

MODUL A

Priručnik 1

Naslov	Razumijevanje stresa
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">• Razumjeti vezu između misli, osjećaja i ponašanja.• Razgovarati o pojedinačnim izvorima stresa i simptomima.• Istražiti i podijeliti tehnike upravljanja stresom.
Temeljna lekcija	<p>Vježba 1 Naziv: Promjena imena</p> <p>Opis: članovi grupe dijele osobne podatke i očekivanja od učenja putem izmjene oznaka imena. Svaki sudionik mora govoriti o osobi koju je upravo upoznao. Kako se aktivnost odvija, dijeljene informacije se gube... Na kraju svi sudionici imaju priliku predstaviti se.</p> <p>Vježba 2 Naziv: Osluškujući svoja tijela</p> <p>Opis: Kratka vježba svjesnosti za prepoznavanje naših misli, osjećaja i tjelesnih osjeta kada smo pod stresom i za treniranje našeg uma da bude otvoreniji i svjesniji osjetilnih iskustava. Na kraju vježbe sudionici bi zapisali svoje iskustvo.</p> <p>Vježba 3 Naziv: Glava – Srce – Ruka!</p> <p>Opis: ovo je prilika za njih da koriste slikanje, kolaž i kreativno pisanje kako bi prikazali rezultate prethodne aktivnosti na obrisu tijela. Radeći u grupama mogli su odgovoriti na pitanja poput:</p> <ul style="list-style-type: none">• Što nas stresira?• Kako se osjećamo kad smo pod stresom?• Kako naše tijelo reagira kada smo pod stresom? <p>Važno je prepoznati vezu između gore navedenih, istražiti njihove tehnike upravljanja stresom i usredotočiti se na situacije nad kojima imaju kontrolu.</p>

	<p>Vježba 4 Naziv: Obrisi prezentacije</p> <p>Opis: Pružanje polaznicima prilike za grupnu raspravu i dijeljenje svojih nacрта o učenju koje se dogodilo. Ovo je vrijeme za pružanje polaznicima teoretskih informacija o tome kako djeluje stres i predlaganje tehnika upravljanja stresom.</p>
<p>Bodovi za ponijeti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ključna točka 1: Stres je normalna ljudska reakcija koja se događa svima. Zapravo, ljudsko tijelo je dizajnirano da doživi stres i reagira na njega. Kada doživite promjene ili izazove (stresore), vaše tijelo proizvodi fizičke i mentalne reakcije. To je stres. • Ključna točka 2: Odgovori na stres pomažu vašem tijelu da se prilagodi novim situacijama. Stres može biti pozitivan, održava nas budnima, motiviranim i spremnima izbjeći opasnost. Na primjer, ako vam predstoji važan test, odgovor na stres može pomoći vašem tijelu da radi jače i duže ostane budno. Ali stres postaje problem kada stresori nastave bez olakšanja ili razdoblja opuštanja. • Ključna točka 3: Ne možete izbjeći stres, ali možete spriječiti da postane neodoljiv prakticirajući neke dnevne strategije. Prihvatite da ne možete kontrolirati sve. Pronađite načine da se oslobodite brige o situacijama koje ne možete promijeniti (npr. meditacija) i poduzmite inicijativu za promjenu situacija koje ne možete prihvatiti (npr. asertivna komunikacija).
<p>Izvori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Set alata za pomoć adolescentima u razvoju https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554 • Smjernice o promotivnim i preventivnim intervencijama za mentalno zdravlje za adolescente https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854
<p>Reference</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Johnson D, Dupuis G, Piche J, Clayborne Z, Colman I. Adult mental health outcomes of adolescent depression: a systematic review. <i>Depression and Anxiety</i>. 2018;35(8):700-16. • Sheffield JK, Spence SH, Rapee RM, Kowalenko N, Wignall A, Davis A, et al. Evaluation of universal,

	<p>indicated, and combined cognitive-behavioral approaches to the prevention of depression among adolescents. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>. 2006;74(1):66-79.</p>
--	---

Priručnik 2

Naslov	Pisanje alata za kontrolu stresa
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">• Poboljšava samosvijest stavljanjem osjećaja na papir• Povećava kreativnost sudionika jer neko vrijeme vježbaju pisanje kao sredstvo za borbu protiv stresa• Smanjuje stresore pružajući mehanizam samoobrane protiv njih.
Temeljna lekcija	<p>Uvod:</p> <p>Facilitator će predstaviti nacrt i ciljeve aktivnosti, ponuditi niz pitanja sudionicima o kojima bi željeli dobrovoljno pisati.</p> <p>Vježba zagrijavanje:</p> <p>Udahni - Izdahni - Sva grupa će izvesti niz od 10 dubokih udisaja zatvorenih očiju i koncentrirajući se na svoju unutrašnjost.</p> <p>Vježba 1 <i>Naziv: Modulirajte um</i></p> <p>Opis: Cilj ove vježbe je promišljanje o tome kako se osjećamo, naš životni projekt ili ono što bismo željeli postići i pisati o tome u sadašnjem vremenu, kao da to već živimo i osjećamo. A dio vježbe je ponoviti pisanje ovog idealnog života mnogo puta, usidriti ga u svom umu.</p> <p>Vježba 2 <i>Naziv: Pismo djetetu</i></p> <p>pis: To je introspektivna aktivnost pomoću koje se shvaća kako se razvijamo tijekom života. Razmišljajući o strahovima ili brigama koje smo imali kao djeca, možemo bolje upoznati sebe i vidjeti kako smo ih prevladali te znati da bi i naši sadašnji strahovi uskoro mogli nestati.</p> <p>Vježba 3 <i>Naziv: "Podcrtano"</i></p> <p>Opis: Sve je u bilježenju prvih nasumičnih misli ili ideja koje vam</p>

	<p>padnu na pamet tijekom nekoliko dana i njihovom analiziranju. Napišite popis ističući one najvažnije i napišite priču s odgovorima koje radnje trebate zadržati ili promijeniti. U svojim ćete spisima pronaći kartu za otkrivanje i sređivanje svojih misli i osjećaja, postizanje blagostanja.</p> <p>Vježba 4 <i>Naziv: Moja životna priča</i></p> <p>Opis: Pisanje vlastite autobiografije iz druge perspektive će vam dati dovoljno prostora da vidite što se dogodilo u prošlosti iz različitih kutova. To će vam omogućiti da budete suosjećajni s ljudima koji su uključeni u ove prošle radnje i detoksificirati svoja sjećanja.</p> <p><i>Vježba za hlađenje:</i></p> <p>Povratna informacija jednom riječju – Svaki sudionik može reći prvu riječ koja mu padne na pamet u vezi s aktivnošću pisanja. To se može napraviti na način Word Cloud-u kako biste snimili prethodnu sliku onoga što će uslijediti.</p> <p><i>Refleksija i povratna informacija:</i></p> <p>Opis: Trener će voditi vođenu raspravu pružajući priliku za dijeljenje iskustva učenja. Cilj je potaknuti učenike da podijele svoje osjećaje i budu svjesni zajedničkih osjećaja koje svi imamo.</p>
<p>Bodovi za ponijeti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ključna točka 1: Pisanje vam omogućuje da uđete u stanje u kojem sve teče, opušteni ste, a vrijeme prolazi a da toga niste svjesni. Posvećenost kreativnom pisanju vrlo je slična trenucima meditacije ili sabranosti. Razine stresa i anksioznosti su smanjene. • Ključna točka 2: Činjenica da pišemo ono što osjećamo tjera nas da se usredotočimo na vlastite simptome i to uzrokuje značajno smanjenje razine anksioznosti. • Ključna točka 3: U vremenima stresa i tjeskobe, osjećamo se zbunjeno, neusredotočeno i izvan mjesta, nesposobni donositi odluke. Aktivnosti koje uključuju pisanje pomoći će nam uhvatiti svoje ideje, analizirati ih, utvrditi znanje i odrediti prioritete. To se prevodi u povećano samopouzdanje, dobrobit i smirenost.
<p>Izvori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ • The Stress Management Society (NGO) https://www.stress.org.uk/

Reference

- “Lee, escribe, camina” by Helena Echeverría
- “Más allá de las palabras: La escritura como terapia”, by Helena Echeverría
- “El camino del artista”, by Julia Cameron

Priručnik 3

Naslov	Unmasked (“Bez maske”)
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Raditi s kreativnim medijem bez pritiska za istraživanje "skrivenih" misli i osjećaja • Poboljšati kreativno razmišljanje i vještine rješavanja problema • Istražiti i podijeliti tehnike upravljanja anksioznošću
Temeljna lekcija	<p>Vježba 1 <i>Naziv: Sjećaš se mog imena?</i></p> <p>Opis: Uvodna aktivnost koja pomaže sudionicima da zapamte međusobna imena. Voditelj interwenira ako je nekome teško i zadnji u redu izgovara imena svih.</p> <p>Vježba 2 <i>Naziv: Inspirirani našim imenima!</i></p> <p>Opis: Ova aktivnost uključuje korištenje kreativnih procesa za predstavljanje našeg imena / sebe grupi i inspiriranje da pronađe najbolji izraz sebe. Aktivnost završava tako da ga ostatak grupe zove njegovim/njenim imenom.</p> <p>Vježba 3 <i>Naziv: Unmasked (“Bez maski”)</i></p> <p>Opis: Ova aktivnost uključuje stvaranje maski koje pomažu u istraživanju simboličnih maski sudionika. Aktivnost može pomoći sudionicima da otkriju potisnute dijelove sebe, otkriju nove strategije suočavanja i istraže situaciju u kojoj im ne treba njihova maska.</p> <p>Vježba 4 <i>Naziv: Mudrac</i></p> <p>Opis: Ovo je vježba vizualizacije u kojoj mudra osoba odgovara na jedno od svojih pitanja, čiji je cilj povezati se sa zrelim dijelom sebe, poboljšati svoje kreativno razmišljanje i vještine rješavanja problema te zatvoriti radionicu porukom za van.</p>
Bodovi za ponijeti	<ul style="list-style-type: none"> • Ključna točka 1: Stres i tjeskoba dio su iste tjelesne reakcije i imaju slične simptome. To znači da ih može biti teško razlikovati. Stres je obično kratkotrajan i može biti kao odgovor na prepoznatu prijetnju. Anksioznost može potrajati i ponekad se može činiti kao da je ništa ne

	<p>izaziva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ključna točka 2: Maske su kreativna i zabavna tehnika za samorefleksiju, izražavanje i ponekad omogućuju sudionicima da započnu teške razgovore. Aktivnost može pomoći sudionicima da otkriju potisnute dijelove sebe, otkriju nove strategije suočavanja i istraže situaciju u kojoj im ne treba njihova maska. • Ključna točka 3: Vođene slike pomažu vam da upotrijebite svoju maštu da vas odvede na mirno, mirno mjesto. Zbog načina na koji su um i tijelo povezani, vođene slike mogu učiniti da se osjećate kao da nešto doživljavate samo zamišljajući to. Kao i većina tehnika koje zahtijevaju mentalnu koncentraciju, obično se najuspješnije prakticira bez prekida u okruženju u kojem nema ometajuće stimulacije.
Izvori	<ul style="list-style-type: none"> • https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ • The Stress Management Society (NGO) https://www.stress.org.uk/
Reference	<ul style="list-style-type: none"> • Publishing, H. (2018). Understanding the stress response – Harvard Health. <i>Harvard Health</i>. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response • Abbott, K. A., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2013). Artistic tasks outperform non-artistic tasks for stress reduction. <i>Art Therapy, 30</i>, 71–78.