

# MODUL B

## Priručnik

Naziv	Otpornost: vaša prtljaga resursa
<b>Ciljevi</b>	Ciljevi učenja ovog modula su: <ul style="list-style-type: none"><li>● Predložiti mladima, voditeljima i učiteljima nove vježbe i grupne aktivnosti s ciljem izgradnje otpornosti</li><li>● Povećati svijest o unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu povećati otpornost</li><li>● Primijeniti kreativnije pristupe u upravljanju problematičnim životnim situacijama</li></ul>
<b>Temeljna lekcija</b>	<p><b>Vježba 1 - Uvod</b> <i>Ime: Da sam ja...</i> Opis: Predstavljanje kroz sličnosti s elementima u svakoj kategoriji, kako biste se upoznali u grupi; imati rano znanje o osobnosti i karakteristikama sudionika.</p> <p><b>Vježba - Zagrijte se</b> <i>Naziv: Stvaranje naše sigurnosne mreže</i> Opis: članovi tima dodaju klupko žica jedni drugima kako bi stvorili mrežu ili nešto slično paukovoju mreži, dok izražavaju nešto u čemu su dobri.</p> <p><b>Vježba 3</b> <i>Naziv: Resurs ili poteškoća?</i> Opis: Članovi tima kreću se u sobi prema osjećaju koji im daje određena slika, razmišljajući o tome koje situacije vide kao opuštajuće ili kao okidače stresa.</p> <p><b>Vježba 4</b> <i>Naziv: Pod olujom</i> Opis: Nakon prvih aktivnosti koje su služile kao opće razmišljanje o problematičnim i pozitivnim situacijama, sudionici će sada kroz metaforu <i>kišobran na oluji</i> vizualno prikazati aspekte ili elemente koji su im problematični u životu i one koji im pomažu u prevladavanju poteškoća.</p> <p><b>Vježba 5</b> <i>Naziv: Klub života</i> Opis: Aktivnost za prepoznavanje ljudi koje svaka osoba ima u svom životu kao podršku.</p>

	<p><b>Vježba 6 Cool Down (Ohladite se)</b>  <i>Naziv: Strike!</i>  Opis: Kao rashlađivanje, energičnija i tjelesna aktivnost smanjila bi emocionalnu energiju i angažman otkriven u prethodnim aktivnostima. Skupina će stajati u krugu s loptom u sredini. Rukama ili šakama između nogu svaki sudionik treba pokušati natjerati loptu suigračima da prođu kroz noge, kako bi simbolično otklonili poteškoće.</p> <p><b>Vježba 7 - Refleksija i povratna informacija</b>  <i>Ime: I'll Post-it! (Postavit ću!)</i>  Opis: u zadnjim minutama lekcije sudionici će zapisati osobni resurs koji su otkrili ili analizirali u grupi i ponijet će kući, kao podsjetnik na što se mogu osloniti u teškim vremenima.</p>
<p><b>Bodovi za ponijeti</b></p>	<p>Resursi</p> <p>Stresori ili okidači</p> <p>Poteškoće</p> <p>Pomozite</p> <p>"Sigurnosna mreža"</p> <p>Ijudi oko nas</p> <p>Samosvijest</p> <p>Vještine</p>
<p><b>Izvori</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La fabbrica del talento, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.</li> <li>● REPSSI</li> <li>● Associazione Francesco Realmonte ONLUS, Milano</li> </ul>
<p><b>Reference</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli.</li> <li>● Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt.</li> <li>● Ogden P. Fisher J. (2015) Sensorimotor Psychotherapy. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pg 209-216</li> <li>● Morgan J. &amp; REPSSI (2009) Making a Hero (Active Citizen) Book. Vodič za voditelje</li> </ul>

