



PRIRUČNIK ZA TRENING

**PRISTUP U RADU
SA ŽRTVAMA
NASILJA U PORODICI**

Vive Žene
Alekse Šantića br.6, 75000 Tuzla
Tel: 035/224-311/224-310

www.vivezene.ba

Izdavač: U.G. Vive Žene, Tuzla

Za izdavača:

Jasna Zečević,
predsjednica U.G. Vive Žene

Urednica:

Mima Dahić

Autori:

Suzdina Bijedić
Teufika Ibrahimefendić
Aida Mustačević Cipurković
Stela Đug
Fatima Bećirović
Milena Timanović
Altaira Krvavac

Saradnici:

Danijela Kaloci

Grafička priprema:

www.design.com.ba



SADRŽAJ

Predgovor	7
-----------------	---

I modul:	9
-----------------------	---

Uvod u nasilje u porodici i mentalno zdravlje pomagača

Sadržaj I Modula:

- I radionica: Predstavljanje voditelja i učesnika, Predstavljanje koncepta Edukacije, Međusobno upoznavanje učesnika	11
- II radionica: Kreiranje grupnih pravila i Definiranje očekivanja od Edukacije	13
- III radionica: Nasilje u porodici	15
- IV radionica: Vrste nasilja	17
- V radionica: Kontakti i Granice	18
- VI radionica: Relaksacija i opuštanje	21
- VII radionica: Mentalno zdravlje pomagača	25
- VIII radionica: Evaluacija I modula	27

II modul:	29
------------------------	----

Dinamika nasilja i strategije u radu sa žrtvama nasilja

Sadržaj II Modula:

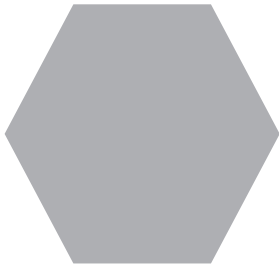
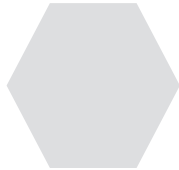
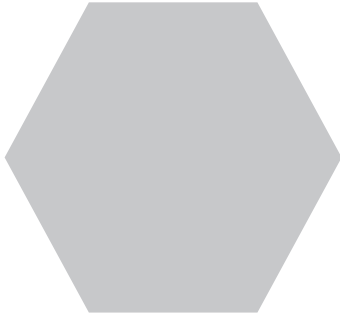
- I radionica: Uvod u komunikaciju	31
- II radionica: Relaksacija i opuštanje	35
- III radionica: Komunikacija kao osnov odnosa	37
- IV radionica: Teorija slušanja	41
- IV radionica: Prvi razgovor kao krizna intervencija	43
- V radionica: Stereotipi i predrasude	45
- VI radionica: Usmjerenost na sadašnjost i svjesnost	47
- VII radionica: Pravni okvir - nasilje u porodici	49
- VIII radionica: Evaluacija II modula	51

III modul:	53
Međuprofesionalna saradnja u rješavanju problema nasilja u porodici	

Sadržaj III Modula:

- I radionica: Dinamika nasilja u porodici	55
- II radionica: Relaksacija i opuštanje	57
- III radionica: Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa nasiljem u porodici	61
- IV radionica: Seksualno zlostavljanje u djetinjstvu/Incest	63
- V radionica: Ljutnja i kako se nositi s njom	65
- VI radionica: Koliko se međusobno poznajemo/ Ko smo mi	67
- VII radionica: Budući koraci/Plan saradnje	69
- VIII radionica: Evaluacija III modula	71
Prilozi	73
Dodatak	73
Literatura	91





PREDGOVOR

Sadržaj Priručnika proistekao je iz dugogodišnjeg iskustva i stečenog znanja u psihosocijalnom radu, a posebno u radu sa žrtvama nasilja u porodici.

U Priručniku je ponuđen jedan model treninga sa detaljnim opisom radionica, vježbi i prezentacija tema koje su povezane sa fenomenom nasilja u porodici, a koji će poslužiti kao vodič za provođenje treninga za profesionalce iz institucija i organizacija koji se u svakodnevnom radu suočavaju sa slučajevima porodičnog nasilja.

Trening kao jedan od mogućih načina djelovanja, alat koji koristimo da pokrenemo društvenu promjenu. Trening-Edukacija nudi mogućnost za:

- Senzibilizacija za problem nasilja
- Preispitivanje vlastitih stavova i vrijednosti, te bolje sagledavanje vlastitih pozicija u društvu
- Razmjena znanja i vještina neophodnih za rad sa problematikom nasilja
- Povezivanje sa profesionalcima iz drugih institucija koji rade na istom problemu

Prednost se daje konkretnom iskustvu i praksi učesnika treninga u odnosu na teorijske modele i koncepte. Zbog toga, u metodološkom smislu, vježbe, diskusije i razmjena u grupi imaju prednost u odnosu na analizu i prezentaciju teorijskih modela.

Naziv Edukacije:

Pristup u radu sa žrtvama nasilja u porodici

Edukacija se provodi kroz tri modula u trajanju po tri dana.

Jedan Modul obuhvata ukupno osam Radionica, svaka radionica se provodi u trajanju od devedeset minuta.

Nakon provedene Edukacije kroz tri modula (Dvadeset četiri Radionice) preporuka je da se u skladu sa primjerom dobre prakse organizira supervizijski susret u trajanju od pet Radionica.

Cilj Edukacije:

Osnaživanje profesionalaca za rad sa žrtvama nasilja u porodici.

Specifični ciljevi treninga su:

- Povećanje nivoa senzibilnosti profesionalaca u institucijama socijalne zaštite, policije, zdravstvenih ustanova, obrazovnih institucija, organa pravosuđa i nevladinih organizacija
- Sticanje novih znanja i vještine profesionalaca koje su neophodne za rad na prevenciji i zaštiti žrtava nasilja
- Poboljšanje saradnje između institucija i organizacija koje se bave pitanjima nasilja u porodici kroz stvaranje mreže institucija i profesionalaca kao modela rada koji će pružiti brzu i efikasnu pomoć osobama i cijelim porodicama sa iskustvom nasilja u porodici
- Rad na prevenciji profesionalnog stresa i zaštiti mentalnog zdravlja pomagača

Edukacija teži da otvori proces preispitivanja kroz aktivno učešće i međusobnu interakciju učesnika u kojem oni sami preispituju mogućnosti i traže modele intervencija koji bi bili u skladu sa njihovim osjećanjem odgovornosti i njihovim vlastitim sistemom vrijednosti. Radionice unutar treninga imaju strukturu koja omogućava otvaranje procesa razjašnjavanja i preispitivanja, a ne nudi gotovo znanja od voditelja.

Edukacija podstiče preispitivanje sebe i drugih, koja u atmosferi povjerenja i osjećaja odgovornosti dovode do poboljšanja znanja i samopouzdanja, kao i sposobnosti identificiranja problema korisnika njihovih usluga. Važan cilj je efekat multiplikacije, kroz motivaciju da naučeno primijene u svojim sredinama i motivisanje za prenošenje stečenih znanja na druge.

Nazivi Modula:

I Modul: Uvod u nasilje u porodici i mentalno zdravlje pomagača

II Modul: Dinamika nasilja i strategije u radu sa žrtvama nasilja

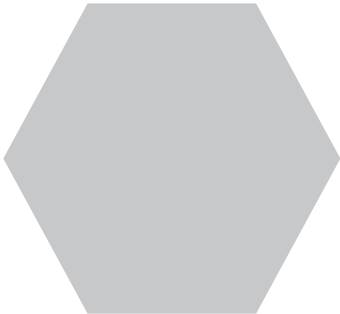
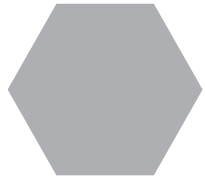
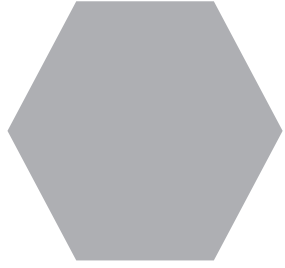
III Modul: Međuprofesionalna saradnja u rješavanju problema nasilja u porodici



I MODUL

**UVOD U NASILJE U PORODICI I
MENTALNO ZDRAVLJE POMAGAČA**





PRVI DAN

I RADIONICA Uvod u edukaciju

Cilj:	Predstavljanje voditelja i učesnika Predstavljanje koncepta Edukacije Međusobno upoznavanje
Metod:	Rad u velikoj grupi Rad u parovima
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	////

Opis Radionice

Predstavljanje voditelja i učesnika

Na početku prvi korak je predstavljanje voditelja Edukacije kao i samih učesnika na način da se predstave tako što će kratko reći svoje ime i prezime, grad i instituciju iz koje dolaze.

Također moguće je da se učesnici predstave na način da koriste pridjevsko ime koje počinje prvim slovom njihovog imena.

Predstavljanje učesnika kroz *pridjevsko ime* se provodi tako da svaki učesnik kaže svoje ime i pozitivnu osobinu/pridjev koji ga opisuje, koji ga oslikava, a počinje prvim slovom imena učesnika, npr. Alma - Aktivna i sl.

Napomena voditelju: Voditelj može prvi početi tako što će se predstaviti na ovaj način

Predstavljanje koncepta Edukacije

Nakon kratkog predstavljanja voditelji predstave koncept Edukacije rada, tako da pojašne ciljeve, način rada i sadržaj Edukacije.

Međusobno upoznavanje

U cilju boljeg međusobnog upoznavanja, učesnici se podijele u parove po mogućnosti oni koji se ne poznaju i dobiju slijedeće upute: da se predstave u vremenu po pet minuta (po osobi), da kažu sve ono što žele o sebi (lično i profesionalno), jedan govori a drugi sluša, a zatim zamjene uloge, osoba koja sluša nema mogućnost

postavljanja pitanja, samo sluša.

Po povratku u veliku grupu svaki učesnik predstavlja svog sagovornika u prvom licu (JA forma).

Nakon što se svi predstave tj. predstave svoje sagovornike u prvom licu, voditelj otvara diskusiju sa mogućim pitanjima:

- Kako je bilo govoriti o sebi, osobi koju ne poznajate
- Da li vam je bilo dovoljno vremena za predstavljanje ili je vremena bilo previše
- Kako je bilo slušati drugog dok govori o sebi
- Kako je bilo slušati drugu osobu dok govori o vama u velikoj grupi
- Kako je u vašoj svakodnevici, govorite li o sebi

Napomena voditeljima: voditelji treba da prate dinamiku grupe, da vode računa o vremenskom okviru pojedinih koraka ali i o potrebama učesnika uzimajući u obzir i veličinu grupe.



II RADIONICA

Grupna pravila i definisanje očekivanja

Cilj:	Kreiranje pravila rada u grupi Definiranje očekivanja od Edukacije
Metod:	Individualni i grupni rad
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Flipchart / Markeri / Stikeri u četiri boje / Nacrtano drvo

Opis Radionice

Kreiranje pravila rada u grupi

Voditelji pozivaju učesnike da zajedno definiraju i usvoje pravila rada u grupi koja su im važna da bi se dobro i sigurno osjećali tokom Edukacije.

Svoje prijedloge učesnici pišu individualno prvo na stikere, a zatim ih pojedinačno prezentiraju grupi, voditelj ima zadatak da sumira prijedloge i definira u pravila koja učesnici prihvataju.

Sva usvojena pravila se napišu na velikom papiru (flipčart).

Pravila treba da budu istaknuta na vidno mjestu tokom cijele Edukacije (sva tri modula).

Napomena voditeljima: Voditelji mogu pomoći i ponuditi neka pravila sa objašnjenjima, bitno je da se pravila na kraju pročitaju i da se cijela grupa usaglasí oko toga. Tokom seminara mogu se dodavati i nova pravila, nakon što se o tome prodiskutira u grupi.

Definiranje očekivanja od Edukacije (4 metafore)

Voditelji tokom pripreme Radionice nacrtaju drvo na velikom papiru u boji (korijen, stablo, krošnja). Nacrtano drvo na velikom papiru se stavi na vidljivo i pristupačno mjesto svim učesnicima.

Učesnicima se podijele stikeri u četiri boje: Plava/Crvena/Zelena/Žuta i daju slijedeće upute i pojašnjenje:

- Plava boja označava lične kvalitete
- Žuta boja označava motivaciju
- Crvena boja znači rezultati rada na koje su ponosni
- Zelena boja su pitanja/dileme i strahovi u vezi profesionalnog dijela i i ove Edukacije.

Svaki učesnik individualno napiše odgovore na navedena pitanja i

izlaže u velikoj grupi tako što ih pročita i stavlja na drvo.

U područje korjena se stavljaju: plavi stikeri (lične kvalitete), na stablo se stavljaju žuti stikeri (motivacija), u krošnju drveta se stavljaju crveni stikeri (rezultati rada), zeleni stikeri (pitanja, dileme, strahovi...) se također stavljaju u krošnju.

Voditelj objašnjava simboličan prikaz drveta na način da objasni slijedeće:

Plava boja – stavljena u korijen drveta predstavlja lične kvalitete ili vlastite resurse, snagu tj. minerale koji hrane drvo, čuvaju njegovo zdravlje i pomažu da plodovi sazriju.

Žuta boja – stavljena na stablo predstavlja motivaciju za njihov rad, ono što ih potiče i pokreće naprijed, predstavlja njihovu karijeru.

Crvena boja – stavljena u krošnju predstavlja njihove zrele plodove rada i uspjeh koji su postigli, ono na što su ponosni.

Zelena boja – stavljena u krošnju predstavlja nezrele plodove njihovog rada, pitanja i dileme koja im se javljaju na profesionalnom nivou i očekivanja u okviru ove Edukacije.

Napomena voditeljima: voditelji treba da navedena očekivanja oblikuju i napišu na veliki papir (flipčart). Definirana očekivanja treba da budu istaknuta na vidljivom mjestu tokom cijele Edukacije.

Voditelji u skladu sa vremenom mogu otvoriti diskusiju o tome kako je bilo uobličiti i definirati lične kvalitete, uspjeh, pitanja, dileme, očekivanja i dr.

Na kraju dana voditelji treba da pozovu učesnike da iskažu trenutna osjećanja ili razmišljanja u jednoj riječi ili rečenici i na taj način završe Radionicu i prvi dan.



DRUGI DAN

III RADIONICA

Uvod u temu Nasilje u porodici

Cilj:	Kako prepoznati žrtvu nasilja i kada ne govori o tome
Metod:	Nasilja u porodici Power Point prezentacija Individualni i grupni rad
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar / Projektor / Platno / Flipčart / Flomasteri

Opis Radionice:

Kako prepoznati žrtvu nasilja i kada ne govori o tome

Voditelji treba da podijele učesnike u manje grupe ovisno od veličine grupe (tri do pet članova) nakon čega im se daju slijedeće upute: treba da diskutiraju o tome kako i na koji način prepoznaju da je neko žrtva nasilja i kada ne govori o tome?

U malim grupama treba da definiraju znakove prepoznavanja i napišu ih na veliki papir te ih kasnije prezentiraju u velikoj grupi.

U velikoj grupi učesnici iznose svoja razmišljanja o tome:

- Kako im je bilo definirati znakove prepoznavanja
- Kako je bilo uskladiti mišljenja
- Kako je bilo čuti iskustva drugih osoba
- Da li su imali iste mehanizme po kojima prepoznaju žrtvu
- Kakve su im bile reakcije i osjećanja sa kojima se nose u kontaktu sa žrtvom nasilja

Uvod u temu nasilja u porodici

Prije prezentacije potrebno je učesnicima podijeliti Predložak: Profesionalno iskustvo u radu sa žrtvama nasilja (u prilogu). Taj predložak je potrebno uraditi i na kraju seminara. Popunjene

Predloške učesnici vraćaju voditeljima, kako bi na kraju Edukacije voditelji napravili procjenu da li je došlo do određenih promjena. Voditelji kroz power point prezentaciju prezentira temu nasilja u porodici koja treba da sadrži slijedeće:

- Pojava nasilja kroz istoriju
- Šta je nasilje-definicija
- Ciklus nasilja
- Psihološki profil žrtve nasilja
- Psihološki profil počinitelja nasilja
- Uloga države
- Domaći i Međunarodni pravni okvir
- Međugeneracijski prenos nasilja

Nakon što voditelj prezentira Uvod u temu nasilja kroz Power Point prezentaciju, potrebno je otvoriti diskusiju, ostaviti prostora za pitanja, dileme i komentare.

Napomena voditeljima: voditelji treba da pripreme prezentaciju i povežu teorijski okvir sa primjerima iz prakse.



IV RADIONICA

Vrste nasilja

Cilj:	Rangiranje nasilja po težini Vrste nasilja
Metod:	Power Point prezentacija Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Projektor / Računar / Platno / Olovke / Papir

Opis Radionice:

Rangiranje vrsta nasilja

Voditelj treba da podijeli učesnicima Predložak „Rangiranje nasilja po težini“ (u prilogu). Nakon toga zamoliti učesnike da svako za sebe rangira vrste nasilja od 1 do 10, tako što broj jedan znači najteži oblik nasilja, a broj 10 najlakši. Objasniti da termin najlakši ne znači da je neko nasilje lagano nego da donosi najmanje štete i ostavlja najmanje posljedice. Nakon što svaki učesnik rangira vrste nasilja, otvoriti diskusiju na način da svako ko želi kaže:

- Na koji način je rangirao
- Da obrazloži kako je bilo rangirati

Voditelj treba da sumira odgovore na način da vidi koja je vrsta nasilja najteža a koja ostavlja najmanje posljedice, da li su mišljenja ista ili različita, u čemu se razlikuju, šta je dominantno?

Napomena voditelju: uglavnom sva dosadašnja iskustva govore o tome da su svi učesnici jedinstveni u odgovorima koja je vrsta nasilja najteža i to je uvijek incest, dok se ostali odgovori znaju razlikovati.

Vrste nasilja

Voditelji treba da pripreme prezentaciju na temu Vrste nasilja, prezentacija treba da sadrži slijedeće:

- Fizičko nasilja
- Psihičko nasilja
- Seksualno nasilje
- Ekonomsko nasilje
- Posljedice nasilja

Napomena voditeljima: jako je važno kroz prezentaciju navesti konkretne primjere iz praske i povezati teorijski okvir sa praksom tj. konkretnim slučajevima nasilja.

V RADIONICA

Kontakti i granice

Cilj:	Vježba Granice/Spoznaja sebe i drugih Prezentacija Kontakti i Granice
Metod:	Rad u parovima i velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar / Projektor

Opis Radionice

Vježba Granice

Za vježbu granice imamo dva načina:

Opis vježbe/Koraci za Prvi način:

1. Učesnici se podijele u dvije grupe: A i B. Rade u parovima, jedan je A drugi je B. Stanu okrenuti jedni prema drugima sa razmakom od nekoliko metara između njih.
2. Učesniku A se kaže da se skoncentriše na svoje tijelo, na to kako se osjeća, a za to vrijeme da zamišlja da je osoba B osoba koja joj se sviđa. Osoba B se polako približava. Osoba A koristi ruke (ne razgovaraju) da bi dala signale: priđi još bliže ili stani. Sve vrijeme i osoba A i osoba B osluškiju signale svoga tijela.
3. Osoba B se vraća na početnu poziciju. Sada osoba A zamišlja da je osoba B nepoznata osoba koja joj se može, a i ne mora sviđati. Ponovo osoba B prilazi bliže, ali sada osobi A nije dozvoljeno da je zaustavi. Dozvoljeno joj je jedino da sluša signale svog tijela.
4. Osoba B se ponovo vraća na početnu poziciju. Ovog puta osoba B je nepoznata osoba, a osobi A je dozvoljeno, da putem pokreta ruku, zaustavi osobu B, da joj dopusti da priđe bliže ili da se vrati. Ponovo mora slušati signale koje joj daje njeno tijelo.
5. Osobe A i B izmjenjuju uloge i ponavljaju ova tri koraka.
6. Nakon vježbe učesnici razgovaraju o svom iskustvu: Kako su se osjećali kada im se osoba koja im je prilazila sviđala? Kako su se osjećali sa nepoznatom osobom? Kakav je bio osjećaj kada su mogli zaustaviti nepoznatu osobu, a kakav je bio osjećaj kada to nisu mogli?

Napomena voditeljima: Vodite računa da učesnici imaju dovoljno prostora da se kreću, a da pri tome ne smetaju jedni drugima, te da niko ne priča tokom ove vježbe. Cilj vježbe je osjetiti fizičku

promjenu u tijelu kada neko pređe tvoju nevidljivu granicu i priđe preblizu. Za neke od učesnika može biti jako teško i samo iskustvo posjedovanja granica.

Moguće je da su ove njihove granice narušavane još u njihovom ranom djetinjstvu, možda su te granice ranije prelažene i nisu bile poštovane toliko često da su odustali od „odbrane“ granica. Za njih je važno da postanu svjesni privatnosti, ograničenja, prelaženja granica u njihovom životu.

Važno je istaći da su granice također i simbolične, da ne postoje samo u prostoru, nego i u poštivanju nečije privatnosti, osjećaja i mišljenja druge osobe. Ljudi su definirani svojim granicama, odnosno svaka osoba ima svoje granice, koje se nazivaju ja–granice. Označavaju dopuštenu razinu kontakta za određenu osobu.

Sastoje se od čitavog spektra različitih granica kontakta, što određuje ponašanje, vrijednosti, ideje, sjećanja itd., s kojima je osoba slobodna ulaziti u dodir sa svijetom koji je okružuje i s onim unutar samoga sebe koji bi tim angažmanom bio probuđen (Polster i Polster, 1973).

Time dobivaju uvid u njihovu propusnost kako bi moglo doći do promjene (osobni rast i razvoj), ali i čvrstinu kako bi osoba bila autonomna. Za ostvarenje dobrog kontakta osoba treba posegnuti prema svojim granicama i istražiti ih, a što nam ova vježba omogućuje.

Opis vježbe/Koraci na Drugi način:

1. Učesnici se podijele u dvije grupe A i B. Rade u parovima, jedan član para je A, drugi je B. Grupe formiraju dvije kolone parova koje stoje jedna nasuprot druge i udaljene su nekoliko metara. Parovi su okrenuti jedni prema drugima.
2. Voditelj/ica učesnike upozna sa tokom vježbe – da svoju pažnju usmjere na sebe, svoje reakcije, kako tjelesne tako i emocionalne, te da vježbu rade u tišini. Veoma je važno da jedni druge ne ometaju.
3. Zadatak za osobu A je da se polako približava osobi B gledajući je. Za to vrijeme osoba B je zadužena da prati svoje unutarnje signale i podigne ruku za STOP kada osjeti da je to njena granica do koje može pustiti osobu A da joj se približi. Ne razgovaraju, samo ostanu na toj poziciji nekoliko trenutaka da osvijeste svoj trenutni osjećaj. Zatim se osobe A na znak voditelja/ice polako okrenu i vrate na svoju početnu poziciju.
4. Zatim se osobe B okrenu u mjestu na desnu stranu za 90%. Osobe A ponovo se približavaju svojim parovima sa njihove

bočne strane. Osobe B ponovo daju znak rukom STOP kada osjete svoju granicu. Osvještavaju svoj trenutni osjećaj. Na znak vođitelja/ice se vraćaju na početnu poziciju.

5. Osobe B se zatim okrenu u mjestu na svoju lijevu stranu za 180%. Osobe A se ponovo približavaju svome paru s bočne strane i osoba B daje rukom znak za STOP kada ona to procijeni. Isti postupak.
6. Osoba B se sada leđima okrene prema svom paru. Osoba A se ponovo polako približava dok osoba B iz te pozicije ne procijeni svoju granicu i da znak za STOP. Isti postupak.
7. Osobe A i B zamjenjuju uloge i ponavljaju vježbu.

Nakon vježbe učesnici u velikoj grupi razgovaraju o svom iskustvu. Neka od pitanja za vođitelje/ice koja mogu biti smjernice za razgovor su:

- Da li su kroz vježbu mogli osvijestiti svoje granice i kako je to bilo za njih iz obje uloge?
- Kako su se osjećali kada su drugima postavljali granicu, ili dok su njima postavljali iste?
- Da li prilaze drugima s određenim očekivanjima?
- Da li ima razlike kada im prilazi poznata osoba, odnosno neko koga dobro ne poznaju?
- Ima li razlike u doživljaju kada nekome prilazite ne gledajući ga u oči, odnosno kada vam neko prilazi s leđa?

Power Point prezentacija Kontakti i Granice

Voditelji prethodno pripremljenu prezentaciju podijele učesnicima. Prezentacija treba da sadrži sljedeće:

- Šta je kontakt
- Značaj kontakta
- Modaliteti kontakta
- Granice
- Granice u fizičkom smislu
- Granice u psihološkom smislu
- Granice i žrtve nasilja
- Vrste granica
- Svjesnost o granicama

Nakon prezentacije ostavlja se prostor za diskusiju, pitanja i promišljanja...

VI RADIONICA

Opuštanje i relaksacija - sigurno mjesto

Cilj:	Pronalazak i kreiranje mjesta za samopodršku
Metod:	Vođena fantazija Slikanje
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar / Zvučnici / Muzika / Boje / Papir

Opis Radionice

Voditelji objašnjavaju da će tokom vježbe koristiti riječi kojima će voditi učesnike kroz njihova vlastita razmišljanja. Učesnicima se daju upute da se opuste, da se udobno smjeste, da odlože sve stvari sa strane, da puste mislima da teku i da dopuste svojoj mašti da ih vodi kuda god želi.

Za početak od učesnika se traži da sjednu što je udobnije moguće, dajući im do znanja da mogu promijeniti položaj tokom vježbe. Mogu zatvoriti oči ili se pogledom fokusirati na neko neutralno mjesto ispred njih. Obavezno naglasiti da je dozvoljeno odustati od vježbe u svakom trenutku kada osjećaju da im ne godi, da su nesigurni ili se ne osjećaju ugodno.

Objasniti da tok imaginacije slijede u mjeri u kojoj se sa tim sadržajima osjećaju dobro, a ako osjete nemir ili neku drugu vrstu neugode, da prekinu vježbu i urade za sebe što osjećaju da im treba (ako treba i nekim znakom zatraže pomoć od su-voditelja/ce).

U redu je ukoliko ne žele nastaviti, jer neki od učesnika možda nisu u pravom raspoloženju za vježbu tog dana, no u svakom slučaju moraju pokušati da ne ometaju druge.

Ukoliko slike ne počnu da naviru, u redu je. Nekim ljudima jednostavno treba više vremena ili prakse da se povežu sa svojom maštom i da se opuste.

Napomena voditeljima: Pustiti opuštajuću muziku, govorite jasnim i nežnim glasom. Ne žurite, govorite polako.

Vođena fantazija-Sigurno mjesto:

Sjedite udobno. Ukoliko možete i želite zatvorite oči. Osjetite svoje tijelo. Možete li osjetiti otkucaje srca? Osjećate li ikakvu napetost? Pokušajte opustiti i te dijelove tijela gdje je napetost prisutna. Fokusirajte se na sve dijelove tijela sve dok se potpuno ne opustite. Zatim obratite pažnju na disanje. Osjetite kako disanje ide neprekidno, samo od sebe. Osjetite kako zrak ulazi u pluća i ponovo izlazi. Osjetite ritam svoga disanja.

Zamislite da se sa svakim novim udahom punite novom energijom koja protiče kroz cijelo vaše tijelo. Zamislite da sa svakim izdahom iz vas izlazi napetost i pritisak. Nastavite, udišite energiju i svjetlost, izdišite napetost i bol.

Sad zamislite da idete u šetnju. Polako, nikud ne žurite. Dan je lijep i sunčan; sve oko tebe odiše svjetlošću. Vidiš prirodu, boje, osjećaš lijepe mirise i čuješ lijepe zvuke.

Koraci te vode na mjesto koje dobro poznaješ; to je tvoje posebno mjesto gdje se osjećaš bezbjedno i zaštićeno.

Možda je to mjesto negdje na otvorenom, možda je to kuća, ili jedna soba, možda se tu nalazi još jedna osoba, a možda je to dio tebe. Niko ne zna za ovo posebno mjesto, samo ti. Kada stigneš daj si vremena, razgledaj okolo, osjeti kakav je osjećaj biti na bezbjednom i osjećati se zaštićenim.

Osjećas se smireno. Samo ti možeš shvatiti koliko ti znači ovo mjesto. Razgledaj unaokolo i pusti da upiješ svaki detalj tako da ga se možeš sjećati i ponijeti sa sobom. Ostani na tom mjestu koliko god želiš. Kada budeš spreman možeš se oprostiti, ako se radi o sobi, zatvori vrata.

Možeš se vratiti istim putem, znajući da će to mjesto i dalje biti tu za tebe svaki put kada poželiš, da će te čekati. To je mjesto na kojem te niko ne može povrijediti, na kojem te niko ne može naći.

Kada bude vrijeme, polako se vrati. Ne žuri. Možda se vraćaš istim putem i želiš to mjesto pogledati iz daljine. Polako, postaješ svjestan prostorije u kojoj se nalaziš sada. Prije nego ponovo otvoriš oči, sjeti se slika. Zatim polako otvori oči i vrati se u prostoriju.

Voditelj zaustavlja muziku. Učesnici se zamole da bez riječi uzmu listove papira i boje, zatim da slikaju slike koje su doživjeli tokom vođene fantazije. Da naslikaju svoje sigurno mjesto.

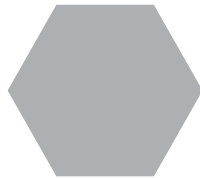
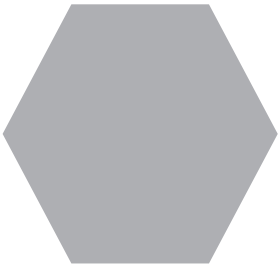
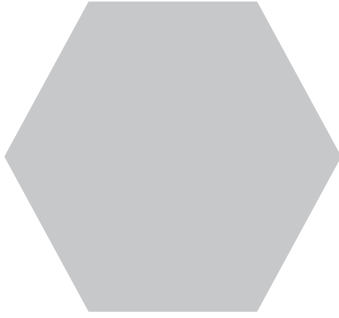
Nakon što svi učesnici završe svoje crteže, vrate se u veliku grupu gdje svaki od njih predstavi svoj rad i kaže nešto vezano za svoje sigurno mjesto. Tokom razgovora sa učesnicima voditelji ih potiču da kažu kako su se osjećali tokom vježbe.

Nekima nije pošlo za rukom da se opuste, zbog toga ne bi trebali da se osjećaju loše ili da misle da nisu uspjeli. Neki učesnici se mogu osjećati nesigurnima kada se pokušavaju opustiti u prisustvu drugih.

Napomena voditeljima: Može biti jako utješno kada učesnik spozna da je moguće u sebi pronaći sigurno mjesto. Nakon izvjesnog iskustva sa ovom vježbom, isti rezultat se može postići i bez vođenja nekoga izvana. Svejedno uzmite u obzir i činjenicu da je za neke osobe ovakav vid opuštanja zastrašujući, te da slike koje se pojavljuju mogu biti negativne, podsjetiti ih na traumatske događaje. Ukoliko se to desi, pomozite učesniku da u sebi nađe neko drugo mjesto. Vodite računa o tome da je važno da učesnik sam odluči koje je njegovo sigurno mjesto. Neki treneri uvode u vođenu fantaziju i ispunjavaju to mjesto tako što kažu da je to šuma ili more. Nemojte to raditi: za neke izbjeglice šuma je mjesto gdje su se krili, a more ih možda podsjeća na gubitak. Pustite ih da sami izaberu svoje mjesto, bez sugestija.

Na kraju dana voditelj može pozvati učesnike da kažu samo jednu riječ koja opisuje njihovo trenutno stanje, raspoloženje ili razmišljanje i na taj način završe drugi dan.





TREĆI DAN

VII RADIONICA Mentalno zdravlje pomagača

Cilj:	Uvod u temu mentalno zdravlje pomagača
Metod:	Rad u parovima i velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar / Projektor / Predložci

Opis Radionice

Voditelji mogu početi dan tako što će pozvati učesnike da odgovore na pitanje: „Obično se odmaram tako što....?“

Vježba Koncentrični krugovi

1. Voditelji podijele učesnike u dvije grupe (jedinice i dvojke), a zatim stolice stave u krug tako što formiraju dva kruga (stolice okrenute jedna prema drugoj). Formiraju se dva koncentrična kruga unutrašnji i vanjski, jedinice sjednu u unutrašnji krug a dvojke u vanjski okrenuti jedna prema drugoj tako da svaka osoba ima sagovornika nasuprot sebe.
2. Objasniti učesnicima da će prvo početi pričati vanjski krug, na zadanoj temi, a unutrašnji krug sluša, odgovor/izlaganje traje dvije minute. Nakon isteka dvije minute voditelj daje znak da zamijene uloge i tada priča unutarnji krug, a vanjski sluša.
3. Nakon što budu pričali i vanjski i unutarnji krug voditelj zamoli da se jedan krug pomjeri za jedno mjesto u desno. Na taj način jedan od krugova se zarotira i učesnici imaju nove sagovornike. Nakon toga voditelj daje novu temu/pitanje i onda ide po istoj šemi, jedan krug priča, drugi sluša, mijenjaju uloge, a nakon toga jedan od krugova se ponovo pomjera u istu stranu, kako bi se sagovornici ponovo promijenili.
4. Teme/pitanja se kreiraju u odnosu na temu seminara.

Moguće je dati slijedeća pitanja:

- U kojim situacijama me moj posao zamara?
- Šta je tipično za te situacije?
- Kojim znakovima me moje tijelo upozorava na tu napetost?
- Koje misli, procjene, predožbe prate moj osjećaj premorenosti?
- Šta poduzimam kada osjetim zamor?

5. Nakon toga učesnici vraćaju stolice i sjede ponovo u velikom krugu. Slijedi razgovor kroz pitanja koje voditelj postavlja. Moguća pitanja su:

- Kako je ovo bilo za vas?
- Kako je bilo mijenjati sagovornike?
- Kako je bilo govoriti o svom profesionalnom stresu
- Šta ste osvijestili?
- Da li ste imali dovoljno vremena, s obzirom na ograničenje od dvije minute?

Nakon toga učesnici popune upitnik „Intenzitet profesionalnog stresa“, izračunaju rezultate nakon čega se kratko prokomentira nivo stresa koji učesnici imaju, oni koji žele mogu svoj rezultat podijeliti sa drugima.

Prezentacija: Mentalno zdravlje pomagača

Voditelji učesnicima podijele prethodno pripremljenu printanu verziju prezentacije na temu Mentalno zdravlje pomagača koja treba da sadrži slijedeće:

- Posljedice rada sa traumatiziranim osobama
- Profesionalni stres
- Kontratransfer
- Posredna trauma
- Mehanizmi zaštite

Nakon prezentacije, otvara se prostor za diskusiju, pitanja, dileme, razmišljanja i sl.

VIII RADIONICA

Evaluacija prvog modula

Cilj:	Evaluacija/procjena Prvog Modula Sakupljanje informacija od učesnika o njihovom zadovoljstvu / nezadovoljstvu urađenim. Zatvaranje treninga, oproštaj
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

Voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o prvom modulu seminara, mišljenje o provedenim radionicama. Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili
- Da li osjećaju neke promjene
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena
- Da li nešto nije bilo uredu i sl.
- Da li nešto treba promijeniti
- Koje je vaše najvažnije iskustvo sa ovog treninga
- Koje teme bi voljeli produbiti, koje teme su nedostajale na radionicama
- Da li nešto od naučenog mogu primijeniti u svom svakodnevnom životu i radu

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.





II MODUL

**DINAMIKA NASILJA I STRATEGIJE U
RADU SA ŽRTVAMA NASILJA**





PRVI DAN

Prije početka Radionice, voditelji pozdravljaju prisutne, diskutiraju o eventualnim promjenama u broju učesnika ili promjenama u prisutnim osobama na drugom modulu (npr. može se dogoditi da neke učesnike zamjene drugi iz iste institucije itd).

Voditelji dalje podsjećaju učesnike na teme sa prvog modula. Ukoliko je moguće napravi se i prezentacija fotografija sa prvog modula, jer to može poslužiti učesnicima kao dobar podsjetnik na teme i vježbe koje su obrađene i provedene.

Također, voditelji podsjećaju učesnike na grupna pravila. Grupna pravila koja su definirana na prvom modulu trebaju biti istaknuta na vidnom mjestu i tokom drugog modula.

Voditelji pozivaju sve učesnike da kratko kažu kako su, s čim dolaze i imaju li nešto važno podijeliti sa grupom.

I RADIONICA Uvod u komunikaciju

Cilj:	Vježba Zajednički crtež
Metod:	Rad u parovima Power point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir / Bojice / Računar / Projektor

Opis Radionice

Vježba u parovima - Zajednički crtež

1. Voditelji podijele učesnike u parove (osoba A i osoba B). Grupa B izađe izvan sale, drugi voditelj izađe s njima i saopšti im da imaju zadatak da crtaju pijetla.

Voditelj koji vodi vježbu ostane sa osobama A i kaže im da imaju zadatak da crtaju slona. Osoba A ne zna šta treba da crta osoba B i obrnuto. Obično misle da imaju isti zadatak.

2. Osobe A i osobe B imaju zadatak da crtaju jednom olovkom i da pri tome ne smiju razgovarati. Crtanje treba da traje dok većina parova ne uspije približno da uradi zadatak, tj. da nacrtaju što im je zadatak.

Savjet voditeljima: Važno je pratiti dinamiku crtanja i šta se dešava sa osobama dok crtaju, pratiti njihovo ponašanje. Ovo je važno za kasniju diskusiju o crtežima.

3. Nakon završene vježbe napraviti izložbu specifičnih crteža te razgovarati o tome kakvo je to iskustvo bilo za njih. Moguće je grupisati određene crteže, npr. crteži na kojima su jasno nacrtane obje životinje, zatim nacrtanu samo jednu životinju jasno dok je druga neodređena forma, ili crteži koji imaju nejasnu formu sa nekim detaljima koji se naslućuju.
4. Nakon toga voditelj započinje diskusiju. Može započeti tako da pozove učesnike da pogledaju crteže, te nakon toga može ispričati slijedeće: Dok ste crtali, neki su bili uporni, čvrsto držali olovku i nisu htjeli niti malo odustati od svog cilja, te su po završetku dali priliku drugoj osobi. Drugi su popustili i dali svojim partnerima priliku da crtaju, dok je bilo i onih parova koji su bili nepopustljivi i njihovi crteži su bili najmanje jasni.

Voditelj poziva učesnike da kažu svoj osjećaj tokom crtanja.

5. Za kraj vježbe voditelj može reći slijedeće: Vježba ima za cilj da to iskustvo crtanja povežu sa svakodnevicom te osvijeste kako neverbalno komuniciraju, odnosno ostvaruju svoje ciljeve u interakciji sa drugima.

Power Point prezentacija „Verbalna, neverbalna i paraverbalna komunikacija“

Voditelji podijele učesnicima ranije pripremljene štampane prezentacije na temu „Verbalna, neverbalna i paraverbalna prezentacija“, a koja treba da sadrži slijedeće:

- Uvod o komunikaciji
- Verbalna komunikacija
- Uspješna verbalna komunikacija
- Poteškoće u komunikaciji
- Para-Verbalna komunikacija

- Neverbalna komunikacija
- Neverbalna komunikacija kroz govor tijela
- Neverbalna komunikacijska ponašanja u odnosu na okruženje

Nakon prezentacije voditelj ostavlja prostora za diskusiju, pitanja, promišljanja i sl.

Ukoliko ima dovoljno vremena moguće je dodatno uraditi vježbu „Aspekti komunikacije“

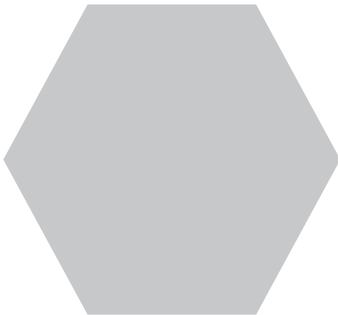
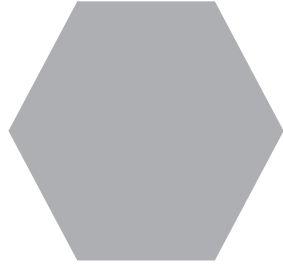
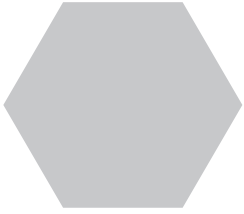
Opis vježbe/Koraci

1. Voditelj smisli jednu jednostavnu rečenicu npr. „Drago mi je da sam ovdje sa vama danas i nadam se da ćemo imati dobar i produktivan dan!“ Daje upute učesnicima da rečenicu treba izreći na tri različita načina
2. Sjedite udobno u stolici, otvorena pozicija (noge i ruke nisu prekrštene), nasmijani, gledajući druge u oči, glasno, jasno i zadovoljno izgovorite rečenicu.
3. Izgovorite rečenicu na isti način kao i prvi put – sretno, glasno i jasno – ali sjedite sa prekrštenim nogama i rukama i gledajte u pod.
4. Sjedite sa nogama i rukama prekrštenim, gledajte u pod, polako se ljuljajte naprijed i nazad, objesite vašu glavu i tiho, podrhtavajućim glasom, skoro kao da ćete zaplakati, izgovorite zadatu rečenicu.

Pitanja za diskusiju:

- Kada ste najviše vjerovali u izgovorene riječi
- Šta vas je navelo da vjerujete u njih
- Šta vas je navelo da ne vjerujete u njih
- Kakvi su vam utisci o drugom izgovoru (neverbalna poruka nije bila u skladu)
- Kakvi su vam utisci o trećem načinu (neverbalna i paraverbalna poruka se nisu slagale sa sadržajem)
- Razmijenite lična iskustva – kada se vaša vlastita poruka „nije slagala“, ili kada ste primijetili da su nečija verbalna i neverbalna poruka bile različite

Napomena voditeljima: Vježba se može izvoditi u parovima ili u dvije grupe čelno okrenute jedna prema drugoj. Diskusija može biti u velikoj ili u malim grupama, o čemu odlučuje voditelj prema svojim sklonostima, opštim ciljevima treninga i potrebama grupe.



II RADIONICA

Relaksacija i opuštanje

Cilj:	Osvještavanje vlastitih resursa, identiteta, relaksacija
Metod:	Vođena fantazija Crtanje
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Opuštajuća muzika / Blok papir / Boje

Opis Radionice

Vođena fantazija „Drvo“

Voditelji objašnjavaju da će tokom vježbe koristiti riječi kojima će voditi učesnike kroz njihova vlastita razmišljanja. Učesnicima se daju upute da se opuste, da se udobno smjeste, da odlože sve stvari sa strane, da puste mislima da teku i da dopuste svojoj mašti da ih vodi kuda god želi.

Za početak od učesnika se traži da sjednu što je udobnije moguće, dajući im do znanja da mogu promijeniti položaj tokom vježbe. Mogu zatvoriti oči ili se pogledom fokusirati na neko neutralno mjesto ispred njih. Obavezno naglasiti da je dozvoljeno odustati od vježbe u svakom trenutku kada osjećaju da im ne godi, da su nesigurni ili se ne osjećaju ugodno.

Objasniti da tok imaginacije slijede u mjeri u kojoj se sa tim sadržajima osjećaju dobro, a ako osjete nemir ili neku drugu vrstu neugode, da prekinu vježbu i urade za sebe što osjećaju da im treba (ako treba i nekim znakom zatraže pomoć od su-voditelja/ce).

U redu je ukoliko ne žele nastaviti, jer neki od učesnika možda nisu u pravom raspoloženju za vježbu tog dana, no u svakom slučaju moraju pokušati da ne ometaju druge.

Ukoliko slike ne počnu da naviru, u redu je. Nekim ljudima jednostavno treba više vremena ili prakse da se povežu sa svojom maštom i da se opuste.

Napomena voditeljima: Pustiti opuštajuću muziku, govorite jasnim i nježnim glasom. Ne žurite, govorite polako.

Vođena fantazija/tekst: Drvo

„Usmjerite pažnju na svoj dah, pratite zrak dok ulazi kroz vaše nosnice, ispunjava vaše tijelo i zatim kroz izdah na usta izlazi, u ovom trenutku sva pažnja je usmjerena na dah, dah je naš život, dišite u svom vlastitom ritmu, brojite do 5 dok udišete, zatim zadržite dah također brojeći do 5 i onda opet brojeći do 5 izdišete.

Izaberite svoj vlastiti ritam, dišete polagano svjesni daha, podloge na kojoj sjedite ili ležite, svog tijela, mimi ste, opuštene. Ako vam dolaze trenutno neke misli nemojte im se odupirati, pustite ih neka odlaze i dolaze a vi dišite sa svjesnošću o svom dahu.

A sada ćemo krenuti u šetnju prirodom, zamislite da idete puteljkom koji vodi kroz šumu, svuda oko vas je drveće, čije se krošnje uzdižu visoko, obratite pažnju na njih i zeleno lišće koje lagano treperi... sunčeve zrake se probijaju kroz krošnje, udahnite mirise, svježinu šume, oslušnite i zvukove, šta čujete.

Vašu pažnju u jednom trenutku privuče jedno drvo, prilazite mu i posmatrate ga, dlanovima dotičete koru stabla i pogled podižete prema krošnji, kolika je krošnja, koliki hlad pravi, kakve su grane, lišće, da li ima ptica ili možda neko gnijezdo, ima li vaše drvo plodove u krošnji, zamislite i njegovo korijenje, koliko duboko je u zemlji, zagrlite vaše drvo i prislonite obraz na stablo, možete li čuti, da li vam nešto poručuje, zahvalite mu se i polako vratite u prostoriju...“

Nakon završene vođene fantazije učesnici se mole da ne razgovaraju, da u tišini uzmu list papira i boje i da nacrtaju svoje drvo koje su zamislili.

Kada završe crtanje, učesnicima se da uputstvo da napišu priču koju pišu u JA formi iz uloge drveta, Npr. “Ja sam drvo koje već 100 godina živi u šumi....itd“. Priču mogu pisati sa druge strane papira na kojem su crtali.

Nakon što svi završe svoje crteže i priče vraćaju se u veliku grupu, svaki učesnik treba da pokaže svoje drvo i da pročita priču, ukoliko to neko ne želi to ne mora uraditi.

Voditelj poziva učesnike da podijele svoja iskustva koliko su se mogli povezati sa drvatom i šta su prepoznali kod drveta kao svoje osobine. Možda su osvijestili neke resurse ili sl.

Voditelji treba da objasne učesnicima da je drvo simbol identiteta i da ga mogu povezati sa sobom, svojim osobinama, karakteristikama i sl.

U završnici svako od učesnika može reći jednu rečenicu koja oslikava trenutni osjećaj ili pak nešto što su osvijestili tokom vježbe.

Kraj prvog dana.

DRUGI DAN

III RADIONICA

Komunikacija kao osnov odnosa

Cilj:	Uvod u komunikaciju
Metod:	Individualna razmišljanja Rad u velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Listovi papira, olovke, lista kategorija primanja i davanja poruka

Opis Radionice

Vježba Neprijatne poruke

Voditelji traže od učesnika da uzmu vremena i skoncentrišu se na sebe („da se povežu sa sobom“), te da se sjete komunikacije/ razgovora koji im nije prijao.

Nakon toga učesnici treba da odaberu jednu situaciju kad su razgovarali sa nekom osobom (to može biti neko od članova njihove porodice, prijatelj, partner, kolega, slučajni prolaznik...).

Treba da se sjete jednog karakterističnog iskaza te osobe koji ih je povrijedio. Doslovno treba da zapišu taj iskaz/rečenicu. Nakon toga treba da napišu kako su oni na to odgovorili.

Objasniti da budu što iskreniji u pisanju iskaza i odgovora, jer to mogu zadržati samo za sebe tj. samo ukoliko to oni žele mogu svoja razmišljanja podijeliti sa grupom.

Kategorisanje neprijatnih poruka:

Prezentirati listu kategorija neprijatnih poruka: Naredba/Dijagnoza/ Osuda/Kritika/Etiketiranje/ Interpretacija/Prijetnja

- Učesnici čitaju neprijatne poruke koje su primili i svrstavaju ih u kategorije.
- Razmjena u krugu: U koju kategoriju su svrstali svoju poruku?

- Ko želi može pročitati svoj iskaz i detaljnije pojasniti. Važno je da svi pronađu u kojoj su kategoriji, a ukoliko su u dilemi mogu pomoć tražiti od grupe.

Kategorisanje reakcija:

Učesnici, svako za sebe, pročitaju svoj odgovor na negativnu poruku i pronalaze se na listi reakcija.

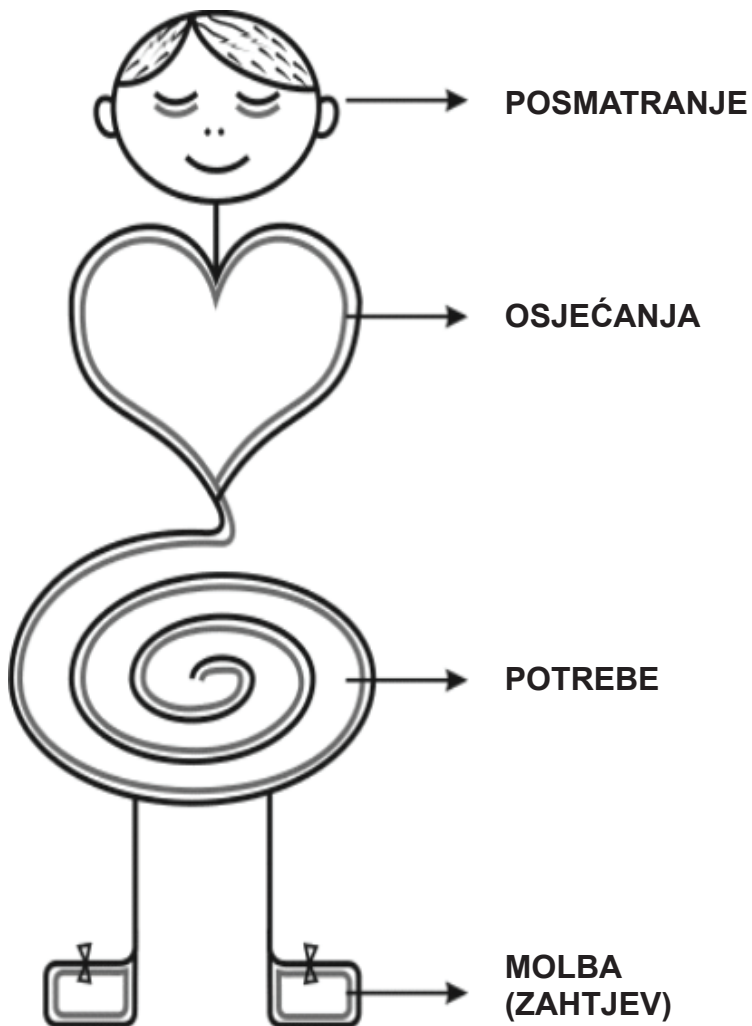
- Šta najčešće radimo kad nam neko uputi negativnu poruku?
- PREVEDEMO PORUKU i vidimo je kao izraz nezadovoljenih potreba našeg sagovornika.
- UZVRAĆAMO ISTOM MJEROM jer smo je primili kao napad.
- POVLAČIMO SE jer smo nezadovoljni.
- PRIHVATAMO negativnu poruku i OSUĐUJEMO SAMI SEBE.
- Razmjena u krugu - u koju kategoriju su svrstali svoju reakciju na negativnu poruku. Ko želi može pročitati svoj iskaz, pojasniti svoj osjećaj i kako je to za njega sada.

Power point prezentacija „Komunikacija kao osnov odnosa“

Voditelji učesnicima podijele ranije pripremljene štampane verzije prezentacije „Komunikacija kao osnov odnosa“, a koja treba da sadrži slijedeće:

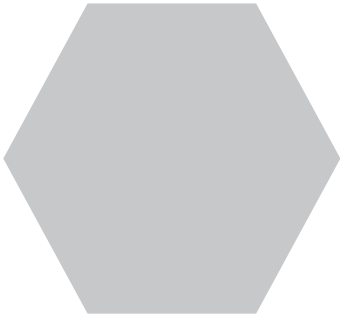
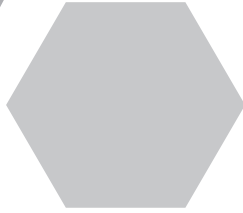
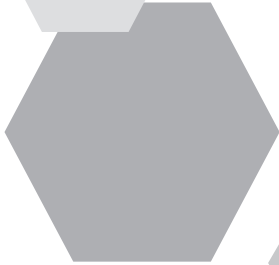
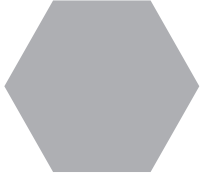
- Uvod u komunikaciju
- Četiri osnovna koraka nenasilne komunikacije
- Kako koristiti komponente nenasilne komunikacije po M. Rosenbergu

Nakon prezentacije voditelj treba da ostavi prostor za diskusiju, pitanja, promišljanja.



Grafički prikaz šeme Nenasilne komunikacije

Napomena za voditelje: Za IV Radionicu postoje dvije mogućnosti, voditelji mogu izabrati koju verziju će odabrati, ukoliko je moguće uraditi obje, a ako ne odabrati prioriternu ovisno od potreba grupe ili ostaviti mogućnost provođenja jedne radionice u slijedećem modulu.



IV RADIONICA

Teorija slušanja

Cilj:	Aktivno slušanje, šumovi u komunikaciji
Metod:	Rad u velikoj grupi Power Point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Računar / Projektor / Priča

Opis Radionice

Vježba: Šumovi u komunikaciji

Voditelj odredi pet dobrovoljaca, četiri dobrovoljca izlaze van prostorije, a petom dobrovoljcu i ostatku velike grupe se pročita priča:

“Zamislite šta sam danas čula. Neki ljudi, muž i žena, poznanici kumova mojih roditelja, poslije ručka su jeli kompot od jabuka. Mužu je zapeo u grlu komadić jabuke. Žena ga je udarila po leđima. Muž je pomislio kako ona hoće da se bije. Ušla je komšinica bez kucanja. Ostavila je otvorena vrata. Za njom je naišla i ciganka. Komšinica, niska rastom, imala je u plavo ofarban čuperak koji joj je štrčao na glavi. Ličila je na malog žutoćubog kakadua. Ciganka je krenula da zauzda ženu, a komšinica muža. Mužu je ispao novčanik. Komšinica je pošla u svoj stan, a za njom i ciganka. Pojavio se poštar. Muž se mašio za novčanik da plati račun za infostan. Novčanika nije bilo. Svi su pošli u stanicu policije. Tamo su se dugo zadržali jer im je ciganka gatala u dlan.“

Nakon što se priča pročita prvom dobrovoljcu ostali, jedan po jedan, ulaze i prvi kojem je voditelj pročitao priču, prepričava onome ko slijedeći uđe u prostoriju. Zatim, onaj koji je čuo prepričanu priču, priča slijedećem koji uđe i tako redom. Ostali učesnici u grupi koji ne učestvuju ne smiju da komentarišu, samo da posmatraju šta se dešava.

Nakon interpretacije posljednjeg učesnika u igri pročitati još jednom priču i prodiskutovati u grupi na osnovu komparativne analize iskaza govornika i originalne priče.

Voditelj može otvoriti diskusiju u velikoj grupi postavljajući slijedeća pitanja:

- Zbog čega ove priče nisu iste
- Šta se dešavalo
- Da je neko drugi bio na početku da li bi u startu imali drugačije informacije
- Važno je slušati, ali treba znati dobro slušati. Šta se desilo sa našom pričom
- Pamtili ste ono što je za vas bilo važno – vlastiti sistem vrijednosti
- Obračali ste suviše pažnju na detalje – selekcija informacija po sistemu vrijednosti, prethodnim iskustvima, znanjima i sl.
- Percipirali, to jest propuštali informacije kroz vlastite filtere. Interpretirali priču sa svog stanovišta – uključujući opet svoj sistem vrijednosti, stavove i tako dalje

Sve su to šumovi u komunikaciji.

Power point prezentacija Aktivno slušanje

Voditelj podijeli učesnicima ranije pripremljenu štampanu verziju prezentacije koja treba da sadrži slijedeće:

- Uvod o slušanju
- Vrste neslušanja
- Karakteristike slušanja
- Indikatori kvaliteta pasivnog i aktivnog slušanja
- Značaj slušanja u komunikaciji
- Karakteristike aktivnog slušanja
- Indikatori aktivnog i pasivnog slušanja
- Umijeće slušanja

Nakon prezentacije voditelj treba da ostavi prostora za diskusiju, pitanja, promišljanja.

IV RADIONICA

Prvi razgovor kao psihološka krizna intervencija

Cilj:	Usvajanje komunikacijskih vještina
Metod:	Rad u malim grupama Power Point prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Predložak Igra uloga / Papir / Olovka / Računar / Projektor

Opis Radionice

Rad u malim grupama: Igra uloga (trijade)

1. Voditelji objašnjavaju učesnicima tok vježbe, podijeliti ih u trijade vodeći računa da po mogućnosti budu zastupljeni učesnici iste profesije, dati im predloške sa podsjetnikom za igru uloga: žrtva, nasilnik i profesionalac, koje će pročitati kako bi što lakše „ušli“ u svoju ulogu.
2. Zamijeniti uloge (svi prolaze kroz sve uloge)
3. Međusobna razmjena iskustava nakon vježbe u malim grupama (bez prosuđivanja i kritike, fokusirajući se samo na svoj doživljaj vježbe)
4. Plenarna diskusija sa osvrtom na iskustveni doživljaj vježbe: na koje su poteškoće naišli, da li su nešto otkrili kod sebe čega nisu bili svjesni, na šta bi trebali da obrate pažnju u daljem radu, kako su se osjećali u kojoj ulozi i sl.

Za kraj radionice učesnici kažu samo jednu riječ za kraj koja će oslikati njihovu trenutnu energiju.

Power Point prezentacija:

Prvi razgovor kao psihološka krizna intervencija

Voditelj podijeli učesnicima ranije pripremljenu štampanu verziju prezentacije koja treba da sadrži slijedeće:

- Kako voditi razgovor sa žrtvom nasilja
- Poruke aktivnog slušanja
- Komponente aktivnog slušanja

- Postavljanje pitanja i njihova svrha
- Davanje podrške i ohrabivanje
- Reflektirajuće tvrdnje
- Sažimanje
- Primjeri situacija kada ne slušamo
- Kako djelotvorno voditi razgovor
- Pitanja ŠTA i KAKO doprinose
- JA izjave
- TI poruke

Nakon prezentacije voditelj treba da ostavi prostora za diskusiju, pitanja, promišljanja.



V RADIONICA

Stereotipi i predrasude

Cilj:	Način nastajanja predrasuda i stereotipa
Metod:	Rad u malim grupama Power Point prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Opis osoba A,B,C i D / Flipchart / Olovke / Računar / Projektor

Opis Radionice

Vježba Argumenti

Voditelj učesnike dijeli u četiri grupe A, B, C i D, svaka grupa dobije karticu sa opisom jedne osobe A, B, C ili D (predložak u prilogu).

Grupe imaju zadatak da pročitaju podatke/informacije o osobi, da prodiskutiraju o tim informacijama i da ocjene tu osobu ocjenom od 1 do 10.

Grupa treba da zajedno ima usaglašenu ocjenu.

Nakon toga vraćaju se u veliku grupu i izvještavaju o datim ocjenama, ocjene se upisuju na veliki papir, gdje su zalijepljene osobine za sve četiri osobe. Onaj ko izlaže opiše tok rasprave u njegovoj grupi i kako su došli do te ocjene. Voditelj vodi razgovor u smjeru povezivanja podataka. Može pročitati i sve navode o osobi. Velika grupa treba uočiti da se radi o jednoj/istoj osobi, a drastično različito su je ocijenili.

Voditelj može voditi diskusiju kroz pitanja:

- Čime su se rukovodili
- Ko, šta, koji argument je odlučio o zaključnoj ocjeni koju je grupa dala
- Da li je neko odustao od svog mišljenja pod uticajem ili argumentima drugih? Zašto, šta se dogodilo
- Koliko često popuštamo pred argumentima ili uvjerenjima drugih osoba, kako se osjećamo s tim
- Koliko često u životu donosimo zaključke o nekoj osobi na osnovu malo ili nedovoljno podataka
- Imamo li lično iskustva u tome

Power point prezentacija Stereotipi i predrasude

Voditelj podijeli učesnicima ranije pripremljenu štampanu verziju prezentacije koja treba da sadrži slijedeće:

- Šta su stereotipi
- Šta su predrasude
- Kako nastaju
- Primjeri predrasuda i činjenica o nasilju

Nakon prezentacije voditelj treba da ostavi prostora za diskusiju, pitanja, promišljanja.

Napomena voditeljima: voditelji mogu odlučiti da li će koristiti test o predrasudama za učesnike. Voditelj odlučuje u kojem dijelu radionice će koristiti test „Primjeri o predrasudama“.



RADIONICA VI

Usmjerenost na sadašnjost i svjesnost

Cilj:	Buđenje svjesnosti o osnovnim čulima Osjećanje aktuelnosti sadašnjosti i svjesnost
Metod:	Rad u malim grupama Prezentacija u velikoj grupi Diskusija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir/Boje

Opis Radionice

Na početku radionice može se napraviti desetominutni uvod za vježbu, na način da se ispriča, kako u današnjem ubrzanom životnom tempu, često zaboravljamo na stvari koje nas okružuju, prolazimo ulicom i fokusirani smo uglavnom na to kako ćemo doći do željenog mjesta i zaboravljamo da posmatramo ono što se dešava oko nas itd.

Više smo fokusirani na ono što trebamo uraditi u toku dana, naredne sedmice ili nam razmišljanje ide u pravcu prošlih nedavnih događanja. Rijetko smo fokusirani na sadašnji trenutak.

Svaki voditelj proizvoljno odlučuje kako će napraviti uvod za ovu radionicu.

Rad u malim grupama

Šetnja kroz prirodu (Okruženje u kojem se nalaze)

Učesnike podijeliti u četiri manje grupe i dati im slijedeće upute:

- Prva grupa **SLUŠA**, treba da izađu vani, da šetaju i bez razgovora slušaju sve zvukove koje dolaze do njih, da osluškuju sve što čuju.
- Druga grupa **POSMATRA**, treba da izađu vani, da šetaju i bez razgovora posmatraju sve oblike, boje, sve na šta naiđu i vide, sve ono što inače ne primjećuju.
- Treća grupa je usmjerena na **DODIR**, treba da izađu vani, bez razgovora šetaju i dodiruju razne oblike i vrste materijala (hladno, toplo, mekano, tvrdo...).
- Četvrta grupa je usmjerena na **MIRIS**, treba da izađu vani, šetaju i bez razgovora osjete sve mirise koji dolaze do njih.

Grupe nakon 30 minuta šetnje se vraća u prostoriju, u narednih 20 minuta treba da crtaju na velikom papiru sve ono što su osjetili u prirodi. U toku crtanja mogu razgovarati i dogovarati se kako će crtež izgledati, mogu razmijeniti ono što su primjetili a bio je zadatak njihove grupe.

Na kraju treba da odrede predstavnika grupe koji će prezentirati zajednički crtež velikoj grupi, nakon čega voditelj otvara diskusiju o tome kroz pitanja:

- Kako im je bilo fokusirati se na jedno čulo
- Kako je bilo šetati u tišini
- Koliko pažnje obraćaju inače na sve oko njih
- Kako su nacrtali zajednički crtež
- Da li vam se „eksperiment“ učinio lakšim ili težim nego što ste očekivali
- Da li ste otkrili neku novu svjesnost



VII RADIONICA

Pravni okvir - Nasilje u porodici

Cilj:	Nasilje u porodici BiH i Međunarodni pravni okvir
Metod:	Power point prezentacija Diskusija kroz konkretne primjere iz prakse
Trajanje:	90 minuta
Materijali:	Računar / Projektor / Prezentacija

Opis Radionice

Nasilja u porodici kroz BiH i Međunarodni pravni okvir

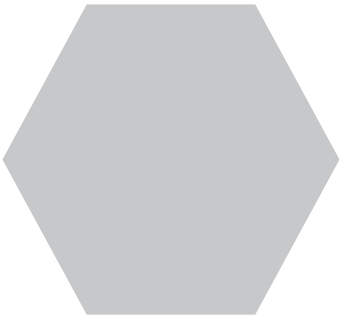
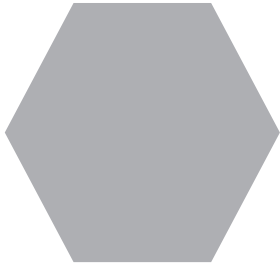
Voditelj podijeli učesnicima ranije pripremljenu štampanu verziju prezentacije koja treba da sadrži slijedeće:

- Zakon o zaštiti od nasilja u porodici
- Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici
- CAHVIO konvencija
- Protokoli o postupanju u slučajevima nasilja u porodici
- Obaveze države u okviru problema nasilja u porodici
- I druge zakonske i podzakonske akte koji se bave temom nasilja

Nakon prezentacije voditelj treba da ostavi prostora za diskusiju, pitanja, promišljanja.

Pitanja za diskusiju:

- Koja su njihova iskustva u primjeni zakonskog okvira
- Šta su teškoće u primjeni
- Imaju li konkretne primjere iz prakse
- Šta im se čini primjenjivo a šta ne u kontekstu njihovog rada/posla



VIII RADIONICA

Evaluacija II modula

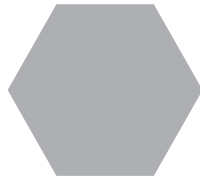
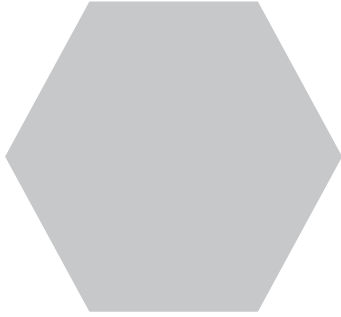
Cilj:	Evaluacija/procjena II Modula Sakupljanje informacija od učesnika o njihovom zadovoljstvu / nezadovoljstvu urađenim. Zatvaranje treninga i oproštaj
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

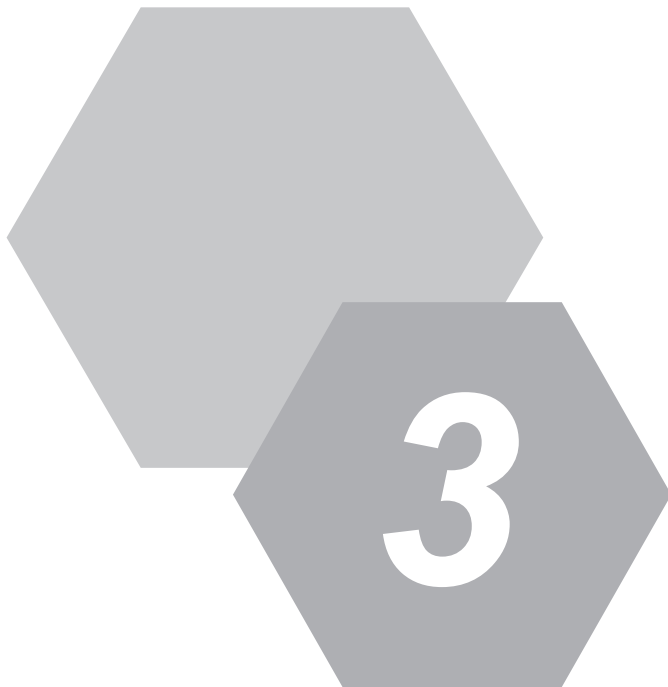
Voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o prvom modulu seminara, mišljenje o provedenim radionicama. Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili
- Da li osjećaju neke promjene
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena
- Da li nešto nije bilo uredu i sl.
- Da li nešto treba promijeniti
- Koje je vaše najvažnije iskustvo sa ovog treninga
- Koje teme bi voljeli produbiti, koje teme su nedostajale na radionicama
- Da li nešto od naučenog mogu primijeniti u svom svakodnevnom životu i radu

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.

Kraj II modula.





III MODUL

**MEĐUPROFESIONALNA SARADNJA
U RJEŠAVANJU PROBLEMA
NASILJA U PORODICI**





I RADIONICA

Dinamika i faze nasilja u porodici

Cilj:	Kako pomoći žrtvi da razumije dinamiku nasilja
Metod:	PowerPoint prezentacija Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Računar / Projektor / Prezentacija

Opis Radionice

Uvodni krug i prezentacija teme

Nakon uvodnog kruga u prvoj polovini radionice, 45 minuta - povezivanja s prethodnim treningom, ponovnim povezivanjem učesnika i predstavljanjem sadržaja rada u trećem modulu, radionica se nastavlja prezentacijom teme „Dinamika i faze nasilja u porodici“. U ovom slučaju prezentacija nam služi za lagani uvod u rad kroz diskusiju u velikoj grupi, i kao podsjetnik na važnost psihoedukacije žrtava. U određenom periodu života žrtve nasilja, kao profesionalci u ulozi pomagača, možemo pomoći ženi da razumije dinamiku nasilja, da se suoči s tom činjenicom i potraži pomoć.

Prezentacija sadrži sljedeće:

- Učestalost i brutalnost nasilja na fizičkom i psihičkom nivou;
- Spirala nasilja u partnerskim odnosima;
- Faze u slučaju dugotrajnog porodičnog nasilja;
- Podsjetnik na razloge zašto žene ostaju u nasilnim vezama.

Diskusiju možemo započeti pitanjima za učesnike:

- Da li ih je prezentacija teme podsjetila na neki slučaj – vremenom pojačanu brutalnost, učestalost nasilnih događaja?
- Kako su djelovali u datoj situaciji, koliko su bili u mogućnosti podijeliti sa žrtvom svoje viđenje onog što se dešava i konfrontirati je sa činjenicama?



II RADIONICA

Relaksacija i opuštanje

Cilj:	Razvijanje imaginacije kao resursa
Metod:	Vođena fantazija (Četiri godišnja doba) Crtanje
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Opuštajuća muzika / Blok papir / Boje

Opis Radionice

Vođena fantazija „Četiri godišnja doba“

Cilj vođene fantazije je šetnja kroz različite pejzaže i različita godišnja doba. Pored zagrijavanja, relaksacije u pokretu, razvijanja imaginacije kao resursa, vježba može podsjetiti na neke lijepe trenutke, skrenuti pažnju na tijelo i tjelesna osjetila, na emocije povezane sa lijepim slikama i sjećanjima

Voditelji objašnjavaju da će tokom vježbe koristiti riječi kojima će voditi učesnike kroz njihova vlastita razmišljanja. Učesnicima se daju upute da se opuste, da se udobno smjeste, da odlože sve stvari sa strane, da puste mislima da teku i da dopuste svojoj mašti da ih vodi kuda god želi.

Za početak od učesnika se traži da sjednu što je udobnije moguće, dajući im do znanja da mogu promijeniti položaj tokom vježbe. Mogu zatvoriti oči ili se pogledom fokusirati na neko neutralno mjesto ispred njih. Obavezno naglasiti da je dozvoljeno odustati od vježbe u svakom trenutku kada osjećaju da im ne godi, da su nesigurni ili se ne osjećaju ugodno.

Objasniti da tok imaginacije slijede u mjeri u kojoj se sa tim sadržajima osjećaju dobro, a ako osjete nemir ili neku drugu vrstu neugode, da prekinu vježbu i urade za sebe što osjećaju da im treba (ako treba i nekim znakom zatraže pomoć od su-voditelja/ce).

U redu je ukoliko ne žele nastaviti, jer neki od učesnika možda nisu u pravom raspoloženju za vježbu tog dana, no u svakom slučaju moraju pokušati da ne ometaju druge.

Ukoliko slike ne počnu da naviru, u redu je. Nekim ljudima jednostavno treba više vremena ili prakse da se povežu sa svojom maštom i da se opuste.

Napomena voditeljima: Pustiti opuštajuću muziku, govorite jasnim i nježnim glasom. Ne žurite, govorite polako.

Vođena fantazija/Tekst

Zamislite da se nalazite u lijepom pejzažu, zima je, prekrasan je sunčan dan, oko vas je svježi snijeg, a vi prvi šetate po nedirnutom snijegu, ispod vaših čvrstih i toplih čizama osjećate kako je snijeg mekan i nježan, osjećate miris hladnog, svježeg zraka, na licu osjećate zrake blagog zimskog sunca, možda se javlja želja da se malo igrate u snijegu, a onda šetate dalje i dolazi proljeće, otapa snijeg i budi prirodu, Vi sada šetate prekrasnom livadom s puno cvijeća, osjećate ispod stopala mekanu travu, gledate cvijeće i osjećate njegov miris, možda čujete i ptice u grmovima, vidite leptire kako lete i poigravaju se, osjećate kako lagani vjetrić miluje vašu kosu i kožu, Sunce sija i blago vas grije.

Uživajte u ljepoti prirode, vrijeme prolazi, već je kraj maja, vidite neko polje na kome je žito već visoko, žito se povija pod laganim vjetrom, na trenutke vam liči na neko zeleno more, osjećate želju da šetate kroz žito po tragu koji je ostavio traktor i dlanovima dodirujete mlado klasije, prekrasno se osjećate, u polju vidite plavo i crveno cvijeće, šetate dalje, sada, na kraju polja, vidite šumu.

Šuma je svijetla, ima dosta prostora između stabala i grmova. Ulazite u šumu i šetate jednom lijepom stazom, osjećate ispod stopala mekanu zemlju i lišće, malo se igrate sa lišćem, uživajte u mirisu šume, duboko dišite, zrake sunca se probijaju između stabala, šetate dalje, dolazite do jednog potočića, koji razigrano skakuće preko kamenja, a onda vidite na toj strani potoka stijenu, ako želite dalje uz potočić, treba preći na drugu stranu, gledate i tražite veće kamenje preko koga možete preskočiti na drugu stranu, vruće vam je, čučnete kraj potočića i osvježite lice i ruke, a možda i noge, malo se odmorite, a onda šetate dalje, slijedite potočić, a onda nailazite na neko brdo, put je strm, penjete se dalje, a onda, stižete na vrh, pogled je prekrasan, ispod vas vidite jednu prekrasnu plažu i more brzo se spuštate prema dolje i već je ljeto, stižete do plaže pokrivena je pjeskom. Skidate cipele ispod stopala osjećate toplinu pjeska, dolazite do mora, osjećate svježinu vode, malo se igrate sa valovima, možda ulazite u vodu i plivate, prepuštate se vodi da vas drži i ljuljuška, osvježeni, izlazite na plažu, sunce vas grije i suši, gledate valove, osjećate miris i svježinu mora, uživajte.....

Na kraju se možete još malo zadržati na mjestu, gdje ste se osjećali najljepše, još malo uživajte u ljepoti tog pejzaža, a onda se polako, svojim tempom, vratite u ovaj prostor“

Voditelj zaustavlja muziku. Učesnici se zamole da bez riječi uzmu

listove papira i boje, zatim da slikaju slike koje su doživjeli tokom vođene fantazije.

Nakon što svi učesnici završe svoje crteže, vrate se u veliku grupu gdje svaki od njih predstavi svoj rad . Tokom razgovora sa učesnicima voditelji ih potiču da kažu kako su se osjećali tokom vježbe. Nekima nije pošlo za rukom da se opuste, zbog toga ne bi trebali da se osjećaju loše ili da misle da nisu uspjeli. Neki učesnici se mogu osjećati nesigurnima kada se pokušavaju opustiti u prisustvu drugih.

Napomena voditeljima: Nakon izvjesnog iskustva sa ovom vježbom, isti rezultat se može postići i bez vođenja nekoga izvana. Svejedno uzmite u obzir i činjenicu da je za neke osobe ovakav vid opuštanja zastrašujući, te da slike koje se pojavljuju mogu biti negativne, podsjetiti ih na traumatske događaje. Ukoliko se to desi, pomozite učesniku.

Na kraju dana voditelj može pozvati učesnike da kažu samo jednu riječ koja opisuje njihovo trenutno stanje, raspoloženje ili razmišljanje i na taj način završe drugi dan.





III RADIONICA

Profesionalna ograničenja stručnjaka u radu sa nasiljem

Cilj:	Spoznaja vlastitih ograničenja u radu sa nasiljem
Metod:	Rad u malim grupama Diskusija u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Predložak Prepoznavanje ličnih ograničenja

Opis Radionice

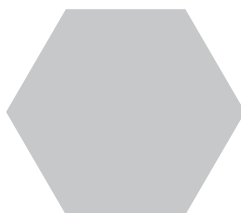
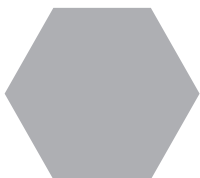
Svaki učesnik navodi kratki primjer nasilja iz svog iskustva, to može biti slučaj iz prakse, ali i iz susjedstva ili šire porodice. Zatim svaki učesnik napiše za sebe na listu papira:

- Šta ih u tom primjeru plaši
- S kim se iz tog primjera najlakše identificiraju ili koga najbolje razumiju
- Šta im se čini najveći problem u sklopu tog primjera

U velikoj grupi navode svoje odgovore, voditelj upisuje na flipčart šta ih najviše plaši, zatim sažima iskustvo iz prvog dijela radionice. Navodi da nije nužno da se kao profesionalci trebaju promijeniti u vezi svojih strahova, već da prihvatimo da:

- Svi imaju probleme i poteškoće u svom radu
- Važno je da svatko prepozna šta je njezin ili njegov problem tj. na
- Šta treba paziti kod sebe u kontaktu sa zlosatvljanom ženom

Zatim voditelj učesnicima podijeli predložak *Prepoznavanje ličnih ograničenja u radu sa zlosatvljanom ženom*. Učesnici ga ispune. Slijedi iznošenje svog ličnog ograničenja. Voditelj/ica ih upisuje na flipčart da bi kasnije mogao lakše formirati podgrupe. Sastave se manje grupe prema dominantnom problemu (najviše 4). Svaka grupa razrađuje nekoliko načina kako da se grupa odbrani od vlastite slabosti. Potrebno je navesti bar pet načina.



IV RADIONICA

Seksualno zlostavljanje u djetinjstvu /incest

Cilj:	Uvod i aktualiziranje teme zlostavljanja djece
Metod:	Rad u malim grupama i Rad u veliko grupi Power point prezentacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Predložak slučaja nasilja / Flipčart / Računar / Platno / Projektor

Opis Radionice

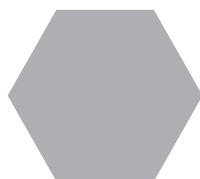
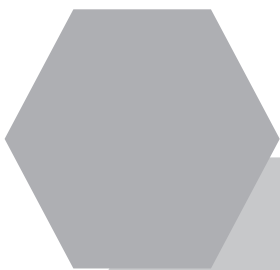
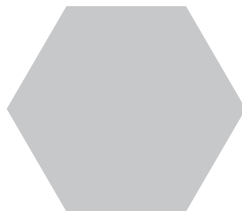
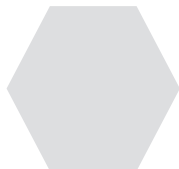
Voditelj treba da podijeli učesnike u manje grupe (četiri do pet članova), svakoj grupi da po jedan predložak pripremljenog slučaja (seksualno zlostavljanog djeteta) i veliki papir i marker. Na flip chartu voditelji unaprijed napišu pitanja na osnovu kojih će učesnici diskutovati u malim grupama, a kasnije prezentirati svoje zaključke u velikoj grupi. Okvirna pitanja za diskusiju u zavisnosti od predloženog slučaja

- Ko je zakazao i kako u brizi o zlostavljanom djetetu, institucije ili porodica?
- Primjerenost kazni za ovakve slučajeve u našem zakonodavstvu?
- Kako pratiti slične slučajeve
- Kako se Vi nosite sa ovakvim slučajevima

Nakon rada u malim grupama i diskusije, slijedi Prezentacija koja tematski zaokružuje ovu radionicu. Prezentacija sadrži slijedeće teme:

- Definiciju i oblike seksualno zlostavljane djece
- Statističke podatke novijih istraživanja
- Fizičke pokazatelje/znakove zlostavljanja
- Incest i psihološke posljedice
- Mitovi o incestu
- Mitovi o počinitelju i porodici u kojoj se dešava incest.

Nakon prezentacije ostaviti prostor za diskusiju.



V RADIONICA

Ljutnja i kako se nositi s njom

Cilj:	Istraživanje podloge ljutnje, poticati učesnike na razmatranje i izražavanje onoga što je u pozadini osobne ljutnje.
Metod:	Individualni rad, Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Pitanja - primjer napisan na veliki papir/flipčart

Opis Radionice

Zamoliti učesnike da opišu (u jednoj rečenici) jednu situaciju iz svog života kada su uistinu bili ljuti.

Primjer: „Bio sam vrlo ljut kada je moj doprinos na sastanku bio ignoriran.“

Objasniti učesnicima da ispod ljutnje često leži sloj **povrijeđenosti**. Zamoliti učesnike da u jednoj rečenici opišu svoju povrijeđenost.

Primjer: „Bio sam povrijeđen zato jer mi se činilo da nitko ne cijeni moje mišljenje.“

Razlog zbog kojeg se osjećamo povrijeđeni često je **neostvorena potreba**.

Zamoliti učesnike da napišu rečenicu koja govori o njihovim potrebama u istom slučaju.

Primjer: „Ja trebam prihvaćanje i vrednovanje svojih kolega.“

Uz neostvorene potrebe, razlog povrijeđenosti su često i **strahovi**. Zamoliti učesnike da razmisle o tome kakvi su strahovi uzrok njihove ljutnje i neka ih opišu jednom rečenicom.

Primjer: „Bojao sam se da neću biti sposoban zaslužiti poštovanje svojih kolega.“

Učesnici se dijele u parove i raspravljaju svoje rečenice. Ako neko ima problema s ovom vježbom, partner mu može pomoći da izrazi svoje osjećaje. Poslije se mogu postaviti pitanja:

- Koja je vrijednost razumjevanja podloge ljutnje?“

- Kako nam to pomaže?
- Mogu li zajednice ili grupe imati istu podlogu ljutnje?

Ljutnja i povrijeđenost su često dvije strane iste medalje. Da bi se znali suočiti sa ljutnjom drugih, važno je znati što je uzrok naše vlastite ljutnje.

Ova vježba je put otkrivanja povrijeđenosti, potreba i strahova koji leže ispod osobnog iskustva ljutnje. Ako možemo prepoznati strahove koji leže u korijenu ljutnje (naše ili nečije druge) možemo se suočiti s njima, a ne ostati uhvaćeni u zamku vanjskih emocija.

Napomena voditeljima: Ova radionica osobna razmišljanja stavlja u širi kontekst može biti korisna za razvoj empatije, kao i pružanje prilike da dublje spoznaju uzrok sukoba



VI RADIONICA

Koliko se međusobno poznajemo / Ko smo mi

Cilj:	Upoznavanje vlastitih i mogućnosti drugih
Metod:	Rad u malim grupama Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir / Boje / Stikeri / Flipchart

Opis Radionice

Ko smo mi

Učesnici rade podijeljeni u grupe prema institucijama. Svaka institucija se treba dogovoriti kako se drugima što bolje predstaviti kao učesnik lanca suzbijanja nasilja u porodici, u većim grupama se mogu podijeliti na podgrupe. Pri tome se trebaju voditi slijedećim pitanjima:

- Šta karakterizira nas kao članove ove grupe
- Koje profesionalne vrijednosti zastupamo
- Šta nam nedostaje ili trebamo da bismo bolje sarađivali u lokalnoj zajednici
- Šta možemo ponuditi drugim institucijama/službama

Učesnici svoje odgovore napišu na flipchart nakon čega svaka grupa plenarno prezentira odgovore (izaberu jednog člana grupe).

Poznajemo li se dovoljno

- Upoznati uloge različitih učesnika u međuprofesionalnoj saradnji i intervenciji u zajednici u slučajevima nasilja u porodici.
- Upoznati mogućnosti rada i ograničenja u radu drugih saradnika u zajednici.
- Dogovoriti mogućnosti i sadržaje međuprofesionalne saradnje.
- Osnažiti pozitivan stav o mogućnostima saradnje u prevenciji i intervencijama u porodici i zajednici. Razviti povjerenje u ulogu, zadatke i mogućnosti vlastite i drugih struka za nošenje sa problemima nasilja u porodici.

- Razviti ili promijeniti stav o potrebi saradnje između struka i institucija u prevenciji i intervenciji u porodici i zajednici u rješavanju problema nasilja (npr. centri za socijalni rad, policija, zdravstvene organizacije, pravosuđe, nevladine organizacije, mediji ,škole, itd.)
- Unaprijediti vještinu komunikacije između različitih struka



VII RADIONICA

Budući koraci / Plan saradnje

Cilj:	Definisanje budućih koraka
Metod:	Rad u maloj grupi Rad u velikoj grupi
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal:	Blok papir / Boje / Flipchart

Opis Radionice

Voditelj ovisno o veličini grupe dijeli učesnike u manje grupe po troje-četvoro nakon čega dobiju zadatak da u narednih 15 minuta definiraju buduće korake.

Šta je to što oni kao pojedinci u okviru svog rada, ali i kao grupa mogu uraditi u budućem periodu kada je u pitanju problem nasilja u porodici.

Nakon toga predstavnici svake grupe prezentiraju u velikoj grupi buduće planove i korake, sve se zapisuje na flipčart i nakon toga diskutira o definiranim koracima, mogućnostima i planovima.





VIII RADIONICA

Evaluacija

Cilj:	Evaluacija / procjena Trećeg modula i cijele Edukacije
Metod:	Usmena evaluacija Pismena evaluacija
Vrijeme trajanja:	90 minuta
Materijal za rad:	Obrazac za pismenu evaluaciju

Opis Radionice

Voditelji treba da kroz prezentaciju naprave kratak osvrt na obrađene teme i tok edukacije. Prezentacija nas lakše podsjeti i uvede u protekli period zajedničkog rada sa učesnicima. Posebno je to važno u slučaju većeg vremenskog perioda između dva treninga. Prezentacija bi trebala da sadrži:

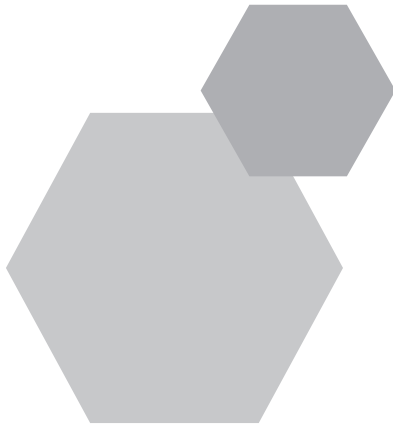
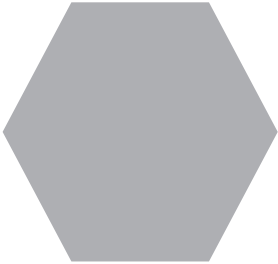
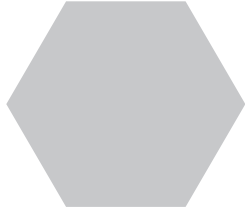
- Početak projekta i ciljeve
- Predstavljanje koncepta Edukacije
- Obrađene teme radionica

Tokom edukacije dobro je sve fotografirati ali i snimati što se lijepo može uklopiti u prezentaciju i podići energiju i raspoloženje učesnika. Učesnicima će na ovaj način biti lakše u mislima proći kroz cijeli dotadašnji tok rada i osvijestiti svoj proces u tom radu, kao i sam proces grupe kojoj pripadaju. Nakon prezentacije učesnici imaju priliku i verbalizirati svoja razmišljanja u datom momentu u velikoj grupi, svoja očekivanja od sebe, grupe i trenera na ovom modulu. Nakon toga voditelji u velikoj grupi zamole učesnike da podijele svoja razmišljanja o Trećem modulu edukacije ali i o cjelokupnoj Edukaciji, mišljenje o provedenim radionicama.

Voditelji mogu postavljati pitanja:

- Da li su nešto posebno naučili,
- Da li osjećaju neke promjene,
- Šta Vam je bilo posebno važno i značajno,
- Da li su očekivanja definirana na početku seminara ispunjena,
- Da li nešto nije bilo uredi i sl.
- Da li nešto treba promijeniti

Nakon usmene evaluacije učesnici ispunjavaju i pismenu evaluaciju.



DODATAK

Vježbe/Radionice koje je moguće koristiti ovisno od potrebe grupe i procjene voditelja

VJEŽBA:

Poema „SAŽALJIVA ISCRPLJENOST“,
autor: Johannes Litow, Finska

Voditelj učesnicima pročita poemu koja glasi:

„Nekad sam umoran od ljudskog stresa. Uzimaju me zalogaj po zalogaj uz prijateljski osmijeh, uz smjerna pitanja, sasvim prijazno, ljudi me uzimaju zalogaj po zalogaj.

Ne znam kako da kažem ne. Ljudi me grickaju, zadržavajući svaki zalogaj za sebe i zahvalni su za dato. Kažu da bez toga ne bi mogli, da bez toga ne bi preživjeli. Ne znam kako da kažem ne. Pokušavam naći načine, ulice u kojima tih ljudi nema. Nekada sam umoran od ljudskog stresa. Želim pobjeći u divljinu. Želim nekuda otići, tamo gdje me niko ne zna. Želim pobjeći od telefona. Volio bih da ljudi ne znaju moj telefonski broj. Ne znam kako da kažem ne. Sebe doživljavam kao hranu na stolu: svako je pozvan da se posluži. Ne mogu pobjeći, čak i neću da pobjegnem. Ljudsko smjerno „hvala“ značajno je za mene. Tako se osjećam značajnim. Tako se osjećam korisnim. Živim sa ljudskim „hvala“. Nekad osjećam da sam ispražnjen tanjir. Nijednog preostalog zalogaja da bude ponuđen. A ne znam kako da kažem ne. Jer, i sam želim vrijeme za sebe. Želim sebi pribaviti snagu. Želim biti cjelovit. I želim dobiti nešto za sebe od nekog drugog. Previše ih je uzelo moje komadiće, previše

ih je kojima tako pripadam. Previše ljudi međusobno razmjenjuje taj dio mene. Želim pripadati jednoj osobi, a ne da me svako razvlači. Želim biti cjelina, želim pripadati jednoj osobi. Želim da ta osoba budem ja“.

Nakon pročitane priče voditelj otvara diskusiju u grupi, to može biti uvod u razgovor o preopterećenosti učesnika u svakodnevnom poslu ili životu uopšte, o njihovom umoru, iscrpljenosti i sl.





VJEŽBA:

Ko je odgovoran za nasilje?

1. On stiže kući. Jako je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Ona ga pita šta nije u redu, je li mu dan bio loš i nudi ga pivom. Nakon što je donijela pivo, on kaže da pivo nije dovoljno hladno i prevrne čašu koja se razbije o pod. Ona ga pita zašto je to učinio jer ona to mora počistiti. On je na to udari po licu.

Muškarac je odgovoran _____% Žena je odgovorna _____%

2. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu, a jedno dijete plače. On traži pivo. Ona mu odgovara: „Zar ne vidiš da sam zauzeta sa djetetom. Molim te uzmi pivo sam iz frižidera“. On počinje da psuje i naziva je pogrđnim imenima. Onda joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran _____% Žena je odgovorna _____%

3. On stiže kući. Jao je loše raspoložen. Kuća je u neredu, jedno dijete plače. On traži pivo. Ona se izdere na njega i kaže: „Uzmi ga sam. Nisam ti ja sluga“. Počne vikati na nju i naziva je pogrđnim imenima. Ona viče na njega i govori mu da je loš muž. Pita ga kako on misli da ona može voditi kuću s ono malo novaca koje on zaradi. Kaže: „Ti se nikada ne igraš sa djecom i nisi počistio smeće iz vrta.“ On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran _____% Žena je odgovorna _____%

4. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu. Dijete plače. On uzima pivo iz frižidera i sjeda. Ona mu prilazi vičući: „Ti si loš muž. Lijen si. Ne zarađuješ dovoljno. Dosta mi je tebe.“ On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran _____% Žena je odgovorna _____%

5. On stiže kući. Jako je loše raspoložen. Kuća je u neredu. Dijete plače. Ona odmah počinje vikati na njega i vrijeđati ga. Očito je nešto pila. Baca flašu prema njegovoj glavi. On joj priđe i udari je po licu.

Muškarac je odgovoran _____%

Žena je odgovorna _____%



VJEŽBA:

Upitnik Intenzitet stresa na poslu. Kako smanjiti stres na poslu.

Voditelj učesnicima podijeli Predložak „Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača“ sa zadatkom da individualno analiziraju sve izvore stresa (unutarnje, vanjske, vezane za organizaciju rada, odnose sa drugima unutar institucije i vrstu pomagačkog posla i osobine ljudi kojima se pomaže).

Voditelj treba da istakne da učesnici obrate pažnju prilikom analiziranja unutarnjih izvora stresa i razmisle o tome koje su stvari karakteristične za njih lično, te kako se navedeno uklapa u njihovu ličnost i šta bi voljeli da promijene. Podsjetiti ih da oni sami sebi nameću obavezu i odgovornost da nešto izmijene. Važno je da shvate da nisu bespomoćni kada se radi o ovim uzročnicima stresa i da je ključ u njihovim rukama.

Za sve ostale izvore zamoliti učesnike da se fokusiraju samo na one stvari koje se mogu promijeniti. Poruka je da se ne troši energija na stvari koje se ne mogu promijeniti, nego da se vlastita energija usmjeri na stvari koje se mogu mijenjati.

Formirati grupe po 4 učesnika u kojima će diskutirati o svojim razmišljanjima, šta žele promijeniti i na koji način. Ostaviti dovoljno prostora svim članovima grupe da iznesu svoja iskustva i razmijene ideje, nakon čega će napraviti zajednički spisak ideja za savladavanje stresa.

Nakon toga svaka grupa plenarno govori o idejama i koracima koje žele poduzeti.

Kratak razgovor nakon prezentacija grupa u cilju sagledavanja kako su doživjeli ovu vježbu, da li im je bilo teško pronaći mogućnosti za upravljanje stresom i jesu li im pomogle ideje koje su čuli od drugih. Na kraju podijeliti učesnicima predloške „Upitnik inteziteta stresa na poslu“ i „Kako smanjiti stres na poslu“ koje mogu koristiti i poslije radionice, sa ciljem da provjere da li prepoznaju vlastite simptome stresa na poslu i moguće načine njihovog prevazilaženja.

Nakon što učesnici popune upitnike voditelj otvara diskusiju o dobivenim rezultatima.



VJEŽBA:

Ples u čvor.

Vježba ima za cilj razvijanje grupne povezanosti, svjesnost pojedinca za timski rad, osvjestiti lični pristup u timskom radu (ko su vođe grupa, pasivni sljedbenici i timski članovi koji prate svoje osjećaje i osjećaje drugih, te uz kompromis rješavaju probleme).

Voditelj pušta muziku i daje upute da svaki učesnik pleše svoj ples. Svaki član grupe izabere svoj dio prostora i svoje pokrete. Dobro je naglasiti učesnicima da ne oponašamo pokrete drugih nego da slijedimo svoja nahođenja za pokretom i kako nama najviše odgovara.

Na voditeljev znak svi se plešući počnu približavati središnjem dijelu prostorije tako da na kraju (prekidom muzike) svi učesnici stoje tijelima što bliže jedni drugima podignutih ruku.

Hvataju nečiju ruku u zraku i spustivši ruke, počnu otvarati lanac, ali tako da drže ruke koje su uhvatili. Ostavljemo mogućnost da se dogovorom sudionika raspetlja čvor koliko je to moguće.

Napomena za voditelje: u zavisnosti od toga kako su učesnici prepleli ruke u krugu uslijedit će mogućnost za rasplet čvora. Bilo bi poželjno da se ruke spoje jedni nasuprot drugih, uglavnom sve ruke moraju biti sastavljene. Vježba se može ponoviti dva puta ako su učesnici zainteresovani. Nakon završetka igre može se otvoriti diskusija o tome kada i šta radimo slijedeći druge, a kada djelujemo u skladu sa svojim potrebama ili onako kako sami želimo? Koliko se borimo da naše mišljenje bude uvaženo i koliko prihvatamo mišljenja drugih?



VJEŽBA:

Tajni prijatelj.

Vježba ima za cilj bolje međusobno upoznavanje učesnika, stvaranje bolje grupne povezanosti, povjerenja i prijatne klime tokom boravka na seminaru.

Svi učesnici na papiriću napišu svoje ime, saviju papirić i stave u kutiju.

Voditelj pojašnjava da će svi uzeti jedan papirić iz kutije, pročitati ga ne govoreći drugima čije je ime izvukao i zadržati za sebe. Ukoliko neko od učesnika izvuče svoje ime vratit će ga u kutiju i ponoviti izvlačenje. Njihov zadatak je da osobi čije su ime izvukli budu tajni prijatelji tokom cijelog boravka na seminaru i potrude se da je bolje upoznaju. Mogu joj priuštiti neke sitne pažnje, ali vodeći računa da ona ne posumnja da je u pitanju tajni prijatelj.

Na kraju seminara, prije završne evaluacije, otkrivaju se tajni prijatelji. Učesnici imenuju svog prijatelja i kažu kako je to bilo za njih, šta su činili i kako su se brinuli za njega, a drugi navodi svoja zapažanja i kako je doživio to tajno prijateljstvo.

Po završetku vježbe učesnici jednom riječju opisuju kako se trenutno osjećaju

Napomena voditeljima: Budući da se vježba radi na početku seminara, kada učesnici još nisu zapamtili imena, može se uraditi predvježba sa imenima tako da će svi u krugu predstaviti se uz ponavljanje imena svojih prethodnika. Npr: Milena, Milena, Stela, Milena, Stela, Aida, Milena, Stela, Aida, Altaira... Na ovaj način učesnici će brže zapamtiti imena. Prilikom izvođenja vježbe učesnici će podržavati jedni druge tako što će pomoći ukoliko se neko ne sjeti njihovog imena.



VJEŽBA:

Samomasaža.

Učesnici se rasporede u prostoru, stoje tako da ne smetaju jedni drugima.

Daju im se upute da stoje opušteno, blago razmaknutih nogu, te da se fokusiraju na svoje tijelo, disanje, da osjete podlogu na kojoj stoje. Šake stisnu u pesnice i počinju sa masažom lagano od skočnog zgloba desne noge i zatim se polagano podižu i tapkaju dijelove noge, listove, butine, karlicu, sjedalni dio, nakon toga prelaze na lijevu nogu i urade isto: tapkaju nogu sa svih strana lagano se podižući.

Gornjom površinom desne šake tapkaju donji dio lijeve ruke koja je ispružena počevši od vrhova prstiju do pazuha. Zatim formiraju pesnicu desnom šakom i tapkaju gornju površinu ispružene lijeve ruke i prelaze do vrata, tapkaju i njega glave nagnute blago u desnu stranu. Sve to ponove i sa lijevom rukom, tapkaju desnu.

Zatim tapkaju grudni koš i pri tome mogu pustiti zvuk, pojačavati ga i smanjivati. Na kraju učesnici stoje mirno, zatvorenih očiju, dišu svjesno i prate osjećaj u tijelu nakon masaže. Nakon nekoliko minuta mogu podijeliti sa grupom svoj osjećaj ukoliko to žele. Kada se vrate u krug pitati učesnike da sada izraze svoje raspoloženje kroz vremensku prognozu. Iskustvo je da obično budu raspoloženiji, sretniji, opušteniji.

Nakon toga voditelji zajedno sa učesnicima urade osvrt na vježbu: da li im je odgovarala, kako se osjećaju.





VJEŽBA:

Stres na poslu.

Osvijestiti situacije koje pružaju zadovoljstvo u poslu i životu, te koje su to stresne situacije na poslu i životu.

Stres na poslu predložak koji ima dva pitanja:

1. Dva najsretnija aspekta u mom životu/poslu
2. Dva načina na koje stres najviše utiče na mene

Zadovoljstvo u životu/poslu:

1. Dvije ili više stvari koje volim u vezi svog posla/životu su
2. Dvije stvari koje dobro radim u svom poslu su
3. Šta radite da se pobrinete za sebe i nosite se sa stresom

Na koji način se u vašem životu (članovi porodice) / poslu (kolege) brinu jedni za druge?

Nakon što učesnici odgovore na pitanja, voditelj može otvoriti diskusiju, da svi koji žele iznesu svoja iskustva.





VJEŽBA:

Gđa Mumbly.

Učesnici sjede u krugu.

Voditelj izgovara poruku osobi sa desne strane „Tražim gospođu Mumbly, ali je ne mogu naći. Da li ste Vi vidjeli gospođu Mumbly?“ Osoba kojoj je pitanje upućeno odgovara: „Ne, nisam, ali ću pitati komšiju“ Okrene se osobi sa svoje desne strane i ponavlja pitanje. Pitanje i odgovor tako idu u krug. Dok govore osobe ne smiju pokazivati svoje zube i ne smiju se smijati. Ako to učine, ispadaju iz igre. Igra se nastavlja dok ne ostane jedna osoba u igri ili dok voditelj ne prekine igru.





VJEŽBA:

Loptice.

Cilj vježbe je da učesnici osvijeste na koji način delegiramo ili pak nama delegiraju odgovornosti, kao i brigu za sebe i druge, poboljšati dinamiku grupe.

Učesnici stoje u krugu, voditelj iza svojih leđa postavi kutiju sa lopticama ali za početak uzima samo jednu i daje pojašnjenje.

Bacamo lopticu jedni drugima ali uvijek istoj osobi, a također od iste osobe primamo. Voditelj počinje prvi, baca lopticu jednoj osobi, ona podiže ruku i drži je podignutu do kraja kruga kao znak da je primila lopticu. Loptice se bacaju osobama koje nemaju podignutu ruku i tako redom. Na kraju optica je ponovo kod voditelja. Znači, učesnici trebaju zapamtiti osobu kojoj bacaju kao i osobu od koje primaju lopticu.

Sada ide drugi krug, učesnici znaju kome bacaju i od koga primaju lopticu, te više ne podižu ruku.

Nakon što se ponovi i drugi krug bacanja, učesnici provjere da li su zapamtili redosljed, voditelj u trećem krugu počne ubacivati polako i ostale loptice.

Nekoliko minuta sve loptice su u opticaju, a zatim voditelj po svojoj procjeni polagano počne izbacivati jednu po jednu.

Učesnici sjede u krugu i razgovaraju, odgovaraju na pitanja:

- Kako je ovo bilo za vas, na šta ste obraćali pažnju
- Šta ste primjetili kakve su loptice
- Prenesite sad loptice u svoju svakodnevicu, one predstavljaju sve ono tokom dana što dobivate od drugih, delegiranje odgovornosti, poruke, a istovremeno i ono što

Vi dajete drugima, u vidu delegiranja odgovornosti ili poruka

- Šta je sa osobama koje su držale dvije, a istovremeni dobivale i treću lopticu
- Šta je sa lopticama na podu
- Kako ste komunicirali sa osobama kojima ste bacali ili osobama koje su bacale vama

Bitno je da učesnici osvijeste kako je u njihovoj svakodnevnici, na koji način vode brigu o sebi i istovremeno o drugima, kako delegiraju odnosno prihvataju odgovornosti?





VJEŽBA:

Zamišljeni poklon.

Cilj vježbe je stvaranje pozitivne atmosfere i jačanje grupne dinamike.

Voditelj drži u rukama neki zamišljeni poklon, naglas kaže „Poklanjam ti... npr. kišobran i želim, npr. da te štiti od kiše i da me se sjetiš kada ga otvoriš“, i predaje taj poklon učesniku sa desne strane. Taj učesnik radi to isto i vježba se nastavlja dalje u krug.

Vježba dobronosi zbližavanju i izražavanju kreativnosti i može biti vrlo zanimljivih i interesantnih poklona.





VJEŽBA:

„Draga ti znaš...“.

Svi učesnici stoje u krugu, jedan je u sredini i bira osobu kojoj će prići i saopštava joj: „Draga, ti znaš da te volim, možeš li se nasmiješiti za mene?“

Osoba odgovara: „Dragi, ti znaš da ja tebe volim, ali ne, ne mogu se nasmiješiti danas za tebe.“

Suština je da primalac poruke ostane ozbiljan. Ako se nasmije mijenjaju se uloge i on ulazi u krug počinjući igru iz početka, izgovarajući prvu poruku.

Ukoliko primalac poruke ostane ozbiljan traži se druga osoba iz kruga kojoj ćemo uputiti ovu poruku.





VJEŽBA:

Davanje i Primanje *(COPE asocijativne karte)*

Učesnicima damo kratak uvod o asocijativnim kartama i njihovoj primjeni. COPE karte su namijenjene za rad sa traumom i stresom. Pojasnimo da u slučaju blokade, nemogućnosti povezivanja sa svojim unutrašnjim svijetom i njegovim izražavanjem (emocija, intuicije, fantazije), ne prisiljavaju i ne krive sebe za „neuspjeh“.

Proces će se nastaviti i nakon treninga kada bi mogli spoznati određene stvari koje su karte u njima pobudile.

Pozadina: U ovoj se varijanti radi o učenju kako možemo nešto primiti, a da se odmah ne osjećamo poniženo i kako možemo nešto dati, a da se odmah ne osjećamo previše brižno.

Uputstvo:

1. Postavite ispred učesnika na stol dva promiješana snopa karata slikom prema dolje. Desna hrpa simbolizira sve ono što želite dobiti od svijeta, a lijeva sve ono što svijetu želite dati.
2. Iz svake hrpe izvucite jednu kartu i postavite je ispred sebe slikom prema gore.
3. Odgovorite na slijedeća pitanja pomoću asocijacija koje u vama pobuđuju ove karte:
 - Što ste naučili primiti u teškim ili traumatičnim situacijama s kojima ste se uspješno suočili?
 - Što ste u takvim situacijama uspjeli dati?

Učesnici u velikom krugu dijele svoje kreativno iskustvo koje su iskusili sa dobijenim parom karata.



VJEŽBA:

Pitanja iz djetinjstva.

Voditelji učesnicima daju predložak Pitanja iz djetinjstva:

1. Koliko članova ima tvoja porodica?
2. Šta ste najviše voljeli raditi u slobodno vrijeme dok ste bili mali?
3. Čega ste se voljeli igrati?
4. Jesu li tvoji roditelji bili strogi? Šta bi se desilo kada bi nešto skrivili?
5. Da li je bilo nasilja među članovima porodice? Da li su se roditelji svađali ili braća i sestre?
6. Da li su roditelji pričali o udaranju, šamaranju djece ili su prešutkivali?
7. Jesi li imao/la mnogo prijatelja u komšiluku?
8. Koje je bilo tvoje omiljeno jelo?
9. Koliko si godina imao/la kada si pošao/la u školu? Da li ste voljeli ići u školu?
10. Da li si se školovao/la u nekoj vjerskoj školi?
11. Da li si morao/la raditi dok si bio/la mali/a?
12. Da li si morao/la čuvati svoje sestre i braću?
13. Da li si imao/la sve stvari koje su ti bile potrebne? Da li je išta nedostajalo?
14. Koji su bili najvažniji praznici? Kako ste ih imali običaj obilježavati?
15. Kome si se obratio/la kada si želio/la govoriti o osjećanjima i o teškim stvarima?
16. Da li je bilo ljudi sa različitim etničkim, vjerskim ili kulturnim porijeklom tamo gdje si živio/la? Da li si imao/la kontakt sa njima?
17. Da li je bilo izbjeglica u tvom susjedstvu, Kako je njima bilo?





LITERATURA

1. *Ajduković M, Pavleković G. (2004), Nasilje nad ženom u obitelji, Zagreb, Društvo za psihološku pomoć*
2. *Krivični zakon Federacije BiH („Službene novine Federacije BiH, broj 36/3, 37/3, 21/04, 69/04, 18/05)*
3. *Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici (CAHVIO*
4. *Porodični zakon Federacije BiH (Službene novine F BiH, broj 30/05 i 41/05*
5. *Strateški plan za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici FBiH 2013.-2017. Službene novine FBiH br. 22/13*
6. *Protokol intervencija u slučajevima nasilja u porodici za Tuzlanski kanton (novembar 2009.)*
7. *Zakon o zaštiti od nasilja u porodici FBiH, Sarajevo, Službene novine FBiH, br. 20/13*
8. *Zakon o ravnopravnosti spolova u Bosni i Hercegovini („Službene novine BiH“, broj 32/10)*
9. *Zakon o zabrani diskriminacije („Službene novine BiH“ broj 59/9).*
10. *Priručnik „Budimo prijatelji“ - Maja Uzelac, Ladislav Bognar, Aida Bagić; Zagreb*
11. *Priručnik „Vidiš li isto što i ja“ prof.Ljerka Čačić, Dubravko Kastrapeli ; izdavač Hrvatski Crveni križ – Odjel za rad s mladeži*
12. *Nenasilna komunikacija – jezik života“, Marshall B. Rosenberg, Centar za mir, nenasilje i ljudska prava – Osijek (2000.)*
13. *Nada Ignjatović – Savić, „Čuvari osmeha 3“, Program za podsticanje razvoja samosvesti, Beograd (1997.)*
14. *Radinov T. (2013): „Geštalt terapija“, Naklada Slap, Jastrebarsko*
15. *Müller G., Ostojić E. (2011): „Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje“ Terpija traume metodom psihodrame, Kuća SEKA Goražde/Udruženje žena SEKA, Goražde*

 *five žene*