na kojima kao da nosim teret. Zabrinut sam zbog računa koje moram da platim ovog mjeseca.“

„Srećna sam. I to osjećam u svom srcu. Sin mi je položio ispite!“

Na kraju svake sesije učesnici će takođe imati priliku da se završe sesiju kratkim osvrtom i postepeno se vrate u svakodnevni ritam.

Napomena: Ako nemate vremena ili radite s velikim brojem porodica u grupi, Emocionalnu prijavu i odjavu možete raditi i u parovima.

NAPREDAK NA IZGRADNJI KUĆE PODRŠKE

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Vježbati davanje pohvale svom roditelju/tinejdžeru barem jednom dnevno
- Postati svjesniji načina na koji dajemo uputstva

Zamolite učesnike da podijele svoje iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće. Tokom diskusije o izazovima, pokušajte da podstaknete učesnike da sami iznađu rješenja i podržite ih da ih isprobaju.

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

Tri su ključne tačke na koje treba da obratite pažnju tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće, a tiču se pohvala i uputstava:

- Da li roditelji i tinejdžeri hvale konkretno ponašanje? Da li je bilo kritika?
- Da li su roditelji i tinejdžeri bili u stanju da daju pozitivna i konkretna uputstva?
- Da li su tinejdžeri bili u stanju da ostanu smireni kad su s roditeljima razgovarali o svojim potrebama? Kako su roditelji reagovali na svoje tinejdžere?

Ne zaboravite da provjerite kako je proteklo vrijeme jedan-na-jedan. Pokušajte da budete poput detektiva i istražite da li roditelji i tinejdžeri pravilno slijede uputstva za vrijeme jedan-na-jedan i koje su osnovne elemente za podučavanje i usmjeravanje koristili.

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Šta se dogodilo kada ste hvalili svog tinejdžera ili roditelja? Da li ste naišli na bilo kakve poteškoće prilikom davanja pohvale svom tinejdžeru ili roditelju?
- Jeste li bili u stanju da primijetite neke trenutke kad su bili baš dobri? Da li ste se sjetili da ih pohvalite?
- Roditelji: Da li bi neko mogao podijeliti svoje iskustvo s davanjem uputstava svom tinejdžeru? Da li ste se sjetili da pohvalite svog tinejdžera zato što je slijedio vaša uputstva?
- Tinejdžeri: Da li je neko razgovarao sa svojim roditeljem o nečemu što vam je važno? Šta se dogodilo tom prilikom? Kako je vaš roditelj reagovao?
- Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:
- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

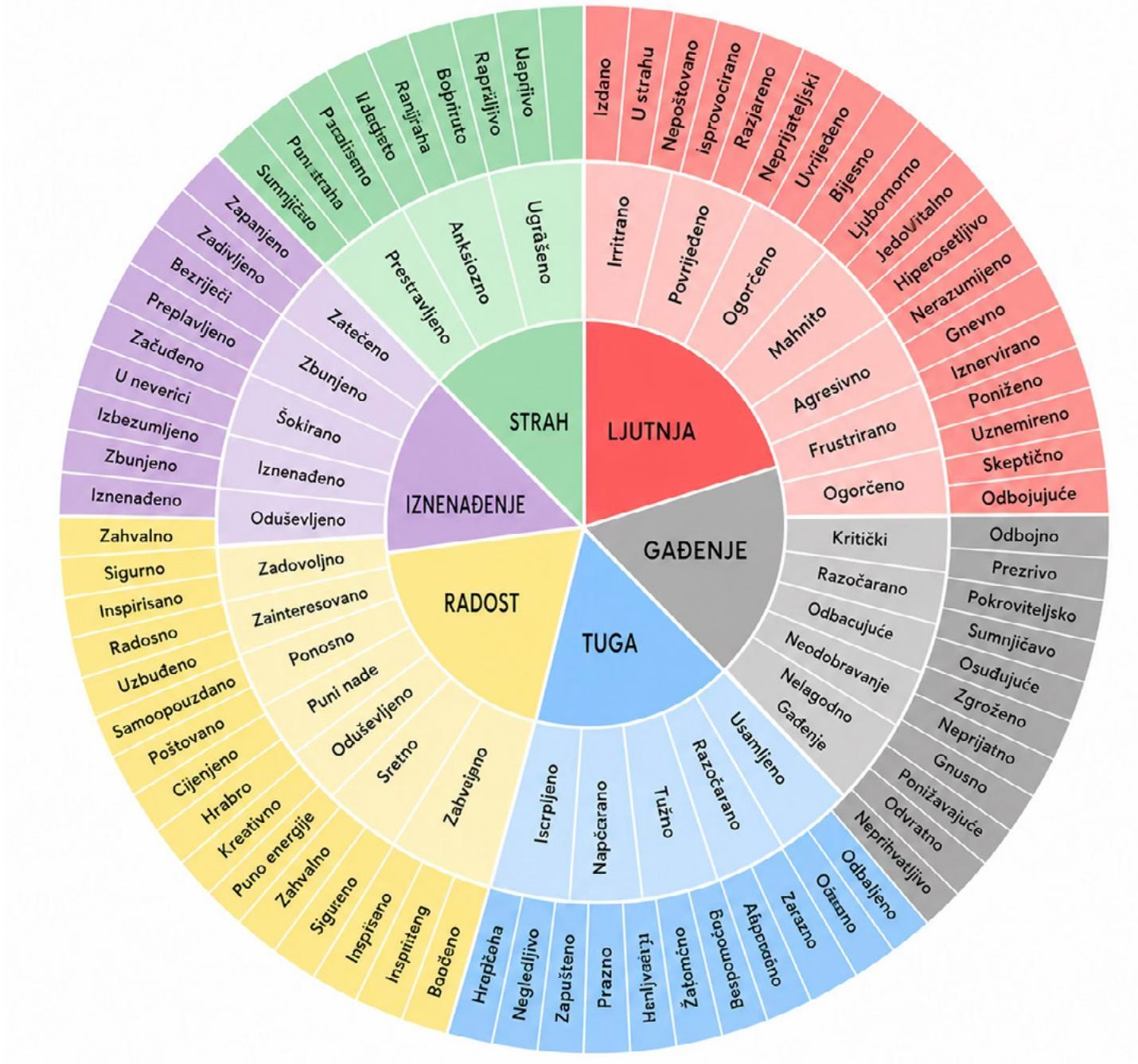
PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: KAKO RAZGOVARATI O OSJEĆANJIMA (RODITELJI I TINEJDŽERI ZAJEDNO)

VJEŽBA: **Točak emocija**

Ova vježba će pomoći učesnicima da prošire svoj emocionalni rječnik, razumiju da različiti ljudi mogu različito doživjeti istu situaciju, kao i da prepoznaju da istovremeno možemo osjećati više, pa čak i naizgled suprotnih emocija.

Kada vas neko pita kako se osjećate, većina ljudi odgovori: dobro, loše, srećno, tužno ili ljuto. Međutim, naš unutrašnji svijet mnogo je bogatiji. Danas ćemo istražiti koliko zapravo različitih emocija možemo osjećati.



Zamislite roditelja čije dijete prvi put samostalno odlazi na ekskurziju. Ako ga pitamo kako se osjeća, možda će reći: „Brinem.“ Međutim, kada pogleda Točak emocija, može prepoznati da istovremeno osjeća ponos, uzbuđenje, tugu, zabrinutost, olakšanje i nadu. Sve te emocije mogu postojati u isto vrijeme i nijedna od njih nije pogrešna.

- Zamolite učesnike u grupi da se prisjete određene situacije i da zapišu sve emocije koje su u tom trenutku osjećali.
- Pitajte grupu koje su misli povezane sa svakom od tih emocija. Zapišite ove misli tako da podsjećaju na grane koje proizilaze iz svake emocije.
- Pitajte grupu gdje osjećaju ove emocije u svom tijelu (npr. oštar bol u ramenima kada ste ljuti, tup bol u glavi kada ste pod stresom ili lakoća u grudima kada ste srećni).

DISKUSIJA - Razgovor o emocijama

Povedite diskusiju o tome zašto bi bilo korisno razgovarati o emocijama. Ideje zapišite na flipčartu.

Neka od mogućih pitanja uključuju:

- Šta dobijate time što ćete s nekim podijeliti kako se osjećate? Šta je s dijeljenjem prijatnih emocija? A šta s dijeljenjem neprijatnih?
- Zašto smatrate da je važno da prepoznate emocije drugih?
- Šta možemo da učinimo da sebi pomognemo da se izborimo sa stresom, ljutnjom ili uznemirenošću?
- Koje su neke od mogućih strategija da se izborimo s ljutnjom i stresom?
- Neke stvari koje bi učesnici mogli pomenuti tokom diskusije:
- Razgovor o emocijama pomaže nam da kontrolišemo svoje reakcije na te emocije.
- Ako komuniciramo o svojim frustracijama, manje je vjerovatno da ćemo nastupati u bijesu.
- Komunikacija o emocijama povećava radost koju dobijamo od pozitivnih emocija.
- Komunikacija o emocijama poboljšava odnose.
- Komunikacija o emocijama pomaže nam da bolje razumijemo jedni druge kako bismo naučili kako da podržavamo jedni druge.
- Ispoljavanje osjećanja smireno i dosljedno nam pomaže da ostanemo zdravi (time što se smanjuje nivo stresa, a samim tim i rizik od raznih oboljenja) i sigurni (time što se sprečavaju impulsivne ili iznenadne odluke koje mogu imati štetne posljedice).

Roditelji i tinejdžeri se razdvajaju u dvije zasebne grupe za osnovnu lekciju.

OSNOVNA LEKCIJA: KAKO RAZGOVARATI O OSJEĆANJIMA (RODITELJI)

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama.

IGRA ULOGA - Suočavanje s negativnim osjećanjima

Otac je ostao bez posla. Sjedi za stolom i izgleda frustrirano i pod stresom.

Otac (razmišljajući u sebi): „Kako da kažem porodici da sam ostao bez posla?"

Ulazi Aco.

Aco: „Zdravo, tata! Možeš li mi dati pare da kupim dopunu za telefon?"

Otac (ljutito odbrusi): „Ostavi me na miru i gledaj svoja posla!"

Aco (viče): „Šta sam uradio? Ti nikad ne slušaš!"

Otac: „Rekao sam da me ostaviš na miru ili ćeš dobiti batine!"

Acova sestra Jelena utrčava u sobu da bratu pokaže kako je napravila kuću od papira.

Jelena: „Aco! Vidi! Sagradila sam kuću od papira!"

Aco (bijesno zdrobivši kuću rukom): „Koga je briga za tvoju glupu kuću!?"

Otac sjedi i gleda, izgleda uznemireno i obeshrabreno.

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite zašto se otac tako ponašao prema Acu?
- Kako je Aco mogao da postupi drugačije kad je vidio da mu je otac uznemiren?
- Šta mislite zašto je Aco odgovorio Jeleni na ovaj način?
- Kako je otac mogao drugačije da komunicira sa svojim tinejdžerima?

DISKUSIJA - Prepoznavanje sopstvenih emocija

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je u očevom reagovanju bilo neefikasno i da predlože kako je situacija mogla biti drugačije riješena. Ukoliko učesnici sami osmisle adekvatan pozitivan način reagovanja, facilitator/ka ga potvrđuje, sažima i ističe ključne elemente djelotvornog suočavanja s emocijama. Ukoliko učesnici ne dođu do odgovarajućeg primjera, facilitator/ka navodi jedan mogući pozitivan primjer i zajedno s grupom analizira zbog čega je djelotvorniji.

Pitanja za diskusiju:

- Kako bi se otac mogao suočiti sa svojim emocijama na pozitivan način?
- Kako bi mogao odgovoriti Acu i pružiti mu utjehu, umjesto da ga otjera?
- Šta mislite kako bi zajednička aktivnost sa sinom (npr. igranje fudbala) mogla pomoći ocu da se osjeća bolje?

Ukoliko učesnici kroz diskusiju ne dođu do pozitivnih primjera, facilitator/ka može ponuditi sljedeći predlog: Otac može reći Acu da je imao težak dan i da je ostao bez posla, umjesto da ga otjera. Kada Aco ponudi pomoć, otac mu može zahvaliti i uvjeriti ga da će porodica zajedno pronaći rješenje, a zatim predložiti da zajedno urade nešto opuštajuće, poput igranja fudbala, kako bi nakratko skrenuo misli sa stresa.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Prepoznajte kako se osjećate i koje su misli povezane s tim osjećanjima.

U redu je da dozvolite svojim tinejdžerima da vas vide tužne.

Razgovor o emocijama pomaže nam da kontrolišemo svoje postupke.

Komunicirajte i objasnite svojim tinejdžerima kako se osjećate na miran način.

Vi ste model svojim tinejdžerima. Oni će se ponašati nalik vama.

Vježba - Prepoznavanje teških emocija u sebi i drugima

Roditelji/staratelji vježbaju kako da pomognu svojim tinejdžerima da se izbore s neprijatnim emocijama. Ovaj scenario možete koristiti kao vodič. Pobrinite se da jasno utvrdite scenario kako bi svi razumjeli svoje uloge:

- Tinejdžer je tužan jer je dobio lošu ocjenu u školi.
- Roditelj: „Vidim da si tužan. Želiš li da pričamo o tome?“
- Tinejdžer: „Nijesam uradio test iz matematike onoliko dobro koliko sam želio, iako sam tako naporno učio.“
- Odgovor roditelja: cijenite to što je tinejdžer podijelio s vama („Hvala ti što si mi to rekao.“); osvrnite se na ono što ste čuli („Žao mi je što nijesi dobro uradio test iz matematike.“); odgovorite smireno; prihvatite da je takvo osjećanje u redu („U redu je da se osjećaš frustrirano zbog toga.“); ponudite emocionalnu i fizičku podršku (ako je to prikladno); istražite rješenja s tinejdžerom („Šta bismo po vašem mišljenju mogli da učinimo da ti pomognemo da se popraviš iz matematike?“).

- Tinejdžer odgovara idejom: „Možda bi mogao da pođeš sa mnom da zamolim našu komšinicu da mi pomogne - njoj matematika dobro ide!“
- Roditelj prihvata ideju tinejdžera i pohvaljuje ga.

1. Pružite veliku podršku roditelju dok vježba.
2. Zaustavite vježbu nakon jednog minuta ili ranije.
3. Zatražite povratne informacije o iskustvu roditelja i tinejdžera.
4. Zamolite roditelje/staratelje da u parovima porazgovaraju o drugim trenucima kad bi tinejdžer mogao biti uznemiren zbog nečega.
5. Podijelite ove scenarije s cijelom grupom. Pitajte roditelje/staratelje da predlože kako mogu pomoći svojim tinejdžerima da se izbore s ovim teškim emocijama.
6. Roditelji/staratelji uvježbavaju ove scenarije u paru s vama i vašim partnerom/partnerkom facilitatorom koji vam pruža podršku.
7. Recite roditeljima/starateljima da zamijene uloge nakon jednog minuta vježbanja.
8. Tokom grupne diskusije, zatražite povratnu informaciju od svakog para o tome kako je vježba prošla.

PREGLED - ključni koraci za roditelje da prepoznaju emocija svojih tinejdžera

1. Uočite kako se vaš tinejdžer osjeća.
2. Dozvolite svom tinejdžeru da podijeli kako se osjeća i zašto se tako osjeća.
3. Cijenite kada vaš tinejdžer nešto podijeli s vama.
4. Osvrnite se na ono što vaš tinejdžer dijeli.
5. Odgovorite na miran i saosjećajan način.
6. Prihvatite da je dato osjećanje u redu, čak i ako je negativno.
7. Istražite rješenja sa svojim tinejdžerom ako je to prikladno.
8. Ponudite emocionalnu i fizičku podršku.

OSNOVNA LEKCIJA: KAKO RAZGOVARATI O OSJEĆANJIMA (TINEJDŽERI)

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju, a facilitator/ka *nudi mogući pozitivan primjer ukoliko grupa sama ne dođe do odgovora.*

IGRA ULOGA - Suočavanje s negativnim osjećajima

Ana dolazi iz škole. Baka sjedi kod kuće.

Baka: „Zdravo Ana, kako ti je bilo u školi?“

Ana (u jako lošem raspoloženju, tužna, dureći se): „Koga briga?“

Baka: „Ne obraćaj mi se tako. Kako je prošao test iz matematike? Opet si dobila jedinicu, zar ne?“

Ana: „Tako je! Dobila sam jedinicu, OK?! Mrzim školu! Nije trebalo ni da me upišeš!“

Ana izlijeće iz kuće dok baka izgleda ljutito.

BAKA (za sebe): „Tako je bezobrazna. Tako je teško izaći na kraj s njom.“

ANA (za sebe): „Uuuuh, voljela bih da baka nije ni pitala. Ja sam glupa za matematiku. Ne želim više da idem u školu.“

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite zašto je Ana ovako reagovala na baku?
- Šta je baka mogla da učini drugačije kad joj je Ana odgovorila s „Koga briga?“?
- Šta je Ani trebalo od bake?

DISKUSIJA - Razgovor o osjećanjima

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je u bakinom obraćanju bilo neefikasno i da predlože kako je situacija mogla biti drugačije riješena. Ukoliko učesnici sami osmisle adekvatan pozitivan način reagovanja, facilitator/ka ga potvrđuje, sažima i ističe ključne elemente djelotvorne komunikacije. Ukoliko učesnici ne dođu do odgovarajućeg primjera, facilitator/ka navodi jedan mogući pozitivan primjer i zajedno s grupom analizira zbog čega je djelotvorniji.

Pitanja za diskusiju:

- Kako baka ovaj put drugačije reaguje kad njena unuka odbije njen pozdrav?
- Šta baka radi da pokaže da prepoznaje kako se njena unuka osjeća?
- Šta mislite da bi se desilo da je baka negativno odgovorila svojoj unuci nakon što je ona odbila bakin pozdrav?

Ukoliko učesnici kroz diskusiju ne dođu do pozitivnih primjera, facilitator/ka može ponuditi sljedeći predlog: Baka može, umjesto da odgovori na Anin ton, mirno primijetiti da Ana ne izgleda srećno i ponuditi joj da porazgovaraju o tome. Kada Ana objasni šta je uznemirava, baka je može zagrliti i ponuditi konkretnu pomoć (npr. da porazgovara s nastavnicom), i podsjetiti je na neku njenu drugu vrijednost ili sposobnost.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE TINEJDŽERA

Uočite kako se osjećate.

Dozvolite sebi prostor da podijelite kako se osjećate i zašto je tako.

Prihvatite i neprijatne i prijatne emocije.

Odgovorite na miran i saosjećajan način. Istražite rješenja sa svojim roditeljem.

VJEŽBA - Razgovor o teškim pitanjima

U ovoj vježbi tinejdžeri vježbaju kako da prepoznaju i izraze osjećanja koristeći izjave koje počinju s „Osjećam“ i kako da se nose sa svojim emocijama na zdrav način.

1. Zamolite tinejdžere da smisle šta bi mogli da učine kako bi sebi pomogli da se nose sa svojim teškim emocijama. Zapišite ovo na drugoj strani flipčarta.
2. Tinejdžeri vježbaju korišćenje izjava koje počinju s „Osjećam“: Tinejdžer 1 sjedi i izgleda [Emocija]. Tinejdžer 2: „Kako si, [ime]?“ Tinejdžer 1: „Osjećam se [emocija] zbog [razlog za emociju].“ (na primjer, „Osjećam se tužno jer nijesam pozvan na zabavu.“). Tinejdžer 2 (prihvata emocije i pomaže tinejdžeru 1 da zauzme pozitivan stav): „Vidim da se osjećaš [emocija]. [Predlaže pozitivnu aktivnost].“ (na primjer, „Žao mi je što se osjećaš uznemireno. Hajde da uradimo nešto zabavno zajedno umjesto da idemo na zabavu.“)
3. Pružite dosta podrške učesnicima tokom vježbe.
4. Zamolite učesnike da zamijene uloge nakon jednog minuta vježbanja.
5. Tokom grupne diskusije, zatražite povratnu informaciju od svakog para o tome kako je vježba prošla.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

Zadajte aktivnosti koje se sprovode kod kuće kako bi učesnici mogli da ih vježbaju:

- Pokušajte da budete svjesniji sopstvenih emocija i misli koje su povezane s tim osjećanjima.
- Pokušajte da uočite emocije drugih - kako pozitivne tako i negativne.
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju sa „Osjećam“ prilikom dijeljenja osjećanja sa svojim roditeljem ili tinejdžerom barem jednom tokom sedmice.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni: obratite pažnju na to kako se osjećate, koje su misli povezane s tim osjećanjem, gdje to osjećate u svom tijelu i da li se osjećate drugačije nakon pauze.

Aktivnosti koje se redovno sprovode kod kuće:

- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge članove svoje porodice!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kad razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku).

Osnovne aktivnosti: vježbanje svijesti o tome kako se osjećate i komunikacija o emocijama.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.*

Roditelji i tinejdžeri se vraćaju zajedno u jednu grupu.

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Okupite sve učesnike na završnoj aktivnosti. Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

KRUG KOMPLIMENATA

Predstavite roditeljima Krug komplimenata, što ćete ubuduće raditi prije završetka svake sesije. Pokažite učesnicima kako se radi Krug komplimenata prije nego što to oni počnu da rade u parovima.

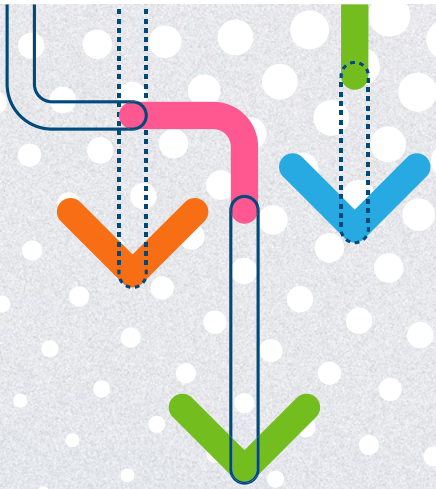
- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Zatim se roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i koriste ime svog roditelja/tinejdžera. Komplimenti mogu da se odnose na bilo šta, ali moraju biti iskreni.

Pitajte učesnike kako su se osjećali dok su hvaljeni i kako je bilo da hvale sami sebe.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



četvrta sesija

POSLJEDICE I UTVRĐIVANJE PRAVILA ZA OČUVANJE ZDRAVLJA I BEZBJEDNOSTI

PREGLED ČETVRTE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako zajedno da utvrde jasna, dosljedna kućna pravila; • Roditelji i tinejdžeri uče kako da dijele odgovornost u porodici; • Roditelji i tinejdžeri uče kako da koriste razumne posljedice kao pomoć u učenju odgovornosti.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Pravila treba da budu jednostavna, jasna i iskazana na pozitivan način; • Budite dosljedni kada sprovodite i slijedite pravila; • Roditelji i tinejdžeri mogu zajedno da utvrđuju pravila; • Poštovanje pravila doprinosi izgradnji odgovornosti i nezavisnosti; • Podjela odgovornosti u porodici jača tinejdžera kao pojedinca i porodicu kao cjelinu; • Posljedice treba da budu razumne, konkretne i povezane s ponašanjem.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.

PAUZA (5 min)	
OSNOVNA LEKCIJA - PORODIČNI DOGOVOR OKO PRAVILA (20 min)	• Igre uloga: Neću da idem u školu / Acov mobilni telefon / Pravila za dječake i djevojčice (opciono); • Diskusija: Porodični dogovor o pravilima; • Vježba: Porodični dogovor o pravilima.
OSNOVNA LEKCIJA - PODJELA ODGOVORNOSTI U PORODICI (10 min)	• Diskusija: Podjela odgovornosti u porodici; • Pregled: Podjela odgovornosti u porodici.
OSNOVNA LEKCIJA - KORIŠĆENJE POSLJEDICA KAO POMOĆI U UČENJU ODGOVORNOSTI (10 min)	• Igra uloga: Posljedice nepoštovanja pravila; • Diskusija: Prihvatanje posljedica za sopstvene postupke; • Vježba: Identifikovanje posljedica za neispunjavanje preuzetih odgovornosti.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Utvrdite JEDNO kućno pravilo i JEDNU dnevnu rutinu sa svojim tinejdžerom/roditeljem; • Razgovarajte o barem JEDNOJ novoj odgovornosti koju tinejdžer može preuzeti kako bi pomogao/la u kući; • dentifikujte posebnu privilegiju za tinejdžera koju može imati ako se bude držao/la dogovora; • Identifikujte odgovarajuću posljedicu ako se tinejdžer ne bude pridržavao dogovora; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Pozovite ih da podijele jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata; • Podsjetite porodice na sljedeću sesiju i aktivnosti koje se sprovode kod kuće; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA ČETVRTU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Fokus četvrte sesije programa „Brižne porodice“ je na osnaživanju roditelja i tinejdžera da zajednički utvrde jasna kućna pravila, podijele odgovornost u porodici i nauče da koriste razumne posljedice kao pomoć u učenju odgovornosti.

Četvrta sesija podrazumijeva sljedeće osnovne vještine i principe za utvrđivanje pravila i rutina:

- Pravila treba da budu jednostavna, jasna i iskazana na pozitivan način
- Budite dosljedni kada sprovodite i slijedite pravila
- Roditelji i tinejdžeri mogu zajedno da utvrđuju pravila
- Poštovanje pravila doprinosi izgradnji odgovornosti i nezavisnosti.
- Neka pravila su potrebna kako bi tinejdžeri bili bezbjedni i zdravi

Porodice istražuju prednosti jasnih i dosljednih kućnih pravila i rutina za njihove tinejdžere.

Pravila opisuju koje je ponašanje prikladno, a koje neprikladno za tinejdžere. Ona pomažu u uspostavljanju jasnih granica koje tinejdžerima mogu pomoći da se osjećaju bezbjedno i čuvaju ih od potencijalnih opasnosti kako u kući tako i u zajednici.

Pravila pomažu tinejdžerima da znaju kakvo ponašanje se od njih očekuje. Roditelji ponekad viču na svoje tinejdžere jer su bučni u kući ili ne obavljaju kućne poslove.

Veoma je važno da tinejdžeri znaju kakvo se ponašanje od njih očekuje. Uspostavljanje kućnih pravila daje im smjernice u tom pogledu.

Porodična pravila govore o tome kako se članovi porodice ponašaju jedni prema drugima i koje vrijednosti porodica želi da njeguje (npr. „Starijima se obraćamo s poštovanjem.“). Rutine se odnose na aktivnosti koje se ponavljaju u određeno vrijeme ili u određenim situacijama (npr. „Dođi kući prije nego što padne mrak.“).

PORODIČNI DOGOVOR O PRAVILIMA

Roditelji i tinejdžeri mogu zajedno razviti pravila. Adolescencija je vrijeme kada tinejdžeri počinju da testiraju granice prethodno dogovorenih i očekivanih pravila. To može

značiti da preispituju svoje roditelje ili ne poštuju pravila zbog pritiska svojih vršnjaka, želje da se smatraju odraslijim ili samo zato što njihov zreliji mozak može da smisli alternative takvim pravilima.

Kada tinejdžeri učestvuju u dogovaranju pravila, veća je vjerovatnoća da će ih poštovati jer osjećaju da je pravilo podjednako njihovo i roditeljsko.

Kada su pravila jasna, razumna i dosljedna, tinejdžeri uče kako da postanu odgovorniji. Oni takođe mogu naučiti da postoje posljedice ako se ne pridržavaju ovih pravila.

Porodična pravila pomažu tinejdžerima da znaju šta se od njih očekuje, gdje se nalaze i šta rade kada su pod nadzorom, ali i kada nijesu pod nadzorom.

Pravila takođe pomažu da život kod kuće bude predvidljiv i uredan. Određena pravila mogu biti svakodnevne rutine kao što su zajednički obroci svake večeri ili redovno odvajanje vremena za porodične razgovore. Na taj način se stvara i osjećaj povezanosti u porodici.

Neka pravila mogu biti direktno povezana sa zdravljem i bezbjednošću tinejdžera - na primjer, dogovoreno vrijeme povratka kući, javljanje porodici da smo bezbjedno stigli ili pravila o korišćenju interneta.

UTVRĐIVANJE PRAVILA I PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI ZA VLASTITE POSTUPKE

Tinejdžerima je često teško da poštuju pravila kada su pod pritiskom svojih vršnjaka. Razgovor unaprijed o mogućim situacijama i načinima reagovanja može im pomoći da budu spremniji da donesu odgovornu odluku.

Pravila mogu zaštititi mlade ljude od brojnih štetnih iskustava i pomoći im da na pozitivan način upravljaju svojim ponašanjem i zdravljem.

Veoma je važno da roditelji budu u stanju da održavaju sjaj *Sunca pozitivne pažnje* kad sa svojim tinejdžerima komuniciraju o ovim pravilima kako bi se oni osjećali prihvaćeno i saslušano!

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite učesnike kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima na ovaj način. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da naprave pauzu prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kada urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način.

Pauziranje je i dobar trenutak da prepoznate i priznate sve emocije s kojima se trenutno nosite. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku četvrte sesije. Oni opisuju svoju emociju, gdje je osjećaju u svom tijelu i koje misli su povezane s njom.

Možete im pokazati kako da to učine, na svom primjeru i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću imati dovoljno novca ovog mjeseca za hranu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Dobro sam uradio test iz matematike.“

NAPREDAK NA IZGRADNJI KUĆE PODRŠKE

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Postati svjesniji sopstvenih emocija, kao i emocija drugih
- Vježbati izjave koje počinju sa „Osjećam“ prilikom dijeljenja osjećanja sa svojim roditeljem/tinejdžerom

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Da li su roditelji i tinejdžeri uspjeli da prepoznaju i imenuju svoje emocije tokom sedmice?
- Da li su koristili izjave koje počinju sa „Osjećam“ kada su razgovarali o tome kako se osjećaju?
- Pobrinite se da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Kako je bilo pokušati da prepoznate svoje emocije tokom sedmice?
- Da li ste koristili izjave koje počinju sa „Osjećam“ kada ste razgovarali sa svojim roditeljem/tinejdžerom? Kako je to prošlo?

- Da li ste primijetili emocije svog roditelja/tinejdžera? Šta ste uočili?
- Da li neko želi da podijeli pozitivno iskustvo zajedničkog provođenja vremena jedan-na-jedan?

UPAMTITE: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

VJEŽBA - Porodični dogovor o pravilima

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama.

IGRA ULOGA - Neću da idem u školu!

Majka je iznenađena time što je Jelenu zatekla kako sjedi na kauču i drži mobilni telefon u rukama.

Majka (vičući): „Jelena! Šta ti još uvijek radiš ovdje? Kasniš u školu!"

Jelena (ne skidajući pogled s telefona): „Ne viči na mene. Inače, jednostavno neću da idem u školu danas!"

Majka (tužna i zabrinuta): „Žao mi je što sam vikala na tebe, Jelena. Zabrinuta sam zato što ćeš opet propustiti nastavu, znaš da je obrazovanje veoma važno za tvoju budućnost. Reci mi, zašto danas ne želiš da ideš u školu?"

Jelena (uzdahnuvši zabrinuto): „Izvini, majko. Sinoć sam zaboravila da uradim domaći. Ne želim da se pojavim pred nastavnikom bez njega."

Majka: „Hvala ti što si mi to rekla, Jelena. Razumijem da si bila umorna nakon napornog dana u školi. Ali da bi naučila ono što se traži, potrebno je da radiš domaće zadatke. Sada je prekasno, ali šta misliš da možemo da uradimo sljedeći put kako bih ti pomogla da se sjetiš da uradiš domaći zadatak?"

Jelena (osmjehujući se): „Pretpostavljam da mogu da odvojim sat vremena nakon večere za domaći... ali možeš li biti tu da mi pomogneš ako mi zatreba?“

Majka (osmjehujući se): „To je sjajna ideja, Jelena! A nakon što Aco i ja operemo posuđe, možemo ti pomoći oko domaćeg. U redu, hajde da te spremimo za školu.“

Jelena (osmjehujući se): „Hvala ti, majko!“

Pitanja za igru uloga:

- Zašto je majka reagovala kako je reagovala kad je vidjela Jelenu kod kuće?
- Kako je majka objasnila Jeleni zašto mora da ide u školu?
- Kako je majka pokazala da razumije Jelenine potrebe?
- Zašto mislite da rješenje nije bilo da majka nabrzinu uradi Jelenin domaći zadatak i odvede je u školu?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Ne zaboravite da napravite pauzu kada osjećate da ste pod stresom i riječima opišite šta osjećate.

Objasnite razlog za pravilo.

Pravila treba da budu jednostavna i jasna.

Ako ne poštujemo pravila, postoje posljedice. Učenje poštovanja pravila pomaže u izgradnji odgovornosti i nezavisnosti.

IGRA ULOGA - Acov mobilni telefon

Aco sjedi za trpezarijskim stolom i gleda video na svom mobilnom telefonu. Ignoriše domaći zadatak koji je pred njim.

Otac: „Aco, previše vremena provodiš na mobilnom, naročito prije nego što uradiš domaći. Važno je da radiš domaće zadatke kako bi imao dobre ocjene. Mislim da moramo da uspostavimo pravilo o tome koliko dugo i kada možeš da koristiš mobilni telefon.“

Aco: „U redu, tata.“

Otac: „Šta misliš da bi bilo prikladno pravilo?“

Aco: „Hmmm... pa, možda mogu da koristim svoj mobilni koliko god želim, ali tek nakon što uradim domaći."

Otac: „U redu je da koristiš mobilni nakon što uradiš domaći, ali bih više volio da ograničimo korišćenje mobilnog telefona na jedan sat dnevno. Kako ti to zvuči?"

Aco: „To je u redu, tata."

Mjesec dana kasnije...

Otac: „Proteklih mjesec dana bio si vrlo odgovoran i radio domaći svakog dana prije nego što si koristio mobilni, Aco. Zaista to cijenim, a i popravile su ti se ocjene! Mislim da možemo povećati vrijeme za korišćenje telefona na sat i po... sve dok se i dalje pridržavaš pravila!"

Pitanja za igru uloga:

- Kako je otac objasnio Acu da moraju uvesti novo pravilo?
- Kako je porodica odlučila kako bi novo pravilo trebalo da glasi?
- Šta mislite da bi se dogodilo da otac nije pratio da li se Aco pridržava pravila ili ne?
- Šta je otac uradio kada je vidio da se Aco dosljedno pridržava pravila?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Objasnite razlog za pravilo.

Ustanovite pravila zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Pravila se mogu prilagoditi situaciji!

Važna je otvorena komunikacija između roditelja i tinejdžera.

Neka vaša kućna pravila budu jasna i konkretna.

Neka vaša kućna pravila budu pravična i realna.

Uvjerite se da vaš tinejdžer razumije pravilo.

Pružite svom tinejdžeru priliku da postavlja pitanja.

Pohvalite svog tinejdžera kad se pridržava kućnih pravila.

IGRA ULOGA - Pravila za dječake i djevojčice

Majka pere sudove.

Majka (iznervirano): „Majo! Kućno pravilo je da treba da pomogneš oko pospremanja nakon večere!“

Maja (žaleći se): „Ali, majko, zašto Aco ne bi mogao da pomogne?!“

Majka: „Aco pomaže svom ocu da popravi naš bicikl.“

Maja (tužno): „Oh... to nije pošteno. On može da radi zabavne stvari s tatom samo zato što je dječak.“

Majka grli Maju.

Majka (osmjehujući se): „Znaš, u pravu si, Majo, to nije pošteno. Aco bi trebalo da nauči kako se čisti, a ti bi trebalo da kvalitetno provodiš vrijeme sa svojim ocem. Kako bi bilo da promijenimo kućna pravila tako da ti i Aco naizmjenično obavljate poslove sa svojim ocem?“

Maja (grli majku, osmjehujući se): „To bi me usrećilo, majko. Hvala ti što si me saslušala.“

Pitanja za igru uloga:

- Šta je kućno pravilo?
- Zašto se Maja osjeća kao da je kućno pravilo nepošteno?
- Kako majka odgovara na Majine riječi pružajući joj podršku?
- Kako mislite da će se Aco osjećati u vezi s novim kućnim pravilom?
- Mislite li da bi za dječake i djevojčice trebalo da postoje različita pravila? Zašto?
- Koja su još neka pravila koja bi mogli ustanoviti u svom domaćinstvu?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna koja su kućna pravila.

Neka vaša kućna pravila budu jasna i konkretna.

Neka vaša kućna pravila budu poštena i realna.

Uključite svog tinejdžera u uspostavljanje kućnih pravila.

Pohvalite svog tinejdžera kad se pridržava kućnih pravila.

Na dječake i djevojčice mogu se odnositi ista kućna pravila.

DISKUSIJA - Porodični dogovor o pravilima

Povedite diskusiju o tome zašto bi moglo biti važno postići porodični dogovor o pravilima.

Neka od mogućih pitanja uključuju:

- Koje bi koristi roditelji i tinejdžeri imali od toga da zajedno utvrđuju pravila?
- Koja su neka od pravila koja su vam važna?

Zapišite odgovore učesnika na flipčartu.

Moguće prednosti situacije u kojoj roditelji i tinejdžeri zajedno uspostavljaju pravila kao porodica:

- Vjerovatnije je da će tinejdžeri slijediti pravila ako su i sami uključeni u njihovo kreiranje.
- Tinejdžeri će osjećati da se čuje njihovo mišljenje i da su poštovani.
- Tinejdžeri će se učiti odgovornosti i znaće šta se od njih očekuje.
- Pravila mogu pomoći članovima porodice da ostanu bezbjedni i osigurati da svi daju svoj doprinos u domaćinstvu.
- Pravila i svakodnevne rutine pomažu u stvaranju osjećaja sigurnosti u domaćinstvu.

VJEŽBA - Porodični dogovor o pravilima

Napomena: *Prije vježbe ukratko razjasnite razliku između pravila (trajno važećih normi ponašanja, npr. „Starijima se obraćamo s poštovanjem.“) i rutina (aktivnosti u vezi sa određenim vremenom, npr. „Domaći se radi prije telefona.“).*

- Roditelji i tinejdžeri, u parovima, razgovaraju o tome koja bi pravila i rutine željeli da uspostave zajedno. Pravila u domaćinstvu mogu biti ona koja se primjenjuju cijelo vrijeme (npr. starijima se obraćamo s poštovanjem) ili rutine koje se dešavaju u određeno vrijeme u toku dana i odnose se posebno na tinejdžere (npr. dođi kući u 18 sati). Kućna pravila i rutine takođe mogu biti namijenjeni posebno za tinejdžere (npr. domaći se radi prije gledanja televizije) ili se mogu odnositi na cijelu porodicu (npr. ekrani se mogu koristiti samo prije ili poslije večere).
- Roditelji i tinejdžeri identifikuju JEDNO kućno pravilo i JEDNU rutinu koje bi željeli da počnu da koriste nakon sesije.
- Zamolite svaku porodicu da s grupom podijeli svoje JEDNO kućno pravilo i JEDNU rutinu. Zapišite ih na flipčartu - za tinejdžere i roditelje.

OSNOVNA LEKCIJA: PODJELA ODGOVORNOSTI U PORODICI

DISKUSIJA - Podjela odgovornosti u porodici

Pokrenite diskusiju o tome kako roditelji/staratelji mogu povjeriti više odgovornosti svojim tinejdžerima. Dozvolite učesnicima da razgovaraju o odgovorima dok ih zapisujete na flipčart.

Neka od mogućih pitanja uključuju:

- Koja bi bila korist od povjeravanja odgovornosti tinejdžerima? Koja za roditelje? Koja za tinejdžere?
- Koje obaveze bi tinejdžer mogao imati u vezi s pomaganjem u kući?
- Kako bi se tinejdžeri mogli osjećati cijenjenima kad prihvate ove odgovornosti?
- Prednosti povjeravanja odgovornosti tinejdžerima:
- Osnažuje tinejdžera kao pojedinca
- Pomaže u dijeljenju nekih kućnih poslova i zadataka
- Tinejdžeri uče kako da budu odgovorni i u drugim situacijama van kuće
- Odgovorno izvršavanje školskih obaveza može poboljšati uspjeh u školi i razviti samodisciplinu, važnu vještinu za kasniji život
- Tinejdžeri sazrijevaju i pokazuju da im se može vjerovati
- Na taj način se jača porodica
- Prihvatanje odgovornosti može pomoći tinejdžerima da se osjećaju korisno i važno
- Ako tinejdžeri pokažu da mogu da poštuju pravila i preuzmu odgovornost, roditelji im mogu dati više privilegija.

Odgovornosti koje se mogu povjeriti tinejdžeru:

- Kućni poslovi kao što su čišćenje, kuvanje, iznošenje smeća
- Pomoć pri kupovini
- Završavanje domaćeg zadatka prije izlaska s društvom
- Spremanje za školu i pomaganje braći i sestrama da se pripreme za školu
- Planiranje zabavnih aktivnosti u kojima će učestvovati cijela porodica

Napomena: Dozvolite učesnicima da sami dođu do ideja uz blagu podršku i navođenje s vaše strane.

PREGLED - Savjeti za roditelje o podjeli odgovornosti u porodici

- Nove odgovornosti uvedite kada ste i vi i vaš tinejdžer smireni
- Odgovornost se može odnositi na pomoć u kući ili na školske obaveze/obrazovanje
- Koristite „ja"-izjave i podijelite kako se osjećate
- Dozvolite svom tinejdžeru da izrazi kako se osjeća
- Dozvolite svom tinejdžeru da odabere koje odgovornosti može preuzeti
- Napravite konkretan, pozitivan i realan plan. Na primjer, „Ja ću pomagati oko spremanja večere jednom sedmično"
- Razgovarajte o tome koja će privilegija ili pohvala pratiti ispunjavanje date odgovornosti
- Pohvalite svog tinejdžera kad god ispunjava preuzete obaveze!

OSNOVNA LEKCIJA: KORIŠĆENJE POSLJEDICE KAO POMOĆ U UČENJU ODGOVORNOSTI

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama.

IGRA ULOGA - Posljedice nepoštovanja pravila

Napomena: Ova igra uloga je označena kao opciona - radi se ukoliko facilitatori i porodice imaju dovoljno vremena; u suprotnom se preskače.

Mirko pokušava tiho da se ušunja u kuću.

Otac (ljutito): „Mirko! Koliko je sati! Kasno je!"

Mirko (zabrinuto): „Izvini, tata, možeš se vratiti na spavanje."

Otac (ljutito): „DAVNO je prošlo vrijeme za povratak kući!"

Mirko (zabrinuto): „Mogu da objasnim, tata, stvarno mogu."

Otac (zabrinuto, ali smirenije): „Mirko, dolaziš kući usred noći i mnogo kasnije nego što smo se dogovorili. Šta god da je razlog, moraš da shvatiš da to nije prihvatljivo. Tvoja majka i ja smo se zaista zabrinuli."

Mirko (zabrinuto): „Momak koji je trebalo da nas odveze kući bio je pijan, pa sam odlučio da ne uđem u auto i onda sam morao da čekam da me neko drugi odveze kući."

Otac (prijateljski): „Drago mi je što nijesi ušao u auto s pijanim vozačem. To je bila dobra odluka. Hajde da razgovaramo više o tome ujutro kada se malo odmorimo."

Mirko: „Žao mi je što ste se ti i majka zabrinuli."

Otac: „Hvala ti što si mi to rekao i što si donio tako odgovornu odluku kad ti je bilo teško. Inače bi kazna bila zabrana izlaska narednog vikenda, ali pošto si bio iskren, umjesto toga ćeš morati kući ranije nego inače. Sada idi u krevet."

Pitanja za igru uloga:

- Zašto je otac reagovao na Mirkovo ponašanje na način na koji je reagovao?
- Šta bi se dogodilo da je otac nasilno reagovao ili viknuo na Mirka?
- Kako otac saopštava Mirku kako se osjeća (koristeći izjave koje počinju s „Osjećam")?
- Zašto Mirko tako reaguje na oca?
- Mislite li da je posljedica zbog prekasnog dolaska kući pravedna?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna koja su kućna pravila.

Pravila u domaćinstvu moraju biti konkretna, pozitivna i realna.

Dajte svom tinejdžeru prostora da objasni svoje postupke.

U redu je da se izvinite svom roditelju/tinejdžeru.

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna posljedice svojih postupaka.

DISKUSIJA - Prihvatanje posljedica za sopstvene postupke

Razgovarajte s učesnicima o prednostima korišćenja posljedica kada tinejdžeri ne poštuju uputstva ili krše pravila. Ideje zapišite na flipčartu.

Predložena pitanja koja će vam pomoći tokom diskusije:

- Koja bi bila korist od pomaganja tinejdžerima da nauče da postoje posljedice za negativno ponašanje? Šta je s posljedicama za pozitivno ponašanje?
- Koja bi bila korist od korišćenja razumnih i nenasilnih posljedica umjesto vikanja ili udaranja tinejdžera?
- Koja bi bila korist od uključivanja tinejdžera u odlučivanje o tome koja bi bila odgovarajuća posljedica za određeno ponašanje?

- Zašto bismo uopšte željeli da izbjegnemo korišćenje posljedica? Kako možemo unaprijed djelovati da posljedice ne budu potrebne?

Odgovori i zaključci koje bi roditelji/staratelji trebalo da podijele:

- Posljedice pomažu tinejdžerima da nauče da preuzmu odgovornost za svoje postupke
- Tinejdžeri uče da će, ako učine nešto negativno, to imati negativan ishod
- Tinejdžeri uče da će, ako učine nešto pozitivno, to imati pozitivan ishod
- Uključivanje vašeg tinejdžera u određivanje odgovarajućih posljedica za određena ponašanja povećava vjerovatnoću da će on prihvatiti te posljedice
- Posljedice roditeljima omogućavaju da disciplinuju svoje tinejdžere smireno i dosljedno
- Udaranje ili vikanje uči tinejdžere da su agresija i nasilje prihvatljiv način rješavanja sukoba - vaši tinejdžeri onda isto to mogu koristiti sa svojim partnerima ili vršnjacima
- Udaranje ili vikanje čini da se svi osjećaju loše
- Roditelji često gube kontrolu ili postupaju u bijesu kada nasilno disciplinuju
- Odgovaranje na čvrst i autoritativan način održava vašu kontrolu i omogućava vašem tinejdžeru da ostane pod Suncem pozitivne pažnje

VJEŽBA - Identifikovanje posljedica za neispunjavanje preuzetih odgovornosti

Ova aktivnost učesnicima pomaže da identifikuju odgovarajuće posljedice za situacije u kojima tinejdžeri ne ispune preuzete odgovornosti.

1. Ponovo prođite kroz papir na kome su ispisane odgovornosti i privilegije.
2. Zamolite učesnike da navedu sve dodatne odgovornosti koje bi mogli da preuzmu na sebe (npr. redovno rađenje domaćih zadataka) i koje bi privilegije mogle biti povezane s njima.
3. Roditelji i tinejdžeri rade u parovima kako bi identifikovali odgovarajuće posljedice u slučaju da tinejdžeri ne ispune preuzete obaveze.
4. Ove posljedice takođe treba da budu konkretne, realne, razumne i dosljedne.
5. Zapišite ova ponašanja u krajnju desnu kolonu flipčarta.
6. Pitajte učesnike šta misle o odnosu između povećanih odgovornosti, pozitivnih posljedica i negativnih posljedica.
7. Pitajte učesnike zašto misle da je važno da razgovaraju o ovim pitanjima zajedno.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Utvrdite JEDNO kućno pravilo i JEDNU dnevnu rutinu sa svojim tinejdžerom/roditeljem
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome kako možete podijeliti odgovornosti. Razgovarajte o barem JEDNOJ novoj odgovornosti koju tinejdžer može preuzeti kako bi pomogao/la u kući. Pobrinite se da tinejdžer i dalje može da ispunjava svoje školske obaveze.
- Identifikujte posebnu privilegiju za tinejdžera koju tinejdžer može dobiti ako se bude držao/la dogovora.
- Identifikujte odgovarajuću posljedicu ako se tinejdžer ne bude pridržavao dogovora.
- Razgovarajte o drugim posljedicama nepoštovanja kućnih pravila koja ste uspostavili tokom programa „Brižne porodice“.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ kad govorite o osjećanjima
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.*

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

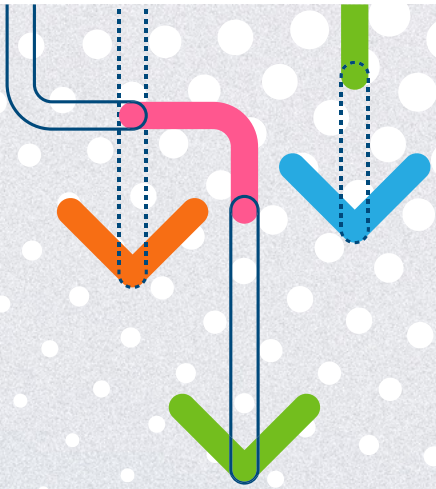
KRUG KOMPLIMENATA

- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



peta sesija

RAZGOVOR O ZDRAVIM ODNOSIMA, SEKSUALNOSTI I SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU

PREGLED PETE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako da otvoreno razgovaraju o vezama i seksualnom ponašanju; • Roditelji i tinejdžeri razumiju fizičke i emocionalne promjene koje prate adolescenciju; • Roditelji i tinejdžeri uče kako da razgovaraju o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i bezbjednosti.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• U redu je osjećati se nelagodno kada se razgovara o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, ali je odgovornost roditelja da bude otvoren i koristi činjenice; • Tinejdžeri se uglavnom ponašaju odgovorno kada smatraju da ih roditelji shvataju ozbiljno; • Tinejdžeri vjeruju svojim roditeljima kada osjećaju da im roditelji vjeruju; • Koristite izjave koje počinju s „Osjećam“ i napravite pauzu prije nego što reagujete.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
PAUZA (5 min)	

OSNOVNA LEKCIJA - RAZGOVOR O VEZAMA I SEKSUALNOM PONAŠANJU (40 min)	• Igra uloga: Razgovor o seksu; • Igra uloga: Plašim se da ću ga izgubiti (opciono, ukoliko ima vremena); • Vježba: izjave koje počinju s „Osjećam“; • Diskusija: Seksualno i reproduktivno zdravlje; • Pregled: Savjeti za razgovor o seksualnom i reproduktivnom zdravlju.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o seksualnom i reproduktivnom zdravlju; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Pozovite učesnike da podijele jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata.

NAPOMENE ZA PETU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Peta sesija programa „Brižne porodice“ fokusira se na otvoren razgovor o vezama i seksualnom ponašanju tinejdžera. To se postiže tako što se porodicama pomaže da razumiju fizičke i emocionalne promjene koje prate adolescenciju, i da nauče kako da razgovaraju o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i bezbjednosti na miran i otvoren način.

U skladu s onim što su porodice naučile u prethodnim sesijama, važno je nastaviti graditi otvorenu i iskrenu komunikaciju. Tinejdžeri se pozitivno razvijaju kada osjećaju da mogu da razgovaraju sa svojim roditeljima/starateljima o osjetljivim temama bez straha od osude. Roditelji će se osjećati sigurnije u svojoj ulozi ako znaju da imaju otvoren odnos u kojem im tinejdžer vjeruje dovoljno da podijeli i teže stvari.

Tokom pete sesije, želite da ostvarite sljedeće:

1. Pomoći roditeljima i tinejdžerima da razgovaraju o vezama, granicama i pristanku
2. Razgovarati o seksualnom i reproduktivnom zdravlju na otvoren i miran način

Vrlo je važno objasniti i približiti roditeljima neophodnost pravovremenog razgovora sa svojim tinejdžerom/tinejdžerkom o seksualnim aktivnostima i izazovima. Ove aktivnosti su sastavni dio odrastanja, sazrijevanja i života. Kao takve ih treba tretirati i o njima razgovarati. Ne treba od njih praviti bauk i tabu temu. Naglasite roditeljima da upamte: u zavisnosti od toga koji ton ovom razgovoru date, vaš tinejdžer/tinejdžerka će na osnovu toga izgraditi svoj stav o seksualnim aktivnostima i izazovima!

Napomena: Vi, kao facilitatori, imate posebnu odgovornost u načinu na koji govorite o ovoj temi tokom sesije: mirno, direktno, bez neprijatnosti ili izbjegavanja, jer predstavljate model roditeljima. Ako djeluje da je facilitatorima neugodno da govore o ovoj temi, učesnici mogu zaključiti da se radi o nečemu o čemu ne treba otvoreno razgovarati. Vaš stav je jednako važan kao i sadržaj.

Pravila roditeljima pomažu da zaštite svoje tinejdžere od rizičnog ponašanja ili štete. Tinejdžeri mogu početi da osjećaju pritisak vršnjaka da se ponašaju neodgovorno ili rade stvari koje im mogu naštetiti. Takođe, tinejdžeri počinju da se upuštaju u intimne odnose i mogu osjećati pritisak drugih da urade nešto što ne žele ili biti radoznali da urade nešto što je možda i rizično.

Otvorena komunikacija može zaštititi mlade ljude od brojnih štetnih iskustava i pomoći im da na pozitivan način upravljaju svojim ponašanjem i zdravljem. To je posebno važno u vezi sa seksualnim ponašanjem.

Veoma je važno da roditelji budu u stanju da zadrže pozitivan i podržavajući pristup kada sa svojim tinejdžerima komuniciraju o ovim temama kako bi se oni osjećali prihvaćeno i saslušano!

POLNO SAZRIJEVANJE TOKOM ADOLESCENCIJE

Tokom adolescencije tijelo tinejdžera prolazi kroz promjene povezane sa polnim sazrijevanjem. Ove promjene mogu izazvati zabunu, nelagodu ili čak strah kod tinejdžera ukoliko nijesu na njih pripremljeni. Kada roditelji unaprijed i jednostavnim riječima razgovaraju sa svojim tinejdžerima o tome šta se dešava s tijelom, pomažu im da se osjećaju sigurnije i manje posramljeno.

RAZGOVOR O VEZAMA I GRANICAMA

Kako tinejdžeri ulaze u prve romantične veze, važno je da roditelji ne reaguju zabranama ili ćutanjem, već da razgovaraju sa svojim tinejdžerima o tome šta znači zdrava veza - uzajamno poštovanje, ravnopravnost i pravo da se u svakom trenutku kaže „ne“.

Sa širenjem korišćenja mobilnih telefona i društvenih mreža, tinejdžeri se mogu naći u situaciji da neko njihovu fotografiju ili poruku proslijedi dalje bez njihovog znanja ili pristanka. Ovo je oblik zloupotrebe povjerenja i, u mnogim slučajevima, oblik nasilja - bez obzira na to kako je fotografija ili poruka prvobitno nastala. Važno je da roditelji razumiju: dijete koje se nađe u ovakvoj situaciji nikada nije krivo za to što je neko drugi zloupotrijebio njegovo povjerenje. Uloga roditelja je da pruži podršku, ne osudu, i da zajedno s tinejdžerom preduzme konkretne korake - prijavi sadržaj, razgovara sa školom i, po potrebi, obrati se nadležnim institucijama.

ZAŠTO JE RANI I OTVOREN RAZGOVOR VAŽAN

Istraživanja pokazuju da tinejdžeri koji imaju otvorenu komunikaciju s roditeljima o seksualnom zdravlju donose odgovornije odluke i rjeđe se oslanjaju na netačne informacije vršnjaka ili interneta. Razgovor ne treba da bude jednokratan, već dio otvorene komunikacije koja se razvija kroz vrijeme.

Za facilitatore kojima je potrebna dodatna podrška u vođenju razgovora o vezama i seksualnom ponašanju tinejdžera, preporučuje se e-priručnik „Zdrave veze - voljeti je zdravo“ (NVO Prima), dostupan na: https://nvoprima.org/wp-content/uploads/2025/05/E-prirunik-Zdraveveze-voljetijezdravo-1.pdf

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite roditelje i tinejdžere kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da odrade pauziranje prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kad urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku pete sesije. Oni opisuju svoju emociju, gdje je osjećaju u svom tijelu i koje misli su povezane s njom.

Možete im pokazati kako da to učine, na svom primjeru i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću stići da odradim sve zadatke na poslu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Riješila sam uspješno jedan poslovni problem.“

NAPREDAK NA IZGRADNJI KUĆE PODRŠKE

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

Rekapitulacija aktivnosti koje se sprovode kod kuće

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Utvrditi jedno kućno pravilo i jednu dnevnu rutinu sa svojim tinejdžerom/roditeljem
- Razgovarati o jednoj novoj odgovornosti koju tinejdžer može preuzeti, i o odgovarajućoj posljedici ukoliko se dogovor ne ispoštuje

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Da li su roditelji i tinejdžeri uspjeli da se dogovore oko pravila, rutine i odgovornosti bez sukoba?
- Da li je neko morao da primijeni posljedicu? Kako je to prošlo?
- Pobrinite se da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Kako je bilo razgovarati sa svojim roditeljem/tinejdžerom o pravilu, rutini i odgovornosti koje ste dogovorili?
- Da li ste se pridržavali dogovora tokom sedmice? Šta vam je pomoglo, a šta otežalo?
- Da li je neko bio u situaciji da primijeni posljedicu? Kako se to odvijalo?
- Da li neko želi da podijeli pozitivno iskustvo zajedničkog provođenja vremena jedan-na-jedan?

UPAMTITE: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: RAZGOVOR O VEZAMA I SEKSUALNOM PONAŠANJU

Podsjetnik facilitatorima: *igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama.*

IGRA ULOGA - Razgovor o seksu

Ana je krenula da izađe iz kuće, sređena za izlazak s drugaricama.

Ana slučajno ispusti torbu i iz nje joj ispadne pakovanje kondoma.

Baka (ljutito): „Šta je ovo, Ana?! Premlada si za to!"

Ana (uznemireno): „Bako, nije tako kako misliš!"

Ana: „Nijesam mislila da je to toliko strašno."

Ana izlazi iz kuće i zalupi vrata za sobom.

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite zašto je baka reagovala na način na koji je reagovala?
- Kako se Ana vjerovatno osjeća nakon ovog razgovora?
- Kakvu poruku Ana dobija od bake o tome da li može da joj se obrati s ovakvim temama?

DISKUSIJA - Razgovor o seksu

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je u bakinom reagovanju bilo neefikasno i da predlože kako je situacija mogla biti drugačije riješena. Ukoliko učesnici sami osmisle adekvatan pozitivan način reagovanja, facilitator/ka ga potvrđuje, sažima i ističe ključne elemente djelotvorne komunikacije. Ukoliko učesnici ne dođu do odgovarajućeg primjera, facilitator/ka navodi jedan mogući pozitivan primjer i zajedno s grupom analizira zbog čega je djelotvorniji.

Pitanja za diskusiju:

- Na koji način bi baka mogla reagovati drugačije, a da i dalje izrazi svoju zabrinutost?
- Zašto je važno da Ana osjeti da može da razgovara s bakom o ovakvim temama?
- Kako izjave koje počinju s „Osjećam" mogu pomoći u ovakvom razgovoru?

Ukoliko učesnici kroz diskusiju ne dođu do pozitivnih primjera, facilitator/ka može ponuditi sljedeći predlog: Baka može ostati mirna, saslušati Anu bez prekidanja i objasniti joj svoju zabrinutost koristeći izjave koje počinju s „Osjećam" umjesto vike. Zatim joj

može reći da cijeni njenu iskrenost i predložiti da zajedno porazgovaraju o tome kako da bude bezbjedna, umjesto da temu odmah zatvori.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Normalno je da tinejdžeri počnu da istražuju svoju seksualnost.

Napravite pauzu kada osjećate da ste pod stresom i riječima opišite ono što osjećate.

Važno je da roditelji zadrže pozitivnu pažnju kad komuniciraju sa svojim tinejdžerima o ovim temama, kako bi se tinejdžeri osjećali prihvaćeno i saslušano.

Važna je otvorena komunikacija između roditelja i tinejdžera.

VJEŽBA - izjave koje počinju s „Osjećam“

1. Zamolite roditelje i tinejdžere da prepoznaju različite emocije koje bi mogli osjetiti da su u ulozi bake ili Ane.
2. Roditelji i tinejdžeri formulišu izjave koje počinju s „Osjećam“ kako bi saopštili šta misle na mirniji način: „Osjećam [EMOCIJU] zbog/kad [RAZLOG EMOCIJE]. Želim [ŽELJA].“
3. Roditelji i tinejdžeri vježbaju u parovima.
4. Razgovarajte s učesnicima o iskustvu i potencijalnim izazovima koji bi mogli otežati ovakvu komunikaciju.

[OPCIONO - ukoliko preostane vremena nakon prethodne igre uloga, diskusije i vježbe: facilitator/ka može odigrati i sljedeću igru uloga. Ako vremena nema dovoljno, ova igra uloga se izostavlja, a osnovni elementi za podučavanje i usmjeravanje roditelja i tinejdžera se mogu podijeliti porodicama usmeno.]

IGRA ULOGA - Plašim se da ću ga izgubiti

Sara dolazi kući iz škole, uznemirena i ćutljiva.

Majka: „Saro, vidim da nešto nije u redu. Šta se dešava?“

Sara (u suzama): „Bila sam s Filipom. Poljubili smo se, ali onda je htio nešto više, a ja to nijesam željela. Sad se plašim da ću ga izgubiti zbog toga.“

Majka (mirno): „Hvala ti što si mi ovo povjerila. Imaš pravo da odlučuješ o svom tijelu, uvijek. Osoba koja te zaista cijeni poštovaće to.“

Sara (smirenija): „Hvala, mama."

Za razliku od prethodne igre uloga, ovdje je majka odmah reagovala na podržavajući način - nema negativnog scenarija koji treba ispraviti, pa diskusija koja slijedi ima samo refleksivna pitanja, bez traženja pozitivne alternative.

Pitanja za igru uloga:

- Zašto je važno što je majka prvo saslušala Saru, bez osude?

Zašto se Sara plašila da kaže ne, iako to nije željela?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Saslušajte svog tinejdžera bez prekidanja i bez osude, čak i kad je tema neugodna.

Zahvalite mu/joj što vam se povjerio/la - to gradi povjerenje za naredne razgovore.

Podsjetite svog tinejdžera da uvijek ima pravo da odluči o svom tijelu, bez obzira na pritisak druge osobe.

Izbjegavajte da prvo reagujete strahom ili ljutnjom - to može zatvoriti vrata daljem razgovoru.

Roditelji i tinejdžeri se razdvajaju u dvije zasebne grupe za sljedeću aktivnost.

DISKUSIJA - SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije grupe tokom diskusije o seksualnom i reproduktivnom zdravlju. Njihove odgovore zapišite na flipčart. Postarajte se da svi dobiju priliku da podijele svoje mišljenje.

- Zašto je važno da sa svojim roditeljem/tinejdžerom razgovarate o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i bezbjednosti?
- Roditelji: Kako roditelji mogu da pomognu tinejdžerima da razumiju fizičke promjene u svojim tijelima i pripreme se za njih koje se dešavaju tokom adolescencije, kao što su pojava dlaka na tijelu, menstruacija kod djevojčica, promjena glasa i vlažni snovi kod dječaka?

- Tinejdžeri: Šta je vama potrebno od roditelja kako bi vam pomogli da razumijete i pripremite se za promjene koje se dešavaju u vašem tijelu kako odrastate, kao što je pojava maljavosti na tijelu, menstruacija kod djevojčica, promjena glasa i erotični snovi.
- Televizijski programi, muzički sadržaji i razgovori između tinejdžera često se tiču romantike, ljubavi i interesovanja za odnose s momkom/djevojkom. Kako možete da razgovarate o ovim temama sa svojim roditeljem/tinejdžerom i pomognete im da shvate odgovornosti koje prate seksualni odnos?
- Koje su informacije neophodne da bi se sačuvalo seksualno i reproduktivno zdravlje i kako biste bili sigurni i zaštićeni? Kako porodice mogu zajedno da razgovaraju o ovim temama?
- Roditelji: Šta bi roditelji trebalo da urade ako otkriju da njihov tinejdžer ima seksualne odnose sa svojim momkom/djevojkom? Kako mogu da razgovaraju o tome sa svojim tinejdžerom i održe odnos ispunjen ljubavlju i povjerenjem?

Roditelji i tinejdžeri se vraćaju u zajedničku grupu.

Nakon što grupe odvojeno razgovaraju o ovim pitanjima, zamolite roditelje i tinejdžere da razgovaraju o onome što su razmatrali u parovima. Nakon toga, povedite grupnu diskusiju o ključnim savjetima (vidi u nastavku) i dodatnim pitanjima koja se tiču ove teme.

PREGLED - Savjeti za razgovor o seksualnom i reproduktivnom zdravlju sa svojim tinejdžerom

Napomena: ukoliko vrijeme predviđeno za lekciju ne bude dovoljno da se ovaj pregled savjeta prođe naglas s grupom, materijal se može podijeliti porodicama kao štampani *vodič za samostalno* čitanje *kod kuće.*

- Tinejdžeri se uglavnom ponašaju odgovorno kada smatraju da ih roditelji shvataju ozbiljno.
- Tinejdžeri promišljaju o posljedicama svojih postupaka kad su uključeni u razgovor.
- Tinejdžeri vjeruju svojim roditeljima kada osjećaju da im roditelji vjeruju. To znači da je veća vjerovatnoća da će s roditeljima podijeliti da su u nevolji.
- Tinejdžeri će češće tražiti savjet ako su navikli da razgovaraju sa svojim roditeljima/starateljima.
- Razgovori o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mogu započeti rano, i prije devete godine, i to odgovaranjem na pitanja koja dijete može postavljati, jednostavno i precizno. Od desete godine tinejdžeri počinju da ulaze u pubertet i moraju znati da će se njihova tijela i osjećanja mijenjati i kako se mogu, na bezbjedan način, nositi sa seksualnim osjećanjima.

- U redu je da se osjećate nelagodno kada razgovarate o seksualnom i reproduktivnom zdravlju s tinejdžerima, ali vaša je odgovornost da budete otvoreni i koristite činjenice. Držanje ovih tema u tajnosti samo ih čini misterioznijim i zanimljivijim.
- Objasnite da je seksualni odnos dobar za zrele ljude koji vode računa jedni o drugima i mogu biti odgovorni jedno za drugo.
- Ako roditelj otkrije da njegov tinejdžer ima seksualne odnose, trebalo bi da pokuša da ostane smiren (iako može izraziti da osjeća razočarenje). Ljutnja prema tinejdžeru naštetiće njihovom odnosu.
- Tinejdžeri su u fazi kad traže svoj put u životu i obično su nesigurni. Pokušajte da zajedno razgovarate i ispitate kako bi se moglo odložiti stupanje u seksualne odnose dok tinejdžer ne postane stariji. Budite smireni i usredsrijedite se na pronalaženje zajedničkih rješenja.
- Zajedno razgovarajte o rješenjima: pitajte i saslušajte mišljenja jedni drugih. Prilikom donošenja odluke, zajedno razmislite o mogućim posljedicama. U redu je da ne znate odgovore na sva pitanja svog tinejdžera, ali mu kažite da ćete se potruditi da nađete odgovor iz valjanih izvora.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o seksualnom i reproduktivnom zdravlju.
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome šta znači zdrava veza i o pravu da se u svakom trenutku kaže „ne“.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Nastavite da razgovarate o podjeli odgovornosti i, po potrebi, koristite dogovorenu posljedicu
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija.
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice.

- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice"!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće.*

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

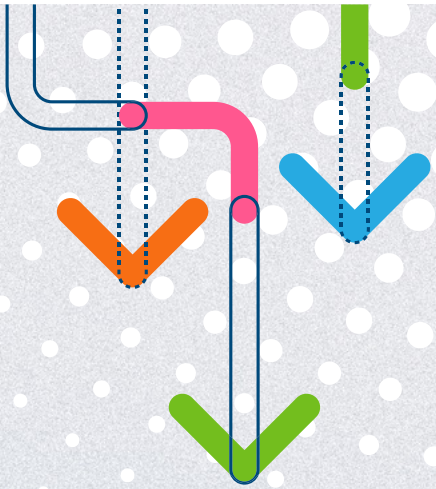
KRUG KOMPLIMENATA

- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



šesta sesija

PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI

PREGLED ŠESTE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako da identifikuju načine upravljanja novcem i smanje stres zbog novca; • Roditelji i tinejdžeri uče o različitim načinima štednje novca.
OSNOVNI PRINCIPI	• Bolje upravljanje novcem smanjuje stres u porodici; • Odgovorno upravljanje porodičnim novcem važno je kako bi se osiguralo da roditelji mogu da izdržavaju svoje tinejdžere; • Porodično budžetiranje u kojem učestvuju svi članovi pomaže vam da razmislite o stvarima koje su najvažnije za porodicu; • Planiranje i štednja cijele porodice pomažu nam da ostvarimo svoje ciljeve.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Kartice Potreba i Želja, lažni novac u različitim apoenima (dostupan je u knjižarama); • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
	PAUZA (5 min)

OSNOVNA LEKCIJA - PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI NOVAC (40 min)	• Aktivnost: Potrebe i želje; • Priča: Enver, Amela i njihovo troje djece; • Aktivnost: Vizuelno budžetiranje; • Diskusija: Vizuelno budžetiranje; • Aktivnost: Suočavanje s vanrednim finansijskim situacijama; • Aktivnost: Načini za uštedu novca; • Aktivnost: Izrada plana štednje.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Napravite vizuelni budžet s cijelom porodicom; • Napravite plan štednje s cijelom porodicom; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Podijelite jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA ŠESTU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Šesta sesija usmjerena je na to da porodicama pomogne da smanje stres u vezi s novcem. Važno je da roditelji uključe svoje tinejdžere u razgovor o novcu. Učešćem u planiranju porodičnog budžeta i štednje tinejdžeri usvajaju važnu vještinu koja će im koristiti kada odrastu.

Šesta sesija je usmjerena na sljedeće osnovne vještine i principe:

- Postojanje ciljeva porodicama može pomoći da uštede novac
- Budžetiranje - ili pravljenje planova u vezi s novcem i štednjom - pokazuje koje izbore imamo kad je novac u pitanju

- Smanjenje stresa oko novca može smanjiti stres cjelokupne porodice
- Razumijevanje različitih načina štednje
- Razumijevanje koristi i rizika od pozajmljivanja novca
- Pravljenje malih koraka za postizanje cilja porodične štednje

Ova sesija istražuje neke od mogućih načina da se porodicama pomogne da povećaju prihode domaćinstva i osiguraju da njihovi tinejdžeri budu zaštićeni od štete zbog nedostatka prihoda.

PORODIČNO BUDŽETIRANJE

Roditelji i tinejdžeri razgovaraju o tome kako porodice mogu bolje da upravljaju prihodima domaćinstva. Za svako domaćinstvo je važno da raspolaže s dovoljno novca za svakodnevni život.

Porodice novcem kupuju hranu, odjeću, plaćaju školovanje, prevoz do posla ili škole, ali ga koriste i za niz drugih potreba. U mnogim porodicama troškovi su veliki, a resursi ograničeni.

Ako porodice ne upravljaju dobro svojim novcem, one će se, iz mjeseca u mjesec, mučiti da sastave kraj s krajem. Bez planiranja budžeta porodični troškovi mogu prevazići iznos novca koji je na raspolaganju, što će uticati na način na koji porodice žive.

To utiče i na tinejdžere u porodici. Može se desiti da zbog toga ne odu na ekskurziju ili ljetovanje ili da ne mogu da priušte nešto drugo što im je važno.

PRAVLJENJE PLANA ZA UŠTEDU NOVCA

Šesta sesija takođe govori o važnosti štednje svih članova porodice.

Štednja je važna za porodice. Ona im pomaže da ostvare finansijske ciljeve i da lakše prebrode kratkoročne finansijske teškoće s kojima se porodice mogu suočiti.

Ove vanredne situacije mogu uključivati gubitak posla, invalidnost, bolest ili gubitak imovine zbog provale ili drugih katastrofa.

Štednja pomaže da se zadovolje potrebe porodice i u takvim vanrednim okolnostima. Štednja takođe omogućava porodicama da planiraju unaprijed i na taj način se pripreme za važne buduće događaje kao što je obrazovanje tinejdžera.

Porodice takođe mogu da štede malo po malo kako bi veći ciljevi postali realni. Važno je da svaka porodica bude u stanju da identifikuje načine štednje koji joj odgovaraju.

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite roditelje i tinejdžere kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da odrade pauziranje prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kad urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

Emocionalna prijava

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku šeste sesije.

Možete im pokazati kako da to učine, na svom primjeru i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću imati dovoljno novca ovog mjeseca za hranu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Dobro sam uradio test iz matematike.“

Napredak na izgradnji *Kuće podrške*

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o seksualnom i reproduktivnom zdravlju
- Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Pobrinite se da roditelji stvore siguran prostor bez osude u kojem tinejdžeri mogu otvoreno postavljati pitanja
- Uvjerite se da su razgovori mirni, direktni i bez nelagode ili izbjegavanja
- Pobrinite se da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Kako je bilo razgovarati sa svojim roditeljem/tinejdžerom o seksualnom i reproduktivnom zdravlju?
- Šta vam je bilo najteže u tom razgovoru?
- Da li je neko od vas primijetio da se osjeća opuštenije nakon razgovora? Šta se desilo?
- Da li neko želi da podijeli pozitivno iskustvo zajedničkog provođenja vremena jedan-na-jedan?

Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI NOVAC

AKTIVNOST: **Potrebe i želje**

Ova aktivnost porodicama pomaže da počnu da razmišljaju o prioritetima i načinima na koji troše novac. Započnite postavljanjem sljedećih pitanja:

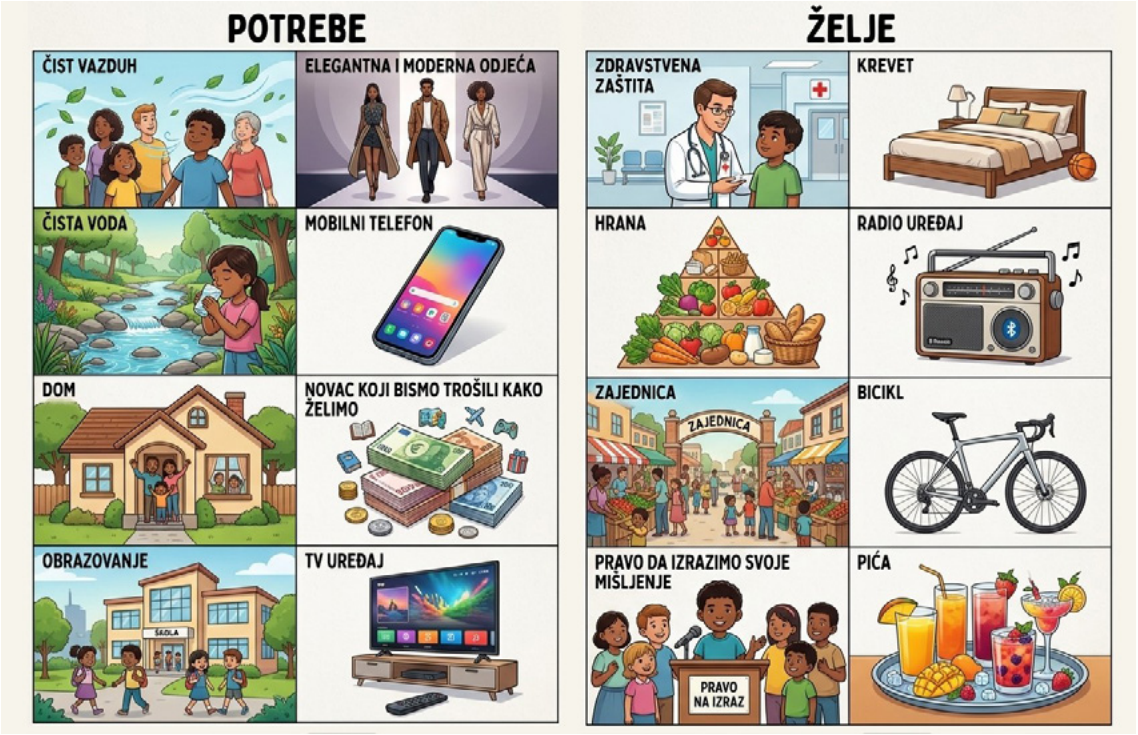
- Može li neko da opiše šta su „potrebe“, a šta „želje“?
- Po čemu se one razlikuju jedne od drugih?

Facilitator/ka zapisuje odgovore na flipčart.

Kako voditi igru **Potrebe i želje:**

1. Učesnici stoje u krugu.
2. Bacite loptu nekom od učesnika ili pokažite na učesnika i zapišite riječ s liste u nastavku na flipčart.
3. Učesnik objašnjava ostalima zašto misli da je ta stavka „POTREBA“ ili „ŽELJA“. Podsjetite učesnike da ne postoje tačni ili pogrešni odgovori.
4. Pitajte ostale učesnike da li se slažu ili ne slažu s tim. Podstaknite učesnike na diskusiju kako bi grupa došla do dogovora.
5. Nacrtajte krug oko „POTREBA“, a kvadrat oko „ŽELJA“ na flipčartu.
6. Učesnik baca loptu ili pokazuje na drugu osobu u krugu koja tada dobija priliku da novu stavku svrsta u jednu od grupa.
7. Ponovite korake 3, 4, 5 i 6 dok ne iskoristite sve riječi.

Razgovarajte o tome kako ova aktivnost ima veze s odnosom porodice prema novcu.



PRIČA: Enver, Amela i njihovo troje djece

Enver i Amela su u braku 17 godina i imaju troje djece: sina od 15 godina (Amar), ćerku od 13 godina (Lejla) i najmlađeg sina od 10 godina (Faris). Oboje rade i zarađuju ukupno 1.500 eura mjesečno, ali skromno žive u malom stanu za koji otplaćuju kredit i voze stari automobil za čije održavanje svake godine troše sve više. Djeca su nadarena - Amar bi htio ozbiljnije da trenira košarku, a Lejla svake godine osvaja nagrade na takmičenjima - ali za dodatne troškove, kao ni za ljetovanje, nikada nije bilo dovoljno novca. Enver i Amela su dugo razmišljali kako da djeci omoguće da razviju svoje talente, ali njihovi poslovi ne ostavljaju prostora za dodatni rad. Amar je ponudio da radi preko ljeta, iako je to sa 15 godina teško izvodljivo; Lejla je ponudila novac koji je godinama štedjela od rođendana.

Ponekad je nemoguće uštedjeti novac ili izbjeći česte pozajmice. Nedostatak novca izaziva ogroman stres, a roditelji se često osjećaju loše što ne mogu djeci pružiti sve što im treba.

Cilj Envera i Amele je da njihova djeca mogu da nastave s pohađanjem škole i postizanjem uspjeha u sportu i takmičenjima, kao do sada. Kako da riješe problem i uštede određenu svotu s tako malo novca kojim raspolažu?

Prekinite priču i učesnicima postavite sljedeće pitanje: Koliko Enver i Amela zarađuju svakog mjeseca, koliko je neophodno za mjesečno preživljavanje petočlane porodice i da li je moguće nešto uštedjeti? Nakon toga nastavite priču...

Enveru i Ameli će trebati dosta vremena da uštede za svoje troje djece i zato je važno da dobro isplaniraju kako će štedjeti. Prvo sjedaju i prave budžet - plan kako bi mogli da uštede novac. Počeće da štede ponešto novca.

Razgovaraju sa svojom djecom i zajedno biraju neke male stvari na koje bi mogli trošiti barem malo manje svake sedmice. Djeca im odlično pomažu da razmišljaju o stvarima koje im ne trebaju.

Tokom narednih nekoliko godina, kako djeca rastu, Enver i Amela konačno dolaze u situaciju da ispune svoje snove. Bez pozajmljivanja novca od prijatelja, oni uspijevaju da pokriju troškove školovanja i minimalnih vanškolskih aktivnosti svoje djece i da uštede nešto novca za njihovu budućnost.

Kraj priče.

Pitanja o priči:

- Kako Enver i Amela razmišljaju da pomognu svojoj djeci da ostvare svoje ciljeve?
- Šta mislite kako će se Enver i Amela osjećati kada konačno dovoljno uštede?

AKTIVNOST: Vizuelno budžetiranje

Cilj ove vježbe je uvježbavanje izrade budžeta pomoću lažnog novca.

Napomena: Prije početka vježbe jasno naglasite grupi da se radi o igri s lažnim novcem, a ne o stvarnim prihodima i rashodima porodice. Roditelji i tinejdžeri ne treba da iznose tačne iznose svojih stvarnih primanja niti druge konkretne finansijske podatke pred grupom. Cilj vježbe je uvježbavanje vještine pravljenja budžeta uopšteno, a ne analiza stvarnog finansijskog stanja pojedinačnih porodica.

Zamolite roditelje i tinejdžere da rade u parovima. Dajte svakom paru papir za flipčart i bojice.

Zamolite roditelje i tinejdžere da napišu na papiru sve stvari na koje njihova porodica troši novac svakog mjeseca. Roditelji mogu dozvoliti tinejdžerima da crtaju ili to mogu raditi zajedno.

Zamolite porodice da prilikom izrade svojih budžeta razmišljaju o sljedećem:

- Koje su sve potrebe vaše porodice i domaćinstva? Koliko koštaju ove potrebe?
- Koje su želje vaše porodice? Koliko koštaju ove želje?

Prošetajte i uvjerite se da učesnici razumiju uputstva.

Zamolite učesnike da u grupi podijele sve ono na šta troše novac. Zapišite odgovore na flipčart. Pitajte učesnike da li postoji nešto što su možda zaboravili da uključe u svoj vizuelni budžet nakon što su čuli odgovore drugih parova. Dajte im vremena da i to dodaju.

Objasnite sljedeći scenario:

- Zamolite porodice da zamisle da je danas dan kad se uplaćuju socijalna davanja i penzije i da su također zaradili nešto novca od posla kojim se bave.
- Svaka porodica će dobiti lažni novac. On predstavlja njihove prihode.
- Podijelite lažni novac porodicama/parovima.
- Zamolite porodice da naprave budžet pomoću svog lažnog novca.
- Lažni novac je sav novac koji porodice imaju na raspolaganju za sljedeći mjesec.
- Porodice treba da razmisle o tome šta treba da kupe i u kojim količinama i koliko (lažnog) novca imaju.
- Učesnici stavljaju svoj (lažni) novac na spisak svog vizuelnog budžeta.

Dvije stvari o kojima ih treba podstaći da razmišljaju kad prave ovu vrstu izbora:

- Koje stvari su vam najvažnije kao porodici?
- Koje stvari vam ne znače previše?

Dozvolite porodicama da se poigraju s lažnim novcem kako bi kreirale porodični vizuelni budžet. Podsjetite porodice da će možda morati da biraju između različitih stvari. Ponekad ovi izbori mogu biti veoma teški. Ne postoje tačni ili pogrešni odgovori!

Uvjerite se da svi razumiju uputstva koja ste im dali. Podsjetite učesnike da je ovo igra i da treba da se zabave dok kreiraju svoje budžete.

Prošetajte unaokolo i pružite podršku učesnicima koji imaju poteškoća s ovom vježbom. Pohvalite odluke koje se donose u svakoj od grupa!

DISKUSIJA O AKTIVNOSTI VIZUELNOG BUDŽETIRANJA

Postavite učesnicima sljedeća pitanja o aktivnosti vizuelnog budžetiranja:

- Šta mislite zašto smo od vas tražili da napravite vizuelni budžet?
- Tinejdžeri, šta ste saznali o tome kako vaši roditelji troše novac?
- Da li ste imali dovoljno lažnog novca da pokrijete svoje potrebe? A šta je sa željama?
- Na koje stvari biste mogli da pokušate da trošite manje novca kao porodica?
- Postoje li neki načini da pokušate da zaradite više?
- Da li su roditelji i tinejdžeri željeli da troše novac na iste stvari?
- Jesmo li naučili nešto o tome kako treba postupati s novcem?

Ova aktivnost može pomoći učesnicima da razmisle o tome kako da troše svoj novac bez stresa.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Uključite svoju djecu u razgovor o tome na šta porodica troši novac kako bi bolje razumjela vrijednost onoga što imaju.

Zajedno razlikujte potrebe od želja kad planirate porodični budžet.

Razgovarajte otvoreno o tome kada morate birati između različitih stvari - nema pogrešnih odgovora, samo ono što najviše odgovara vašoj porodici.

Pohvalite trud svog tinejdžera kad učestvuje u planiranju porodičnih finansija, čak i kad se ne slažete oko svake odluke.

AKTIVNOST: Suočavanje s vanrednim finansijskim situacijama

Zamolite učesnike da navedu i neke druge moguće vanredne situacije koje bi mogle opteretiti kućne finansije. Neke od mogućih ideja:

- Teška bolest ili smrt prijatelja ili člana porodice
- Pljačka
- Proslava punoljetstva
- Kumstvo na svadbi
- Poplava
- Zemljotres

Nastavak vizuelnog budžetiranja s finansijskim vanrednim situacijama (učesnici ovdje zapravo treba da iz postojećeg budžeta izdvoje „novac“ za hitne slučajeve). Sada nastavite s aktivnošću koja se tiče vizuelnog budžetiranja:

- Lažni novac stavite u novi krug s oznakom „HITNI SLUČAJEVI“.
- Zamolite porodice da prilagode svoj vizuelni budžet u skladu s ovim novim scenarijom.

Porodicama postavite sljedeća pitanja:

- Ako se desi neki hitan slučaj, odakle možete uzeti novac za pokrivanje troškova?
- Kako bi vam ušteđevina mogla pomoći u nekim vanrednim situacijama?
- Da li bi bilo moguće da uštedite svakog mjeseca?
- Zašto bi moglo biti važno odložiti malo novca svakog mjeseca? (npr. za hitne slučajeve, za budućnost, za velike događaje poput vjenčanja ili sahrane itd.)

Roditelji i tinejdžeri razgovaraju u parovima kako bi promišljali o potrebi za štednjom. Prošetajte prostorijom i uvjerite se da svi razumiju uputstva. Pohvalite sve predloge učesnika!

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Razgovarajte unaprijed o tome odakle biste obezbijedili novac ako se desi nešto neočekivano.

Redovno odvajajte manji iznos novca za hitne slučajeve, koliko god porodica može.

Uključite djecu u razmišljanje o tome zašto je štednja za budućnost važna, ne samo za sadašnje potrebe.

Prihvatite da neki izbori u vezi s novcem mogu biti teški - to je normalan dio porodičnog života, ne razlog za stid.

MATERIJAL ZA RODITELJE: Načini uštede novca

Postoje različiti načini na koje porodica može štedjeti novac - svaki ima svoje prednosti i rizike. Ne postoje tačni ili pogrešni odgovori: svaka porodica je drugačija, i ono što je dobro za jednu porodicu možda neće biti dobro za drugu. Razmislite koja opcija (ili kombinacija) najviše odgovara vašoj porodici.

Opcija 1: Štednja kod kuće

Dobre strane:

- Ne košta ništa
- Lako je pratiti koliko novca trošite/štedite

Mogući problemi:

- Postoji opasnost od krađe
- Novac može biti izgubljen u požaru ili poplavi
- Teže je uzdržati se od trošenja novca kad je odmah dostupan

Ako se odlučite za štednju kod kuće, razmislite gdje ćete odložiti novac:

- Sakrivanje novca u knjizi ili u čarapama
- Skrivanje novca na više mjesta u kući
- Kupovina kutije za zaključavanje s katancem, pričvršćene za pod
- Ulaganje u zalihe za mali biznis (npr. preprodaja povrća, namirnica ili garderobe)

Opcija 2: Štednja u banci

Porodice mogu birati između različitih banaka koje nude štednju. Razmislite da li već imate bankovni račun i kakvo je vaše dosadašnje iskustvo s njim - pozitivno ili negativno - i da li bi vam otvaranje ili korišćenje bankovnog računa moglo pomoći u štednji.

MATERIJAL ZA RODITELJE: **Izrada plana štednje**

Napomena: Ova aktivnost se radi na sesiji ukoliko preostane vremena nakon prethodnih aktivnosti; u suprotnom, listove za izradu plana štednje porodice nose kući i popunjavaju kada im odgovara.

Podsjetite se na različite mogućnosti za štednju o kojima smo pisali u materijalu „Načini uštede novca“: štednja kod kuće i štednja u banci.

Radeći zajedno kao roditelj i tinejdžer, razmislite koja je strategija štednje najbolja za vašu porodicu.

Napišite ili nacrtajte plan štednje za svoju porodicu. Razmislite o nekim malim koracima ka uštedi:

- Koliko novca možete da uštedite svake sedmice?
- Koliko novca možete da uštedite svakog mjeseca?

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Podijelite porodicama lažni novac i zamolite ih da razmisle o tome kako će ga rasporediti.
- Zamolite porodice da zajedno naprave plan štednje i razgovaraju o tome kako mogu da uštede novac.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Nastavite da razgovarate o podjeli odgovornosti i, po potrebi, koristite dogovorenu posljedicu
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!

- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim
- Tinejdžeri: razgovarajte na smiren i jasan način o stvarima koje su vam važne
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.*

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

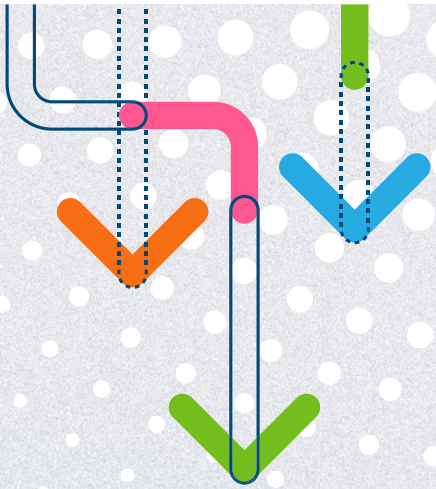
KRUG KOMPLIMENATA

- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



sedma sesija

ZAJEDNIČKO RJEŠAVANJE PROBLEMA U PORODICI

PREGLED SEDME SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče metode saradnje radi rješavanja problema kao porodica.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Mirna rješenja porodičnih problema su moguća; • Izrada plana akcije može pomoći u rješavanju problema; • Svačije mišljenje treba ozbiljno uzeti u obzir.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava; • Napredak na izgradnji Kuće podrške.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
PAUZA (5 min)	
OSNOVNA LEKCIJA - RJEŠAVANJE PROBLEMA KAO PORODICA (40 min)	• Aktivnost: Ljudski čvor; • Igra uloga i vježba: Majin novi mobilni telefon; • Diskusija: Rješavanje problema kao porodica; • Vježba: Zajednički rad na rješavanju problema.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije; • Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup za rješavanje problema u šest koraka; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Podijelite jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA SEDMU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Sedma sesija fokus stavlja na usvajanje vještina za rješavanje problema u porodici. Roditelji i tinejdžeri ponovo rade zajedno tokom ove sesije.

Sedma sesija donosi sljedeće osnovne vještine i principe:

- Mirna rješenja porodičnih problema su moguća
- Izrada plana akcije može pomoći u rješavanju problema
- Svačije mišljenje treba ozbiljno uzeti u obzir

Mnogi problemi ne rješavaju se adekvatno u samom početku jer porodicama nedostaju odgovarajuće vještine za upravljanje njima. Rješavanje problema zahtijeva komunikaciju, smirenost i saradnju među članovima porodice. Tokom sedme sesije porodice uče jednostavan pristup u šest koraka koji mogu koristiti za različite probleme s kojima se susreću.

Tinejdžeri sposobnost rješavanja problema uče u porodici, jer vještine koje razvijaju kod kuće mogu koristiti i u drugim odnosima i situacijama.

Sedma sesija se nadovezuje na vještine naučene na prethodnim sesijama, naročito na trećoj sesiji koja govori o upravljanju teškim osjećanjima kao što su ljutnja i stres, kao i na vještine komunikacije koje se usvajaju na svim ostalim sesijama!

RJEŠAVANJE PROBLEMA U ŠEST KORAKA

Napomena: *Model rješavanja problema u šest koraka namijenjen je svakodnevnim, bezbjednim porodičnim izazovima (npr. kućna pravila, dogovori u vezi izlazaka, sukobi oko obaveza). Ovaj model se ne koristi za situacije koje uključuju aktivno nasilje, seksualno zlostavljanje, prinudu ili eksploataciju. Ukoliko se tokom vježbe ili diskusije pojavi tema ovog tipa, facilitator/ka postupa u skladu s ranije opisanim postupkom za teme koje zahtijevaju upućivanje na nadležne institucije.*

Postoji šest glavnih koraka u rješavanju problema:

1. Identifikujte problem
2. Razgovarajte o mogućim rješenjima
   Važan dio rješavanja problema je zajedničko iznošenje ideja, tokom kojeg svaki član porodice može predložiti moguća rješenja bez kritikovanja ili odbacivanja ideja drugih.
3. Istražite posljedice svakog rješenja
4. Odaberite rješenje
5. Isprobajte rješenje
6. Razmislite o tome da li je rješenje funkcionisalo

Učesnici mogu primijetiti da su tokom ovog programa već vježbali rješavanje problema na različite načine (npr. prilikom iznalaženja načina da se izbore s ljutnjom).

Sposobnost mirnog i djelotvornog rješavanja problema koristiće tinejdžerima do kraja života. To je i vještina koju staratelji mogu primjenjivati u različitim oblastima svog života (na poslu, kod kuće itd.).

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite roditelje i tinejdžere kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da odrade pauziranje prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kad urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku sedme sesije.

Možete im pokazati kako da to učine, na svom primjeru, i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću imati dovoljno novca ovog mjeseca za hranu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Dobro sam uradio test iz matematike.“

NAPREDAK NA IZGRADNJI KUĆE PODRŠKE

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Napravite vizuelni budžet s cijelom porodicom
- Napravite plan štednje s cijelom porodicom

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Istražite da li su roditelji i tinejdžeri bili u mogućnosti da uključe cijelu porodicu u kreiranje vizuelnog budžeta
- Istražite sve izazove u vezi s izborom odgovarajućeg porodičnog plana štednje

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Šta se dogodilo kada ste pokušali da napravite vizuelni ili stvarni budžet s cijelom porodicom? Koja su se pitanja ili izazovi pojavili tokom ove aktivnosti?
- Šta se dogodilo kada ste pokušali da napravite plan štednje s cijelom porodicom? Koja su se pitanja ili izazovi pojavili tokom ove aktivnosti?
- Da li neko želi da podijeli pozitivno iskustvo o provođenju vremena jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom?

Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.

- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: PORODIČNO RJEŠAVANJE PROBLEMA

AKTIVNOST - Ljudski čvor

Ova aktivnost roditeljima i tinejdžerima pomaže da istraže kako da zajedno rade na rješavanju problema kome su ponekad i sami doprinijeli.

1. Podijelite roditelje i tinejdžere u dvije grupe. Ako je grupa s kojom radite veoma brojna, roditelje i tinejdžere podijelite u dvije grupe od po 8 osoba. Najbolje je da u svakoj grupi bude paran broj učesnika.
2. Grupe stoje u krugu okrenute prema unutra.
3. Svako podiže svoju lijevu ruku i uzima za ruku osobu koja stoji naspram nje u krugu.
4. Držeći se za ruke, učesnici treba da odvežu „ljudski čvor".
5. Učesnici prvo to rade uz dozvoljenu usmenu komunikaciju. Nakon dva minuta učesnicima recite da nastave s radom, ali u tišini.
6. Podsjetite učesnike da budu svjesni jedni drugih i da se postaraju da su svi bezbjedni.
7. Veoma je važno da dozvolite grupama da se same potrude da iznađu rješenje.
8. Većina grupa će biti u stanju da odveže svoj ljudski čvor. Međutim, ponekad neka grupa neće moći da dođe do rješenja.
9. Tada pitajte cijelu grupu, tj. sve učesnike, da li neko zna kako da riješi ovaj problem.
10. Ako je grupa i dalje upletena, možete predložiti i krajnje rješenje - da puste ruke jedni drugima.
11. Pitajte učesnike šta su naučili iz ove aktivnosti.

Napomena: Trebalo bi da osigurate da stariji učesnici ili učesnici koji se teško kreću mogu lagodno učestvovati u ovoj aktivnosti. Ako ne mogu da učestvuju, sasvim je u redu da sjede i gledaju.

IGRA ULOGA I VJEŽBA - Jasminin novi mobilni telefon

Majka gleda u telefon na Jasmininom noćnom stočiću koji nikad do tada nije vidjela.

Majka: „Jasmina, odakle ti ovo?“

Jasmina (uzbuđeno): „Od Edina, on mi ga je kupio. To je dobar telefon, majko. Najnoviji iPhone. Snima predobre fotografije - daj da napravim jedan zajednički selfi!“

Majka (više ljutito): „Ne želim ni da vidim tu skupu stvar! Taj momak nije dobar! Kako on misli da ćeš mu se odužiti za ovo?!“

Jasmina (uznemireno): „Ne ide to tako, majko! To nije pošteno!“

Majka: „Ne želim ni da čujem!“

Jasmina (frustrirano): „Ti ni ne pokušavaš da me saslušaš! Ne znam zašto se uopšte trudim da ti kažem!“

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite da je problem u ovom scenariju?
- Šta mislite zašto je majka zabrinuta u vezi s tim što je njena kćerka dobila novi mobilni telefon od momka?
- Kako njena reakcija utiče na Jasminu?
- Kako je majka mogla da izbjegne ovaj sukob, a da ipak izrazi zabrinutost za bezbjednost svoje kćerke?

Nakon pitanja za igru uloga:

- Pitajte roditelje i tinejdžere za rješenja.
- Istražite posljedice rješenja.
- Odaberite rješenje koje bi moglo najbolje funkcionisati u praksi.
- Vježbajte rješenje kroz igru uloga.
- Razmislite o tome da li bi dato rješenje moglo funkcionisati u praksi.

Nakon vježbe, pitajte učesnike da li je neko primijetio korake koji dovode do rješenja problema. Zapišite ih sljedećim redoslijedom:

- Identifikujte problem (Gdje gori? U čemu je problem?)
- Razgovarajte o rješenjima (Koje su različite opcije za gašenje požara?)
- Istražite posljedice (Koje su prednosti i mane svake od opcija?)
- Odaberite jedno rješenje (Koje rješenje da izaberemo?)
- Isprobajte rješenje (Isprobajte da li funkcioniše!)
- Razmislite o tome da li rješenje daje rezultate (Da li je naše rješenje funkcionisalo u praksi?)

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Uočite kad ste ljuti i napravite pauzu!

Utješite svog tinejdžera kad ima problem. Obratite pažnju na njegove/njene emocije!

Uključite svog tinejdžera u rješavanje problema.

Zapamtite šest koraka: identifikujte problem; razgovarajte o rješenjima; istražite posljedice svakog rješenja; odaberite rješenje; isprobajte ga; osvrnite se na rješenje!

DISKUSIJA - Porodično rješavanje problema

Pokrenite diskusiju o prednostima uključivanja tinejdžera u rješavanje problema i sukoba.

Od koristi vam mogu biti sljedeća pitanja:

- Koja bi bila korist od učenja kako se djelotvorno rješavaju problemi zajedno kao porodica?
- Zašto bi trebalo razgovarati o rješenjima problema sa svojim roditeljem/tinejdžerom umjesto da odmah koristite posljedice?

Moguće teme za diskusiju:

- Zajedničko rješavanje sukoba kao porodica pomaže da se izbjegne korišćenje posljedica i tinejdžere zadržava pod okriljem pozitivne pažnje.
- Roditelji i tinejdžeri nalaze rješenja za izazovne situacije kad rade kao tim.
- Roditelji i tinejdžeri uče kako da identifikuju mirne i nenasilne načine rješavanja sukoba.
- Roditelji i tinejdžeri se uče upravljanju sopstvenim emocijama i postupcima i pozitivnim društvenim vještinama.
- Zajedničko rješavanje sukoba pomaže da se identifikuju pozitivne i negativne posljedice postupaka.

Napomena: Ne zaboravite da ove i druge razloge dobijete od roditelja i tinejdžera tokom diskusije. Pomozite im da sami dođu do odgovora!

VJEŽBA - Zajednički rad na rješavanju problema

1. Podijelite roditelje i tinejdžere u grupe od po 6 do 8 učesnika. Roditelji i tinejdžeri mogu biti zajedno u takvim grupama.
2. Svaka grupa će vježbati šest koraka za rješavanje problema koristeći po jednu studiju slučaja.
3. Vježbu mogu odraditi na jedan od sljedeća dva načina: a) izvođenjem igre uloga tokom koje će demonstrirati kako bi zajedno mogli donijeti ovu odluku ili b) predstavljanjem postupka rješavanja problema u šest koraka na osnovu studije slučaja koja im je dodijeljena.
4. Svakoj od grupa dodijelite po jedan scenario:
    - Prvi scenario: Aida želi da provede dan sama sa svojim momkom i želi da ga posjeti u njegovoj kući. Osjeća se odgovornom i rekla je majci za to. Majka se plaši da bi se Aida mogla naći u situaciji u kojoj će biti izložena riziku da zatrudni.
    - Drugi scenario: Djevojčica se, na odmoru, povlači i plače. Prilaze joj druge djevojčice i dječaci i snimaju je mobilnim telefonom, praveći memove koje će kasnije proširiti društvenim mrežama. Uplakana djevojčica pokušava da izbjegne snimanje.
    - Treći scenario: Dvije djevojčice se svađaju, zatim počinju da se tuku. Ostali iz razreda ih okružuju, navijaju i snimaju.
    - Četvrti scenario: Maja i Petar dolaze kući dva sata nakon dogovorenog vremena. Kasno je, a njihovi roditelji su zabrinuti za njihovu bezbjednost.
    - Peti scenario: Majka čuje kako se Aco svađa sa svojim najboljim drugom napolju. Kad Aco uđe u kuću, izgleda veoma uznemireno i kaže da je upravo izgubio najboljeg druga.
    - Šesti scenario: I Damir i Ana žele da gledaju TV, ali Damir želi da gleda fudbal, a Ana seriju. Otac i majka ih čuju kako se svađaju.
5. Svakoj grupi dajte oko 5-10 minuta da razgovara o scenariju i pronađe rješenje.
6. Podsjetite grupe na rješavanje problema u šest koraka.
7. Grupe se okupljaju kako bi predstavile svoje scenarije ili rješenja.
8. Grupna diskusija tokom koje se daju povratne informacije o vježbi.

Zapamtite da je ovdje riječ o vježbi procesa pronalaženja mogućih rješenja za probleme na saradnički i miran način, te da grupa ne treba da procjenjuje rješenje! (Porodice mogu isprobati rješenje i vidjeti da li daje rezultat.)

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije. Možda ćete čak morati i da se udaljite od situacije prije nego što se počnete baviti njome!
- Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup rješavanja problema u šest koraka.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome kako možete podijeliti odgovornosti
- Kad koristite posljedice, neka budu realne, neposredne, razumne i dosljedne
- Nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje
- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija. Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ kad govorite o osjećanjima
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Zabilježite ciljeve kako biste znali šta *planiraju da rade kod kuće. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.*

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

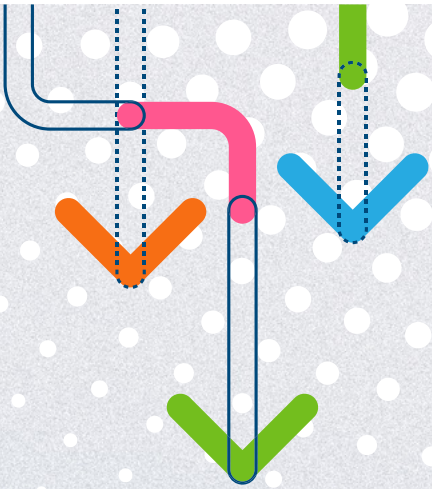
KRUG KOMPLIMENATA

- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



osma sesija

BEZBJEDNOST U FIZIČKOJ I ONLAJN ZAJEDNICI I REAGOVANJE NA KRIZU

PREGLED OSME SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri uče kako da na djelotvoran način smanje rizike i reaguju na krize kad do njih dođe.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Razgovor o pitanjima koja se tiču bezbjednosti i pravljenje plana mogu pomoći da se ostane bezbjedan u fizičkoj i onlajn zajednici; • Budite svjesni mjesta u fizičkoj i onlajn zajednici na kojima mogu postojati prijetnje po zdravlje i bezbjednost; • Sve porodice doživljavaju krize. Spremnost može pomoći da se takve krize prevaziđu; • U fizičkoj i onlajn zajednici postoje servisi koji nam mogu pomoći tokom krize; • Znajte gdje se nalaze izvori podrške i kako možete da ih koristite; • Radite zajedno kao porodica na pravljenju plana prije nego što se zaista dogodi nešto loše.
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, igračke, osvježenje za pauzu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (40 min, po 20 u svakoj grupi)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
PAUZA (5 min)	

OSNOVNA LEKCIJA - MAPIRANJE RIZIKA (20 min)	• Aktivnost: Mapiranje (1. dio); • Diskusija: Bezbjedna i opasna područja u fizičkoj i onlajn zajednici; • Aktivnost: Mapiranje (2. dio); • Diskusija: Načini da se izbjegnu rizične situacije.
OSNOVNA LEKCIJA - REAGOVANJE NA KRIZU (20 min)	• Uvod u onlajn mapu i vrijeme pred ekranom; • Primjer mape za onlajn nasilje (oblici opasnosti na internetu); • Aktivnost i diskusija: Onlajn mapa; • Strategije onlajn bezbjednosti za roditelje; • Igra uloga: Istina ili izazov; • Diskusija: Vršnjački pritisak i granice; • Igra uloga: Nepoznati „prijatelj“ s interneta; • Diskusija: Prepoznavanje i reagovanje na onlajn rizik; • Igra uloga: Majina kriza; • Diskusija: planiranje unaprijed kako bi se izbjegle krize.
ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (10 min)	• Analizirajte vježbu mapiranja s ostalim članovima porodice; • Napravite onlajn mapu i dogovorite porodična pravila o vremenu pred ekranom; • Pregledajte podešavanja privatnosti na aplikacijama koje tinejdžer koristi; • Uvježbajte kako tinejdžer može reći „ne“ pod vršnjačkim pritiskom; • Razgovarajte o JEDNOJ mogućoj krizi zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Napravite kratkoročni i dugoročni plan kako ćete upravljati krizom; • Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim barem jednom tokom sedmice.
ZAVRŠETAK (5 min)	• Podijelite jednu stvar koju su naučili sa svojim roditeljem/tinejdžerom; • Krug komplimenata; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA OSMU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Skoro da ste završili s programom „Brižne porodice"! Osma sesija se fokusira na pomaganje roditeljima i tinejdžerima da budu bezbjedni u zajednici i da reaguju na krize kada do njih dođe. Ona kombinuje brojne vještine usvojene tokom dosadašnjeg programa.

Osma sesija fokus stavlja na sljedeće osnovne vještine i principe:

- Razgovor o bezbjednosti u fizičkoj i onlajn zajednici, uz prepoznavanje mjesta i situacija koje mogu predstavljati rizik.
- Vježba mapiranja bezbjednih i rizičnih područja, kao i izvora podrške u zajednici.
- Razgovor o pripremi za moguće krize i izrada porodičnog plana za njihovo prevazilaženje.

BEZBJEDNOST U FIZIČKOJ I ONLAJN ZAJEDNICI

U osmoj sesiji roditelji i tinejdžeri razgovaraju o tome kako mogu ostati bezbjedni i van kuće i u onlajn prostoru. Važno je da se povede razgovor i o ovoj temi, a važno je i da zajedno napravite planove kako biste izbjegli rizike.

Izloženost kriminalnim aktivnostima, zlostavljanju i eksploataciji, prijetnjama za zdravlje i seksualnom nasilju neki su od stvarnih izazova kojima su izloženi mladi - posebno adolescentkinje.

Onlajn prostor je danas sastavni dio svakodnevice tinejdžera i za njih je jednako stvaran dio „zajednice" kao i fizički prostor u kojem žive. Tinejdžeri se na internetu mogu susresti s vršnjačkim nasiljem, neprimjerenim ili štetnim sadržajem, pokušajima nepoznatih osoba da ih vrbuju putem interneta, kao i s onlajn kockanjem i drugim oblicima rizičnog ponašanja. Prekomjerno vrijeme provedeno pred ekranom takođe može uticati na san, raspoloženje i odnose unutar porodice.

Roditeljima je važno pomoći da onlajn bezbjednost shvate na isti način kao i bezbjednost u fizičkoj zajednici - ne kroz zabranu ili tajni nadzor, već kroz otvoren razgovor i zajednička pravila. Razgovor o tome koje aplikacije tinejdžer koristi, s kim komunicira, kakve sadržaje prati i koliko vremena provodi pred ekranom može pomoći roditeljima da bolje razumiju njegov digitalni život bez narušavanja povjerenja.

Kao i kod bezbjednosti u fizičkoj zajednici, cilj nije da se tinejdžeru zabrani pristup onlajn prostoru, već da porodica zajedno prepozna moguće rizike i unaprijed se dogovori kako će na njih reagovati.

Prijetnje s kojima se tinejdžeri suočavaju stvarne su i najčešće se javljaju na mjestima na kojima žive i druže se, odnosno u njihovim zajednicama. Prirodno je da roditelji brinu o bezbjednosti i dobrobiti svojih tinejdžera. Tinejdžeri vole da istražuju i ponekad se nađu na mjestima ili u situacijama koje bi mogle biti štetne po njih.

U mnogim zajednicama postoje prijetnje po bezbjednost tinejdžera, čak i kad su u društvu dobronamjernih vršnjaka.

Važno je da roditelji i tinejdžeri znaju kome da se obrate za pomoć i na koja bezbjedna mjesta mogu računati kad naiđu na probleme ili su u opasnosti.

Sposobnost prepoznavanja mjesta koja nijesu bezbjedna tinejdžerima pomaže da naprave svoje lične strategije bezbjednosti u vezi s mjestima u zajednici koja će posjećivati. Veoma je važno da roditelji i tinejdžeri znaju gdje mogu da dobiju informacije i podršku.

To mogu biti domovi zdravlja, centri za socijalni rad, škole, centri bezbjednosti, odnosno stanice policije, omladinski centri i nevladine organizacije.

Međutim, ponekad jedna osoba može misliti da je neko mjesto bezbjedno, a druga da ga percipira kao potencijalnu opasnost. Na primjer, škola može biti sigurno utočište za nekoga, ali i mjesto zlostavljanja za drugu osobu.

Osma sesija pomaže učesnicima da identifikuju mjesta u svojim zajednicama na kojima mogu dobiti usluge koje im stoje na raspolaganju za pomoć. Vježba mapiranja osnovnih usluga koje se pružaju unutar zajednice pomoći će i roditeljima i tinejdžerima da znaju gdje mogu da potraže pomoć i podršku u trenucima kad za tim bude potrebe.

SUOČAVANJE S POTEŠKOĆAMA

Mnoge porodice se suočavaju s izazovima i doživljavaju stres zbog siromaštva, nezaposlenosti, dugova, bračnih razmirica, razdvajanja porodice, teških ili dugotrajnih bolesti, invaliditeta i nasilja u fizičkoj i onlajn zajednici.

Prirodno je da tinejdžeri budu zabrinuti zbog takvih izazova. Često će postavljati pitanja roditeljima/starateljima ili od njih tražiti podršku i uvjeravanje da će sve biti u redu.

Ova sesija roditeljima i tinejdžerima pomaže da razmisle o načinima na koje bi mogli da komuniciraju o nekim od ovih pitanja.

Učesnici bi već trebalo da budu upoznati s mnogim vještinama koje su obrađivane tokom programa. Neke od njih uključuju zadržavanje smirenosti, prepoznavanje i priznavanje osjećanja i međusobnu iskrenost.

Ako učesnicima treba dodatna podrška ili je sami zatraže, možete razgovarati s njima jedan-na-jedan ili ih obavijestiti o uslugama drugih institucija i organizacija koje mogu imati više iskustva ili mogućnosti da im pomognu.

Imajte na umu da je dijeljenje kontakt informacija roditelja s drugom institucijom ili organizacijom moguće samo ako taj roditelj da saglasnost za to i ako je u potpunosti informisan o tome čime se data institucija ili organizacija bavi.

Zapamtite da je vaš posao, kao facilitatora, da se usredsrijedite na odnos roditelja i tinejdžera, roditeljske vještine i ponašanje tinejdžera. Važno je da povežete roditelje/staratelje s drugim vidovima podrške koju vi ne možete pružiti.

Kao facilitatori programa, međusobno ili sa supervizorima razjasnite izazovne teme i usaglasite pristup s ostalim facilitatorima grupa. Način na koji roditeljima predstavljate stavove o tim temama treba da bude usklađen i zasnovan na principima programa.

UPRAVLJANJE KRIZOM

Takođe, pomoći ćete roditeljima i tinejdžerima da istraže kako mogu da sarađuju kada im se nešto loše dogodi. Roditelji i tinejdžeri razgovaraju o tome kako mogu da iskoriste neke od vještina koje su stekli tokom programa za upravljanje krizama s kojima se mogu suočiti u životu. Najbolji način upravljanja potencijalnom krizom jeste da budete spremni i da pokušate da izbjegnete rizike. Ovo će učesnicima pomoći da reaguju na konstruktivan i brižan način.

Važno je podsjetiti učesnike da pokušaju da ostanu smireni kada neko s njima podijeli nešto što je posebno zabrinjavajuće. Podsjetite ih da je cilj da zadrže svoje porodice pod sjajem Sunca pozitivne pažnje!

Pored toga, učesnicima ćete pomoći da prepoznaju službe u zajednici kojima se mogu obratiti kada se dogodi kriza. Porodice uče kako mogu zajedno da rade na planu za upravljanje krizom kada se zaista nešto loše dogodi.

Napomena: Igre uloga se mogu, ali ne moraju direktno ticati okolnosti svake od porodica. Važno je da podsjetite učesnike da se loše stvari dešavaju svim porodicama. Iako se možda priča ne odnosi na njihovu porodicu, to može biti priča bilo čije *porodice.*

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite roditelje i tinejdžere kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da odrade pauziranje prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kad urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku osme sesije.

Možete im pokazati kako da to učine, na svom primjeru i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću imati dovoljno novca ovog mjeseca za hranu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Dobro sam uradio test iz matematike.“

NAPREDAK NA IZGRADNJI KUĆE PODRŠKE

Pokažite učesnicima dosad ostvareni napredak u izgradnji *Kuće podrške*.

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije. Možda ćete čak morati i da se udaljite od situacije prije nego što se počnete baviti njome!
- Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup rješavanja problema u šest koraka.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Istražite da li su se učesnici sjetili da naprave pauzu i da se smire ako su se našli u konfliktnoj situaciji.
- Učesnicima možda nije do kraja jasan pristup rješavanju problema u šest koraka. Možda ćete morati da provjerite kako im to ide.
- Pobrinite se da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.

Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Da li neko želi da podijeli svoje uspješno iskustvo rješavanja problema ili izazova zajedno kao porodica? Šta se desilo?
- Da li neko želi da podijeli iskustvo kad je pokušao da riješi problem, ali mu to nije pošlo za rukom? Šta se desilo?
- Da li neko želi da podijeli pozitivno iskustvo o provođenju vremena jedan-na-jedan?

Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: MAPIRANJE PODRUČJA RIZIKA I BEZBJEDNIH PROSTORA

Ova aktivnost pomaže roditeljima/starateljima da identifikuju mjesta koja su sigurna i rizična za njih i njihove tinejdžere u zajednici.

AKTIVNOST: Mapiranje (1. dio)

1. Podijelite grupu u timove od po 4-5 učesnika (spojite porodice po naseljima).
2. Podijelite materijale: pripremljene papire s unaprijed ucrtanim kvadratićima, olovke ili markere.
3. Roditeljima i tinejdžerima objasnite da u kvadratiće treba da upišu mjesta iz zajednice u kojoj žive.
4. Razgovarajte o tome koja sve mjesta treba upisati.
5. Zamolite roditelje i tinejdžere da u kvadratiće upišu sva mjesta koja učesnici smatraju bitnima.
6. To može uključivati pijace, zdravstvene ustanove, škole, ugostiteljske objekte, domove, mjesta gdje se ljudi sastaju, mjesta gdje se ljudi druže, vjerske objekte, puteve i ulice kojima se moraju kretati i sl.

AKTIVNOST: Mapiranje (2. dio)

1. Zamolite roditelje i tinejdžere da zaokruže sve kvadratiće za koje misle da su bezbjedna mjesta.
2. Zamolite roditelje i tinejdžere da sa „X“ označe sve kvadratiće za koje misle da su nebezbjedna mjesta.

3. Pozovite učesnike da se okupe u većoj grupi i izlože svoje obrasce na zidovima.
4. Svaki tim predstavlja svoj obrazac.
5. U grupi razgovarajte o različitim shvatanjima toga šta je „bezbjedno“ i „nebezbjedno“ ili „rizično“/„opasno“.
6. Pitajte roditelje/staratelje da li postoje određena mjesta na kojima tinejdžeri mogu biti u opasnosti da budu:
   a. Seksualno iskorišćavani/seksualno zlostavljani?
   b. Izloženi narkoticima ili upotrebi alkohola?
   c. Izloženi fizičkom nasilju?
7. Zamolite učesnike da identifikuju konkretna mjesta gdje porodice mogu dobiti podršku ili pomoć tokom krize (dom zdravlja, centar bezbjednosti, škole itd.).

DISKUSIJA O AKTIVNOSTI MAPIRANJA

Dio 1: Bezbjedna i opasna područja

- Šta ste saznali dok ste zajedno pravili mapu sa svojim tinejdžerom/roditeljem?
- Zašto je važno da tinejdžeri budu uključeni u razgovor o bezbjednosti van kuće?

Mogući zaključci ako ih učesnici sami ne prepoznaju:

- Tinejdžeri ponekad znaju za rizike o kojima roditelji ništa ne znaju - i obrnuto.
- Kada se tinejdžeri osjećaju ozbiljno shvaćeni, ponašaju se odgovornije i lakše traže pomoć kada im zatreba.

Dio 2: Izbjegavanje rizičnih situacija

- Kako roditelji i tinejdžeri mogu zajedno da izbjegavaju rizična područja i situacije?
- Da li zabrana odlaska na neko mjesto uvijek rješava problem ili ponekad donosi i nove?

Mogući zaključci:

- Razgovor unaprijed o mogućim opasnostima pomaže tinejdžeru da prepozna rizik i sam, čak i kad roditelj nije tu.
- Tinejdžeri koji znaju da mogu da razgovaraju s roditeljima bez osude prije će potražiti savjet kada im zatreba.
- Zajedno razmislite o mogućim posljedicama prije nego što donesete odluku o tome kako reagovati.

UVOD U IZRADU MAPE ONLAJN PROSTORA

Prije nego što porodice naprave svoju onlajn mapu, korisno je da razmisle o tome koliko vremena zapravo provode pred ekranom.

Zamolite učesnike da razmisle o svom dnevnom rasporedu: koliko sati dnevno spavaju, koliko vremena provode u školi ili na poslu, koliko na telefonu ili drugim uređajima, a koliko u ostalim aktivnostima kada ne spavaju.

Postavite učesnicima pitanje: Koliko vremena dnevno provodite pred ekranom? Koliko sati dnevno provodite na telefonu vi, a koliko vaš tinejdžer? Koliko vremena ostaje za ostale aktivnosti kada ne spavate?

Ovaj kratak osvrt na vrijeme provedeno na ekranima priprema porodice za aktivnost koja slijedi - izradu onlajn mape.

AKTIVNOST: **Onlajn mapa**

Ova aktivnost pomaže porodicama da razmisle o tome kako izgleda onlajn prostor u kojem njihov tinejdžer provodi vrijeme, na sličan način na koji su ranije mapirali fizičku zajednicu.

1. Svaki učesnik dobija list papira koji predstavlja njegov/njen kompjuter ili mobilni telefon.
2. Zamolite učesnike da zamisle da ulaze u istoriju pretraživanja svog uređaja - šta bi tamo pronašli? Koje aplikacije, stranice i grupe za dopisivanje najčešće koriste?
3. Roditelji i tinejdžeri rade odvojeno: obje grupe zapisuju svoje stvarne onlajn aktivnosti (aplikacije, platforme i osobe s kojima komuniciraju), a zatim otvoreno razgovaraju o tome, razmjenjujući iskustva i znanja. Nije neobično da su tinejdžeri vještiji od roditelja; uz međusobno povjerenje jedni od drugih mogu mnogo naučiti.
4. Kao i kod fizičke mape, zamolite učesnike da zaokruže aplikacije/platforme za koje smatraju da su bezbjedne, i da sa „X“ označe one za koje smatraju da nose rizik.
5. Pozovite učesnike da se okupe u većoj grupi i uporede svoje onlajn mape.
6. U grupi razgovarajte o tome da li se procjene roditelja i tinejdžera poklapaju i gdje se razlikuju.

DISKUSIJA O ONLAJN MAPI

Neka od mogućih pitanja uključuju:

- Šta vas je iznenadilo kada ste vidjeli onlajn mapu svog tinejdžera/sopstvenu onlajn mapu?
- Zašto je važno da roditelji i tinejdžeri zajedno razgovaraju o onlajn aktivnostima?

- Šta čini neko onlajn mjesto rizičnim (npr. kontakt s nepoznatim osobama, pritisak da se podijeli nešto lično, sadržaj koji uznemirava)?
- Kako porodica može zajedno napraviti plan za bezbjednije korišćenje interneta?

STRATEGIJE ONLAJN BEZBJEDNOSTI ZA RODITELJE

Ovaj dio pomaže facilitatorima da roditeljima predstave konkretne alate i strategije za upravljanje korišćenjem tehnologije u porodici:

- Razumijevanje pristupa i usluga: prepoznavanje uređaja koje porodica posjeduje i usluga/aplikacija koje tinejdžer koristi kako bi se stekla jasna slika o obimu onlajn pristupa.
- Pokretanje razgovora: konkretni predlozi kako započeti razgovor o onlajn bezbjednosti i zdravoj digitalnoj ravnoteži.
- Alati za porodično dijeljenje i upravljanje vremenom na ekranu: pregled dostupnih alata kojima roditelji mogu ograničiti korišćenje uređaja i usluga, uključujući primjere upravljanja vremenom na ekranu tokom noći i za vrijeme obroka.
- Upravljanje pristupom: fizičke mjere za upravljanje pristupom: kada djetetu dati prvi mobilni telefon, saradnja s drugim roditeljima radi zajedničkog suočavanja s vršnjačkim pritiskom, porodični dogovori o korišćenju uređaja.
- Upravljanje podešavanjima privatnosti: pregled podešavanja privatnosti na najpopularnijim društvenim mrežama i kako im pristupiti.
- Roditelj kao digitalni uzor: svijest o sopstvenom korišćenju tehnologije i važnosti modelovanja zdravih navika pred djecom.
- Upravljanje uticajem: kako pokrenuti zdrav razgovor s djecom o uticaju onlajn sadržaja (npr. na sliku o sebi) i kako se nositi s vršnjačkim pritiskom.
- Minimalna starosna granica: pregled najpopularnijih onlajn usluga i njihovih preporučenih minimalnih starosnih ograničenja.

OSNOVNA LEKCIJA: REAGOVANJE NA KRIZU

Situacije koje slijede predstavljaju različite vrste rizika s kojima se tinejdžeri mogu suočiti - vršnjački pritisak, onlajn kontakt s nepoznatim osobama i nasilje. Sve priče su primjeri situacija koje mogu prerasti u ozbiljnu krizu ukoliko se na vrijeme ne prepoznaju i na njih ne reaguje. Cilj ovih igara uloga je da porodice uvježbaju kako da prepoznaju rizik i reaguju na način koji sprečava eskalaciju ili pruža podršku ukoliko se nasilje već dogodilo.

Podsjetnik facilitatorima: igru uloga izvode facilitatori, kao i u prethodnim sesijama. Prikazuje se samo jedan (negativan) scenario; do pozitivnog rješenja dolazi se kroz grupnu diskusiju, a facilitator/ka nudi mogući pozitivan primjer ukoliko grupa sama ne dođe do odgovora.

IGRA ULOGA - Istina ili izazov

Napomena: Navedena igra uloga je opciona i izvodi se samo ukoliko facilitatori procjenjuju da imaju dovoljno vremena na raspolaganju.

Nikola je na žurci s drugarima. Igraju „Istina ili izazov".

Drug: „Nikola, izazov ili istina?"

Nikola: „Izazov!"

Drug (podsmjehujući se): „Moraš da popiješ ovu čašu, inače si kukavica!"

Nikola (neodlučno): „Ja... ne bih baš to..."

Drugovi (navijaju): „Hajde, svi smo probali! Nemoj da budeš jedini koji neće!"

Nikola, osjećajući pritisak grupe, popije čašu iako to zaista nije želio.

Kasnije te večeri, osjeća se loše i zove oca da dođe po njega.

Pitanja za igru uloga:

- Zašto je Nikola pristao na nešto što nije želio da uradi?
- Kako se osjećao dok mu se grupa smijala i navijala?
- Šta mu je bilo teško u toj situaciji?
- Koga je pozvao kada mu je zatrebala pomoć i šta to govori o njihovom odnosu?

DISKUSIJA - Vršnjački pritisak i granice

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je Nikoli otežalo da postavi granicu i da predlože kako je mogao drugačije reagovati. Ukoliko učesnici sami osmisle adekvatan način postavljanja granice, facilitator/ka ga potvrđuje i ističe ključne elemente. Ukoliko ne dođu do primjera, facilitator/ka nudi mogući pozitivan primjer.

Pitanja za diskusiju:

- Kako je Nikola mogao reći „ne", a da se pritom ne osjeća kao kukavica pred drugovima?
- Zašto je teško postaviti granicu kad cijela grupa navija za nešto?
- Šta roditelji mogu unaprijed uraditi da pomognu tinejdžeru da se pripremi za ovakve situacije?

Ukoliko učesnici kroz diskusiju ne dođu do pozitivnih primjera, facilitator/ka može ponuditi sljedeći predlog: Nikola je mogao mirno reći „Ne, hvala, ja to neću da radim“ i predložiti drugi izazov umjesto toga. Prava prijateljstva prihvataju granice, a ne insistiraju na njihovom kršenju.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Vaš tinejdžer ima pravo da kaže „ne“, čak i kad je pod pritiskom grupe.

Unaprijed razgovarajte s tinejdžerom o tome kako da postavi granicu prije nego što se nađe u takvoj situaciji.

Podsjetite tinejdžera da vas uvijek može pozvati, bez obzira na okolnosti, bez straha od kazne.

Pohvalite tinejdžera kada prepozna i podijeli tešku situaciju s vama.

IGRA ULOGA - Nepoznati „prijatelj“ s interneta

Ana dolazi kući uznemirena i odmah pokušava da ode u svoju sobu.

Majka: „Ana, šta se desilo? Izgledaš uzrujano.“

Ana (drhtavim glasom): „Dopisivala sam se s jednim dečkom na Instagramu... rekao je da ima 15 godina, kao ja. Danas je trebalo da se nađemo u parku, ali kada sam došla, shvatila sam da je mnogo stariji nego što je rekao. Uplašila sam se i odmah sam otišla.“

Majka (ljutito): „Šta?! Kako si mogla otići sama da se nađeš s nekim koga ne poznaješ?! Trebalo je da mi kažeš! Sad ćeš mi predati telefon; gotovo je s Instagramom!“

Ana (povlači se, brani se): „Nijesam znala da je stariji! Nijesam htjela da se ništa loše desi, samo sam pobjegla čim sam shvatila!“

Pitanja za igru uloga:

- Šta je Ana uradila ispravno u ovoj situaciji?
- Kako se Ana osjeća nakon majčine reakcije?
- Da li je Ana donijela dobru odluku kada je otišla i nije se javila toj osobi?
- Kakvu poruku Ana dobija od majke o tome da li može da joj se povjeri sljedeći put?

DISKUSIJA - Prepoznavanje i reagovanje na onlajn rizik

Nakon prikazanog negativnog scenarija, facilitatori kroz diskusiju podstiču učesnike da prepoznaju šta je u majčinom reagovanju bilo neefikasno, imajući u vidu da je Ana zapravo postupila hrabro i ispravno kad je otišla. Facilitator/ka ističe ključne elemente podržavajućeg reagovanja. Ukoliko učesnici ne dođu do primjera, facilitator/ka nudi mogući pozitivan primjer.

Pitanja za diskusiju:

- Zašto je važno pohvaliti Anu za to što je otišla čim je posumnjala da nešto nije u redu?
- Kako majka može reagovati a da Ana i dalje osjeća da joj može vjerovati?
- Koje signale je Ana mogla ranije primijetiti tokom dopisivanja?

Ukoliko učesnici kroz diskusiju ne dođu do pozitivnih primjera, facilitator/ka može ponuditi sljedeći predlog: Majka može prvo zagrliti Anu i reći joj da je ponosna što je otišla čim je posumnjala da nešto nije u redu. Zajedno mogu blokirati i prijaviti nalog i razgovarati o tome kako prepoznati upozoravajuće znakove kod osoba koje upoznaju onlajn.

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA

Pohvalite tinejdžera što je napustio nesigurnu situaciju; to je hrabar i ispravan potez.

Nikad ne krivite tinejdžera za tuđe loše namjere.

Zajedno razgovarajte o upozoravajućim znacima u onlajn komunikaciji (izbjegavanje video-poziva, insistiranje na tajnosti, nedosljedne priče).

Cilj je da se tinejdžer osjeća sigurno da vam se obrati sljedeći put - kažnjavanje to podriva.

IGRA ULOGA - Majina kriza

Maja sjedi i plače. Majka dolazi kući.

Majka (zabrinuto): „Šta se desilo? Zašto plačeš?“

Maja (plačući): „On... on... me je dodirivao.“

Majka (grleći Maju): „Reci mi šta se desilo. Dođi i sjedi ovdje pored mene. Nijesi ti kriva. Šta god da se desilo, tu sam za tebe i vjerujem ti.“

Otac ulazi u kuću i ugleda Maju i majku.

Otac: „Šta se desilo?“

Otac, majka i Maja sjede zajedno.

Maja (još uvijek plačući): „Istina je, on... on... Natjerao me na to! Natjerao me da imam seks s njim! Molim vas, vjerujte mi. Nijesam htjela, kunem se. Čak sam govorila „NE“, ali on me je držao čvrsto i rekao mi da ću biti u nevolji ako ikome kažem, a onda...“

Otac: „Samo polako, Majo. Slušamo te. Nijesi u nevolji. Ovo nije tvoja krivica.“

Maja (gledajući u oca i majku): „Molim vas, vjerujte mi. Nijesam to htjela, kunem se. Juče, kada si otišla kod bake, on je došao, tek tako, i tada se to dogodilo.“

Majka: „U redu je, vjerujem ti, dijete moje. Ovo je ozbiljna stvar i naći ćemo način da dobijemo pomoć koja nam je potrebna. Pitam se gdje možemo otići da zatražimo pomoć.“

Maja se malo smirila.

Otac: „Moramo to prijaviti policiji i treba da odemo u dom zdravlja. Oni će znati šta možemo da učinimo da ti pomognemo. Da li ti to zvuči u redu?“

Maja: „Da... U redu... Ali hoćete li vi poći sa mnom?“

Majka (nježno): „Naravno da ćemo oboje poći. I, Majo... zapamti da ti nijesi kriva. Volimo te. Proći ćemo kroz ovo zajedno.“

Pitanja za igru uloga:

- Šta mislite o ovoj situaciji? Koja se kriza dešava u ovoj priči?
- Šta je majka dobro uradila u ovoj priči (prihvatajući svoju tinejdžerku, a ne kriveći nju za ono što se desilo)?
- Koje su posljedice vikanja na tinejdžerku ako se nađe u Majinoj situaciji?
- A šta je sa suprotnim pristupom? Postoje li posljedice umanjivanja ozbiljnosti silovanja?
- Da li je Maja u opasnoj situaciji? Zašto?
- Kako otac i majka pomažu Maji da pronađe rješenje za ovu krizu?
- Gdje bi Maja mogla potražiti pomoć nakon što je silovana?
- Koje su poteškoće ili prepreke u traženju podrške?
- Može li policija ili bolnica pomoći Maji i njenim roditeljima/starateljima?
- Može li se ova situacija dogoditi dječaku?

OSNOVNI ELEMENTI ZA PODUČAVANJE I USMJERAVANJE RODITELJA I TINEJDŽERA

Kada ste svjesni postojanja krize, radite sa svojim tinejdžerom kako biste zajedno pronašli rješenje.

Identifikujte u čemu je problem ili kriza.

Smireno postavljajte pitanja i dozvolite svom tinejdžeru da sve ispriča, ne kriveći ga za to što se desilo.

Razgovarajte o mogućim rješenjima sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Procijenite različite opcije i odaberite jedno rješenje.

Uvježbajte rješenje ako je moguće.

Razmislite da li je rješenje funkcionisalo.

MATERIJAL ZA RODITELJE: PLANIRANJE ZA KRIZNE SITUACIJE

Svaka porodica se, prije ili kasnije, suočava s nekom vrstom krize. Priprema unaprijed pomaže da se u takvim trenucima reaguje smireno i djelotvorno. Razmislite zajedno sa svojim tinejdžerom o sljedećim pitanjima:

- Koje potencijalne krize bi mogle pogoditi vašu porodicu?
- Kako biste mogli izbjeći ili umanjiti rizik od njih?
- Šta možete uraditi odmah ako se kriza dogodi (kratkoročni plan)?
- Šta možete uraditi da spriječite da se ponovo dogodi (dugoročni plan)?
- Koji su izvori podrške u vašoj zajednici na koje možete računati (pogledajte mapu koju ste napravili na sesiji)?

Nekoliko stvari koje vrijedi imati na umu:

- Zadržavanje smirenosti vam daje prostora da sagledate problem i dođete do rješenja bistrog uma.
- Ako reagujete na smiren i podržavajući način, veća je vjerovatnoća da ćete sa svojim tinejdžerom imati otvoren odnos koji počiva na povjerenju.
- Otvorena komunikacija, kojom šaljete poruku da ga prihvatate, omogućiće vam da ga zaštitite kada mu zatreba pomoć.
- Kratkoročni plan znači suočiti se s krizom u datom trenutku; dugoročni plan znači razgovarati i planirati kako bi se izbjeglo da se kriza ponovi.

ZADAVANJE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Analizirajte vježbu mapiranja s ostalim članovima porodice. Razgovarajte o potencijalnim bezbjednim i opasnim područjima, kao i o izvorima podrške.
- Napravite onlajn mapu zajedno kao porodica: razgovarajte o tome koje aplikacije i platforme tinejdžer koristi i dogovorite se o zajedničkim pravilima za vrijeme pred ekranom (npr. bez telefona za vrijeme obroka ili nakon određenog sata uveče).
- Pregledajte zajedno podešavanja privatnosti na aplikacijama koje tinejdžer najviše koristi.
- Razgovarajte o tome kako prepoznati vršnjački pritisak i uvježbajte zajedno kako tinejdžer može reći „ne“ u takvoj situaciji.
- Razgovarajte o JEDNOJ mogućoj krizi zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom. Napravite kratkoročni i dugoročni plan upravljanja tom krizom.
- Ne zaboravite da napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije.
- Provedite najmanje 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup za rješavanje problema u šest koraka.
- Nastavite da razgovarate sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome o podjeli odgovornosti.
- Uvjerite se da su posljedice koje koristite razumne, dosljedne, trenutne i realne.
- Nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje.
- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila.
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti.
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija. Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice.
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.

- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice“!
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu ili stupite u kontakt s njim (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

Napomena: Razgovarajte s porodicama o svakom pojedinačnom cilju za narednu sedmicu. Time se možete rukovoditi tokom sljedeće diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće.

ZAVRŠETAK

DIJELJENJE JEDNE STVARI KOJU STE NAUČILI

Zamolite roditelje i tinejdžere da podijele JEDNU stvar koju su naučili tokom sesije sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

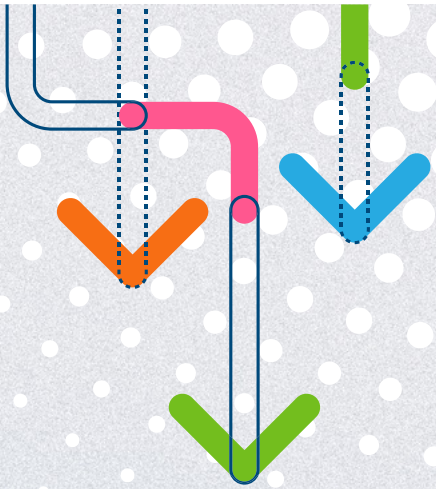
KRUG KOMPLIMENATA

- Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.
- Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.
- Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite učesnicima na posvećenosti jedni drugima time što su došli u grupu!

Podsjetite ih na sljedeću sesiju.



deveta sesija

ŠIRENJE KRUGOVA PODRŠKE

PREGLED DEVETE SESIJE

CILJEVI	• Roditelji i tinejdžeri se osvrću na svoje iskustvo tokom programa i razgovaraju o tome kako da nastave da podržavaju jedni druge i nakon programa.
OSNOVNI PRINCIPI ZA UČESNIKE	• Vaša Kuća podrške traži stalnu podršku i njegovanje; • Ostanite u kontaktu sa svojim partnerom u programu i nastavite da podržavate jedni druge; • Kraj ovog programa je početak srećnije i zdravije porodice do kraja života!
MATERIJALI	• Registar prisustva, bedževi/naljepnice s imenima, ljepilo/ljepljiva traka, olovke, papir, flipčart, osvježenje za proslavu, sertifikati, muzika za zabavu; • Poster Kuće podrške.
PRIPREMA	• Pripremite prostoriju za rad tako što ćete stolice postaviti u krug; • Pripremite materijale za bedževe/naljepnice s imenima i osvježenje za pauzu.
DOBRODOŠLICA (20 min)	• Dobrodošlica; • Pauziranje; • Emocionalna prijava.
DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE (a30 min)	• Podsjetite roditelje/tinejdžere na osnovnu aktivnost koja se sprovodi kod kuće; • Zamolite roditelje/tinejdžere da podijele najvažnije stvari i izazove; • Razgovarajte o rješenjima izazova i vježbajte rješenja.
PAUZA (5 min)	
OSNOVNA LEKCIJA - OSVRT NA PROGRAM (20 min)	• Osvrt u tišini; • Dijeljenje u grupi.
OSNOVNA LEKCIJA - KAKO DALJE (20 min)	• Priča: Kamen-čorba; • Diskusija: Kako zadržati zamah; • Pregled: Savjeti za nastavak podrške.

SLANJE LJUBAVI I PODRŠKE (5 min)	• Aktivnost slanja ljubavi i podrške.
PROSLAVA POVODOM ZAVRŠETKA PROGRAMA (20 min)	• Sertifikati; • Krug komplimenata; • Zahvalite porodicama i pohvalite ih na učešću.

NAPOMENE ZA DEVETU SESIJU

Pročitajte sami prilikom pripreme za sesiju. Ove napomene facilitatorima pomažu da bolje razumiju temu sesije, oblikuju način na koji će je voditi i prenesu porodicama ključne poruke na jasan i siguran način.

PREGLED

Deveta sesija je posljednja sesija programa „Brižne porodice“!

Čestitamo! Zaslužujete pohvalu i priznanje za trud koji ste uložili da stignete do završetka programa. To je izvanredno postignuće!

Tokom devete sesije roditelji i tinejdžeri će imati priliku da se osvrnu na promjene koje su doživjeli tokom programa.

Takođe, ova sesija pruža prostor za razgovor o tome kako učesnici mogu da održavaju svoju *Kuću podrške* čvrstom i stabilnom.

OSVRT NA ISKUSTVA

Učesnici s drugima dijele kako su se promijenili, kao i koje su promjene primijetili u svom odnosu s roditeljima/tinejdžerima i u svom životu kod kuće.

KORISNOST PROGRAMA „BRIŽNE PORODICE“

Tokom ovog dijela sesije s roditeljima i tinejdžerima pokrenućete diskusiju o koristima primjene novih roditeljskih strategija naučenih tokom programa „Brižne porodice“. Ova aktivnost pomaže porodicama da donesu sopstvene zaključke o tome kako je program uticao na njihove živote.

Treba da im pomognete da uvide da će roditeljske vještine naučene tokom programa „Brižne porodice“ podstaći pozitivne odnose između roditelja i djece zasnovane na ljubavi, nježnosti, poštovanju i dosljednim roditeljskim praksama.

KAKO KUĆU PODRŠKE ODRŽAVATI ČVRSTOM

Posljednja sesija programa može predstavljati emocionalni izazov za mnoge roditelje i tinejdžere. Možda su međusobno uspostavili čvrste odnose i promijenili se tokom trajanja programa.

Program im je bio izvor podrške i osjećaja zajedništva, što je mnogim roditeljima bilo korisno.

Takva podrška može da se nastavi i kad se program „Brižne porodice“ završi.

„Kamen-čorba“ je korisna priča koja pokazuje da su u zajednici oduvijek postojali i znanje i vještine. Iako je program pomogao da te vještine dođu do izražaja, svi principi, osnovni elementi i rješenja problema potekli su od samih porodica. Drugim riječima, roditelji i tinejdžeri oduvijek su posjedovali to znanje, ali ga nijesu uvijek prepoznavali.

Vaša uloga je da ohrabrite roditelje da razgovaraju o načinima na koje bi mogli da nastave da trajno integrišu vježbe i osnovne elemente u svoje živote.

To mogu biti mjesečne ili sedmične grupe za podršku ili neki drugi način za koji se porodice odluče.

Važno je da podržite odluku porodica, kakva god ona bila. Porodice mogu provjeriti šta im je potrebno i šta je dostupno za povremene sastanke s drugim učesnicima, prostorija za buduće sastanke i drugih izvora podrške.

SLANJE LJUBAVI I PODRŠKE

Roditelji uče još jednu aktivnost za relaksaciju koja se zove *Slanje ljubavi i podrške*. Ova aktivnost može biti posebno korisna kada se roditelji osjećaju usamljeno i kada im je potrebno da ih neko podrži. To je jednostavna vježba usredsrijeđene svjesnosti u kojoj roditelji upućuju misli ljubavi i podrške samima sebi i žele sebi mir, sigurnost, zdravlje i da budu voljeni.

Oni takođe uče da takve misli mogu slati i onima koje vole, pogotovo svojoj djeci.

REALIZACIJA SESIJE

DOBRODOŠLICA

Pozdravite učesnike kada stignu na sesiju.

PAUZIRANJE

Sprovedite vježbu pauziranja s učesnicima. Ne mora biti posebno duga (oko minut):

- Zatvorite oči
- Usredsrijedite se na misli, osjećanja i osjećaje u tijelu (15 sekundi)
- Fokusirajte se na svoj dah (30 sekundi)
- Proširite fokus na cijelo tijelo i zvukove koje čujete oko sebe (15 sekundi)
- Otvorite oči

Podsjetite učesnike da pokušaju da odrade pauziranje prije nego što reaguju na postupke svojih roditelja ili tinejdžera, naročito kada urade nešto što ih nervira ili ljuti. To im može pomoći da reaguju na mirniji i nenasilan način. Pauziranje je i dobar trenutak da prepoznate i priznate sve emocije s kojima se trenutno nosite. Pauza može biti čak i nekoliko dubokih udaha!

EMOCIONALNA PRIJAVA

Roditelji i tinejdžeri se prijavljuju u grupu tako što dijele kako se osjećaju na početku devete sesije.

Možete im pokazati kako da to učine na svom primjeru i reći: „Osjećam se anksiozno. Osjećam to u svojim ramenima. Brinem se da li ću imati dovoljno novca ovog mjeseca za hranu“ ili „Osjećam se ponosno. Osjećam to u grudima. Dobro sam uradio test iz matematike.“

DISKUSIJA O AKTIVNOSTIMA KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Razdvojte roditelje i tinejdžere u dvije odvojene grupe kako bi se osjećali slobodnije da otvoreno govore o svojim iskustvima, uspjesima i izazovima koje su imali tokom sprovođenja aktivnosti kod kuće.

Napomena: Nakon rada u odvojenim grupama, ponovo okupite sve učesnike u zajedničku grupu. Zamolite predstavnika svake grupe da ukratko predstavi najvažnije zaključke, dok ih drugi facilitator/ka zapisuje na flipčart.

Nakon predstavljanja zaključaka, podstaknite razgovor između roditelja i tinejdžera pitanjima poput:

- Roditelji, kako razumijete ono što su tinejdžeri izdvojili kao važno?
- Tinejdžeri, kako vi razumijete ono što su roditelji podijelili?
- Šta vas je iznenadilo u onome što ste čuli?
- Šta ste prepoznali kao zajedničko, a u čemu se vaša iskustva razlikuju?

Na ovaj način učesnici imaju priliku da sagledaju istu situaciju iz perspektive druge grupe, što doprinosi boljem međusobnom razumijevanju i otvara prostor za zajedničku diskusiju.

REKAPITULACIJA AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

Osnovne aktivnosti koje se sprovode kod kuće bile su:

- Analizirajte vježbu mapiranja s ostalim članovima porodice. Razgovarajte o potencijalnim bezbjednim i opasnim područjima, kao i o izvorima podrške.
- Razgovarajte o JEDNOJ mogućoj krizi zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom. Napravite kratkoročni i dugoročni plan upravljanja tom krizom.
- Ne zaboravite da napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije.
- Provedite 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Takođe bi trebalo da odvojite vrijeme za razgovor o svim drugim izazovima koji su se mogli pojaviti u vezi s posljedicama i zajedničkim rješavanjem problema u porodici.

Ključne stvari kojih treba da budete svjesni tokom diskusije o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:

- Uvjerite se da su učesnici odabrali realne kratkoročne i dugoročne planove koji održavaju pozitivan odnos između njih i njihovih tinejdžera.
- Naglasite preporuku da roditelji i tinejdžeri i dalje provode vrijeme jedan-na-jedan zajedno.
- Moguća pitanja za diskusiju o aktivnostima koje se sprovode kod kuće:
- Da li neko želi da podijeli svoje iskustvo s izradom kratkoročnog i dugoročnog plana za upravljanje krizom zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom? Koju krizu ste imali na umu?
- Ima li neko pitanja o vježbi mapiranja i izvorima podrške u zajednici?
- Da li neko želi da kaže nešto o vremenu provedenom jedan-na-jedan zajedno?

Upamtite: potrebno je da upitate svakog učesnika kako biste istražili njegovo/njeno iskustvo sprovođenja aktivnosti kod kuće:

- Istražite rješenja za poteškoće u sprovođenju aktivnosti kod kuće s roditeljima i tinejdžerima.
- Ohrabrite roditelje i tinejdžere da ponude načine za prevazilaženje izazova kao grupa.
- Odaberite strategiju na osnovu rješenja koje ponudi grupa i uvježbajte je.
- Nakon toga, procijenite kako je rješenje funkcionisalo i ohrabrite učesnika da ga ponovo isproba kod kuće.

PAUZA

OSNOVNA LEKCIJA: OSVRT NA PROGRAM

OSVRT U TIŠINI

Osvrt na program učesnicima daje priliku da sagledaju svoja iskustva i uoče kako su se oni sami i njihovi međusobni odnosi možda promijenili.

Vodite učesnike kroz vizualizaciju cjelokupnog programa, skrećući im pažnju na ključne trenutke, osnovne elemente i iskustva koja su doživjeli:

1. Zamolite učesnike da zatvore oči i sjednu u udoban položaj.
2. Zamolite ih da se prisjete kako su izgledali njihovi životi i odnosi na početku programa.
3. Vodite učesnike kroz svaku sesiju: podsjetite ih na ciljeve svih sesija i ponovo razgovarajte o njima s njima.
4. Zamolite učesnike da razmisle o svojim iskustvima posmatranja i učestvovanja u igrama uloga, uvježbavanja vještina tokom sesija i uvježbavanja vještina kod kuće jedni s drugima.
5. Zamolite ih da razmisle o tome da li su ciljevi koje su postavili za sebe i svoje međusobne odnose ostvareni ili su se promijenili.
6. Zamolite ih da razmisle o tome kako su se oni sami promijenili, kako su se promijenili njihovi roditelji/staratelji i tinejdžeri i kako su se promijenile njihove porodice.
7. Zamolite učesnike da otvore oči.
8. Ukoliko diskusija ne teče u predviđenom pravcu ili je oskudna, možete postaviti sljedeća pitanja:
    - Koliko vam je program „Brižne porodice“ bio od pomoći?

- Po čemu se vaš odnos s roditeljem/tinejdžerom razlikuje sada u poređenju s onim kada ste započeli program?
- Koje su glavne vještine ili stvari koje ste naučili zahvaljujući programu? Kako su one promijenile odnos koji ste imali sa svojim roditeljem/tinejdžerom prije ovog programa?
- Kako ove vještine mogu pomoći vama i vašem tinejdžeru da se razvijate kao ljudska bića?
- Šta mislite, koje su dugoročni efekti i prednosti ovih vještina?
- Vidite li sebe kako ih koristite i u budućnosti?
- Kakva vrsta podrške vam je potrebna da biste nastavili da ih koristite?

OSVRT NA OSTVARENI NAPREDAK

Podsjetite roditelja/staratelja i tinejdžera na oblast koju su odabrali tokom Individualne uvodne sesije i na ocjenu koju su tada dali na skali od 1 do 10.

Zamolite ih da, svako za sebe, ponovo procijene koliko su danas zadovoljni tom istom oblašću, na istoj skali od 1 do 10, pri čemu 1 označava potpuno nezadovoljstvo, a 10 potpuno zadovoljstvo.

Na primjer, ako je zajednička tema bila komunikacija, facilitator/ka može postaviti pitanje:

„Ako je 1 komunikacija kojom ste bili potpuno nezadovoljni, a 10 komunikacija kakvu ste željeli da imate - gdje biste danas smjestili svoj odnos?“

Važno je da roditelj/staratelj i tinejdžer daju svoje procjene nezavisno jedno od drugog, kao i na početku programa.

OSNOVNA LEKCIJA: KAKO DALJE

U ovom trenutku sesije fokus se pomjera na budućnost. Završetak programa može biti vrlo emotivan trenutak za roditelje i tinejdžere. Mnogi od njih mogu osjetiti anksioznost zbog sljedećeg poglavlja u svom životu. Važno je da roditeljima pružite podršku i riječi ohrabrenja.

Sljedeće aktivnosti porodicama pomažu da otkriju kako mogu nastaviti da budu podrška jedni drugima.

„Kamen-čorba“ je priča o jačanju zajednice koju dijelimo s roditeljima kako bi im pomogla da prepoznaju da su vještine, znanje i mudrost njihovi.

U zavisnosti od raspoloživog vremena i plana proslave, priču možete ispričati tokom proslave u zajednici ili pustiti videosnimak u trajanju od 3-4 minuta. Možete je podijeliti i na nekoliko odštampanih kartica tako da svaki učesnik pročita po jedan dio, čime se dobija psihodramski prikaz. Odaberite opciju koja traje najkraće, a najbolje ističe poentu priče.

Poenta priče je u osvještavanju sposobnosti zajedništva, podrške i preživljavanja u kriznim situacijama koje postoje u svima njima. Te sposobnosti ste osnažili tokom programa „Brižne porodice" i sada je vrijeme da ih podstaknete da stečene vještine samostalno primjenjuju.

Napomena: Umjesto da priču „Kamen-čorba" čitaju naglas u cjelini, facilitatori mogu pustiti audio-snimak priče (ako je dostupan) ili je ukratko prepričati svojim riječima, u zavisnosti od preostalog vremena i preferencija grupe.

PRIČA - Kamen-čorba

(Tradicionalna priča koju je prilagodio Džejmi Meklaren Lahman)

Bilo jednom jedno lijepo selo. Ljudi u selu su uvijek bili srećni, jer im nikad ništa nije nedostajalo. Imali su stoku, voće i povrće, jer je selo bilo vrlo plodno. Nijesu znali za patnju.

Međutim, nakon izvjesnog vremena nastupila je suša. Nije više bilo kiše i stoka je uginula. Vremena su postala teška zbog gladi koja je zavladala u selu. Ljudi su prestali da razgovaraju jedni s drugima, svako zaokupljen svojim problemima.

Jednoga dana jedna starica je stigla u selo noseći veliki crni lonac na glavi i malu smeđu torbu u ruci. Kad je stigla na sred sela, stavila je veliki crni lonac na zemlju i sjela pored njega da se odmori. Niko osim jednog malog dječaka nije vidio ovu ženu koji se toga dana igrao napolju.

Kada je dječak vidio staricu, upitao je: „Bako, što radiš s tim velikim crnim loncem?"

Starica je odgovorila: „Napraviću kamen-čorbu!" Dječaka je to zbunilo. Ko je ikad čuo za nešto što bi se zvalo kamen-čorba?

Pošto je bio znatiželjan i uvijek pun pitanja, upitao je: „Mogu li, molim te, da ti pomognem, bako?"

Starica je bila veoma srećna što je pita da joj pomogne. „Naravno da možeš! Donesi mi malo vode i prikupi malo drva, dijete moje", reče.

Dječak ode da prikupi drva u obližnjoj šumi. Dok je starica nalagala vatru, on ode do rijeke da donese vode.

Kada se vratio s vodom, starica je već naložila veliku vatru.

Postavila je veliki crni lonac na vatru i sipala vodu. Zatim je otvorila svoju malu smeđu torbu i izvadila okrugli bijeli sjajni kamen. Stavila ga je u veliki crni lonac i počela da miješa pjevušeći jednu staru pjesmu za kuvanje.

Uskoro je voda počela da vri. Starica je oblizala usne i rekla dječaku: „Mmmmm... ovo će biti preukusna kamen-čorba."

Nije dugo potrajalo, a i ostali počeše da primjećuju naloženu vatru nasred sela. Jedan po jedan izlazili su iz svojih kuća da vide što se dešava.

Jedan čovjek upita: „Šta se ovdje dešava?" Dječak odgovori: „Kuva kamen-čorbu!"

Prisutni se zgledaše kao da nikad nijesu čuli za takvo što. Kamen-čorbu?

Vijest se brzo proširila selom. Svi seljani su izašli iz kuća da svojim očima vide ludu staricu i njenu kamen-čorbu. Kako su ljudi pristizali, starica je nastavljala da miješa supu u loncu i da pjevuši.

Kada je primijetila da se mnogo ljudi okupilo, prestala je da miješa i probala vodenu supu. „Mmmmmmm... Ovo će biti najukusnija čorba. Samo nešto nedostaje. Kada bi samo bilo malo luka..."

Jedna žena je imala nekoliko starih glavica luka koje je čuvala. Glavice su bile male i smežurane, ali i dalje dobre za jelo. „Ja imam nekoliko glavica", ponudila je. Donijela ih je od kuće, isjeckala ih i dodala u veliki crni lonac s čorbom koja je ključala.

Nešto kasnije starica je ponovo probala čorbu. „Da, čorba će biti odlična. Ali nešto nedostaje... Samo da ima malo..."

Iz gomile se začu glas: „Povrća!" „Potrebno je više povrća. Imam malo spanaća. Nema ga mnogo, ali možeš da uzmeš." Drugi neko donese nekoliko starih krompira. Neko, pak, glavicu kupusa. Drugi, opet, bijeli luk. Šargarepe. Bundevu. So. Staru žgoljavu kokošku. Malo ovčetine. Začine.

[Ovdje možete da pitate roditelje za predloge šta još da se doda u čorbu]

Miris čorbe širio se selom. Podsjetio je ljude na dobra stara vremena. Počeli su da razgovaraju jedni s drugima, razmjenjuju priče i novosti, pa čak i da zbijaju šale. Ponovo se začuo smijeh, prvi put poslije mnogo godina.

Konačno je starica prestala da miješa. Probala je čorbu i sa sjajem u oku objavila: „Ova kamen-čorba je skoro gotova. Ima je dovoljno za sve. Hoćete li da mi se pridružite?"

Svi su otišli kućama i donijeli zdjele i kašike. Iako je bilo mnogo ljudi, bilo je taman dovoljno za svakoga. Jeli su čorbu dok svi nijesu bili siti. A bila je to

najukusnija kamen-čorba koju su ikad probali.

Kad su završili, seljani su izvadili bubnjeve i ostale instrumente i počeli da pjevaju i igraju.

Pjevali su i igrali sve do sumraka. Onda su zahvalili starici i vratili se kućama, ugodno čavrljajući jedni s drugima. Te večeri se selom ponovo orio smijeh i pjesma.

Kako su se pojavile zvijezde na nebu, starica je ostala sama nasred sela. Uzela je bijeli kamen i stavila ga u svoju malu smeđu torbu, a veliki crni lonac na glavu. Bez riječi i pozdrava polako je krenula niz vjetrom šibani put koji je vodio iz sela.

Prije nego što je otišla, dječak ju je vidio i pritrčao joj. „Zašto odlaziš, bako?“ upita je.

„Moj posao ovdje je završen“, odgovorila je. „Ali treba nam neko kao što si ti da nam pomaže“, reče dječak.

Ona zavuče ruku u svoju malu smeđu torbu i dade dječaku bijeli kamen. „Sad imaš sve sastojke za pravljenje kamen-čorbe.“ Pozdravila se i polako krenula niz put. Dječak je gledao i mahao dok nije nestala s vidika.

Seljani nikad više nijesu vidjeli staricu. Ali život u selu nastavio je da napreduje - ni u najboljim ni u najgorim vremenima nikad nijesu gubili vezu jedni s drugima dok su nastavljali da prave svoje ukusne kamen-čorbe.

Kraj.

DISKUSIJA - Kako zadržati zamah

Pokrenite diskusiju kako biste pomogli porodicama da utvrde konkretne načine na koje mogu da nastave da podržavaju jedni druge.

Za podsticanje diskusije možete koristiti sljedeća pitanja:

- Koji su neki od resursa koje imamo u svojoj zajednici i koji nam mogu pružiti dalju podršku kao porodicama?
- Na koje načine možemo da podržavamo razvoj svojih tinejdžera i unapređujemo sopstveni život nakon završetka programa?

Možete predložiti da neko preuzme odgovornost za okupljanje grupe ako učesnici predlože da ostanu u kontaktu ili da nastave da se redovno sastaju.

Kad je riječ o grupama za podršku, važno je da se utvrdi sljedeće:

- Jedna osoba (ili više njih) koja će biti odgovorna za organizovanje grupa za podršku
- Mjesto gdje se roditelji mogu sastajati i da li neka organizacija može da pruži pomoć
- Vrijeme i dan koji svima najviše odgovaraju

PREGLED - Savjeti za nastavak podrške:

1. Nastavite da vježbate sve osnovne elemente koje ste koristili za gradnju *Kuće podrške*.
2. Ostanite u kontaktu sa svojim partnerom u programu. Pokušajte da se sastajete jedanput sedmično!
3. Možda u vašem komšiluku ima i drugih porodica koje su pohađale program „Brižne porodice“. Pokrenite svoju grupu podrške za učesnike programa „Brižne porodice“!
4. Saznajte koje su vam usluge i izvori podrške dostupni u lokalnoj zajednici.

OSNOVNA LEKCIJA: AKTIVNOST SLANJA LJUBAVI I PODRŠKE

Učesnici uče još jednu aktivnost za smanjivanje stresa - vježbu slanja ljubavi i podrške. Ova aktivnost pomaže učesnicima da se povežu s osjećajem ljubavi prema sebi i svojim porodicama i pruže podršku kad god je to potrebno.

Ovom vježbom završava se dio posvećen obnavljanju i učvršćivanju naučenog, a učesnici se istovremeno povezuju s osjećajem dobrobiti i mira nakon uzbuđenja i iščekivanja završetka programa.

Sugestije za vođenje aktivnosti slanja ljubavi i podrške:

Napomena: Koristite tekst u nastavku kao smjernice za vođenje ove aktivnosti.

Nalik vježbi pauziranja, i u ovoj aktivnosti svaka pauza treba da traje 5-10 sekundi. Korisno je da slijedite sopstvena uputstva tokom pauze.

KORAK 1: Priprema

Ponekad, kada smo pod stresom, kada se osjećamo usamljeno ili nam je samo potrebna podrška, može pomoći da sami sebi pošaljemo misli ljubavi i podrške.

Ova vježba nam pomaže da budemo povezaniji sa sadašnjim trenutkom - što povećava osjećaj dobrobiti i uravnoteženosti i pomaže nam da upravljamo stresom, bolešću i teškoćama. (Pauza)

Udobno sjedite s nogama ravno postavljenim na pod, a ruke opustite u krilu. (Pauza)

Zatvorite oči ako vam je tako ugodno. (Pauza)

KORAK 2: Svijest o sebi

Zapitajte se: „Kako se osjećam u ovom trenutku?“ (Pauza)

Obratite pažnju na to koje misli vas prožimaju. Obratite pažnju na to jesu li negativne ili pozitivne. (Pauza)

Obratite pažnju na to kako se osjećate emotivno. Obratite pažnju na to da li su vaša osjećanja prijatna ili neprijatna. (Pauza)

Obratite pažnju na to kako se vaše tijelo osjeća. Obratite pažnju na bilo kakvu nelagodu ili napetost. (Pauza)

KORAK 3: Zahvalnost sebi i drugima

Prisjetite se ovog programa - svih sesija na koje ste dolazili, truda koji ste ulagali čak i kada je bilo teško. (Pauza)

U mislima završite rečenicu: „Zahvalan/zahvalna sam sebi jer sam...“ Ne morate ništa reći naglas; samo sebi dozvolite da to prepoznate. (Pauza)

Sada pomislite na člana porodice koja vam je bliska - tinejdžera, roditelja ili partnera. (Pauza)

U mislima završite rečenicu: „Zahvalan/zahvalna sam toj osobi jer...“ (Pauza)

KORAK 4: Proširenje svjesnosti

Dozvolite da vam se fokus proširi na čitavo tijelo. (Pauza)

Dozvolite da se fokus proširi na zvukove u prostoriji. (Pauza)

Kad budete spremni, otvorite oči. (Pauza)

KORAK 5: Osvrt

Zastanite na trenutak da još jednom razmislite o svom iskustvu.

Upamtite da ovu aktivnost možete da radite u bilo kom trenutku, tj. kad god smatrate da vam je potrebna dodatna podrška.

Na kraju aktivnosti ohrabrite učesnike riječima podrške. Podsjetite ih koliko su se promijenili od početka programa i istaknite da njihova istrajnost, uprkos brojnim obavezama, zaslužuje pohvalu i pokazuje motivisanost i spremnost na promjene. Važno je da iz programa ponesu osjećaj ponosa zbog onoga što su postigli.

STALNE AKTIVNOSTI KOJE SE SPROVODE KOD KUĆE

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

Ova uputstva sažimaju sve što je urađeno, s naglaskom na potrebu da se aktivnosti nastave.

Važno je podsjetiti učesnike da moraju da nastave da održavaju svoju *Kuću podrške* čvrstom i zdravom iako je program „Brižne porodice“ završen.

Stalne aktivnosti kod kuće odličan su način da roditelji i tinejdžeri ostanu povezani s programom kroz aktivno angažovanje u izgradnji pozitivnih odnosa.

Porodice treba ohrabriti da sebe nagrađuju kad god odrade neku od aktivnosti kod kuće!

- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Neka pozitivna pažnja obasjava i vas i vašeg roditelja/tinejdžera: nastavite da pohvaljujete svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici; pokušajte da jedni drugima dajete pozitivna, konkretna i realna uputstva; budite smireni i jasni kad govorite o stvarima koje su vam važne.
- Nastavite da razvijate svijest o emocijama i svoju sposobnost da komunicirate o njima: pokušajte da budete svjesniji svojih emocija i emocija drugih; pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom sedmično; praktikujte izjave koje počinju s „Osjećam“ kada komunicirate o emocijama; napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije.
- Pokušajte da održite postojane i čvrste rutine u domaćinstvu: budite dosljedni u primjeni pravila i podjeli odgovornosti i pokažite da cijenite njihovo poštovanje; nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje; nastavite da se pridržavate kućnih pravila.
- Radite zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom kada se suočite s poteškoćama: radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob, koristeći šest koraka za rješavanje problema; ne zaboravite da razmislite o kratkoročnim i dugoročnim planovima za upravljanje krizom; kada koristite posljedice, postarajte se da one budu realne, trenutne, razumne i dosljedne.
- Nastavite da ažurirate mapu rizičnih područja, navodeći potencijalno bezbjedne i opasne oblasti, kao i izvore podrške.
- Upamtite svoje strategije suočavanja: napravite pauzu kada ste pod stresom ili ljuti; odradite vježbu slanja ljubavi i podrške kad se osjećate usamljeno i potrebna vam je podrška; uradite nešto lijepo za sebe.

- Sastanite se sa svojim partnerom u programu jednom tokom sedmice.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za svoj trud tokom programa „Brižne porodice“!

PROSLAVA POVODOM ZAVRŠETKA PROGRAMA

SERTIFIKATI

Na kraju sesije roditeljima i tinejdžerima se uručuju sertifikati kao potvrda o završenom programu.

Riječ je o malom priznanju za uspješan završetak programa.

Možda ćete poželjeti da pripremite posebnu nagradu za one koji su odsustvovali samo jednom ili nijednom. Postarajte se da o tome obavijestite roditelje i tinejdžere već na prvoj sesiji!

KRUG KOMPLIMENATA

Roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale jedni druge.

Nakon toga roditelji i tinejdžeri naizmjenično hvale sebe za nešto konkretno što su dobro uradili.

Ohrabrite učesnike da uspostave kontakt očima i da se roditelju/tinejdžeru obraćaju imenom. Komplimenti se mogu odnositi na bilo šta, sve dok su iskreni.

IZRAŽAVANJE ZAHVALNOSTI I POHVALJIVANJE UČESNIKA ZA TO ŠTO SU DOŠLI

Zahvalite porodicama i pohvalite ih na njihovoj posvećenosti stvaranju odnosa ispunjenih ljubavlju i podrškom!

EVALUACIJA

Na kraju devete sesije roditelj/staratelj i tinejdžer popunjavaju izlazni upitnik, istog tipa kao i ulazni upitnik popunjen na Individualnoj uvodnoj sesiji. Izlazni upitnik omogućava poređenje stanja prije i nakon programa i predstavlja osnov za praćenje njegovih efekata.

Podaci prikupljeni putem izlaznog upitnika obrađuju se povjerljivo i koriste isključivo u svrhu praćenja i unapređenja programa, u skladu s datim saglasnostima i Zakonom o zaštiti podataka o ličnosti.

