

## Modul A - Pregled

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Naziv modula</b>          | <b>„Kreativan pristup suočavanju sa stresom i prevladavanju tjeskobe“</b>   |
| <b>Opis modula</b>           | <p>Ovaj modul podupire osnaživanje voditelja koji rade s mladima, s inovativnim i dostupnim resursima, za promicanje najbolje prakse u podučavanju i učenju za pozitivno mentalno zdravlje i dobrobit.</p> <p>Modul koristi niz kreativnih procesa i umjetnosti za promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja i emocionalne dobrobiti s posebnim fokusom na upravljanje stresom i tjeskobom kod mladih ljudi.</p> <p>Kroz iskustvene grupne aktivnosti, sudionici istražuju, dijele svoja uvjerenja i iskustva te promišljaju o temama koje se odnose na poboljšanje mentalnog zdravlja, poput podizanja samosvijesti, izgradnje snage, razvoja emocionalne inteligencije i kreativnog razmišljanja..</p> <p>Ove aktivnosti služe kao sredstvo za stvaranje otvorenog i sigurnog mjesta za samorefleksiju o ovim teškim temama i daju razlog za grupnu raspravu i za sudionike da istraže vlastite izvore stresa i tjeskobe te vlastite karakteristike, talente, vještine, snage i vrijednosti koje bi mogle biti katalizatori optimiziranja pozitivnog mentalnog zdravlja kroz upravljanje stresom i tjeskobom.</p> <p>U ovom modulu opisuje se skup praksi koje kombiniraju umjetničke procese, savjetovanje i upravljanje stresom, koristeći kreativni proces, umjetničke tehnike i vanjska umjetnička djela za podršku pojedincima u razvoju samosvijesti, istraživanju emocija i rješavanju neriješenih sukoba ili tjeskobe .</p> <p>Aktivnosti opisane u modulu također se mogu koristiti za pomoć mladim ljudima, razvoj društvenih vještina, podizanje samopouzdanja i pomoć pojedincima u prevladavanju emocionalnih ili psiholoških izazova kako bi postigli veći osjećaj osobne dobrobiti.</p> |
| <b>Ciljevi učenja modula</b> | <p>Ciljevi učenja ovog modula su:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Poučiti radnike s mladima, odgojitelje i učitelje vježbama i grupnim aktivnostima za promicanje upravljanja stresom i tjeskobom</li><li>● Podići svijest o problemima mentalnog zdravlja u životima mladih ljudi</li><li>● Naglasiti korištenje kreativnih procesa u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja i emocionalne dobrobiti</li></ul>   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | s posebnim fokusom na upravljanje stresom i tjeskobom.  |
| <b>Ishodi učenja modula</b>       | <p>Po završetku ovog modula polaznik bi trebao:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Razumjeti koncept promicanja pozitivnog mentalnog zdravlja kod mladih ljudi</li> <li>● Razumjeti i razlikovati pojam stresa i anksioznosti</li> <li>● Koristite alate za kontrolu stresa i tjeskobe u svakodnevnom životu</li> <li>● Imajte kreativne alate za promicanje upravljanja stresom i tjeskobom</li> <li>● Primijeniti aktivnosti u skupini mladih</li> </ul>  |
| <b>Teorijska pozadina/pristup</b> | <p>Da bismo razumjeli te resurse i njihovu svrhu, moramo početi od razlikovanja pojmova stresa i tjeskobe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Anksioznost</b> je medicinsko-psihološki pojam koji se odnosi na nevoljno stanje uma u kojem pojedinac koji ga predstavlja ima veliki nemir, egzaltiranost i veliku nesigurnost. Obično je proizvod duboke zabrinutosti za koju osoba ne nalazi trenutno rješenje ili se boji posljedica koje ona predstavlja, pa se smatra i odgovorom upozorenja na neposrednu štetu koja može biti unutarne ili vanjske prirode. Kada se anksioznost javlja u neprikladnom trenutku ili je toliko intenzivna i dugotrajna da ometa normalne aktivnosti osobe, tada se smatra poremećajem. Anksiozni poremećaji razlikuju se od normalnih osjećaja nervoze i uključuju pretjerani strah. Karakterizira ih intenzivan strah ili tjeskoba i/ili pretjerana zabrinutost. Ovi poremećaji uzrokuju značajne tegobe i utječu na normalno funkcioniranje osobe, bez obzira na dob. Što se tiče dobi u kojoj se javlja ovaj poremećaj, to je jedan od najranijih problema, koji počinje u petoj godini života. Dob od 12 do 24 godine je dob u kojoj od nje obolijeva najveći broj djece i mladih.</li> </ul> <p>Neke smjernice za kontrolu anksioznosti uključuju sljedeće:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dišite duboko u intervalima od 4 sekunde</li> <li>○ Postavite realne prioritete i ciljeve</li> <li>○ Omogućite prostor i slobodno vrijeme za slobodne aktivnosti</li> <li>○ Dijeljenje slobodnog vremena s najdražima</li> <li>○ Bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Stres</b> se može definirati kao bolest koja proizlazi iz neprilagođenosti natjecateljskom društvu koje se mijenja i uzrokovana uspjehom ili neuspjehom, zdravljem ili bolešću, tj. bilo</li> </ul> |

kojim osobnim ili društvenim životnim događajem na koji tijelo neprikladno reagira. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, stres je „zdravstvena epidemija 21. stoljeća“ i javlja se u svim područjima čovjekova života (akademsom, osobnom, poslovnom itd.). Stres varira ovisno o pojedincu, njegovoj ili njezinoj ranjivosti i strpljenju, a pokreću ga različite aktivnosti kojima se osoba bavi. Neodvojivo povezan s anksioznošću, stres igra ključnu ulogu u mentalnim poremećajima, uključujući fobije, depresiju, bipolarni poremećaj i shizofreniju.

Prema Hansu Selyeu, „stres je nespecifična reakcija tijela na bilo koji zahtjev“. U osnovi je to reakcija nesposobnosti suočavanja s izazovima svakodnevnog života, okolina nadilazi čovjekovu sposobnost reagiranja, izazivajući niz fizioloških, kognitivnih i psihomotornih reakcija.

Prema studiji koju je objavilo Sveučilište u Granadi, ispiti i akademski rad glavne su brige koje uzrokuju stres i tjeskobu među studentima u dobi od 18 do 30 godina. Osim toga, većina anketiranih za studiju navodi da postoje drugi razlozi koji uzrokuju da se osjećaju tjeskobno i pod stresom. Stoga je potrebno stvoriti niz resursa koji će im pomoći u upravljanju i kontroli tih osjećaja.

Postoje mnoge tehnike ili smjernice za upravljanje stresom kada on nema patološki uzrok. Osim toga, svaka osoba može razviti vlastite osobne resurse za upravljanje situacijama koje stvaraju stres. Na primjer: biti aktivan, zdravo se hraniti, meditirati, povezivati se s drugim ljudima, baviti se tjelesnim vježbama, slušati glazbu, slikati, pisati itd. Kao što vidimo, razvoj osobne kreativnosti jedna je od metoda za kontrolu emocije izazvane određenim situacijama u životu osobe.

Stoga ćemo se u ovom modulu usredotočiti na razvoj ovih kreativnih resursa kao formule za držanje pod kontrolom nezdravih emocija koje naše tijelo stvara u situacijama koje su izvan naše kontrole. Služit će kao vodič da bismo mogli slijediti određene smjernice koje nam pomažu kontrolirati te emocije, ali treba uzeti u obzir da to nije priručnik pravila koja se nužno moraju slijediti kako bi se postigao cilj, uzimajući u obzir da svaka osoba može smatrati druge korake valjanima za postizanje konačnog cilja kontrole tjeskobe i stresa. Osim toga, ako se osoba ne može nositi s rizičnim situacijama ili poduzete mjere ne umanjuju tjeskobu, bit će potrebno potražiti potporu, poput terapije ili savjetovanja.

U staroj Grčkoj i Rimu sudjelovanje u kazališnim predstavama bilo je „propisano“ osobama s depresijom ili anksioznošću. Isto tako, plemenske zajednice diljem svijeta tisućljećima koriste ples, glazbu i slikanje u liječenju.

Širu definiciju art terapije uspostavila je Američka udruga art terapije (2013.):

Umjetnička terapija je integrativna profesija mentalnog zdravlja i ljudskih usluga koja obogaćuje živote pojedinaca, obitelji i zajednica

kroz aktivno stvaranje umjetnosti, kreativni proces, primijenjenu psihološku teoriju i ljudsko iskustvo unutar psihoterapeutskog odnosa.

Za sudjelovanje u likovnoj terapiji nije vam potrebno prethodno iskustvo s umjetnošću niti „prirodna“ umjetnička sposobnost. Sam proces je istraživanje bez „pogrešno“ i bez „ispravno“. Praksa omogućuje svakome korištenje kreativnih aktivnosti na načine koji ga najbolje podržavaju bez osuđivanja.

Baš kao što je umjetnost uzela maha u terapiji, postoje mnogi načini primjene umjetnosti u savjetovanju. Nadalje, često postoje mnoge prednosti toga.

Evo samo nekoliko načina na koje možete upotrijebiti kreativnu umjetnost za podršku mladim ljudima koji se suočavaju sa stresom i tjeskobom u vašoj savjetodavnoj praksi (Degges-White, 2011.):

- Umjetnost je univerzalna i može pomoći različitim ljudima u različitim kulturama i demografskim skupinama.
- Vizualne umjetnosti mogu pomoći ljudima s ograničenim verbalnim sposobnostima ili u situacijama s jezičnim barijerama.
- Glazbena terapija pokazala se dobrotvornom za osobe s bolestima/poremećajima povezanim sa starenjem, poput Alzheimerove bolesti.
- Kretanje kroz ples može pomoći osobama s tjelesnim invaliditetom da se istegnu i postanu pokretljivi.
- Ekspresivno pisanje dostupno je ljudima različitih sposobnosti putem alata kao što su diktiranje i specijalizirane tipkovnice.

Sve u svemu, kreativna umjetnost može pomoći savjetnicima da odu dalje od jednostavnog razgovora i otkriju inovativne putove za postizanje ciljeva klijenta.

Korištenje kreativnih resursa koje ćemo razviti u ovom modulu omogućit će sudionicima da povećaju svijest o sebi i drugima te da se nose sa simptomima tjeskobe i stresa.

„Los Brotes Negros“ knjiga je Eloya Fernández de Porte u kojoj priča priču o autorovim vlastitim krizama tjeskobe. Riječ je o knjizi koja je nastala kao prijedlog vlastitog psihologa. „Počeo sam pisati rukom, nešto što nikada prije nisam radio, i bio je to vrlo fizički proces, opisujući simptome, osjete, poput malih kazališnih scena. Početna ideja bila je objasniti fizičke reakcije, ekscese tijela: pokazati kako nisam bio gospodar svojih misli i kako su se pojavile opsesije.“ .

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Ovo je samo jedan primjer kako postoje ljudi koji pisanjem dijele svoje osjećaje, emocije, strahove itd. Kroz ovaj modul polaznik će naučiti kanalizirati sve stresne elemente kroz medij koji se zove pisanje, što će mu omogućiti upravljati i kontrolirati one emocije koje uzrokuju neravnotežu u dobrobiti osobe.</p> <p>Slično, u slučaju tjeskobe, čini se jasnim da nam umjetnost slikanja omogućuje stvaranje podudarnosti između emocionalnog i kognitivnog te nam omogućuje eksternaliziranje tog emocionalnog naboja koji pokušavamo potisnuti iz različitih razloga (sram, strah, itd.). .) na ovaj ili onaj način. Slikanje je način na koji sudionik može identificirati osjećaj, što je često prvi korak koji će mu/joj omogućiti da se nosi s tjeskobom koju taj osjećaj stvara.</p> <p>Polaznici će vježbama slikanja otkriti što u njima stvara nemir koji im onemogućuje nastavak normalnog života. Započinje jednostavnim vježbama koje će ih natjerati da razmišljaju i slušaju svoju nutrinu kako bi radili na destabilizirajućim elementima i naučili ih kanalizirati i kontrolirati.</p> <p>Za adolescenta je od vitalne važnosti biti sposoban razviti tehnike samokontrole kako bi dostigao odraslu dob s cijelim nizom resursa koji će mu omogućiti obranu u svakodnevnom životu, rješavanje sukoba, razvoj kritičke sposobnosti, donošenje odluka, pa čak i komunicirati.</p> <p>Zahvaljujući dolje opisanim metodama, sudionici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Unaprijediti poznavanje vlastitog identiteta pojedinca: Prepoznati sebe i biti prepoznat po vlastitim znakovima identiteta.</li> <li>○ Prepoznavanje vlastitih osjećaja: Sudionik će upoznati sebe, a zatim će moći upoznati i druge, što će dovesti do boljeg suživota.</li> <li>○ Poboljšanje samopoštovanja: Sudionik koji razvija svoju kreativnost poboljšat će svoje samopoštovanje i povećati svoju emocionalnu inteligenciju, sposobnost donošenja odluka i njihovog provođenja.</li> <li>○ Sudionik će upoznati i poštivati okolinu i svoj prostor u svijetu.</li> </ul> |
| <p><b>Metode učenja i poučavanja</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stvorite sigurno i pozitivno okruženje za učenje dogovorom o osnovnim pravilima za lekciju</li> <li>● Pobrinite se da mladi znaju koja je podrška dostupna i kako joj pristupiti.</li> <li>● Sve upute su izborne i svakom slučaju nisu obvezne.</li> <li>● Voditelji trebaju biti puni razumijevanja, fleksibilni i osjetljivi kako bi prilagodili aktivnosti individualnim potrebama sudionika.</li> <li>● Moderatorima će biti dostupne alternativne opcije.</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Reference i osnovna literatura</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Integracija izražajne umjetnosti u praksu savjetovanja“ Suzanne Degges-White i Nancy Davis</li> <li>• „Kreativna umjetnost u savjetovanju“ - Samuel Gladding.</li> <li>• „Studija o akademskom stresu i vještinama suočavanja kod novih studenata socijalnog obrazovanja“ - Adrián González Moreno, University of Granada.</li> <li>• „Definicija anksioznosti iz Društva interne medicine“ (<a href="https://www.fesemi.org/">https://www.fesemi.org/</a>)</li> <li>• Definicija stresa iz Once Foundation-a (<a href="https://www.discapnet.es/salud/recursos/">https://www.discapnet.es/salud/recursos/</a>)</li> <li>• Tjeskoba:<br/><a href="https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad">https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad</a></li> </ul> |
| <b>Dopunska literatura</b>             | <p>Degges-White, S. (2011). „Uvod u korištenje ekspresivnih umjetnosti u savjetovanju.“<br/>In S. Degges-White &amp; N. Davis (Eds.), <i>Integracija ekspresivnih umjetnosti u savjetodavnu praksu</i> (pp. 1–6). Springer.</p>   |
| <b>Web reference, časopisi, ostalo</b> | <p>Promicanje i prevencija mentalnog zdravlja<br/><a href="https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention">https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-promotion-prevention</a></p>   |

# Plan lekcije radionice 1 – Prvi dio

## Pregled ciljeva, ishoda i sadržaja radionice ili lekcije

|   |   |
|---|---|
| <b>Naziv radionice</b>  | „Razumijevanje stresa“  |
| <b>Ciljevi radionice</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Povećati svijest o vezi između misli, osjećaja i ponašanja</li><li>• Da shvatimo da nemamo uvijek kontrolu nad onim što nam se događa</li><li>• Istražiti naše tehnike upravljanja stresom</li></ul>  |
| <b>Ishodi učenja radionice</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poboljšati razumijevanje djelovanja stresa i tjeskobe</li><li>• Shvatiti da su vještine rješavanja problema ključne u upravljanju stresom</li><li>• Upoznati se s činjenicom da je kako reagiramo i nosimo se individualno za svakoga od nas.</li></ul> |
| <b>Trajanje radionice</b><br><i>(u minutama)</i>  | 150   |
| <b>Ime autora</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez</i></li></ul>  |
| <b>Umjetnički oblik (oblici)</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Slikanje</li><li>• Kolaž</li></ul>  |
| <b>Sudionici</b>  | 8   |
| <b>Broj potrebnih voditelja po grupi</b>  | 1   |
| <b>Metode učenja i poučavanja</b>   | Ova se aktivnost može provoditi u grupi ili pojedinačno (online radionica)  |
| <b>Resursi i materijali</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraft papir za velike obrise osobe – jedan po grupi</li><li>• Stari časopisi, novine, slikovnice i stari papir</li><li>• Marker i olovke u boji</li><li>• Škare i ljepilo</li></ul>   |
| <b>STRUKTURA RADIONICE</b>  |   |
| <b>Uvod</b><br><i>Uvod u radionicu/lekciju koju vodi voditelj sudionicima.</i>  | <i>Razmjena imena (45 min)</i>  |
| <b>Tjelesno i glasovno zagrijavanje i igre</b><br><i>Da biste energizirali i usredotočili sudionike, pripremili tijela i glasove za rad i srušili prepreke.</i> | <i>Slušanje našeg tijela (15 min)</i>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Temeljna lekcija s vježbama i ključnom temom</b><br/> Navedite nazive samo vježbi redosljedom kojim se izvode.<br/> Navedite duljinu vremena za cijeli odjeljak.</p>                     | <p>Glava – Srce – Ruka! (30 min)</p>  |
| <p><b>„Cool Down“</b><br/> Jedna ili više kratkih igara ili vježbi za stvaranje opuštene atmosfere nakon osnovnog rada i prije grupnog razmišljanja i za okupljanje grupe na kraju sesije.</p> | <p>Obrisi prezentacije (30 min)</p>   |
| <p><b>Refleksija i povratna informacija</b><br/> Prilika za sudionike da podijele svoja razmišljanja i osjećaje u vezi sa lekcijom i kako su je doživjeli.</p>                                 | <p>Pitanja za razmišljanje / povratnu informaciju (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Što ste danas naučili o vezi između misli, osjećaja i ponašanja?</li> <li>• Postoje li sličnosti/razlike u tome kako reagiramo i nosimo se sa stresom za svakog od nas?</li> <li>• Jeste li dobili kakve ideje o tehnikama upravljanja stresom?</li> <li>• Postoje li različite tehnike upravljanja stresom prema našem stupnju kontrole nad situacijom?</li> <li>• Je li nešto drugačije u odnosu na početak ove radionice?</li> <li>• Jeste li naučili nešto novo jedni od drugih radeći u grupama?</li> <li>• Misliš li da će nešto biti drugačije do sljedećeg susreta?</li> </ul> |
| <p><b>Prilozi</b></p>  | <p>CBT Triangle Graph</p>   |
| <p><b>Reference i osnovna literatura</b></p>   | <p>Varvogli, L. i Darviri, C. (2011). Tehnike upravljanja stresom: Postupci utemeljeni na dokazima koji smanjuju stres i promiču zdravlje. Health Science Journal 5(2), 74–89.</p>  |



## Plan lekcije radionice 1 – Drugi dio

Potpuni opis ili upute korak po korak za svaku igru ili vježbu

|   |   |
|---|---|
| <b>Naziv vježbe</b>   | „Razmjena imena“  |
| <b>Broj vježbe</b>  | 1   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Za stvaranje opuštene atmosfere dobrodošlice</li><li>• Da svaki sudionik govori i sluša druge</li><li>• Da sudionici nauče više o radionici i jedni o drugima</li></ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>   | Nizak   |
| <b>Energija vježbe</b>  | Srednja   |
| <b>Korišteni materijali</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Oznake s imenima (ili olovka i samoljepivi za pisanje naših imena)</li><li>• Glazbeni player</li></ul>  |
| <b>Upute</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Formirajte krug.</li><li>• Počnite s predstavljanjem sebe i svoje prošlosti. Podijelite onoliko profesionalnih i osobnih podataka koliko vam se čini sigurnim. Imajte na umu da će sudionici pratiti vaše dijeljenje.</li><li>• Razgovarajte o nekim osnovnim informacijama, npr. <i>„Ova će lekcija uključivati nekoliko aktivnosti i vježbi osmišljenih oko teme upravljanja stresom i tjeskobom. Neke će vježbe zahtijevati kretanje pa ću vas zamoliti da na određenim mjestima napustite svoja mjesta. Za ostale aktivnosti možete ostati sjediti. Pitanja su uvijek dobrodošla i javite mi ako trebate pojašnjenje bilo kojih uputa koje dam. Sudjelujte dokle god se osjećate sigurnim. Nema pogrešnih i točnih odgovora, razmjenjujemo iskustva i svatko od nas pronalazi svoj put.“</i></li><li>• Zamolite sudionike da slobodno hodaju prostorijom sve dok slušaju glazbu. Kad glazba prestane, prestaju hodati i upoznaju prvu osobu koju vide, razmjenjuju pločice s imenom i dijele neke informacije o sebi (npr. <i>ime, omiljena boja, kućni ljubimac, očekivanja od radionice, smiješno/stresno iskustvo</i>).</li><li>• Kad glazba ponovno počne, ponovno kreću po sobi sve dok glazba ne prestane. Zatim ponovno upoznaju prvu osobu koju vide, daju joj pločicu s imenom osobe koju su već upoznali, pokažu im tko je on/ona i prenesu informacije o njemu/njoj.</li><li>• S trećom osobom koju ćemo sresti prenijet ćemo pločicu s imenom i informacije koje smo dobili od prethodne o osobi koju je on/ona upoznala... Nastavit ćemo tako, upoznati što više ljudi možemo.</li></ul> |   |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● “Okupimo se ponovno i neka netko započne predstavljanjem onoga čije je ime napisano na papiru (ili pločici s imenom) koju drži. Pokazat će nam ga/nju i dati nam informacije koje je dobio o njemu/njoj”.</li> <li>● Osoba o kojoj je riječ slušat će i eventualno dopuniti ili ispraviti informacije koje je čula o sebi.</li> <li>● „Razgovarajmo o tome što se dogodilo. Tko želi započeti?“</li> </ul> |   |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>  | - |

|  |  |
|--|--|
| <b>Naziv vježbe</b>  | <b>„Slušanje našeg tijela“</b>   |
| <b>Broj vježbe</b>   | 2  |
| <b>Ciljevi vježbe</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Potaknuti aktivno prisustvo sudionika na radionici</li> <li>● Da prepoznaju svoje misli, osjećaje i tjelesne osjete kada su pod stresom i vezu između njih</li> <li>● Istrenirati um da bude otvoreniji i svjesniji osjetilnih iskustava - i naposljetku, više prihvaćanja</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>  | Nizak  |
| <b>Energija vježbe</b>   | Niska  |
| <b>Korišteni materijali</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bilježnice</li> <li>● Olovke</li> </ul>   |
| <b>Upute</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Započnite s osnovnom vođenom vježbom svjesnosti. Zamolite sudionike da se udobno smjeste, zatvore oči i usmjere fokus na svoje disanje. Ostavite minutu ili dvije da sudionici razbistre misli i priberu se.</li> <li>● Zamolite ih da osjete svoja stopala na tlu, kontakt svog tijela s površinom na kojoj se nalaze, kako im se osjećaju leđa i zdjelica kada sjede na stolicama (ili madracima). Zamolite ih da bez osuđivanja obrate pozornost na sve osjećaje koje osjećaju. Recite im: „Bez obzira osjećate li dah snažnije u svojim nosnicama ili u trbuhu, samo budite prisutni... Sve što trebate učiniti je biti prisutan i svjestan.“</li> <li>● Dok se sudionici nastavljaju opuštati i ostaju usredotočeni na svoje disanje, objasnite da je svima nama uobičajeno u nekim trenucima našeg života osjećati se izgubljeno, izolirano ili preopterećeno. To može biti zastrašujuće vrijeme i često mislimo da nema izlaza, ali obično uvijek postoji svjetlo koje će nam pomoći da se vratimo na sigurno.</li> <li>● Kada se osjećaju sigurno s vježbom, zamolite ih da se prisjete događaja, iskustva koje su doživjeli, a koje im je bilo stresno, ili misli koja im izaziva tjeskobu.</li> <li>● „Što je sada drugačije? Primjećujući bilo kakve senzacije, osjećate se tamo. Ako postoji bilo kakva napetost, dopustite sebi da osjetite što god osjećate. Ne morate</li> </ul> |  |

|  |  |
|--|--|
| <p>ništa mijenjati. Jednostavno prihvatite sve što postoji u ovom sadašnjem trenutku. Primijetite svoje misli, osjećaje i osjete kada se prisjetite stresnog događaja“.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „A sada je vrijeme da se polako vratite u sobu. Možete početi mrđanjem prstiju na rukama i nogama. Možda okrećite glavu s jedne na drugu stranu, ispružite ruke. A kad budeš spreman, otvori oči.“</li> <li>• Zamolite ih da zapišu svoje misli, osjećaje, senzacije koje su imali kada su se prisjetili stresnog iskustva i recite im da će imati priliku podijeliti što više informacija koliko je sigurno za njih u sljedećem dijelu radionice.</li> </ul> |  |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>   | <p><b>Pomnost</b> znači obraćanje pune pažnje na nešto. To znači usporiti kako biste stvarno primijetili što radite. Biti svjestan suprotno je od žurbe ili obavljanja više zadataka istovremeno. Kada ste svjesni, ne žurite. Fokusirate se na opušten i lak način.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <b>Naziv vježbe</b>  | <b>„Glava – Srce – Ruka!“</b>  |
| <b>Broj vježbe</b>   | 3  |
| <b>Ciljevi vježbe</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumjeti vezu između misli, osjećaja i ponašanja</li> <li>• Koristiti vještine rješavanja problema</li> <li>• Upoznati se s činjenicom da je kako reagiramo i nosimo se individualno za svakoga od nas.</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>  | Srednje visok  |
| <b>Energija vježbe</b>   | Srednje visok  |
| <b>Korišteni materijali</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft papir za velike obrise osobe – jedan po grupi</li> <li>• Stari časopisi, novine, slikovnice i stari papir</li> <li>• Marker i olovke u boji</li> <li>• Škare i ljepilo</li> </ul>                             |
| <b>Upute</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podijelite obrise tijela na velikim komadima papira malim grupama učenika (ili bi jedan od njih mogao leći, a ostali napraviti svoj obris) i zamolite ih da napišu oko obrisa glave stvari koje nas mogu pritiskati i učiniti da se osjećamo pod stresom. One mogu biti velike ili male/trivijalne koliko žele. To mogu biti stvari koje drugi ljudi rade ili govore nama ili stvari koje čujemo u medijima.</li> <li>• <i>Napomena:</i> Ako je ovo online radionica, svaki član grupe treba napraviti svoj vlastiti nacrt.</li> <li>• Navedite neke od njih i podijelite ih – naglasite da postoji mnogo različitih stvari i da nema pravila o tome što nam može uzrokovati stres. Ono što stvara stres jednoj osobi, neće biti stresno za drugu.</li> </ul> |  |

● **MISLI:** Sada zapišite u glavu koje misli ti pritisci mogu potaknuti, poput 'nikad neću to učiniti na vrijeme', 'ne mogu se nositi ako krene po zlu', 'uživat ću u ovome', itd. I pozitivne i negativne misli su OK.

● **OSJEĆAJI I TJELESNI OSJETI:** Objasnite da misli koje imamo utječu na to kako se osjećamo. Sada ispunite obrise tijela osjećajima, emocionalnim i fizičkim, koji mogu biti reakcija na te misli i pritiske, poput glavobolje, bolova u trbuhu, umora, tjeskobe, pretjerane uzbuđenosti, znojenja, panike itd. Opet, nema točne ili netočne odgovore.

● Zamolite ih da svakom osjećaju dodijele određenu boju.

● *Napomena:* Objasnite da postoji veza između naših misli, osjećaja i onoga što naše tijelo radi. U doba kada smo se morali boriti sa životinjama, strah nam je govorio da se borimo ili bježimo. Danas imamo drugačije strahove i brige, a naše su misli i osjećaji još uvijek vrlo stvarni i s njima se može teško nositi. Kako reagiramo na stres može ovisiti o tome koliko kontrole osjećamo da imamo nad onim što se događa. Kada se čini da su stvari izvan naše kontrole, može biti teže nositi se s njima i prepoznati svoje misli i osjećaje.

● Zamolite razred da razmisli o primjerima kako se stresovi koje su zapisali mogu činiti potpuno izvan njihove kontrole, kao što je razvod roditelja. Uzmite ovo kao primjer i objasnite da čak i kada nemamo kontrolu nad time kako se drugi ljudi ponašaju, imamo kontrolu nad time kako se nosimo s onim što se događa.

● **DJELOVANJA:** Kako si možemo pomoći da smanjimo osjećaj stresa učenjem kako se usredotočiti na ono što možemo kontrolirati? Najkorisnije je riješiti problem i pogledati što mogu učiniti i koje su to opcije.

● Ključni faktor u rješavanju problema često je pronalaženje podrške. Pokažite to tražeći od učenika da sklopi ruke i ne pušta ih. Dajte im neke stvari za nošenje (zahtjeve ili izazove u životu) i zatim pokažite kako, s drugim ljudima, ovaj posao postaje lakši.

● Usredotočite se na akcije koje svaki od njih može predložiti za upravljanje stresom, npr. meditacija, tjelesne vježbe, razgovor sa savjetnikom, asertivnost, potvrda prednosti... Recite im neke osnovne tehnike upravljanja stresom kao što su vježbe disanja ili upravljanje vremenom. Recite im da se sa stresnim situacijama nosimo prema stupnju kontrole nad njima.

● *Napomena:* Budite što kreativniji. Što više koriste svoje kreativne vještine za oslikavanje svojih obrazaca razmišljanja ili ponašanja, to više razumiju sebe i stvaraju vlastita rješenja.

**Korišteni ključni pojmovi**

*Kognitivno bihevioralna terapija (KBT)* dobro je uspostavljena, učinkovita vrsta kratkoročne terapije koja se bavi vezama između vaših misli, emocija i ponašanja te kako oni mogu utjecati jedni na druge.

Američka psihološka udruga objašnjava da se KBT oslanja na nekoliko uvjerenja, kao što su:

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nekorisni načini razmišljanja i ponašanja mogu dovesti do psihološke nevolje.</li> <li>• Ljudi mogu naučiti korisnije načine razmišljanja i ponašanja.</li> <li>• Nove navike mogu ublažiti simptome psihičkih i fizičkih stanja i omogućiti ljudima da djeluju na korisnije načine.</li> </ul> <p>Središnja je teorija da problemi proizlaze iz događaja i značenja koja im ljudi pridaju. Nekorisne misli mogu otežati osobi da samouvjereno funkcionira u raznim situacijama. CBT može pomoći osobi da napravi pozitivne promjene u tome kako se osjeća i ponaša. Također može opremiti ljude strategijama suočavanja koje im pomažu da se nose s izazovima.</p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <b>Naziv vježbe</b>   | <b>„Obrisi prezentacije“</b>  |
| <b>Broj vježbe</b>  | 4   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pružanje polaznicima prilike za grupnu raspravu i promišljanje o stečenom učenju</li> <li>• Pružanje polaznicima teoretskih informacija o tome kako djeluje stres</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>   | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>  | Srednji   |
| <b>Korišteni materijali</b>   | N/A   |
| <b>Upute</b>  |   |
| <p>Svaka grupa predstavlja svoj nacrt. Razmjena iskustava, ideja...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na koji su način naši obrisi bili različiti/slični?</li> <li>• Jesmo li koristili iste boje/kreativne postupke i zašto?</li> <li>• Koje su misli, osjećaji i tjelesni osjećaji koje stres uzrokuje?</li> <li>• Kako znamo kada stvari postaju previše i kada se stres koji osjećamo ne može kontrolirati?</li> <li>• Možete li nam reći neki primjer kako se nosimo sa stresnim događajima koje možemo kontrolirati i onima koje ne možemo kontrolirati?</li> <li>• Kako se sada nosimo sa stresnim stvarima? Što bismo mogli učiniti da se pozitivno nosimo sa stresom?</li> <li>• Postoje li stresne strategije koje nisu korisne (npr. prejedanje)? Možete li ih zamijeniti korisnima?</li> </ul> |   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b> | - |
|----------------------------------|---|

## Plan lekcije radionice 2 – Prvi dio

### Pregled ciljeva, ishoda i sadržaja radionice ili lekcije

|  |   |
|--|---|
| <b>Naziv radionice</b>                 | <i>„Pisanje kao alat za kontrolu stresa“</i>  |
| <b>Ciljevi radionice</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poboljšava samosvijest stavljanjem osjećaja na papir</li><li>• Povećava kreativnost sudionika jer neko vrijeme vježbaju pisanje kao sredstvo za borbu protiv stresa</li><li>• Smanjuje stresore pružajući mehanizam samoobrane protiv njih.</li></ul>   |
| <b>Ishodi učenja radionice</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Polaznik će moći uravnotežiti um i stanje uma, otpuštajući emocije koje mu/joj uzrokuju štetu i moći će otpustiti „toksične“ misli kako bi dao prostora drugim mislima koje proizvode oslobađajući učinak koji će dobiti njegov/njezin um iz emocionalne paralize koja uzrokuje stres i nemogućnost reagiranja na neuravnotežene situacije. Oslobađanjem ovih toksičnih misli, učenik će postići promjenu obrasca ponašanja, čime će postati asertivniji i pozitivniji.</li><li>• Kada učenik piše o tome što ga uznemirava, učenik će konačno postati svjestan koji su to uznemirujući elementi i kojim obrambenim mehanizmima se protiv njih može boriti.</li><li>• Iako u početku ove vježbe mogu imati uznemirujući učinak na učenika tjerajući ga da prepozna uznemirujuće elemente, realnost je da će učenik postići unutarnji rast zapisujući unutarnju patnju kroz koju prolazi. Bol će biti manje bolna kako učenik daje značenje ovoj boli.</li><li>• Kada učenik piše, moći će asimilirati svoje emocije, jer će te emocije biti usmjerene na sadašnje vrijeme, moći će izbjeći negativne percepcije i to će mu omogućiti da zauzme objektivniji i svjesniji stav, poboljšavajući otpornost.</li></ul> |
| <b>Trajanje</b><br><i>(U minutama)</i> | 130   |
| <b>Ime autora</b>                      | <i>Marta Ortiz Rodríguez, Konstantinos Flouris</i>  |
| <b>Umjetnički oblik (oblici)</b>       | Kreativno pisanje   |
| <b>Sudionici</b>                       | 8   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Broj potrebnih voditelja po grupi</b>  | 1  |
| <b>Metode učenja i poučavanja</b>   | • Online radionica   |
| <b>Resursi i materijali</b>   | <p>Facilitator:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Računalo</li> <li>• Flipchart</li> <li>• Markeri</li> </ul> <p>Sudionici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Računalo</li> <li>• Bilježnica</li> <li>• Markeri</li> </ul>   |
| <b>STRUKTURA RADIONICE</b>  |  |
| <p><b>Uvod</b><br/><i>Uvod u radionicu/lekciju koju vodi voditelj sudionicima.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ova će lekcija uključivati nekoliko aktivnosti i vježbi na temu pisanja kako biste pronašli sebe. Pitanja su uvijek dobrodošla, pa mi javite ako trebate bilo kakva pojašnjenja bilo kojih uputa koje dam.</li> <li>• Tema ove lekcije je „pisanje kao alat za upravljanje stresom“. Za realizaciju ove vježbe odabrat će se prostor i odjeća koji su udobni za učenika i koji služe stvaranju opuštenog okruženja koje nam omogućuje da otvorimo um unutarnjim osjetima našeg tijela.</li> <li>• Svaki će učenik zatim odabrati tri pitanja o kojima želi pisati, na primjer, kako se osjećam, odakle dolazim, kamo idem.</li> <li>• Papirom i olovkom na ova ćemo pitanja odgovoriti s tri kratke rečenice</li> </ul> <p>Vrijeme: 10 minuta</p> |
| <p><b>Tjelesno i glasovno zagrijavanje i igre</b><br/><i>Da biste energizirali i usredotočili sudionike, pripremili tijela i glasove za rad i srušili prepreke.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kao uvodnu vježbu izvest ćemo seriju od 10 dubokih udaha zatvorenih očiju koncentrirajući se na svoju unutrašnjost.</li> </ul> <p>Vrijeme: 5 minuta</p>   |
| <p><b>Temeljna lekcija s vježbama i ključnom temom</b><br/><i>Navedite nazive samo vježbi redosljedom kojim se izvode.</i></p>  | <p>Vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modulirajte um</li> <li>• Pismo djetetu</li> <li>• Naglasiti</li> <li>• Moja životna priča</li> </ul>  |



|   |  |
|---|--|
| <p>Navedite duljinu vremena za cijeli odjeljak.</p>   | <p>Vrijeme: 90 minuta</p>  |
| <p><b>„Cool Down“</b><br/> <i>Jedna ili više kratkih igara ili vježbi za stvaranje opuštene atmosfere nakon osnovnog rada i prije grupnog razmišljanja i za okupljanje grupe na kraju sesije.</i></p> | <p>„Povratna informacija jednom riječju“. Ovo je runda povratnih informacija u samo jednoj riječi koja je odlična u održavanju pažnje: svaki sudionik može reći prvu riječ koja mu padne na pamet u vezi s aktivnošću pisanja. To se može napraviti na Wordcloud način da se napravi prethodna slika onoga što će uslijediti.</p> <p>Vrijeme: 5 minuta</p>   |
| <p><b>Refleksija i povratna informacija</b><br/> <i>Prilika za sudionike da podijele svoja razmišljanja i osjećaje u vezi sa lekcijom i kako su je doživjeli.</i></p>                                 | <p>Facilitator i trener posvećuju 20 minuta na kraju svake sesije procesu razmišljanja i evaluacije, dajući priliku za raspravu u grupi ako se to smatra, dajući polaznicima priliku da podijele iskustvo učenja. Cilj je potaknuti učenike da podijele svoje osjećaje i budu svjesni zajedničkih osjećaja koje svi imamo.</p> <p>Pitanja koja treba predložiti za refleksiju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koja sam tri osjećaja imao prilikom izvođenja vježbe?</li> <li>• Kako sam se osjećao prije nego sam počeo, a sada ne?</li> <li>• Kako se osjećam sada, a nisam se osjećao prije izvođenja vježbe?</li> </ul> <p>Vrijeme: 20 minuta</p> |
| <p><b>Prilozi</b></p>   |  |
| <p><b>Reference i osnovna literatura</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Lee, escribe, camina“ <i>Helene Echeverría</i></li> <li>• „Más allá de las palabras: La escritura como terapia“, <i>Helena Echeverría</i></li> <li>• „El camino del artista“, <i>Julia Cameron</i></li> </ul>  |

## Plan lekcije radionice 2 – Drugi dio

Potpuni opis ili upute korak po korak za svaku igru ili vježbu

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Naziv vježbe</b>              | <i>„Modulirajte um“</i>   |
| <b>Broj vježbe</b>               | 1   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vidite pozitivan dio onoga što imamo</li><li>• Naviknite se biti zahvalni za sve što učenik ima</li><li>• Oblikujte um da prihvaća dobre stvari i potaknite postizanje novih ciljeva</li></ul>  |
| <b>Fokus vježbe</b>              | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>           | Srednji   |
| <b>Korišteni materijali</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Papir</li><li>• Olovka</li><li>• Računalo</li></ul>   |
| <b>Upute</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Odaberite prostor u kojem ste sami i bez ometanja i odvojite malo vremena da odgovorite na ovo pitanje: „Kako se osjećam?“. Uzmite nekoliko praznih listova papira i olovku i počnite neko vrijeme pisati što vam padne na pamet, ne mareći za tekst ili pravopis.</li><li>• Nakon toga pročitajte što ste napisali i na drugom listu papira napišite priču koristeći izraze u sadašnjem vremenu.</li><li>• Priča bi trebala imati tri dijela. U prvom odlomku trebate odgovoriti na pitanje: Kakav bi bio moj idealan život? U drugom odlomku trebate odgovoriti: Koji su uspjesi koje ću postići? A u trećem odlomku, kako se osjećam o uspjesima koje sam postigao kako je opisano u drugom pitanju?</li><li>• Iako su pitanja napisana u budućem vremenu, odgovore treba pisati u sadašnjem vremenu, kao da ga već živite i osjećate. A dio vježbe je ponavljanje pisanja ovog dogovorenog života mnogo puta, kako bi se to usidrilo u vlastitom umu.</li></ul> |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b> | Think, Write, Reflect   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Naziv vježbe</b>   | <i>„Pismo djetetu“</i>   |
| <b>Broj vježbe</b>    | 2  |
| <b>Ciljevi vježbe</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Neka učenik da oduška</li><li>• Neka učenik oprost sam sebi</li><li>• Volite sebe, razumite sebe</li></ul> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Fokus vježbe</b>   | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>  | Visoka  |
| <b>Korišteni materijali</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papir</li> <li>● Olovka</li> <li>● Računalo</li> </ul> |
| <b>Upute</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pišite djetetu koje ste bili. Vizualizirajte dijete koje ste bili, ono što ste voljeli i ne voljeli dok ste bili dijete, čega ste se sramili, za čim žalite itd. Napišite mu pismo i ispričajte svoje emocije na tečan način. Što ste konkretniji, to bolje. Budu li konkretna imena, datumi, anegdote, bit će to vitalnije i terapijskije iskustvo. Pokažite ljubav koju osjećate, divljenje i oprost.</li> <li>● Nakon ovoga, sjetite se da sada kada ste odrasli i mnoge stvari kojih ste se bojali kada ste bili dijete sada nisu dio vaše stvarnosti.</li> <li>● Moramo shvatiti da su se naši strahovi promijenili i da više ne plaše, a možda će se i naši sadašnji strahovi promijeniti ili nestati u bliskoj budućnosti.</li> </ul> |   |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>  | Introspekcija, refleksija, samousavršavanje   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Naziv vježbe</b>  | <b>„Naglasak“</b>  |
| <b>Broj vježbe</b>   | 3  |
| <b>Ciljevi vježbe</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Promijenite navike</li> <li>● Stvorite nove navike</li> <li>● Budite dosljedni</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>  | Srednji  |
| <b>Energija vježbe</b>   | Srednji  |
| <b>Korišteni materijali</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papir</li> <li>● Olovka</li> <li>● Računalo</li> <li>● „Highlighter“ marker</li> </ul>    |
| <b>Upute</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Imajte kraj sebe list papira i olovku. Svako jutro kada ustanete, zapisivat ćete bez prestanka, prvo što vam padne na pamet. Nije važno ako nema logičnog smisla.</li> <li>● Pišite neprekidno dok se list ne ispuni. Tijekom prvih tjedana vježbe nemojte je čitati. Nakon nekog vremena pročitajte sve što ste napisali, mirno, bez žurbe. Nije potrebno sve pročitati u jednom danu. Analizirajte ono što ste napisali, zapišite ideje koje sada imate, rješenja koja ste pronašli, kada ste pronašli i napisali, iskoristite prednosti koje vam vaša podsvijest dopušta da vidite.</li> </ul> |  |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakon toga uzmite highlighter i podcrtajte cijele rečenice koje smatrate najvažnijima. Zatim napravite popis svih rečenica koje ste odabrali i u tom popisu podcrtajte glagole svake odabrane rečenice.</li> <li>• Na drugom listu papira napišite sljedeći naslov: Koje radnje trebam promijeniti, održavati vježbu prema glagolima koje ste već odabrali. Zatim, nakon naslova, napišite priču pokušavajući odgovoriti na ovo pitanje, koristeći iste glagole.</li> <li>• U svojim ćete spisima pronaći kartu za otkrivanje i sređivanje svojih misli i osjećaja, postizanje blagostanja.</li> </ul> |  |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>  | <i>Dosljednost, volja za realizacijom, volja za promjenama</i> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Naziv vježbe</b>  | <b>„Moja životna priča“</b>   |
| <b>Broj vježbe</b>   | 4   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povećajte sposobnost empatije</li> <li>• Pogledajte stvarnost iz druge perspektive</li> <li>• Detoksifikujte sjećanja</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>  | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>   | Srednji   |
| <b>Korišteni materijali</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papir</li> <li>• Olovka</li> <li>• Računalo</li> </ul>   |
| <b>Upute</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako biste se pripremili, napišite kratku autobiografiju koja će vam pomoći da se prisjetite nekih anegdota iz svoje prošlosti, po mogućnosti iz djetinjstva ili mladosti, jer se tada formira osnova naše osobnosti.</li> <li>• Sada napišite priču u kojoj pričate priču u trećem licu. Imajte na umu da će glavni lik biti potpuno drugačiji od vas, to će biti druga osoba (druge dobi, drugog spola). Napisat ćeš tri priče u tri dana.</li> <li>• Četvrti dan ćete spojiti tri priče u jednu. Peti dan, pročitajte priču i dodajte neke preporuke protagonistu. Šesti dan pročitajte tekst, ali kao da ste protagonist, postavite se kao glavni lik i obratite pažnju na preporuke koje ste dali.</li> <li>• Kako ste sve napisali iz druge perspektive, to će vam dati dovoljno prostora da vidite što se događalo u prošlosti iz različitih kutova. To će vam omogućiti da budete jasniji s ljudima koji su uključeni u te radnje iz prošlosti i detoksifikujete svoja sjećanja.</li> </ul> |   |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>   | Olakšati, izliječiti, oprostiti   |

## Plan lekcije radionice 3 – prvi dio

### Pregled ciljeva, ishoda i sadržaja radionice ili lekcije

|  |   |
|--|---|
| <b>Naslov radionice</b>                  | <i>„Bez maske“</i>  |
| <b>Ciljevi radionice</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pomoći mladima da bolje razumiju svoje misli, emocije i iskustva.</li><li>• Raditi s medijem bez pritiska i posljedica kako bi izrazili svoje misli i osjećaje.</li><li>• Za poboljšanje društvenih vještina</li></ul>  |
| <b>Ishodi učenja radionice</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Primijeniti kreativnu aktivnost u izražavanju misli, uvjerenja i osjećaja na siguran način</li><li>• Osmisliti radionicu gdje bi se otkrile maske nesvjesnog</li><li>• Pomoći mladima u istraživanju i razmjeni skrivenih misli, emocija i iskustava.</li></ul>                                 |
| <b>Trajanje</b><br><i>U minutama</i>     | 225   |
| <b>Ime autora</b>                        | Konstantinos Flouris, Marta Ortiz Rodríguez   |
| <b>Umjetnički oblik(ici)</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ovisno o vašim resursima, možete pomoći sudionicima da naprave maske od nule ili kupiti neke unaprijed napravljene prazne maske.</li></ul>  |
| <b>Sudionici</b>                         | 8   |
| <b>Broj potrebnih voditelja po grupi</b> | 1   |
| <b>Metode učenja i poučavanja</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Korištenje kreativnih procesa u pomaganju mladima da se osjećaju kompetentnima, razviju emocionalno usmjerene vještine suočavanja i povećaju emocionalnu svijest – ključna vještina za upravljanje stresom i tjeskobom</li><li>• Izrada maski može se raditi pojedinačno ili u grupi.</li></ul> |
| <b>Resursi i materijali</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kartoni</li><li>• Marker u boji</li><li>• Perje, sredstva za čišćenje cijevi, komadi različitih tkanina i materijala</li><li>• Šljokice i šljokice</li><li>• Škare i ljepilo</li><li>• Stari časopisi</li></ul>   |

| <b>STRUKTURA RADIONICE</b>   |  |
|--|--|
| <p><b>Uvod</b><br/><i>Uvod u radionicu/lekciju koju vodi voditelj sudionicima.</i></p>   | Sjećaš se mog imena? (15 min)  |
| <p><b>Tjelesno i glasovno zagrijavanje i igre</b><br/><i>Da biste energizirali i usredotočili sudionike, pripremili tijela i glasove za rad i srušili prepreke.</i></p>                            | Inspirirani našim imenima! (30 min)  |
| <p><b>Temeljna lekcija s vježbama i ključnom temom</b><br/><i>Navedite nazive samo vježbi redosljedom kojim se izvode.<br/>Navedite duljinu vremena za cijeli odjeljak.</i></p>                    | Bez maski (120 min)  |
| <p><b>Cool Down</b><br/><i>Jedna ili više kratkih igara ili vježbi za stvaranje opuštene atmosfere nakon osnovnog rada i prije grupnog razmišljanja i za okupljanje grupe na kraju sesije.</i></p> | Mudrac (30 min)  |
| <p><b>Refleksija i povratna informacija</b><br/><i>Prilika za sudionike da podijele svoja razmišljanja i osjećaje u vezi sa lekcijom i kako su je doživjeli.</i></p>                               | <p>Pitanja za razmišljanje / povratnu informaciju (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Što ste naučili o svojim strategijama suočavanja?</li> <li>• Što vas je danas najviše iznenadilo o sebi?</li> <li>• Jesu li neka skrivena uvjerenja ili osjećaji postali dostupniji?</li> <li>• Na koje načine biste mogli upotrijebiti svoje kreativno razmišljanje i vještine rješavanja problema da biste istražili svoju tjeskobu?</li> <li>• Postoje li neke osobne osobine, talenti, vještine, snage koje bi vam mogle pomoći da se nosite sa svojom anksioznošću?</li> </ul> |
| <b>Prilozi</b>   | -  |
| <b>Reference i osnovna literatura</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rogers, CR. (1961) <i>O postajanju osobom: pogled terapeuta na psihoterapiju</i>. Houghton Mifflin, Boston.</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rogers, C. R. (1983). <i>Sloboda učenja za 80-e</i>. Columbus, OH: Charles E. Merrill Publishing Company.</li> </ul> |
|--|---|

## Plan lekcije radionice 3 - drugi dio

Potpuni opis ili upute korak po korak za svaku igru ili vježbu

### Opis vježbe

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Naziv vježbe</b>              | <i>„Sjećaš se mog imena?“</i>   |
| <b>Broj vježbi</b>               | 1   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Za stvaranje opuštene atmosfere dobrodošlice</li> <li>Da se predstave u grupi</li> <li>Potvrditi da svatko zna svačija imena</li> </ul>  |
| <b>Fokus vježbe</b>              | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>           | Niska   |
| <b>Korišteni materijali</b>      | -   |
| <b>Upute</b>                     | <p>Formirajte krug</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Predlažem da se podsjetimo svojih imena na ugodan način“.</li> <li>„Prvi s moje lijeve strane počet će tako što će izgovoriti svoje ime“.</li> <li>„Drugi s lijeve će ponoviti ime prethodnog i reći će i on svoje“.</li> <li>„Sljedeći će reći ime prvog, drugog i njegovo / njezino ime“.</li> <li>„Svi nastavljamo na isti način“.</li> </ul> <p>Voditelj je zadnji u redu koji izgovara svačija imena. Ako su neki sudionici zabrinuti da se neće sjetiti imena, voditelj ih uvjerava da ovo nije vježba pamćenja i da će im svi pomoći ako bude potrebno.</p> |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b> | -   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Naziv vježbe</b>   | <i>„Inspirirani našim imenima!“</i>   |
| <b>Broj vježbe</b>    | 2   |
| <b>Ciljevi vježbe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Otkrijte osjećaje i emocije koji se generiraju u nama u određenim situacijama</li> <li>Korištenje aktivnosti za upravljanje emocijama</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>   | Srednji   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Energija vježbe</b>   | Srednja   |
| <b>Korišteni materijali</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papir</li> <li>● Olovka</li> <li>● Set za slikanje</li> <li>● Karton</li> <li>● Škare</li> </ul> |
| <b>Upute</b>   |   |
| <p>Tko nije razgovarao telefonom, bio na sastanku na poslu ili slušao predavanje, kad se iznenada nađete kako pišete svoje ime u kutovima svog dnevnika? S vremena na vrijeme, uobičajeno je napraviti ove škrabotine na različitim mjestima. Bilo da je vaš um želio pobjeći od situacije ili se koncentrirati na taj poziv, generirao je usklađivanje s vašim vlastitim imenom. To je zato što vlastito ime svake osobe u njoj izaziva emocije.</p> <p>Za izvođenje ove aktivnosti učenik može odabrati svoje ime ili nadimak, važno je da je osobno i da se učenik osjeća identificiranim. Učenik će to napisati na list papira i početi stvarati nešto novo od toga. Učenik može koristiti različite papire, boje i materijale, jer ovaj rad treba biti što detaljniji. Polaznik će istražiti svaki obris svog imena i biti nadahnut da pronađe najbolji izraz sebe.</p> <p>Čini se da je to komplicirana vježba, ali vrlo je zanimljivo vidjeti koliko osjećaja učenik može izraziti iz nečega što se čini tako uobičajenim kao što je vaše ime. Često je teško izraziti vlastite emocije, želje i strahove.</p> <p>Aktivnost završava tako što svatko predstavlja svoje ime, a zatim ga ostatak grupe zove po imenu.</p> |   |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>   | Strahovi, emocije, izraziti   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Naziv vježbe</b>         | <i>„Bez maske“</i>  |
| <b>Broj vježbe</b>          | 3   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Raditi s medijem bez pritiska i posljedica kako bi istražili njihove izvore tjeskobe.</li> <li>● Istražiti nove tehnike upravljanja stresom</li> <li>● Za poboljšanje društvenih vještina</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>         | Srednje visok   |
| <b>Energija vježbe</b>      | Srednje   |
| <b>Korišteni materijali</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● kartoni</li> <li>● Marker u boji</li> </ul>  |



|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perje, sredstva za čišćenje lula, komadi različitih tkanina i materijala</li> <li>• Šljokice i šljokice</li> <li>• Škare i ljepilo</li> <li>• Stare novine</li> </ul>   |
| <b>Upute</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ova aktivnost uključuje stvaranje maski koje pomažu u istraživanju simboličnih maski sudionika. Osigurajte im materijale i potaknite ih da naprave svoju masku „unutarnjeg lica“.</li> <li>• Objasnite sudionicima koncept maski i kako svatko od nas može imati maske iza kojih se često skriva ili koje su nam potrebne da bismo se otkrili.</li> <li>• Zamolite ih da budu što kreativniji, istražujući vlastita iskustva o tome.</li> <li>• Kako bi ta maska izgledala da je prava? Kad misle da se skrivaju iza maske? Što potiče njihovo skrivanje? U kojim situacijama su nam potrebne maske da bismo rekli što stvarno mislimo?</li> <li>• Potaknite sudionike da budu svjesni dok stvaraju svoje maske i promatraju svoje misli i osjećaje. Glazba za meditaciju mogla bi biti prikladna. Potaknite ih da dopuste mislima o njihovoj maski da uđu u njihov um ili da stupe u interakciju sa svojim alter egom (maskom).</li> <li>• Kada su maske gotove, sve ih možete staviti na jedno mjesto i promatrati. Koje misli i osjećaji se javljaju kad ih sve vidimo zajedno? Jesu li mogli međusobno razgovarati?</li> <li>• Sada svatko predstavlja svoju masku. „Možete ga nositi ili držati uz sebe ili ispred sebe. Kakav je osjećaj nositi ga ili promatrati? Kako ti je bilo stvarati svoju masku?“</li> <li>• Mogli bi upotrijebiti maske kako bi dalje igrali svoje ideje o sebi i problemima koje predstavljaju različite maske koje nose. U ovom slučaju voditelj može predložiti da sudionici nose svoju masku i odglume scenu, komuniciraju s maskom (geštalt tehnike) ili uključe cijelu grupu (tehnike psihodrame)</li> </ul> |  |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljudi često stvaraju maske iza kojih se skrivaju kako bi mogle djelovati kao distrakcija od drugih problema, spriječiti druge da vide njihovu tjeskobu ili ih spriječiti da vide vlastitu disfunkciju.</li> <li>• Aktivnost može pomoći sudionicima da otkriju potisnute dijelove sebe, otkriju nove strategije suočavanja i istraže situaciju u kojoj im maska nije potrebna.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Naziv vježbe</b>   | <b>„Mudrac“</b>   |
| <b>Broj vježbe</b>  | 4   |
| <b>Ciljevi vježbe</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da se povežemo sa zrelim dijelom sebe.</li> <li>• Za poboljšanje našeg kreativnog razmišljanja i vještina rješavanja problema</li> <li>• Za zatvaranje radionice porukom za van</li> </ul> |
| <b>Fokus vježbe</b>   | Srednji   |
| <b>Energija vježbe</b>  | Niska   |
| <b>Korišteni materijali</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madraci</li> <li>• Glazba sa zvukovima iz prirode</li> <li>• Slabo osvjetljenje</li> </ul>   |
| <b>Upute</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>„Lezi... Zatvori oči i nekoliko puta duboko udahni...</i></li> <li>• <i>Sa svakim izdahom otpuštate sve napetosti i opuštate se više...</i></li> <li>• <i>Udahni... Izdahni... Udahni... Izdahni...</i></li> <li>• <i>Sada neka vas unutarnja vizija izvede iz ove sobe...</i></li> <li>• <i>Na stazi ste u šumi... Čujete zvukove... Osjećate mirise... Mirni ste i opušteni... Hodate i osjećate kako lišće škripi pod vašim nogama...</i></li> <li>• <i>Dođeš do proplanka... U sredini gori vatra... Netko sjedi kraj vatre i tiho te čeka... On ima sve odgovore... Sigurno je prići osobi koja te čeka...</i></li> <li>• <i>Priđeš i sjedneš do njega... Kako je; ... Muškarac ili žena; ... Što ona nosi?</i></li> <li>• <i>Možete ga pitati samo jedno pitanje... Kada budete spremni, pitajte ga/ju... Poslušajte odgovor... Ostanite još malo... Zahvalite mu/joj na pomoći i pripremite se za odlazak...</i></li> <li>• <i>Grli te i daje ti dar, uspomenu na tvoj susret... Što je?... Kako je; ...</i></li> <li>• <i>Opet ideš povratkom... Osjećaš snagu odgovora i dar koji ti je dao mudrac...</i></li> <li>• <i>Opet si bio ovdje u sobi... Protegni se... Polako otvori oči...</i></li> <li>• <i>Hajdemo zajedno razgovarati o tome što se dogodilo“</i></li> </ul> |   |
| <b>Korišteni ključni pojmovi</b>  |   |

Dodatak: CBT trokutni grafikon

# The CBT Triangle

- The triangle is used in cognitive behavioral therapy (CBT) to show the connection between thoughts, feelings, and behaviors
- Each of these influence the other, becoming a pattern over time
- Changing the pattern can lead to feeling happier and more confident



To learn more and get resources, visit [www.thecounselingpalette.com](http://www.thecounselingpalette.com)