



**Metodološki priručnik
za mentalno zdravlje i prevenciju vršnjačkog nasilja**

Interreg



sufinansira
Evropska unija

PP YOUTH HELPERS

IPA Mađarska - Srbija

UČINITI VIDLJIVIM NEVIDLJIVO

*– Metodološki priručnik za mentalno zdravlje i prevenciju
vršnjačkog nasilja*

Autori:

Autorski tim udruženja Iuventus Ventus:

Szepesi Zoltán psiholog, istraživač

Plavšić Aniko stručni saradnik za mentalni higijenu, psihodramski psihoterapeut, terapeut bajke

Hulló Zsófia omladinska radnica, polaznica obuke zakulturolog

Autorski i urednički tim Udruženja za mentalnu higijenu ANTROPOS:

Ifjú Béres Szinita učiteljica razredne nastave, polaznica obuke za kulturolog

Ricz Dencs Tünde stručnjakinja za mentalno zdravlje, voditeljka psihodrame, terapijska pripovedačica (biblioterapija), edukantkinja porodične i partnerske terapije

Sárcseivity Hajdú Bea socijalna radnica, socijalna politološkinja

Grafički dizajn: Basarić Petra

Lektor: Sanja Bajić

Prelom: Boros Nikoletta

Izdavač: Udruženje za mentalnu Higijenu Antropos
Kumanovska 2, 24000 Subotica

Štamparija: Grafoprodukt, Atile Jozefa 26, 24000 Subotica
Tiraž: 100

Publikacija je nastala u okviru projekta PP Youth Helpers (PPYH) „Prevenција vršnjačkog nasilja među mladima, kroz obuku i podizanje svesti”.

Skraćeni naziv projekta: PP Y H

Podstranica projekta: <https://hungary-serbia.eu/hu/projektek/pp-y-h>

Period realizacije projekta: 01. 9. 2024 – 28. 2. 2026.

2026 • Subotica / Szabadka

Ovaj metodički priručnik je kreiran uz finansijsku podršku Evropske unije kroz Interreg VI-A IPA program Mađarska-Srbija. Za sadržaj ovog dokumenta je odgovorno isključivo Udruženje za mentalnu higijenu Antropos i Udruženje „Iuventus Ventus” sadržaj ovog dokumenta ne odražava zvanično mišljenje Evropske unije i/ili Upravljačkog tela Programa.

Sadržaj:

1. Zašto je važno učiniti vidljivim nevidljivo....	7
2. Pregled situacije i istraživački kontekst.....	9
– Brza analiza istraživanja o vršnjačkom nasilju i prevencija nasilja	
3. Korišćenje priručnika – kako čitati i kako ga koristiti?.....	34
4. Osnove mentalnog zdravlja, savetodavni razgovor i značaj vršnjačke edukacije.....	38
5. Psihologija vršnjačkog nasilja u školi i mogućnosti prevencije.....	65
6. Priroda i upravljanje konfliktima.....	107
7. Inovativne preventivne metode pomoću digitalnih alata.....	134
8. Osnove vođenja radionica i kampova.....	157

ZAŠTO JE VAŽNO UČINITI VIDLJIVIM NEVIDLJIVO?

Vršnjačko nasilje, sukobi i izazovi mentalnog zdravlja u školama i omladinskim zajednicama čine sastavni deo svakodnevne pedagoške prakse, kao i prakse usmerene na podršku mladima. Zlostavljanje među mladima – bilo verbalno, relaciono, fizičko ili onlajn – često se ne pojavljuje kao izolovan događaj, već kao proces koji dugoročno utiče na dobrobit, osećaj sigurnosti i društvene odnose učenika. Ove situacije se često ne uklapaju jasno u institucionalne protokole ili okvire nastavnog plana i programa, ali stvaraju situacije koje zahtevaju pedagoško odlučivanje i hitne, ali promišljene, profesionalne odgovore. U tom smislu, vršnjačko nasilje i sukobi nisu samo disciplinski ili individualni problemi, već relacijski i sistemski fenomeni, čiji tretman zahteva mentalno-zdravstveni pristup.

Priručnik je kreiran u okviru projekta PP Youth Helpers (PPYH), koji predstavlja primer prekogranične profesionalne saradnje. Projekat se realizuje uz podršku Interreg IPA programa u periodu od 1. septembra 2024. do 28. februara 2026. godine (ID projekta: HUSRB/23S/31/016). Vođeci partner projekta je Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány (Mađarska), dok su partneri iz Srbije ANTROPOS – Udruženje za mentalnu higijenu i Udruženje Iuventus Ventus.

Cilj partnerstva je razvoj zajedničkog stručnog znanja i metodologije koja uzima u obzir obrazovne, institucionalne i kulturne specifičnosti obe zemlje. Opšti cilj projekta PPYH jeste sprečavanje vršnjačkog nasilja i jačanje pedagoških, mentalno-zdravstvenih i zajedničkih odgovora zajednice koji dugoročno doprinose stvaranju bezbednijeg školskog i omladinskog okruženja.

Sprovođenje projekta zasniva se na empirijskom istraživanju, proceni potreba, obuci nastavnika i omladinskih radnika, kao i na praktičnim iskustvima stečenim kroz radionice i kampove. Ovaj metodološki priručnik predstavlja sistematski rezime rezultata istraživanja, profesionalnih iskustava i povratnih informacija prikupljenih to-

kom realizacije projekta PPYH.

Njegov cilj nije da ponudi gotova rešenja ili univerzalne recepte, već da obezbedi konceptualni i metodološki okvir koji podržava edukatore i druge stručnjake koji rade sa mladima u prepoznavanju, tumačenju i odgovornom rešavanju situacija povezanih sa vršnjačkim nasiljem i sukobima.

Priručnik je zasnovan na mentalno-zdravstvenom pristupu, koji naglašava značaj stvaranja emocionalne sigurnosti, razumevanja dinamike odnosa i uloge koju prisustvo, reakcije i odluke edukatora i stručnjaka za podršku imaju u ovim procesima. Prevencija se u ovom kontekstu ne posmatra kao zaseban program, već kao sastavni deo svakodnevne pedagoške i prakse podrške mladima. Priručnik ima za cilj da doprinese jačanju školskih i društvenih prostora u kojima su bezbednost, učešće i mentalno blagostanje osnovne vrednosti i u kojima se situacije povezane sa zlostavljanjem i sukobima ne prećutkuju, već predstavljaju predmet profesionalno informisanih i odgovornih intervencija.



PREGLED SITUACIJE I ISTRAŽIVAČKI KONTEKST

Uvod

Ova studija obrađuje rezultate anketnog istraživanja sprovedenog u okviru prekograničnog projekta PP Youth Helpers, koji je realizovan u saradnji između Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány (Mađarska) i partnerskih organizacija u Srbiji – Udruženja za mentalnu higijenu „ANTROPOS” i Udruženja „Juventus Ventus”.

Primarni cilj projekta jeste prevencija vršnjačkog nasilja i nasilja među mladima.

Anonimno anketno istraživanje sprovedeno u periodu od 24. februara do 7. marta 2025. godine omogućilo je sveobuhvatnu analizu trenutnog stanja i procenu potreba, uz uvažavanje specifičnosti obe zemlje. Upitnik je ispitivao opšte znanje ispitanika o vršnjačkom nasilju i nasilju, njihova lična iskustva, stavove i reakcije u konkretnim situacijama.

Demografske karakteristike ispitanika

Tokom istraživanja ukupno 159 stručnjaka ispunilo je upitnik. Svi učesnici profesionalno rade sa mladima u različitim oblastima, pre svega na teritoriji Republike Srbije. U nastavku je prikazana detaljna demografska struktura ispitanika.

Polna struktura

- Žene: 139 ispitanika (87,4%)
- Muškarci: 20 ispitanika (12,6%)

Među ispitanicima je prisutna izražena većina žena, što je u skladu sa opštim trendovima u profesijama koje rade sa mladima, naročito u oblasti obrazovanja i pomagačkih delatnosti, gde žene čine veći deo zaposlenih.

Starosna struktura

- 20–29 godina: 17 ispitanika (11,3%)
- 30–39 godina: 27 ispitanika (17,9%)
- 40–49 godina: 53 ispitanika (35,1%)
- 50–59 godina: 42 ispitanika (27,8%)
- 60 i više godina: 12 ispitanika (7,9%)

Prosečna starost ispitanika iznosi 45,4 godine. Starosna struktura jasno pokazuje da su u istraživanju pretežno učestvovali iskusni stručnjaci, čije je mišljenje od posebnog značaja za ovu temu. Najzastupljenija je starosna grupa od 40 do 49 godina.

Profesionalno iskustvo

- 0–5 godina iskustva: 16 ispitanika (10,8%)
- 6–10 godina iskustva: 17 ispitanika (11,5%)
- 11–15 godina iskustva: 31 ispitanik (20,9%)
- 16–20 godina iskustva: 23 ispitanika (15,5%)
- više od 20 godina iskustva: 60 ispitanika (40,5%)

Ispitanici u proseku imaju 18,7 godina profesionalnog iskustva u radu sa mladima, što dodatno potvrđuje stručnu pouzdanost uzorka. Posebno je značajno da više od 40% učesnika ima preko dve decenije iskustva u ovoj oblasti.

Geografska zastupljenost

- Srbija: 159 ispitanika (100%)

Prema mestu stanovanja, struktura ispitanika je sledeća:

- Grad: 54 ispitanika (35,2%)
- Opštinsko središte: 54 ispitanika (36,5%)
- Selo: 44 ispitanika (28,3%)

Ispitanici su ravnomerno raspoređeni po različitim tipovima naselja, što omogućava da rezultati istraživanja realno odražavaju iskustva kako urbanih, tako i ruralnih sredina.

Profesionalni sektor

- Javno obrazovanje / prosveta: 136 ispitanika (89,5%)
- Civilni sektor: 12 ispitanika (7,9%)
- Ostalo (institucije, nastavničke i druge službe): 4 ispitanika (2,6%)

Velika većina ispitanika zaposlena je u sistemu javnog obrazovanja, što daje posebnu vrednost istraživanju, budući da su upravo oni u svakodnevnom, neposrednom kontaktu sa mladima i imaju direktan uvid u pojavu vršnjačkog nasilja i nasilja u školskom okruženju.

Značaj istraživanja

Podaci koji su obrađeni u ovom istraživanju imaju poseban značaj, jer:

- odražavaju mišljenja velikog broja iskusnih stručnjaka koji su u svakodnevnom i neposrednom kontaktu sa mladima
- uravnoteženo reprezentuju različite tipove naselja
- u najvećoj meri potiču od stručnjaka zaposlenih u oblasti obrazovanja, koji su direktno suočeni sa problematikom vršnjačkog nasilja i nasilja među mladima
- obezbeđuju prekograničnu perspektivu u sagledavanju ovog društvenog fenomena

U narednim poglavljima detaljno će biti predstavljena saznanja, stavovi i mišljenja prikupljeni tokom istraživanja, na osnovu kojih će biti formulisane konkretne preporuke za efikasniju prevenciju vršnjačkog nasilja i nasilja među mladima. Ovi rezultati i predlozi poslužiće kao osnova za preventivne programe koji će biti realizovani u narednim fazama projekta, kao i za izradu pratećeg priručnika.

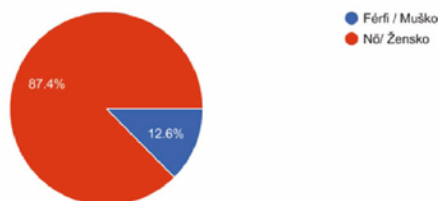
Analiza podataka

Sledeća analiza obuhvata statističke rezultate dobijene na osnovu prikupljenih odgovora, kao i njihovo tumačenje, što može predstavljati značajnu podršku konzorcijumu u planiranju i efikasnoj realizaciji daljih preventivnih aktivnosti.

Demografski podaci

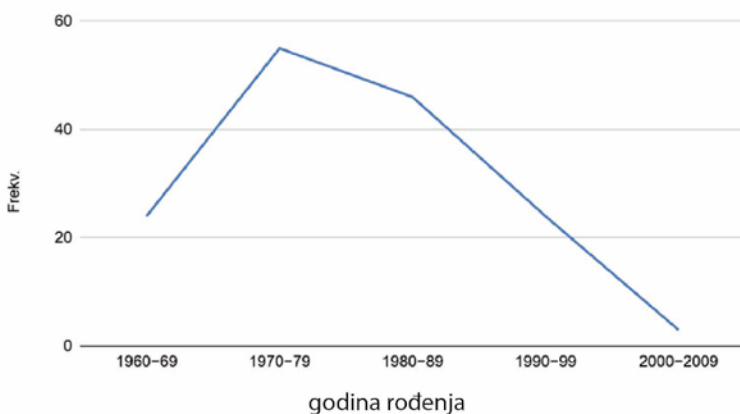
Svih 159 ispitanika ima prebivalište u Srbiji. Među njima je 87,4% žena i 12,6% muškaraca, što, imajući u vidu specifičnosti oblasti obrazovanja, predstavlja očekivanu polnu strukturu uzorka.

Neme / Pol
159 responses



Kada je u pitanju starosna struktura ispitanika, primećuje se nešto veća raspršenost podataka, ali se ipak mogu izvesti važni zaključci. Najstariji ispitanik rođen je 1960. godine, dok je najmlađi rođen 2008. godine. Nakon generacije rođene šezdesetih godina, koju čine nastavnici u penzijskom ili pretpenzijskom uzrastu, najzastupljenija je generacija rođena sedamdesetih godina, odnosno ispitanici starosti oko 50 godina. Nakon generacije rođene osamdesetih godina, generacija rođena devedesetih godina učestvuje u uzorku u sve manjem broju, što je u skladu sa strukturom zaposlenih u školskom sistemu.

Frekvencija prema godini rođenja

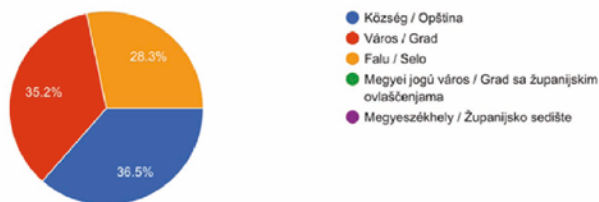


Uzrasna grupa	Udeo starosnih grupa u uzorku
1960-1969.	15.79%
1970-1979.	36.18%
1980-1989.	30.26%
1990-1999.	15.79%
2000-2009.	1.97%

Prema mestu stanovanja ispitanika, 28,9% živi u selu, 35,5% u opštinskom središtu, dok 35,5% živi u gradu.

Település típusa? / Vrsta naseljnog mesta?

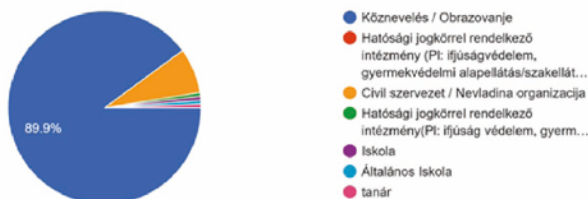
159 responses



Velika većina ispitanika (89,9%) zaposlena je u oblasti obrazovanja, odnosno u sistemu javnog obrazovanja, dok manji deo njih radi u civilnom sektoru (7,9%).

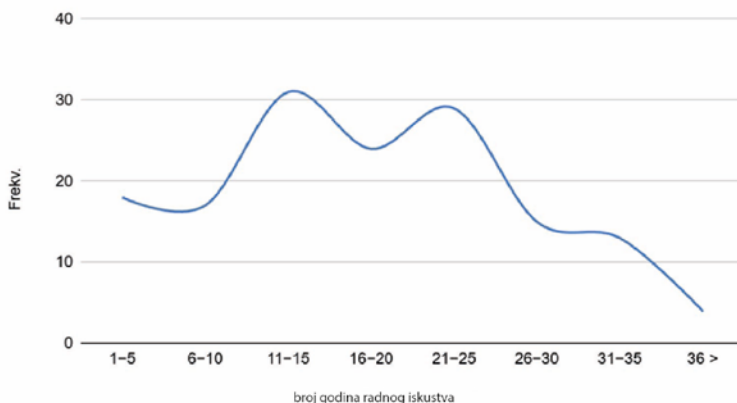
Mely területen dolgozik fiatalokkal? / U kojoj oblasti se bavite mladima?

159 responses



Kada je reč o broju godina radnog iskustva, uočavaju se slični obrasci kao i kod starosne strukture ispitanika. Najveći broj učesnika navodi da ima između 11 i 15 godina, odnosno između 21 i 25 godina radnog staža na svom radnom mestu.

Frekvencija prema broju godina radnog iskustva

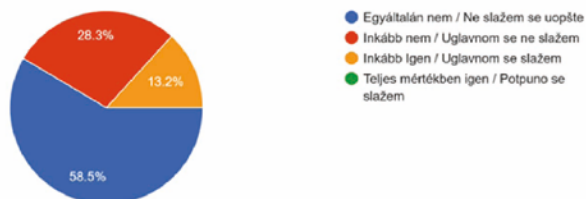


Podaci koji se odnose na nasilje

U tumačenju pojma i same pojave vršnjačkog nasilja i zlostavljanja, većina ispitanika zastupa stav da se nasilje ne javlja isključivo u odnosu između dve osobe (86,8%), dok nešto više od jedne osmine ispitanika (13,2%) smatra da je vršnjačko nasilje pre svega odnos između dve osobe.

Véleményem szerint a zaklatás csak két személy viszonylatában jelenik meg. / Po mom mišljenju uznemiravanje se pojavljuje samo u odnosu između dve osobe.

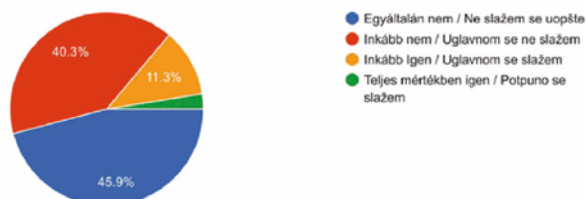
159 responses



Većina ispitanika (86,2%) smatra da do vršnjačkog nasilja dolazi zato što žrtva provocira nasilnika, dok 13,8% ispitanika smatra da je nasilje uvek ili uglavnom izazvano ponašanjem same žrtve.

A véleményem szerint az iskolatársak közötti viszony azért válik zaklatássá, mert az áldozat provokálja a támadót. / Smatram da nasilje nastane u onim situacijama kada žrtva provocira zlostavljača

159 responses

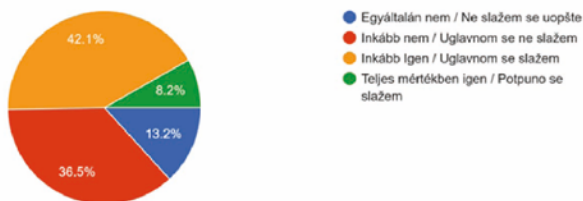


Reč je o veoma podeljenom pitanju koje se odnosi na to da li agresija dovodi do nasilja. Njih 50,3% smatra da dovodi, dok 49,7% smatra da ne. Dodatno je zanimljivo da većina ispitanika, gotovo tri četvrtine (78,6%), nije dala kategoričan odgovor „da” ili „ne”.

Protivrečni odgovori na ovo pitanje ukazuju na potrebu za dodatnom eksploracijom i dubljom analizom kako bi se ova pojava potpunije razumela.

Véleményem szerint nem minden agresszió vezet bántalmazáshoz. / Ne smatram da svaka agresivnost vodi do zlostavljanja.

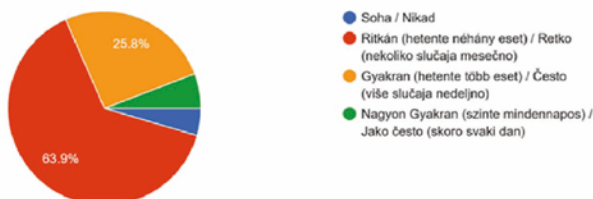
159 responses



Prema odgovorima ispitanika, 4,5% nikada, 63,9% retko, 25,8% često, dok 5,8% veoma često primećuje pojavu vršnjačkog nasilja u svojoj ustanovi. Na osnovu ovih podataka može se zaključiti da više od dve trećine ispitanika nikada ili samo retko nailazi na vršnjačko nasilje u instituciji u kojoj rade.

Milyen gyakran tapasztal zaklatást az Ön intézményében? / Koliko često se javlja zlostavljanje u vašoj ustanovi?

155 responses



Kada je reč o vrstama vršnjačkog nasilja, ispitanici su davali odgovore na osnovu sopstvenih iskustava. Prikazani procenti odnose se na udeo ukupnih povratnih informacija, odnosno na to u kolikoj meri su se ispitanici susretali sa pojedinim oblicima nasilja. S obzirom na to da je bilo moguće označiti više odgovora, zbir procenata prelazi 100%.

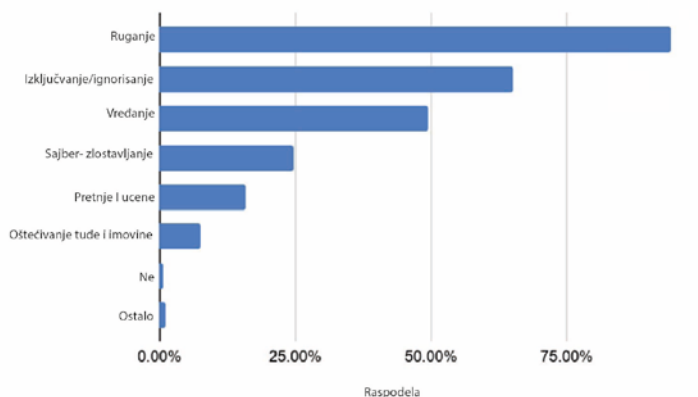
Najčešće se ispitanici susreću sa ismevanjem i podsmehom, odnosno verbalnim nasiljem, koje je prisutno u 94,3% slučajeva. Nakon toga sledi isključivanje i socijalna izolacija, koja prema iskustvima ispitanika, čini gotovo dve trećine slučajeva (65,2%). Fizičko nasilje javlja se u približno polovini registrovanih slučajeva (49,4%).

Najteže je prepoznati i otkriti onlajn nasilje, koje je u povratnim informacijama zastupljeno sa 24,7%, budući da se o njemu najčešće saznaje isključivo na osnovu izjava i prijava samih učenika. Zbog svoje prikrivene prirode, otkrivanje ovog oblika nasilja u velikoj meri zavisi od odnosa poverenja između učenika i roditelja, učenika i razrednog starešine, kao i roditelja i razrednog starešine.

Pretnje i ucene prisutne su u 15,8% slučajeva, dok nasilje usmereno na lične stvari učenika, odnosno oštećivanje ili uništavanje tuđe imovine, čini 7,6% prijavljenih slučajeva. Jedan ispitanik je na ovo pitanje odgovorio sa „ne”, dok su dva ispitanika kao jedini oblik nasilja navela verbalno nasilje.

Vrsta zlostavljanja	Procenat vrste zlostavljanja
Ruganje	94.30%
Izključivanje/ignorisanje	65.20%
Vredanje	49.40%
Sajber zlostavljanje	24.70%
Pretnje i ucene	15.80%
Oštećivanje tuđe imovine	7.60%
Ne	0.60%
Ostalo	1.20%

Vrste vršnjačkog nasilja i njihova srazmera



Őn szerint az érzelmi bántalmazás ugyanolyan súlyos, mint a fizikai bántalmazás? / Da li mislite da emocionalno zlostavljanje isto tako ozbiljno kao fizičko?

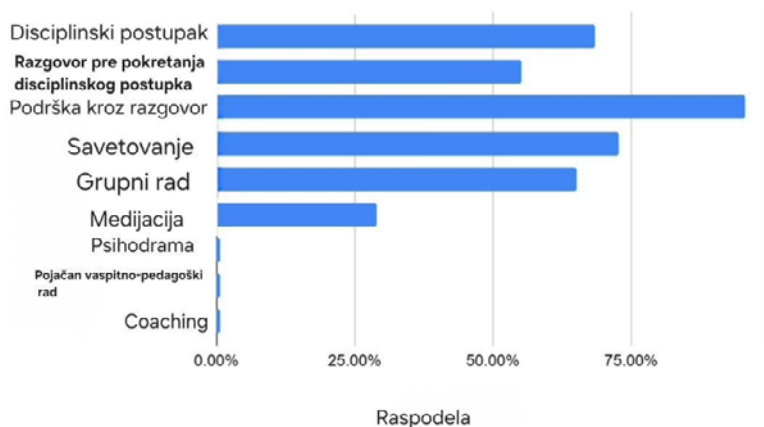
158 responses



Kada je reč o udelu metoda rešavanja konflikata koje se primenjuju u obrazovnom okruženju, mogu se izvesti sledeći zaključci. Najčešće korišćena metoda jeste podržavajući razgovor, koji je zastupljen u približno 85–90% slučajeva. Druga po učestalosti je savetovanje, sa oko 70% zastupljenosti. Disciplinski postupak i rad u grupi pojavljuju se u sličnom obimu, pri čemu obe metode čine približno 60–65% zabeleženih slučajeva. Značajnu zastupljenost ima i preventivni disciplinski razgovor, sa udelom od oko 50–55%. Medijacija se primenjuje znatno ređe, u oko 25% slučajeva. Najređe korišćene metode su pojačan vaspitni rad, psihodrama i koučing, pri čemu svaka od njih beleži udeo manji od 5%.

Podaci o primeni metoda rešavanja konflikata zasnovani su na ličnim iskustvima ispitanika. Prikazani procenti odnose se na ukupan broj povratnih informacija, odnosno na to u kolikoj meri su se ispitanici susretali sa pojedinim metodama. S obzirom na to da su ispitanici mogli da označe više odgovora, zbir procenata premašuje 100%.

Metode rešavanja konflikata



Prema mišljenju većine ispitanika, fizičko zlostavljanje zahteva najbržu intervenciju, što se verovatno može objasniti činjenicom da može dovesti do neposrednih telesnih povreda. Značajna većina ispitanika, 74,7%, smatra da je fizičko zlostavljanje oblik koji zahteva hitnu reakciju. U ovu kategoriju spadaju udaranje, šutiranje, guranje, kao i oštećivanje predmeta.

Na drugom mestu nalazi se verbalno zlostavljanje sa 9,5%, koje obuhvata ismejavanje, vređanje, pretnje i podsmevanje.

Socijalno (relacijsko) zlostavljanje obuhvata 7%, a podrazumeva isključivanje iz grupe, širenje glasina i narušavanje prijateljskih odnosa.

Sajber zlostavljanje, koje podrazumeva slanje uvredljivih ili pretećih poruka, prema odgovorima ispitanika čini oko 9%.

Melyik zaklatási formánál tartja legszükségesebbnek a gyors beavatkozást? / Koji oblik uznemiravanja zahteva hitnu intervenciju?

158 responses



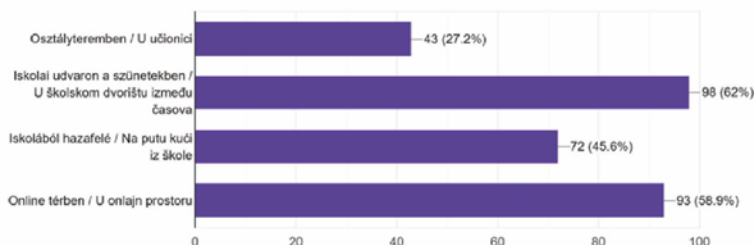
Na osnovu dobijenih podataka, prostori bez nadzora ili sa slabijim nadzorom (školsko dvorište, onlajn okruženje, put od škole do kuće) predstavljaju najveći rizik kada je reč o zlostavljanju, dok je učestalost zlostavljanja manja u učionicama koje su, pretpostavlja se, pod intenzivnijim nadzorom nastavnika.

Prema mišljenju 62% ispitanika (98 odgovora), najviše slučajeva zlostavljanja dešava se u školskom dvorištu tokom odmora. Drugo najčešće mesto je onlajn prostor, koji je navelo 58,9% ispitanika (93 odgovora). Zlostavljanje na putu od škole do kuće takođe je značajno zastupljeno, prema mišljenju 45,6% ispitanika (72 odgovora). Najmanje slučajeva zlostavljanja zabeleženo je u učionicama, ali i ovde je procenat relativno visok i iznosi 27,2% (43 odgovora).

Zanimljivo je da su ispitanici mogli da označe više odgovora, zbog čega zbir procenata prelazi 100%. Ovo ukazuje na to da se zlostavljanje javlja na više različitih lokacija i da nije ograničeno na jedan konkretan prostor.

Ön szerint hol történik a legtöbb zaklatás? / Šta mislite gde se najčešće dešava nasilje i zlostavljanje?

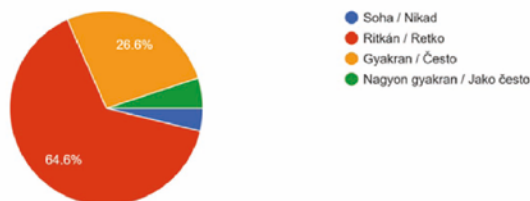
158 responses



Rezultati odgovora na sledeće pitanje su posebno značajni, jer iako su prethodni grafikoni pokazali da različiti oblici i mesta zlostavljanja predstavljaju ozbiljan problem, učenici ipak retko prijavljuju ove slučajeve odraslima. Ovo može ukazivati na to da učenici oklevaju da prijave zlostavljanje, plaše se mogućih posledica, nemaju poverenja u to da će dobiti adekvatnu pomoć ili ne smatraju da prijavljivanje predstavlja efikasno rešenje.

Najveći procenat odgovora, 64,6%, pripada kategoriji „Retko“, što ukazuje na to da prema mišljenju većine ispitanika učenici retko prijavljuju slučajeve zlostavljanja. Drugi najčešći odgovor je „Često“, sa udelom od 26,6%, što znači da skoro četvrtina ispitanika smatra da učenici često prijavljuju ovakve situacije. Kategorije „Nikada“ i „Veoma često“ zastupljene su u znatno manjem procentu, pri čemu obe iznose manje od 5%.

Milyen gyakran jeleznek Önnek zaklatási eseteket a diákok vagy fiatalok? / Koliko često vam učenici ili mladi prijavljuju slučajeve nasilja, uznemiravanja i maltretiranja?
158 responses

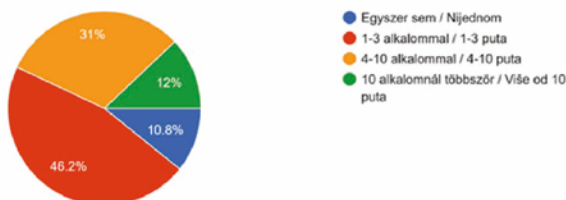


Dobijeni podaci ukazuju na to da je zlostavljanje stvaran i prisutan problem, budući da je 89,2% ispitanika u poslednje dve godine najmanje jednom primilo molbu za pomoć, dok je 43% ispitanika (31% + 12%) sa takvim zahtevima bilo suočeno četiri ili više puta. Ovi rezultati potvrđuju da je reagovanje na zlostavljanje važna tema za časove odeljenskog starešine, s obzirom na to da se nastavnici redovno susreću sa ovakvim situacijama.

Najveći udeo odgovora, 46,2%, odnosi se na kategoriju „1-3 puta“, što znači da je skoro polovina ispitanika u poslednje dve godine primila zahteve za pomoć u vezi sa zlostavljanjem jedan do tri puta. Druga najčešća kategorija je „4-10 puta“, sa udelom od 31%, što ukazuje na to da se skoro trećina ispitanika sa ovakvim zahtevima susrela četiri

do deset puta. Kategorija „više od 10 puta“ čini 12% odgovora, što znači da je značajan deo ispitanika često, odnosno više od deset puta, bio suočen sa zahtevima za pomoć u vezi sa zlostavljanjem. Najmanje zastupljena kategorija je „nijednom“, sa udelom od 10,8%, odnosno oko desetine ispitanika nije imalo iskustvo sa zahtevima za pomoć u vezi sa zlostavljanjem u posmatranom periodu.

Az elmúlt két évben hányszor kértek Öntől segítséget (Pl.: gyermek, szülő, gyám stb.) zaklatással kapcsolatos szituációkban? / Koliko puta su od Vas tražili pomoć (roditelji, dete itd) u situaciji u vezi sa zlostavljanjem?
158 responses



Odgovori na sledeće pitanje pružaju zanimljivo poređenje sa prethodnim pitanjem, koje se odnosilo na to koliko puta su ispitanici bili zamoljeni za pomoć. U ovom slučaju može se uočiti da je, dok je u prethodnom pitanju samo 10,8% ispitanika navelo da nikada nije dobilo zahtev za pomoć, u ovom pitanju 20,3% ispitanika odgovorilo da nikada nije tražilo pomoć od drugih. Ovo može ukazivati na to da se ispitanici češće nalaze u ulozi pružaoca pomoći nego u ulozi onih koji pomoć traže u situacijama povezanim sa zlostavljanjem.

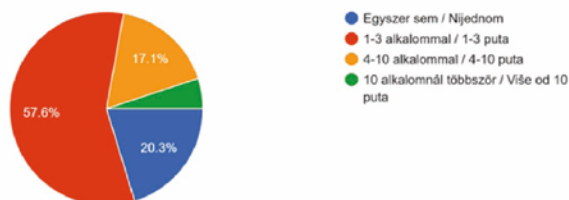
Takođe je značajno da je kategorija „1–3 puta“ u oba slučaja najčešći odgovor, što sugerise da se pomoć u vezi sa zlostavljanjem uglavnom traži u ograničenom broju situacija.

Raspodela odgovora je sledeća:

Najveći udeo, 57,6%, odnosi se na kategoriju „1–3 puta“, što znači da je više od polovine ispitanika u poslednje dve godine tražilo pomoć jedan do tri puta u situacijama zlostavljanja koje se odnose na decu. Drugu po veličini grupu čini kategorija „nijednom“, sa udelom od 20,3%, odnosno približno petina ispitanika nije tražila ovakvu vrstu pomoći. Kategorija „4–10 puta“ zastupljena je sa 17,1%, što po-

kazuje da se skoro šestina ispitanika za pomoć obraćala četiri do deset puta. Najmanje zastupljena je kategorija „više od 10 puta“, sa udelom manjim od 5%, što ukazuje na to da je ovakav učestali vid traženja pomoći prisutan u malom broju slučajeva.

Az elmúlt két évben hányszor kért Ön segítséget gyermekkel kapcsolatos zaklatásos szituációkban?
/ U poslednje dve godine koliko puta ste tražili pomoć u vezi zlostavljanja dece?
158 responses

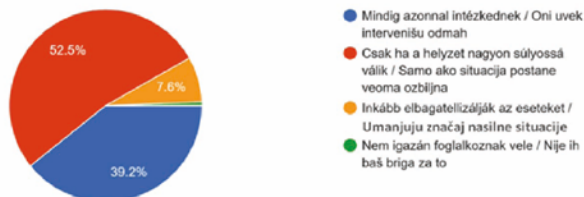


Sledeće pitanje pruža važne informacije o reakcijama odraslih na zlostavljanje. Zabrinjava činjenica da se u više od polovine slučajeva odrasli uključuju tek onda kada situacija postane veoma ozbiljna, što ukazuje na to da u oblasti rane intervencije i prevencije još uvek postoji prostor za unapređenje. Istovremeno je ohrabrujuće da značajan deo ispitanika (39,2%) smatra da odrasli uvek odmah reaguju, dok veoma mali broj ispitanika veruje da odrasli uopšte ne obraćaju pažnju na ovaj problem.

Ovi podaci mogu biti korisni prilikom planiranja časova odeljenskog starešine, naročito u kontekstu senzibilisanja nastavnika, kako bi se reagovalo ne samo na teške slučajeve, već i na rane znakove zlostavljanja.

Najveći udeo, 52,5%, bira odgovor „samo kada situacija postane veoma ozbiljna“, što znači da prema mišljenju više od polovine ispitanika odrasli najčešće reaguju tek kada zlostavljanje već eskalira. Drugi najčešći odgovor je „uvek odmah reaguju“, sa udelom od 39,2%, odnosno gotovo dve petine ispitanika smatra da odrasli uvek odmah intervenišu. Odgovor „uglavnom umanjuju značaj slučaja“ izabralo je 7,6% ispitanika, što ukazuje na to da manji deo ispitanika smatra da odrasli često potcenjuju ili ne shvataju ozbiljno slučajeve zlostavljanja. Kategorija „ne bave se time“ zastupljena je u zanemarljivo malom procentu, manjem od 1%.

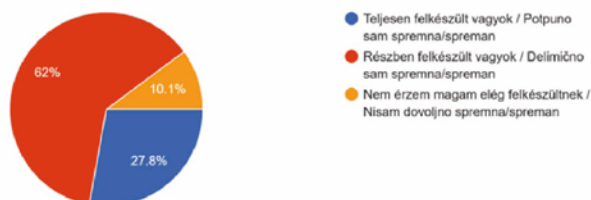
Ha zaklatási eset történik, mi a tapasztalata arra, hogy milyen gyakran avatkoznak be a felnőttek? /
Kakvo je vaše iskustvo o tome koliko često odrasli intervenišu u situacijama zlostavljanja?
158 responses



U pogledu toga koliko se ispitanici osećaju pripremljenim za postupanje u slučajevima zlostavljanja, dobijeni su sledeći odgovori: oko četvrtine ispitanika (27,8%) smatra da je u potpunosti pripremljeno, dok se velika većina (62%) ocenjuje kao delimično pripremljena. Nedovoljno pripremljenim se oseća 10,1% ispitanika.

Sa grafikona je vidljivo da se većina ispitanika (62%) samo delimično oseća pripremljenom za reagovanje u situacijama zlostavljanja, dok se približno četvrtina (27,8%) smatra potpuno pripremljenom. Samo 10,1% ispitanika navodi da se ne oseća dovoljno pripremljeno.

Mennyire tartja magát felkészültnek a zaklatás felismerésére és kezelésére? / Šta mislite koliko ste spremni da prepoznate uznemiravanje i da se nosite za njim?
158 responses

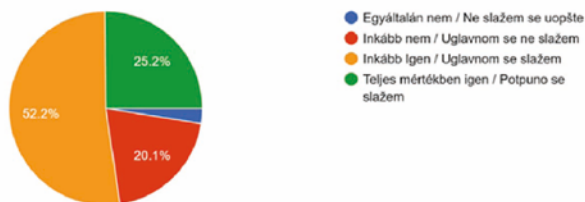


Na pitanje da li je zadatak roditelja da prepoznaju znake koji mogu ukazivati na zlostavljanje (npr. povrede, promene u raspoloženju i slično), dobijena su četiri različita odgovora, sa sledećom raspodelom:

„uglavnom ne“ (20,1%),
„uglavnom da“ (52,2%),
„u potpunosti da“ (25,2%)
i „uopšte ne“ (2,5%).

Sa grafikona se može videti da se većina ispitanika, ukupno 77,4%, slaže sa tim da je odgovornost roditelja da uoče znakove koji upućuju na zlostavljanje (52,2% se uglavnom slaže, dok se 25,2% u potpunosti slaže). Nasuprot tome, 20,1% ispitanika se uglavnom ne slaže sa ovom tvrdnjom, dok se samo vrlo mali procenat, 2,5%, uopšte ne slaže.

Egyetért-e Ön azzal, hogy a szülő feladata észrevenni a bántalmazásra utaló jeleket (Pl.: sérülés, hangulatváltozás, stb.)? / Da li se slažete da je uloga roditelja da prepozna znake zlostavljanja?
159 responses Npr. povreda, promena raspoloženja, itd)



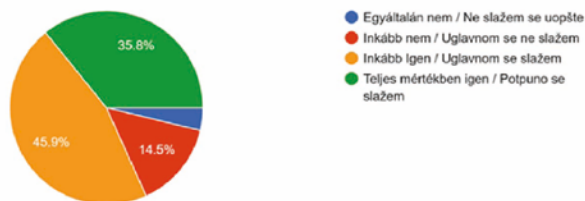
Na pitanje da li se ispitanici slažu sa tvrdnjom da školska zajednica nastoji da obrati pažnju na rane upozoravajuće znake i da pravovremeno reaguje, dobijeni su sledeći odgovori:

„uopšte ne“ – 3,8%,
 „uglavnom ne“ – 14,5%,
 „uglavnom da“ – 45,9%,
 „u potpunosti da“ – 35,8%.

Sa grafikona je vidljivo da se većina ispitanika, ukupno 81,7%, slaže sa tim da školska zajednica nastoji da prepozna upozoravajuće znake i da blagovremeno preduzme odgovarajuće mere (45,9% se uglavnom slaže, dok se 35,8% u potpunosti slaže). Suprotno tome, 14,5% ispitanika se uglavnom ne slaže sa ovom tvrdnjom, dok se samo 3,8% uopšte ne slaže.

Egyetért-e Ön azzal, hogy iskola közössége igyekszik már a figyelmeztető jelekre figyelni és időben intézkedni? / Da li se slažete da školska zajednica reaguje na znake zlostavljanja i da na vreme reaguje?

159 responses



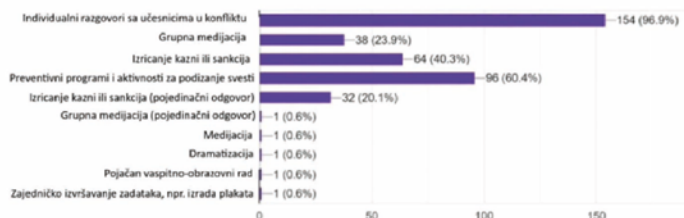
Raspodela odgovora u vezi sa metodama rešavanja konflikata koje se primenjuju u institucijama ispitanika je sledeća:

- individualni razgovori sa uključenim stranama (96,9%),
- preventivni programi i aktivnosti senzibilizacije (60,4%),
- izricanje kazni ili sankcija (60,4%),
- grupna medijacija (24,5%),
- medijacija (0,6%),
- dramatizacija (0,6%),
- pojačan vaspitno-pedagoški rad (0,6%),
- zajedničko obavljanje zadataka, na primer čišćenje školskog dvorišta (0,6%).

Grafikon pokazuje da su individualni razgovori najčešće korišćena metoda rešavanja konflikata, a zatim slede preventivni programi i aktivnosti, kao i kazne i sankcije. Različiti oblici medijacije i ostale metode znatno su ređe zastupljeni među ispitanicima.

Milyen konfliktuskezelési módszereket alkalmaz Ön vagy az intézménye?
Koje metode rešavanja konflikata primenjujete Vi ili Vaša ustanova?

159 responses



Na pitanje o tome kada pedagog treba da interveniše u konfliktima među mladima, odnosno da li bi trebalo reagovati isključivo u slučajevima fizičkog nasilja, ispitanici su dali sledeće odgovore:

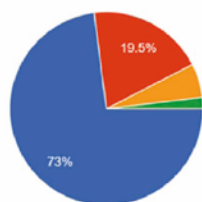
- „uopšte ne“ – 73%,
- „uglavnom ne“ – 19,5%,
- „uglavnom da“ – 5,7%,
- „u potpunosti da“ – 1,9%.

Sa grafikona se jasno vidi da se velika većina ispitanika, ukupno oko 92,5%, ne slaže sa tvrdnjom da bi u situaciji konflikta među mladima trebalo intervenisati samo u slučajevima fizičkog nasilja. Pri tome se 73% ispitanika uopšte ne slaže, dok se 19,5% uglavnom ne slaže sa ovom tvrdnjom. Samo veoma mali procenat ispitanika, oko 7,6%, slaže se sa navedenom tvrdnjom u određenoj meri.

Ovi rezultati ukazuju na to da ispitanici snažno podržavaju ranu intervenciju u konfliktima među mladima, odnosno reagovanje pre nego što konflikti eskaliraju u fizičko nasilje.

Véleményem szerint addig nem kell beavatkozni a fiatalok konfliktusaiba, amíg nem történik fizikai bántalmazás. / Smatram da nije potrebno da se umešamo u konflikte mladih dok ne dođe do fizičkog zlostavljanja

159 responses



- Egyáltalán nem / Ne slažem se uopšte
- Inkább nem / Uglavnom se ne slažem
- Inkább igen / Uglavnom se slažem
- Teljes mértékben igen / Potpuno se slažem

Na pitanje „Koji faktori, prema Vašem mišljenju, najviše otežavaju efikasno rešavanje zlostavljanja?“ ispitanici su rangirali odgovore na sledeći način:

- zlostavljanje nije uvek jasno prepoznatljivo – 71,1%,
- učenici se plaše da o tome govore – 71,1%,
- nastavnici nemaju dovoljno vremena – 34,6%,
- institucija ne obezbeđuje adekvatne resurse – 21,4%.

Pored navedenih, zabeležen je i veći broj faktora manjeg značaja, od kojih je svaki zastupljen sa 0,6%:

nedostatak saradnje pojedinih roditelja,
zakonski okvir ne obezbeđuje adekvatnu zaštitu,
nastavnici ne prepoznaju znake zlostavljanja,
nastavnici nisu dovoljno stručno pripremljeni,
nastavnici raspolažu različitim nivoima znanja.

Iz dobijenih odgovora jasno proizlazi da su **teškoće u prepoznavanju zlostavljanja**, kao i **strah učenika od prijavljivanja**, dva najznačajnija faktora koji otežavaju njegovo efikasno rešavanje, pri čemu su oba faktora zastupljena sa po 71,1%.



Na pitanje „Koje načine prevencije biste smatrali mogućim u slučajevima vršnjačkog nasilja?“ dobijeni su sledeći odgovori:

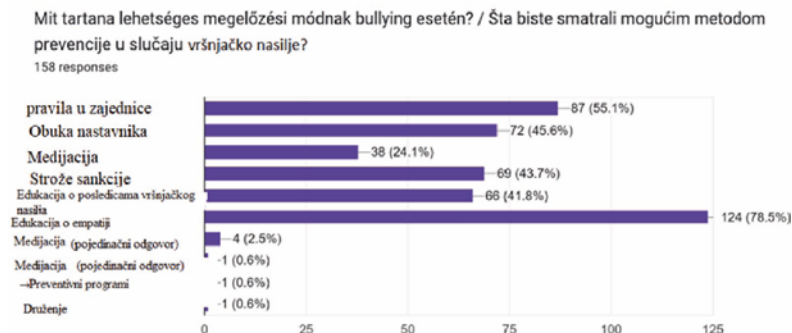
razvijanje empatije i prihvatanja drugih – 78,5%,
uspostavljanje zajedničkih pravila u zajednici – 55,1%,
stručno usavršavanje nastavnika – 45,6%,
strože sankcije – 43,7%,
edukacija o posledicama vršnjačkog nasilja – 41,8%,
medijacija – 24,1%,
meditacija – 2,5%.

Pored navedenih, ispitanici su naveli i više metoda manjeg značaja, od kojih je svaka zastupljena sa 0,6%:

medijacija (ponovo navedena),

preventivni programi,
obezbeđivanje prijateljske školske klime,
nedostatak saradnje pojedinih roditelja.

Iz odgovora je vidljivo da je razvijanje empatije i međusobnog prihvatanja najčešće predlagan vid prevencije (78,5%), a zatim slede uspostavljanje zajedničkih pravila (55,1%) i stručno usavršavanje nastavnika (45,6%).



Na pitanje koliko ispitanici smatraju da su mere njihove institucije za suzbijanje zlostavljanja efikasne, dobijeni su sledeći odgovori:

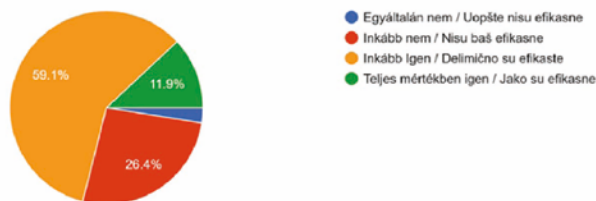
delimično efikasne – 59,1%,
u potpunosti efikasne – 11,9%,
uglavnom neefikasne – 26,4%,
uopšte neefikasne – 2,6%.

Na osnovu dobijenih odgovora može se zaključiti da većina ispitanika (71%) smatra da su mere protiv zlostavljanja u njihovim institucijama u potpunosti ili delimično efikasne. Samo mali procenat ispitanika (2,6%) ocenjuje ove mere kao potpuno neefikasne, dok prema mišljenju otprilike četvrtine ispitanika (26,4%) mere protiv zlostavljanja uglavnom nisu efikasne.

Ovi rezultati ukazuju na to da su potrebni dodatni naponi kako bi se povećala efikasnost institucionalnih mera za suzbijanje zlostavljanja. Iako se postojeće metode u očima većine ispitanika smatraju zadovoljavajućim, i dalje postoji prostor za njihovo unapređenje.

Mennyire tartja hatékonyak az intézménye zaklatás elleni intézkedéseit? / Koliko su efikasne mere protiv nasilja i uznemiravanja u vašoj ustanovi?

159 responses



Ispitujući nivo informisanosti ispitanika o pravnim mogućnostima koje su dostupne u slučajevima zlostavljanja, dobijeni su sledeći rezultati:

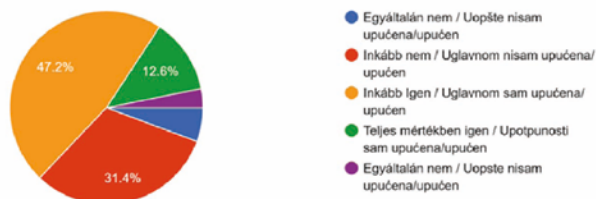
uopšte nije upoznat/a – 8,8%,
 uglavnom nije upoznat/a – 31,4%,
 uglavnom je upoznat/a – 47,2%,
 u potpunosti je upoznat/a – 12,6%.

Na osnovu ovih podataka može se zaključiti da je većina ispitanika (59,8%) upoznata sa pravnim mogućnostima koje stoje na raspolaganju u slučajevima zlostavljanja. Samo manji deo ispitanika (8,8%) smatra da uopšte ne poznaje pravne mogućnosti koje se mogu koristiti u ovakvim situacijama.

Ovi rezultati ukazuju na potrebu za dodatnim informisanjem i edukacijom, kako bi ispitanici stekli potpuniji uvid u pravne mehanizme koji su im dostupni. Relativno visok udeo ispitanika koji se osećaju nedovoljno informisanim (40,2%) jasno pokazuje da postojeći sistemi informisanja nisu u dovoljnoj meri efikasni i da ih je potrebno unaprediti.

Milyen mértékben van Ön tisztában a bántalmazás esetén igénybe vehető jogi lehetőségekről? / U kojoj meri ste upućeni u dostupe pravne mogućnosti u slučaju zlostavljanja?

159 responses



Részt venne-e iskolai zaklatást megelőző és kezelésével kapcsolatos képzésen? / Da li biste učestvovali u obuci o prevenciji i rešavanju slučajeva školskog zlostavljanja?

159 responses



Poslednje pitanje odnosilo se na spremnost ispitanika da učestvuju u obuci koja se bavi prevencijom i postupanjem u slučajevima školskog zlostavljanja. Raspodela odgovora je sledeća:

62,3% ispitanika odgovorilo je „da, rado“, što ukazuje na to da bi većina učesnika učestvovala u ovakvoj vrsti obuke, 30,8% ispitanika izabralo je odgovor „možda, ukoliko bi obuka bila relevantna za moju instituciju“, što pokazuje da značajan deo ispitanika svoju spremnost za učešće uslovljava procenom korisnosti obuke za instituciju u kojoj rade,

6,9% ispitanika odgovorilo je „ne smatram da je to potrebno“, odnosno ne oseća potrebu za učešćem u ovakvoj obuci.

Ovi rezultati ukazuju na to da većina ispitanika pokazuje interesovanje za edukacije usmerene na prevenciju i rešavanje školskog zlostavljanja, ali i da postoji manja grupa ispitanika koja bi učešće vezivala isključivo za institucio-

nalnu relevantnost, ili uopšte ne bi učestvovala u ovakvim programima.

Zaključak

Cilj istraživanja bio je mapiranje i sagledavanje problema školskog zlostavljanja.

Rasprostranjenost zlostavljanja

Istraživanje pokazuje da je zlostavljanje, kako u oflajn tako i u onlajn obliku, široko rasprostranjeno, naročito među mladima. U školskom okruženju najčešće se javljaju blaži oblici zlostavljanja, ali njihova učestalost i dalje predstavlja ozbiljan problem.

Karakteristike žrtava i počinitelja

Određeni demografski i psihološki faktori utiču na to ko postaje žrtva, a ko počinitelj zlostavljanja. Nisko samopouzdanje, socijalna izolacija ili agresivno ponašanje mogu predstavljati faktore rizika. Efikasno rešavanje problema zasniva se na ranom prepoznavanju i žrtava i počinitelja.

Onlajn zlostavljanje (sajber nasilje)

Zlostavljanje u digitalnom prostoru predstavlja sve veći izazov i posebno je teško suzbiti ga zbog anonimnosti i brzog širenja sadržaja. Zbog toga su žrtve izložene povećanom psihološkom opterećenju. Rešavanje ovog problema prevazilazi okvire obrazovnog sistema i zahteva širu društvenu saradnju i zajedničko delovanje.

Posledice

Zlostavljanje može dovesti do ozbiljnih emocionalnih i mentalnih zdravstvenih problema, kao što su anksioznost, depresija ili čak samopovređivanje. Kasno prepoznavanje zlostavljanja ili neadekvatna intervencija mogu imati teške posledice. Jedan od mogućih odgovora na ovaj problem jeste kontinuirana edukacija i praktična obuka nastavnika.

Prevenција i intervencija

Rezultati istraživanja naglašavaju odgovornost obrazovnih institucija, roditelja i zajednice u prevenciji zlostavljanja. Ključni elementi su podizanje svesti i pružanje podrške žrtvama. Poseban akcenat treba staviti na razvoj i implementaciju preventivnih programa, kao i na uspostavljanje i održavanje sistema ranog prepoznavanja i reagovanja.



KORIŠĆENJE PRIRUČNIKA – KAKO ČITATI I KAKO GA KORISTITI?

Metodološki priručnik ima za cilj da pruži transparentan, praktično orijentisan i fleksibilan skup alata namenjen nastavnicima, omladinskim radnicima i drugim stručnjacima koji rade sa mladima. Njegova struktura svesno kombinuje teorijske osnove i praktičnu primenljivost: pojedinačna poglavlja mogu se čitati i tumačiti nezavisno, ali istovremeno, nadovezujući se jedno na drugo, pružaju celovitu sliku savremenih pojava vršnjačkog zlostavljanja, upravljanja sukobima i prevencije u oblasti mentalnog zdravlja.

Priručnik nije zamišljen kao linearni „kurs-materijal“, već kao stručno pomagalo koje se prilagođava iskustvu čitaoca, institucionalnom okruženju i aktuelnim stručnim pitanjima. Teorijska poglavlja doprinose razumevanju i tumačenju fenomena, dok planovi radionica, vežbe i praktični primeri nude konkretne alate za svakodnevni pedagoški i omladinski rad.

Važan princip priručnika jeste da ne nudi gotove recepte ili univerzalna rešenja. Umesto toga, on obezbeđuje konceptualni i metodološki okvir koji se može primenjivati u različitim institucionalnim, društvenim i kulturnim kontekstima, ostavljajući prostor za profesionalno odlučivanje, refleksivno promišljanje i kreativnu primenu u praksi.

Vodič za čitanje – gde početi?

Priručnik nudi više mogućih načina čitanja, u zavisnosti od stručnog znanja, iskustva i profesionalnih potreba čitaoca.

Edukatorima i omladinskim radnicima koji žele da steknu dublje razumevanje teorijske pozadine vršnjačkog nasilja i upravljanja sukobima preporučuje se da započnu čitanje poglavljima Osnove mentalne higijene, psihologija školskog vršnjačkog nasilje i upravljanje sukobima.

Korisnici koji su primarno orijentisani na praksu i žele da realizuju konkretne sesije, radionice ili kamp-programe pronaći će detaljna, korak-po-korak uputstva, u odeljcima koji se odnose na planiranje i sprovođenje radionica unutar pojedinačnih poglavlja.

Za one koji do sada nisu vodili radionice ili grupne sesije, posebno se preporučuje započinjanje rada sa **Poglavljem 8 – Osnove vođenja radionica i kampova**. Ovo poglavlje pruža uvod u ulogu facilitatora, osnovne principe vođenja grupe, kao i metode za stvaranje bezbednog i refleksivnog prostora za učenje. Ono predstavlja važnu pripremnu osnovu za efikasnu implementaciju narednih planova radionica.

Pristup i fokus priručnika

Prilikom korišćenja priručnika, čitalac ne dobija samo okvire za tumačenje i delovanje u situacijama sukoba i vršnjačkog nasilja među mladima, već i podsticaj za promišljanje sopstvene pedagoške i podržavajuće uloge. Tekst svesno podstiče samorefleksiju, skrećući pažnju na to kako prisustvo, komunikacija i odluke stručnjaka utiču na dinamiku zajednice i osećaj sigurnosti mladih.

Cilj priručnika nije isključivo rešavanje problema, već i dugoročna podrška školskim i zajedničkim prostorima u kojima se bezbednost, učešće i mentalno blagostanje prepoznaju kao osnovne vrednosti. U tom kontekstu, prevencija se ne posmatra kao izdvojena aktivnost, već kao sastavni deo svakodnevne pedagoške i omladinske radne prakse.

Fleksibilnost i prilagođavanje

Svi elementi priručnika osmišljeni su u skladu sa principom fleksibilnosti. Vežbe, planovi radionica i metodološki postupci ne predstavljaju obavezne scenarije, već prilagodljive okvire. Korisnici su ohrabreni da ih prilagode uzravnim karakteristikama učesnika, grupnoj dinamici, institucionalnom okruženju i trenutnim potrebama.

Korišćenje priručnika stoga se ne razume kao zatvoren proces učenja, već kao kontinuirani put profesionalnog razvoja, učenja i refleksije.

Ikonografija i tumačenje simbola

Ikonografski sistem koji se koristi u priručniku služi boljoj orijentaciji, transparentnosti i brzom praktičnoj primeni sadržaja. Ikone nisu ilustrativni ukrasi, već funkcionalni simboli koji na prvi pogled ukazuju na ključne karakteristike određene aktivnosti ili metodološkog elementa.

Dosledna i jednoobrazna upotreba ikona omogućava čitaocu da brzo proceni u kojim uslovima, za koju ciljnu grupu i u kom okviru se dati sadržaj može primeniti.

Značenje ikona:

-  **Oblasti koje treba razviti** – veštine, kompetencije ili stavovi koje aktivnost ima za cilj da razvije (npr. emocionalna svest, empatija, komunikacija, saradnja).
-  **Broj učesnika** – preporučena veličina grupe za sprovođenje aktivnosti.
-  **Uzrast učesnika** – starosna grupa za koju se aktivnost preporučuje, uz uvažavanje razvojnih karakteristika.
-  **Trajanje** – preporučeni vremenski okvir aktivnosti, kao podrška planiranju i upravljanju vremenom.
-  **Potrebni alati** – materijali i sredstva neophodni za realizaciju aktivnosti.
-  **Vreme potrebno za pripremu** – procena vremena potrebnog za pripremne radnje (npr. priprema prostora, materijala).
-  **Nivo rizika od nezgode** – procena fizičkog ili emocionalnog rizika aktivnosti (nizak, srednji ili visok), uz naglašavanje odgovornosti facilitatora.

 **Lokacija** – informacija o tome da li se aktivnost sprovodi u zatvorenom prostoru, na otvorenom ili na fleksibilnoj lokaciji.

 **Potreban prostor** – veličina prostora potrebnog za realizaciju aktivnosti (mali, srednji ili veliki).

- **Mentalno higijenski cilj** – označava aktivnosti koje imaju izražen sadržaj mentalnog zdravlja i zahtevaju povećanu emocionalnu uključenost, samorefleksiju ili svesno prisustvo facilitatora.



OSNOVE MENTALNOG ZDRAVLJA, SAVETODAVNI RAZGOVOR I ZNAČAJ VRŠNJAČKE EDUKACIJE

Uvod

Aktuelnost teme vršnjačkog nasilja ne opada, uprkos činjenici da danas postoji niz programa i intervencija koji imaju za cilj da utiču na smanjenje školskog nasilja. Stručni tim projekta PP Youth Helpers nudi teritorijalno specifičan, na istraživanju zasnovan pristup, koji počiva na teorijskom okviru i metodološkoj utemeljenosti. Cilj je ne samo promena stavova, već i podrška razvoju mirnog, inkluzivnog i podržavajućeg okruženja, zasnovanog na iskustvenom učenju.

Projekat PP Youth Helpers ima za cilj efikasno suočavanje sa izazovima nasilja među mladima, naročito u formi školskog i onlajn zlostavljanje, putem interdisciplinarnog pristupa koji se temelji na principima mentalne higijene. Pristup mentalnom zdravlju, sa fokusom na prevenciju, ne podrazumeva samo očuvanje psihičke stabilnosti, već i razvoj individualnih kapaciteta, jačanje socijalne podrške i unapređenje funkcionalnosti zajednice (Buda, 1994; Pikó, 2003).

Shodno tome, jedan od ključnih stručnih osnova u okviru radionica i podržavajućih aktivnosti sa mladima jeste integracija mentalnohigijenskog pristupa u prevenciju vršnjačkog nasilja. Važan element u razvoju priručnika predstavlja inkluzija vršnjačkih edukatora u proces prevencije. Usvajanje osnova mentalnog zdravlja i tehnika podržavajućeg razgovora, zasnovanog na otvorenoj i nenasilnoj komunikaciji, doprinosi izgradnji empatične i bezbedne atmosfere, što je ključni preduslov za uspešno upravljanje konfliktima i stvaranje mirnog okruženja.

Cilj ovog poglavlja je da razjasni konceptualni okvir mentalnog zdravlja, predstavi metodološke osnove podržavajućeg razgovora i preispita ulogu vršnjačke podrške u kontekstu omladinskog rada. Ovaj pregled teorijskih os-

nova postavlja temelje za kasnije praktične sesije. Težimo da prenesemo primenljivo znanje, imajući u vidu potrebe i izazove stvarnog radnog okruženja profesionalaca koji rade sa mladima. Teme obrađene u priručniku su takođe predstavljene u obliku interaktivnih radionica, a cilj mu je da profesionalcima pruži alat koji se može koristiti u praksi. Ciljna grupa ovog poglavlja su stručnjaci koji rade sa mladima, koji igraju ključnu ulogu u osiguravanju da rezultati projekta imaju uticaja u praksi - kako na nivou prevencije, tako i na nivou podrške.

Osnove mentalne higijene

U oblasti vršnjačkog nasilja, stručnjak (omladinski radnik/nastavnik) koji radi sa mladima sa odgovarajućim znanjem o mentalnom zdravlju je u stanju da prepozna datu situaciju, razume fenomen zlostavljanje i pronade odgovarajuće alate za prevenciju i intervenciju.

Osnov mentalnohigijenskog pristupa je zaštita mentalnog zdravlja, što, prema Beli Budi, podrazumeva stanje optimalnog funkcionisanja mentalnih funkcija. To se manifestuje kroz produktivnu aktivnost, ispunjene i kvalitetne međuljudske odnose, sposobnost prilagođavanja promenama i efektivnog suočavanja sa životnim izazovima.

Zaštita mentalnog zdravlja (mentalna higijena) obuhvata skup preventivnih, razvojnih i intervencionih procesa i aktivnosti koje doprinose jačanju i razvoju ličnosti, kao i unapređenju socijalnih odnosa pojedinca u zajednici.

Razgovor koji pomaže

Podržavajući razgovor predstavlja pristup usmeren na klijenta, u kojem uloga stručnjaka nije da pruža savete ili donosi odluke umesto klijenta, već da stvori bezbedan i povezujući prostor u kojem mlada osoba može doći do dubljeg samouviđanja i ličnog rasta.

To je dijalog koji se temelji na aktivnom slušanju, empatiji i безусловnom prihvatanju, pružajući priliku za samorefleksiju, prepoznavanje sopstvenih teškoća i razvoj strategija suočavanja (Rogers, 1961).

Pojam „podržavajući razgovor” povezuje se sa radom Karla R. Rodžersa, jedne od ključnih figura humanističke psihologije. U njegovom modelu odnosa pomoći, безусловno pozitivno prihvatanje, empatično razumevanje i autentično prisustvo čine osnove efikasne komunikacije. Aktivno slušanje omogućava stručnjaku (pedagog, profesor, razredna starešina), kao ključna komunikacijska veština i u školskom okruženju omogućava mladima da bolje razumeju svoje emocije i probleme, i da ih konstruktivno rešavaju.

Tokom procesa podržavajućeg razgovora, mladi dobijaju prostor da izraze svoja osećanja, da ih osveste i integrišu. Stručnjak koji primenjuje ovu tehniku postaje sposoban da vodi empatičan i efikasan dijalog kako sa osobama koje su preživele nasilje, tako i sa onima koji su u ulozi počinio- ca. Savetodavni pristup u školskom okruženju može predstavljati jedan od najefikasnijih preventivnih alata – ne samo u kriznim situacijama, već i u cilju razvijanja pozitivne slike o sebi, emocionalne sigurnosti i socijalnih veština.

Cilj podržavajućeg razgovora nije da se pruže gotova rešenja, već da se podstakne proces unutrašnje prerade, samorefleksije i mobilisanja ličnih resursa.

Teorijske osnove podržavajućeg razgovora prema Rodžersu

U Rodžersovom modelu odnosa pomoći, tri ključna uslova – безусловno prihvatanje, empatija i kongruentnost (autentičnost) – stvaraju psihološku klimu koja omogućava lični razvoj i samospoznaju (Rogers, 1961). Ovakav pristup omogućava mladima da se osećaju saslušano, prihvaćeno i ohrabreno da traže sopstvene odgovore.

Korak 1: Uspostavljanje kontakta i stvaranje bezbednog prostora

Zadatak facilitatora (stručnjaka) je da stvori atmosferu oslobođenu procene, očekivanja i osećaja hitnosti. Psihološka sigurnost, kako je definisao Rodžers (1957), zasniva se na očekivanju prihvatanja i poverenja – što je preduslov za iskreno obraćanje samom sebi i uspostavljanje odnosa sa pomagačem. Ovo je posebno važno u radu sa mladima, jer se adolescencija odvija u periodu osetljivog formiranja identiteta (Erikson, 1968).

Korak 2: Aktivna pažnja i empatija

Centralni element Rodžerovog pristupa je nedirektivni pristup, što znači da pomagač ne kontroliše razgovor, već je prisutan aktivnom pažnjom. Tokom aktivnog slušanja, pomagač tumači ne samo verbalne već i metakomunikativne signale (držanje tela, gestovi, izraz lica, ton glasa) i pruža povratne informacije na osnovu njih (Egan, 2014). Cilj nije rešiti problem, već podržati klijenta u prepoznavanju sopstvenih prepreka.

Korak 3: Refleksija osećanja

Pomoćnik odražava osećanja koje mlada osoba direktno ili indirektno izražava. Refleksija osećanja podstiče emocionalnu svest i samorefleksiju (Rogers, 1961). Cilj nije tumačenje, već podrška u razumevanju sopstvenih unutrašnjih procesa.

Primeri:

„Imam utisak da ti je bilo teško da ovo поделиš.“

„Iz onoga što govoriš, osećam razočaranje.“

„Kao da u ovom trenutku osećaš nesigurnost.“

Korak 4: Bezuslovno pozitivno prihvatanje

Pomagački stav je autentičan kada prihvata mladu osobu u potpunosti, bez uslovljavanja ili kvalifikovanja. Ovakvo prihvatanje ne znači slaganje sa svim stavovima, već priznavanje dostojanstva i emotivne stvarnosti klijenta (Rog-

ers, 1959; Buda, 1994). Ovo je od posebne važnosti za mlade koji se često suočavaju sa osećajem odbačenosti ili marginalizacije.

Korak 5: Kongruentnost – autentično prisustvo

Pomagač može biti istinski prisutan u razgovoru samo ako je usklađen – to jest, ako su mu misli, osećanja i izrazi u harmoniji. Upravo ta unutrašnja harmonija – kongruentnost – omogućava iskrenu, poverljivu komunikaciju (Rogers, 1961, 282). Mladi su posebno osetljivi na „neautentičnost“, te je iskrenost ključ građenja odnosa poverenja.

Korak 6: Podsticanje samospoznaje i unutrašnjeg rasta

Cilj razgovora nije da se ponude spoljna rešenja, već da se mlada osoba podstakne da dođe do unutrašnjih uvida koji su usklađeni sa njenim vrednostima i osećanjima. Ovakav proces osnažuje autonomiju – što je jedna od osnovnih kompetencija u vršnjačkoj podršci (Pikó, 2003).

Korak 7: Završetak razgovora – povratne informacije i opcija za nastavak

Na kraju razgovora važno je dati povratnu informaciju o toku procesa, zahvaliti se mladoj osobi na otvorenosti i ukazanom poverenju, potvrditi poverljivost sadržaja i ponuditi mogućnost za dalji kontakt. Ovim se omogućava osećaj kontinuiteta i podrške, što je važno za proces psihološkog osnaživanja.

Vršnjačka edukacija

Vršnjačka podrška i edukacija predstavljaju ključne komponente u okviru projekta, jer podstiču razvoj odnosa zasnovanih na poverenju, međusobnom razumevanju i kredibilitetu među mladima. Ovakvi odnosi često imaju veći uticaj od poruka koje dolaze od odraslih stručnjaka, jer se temelje na iskustvenoj bliskosti i uzajamnom prepoznavanju (Kapitány-Fövény, 2019).

Vršnjački programi i radionice ne služe samo prenosu informacija, već imaju značajnu ulogu u izgradnji osećaja pripadnosti, razvoju socijalnih veština, saradnje i odgovornosti. Mladi koji uče jedni od drugih imaju veću šansu da postanu aktivni nosioci pozitivnih promena u svojoj zajednici.

Osnovni princip vršnjačke edukacije jeste korišćenje kognitivne i socijalne podudarnosti. To znači da se znanje, veštine i stavovi prenose između mladih ljudi koji pripadaju istoj starosnoj i/ili socijalnoj grupi, u okviru neformalnih obrazovnih aktivnosti. Ovakav pristup omogućava mladima da ne samo primaju informacije, već i da se osnažuju za aktivnu ulogu u podršci svojoj zajednici – što doprinosi razvoju samosvesti, komunikacijskih sposobnosti i socijalne odgovornosti (Erős, 2007).

Tokom vršnjačke edukacije, mladi stiču ključne kompetencije kao što su:

- aktivno slušanje,
- empatična komunikacija,
- regulacija emocija,
- nenasilno rešavanje konflikata.

Sve ove veštine su od suštinske važnosti u prevenciji vršnjačkog nasilja i unapređenju školske klime.

Vršnjačka podrška je posebno važna jer učenici često lakše prihvataju poruke i podršku od vršnjaka nego od odraslih. Ovakvi odnosi doprinose smanjenju osećaja izolacije, jačanju zajedništva i podstiču mlade da preuzmu odgovornost jedni za druge. Kada mladi osećaju da mogu da se oslone na svoje vršnjake, povećava se njihov osećaj sigurnosti u školskom okruženju, a rizik od vršnjačkog nasilja se smanjuje.

Šta nastavnik može da uradi kako bi promovisao vršnjačku podršku?

- **Postavlja model empatične i podržavajuće komunikacije**, koju učenici mogu oponašati u svakodnevnoj interakciji.

- **Obezbeđuje prostor za vršnjačku podršku**, na primer kroz grupni rad, diskusije i aktivnosti izgradnje zajednice.
- **Prepoznaje i ohrabruje učenike koji pokazuju empatiju**, podstičući ih da preuzmu ulogu vršnjačkih pomagača i zalažu se za svoje drugove.
- **Integriše teme emocionalne inteligencije, upravljanja konfliktima i prepoznavanja nasilja** u nastavu i aktivnosti razrednog starešine.
- **Stvara inkluzivno okruženje u kojem se svaki učenik oseća vrednim**, prihvaćenim i podržanim, tako da niko ne ostane sam sa svojim problemima.

Koje su prepreke za vršnjačku podršku u školi?

- **Strah od odmazde** – mnogi učenici se plaše da će, ako pomognu žrtvi, i sami postati mete nasilja.
- **Ravnodušnost ili rezignacija** – ako učenici vide da nastavnici ne reaguju na nasilje ili veruju da se „ništa ne može promeniti“, mogu izgubiti motivaciju da intervenišu.
- **Vršnjački pritisak** – ako dominira stav da je vršnjačko nasilje „samo šala“ ili „normalno“, učenicima je teže da zauzmu stav protiv njega.
- **Nedostatak podrške od odraslih** – ako nastavnici ne prepoznaju i ne podrže trud vršnjačkih pomagača, to može demotivisati učenike da pomognu jedni drugima.

Koje korake možemo preduzeti za sprečavanje vršnjačko nasilje?

- **Izgraditi pozitivnu i inkluzivnu zajednicu u odeljenju**, u kojoj se neguju prihvatanje, poštovanje i uzajamna podrška.

- **Organizovati redovne razgovore i radionice o vršnjačkom nasilju**, kako bi učenici prepoznali njegove oblike i posledice, kao i mogućnosti reagovanja.
- **Sprovesti programe razvoja empatije i situacione igre**, kao što je „U tuđim cipelama“, koji pomažu razumevanju tuđih emocija.
- **Uspostaviti jasna pravila ponašanja i dosledno ih sprovesti**, tako da svaki učenik zna šta je prihvatljivo, a šta nije.
- **Imenovati vršnjačke pomagače ili medijatore**, kojima se učenici mogu poveriti ako imaju problem.

Šta jedan učenik može da učini za drugog ako je svedok zlostavljanja?

- **Zauzeti stav u odbranu žrtve** – jasno izraženo neslaganje sa zlostavljanjem može oslabiti uticaj nasilnika.
- **Pružiti emocionalnu podršku žrtvi** – razgovarati sa njom, pokazati razumevanje i ponuditi pomoć u prevazilaženju situacije.
- **Obratiti se odrasloj osobi od poverenja** – prijaviti situaciju nastavniku, školskom psihologu ili roditelju.
- **Skrenuti pažnju ili prekinuti situaciju** – na primer, promenom teme ili fizičkim uključivanjem žrtve u drugu aktivnost.
- **U slučaju onlajn nasilja** – prijaviti neprimerene sadržaje, podržati žrtvu u zaštiti svog digitalnog identiteta i privatnosti.

Interaktivni planovi radionica

1. PLAN RADIONICE

Ciljna grupa: vršnjački pomagači – vršnjačka edukacija

Tema: prevencija zlostavljanja u školi i onlajn okruženju

1. radionica: Rezervacija stolice za empatiju

 **Oblasti koje treba razvijati:** usklađivanje (zagrevanje, izgradnja poverenja), empatija, razvoj emocionalne inteligencije.

 **Broj učesnika:** do 15 učesnika

 **Uzrast učesnika:** od 7 godina

 **Trajanje:** 20–25 minuta

 **Potrebni alati:** kartice emocija

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica i raspoređivanje kartica emocija

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** veštine facilitacije; stvaranje emocionalne sigurnosti; praćenje i vođenje grupne dinamike; osnovno znanje o temi vršnjačkog zlostavljanja; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje.

• Tok aktivnosti:

Učesnici se kreću oko stolica. Na svakoj stolici nalazi se kartica emocije. Kada muzika prestane (ili facilitator da znak), svi sedaju.

Učesnici potom, u skladu sa karticom na svom mestu, kratko dele lično iskustvo ili asocijaciju vezanu za tu emociju. Facilitator bira pitanja i vodi razgovor tako da

atmosfera ostane bezbedna i neosuđujuća.

Varijacije:

- za svaku emociju postavljaju se različita pitanja;
- odgovara se samo na jedno zajedničko pitanje (svako iz ugla „svoje“ emocije);
- emocija se prikazuje mimikom/pokretom (bez reči), a grupa pogađa i zatim reflektuje.

Pitanja za refleksiju (primeri):

- **Uzbuđen/uzbuđena:** Kada si poslednji put bio/bila uzbuđen/uzbuđena? Kako prepoznaješ taj osećaj?
- **Ljutit/ljutita:** Zbog čega se obično ljutiš? Gde u telu osećaš bes?
- **Anksiozan/anksiozna:** Šta ti je ranije izazivalo anksioznost? Kako znaš da si anksiozan/anksiozna?
- **Srećan/srećna:** Kada bi sreća bila boja, koja bi bila i zašto?
- **Ponosan/ponosna:** Na šta si ove nedelje ponosan/ponosna? Kada bi ponos bio životinja, koja bi to bila?
- **Frustriran/frustrirana:** Kada si poslednji put bio/bila frustriran/frustrirana? Šta ti pomaže tada?
- **Tužan/tužna:** Kako izgleda tuga? Kada bi tuga bila zvuk, kakav bi zvuk bio?
- **Ljubomoran/ljubomorna:** Kada si poslednji put bio/bila ljubomoran/ljubomorna? Kako ti taj osećaj „poruči“ da ti je nešto važno?

• Mentalno higijenski cilj:

Aktivnost podstiče prepoznavanje i prihvatanje emocija, jača emocionalnu svesnost i empatiju i stvara bezbedan prostor za deljenje. Time se podržava mentalno blagostanje i osećaj povezanosti u grupi.

2. radionica: Crtanje jedni drugima na leđima u krugu

Razvijanje neverbalne povezanosti, empatije i usmeravanja pažnje

 **Oblasti koje treba razvijati:** usklađivanje (zagrevanje, izgradnja poverenja), empatija, razvoj emocionalne inteligencije, svest o neverbalnoj komunikaciji, senzibilizacija socijalnih odnosa u kontekstu vršnjačkog zlostavljanja.

 **Broj učesnika:** 15 učesnika (moguće podeliti učesnike u manje grupe)

 **Uzrast učesnika:** 12 godina i više

 **Trajanje:** 20–30 minuta

 **Potrebni materijali:** papir, olovke ili flomasteri

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica, raspodela materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** veštine facilitacije; stvaranje emocionalne sigurnosti; praćenje i vođenje grupne dinamike; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje.

• Tok aktivnosti:

Učesnici formiraju krug u parovima (jedna osoba sedi ispred druge). Osoba koja sedi pozadi prstom „crtá“ jednostavan oblik ili simbol na leđima osobe ispred sebe (bez reči). Zatim osoba ispred „prenosi“ ono što je osetila dalje, crtajući na leđima sledeće osobe ispred sebe – i tako redom, dok se poruka ne vrati do poslednje osobe. Na kraju, svako nacrtá na papiru ono što misli da je bio originalni crtež. Facilitator zatim po-

kaže original (ili prva osoba nacрта original), a grupa upoređuje rezultate.

• **Pitanja za refleksiju:**

Kako ti je bilo dok ti je neko crtao po leđima? Da li je bilo prijatno ili neprijatno? Da li je bilo lako „preneti dalje“? Kakav je osećaj kada nisi siguran/sigurna u to šta tačno prenosiš? Koliko se poruka promenila do kraja? Po čemu je ovo slično širenju glasina, nesporazuma ili povređenih osećanja? Šta iz ovoga možemo naučiti o prevenciji vršnjačkog zlostavljanja u školi?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Kroz iskustveno učenje učesnici prepoznaju kako se poruke i emocije mogu iskriviti, što jača empatičnu komunikaciju, relaciju osetljivost i pažnju prema osećanjima drugih.

3. radionica: Kartice emocija i pripovedanje

 **Oblasti koje treba razvijati:** integracija u temu; empatija; razvoj emocionalne inteligencije (identifikovanje, izražavanje i razumevanje emocija); kreativnost; narativno oblikovanje; grupna saradnja; prepoznavanje emocionalne složenosti situacija vršnjačkog zlostavljanja; refleksivno mišljenje.

 **Broj učesnika:** 15 učesnika (u malim grupama)

 **Uzrast učesnika:** 12 godina i više

 **Trajanje:** 45–60 minuta

 **Potrebni alati:** kartice emocija (npr. bes, strah, krivica, izolacija, stid, nada, pobuna, ravnodušnost...) i/ili kartice uloga

 **Vreme za pripremu:** formiranje grupa i raspodela materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** srednji

- **Potrebne kompetencije facilitatora:** veštine facilitacije; stvaranje emocionalne sigurnosti; empatično prisustvo; praćenje i vođenje grupne dinamike; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; podržavajući razgovor i usmeravanje pažnje.

- **Tok aktivnosti (moguće opcije):**

- **Opcija A:** učesnici izvlače kartice emocija; prema emociji se formiraju male grupe; svaka grupa kreira priču u kojoj je ta emocija „glavna tema“.
- **Opcija B:** facilitator dodeljuje emocije (ljutnja, strah, tuga, radost...); grupe smišljaju kratku priču u kojoj emocija ima ključnu ulogu.
- **Opcija C:** grupe dobijaju unapred pripremljene kartice uloga + emocija i na osnovu njih grade priču.

- **Uputstvo za priču:**

Priča treba da se odnosi na situaciju vršnjačkog zlostavljanja i da uključi uloge (žrtva, osoba koja zlostavlja, posmatrač), uzroke i posledice, mogućnost promene/izlaza i emocionalnu promenu tokom događaja. Priča se može prikazati kao statua, pantomima, kratka scena ili kroz lutke (prema odluci facilitatora).

- **Pitanja za refleksiju:**

Kako je priča uticala na vas? Koliko ste se mogli poistovetiti sa ulogama? Šta ste osećali tokom prikaza? Da li je bilo teško prikazati datu emociju i zašto? Šta smo naučili o ulozi emocija u situacijama vršnjačkog zlostavljanja?

- **Mentalno higijenski cilj:**

Aktivnost podstiče svesnost, izražavanje i obradu emocija povezanih sa vršnjačkim zlostavljanjem, jača empatiju i refleksivno mišljenje i stvara bezbedan

prostor za deljenje iskustava.

4. radionica: Ranjeno srce – uticaj reči: bol i isceljenje

 **Oblasti koje treba razvijati:** uvod u temu (osetljivost na problem); razvoj empatije i emocionalne inteligencije; svest o emocionalnim povredama; prepoznavanje uticaja verbalnog ponašanja; jačanje samosvesti i sam-oizražavanja.

 **Broj učesnika:** do 15 učesnika

 **Uzrast učesnika:** od 7 godina

 **Trajanje:** 20–25 minuta

 **Potrebni materijali:** A4 papir, flomaster

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** osnovne facilitatorske veštine u radu sa decom; stvaranje podržavajuće atmosfere i emocionalne sigurnosti; empatično prisustvo; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; osnovne veštine podržavajućeg razgovora.

• **Tok aktivnosti (koraci):**

• **Korak 1:** Grupa zajedno crta jednostavnu figuru deteta na papiru. Cilj nije „lep crtež“, već simbol – figura postaje „član zajednice“. Grupa mu daje ime.

• **Korak 2:** Učesnici naizmenično izgovaraju uvredljive rečenice koje se mogu čuti u školskom okruženju. Nakon svake rečenice papir se malo zgužva.

• **Korak 3:** Zatim učesnici govore ljubazne, podržavajuće rečenice figuri. Nakon svake rečenice papir se pokušava ispraviti. Na kraju ostaju nabori – kao metafora toga da uvrede ostavljaju trag.

• **Pitanja za refleksiju:**

Šta ste osetili kada smo gužvali papir? Kako stalne uvrede utiču na dete? Koliko lepe reči pomažu u zaceljivanju? Zašto je važno paziti kako govorimo drugima?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Deca prepoznaju posledice verbalnog zlostavljanja i razvijaju samorefleksiju i odgovornost u komunikaciji. Aktivnost naglašava preventivnu važnost podržavajućih reči i pažljivog odnosa.

5. radionica: Crvenkapa i vuk iz vučje perspektive

promena perspektive i razvoj empatije

 **Oblasti koje treba razvijati:** obrada teme; promena perspektive; empatija i emocionalna identifikacija.

 **Broj učesnika:** do 15

 **Uzrast:** od 7 godina

 **Trajanje:** 60 minuta

 **Potrebni alati:** A4 papir za beleške/crtež, flomasteri

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica i raspodela materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** veštine facilitacije; stvaranje emocionalne sigurnosti; upravljanje grupnom dinamikom; empatično prisustvo; osetljivost

na emocije; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; podržavajući razgovor i usmeravanje pažnje.

• **Tok aktivnosti:**

Facilitator čita (ili sažeto prepriča) priču o Crvenkapi i vuku. Zadatak učesnika je da napišu ili nacrtaju verziju priče iz vučje perspektive, uz fokus na vukove misli, potrebe i emocije. Priče se predstavljaju, zatim sledi razgovor o tome zašto je važno razumeti perspektive drugih.

• **Mentalno higijenski cilj:**

Razvija empatiju i sposobnost promene perspektive, smanjuje predrasude i podržava kvalitet odnosa i upravljanje konfliktima - što doprinosi prevenciji vršnjačkog zlostavljanja.

6. radionica: Nit poverenja

 **Oblasti koje treba razvijati:** zatvaranje kruga (oproštajna igra); jačanje grupne dinamike; svest o poverenju i međusobnoj pažnji.

 **Broj učesnika:** do 15

 **Uzrast:** od 7 godina

 **Trajanje:** 10–15 minuta

 **Potrebni alati:** klupko pređe

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** empatično prisustvo; poznavanje grupne dinamike; osetljivost na emocije; reflektivna pitanja; osnovno znanje o vršnjač-

kom zlostavljanju; podržavajući razgovor i usmeravanje pažnje.

• **Tok aktivnosti:**

Grupa sedi u krugu. Facilitator objašnjava smisao vežbe: „Ova vežba pokazuje važnost povezanosti, slušanja i poverenja.“ Zatim izgovori podržavajuću rečenicu nekome u krugu i dodaje mu klupko, držeći kraj konca. Osoba zatim izgovori podržavajuću rečenicu drugome i prosleđuje klupko dalje. Nastaje „mreža“ koja simbolizuje solidarnost i povezanost grupe.

• **Pitanja za refleksiju:**

Kako je bilo biti deo mreže? Kako su reči koje su ti upućene uticale na tebe? Šta bi se desilo da se neko ne uključi? Šta za tebe znači pripadati zajednici?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Jača osećaj zajedništva i emocionalne sigurnosti u vršnjačkim odnosima. Mreža pokazuje da svi utičemo jedni na druge i da je isključenost signal ranjivosti odnosa. Aktivnost je preventivno značajna jer podržava pažnju, poverenje i iskustvo „nisam sam/sama“.

2. PLAN RADIONICE

Ciljna grupa: vršnjački pomagači – vršnjačka edukacija

Tema: Prevencija zlostavljanja u školi i onlajn okruženju

1. Naslov radionice: Kakav sam ja superheroj?



Oblasti koje treba razviti:

uvodna aktivnost (zagrevanje); razvijanje samopoštovanja i samospoznaje; podizanje svesti o ličnim resursima; kreativno samoizražavanje; vežbanje prihvatanja i afirmacije jedni drugih.



Broj učesnika: 15 učesnika



Uzrast učesnika: od 7 godina

-  **Trajanje:** 45–60 minuta
-  **Potrebni alati:** papir A4 formata; olovke ili flomasteri; opciono: lepak, makaze; nalepnice ili isecci iz novina (za kolaž).
-  **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica i raspodela materijala
-  **Nivo rizika od nezgode:** nizak
-  **Lokacija:** zatvoreni prostor
-  **Potreban prostor:** mali

- **Potrebne kompetencije facilitatora:** empatično prisustvo; poznavanje grupne dinamike i osetljivost na emocije; veštine reflektivnog postavljanja pitanja; osnovno poznavanje teme vršnjačkog zlostavljanja; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje; poznavanje metoda koje podržavaju samoevaluaciju i pozitivno potkrepljenje.

- **Tok aktivnosti:**

Facilitator započinje razgovor o tome šta znači imati „supermoć“. Učesnici razmišljaju u čemu su posebno dobri ili šta drugi često hvale kod njih. Svaki učesnik osmišljava superheroja koji ga odražava. Ime može biti povezano sa jednom ličnom karakteristikom (npr. „Strpljivi ratnik“, „Mag empatije“, „Razumevajući čarobnjak“). Učesnici zatim crtaju ili prave kolaž svog superheroja i oko njega upisuju „supermoći“, na primer: „Mogu da saslušam bilo koga.“; „Uvek primetim kada nekome treba osmeh.“ Facilitator podstiče da se prikažu ne samo „spoljašnje“, već i emocionalne i društvene snage. Svi se predstavljaju grupi kao superheroji. Nakon prezentacije, članovi grupe daju pozitivne povratne informacije (npr. „Ovo ti baš odgovara, jer se sećam kada...“). Na kraju, razgovara se o tome kako ove snage pomažu u svakodnevnom životu – u učionici, u prijateljstvima i u teškim situacijama.

• Mentalno higijenski cilj:

Aktivnost podstiče razvoj pozitivne slike o sebi i samopouzdanja. Metafora „superheroja“ pomaže učesnicima da prepoznaju lične vrednosti i uoče da svako poseduje posebnu, vrednu sposobnost. Ovo jača unutrašnje resurse, doprinosi osećaju emocionalne sigurnosti i podržava razvoj prihvatajućih, podržavajućih odnosa. Vežba je korisna i kao priprema za vršnjačku podršku: kada deca prepoznaju sopstvene snage, lakše se povezuju sa drugima na podržavajući način. Zajedničko iskustvo pokazuje da razlike ne razdvajaju, već jačaju zajednicu.

2. Naslov radionice: Pomoćna ruka – Strategije vršnjačke pomoći

 **Oblasti koje treba razviti:** ugrađivanje u temu; učenje o principima i oblicima vršnjačke podrške; razvijanje empatije i osećaja odgovornosti; mapiranje strategija za prevenciju vršnjačkog zlostavljanja.

 **Broj učesnika:** 15 učesnika

 **Uzrast učesnika:** 14 godina i više

 **Trajanje:** 30–45 minuta

 **Potrebni materijali:** A4 listovi papira, flomasteri
Vreme za pripremu: postavljanje stolica i distribucija materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** poznavanje teorije i prakse vršnjačke podrške; vođenje strukturisane refleksije; upravljanje grupnom dinamikom; održavanje prihvatajuće, podržavajuće atmosfere; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje.

• **Tok aktivnosti:**

Facilitator objašnjava svrhu vežbe: pregled mogućnosti vršnjačke podrške u školi. Svaki učesnik dobija papir i ocrtava konturu svog dlana. U „prste“ upisuje odgovore na pitanja:

- **Palac:** Zašto je vršnjačka podrška važna?
- **Kažiprst:** Šta nastavnik može da uradi da bi podstakao vršnjačku podršku?
- **Srednji prst:** Koje su prepreke za vršnjačku podršku u školi?
- **Domali prst:** Koje korake možemo preduzeti da sprečimo vršnjačko zlostavljanje?
- **Mali prst:** Šta učenik može da učini za drugog ako je svedok zlostavljanja?

Učesnici dele odgovore, a facilitator vodi diskusiju prateći redosled „prstiju“. Zajednički zaključci se mogu zapisati na posteru ili flip-čartu kao kolektivna baza znanja.

• **Pitanja za refleksiju:**

Na koje pitanje je bilo najlakše/najteže odgovoriti? Koje obrasce vidimo u odgovorima? Koja iskustva povezuje-mo sa temom? Kako možemo unaprediti funkcionisanje vršnjačke podrške u našoj instituciji?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Učesnici prepoznaju sopstvenu ulogu i mogućnosti u sistemu vršnjačke podrške, kao i značaj prevencije i podrške. Vršnjačka podrška jača emocionalnu sigurnost, osećaj pripadnosti i smanjuje psihološke rizike povezane sa izolacijom.

3. Naslov radionice: Šta je u cipelama druge osobe? – Razvijanje empatije i uloga



Oblasti koje treba razviti: obrada teme; razvoj empatije; sposobnost promene perspektive; prepoznavanje mehanizama i posledica vršnjačkog zlostavljanja; svest o upravljanju konfliktima i strategijama intervencije; znanje o ulogama u vršnjačkoj podršci.

-  **Broj učesnika:** 15 učesnika (u manjim grupama)
-  **Uzrast učesnika:** od 10 godina
-  **Trajanje:** 60 minuta
-  **Potrebni alati:** odštampane kartice sa situacijama i/ili kartice uloga (žrtva, nasilnik, posmatrač, nastavnik, vršnjački pomagač); A4 papir; olovke ili flomasteri
-  **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica; raspodela materijala; priprema kartica
-  **Nivo rizika od nezgode:** nizak
-  **Lokacija:** zatvoreni prostor
-  **Potrebna prostora:** srednji (rad u grupama)

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** poznavanje dramskih metoda; komunikacija osetljiva na konflikt; stvaranje podržavajuće atmosfere; praćenje grupne dinamike i emocionalnog stanja; poznavanje vršnjačke podrške; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje.

• Tok aktivnosti:

Svaka grupa dobija karticu sa situacijom ili paket kartica uloga (facilitator odlučuje da li grupe osmišljavaju situaciju ili dobijaju gotovu). Primeri: učenika redovno zadirkuju zbog izgleda; prijatelj doživljava vršnjačko zlostavljanje na internetu, ali se ne usuđuje da reaguje; nastavnik posmatra ostrakizam i ne zna kako da interveniše. Grupe prikazuju situaciju u formi kratke scene ili „skulpture“ (prema odluci facilitatora).

• Pitanja za refleksiju:

Kako ste se osećali u toj ulozi? Koja uloga je bila najteža i zašto? Koje opcije likovi imaju da poboljšaju situaciju? Šta je vršnjački pomagač ili nastavnik mogao drugačije da uradi? Kakav je osećaj biti posmatrač?

• Mentalno higijenski cilj:

Učesnici emocionalno doživljavaju situacije iz različitih uloga, što jača empatiju, društvenu odgovornost i veštine intervencije. Razumeju da vršnjačko zlostavljanje nije „stvar dve osobe“, već odgovornost zajednice. Učesnici dobijaju alate za prepoznavanje znakova zlostavljanja i uviđaju sopstvene mogućnosti delovanja.

4. Naslov radionice: Ti si moj najbolji prijatelj – jačanje podrške i poverenja

 **Oblasti koje treba razviti:** razvoj socijalnih kompetencija; svest o empatiji i spremnosti da pomognemo; vežbanje verbalnog samoizražavanja i pozitivne povratne informacije; jačanje poverenja i emocionalne sigurnosti.

 **Broj učesnika:** 15 učesnika

 **Uzrast učesnika:** od 7 godina

 **Trajanje:** 20–25 minuta

 **Potrebni materijali:** A4 papir; olovke/flomasteri; opciono: kartice sa zamišljenim situacijama

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica i raspodela materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** mali

• **Potrebne kompetencije facilitatora:** stvaranje podržavajuće atmosfere; praćenje grupne dinamike i emocionalnog stanja; poznavanje vršnjačke podrške; osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju; tehnike podržavajućeg razgovora i usmeravanja pažnje.

• Tok aktivnosti:

• **Korak 1:** razgovor u grupi: „Šta za vas znači prijateljstvo?“ „Zašto je važno imati nekoga kome verujete?“ „Šta se dešava kada se neko oseća usamljeno?“

• **Korak 2:** svako dete piše: (a) jednu osobinu dobrog prijatelja; (b) jednu stvar za koju bi volelo da drugi misle ili kažu o njemu/njoj. U krugu dele napisano; facilitator podstiče afirmativne povratne informacije (npr. „Mislim da si i ti takav/takva.“).

• **Korak 3:** facilitator čita kratke situacije: „Prijatelj je tužan jer nije pozvan na rođendan.“ „Drug iz razreda se ne usuđuje da odgovori na času jer se plaši da će mu se smežati.“ Učesnici kažu šta bi uradili i zašto je podrška važna.

• Pitanja za refleksiju:

Zašto je dobro imati nekoga na koga možemo da računamo? Kako možete pomoći drugima i kada ne traže pomoć?

• Mentalno higijenski cilj:

Jačanje otvorenosti, empatičnog prisustva i odgovornosti za zajednicu, uz iskustvo poverenja i prihvatanja.

5. Naslov radionice: Da li me slušaš? – osnove podržavajućeg razgovora



Oblasti koje treba razviti: vežbanje usmeravanja pažnje; empatije i emocionalnog usklađivanja; osnovna pravila komunikacije u ulozi pomagača.



Broj učesnika: 15 učesnika



Uzrast: od 12 godina



Trajanje: 45–60 minuta

 **Potrebni alati:** pripremljene početne rečenice (npr. „Teško mi je kada...“, „Čini me srećnim što...“, „Želeo/želela bih da...“); A4 papiri; olovke; opciono: tajmer, kartice raspoloženja

 **Vreme za pripremu:** postavljanje stolica i distribucija materijala

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Lokacija:** zatvoreni prostor

 **Potreban prostor:** srednji

- **Potrebne kompetencije facilitatora:** poznavanje principa podržavajućeg razgovora (Carl R. Rogers: empatija, autentičnost, bezuslovno prihvatanje); sposobnost stvaranja podržavajuće atmosfere; empatija.

- **Tok aktivnosti:**

- **Korak 1:** facilitator ukratko objašnjava suštinu podržavajućeg razgovora i razliku između podržavajućeg razgovora i savetovanja.

- **Korak 2:** rad u parovima: jedna osoba govori 2 minuta o temi (npr. „Težak trenutak kroz koji sam prošao/prošla“), druga samo sluša (kontakt očima, klimanje glavom, neverbalna podrška). Zamena uloga. Kratka razmena: kako je bilo biti slušan/slušati?

- **Korak 3:** dijalog uz početne rečenice; refleksija o osećanju u komunikaciji.

- **Korak 4:** zajedničko formulisanje pravila podržavajuće komunikacije:

- Ne prekidaj.
- Ne deli

Preporučena literatura

Rodžers, Karl R. 1997. Postati neko – Rođenje ličnosti . Prevedeno. Bela Buda. Budimpešta: Izdavačka kuća Edž 2000.

Rodžers, Karl R. 2008. Susreti – Grupa usmerena na osobu . 2. izdanje. Prevedeno. Bela Buda. Budimpešta: Izdavačka kuća Edž, 2000.

Razjašnjenje pojmova

• Mentalna higijena

Mentalna higijena je skup naučnih i praktičnih aktivnosti usmerenih na očuvanje, razvoj i unapređenje mentalnog zdravlja. Ona nije usmerena samo na sprečavanje psihičkih poremećaja, već i na podršku razvoju ličnosti, samosvesti, kvalitetnih društvenih odnosa i blagostanja zajednice (Buda 1994; Pikó 2003).

Pristup mentalnoj higijeni ima preventivni i razvojni fokus, što je posebno važno zbog uzrasnih i razvojnih karakteristika adolescenata.

• Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje nije „odsustvo bolesti“, već stanje unutrašnje ravnoteže, samoidentiteta, sposobnost prepoznavanja i upravljanja emocijama i sposobnost harmoničnog rada sa drugima. Važan element je efikasno suočavanje sa stresom i razvijanje pozitivne slike o sebi.

• Razgovor koji pomaže (podržavajući razgovor)

Podržavajući razgovor je strukturisan, ciljno orijentisan oblik komunikacije u kojem osoba koja pruža podršku, kroz empatično, prihvatajuće i autentično prisustvo, pomaže sagovorniku da bolje razume sopstvena osećanja, misli i mogućnosti donošenja odluka (Rogers, 1961).

Njegova svrha nije davanje saveta, već podsticanje samopoznaje, osnaživanja i konstruktivnog suočavanja sa problemima.

• Empatija

Sposobnost da se stavimo u emocionalni svet druge osobe, a da pritom ne izgubimo sopstvenu perspektivu. Empatičan stav je osnova odnosa koji pruža podršku.

• Vršnjačka edukacija (vršnjačka obuka)

Vršnjačka edukacija podrazumeva situacije u kojima pojedinci iz sličnih društvenih i starosnih grupa, koji nisu profesionalni edukatori, pomažu jedni drugima u učenju, dok istovremeno i sami uče kroz taj proces (Topping, 1996).

Ona obuhvata proces osposobljavanja mladih za pružanje podrške svojim vršnjacima u različitim životnim situacijama, rešavanje problema, prenos informacija i sprovođenje preventivnih aktivnosti. Vršnjački pomagači često su verodostojniji prenosioci poruka i mogu preuzeti aktivnu ulogu u očuvanju blagostanja zajednice (Kapitány-Fövény, 2019).

• Vršnjačka podrška

Vršnjačka podrška predstavlja oblik pomoći u kojem mlada osoba pruža emocionalnu podršku, razumevanje ili informacije drugoj mladoj osobi sličnog uzrasta. Ovakav oblik podrške može biti efikasan u prevenciji vršnjačkog nasilja, jačanju emocionalne sigurnosti i olakšavanju socijalne integracije (Topping, 1996).

• Prevencija

Cilj prevencije jeste sprečavanje razvoja problema ili njihovo ublažavanje u ranoj fazi. Prevencija u oblasti mentalnog zdravlja posebno je značajna tokom adolescencije, kada je povećan rizik od vršnjačkog nasilja, zavisnosti i različitih mentalnih teškoća.

Bibliografija

Buda, Béla. 1994. Az egészségfejlesztés és mentálhigiéné alapjai. Budapest: Animula.

Kapitány-Fövény, Máté. 2019. Kortárs segítés és prevenció. Budapest: HVG Publishing.

Egan, Gerard. 2014. *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach*. Pacific Grove: Brooks/Cole.

Erikson, Erik H. 1968. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Pikó, Bettina. 2003. *Mentális egészség a modern társadalomban*. Budapest: Medicina.

Topping, Keith J. 1996. "The effectiveness of peer tutoring in further and higher education: A typology and review of the literature." *Higher Education* 32: 321–345.

Rogers, Carl R. 1957. "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change." *Journal of Consulting Psychology* 21 (2): 95–103.

Rogers, Carl R. 1959. "A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships." In Koch, S. (ed.), *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3, 184–256. New York: McGraw-Hill.

Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.



PSIHOLOGIJA VRŠNJAČKOG NASILJA U ŠKOLI I MOGUĆNOSTI PREVENCIJE

Uvod

Prilikom izrade ovog dela materijala i osmišljavanja praktičnih zadataka polazi se od saznanja stručnjaka koji se bave istraživanjem ove teme. Njihovo iskustvo pokazuje da ljudi često nemaju dovoljno informacija o mehanizmima nasilja, njegovim različitim oblicima, uzrocima i posledicama. Smatra se da upravo ovaj nedostatak znanja doprinosi tome da nasilje među decom postaje sve učestalije.

Ako ni deca, niti odrasli u njihovom okruženju ne umeju da prepoznaju određene oblike nasilja, to dugoročno može imati veoma ozbiljne posledice. Doživljeno zlostavljanje, ukoliko ostane neobrađeno i bez podrške, može negativno uticati na psihološki, emocionalni, socijalni, pa čak i fizički razvoj deteta. Vremenom to može dovesti do obrazaca ponašanja koji su ili destruktivni prema drugima ili samodestruktivni (Zečević, 2010).

Zbog toga programi usmereni na prevenciju vršnjačkog nasilja, kao jedan od svojih osnovnih ciljeva, imaju podizanje svesti o tome da je školsko nasilje realna i ozbiljna društvena pojava. Nakon toga, neophodno je učenicima pružiti relevantne i naučno utemeljene informacije o prirodi nasilja, patnji žrtava, kao i o dugoročnim štetnim posledicama koje ono ima, ne samo po počinioca, već i po širu zajednicu.

Jármí Éva ističe da se tokom procesa zlostavljanja odgovornost ne sme prebacivati na žrtvu, već je važno usmeriti pažnju na ulogu osoba iz njenog okruženja i na dinamiku odnosa među njima. Sve učesnike treba naučiti kako da reaguju ukoliko primete da je neko izložen uznemiravanju, kao i koje strategije zaštite mogu koristiti – bilo da su u ulozi žrtve ili posmatrača.

Krajnji cilj je da se učenici podstaknu da stečene veštine svesno primenjuju u svakodnevnom životu, kako bi se vremenom formirale grupne norme koje jasno odbacuju nasilje i promovišu nenasilne, solidarne stavove (Jármí, 2015).

Definicija školskog nasilja

Poseban oblik okrutnog ponašanja među mladima koji se školuju naziva se vršnjačko nasilje (vršnjačko zlostavljanje). Sam pojam potiče iz anglosaksonske stručne literature, iz termina *bullying*, koji obuhvata različite oblike ponašanja kao što su zastrašivanje, mučenje, fizičko nasilje, ali i uznemiravanje, maltretiranje i ponižavanje (Buda-Kószeghi-Szirmai, bez godine, str. 574). Ovaj izraz se koristi zato što u mađarskom jeziku ne postoji jedna reč koja bi istovremeno jasno obuhvatila i psihički i fizički oblik terora.

U međunarodnoj stručnoj literaturi najrasprostranjenija definicija školskog nasilja vezuje se za ime Dana Olweusa. Prema njegovom tumačenju, o vršnjačkom nasilju govorimo kada su ispunjeni sledeći uslovi:

- počinitelac deluje sa namerom da nanese štetu, odnosno da izazove fizičku ili psihičku povredu
- između nasilnika i žrtve postoji neravnoteža moći, pri čemu se žrtva nalazi u podređenom i bespomoćnom položaju i nije u stanju da se odbrani
- nasilje se ponavlja i traje duži vremenski period, ponekad čak i godinama

Prema definiciji Jármí Éve, ključni elementi procesa zlostavljanja su upravo: namera, nejednaki odnosi moći i ponavljanje, odnosno sistematičnost (Jármí, 2015).

Ukratko se može zaključiti da se školsko nasilje u osnovi zasniva na odnosima moći. Počinitelac – bilo da deluje sam ili kao deo grupe – svesno koristi agresiju ili manipulaciju kako bi stekao dominaciju nad žrtvom, zastrašio je i držao pod kontrolom.

Na početku procesa zlostavljanja najčešće ne postoji nikakvo jasno objašnjenje. Žrtve su često izložene zadirkivanju, ismevanju ili fizičkom nasilju bez ikakvog stvarnog povoda. Ovakav oblik nasilja nije reakcija na nešto konkretno, već predstavlja proaktivnu agresiju, odnosno napad bez neposrednog uzroka. Neretko je jedini „razlog“ taj što je određena osoba izabrana da bude žrtva, što Buda Mariann poredi sa poznatim vicem o malom zecu koji biva kažnjen zato što nosi kapu – i isto tako zato što je nema (Buda, bez godine).

Šta ne spada u pojam zlostavljanja (vršnjačkog nasilja)?

Važno je razumeti po čemu se zlostavljanje razlikuje od drugih situacija koje se, iako mogu biti neprijatne ili bolne, ne smatraju nasiljem. Iako pojedinačni uvredljivi događaji mogu ostaviti trajne posledice, oni sami po sebi još uvek ne znače da je reč o zlostavljanju.

Na osnovu rada Barbare Coloroso, određene nepromišljene i uvredljive izjave ili komentari – koji su često etnički obojeni, vezani za seksualnu orijentaciju ili se odnose na fizički izgled i stereotipe – ne spadaju automatski u kategoriju zlostavljanja. Na primer: „Ti si idiot!“, „Nemoj da se ponašaš tako ženstveno, šta si, peder?“, „Plavuše ionako ne razumeju vic!“ Ipak, čak i kada nisu izrečeni svesno ili sa namerom da povrede, ovakav govor ne sme biti prihvaćen niti tolerisan.

U pojam zlostavljanja ne ubrajaju se ni spontani, neočekivani, impulsivni agresivni ispadi izazvani jakim emocijama. U takvim situacijama ne postoji unapred određen cilj ili žrtva, već se radi o reakciji na konkretan događaj ili situaciju koja je izazvala bes.

Različite konfliktne situacije takođe ne možemo smatrati zlostavljanjem. Neslaganja i sukobi interesa sastavni su deo svakog ljudskog odnosa, jer je prirodno da ljudi imaju različita mišljenja i stavove o određenim pitanjima (Coloroso, 2020).

Školsko nasilje ne predstavlja ni situacija u kojoj se sukobi odvijaju po principu „ti meni – ja tebi“, niti kada se dva

mlada čoveka slične snage i moći nadmeću, rivalizuju ili se čak fizički sukobe (Buda, bez godine).

Takođe, prijateljsko zadirkivanje, bezazlene šale i međusobno uobičajeno „peckanje“ ne mogu se nazvati zlostavljanjem. U tim slučajevima presudna je namera – cilj je zajednički smeh i bliskost, a ne uznemiravanje, ponižavanje ili ismevanje druge osobe (Coloroso, 2020).

Prva tabela:

Svakodnevni konfliktus	Školsko nasilje (bullying)
Povremen, situacioni	Ponavljajući
Ne nastaje unapred planski, već u žaru trenutka	Planirano, ciljano, namerno
Intenzitet emocija kod obe strane je približno jednak	Emocije žrtve su znatno intenzivnije od emocija nasilnika
Obe strane teže rešavanju problema	Nasilnik nastoji da uspostavi kontrolu nad žrtvom
Ravnoteža moći između učesnika se ne narušava	Cilj nasilnika je narušavanje ravnoteže moći
Obe strane osećaju odgovornost za nastanak konflikta	Krivica za nastalu situaciju se prebacuje na žrtvu
Obe strane su spremne da ulože napor radi razrešenja konflikta	Nasilnik nije spreman da uloži napor u rešavanje situacije

Na osnovu gore navedene tabele koju je sastavila Jármi Éva, možemo jasnije i detaljnije sagledati razliku između pojmova i njihovo precizno razgraničenje (Jármi, 2015).

Oblici zlostavljanja

Razlikovanje različitih oblika zlostavljanja izuzetno je važno, jer se sve češće susrećemo sa metodama koje nisu lako i jasno prepoznatljive. Stručna literatura najčešće izdvaja sledeće vrste:

- **Fizičko zlostavljanje**, odnosno primena telesne sile i fizičkog nasilja.
- **Verbalno zlostavljanje**, kada se nasilje ispoljava kroz reči, uvrede i pretnje.
- **Relacijsko (socijalno) zlostavljanje**.

Dok se prva dva oblika direktno odnose na samu žrtvu, relacijsko zlostavljanje predstavlja suptilniji i podmukliji oblik nasilja. Njime se sistematski ugrožavaju odnosi žrtve, njena društvena mreža i položaj u grupi, kroz stalne i promišljene napade (Buda, bez godine).

Prema Ivani Zečević, mogu se izdvojiti još dva oblika zlostavljanja:

- **Seksualno zlostavljanje**: podrazumeva neželjeno dodirivanje intimnih delova tela, verbalno uznemiravanje seksualnog sadržaja, slanje opscenih slika ili poruka putem interneta, pa čak i prisiljavanje na seksualni odnos.
- **Psihološko zlostavljanje**: obuhvata ponašanja kao što su zastrašivanje, preteći pogledi i gestovi, praćenje, iznuđivanje novca, ozbiljna ucena i manipulacija žrtvom. Zlostavljač može uznemiravati žrtvu i učestalom telefonskim pozivima, pri čemu se, nakon javljanja, ne oglašava (Zečević, 2010).

Prema načinu izvršenja zlostavljanja, razlikujemo dve osnovne kategorije:

- **Direktno (neposredno) zlostavljanje**: nasilnik otvoreno i licem u lice napada žrtvu; može se manifestovati kao fizička ili verbalna agresija.
- **Indirektno (posredno) zlostavljanje**: žrtva nije prisutna, pa se posledice nasilja ne primećuju odmah. Počinilac deluje prikriveno, šireći glasine ili manipulišući društvenim odnosima.

Druga tabela:

Vrsta zlostavljanja	Verbalno	Neverbalno – fizičko	Neverbalno – nefizičko
Direktno (neposredno)	Ismejavanje, vređanje, pretnje	Udarci, šutiranje, saplitanje, guranje, pljuvanje, zatvaranje, prisiljavanje, uništavanje ili krađa stvari žrtve	Udarci, šutiranje, saplitanje, guranje, pljuvanje, zatvaranje, prisiljavanje, uništavanje ili krađa stvari žrtve Ismevanje, opsceni ili uvredljivi gestovi, pokazivanje odvratnih predmeta
Indirektno (posredno)	Širenje tračeva, narušavanje odnosa	Navođenje drugih da fizički napadnu nekoga; krađa stvari žrtve	Uvredljivi crteži i slike, isključivanje iz grupe, ignorisanje
Elektronsko / sajber	Širenje tračeva; slanje, prosleđivanje i širenje štetnih ili uvredljivih poruka	–	Neovlašćeno prosleđivanje slika i video-snimaka (čak i manipuliranih); provala u tuđe privatne poruke ili naloge i njihova manipulacija

Pregled tipova zlostavljanja u preglednom obliku (Buda, 2015, str. 5)

Učesnici u procesu zlostavljanja

Zlostavljanje je pojava koja se odvija u dinamičnom društvenom okruženju, zbog čega se ne može posmatrati isključivo kao čin između dve osobe. S obzirom na to da je njegova suština borba za dominaciju, zlostavljača prvenstveno motiviše želja da poveća sopstveni status unutar grupe. Za to mu je potrebna i podrška vršnjaka koji ga okružuju, kako bi njegovo ponašanje bilo potvrđeno i „opravdano“. Upravo zato značajnu ulogu u procesu zlostavljanja imaju i oni posmatrači koji ne učestvuju aktivno u samim događajima (Buda-Péntek, 2010).

U okviru procesa zlostavljanja može se identifikovati ukupno šest različitih uloga:

- **zlostavljač**
 - **žrtva**
 - **pomagači** (aktivno pomažu zlostavljača i učestvuju u celokupnom procesu zlostavljanja)
 - **pojačivači / podržavaoci** (ne učestvuju fizički u zlostavljanju, ali ga odobravanjem, smehom ili ohrabivanjem dodatno jačaju)
 - **zaštitnici** (štite žrtvu i pokušavaju da je odbrane)
 - **posmatrači / spoljašnji** (ravnodušni su ili čak ni ne primećuju da se zlostavljanje dešava)
- (Lóczy R, 2024)

Zlostavljači

Kakav je zlostavljač?

Zlostavljači su pre svega osobe koje biraju svoju metu, planiraju i pokreću napad, aktivno učestvuju u zlostavljanju i često podstiču druge da im se pridruže. Mnogi ljudi smatraju da su oni koji su sposobni da teroriju druge isključivo nepopularna, gruba, nasilna deca koja potiču iz loših socijalnih uslova. Istina je da zlostavljače često karakterišu snažna potreba za dominacijom, impulsivnost, nedostatak empatije, kao i slabija samokontrola i niže samopoštovanje od proseka. Međutim, koliko god to zvučalo iznenađujuće, zlostavljači mogu biti i veoma popularna deca, sa razvijenom socijalnom inteligencijom, koja žive u uređenim i stabilnim porodičnim okolnostima. Takvi

mladi ljudi mogu lako skliznuti u manipulativne i nasilne obrasce ponašanja ukoliko počnu da strahuju za svoj položaj među vršnjacima ili pronađu nekoga koga doživljavaju kao slabijeg i manje vrednog od sebe (Coloroso, 2020).

Vrlo verovatno, adolescent koji se nalazi u ulozi zlostavljača doživljava osećaj svemoći i potpunog nadzora nad drugima, što ga dodatno motiviše da nastavi sa maltretiranjem žrtve. Pojedini istraživači ukazuju i na to da su kod zlostavljača često prisutne izražene narcističke osobine. Za takve osobe snažan podsticaj može biti izgradnja ili učvršćivanje socijalnog statusa, kao i uverenje da će dominacijom nad drugima delovati popularnije i moćnije u očima vršnjaka (Lóczy R, 2024). Kod zlostavljanja fizička snaga često nije presudna, jer je u slučaju psihološke dominacije mnogo važnija veština ismevanja, ponižavanja i manipulacije.

Važno je istaći da se niko ne rađa kao zlostavljač. Prema Barbari Coloroso, do toga najlakše dolazi onda kada dete u svojoj okolini pronađe nekoga nad kim može da vežba takvo ponašanje. Autorka naglašava i da je svaki zlostavljač drugačiji, te da njegovo ponašanje ne određuju spoljašnje karakteristike, već sledeća četiri faktora:

- zlostavljanje je naučeno ponašanje
- dete zlostavlja druge zato što ima priliku za to
- svesno donosi odluku da nekoga povredi
- samo bira svoju metu

(Coloroso, 2020)

Takođe je zabrinjavajuća činjenica, na koju je Dan Olweus ukazao još osamdesetih godina, da većina zlostavljača svoje ponašanje smatra prihvatljivim (Buda, 2015).

Rizični faktori koji povećavaju verovatnoću da dete postane zlostavljač

Pored navedenih ličnih osobina, značajan rizični faktor predstavlja i porodično okruženje. Porodice dece koja zlostavljaju druge često karakterišu nedostatak emocionalne podrške i pažnje, kao i nedosledni vaspitni postupci. Disciplina se neretko sprovodi kroz fizičko ili psihičko kažnjavanje. Deca u takvom okruženju nemaju od koga da nauče pozitivne obrasce rešavanja konflikata i problema, a njihove stvarne potrebe ostaju zanemarene. U tim porodicama često izostaje topla, prihvatajuća i sigurna porodična atmosfera. Kao posledica toga, adolescenti mogu razviti iskrivljenu sliku o funkcionisanju međuljudskih odnosa i biti skloni da negativne obrasce viđene u porodici prenesu na odnose sa vršnjacima (Buda, bez godine).

Dr Ivana Zečević takođe ističe da su neka deca nasilna zato što uopšte ne znaju da je takvo ponašanje neprihvatljivo. Ona jednostavno imitiraju ponašanje svojih roditelja, braće i sestara ili određenih uzora. Ukoliko njihovo ponašanje nailazi na odobravanje ili podsticaj okoline, mogu čak poverovati da je agresija danas „moderna“ i društveno prihvaćena, te da će im doneti popularnost među vršnjacima.

Porodično okruženje može negativno uticati na mlade i u slučajevima kada su roditelji previše popustljivi, ne obezbeđuju adekvatan nadzor i ne postavljaju jasne granice adolescentima.

Druga krajnost javlja se kada staratelji tolerišu agresivno ponašanje, jer i sami koriste fizičko kažnjavanje kao način rešavanja problema ili disciplinovanja dece.

Proces postajanja zlostavljačem dodatno oblikuju i uticaji vršnjačke grupe. U okviru formiranih grupa ili „bandi“ osećaj lične odgovornosti može oslabiti, a unutrašnje kočnice koje regulišu ponašanje lako se gube.

Školsko okruženje takođe ima presudnu ulogu. Ukoliko u razredu ili u odnosima između nastavnika i učenika ne postoji prihvatajuća atmosfera i međusobno poštovanje,

nivo agresije može se povećati. Neadekvatne reakcije nastavnika na zlostavljanje, kao i nedostatak pažnje i discipline, značajno doprinose učestalijoj pojavi nasilja.

Na kraju, ne treba zanemariti ni negativan uticaj medija. Često izlaganje nasilnim sadržajima vremenom smanjuje osetljivost na nasilje i slabi empatičke sposobnosti mladih ljudi (Zečević, 2010).

Tipovi zlostavljača

Zlostavljači često već u porodičnom okruženju, kroz filmove ili internet-igre, pronalaze obrasce ponašanja koje kasnije koriste za dominaciju i zastrašivanje drugih. Oni uvežbavaju pokrete, rečenice i strategije kojima uspostavljaju kontrolu nad okolinom. Barbara Coloroso naglašava da iz ugla zlostavljača ovde nikada nije reč o „bezazlenoj šali“, već o svesno isplaniranim i ciljanim nizovima postupaka. Zlostavljači mogu preuzeti različite uloge, odnosno tipove ponašanja:

1. Samouvereni zlostavljač

Reč je o arogantnoj, uobraženoj i izrazito dominantnoj ličnosti koja u potpunosti kontroliše svoje okruženje i uspeva da kod drugih izazove divljenje. Često je u stanju da za kratko vreme stekne uticaj čak i nad odraslima i nastavnicima. Zahteva posebne privilegije, dok prema svojim izabranim žrtvama pokazuje potpunu bezosećajnost. Njegovo raspoloženje u velikoj meri zavisi od toga koliko uspešno uspeva da kontroliše i potčini ljude oko sebe.

2. Socialni zlostavljač

Zbog niskog samopouzdanja zavidi onima koji su uspešni-ji od njega, ali to prikriva preteranom samouverenošću. Podmukao je i manipulativan, bez istinske empatije, iako se spolja predstavlja kao ljubazan i saosećajan. Njegov cilj je da oko sebe okupi grupu mladih koji mu kasnije mogu pomoći u ostvarivanju njegovih namera. Njegova „snaga“ leži u tome što žrtvu čini ranjivom putem ogovaranja, ismevanja i društvene izolacije.

3. Profesionalni zlostavljač

Duboko potiskuje svoja osećanja, zbog čega deluje hladno, proračunato i emocionalno distancirano. Svesno traži prilike da povredi izabranu žrtvu, često vođen željom za osvetom. Pred odraslima glumi blagost i nevinost, dok strpljivo čeka pravi trenutak da „udari“ na svoju metu.

4. Hiperaktivan zlostavljač

Zbog slabo razvijenih socijalnih veština često pogrešno tumači situacije i vidi neprijateljsku nameru i tamo gde ona ne postoji. Teško sklapa prijateljstva, ima poteškoće u učenju i na čak i najblaže zadirkivanje reaguje agresivno. Za svoje postupke redovno okrivljuje druge i ne preuzima ličnu odgovornost.

5. Grupa zlostavljača

Ovu grupu često čine deca koja su pojedinačno uglavnom prijatna i sama po sebi ne bi povređivala druge. Međutim, kao grupa mogu postati sposobna da isključe nekoga iz zajednice ili da ga pretvore u „žrtvenog jarca“. Njihovo zlostavljanje je najčešće posledica pritiska grupe i potrebe da se dokažu jedni pred drugima.

6. Banda zlostavljača

Mladi koji pripadaju bandi više su saveznici nego pravi prijatelji, a njihov osnovni cilj je sticanje i održavanje moći. Teže dominaciji i rado prisvajaju prostore u kojima mogu nesmetano da deluju i da zloupotrebljavaju svoju snagu. Članovi grupe u početku mogu imati osećaj da ih štiti jaka zajednica, međutim, vremenom bivaju uvučeni u sve okrutnije oblike ponašanja. Kako se proces produbljuje, njihova empatija i osećaj krivice postepeno u potpunosti nestaju.

7. Zlostavljač koji pati

Ova osoba istovremeno je i žrtva i zlostavljač. Budući da je i sama izložena stalnom zlostavljanju, osećaj bespomoćnosti i samoprezira pokušava da ublaži tako što, vođena

nekontrolisanim besom, ponižava druge – prvenstveno one koje doživljava slabijima od sebe (Coloroso, 2020).

Unutrašnji svet zlostavljača

Za decu koja zlostavljaju druge često su karakteristični slabija pažnja i nedostatak koncentracije. Zbog toga neretko ometaju nastavu i školske aktivnosti, a njihovi školski uspesi su uglavnom lošiji (Zečević, 2010).

Često ispoljavaju negativan odnos prema školi i skloniji su rizičnim, po zdravlje štetnim oblicima ponašanja, kao što su pušenje, konzumiranje alkohola i upotreba droga (Buda-Péntek, 2010). Neretko su frustrirani, imaju malo iskrenih prijatelja, a zbog grubog i nasilnog ponašanja bivaju i isključeni iz vršnjačke zajednice. Najčešće se druže sa decom koja su takođe nasilna i koja se protive autoritetu odraslih.

U stanju su da provode sate, pa čak i dane uz filmove i video-igre sa agresivnim sadržajem. Deca-zlostavljači često uopšte nisu svesna da je njihovo ponašanje pogrešno, jer uglavnom imitiraju osobe na koje se ugledaju. U komunikaciji sa vršnjacima najčešće ne poznaju drugačije obrasce osim nasilja, ili se bore sa emocionalno opterećujućim problemima koje izražavaju kroz agresivno ponašanje. Dešava se i da ih na nasilje podstiču vršnjaci sličnih sklonosti, ili da upravo oni sami organizuju grupu, ohrabrujući i nagovarajući druge na takvo ponašanje.

Ukoliko niko ne zaustavi sklonost ka nasilju, to može imati ozbiljne dugoročne posledice po budućnost zlostavljača. Ovoj deci nije potrebna samo kazna, već pre svega pomoć i podrška. Ako je ne dobiju na vreme, postoji velika verovatnoća da će izrasti u agresivne odrasle osobe koje probleme rešavaju silom i koje će se češće suočavati sa pravnim posledicama svog ponašanja (Zečević, 2010).

Zanimljivo je da za zlostavljače najveću opasnost predstavlja upravo situacija u kojoj se njihovo nasilno ponašanje pokaže kao „uspešno“. Tada se sve više oslanjaju isključivo na već usvojene obrasce ponašanja i ne uče zdravije načine rešavanja konflikata ili izgradnje odnosa. Kako je

adolescencija posebno osjetljiv period, ovakvi ustaljeni obrasci mogu dugoročno negativno uticati na njihov svakodnevni život i ozbiljno otežati njihovu kasniju društvenu integraciju (Buda-Péntek, 2010).

Žrtve

Ko može postati žrtva?

Među žrtvama mogu biti i viši i niži učenici, i veoma pametni i oni slabijih akademskih sposobnosti, fizički privlačni ili manje privlačni, kao i deca koja su zapostavljena u vršnjačkoj grupi, ali i ona koja su omiljena među drugima. Ono što im je zajedničko jeste to da su iz nekog razloga postali meta zlostavljača (Coloroso, 2020).

Prema mišljenju Bude Mariann, početak procesa zlostavljanja ne određuju prvenstveno nečiji fizički izgled ili „različitost“. Iako je tačno da svako može postati žrtva, ipak nije slučajno ko će biti izabran. Zlostavljačima je važno da budu sigurni u ishod, jer neuspeo napad može ugroziti njihov ugled i status. Zbog toga će češće birati osobu za koju pretpostavljaju da im se neće suprotstaviti. Zlostavljač lako prepoznaje one koji se bore sa anksioznošću, niskim samopoštovanjem ili su socijalno povučeni (Buda, bez godine).

David Schwartz i njegovi saradnici su u jednom istraživanju posmatrali proces postajanja žrtvom direktno na mestu događaja. Njihovi rezultati pokazali su da su žrtve zlostavljanja češće postajali dečaci koji su prema vršnjacima ispoljavali jasno podređeno ponašanje. Ove mlade osobe karakterisala je slaba sposobnost samoafirmacije: retko su započinjale razgovore ili tražile usluge od drugih. Istovremeno su bile lako podložne uticaju i često su se povinovale volji drugih.

Ne treba zaboraviti ni to da u situacijama kada zlostavljač u nekoj zajednici već ima snažnu poziciju moći i pokreće svesne, pažljivo isplanirane napade, čak i mentalno stabilnom učeniku sa relativno dobrim socijalnim položajem može biti izuzetno teško da se uspešno odbrani od zlostavljanja (Buda, bez godine).

Utjecaji zlostavljanja na žrtve

Zlostavljanje ima ozbiljne posledice po unutrašnji svet žrtve i njeno samopoštovanje. Suočena sa napadima, žrtva se često oseća bespomoćno, nije u stanju da se zauzme za sebe i nema razvijene adekvatne strategije suočavanja. Poniženje se dešava pred čitavom zajednicom, dok više osoba posmatra njenu ranjivost, često bez ikakve reakcije ili zaštite. Tokom ponavljano zlostavljanja žrtva doživljava snažan distress, jer ne može da izbegne poniženja, niti dobija pomoć za svoj problem. Vremenom postaje sve povučena i zatvorena.

Većina istraživanja ukazuje na to da pod uticajem viktimizacije dolazi do problema sa koncentracijom, teškoća u učenju i slabijih školskih postignuća. Gubi se motivacija, javlja se strah od odlaska u školu, kao i ponašanja izbegavanja ili bežanja iz škole.

Kao posledica intenzivnog i dugotrajnog zlostavljanja, pored depresije i različitih disocijativnih simptoma, mogu se javiti i snažna osećanja besa i ljutnje. To dodatno povećava rizik od samopovređivanja ili ispoljavanja nasilja prema drugima.

Žrtve često ne mogu da budu vedre i opuštene poput svojih vršnjaka; umesto toga, češće su nervozne, negativno raspoložene i pate od somatskih tegoba, poput glavobolje i bolova u stomaku. Dokazano je da je vršnjačko zlostavljanje u značajnoj povezanosti sa pojavom anksioznosti, depresije, socijalne disfunkcije i različitih telesnih simptoma (Buda-Péntek, bez godine).

Postoje i deca koja, uprkos svakodnevnom zlostavljanju, nauče da „nose masku“. Ne izražavaju svoja prava osećanja, već se smeše i pretvaraju se da je sve u redu, dok u sebi proživljavaju neizdrživu bol. Kako ističe James Garbarino, profesor razvojne psihologije: „Za ljudsku dušu nema ničeg opasnijeg od odbacivanja, okrutnog postupanja i nedostatka ljubavi. Ništa ne može zadati dublju ranu duši“ (Coloroso, 2020, str. 155). Mentalno zdravlje često zlostavljane dece može se toliko narušiti da neka od njih izlaz iz stalnog mučenja vide i u samoubistvu. Mnogi psihički

slomljeni mladi ljudi radije biraju smrt i tamu nego okrutnost svojih vršnjaka (Coloroso, 2020).

Stručnjaci naglašavaju da, ukoliko zlostavljana osoba ne uspe da izađe iz uloge žrtve, njen položaj vremenom može postajati sve teži. Istraživanja su pokazala dugoročnu povezanost između agresije doživljene u školi i kvaliteta života u odraslom dobu.

Dan Olweus je pratio bivše žrtve i utvrdio da su one i 7–10 godina nakon pretrpljenih trauma imale niže samopouzdanje i viši nivo depresije. Druga istraživanja takođe potvrđuju da kod odraslih osoba koje su u detinjstvu bile zlostavljane postoji povećan rizik od emocionalnih i psihičkih poteškoća. Odrasli opterećeni traumatičnim sećanjima iz detinjstva često se u odnosima bore sa niskim samopoštovanjem, teškoćama u sklapanju prijateljstava i osećajem usamljenosti (Buda-Péntek, bez godine).

Grupe posmatrača

Tokom školskog zlostavljanja svedoci mogu reagovati na tri različita načina: mogu podržavati zlostavljača, stati uz žrtvu i pokazati saosećanje, ili ostati pasivni i samo posmatrati događaje.

Grupe koje podržavaju zlostavljača:

- **Sledbenici / saučesnici:**

Fizički pomažu zlostavljaču i jačaju njegova agresivna ponašanja (Nagy-Körmendi-Pataky, 2012). Prema Barbari Coloroso, ovi učesnici aktivno učestvuju u zlostavljanju i spremni su da urade sve što zlostavljač od njih traži. Oni ne započinju nasilne radnje, već su izvršioci već osmišljenog plana (Coloroso, 2020).

- **Pasivni zlostavljači:**

Ne učestvuju direktno u zlostavljanju, ali svojim ohrabrujućim komentarima i reakcijama podržavaju zlostavljača.

- **Pasivni podržavaoci:**

Ne mešaju se u sam proces, ali imaju pozitivan stav

prema nasilju i svojim ćutanjem i prećutnim odobravanjem jačaju zlostavljačko ponašanje (Nagy-Körmendi-Pataky, 2012). Barbara Coloroso dodaje da ovi vršnjaci zapravo uživaju u zlostavljanju i osećaju zadovoljstvo posmatrajući patnju žrtve (Coloroso, 2020).

Ove grupe često staju na stranu zlostavljača kako bi i same imale koristi od njegove društvene moći, naročito u situacijama kada im je sopstveno samopouzdanje nesigurno.

Zaštitnici žrtve mogu biti:

• Pasivni zaštitnici:

Odbacuju nasilje, ali se ne usuđuju da intervenišu zbog straha od moguće odmazde zlostavljača (Nagy-Körmendi-Pataky, 2012). Barbara Coloroso ih naziva potencijalnim zaštitnicima, jer bi želeli da pomognu, ali to ipak ne čine (Coloroso, 2020).

• Aktivni zaštitnici:

Imaju pozitivan i podržavajući odnos prema žrtvi i aktivno se suprotstavljaju nepravdi. Odlikuju ih izražena empatija i snažna zaštitnička uloga (Nagy-Körmendi-Pataky, 2012). Barbara Coloroso ih naziva „hrabrim srcima“, jer se usuđuju da dignu glas protiv okrutnosti i prihvataju rizik da i sami postanu sledeća meta zlostavljača i njegovih sledbenika.

Posebno treba pomenuti i **pasivne posmatrače**, koji se ponašaju kao potpuni autsajderi, gotovo kao da ni ne primećuju da se zlostavljanje dešava. Oni mogu biti ravnodušni ili jednostavno želeći da se drže po strani, smatrajući da je nečinjenje najsigurnija opcija (Nagy-Körmendi-Pataky, 2012). Barbara Coloroso ih opisuje kao ravnodušne posmatrače koji sami sebe uveravaju da ne treba da reaguju jer „to nema veze s njima“ (Coloroso, 2020).

Nažalost, posmatrači često nisu svesni da svojim neuključivanjem zapravo pružaju pozitivno pojačanje zlostavljaču, koji iz toga zaključuje da je njegovo ponašanje prihvaćeno ili da prolazi bez posledica. Zbog toga su reakcije svedoka od presudnog značaja za dinamiku i ishod zlostavljanja.

Smatramo da je u preventivnim programima posebno važno obratiti se pasivnim zaštitnicima i neaktivnim posmatračima, jer oni predstavljaju brojčanu većinu. Uz promenu perspektive i osnaživanje njihove odgovornosti, upravo oni mogu imati ključnu ulogu u zaustavljanju zlostavljanja.

Četiri izgovora zbog kojih većina posmatrača ne pomaže

U takvim situacijama kod posmatrača se najčešće javljaju sledeća opravdanja:

- Posmatrač se jednostavno plaši za sopstvenu bezbednost, jer doživljava zlostavljača kao jačeg i strahuje da bi i sam mogao biti povređen ako mu se suprotstavi.
- Plaši se da bi mogao postati meta i sledeća žrtva zlostavljanja.
- Može pomisliti da bi svojim reagovanjem samo pogoršao situaciju ukoliko stane u odbranu zlostavljane osobe.
- Oseća se bespomoćno, jer zapravo ne zna šta bi trebalo da uradi i kome bi se mogao obratiti za pomoć.

Iako su ovi razlozi realni i razumljivi, Barbara Coloroso ističe da samopoštovanje svakog deteta sa razvijenim osećajem za pravdu može ozbiljno da se naruši ukoliko samo posmatra okrutnost zlostavljača, a pritom ne preduzme ništa kako bi pomoglo žrtvi (Coloroso, 2020).

Kako dugoročno utiče svedočenje nasilju?

Zbog neposrednog izlaganja nasilnim događajima, ovi pojedinci mogu razviti pojačanu anksioznost i strah. Istovremeno, kod nekih se s vremenom može javiti i suprotna reakcija – postepeno otupljivanje i povećana tolerancija prema različitim oblicima agresivnog ponašanja (Zečević, 2015).

Praktični deo

Vežbe su osmišljene tako da nastavnici i drugi stručnjaci koji pružaju podršku mogu da upoznaju učesnike sa značajem teme zlostavljanja kroz više časova odeljenskog

starešinstva, kao i u okviru tročasovne radionice. Predloženi naziv ove duže radionice je: **„Šta je kul? - od posmatrača do zaštitnika!“** Naravno, svaka od predstavljених вежби može se primenjivati i samostalno.

Dublje razumevanje teme omogućavaju interaktivni zadaci i grupne diskusije, koje podstiču aktivno učešće učenika i njihovu refleksiju. Cilj aktivnosti usmerenih na podizanje svesti o školskom nasilju nije samo prevencija zlostavljanja, već i unapređenje kvaliteta odnosa među učenicima, kao i izgradnja empatičnih, podržavajućih zajedničkih normi.

Vežbe opisane u nastavku ne služe isključivo prenošenju znanja, već su osmišljene tako da učenike postepeno učine osetljivijima na sopstvena osećanja i osećanja drugih. Kroz lična iskustva stečena tokom vežbi, učenici mogu doživeti koliko je bolno osećanje bespomoćnosti kada neko ostane sam sa svojim teškoćama – a istovremeno se može probuditi saosećanje i želja da se pomogne drugima.

Radi stvaranja bezbedne i podržavajuće atmosfere, svaki susret započinje upoznavanjem sa osnovnim pravilima rada u grupi:

- Ne koristimo uvredljiv način komunikacije, ne smeje-mo se u pozadini i ne osuđujemo druge.
- Pažljivo i sa dužnim poštovanjem slušamo sagovornika, bez upadanja u reč.
- Tokom grupnog rada vodimo računa o vremenu, kako bi svako imao priliku da izrazi ono što želi.
- Uvek je dozvoljeno „preskočiti“ učešće i podeliti samo onoliko koliko se osoba oseća bezbedno.
- Tokom radionica poverljivost je obavezna za sve – ne prenosimo dalje ono što saznamo o drugima.
- Mobilni telefoni moraju biti isključeni tokom svake radionice.

Na kraju svake radionice organizuje se završni krug, u kojem se od učesnika traže povratne informacije. Podstičemo ih da podele svoja razmišljanja o tome šta su doživeli kao najvažniju poruku zajedničkog rada, da li ih je nešto posebno dotaklo, kao i sa kakvim osećanjima i mislima

odlaze sa radionice.

1. PLAN RADIONICE

Naziv radionice: Krug dolaska – „Nevidljivi ranac“



Oblasti razvoja:

- usmeravanje i priprema za rad
- izgradnja poverenja
- emocionalna svesnost



Broj učesnika: 12–15 osoba



Uzrast učesnika: od 10 godina naviše



Trajanje/vremenski okvir: 10 minuta



Potrebna sredstva: lična kreativnost i sposobnost samoizražavanja učesnika



Vreme potrebno za pripremu: učesnici se raspoređuju u krug



Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok): nizak



Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde): bilo gde



Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki): mali

• Potrebne kompetencije:

- veštine vođenja grupe (stvaranje bezbedne atmosfere, prihvatajuće i neosuđujuće prisustvo)
- sposobnost uočavanja i svesnog usmeravanja grupne dinamike
- komunikacione veštine koje podržavaju emocionalnu regulaciju
- sposobnost prepoznavanja neverbalnih signala

• Tok radionice:

Važan deo radionice je krug dolaska, koji pomaže učenicima da se međusobno povežu i „usklade“.

• **Voditelj radionice kaže:**

„Svi sa sobom nosimo jedan nevidljivi ranac, pun osećanja, misli i iskustava. U njemu mogu biti lepe i radosne stvari, ali i teškoće, strahovi ili tuga. Ti tereti utiču na nas, ali često i na način na koji se odnosimo prema drugima. Sada na trenutak zamisli šta se nalazi u tvom rancu, a zatim jednim zvukom i jednim pokretom izrazi kako se trenutno osećaš.“

• **Refleksiono pitanje:**

Tokom izvođenja zadatka, u kojoj meri si izašao/izašla iz svoje zone komfora?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Vežba podstiče emocionalnu svesnost i samoizražavanje, istovremeno stvarajući siguran okvir za povezivanje i izgradnju odnosa unutar grupe.

PLAN 2. RADIONICE

Naziv radionice: „Termometar blagostanja“ – vežba za prepoznavanje oblika zlostavljanja



Oblasti razvoja:

- samospoznaja
- samorefleksija
- emocionalna svesnost
- tolerancija i prihvatanje
- komunikacione veštine



Broj učesnika: 12–15 osoba



Uzrast učesnika: od 10 godina naviše



Trajanje/vremenski okvir: 15 minuta



Potrebna sredstva: OH karte, Dixit karte ili odštampane fotografije



Vreme potrebno za pripremu: raspoređivanje stolica u krug i postavljanje asocijativnih slika u sredinu

-  **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde):** bilo gde
-  **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** mali

- **Potrebne kompetencije:**

- veštine vođenja grupe
- vrednosno neutralan, prihvatajući stav (ne postoje tačni ili pogrešni odgovori)
- dosledno zastupanje pristupa bez predrasuda
- sposobnost upravljanja emocionalnim reakcijama

- **Tok radionice:**

Cilj vežbe je da učesnici prepoznaju i na adekvatan način izraze sopstvena osećanja. Voditelj radionice u sredinu kruga postavlja OH ili Dixit karte, odnosno odštampane fotografije. Zatim poziva učesnike da izaberu i podignu sliku koja u njima budi priyatna osećanja. Nakon što se vrate na svoja mesta, zadatak je da jedan po jedan završe sledeću rečenicu:
„Ja se osećam dobro kada...“

Uloga voditelja je da pomogne učesnicima da uoče kako svaka osoba drugačije doživljava blagostanje i kako su osećanja svakog pojedinca jedinstvena.

- **Refleksiono pitanje:**

Koliko ti je bilo prijatno da formulišeš svoj odgovor?

- **Mentalno higijenski cilj:**

Povećanje emocionalne sigurnosti i svesnosti unutar grupe, jačanje samoprihvatanja, smanjenje potrebe za poređenjem sa drugima i podsticanje verbalne komunikacije.

PLAN 3. RADIONICE

Naziv radionice: „Termometar potlačenosti“

- 
Oblasti razvoja:
 - samospoznaja
 - samorefleksija
 - emocionalna svesnost
 - tolerancija i prihvatanje
 - jačanje empatije
 - senzibilizacija za temu zlostavljanja (šta može doživljavati pogođena osoba)
- 
Broj učesnika: 12–15 osoba
- 
Uzrast učesnika: od 10–12 godina naviše
- 
Trajanje/vremenski okvir: 15 minuta
- 
Potrebna sredstva: unapred pažljivo odabrane slike na kojima je jasno prepoznatljiv neki oblik zlostavljanja
- 
Vreme potrebno za pripremu: postavljanje stolica u krug i odabir slika
- 
Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok): nizak
Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde): bilo gde
- 
Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki): srednji
 - **Potrebne kompetencije:**
 - veštine vođenja grupe
 - osnovno znanje o temi zlostavljanja
 - tehnike podržavajućeg razgovora i aktivnog, empatičnog slušanja
 - dosledno zastupanje pristupa bez predrasuda
 - prepoznavanje emocionalne složenosti situacija zlostavljanja i upravljanje emocionalnim reakcijama
 - reflektivno razmišljanje

• **Tok radionice:**

Zadatak učesnika je da među slikama postavljenim u sredini kruga izaberu onu koja ih najviše „dotiče“. Nakon što se vrate na svoja mesta, nekoliko minuta pokušavaju da se užive u situaciju prikazanu na slici. Zatim, jedan po jedan, odgovaraju na postavljeno pitanje.

• **Refleksiono pitanje:**

Kako se može osećati osoba koja se nađe u situaciji poput one prikazane na izabranoj slici?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Razvijanje saosećanja i empatičnih sposobnosti prema osobama koje trpe zlostavljanje. Vežba pomaže u osveščivanju različitih oblika zlostavljanja i njihovih emocionalnih posledica, istovremeno pružajući siguran okvir za izražavanje osećanja.

PLAN 4. RADIONICE

Naziv radionice: Šta jeste, a šta nije zlostavljanje? – Da li je to zaista „samo“ šala?

 Oblasti razvoja:

- veština tumačenja situacija (razlikovanje zadirkivanja, konflikta i zlostavljanja)
- moralna osetljivost – prepoznavanje namere da se povredi, težnje ka moći i ponavljajućih obrazaca
- samospoznaja
- samorefleksija
- kritičko razmišljanje

 Broj učesnika: 12–15 osoba

 Uzrast učesnika: od 10–12 godina naviše

 Trajanje/vremenski okvir: 15 minuta

 Potrebna sredstva: opisi situacija

 Vreme potrebno za pripremu: formiranje linije / raspoređivanje u prostoru

-  **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde):** bilo gde
-  **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** srednji

- **Potrebne kompetencije:**

- veštine vođenja grupe
- osetljivost na grupnu dinamiku
- osnovno znanje o temi zlostavljanja
- dosledno zastupanje pristupa bez predrasuda
- reflektivno razmišljanje

- **Tok radionice:**

Na osnovu sledećih situacija, zadatak učesnika je da procene da li se radi o bezazlenom zadirkivanju, konfliktu ili ponašanju koje liči na zlostavljanje. Za ovu vežbu korišćene su situacije posebno formulisane na osnovu priručnika Jármí Éve (Jármí, 2015).

U skladu sa svojom procenom, učesnici se raspoređuju u prostor:

- oni koji situaciju vide kao konflikt staju na desnu stranu prostorije,
- oni koji je smatraju zlostavljanjem staju na levu stranu,
- a oni koji misle da je reč o zadirkivanju ostaju u sredini.

Situacije za procenu:

- Peti redovno uzima Zolijevu užinu i podrugljivo komentariše da ionako ne bi trebalo toliko da jede.
- Joli i Zita se posvađaju oko toga ko koga imitira, jer su se u školi pojavile u istim majicama.
- Gabor svakodnevno ismeva i vređa Tomija zbog govorne mane, zbog čega Tomi postaje sve anksiozniji.
- Kristi i Mark se slučajno sudare u hodniku, oboje padnu i ljutito viču jedno na drugo da je onaj drugi „glup“.
- Dora redovno širi tračeve, pa čak i laži o Evi, zbog čega je ostali učenici počinju izopštavati i ogovarati iza leđa.
- David se okrene ka Zoliju i šapne mu: „Nadam se da će ti kontrolni iz matematike proći isto kao i sendvič koji nestaje u tvom stomaku turbo-brzinom!“
- Juli se svaki put smeje i ismeva Andija kada se javi na

času, zbog čega Andi više ne sme da se javlja.

- Endre se cereći kaže Bori: „Vidim, jutros si vodila veliku bitku s četkom za kosu... i izgubila!“
- Viki redovno postavlja ružne i kompromitujuće fotografije Petre na Fejsbuk. Devojčica je zbog toga stalno ponižavana, ali i pored molbi Viki nastavlja sa tim, smejući se.
- Adi u toku odmora slučajno naleti na Žužu, zbog čega ona prospe kolu po sebi. Adi se glasno nasmeje i otrči dalje.
- Zoe kaže Jožiju: „Da postoji prvenstvo u nerviranju ljudi iz klupe, ti bi bio osvojio zlatnu medalju!“

Nakon grupnog rada, nastavnik daje kratko objašnjenje pojma zlostavljanja, naglašava ključne elemente i sumira različite oblike zlostavljanja.

• **Refleksiono pitanje:**

Može li „obično“ zadirkivanje ili ismevanje naneti bol drugoj osobi?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Sprečavanje normalizacije zlostavljanja, jačanje osećaja lične odgovornosti, podsticanje rane intervencije kroz prepoznavanje procesa zlostavljanja, kao i razvoj samospoznaje i samorefleksije.

PLAN 5. RADIONICE

Naziv radionice: Šta bi ti uradio/uradila? – kratki film o školskom zlostavljanju



Oblasti razvoja:

- prepoznavanje činjenice zlostavljanja
- uvid u sopstvenu odgovornost
- sagledavanje sopstvenih mogućnosti delovanja
- emocionalna svesnost
- jačanje empatije
- samospoznaja
- samorefleksija



Broj učesnika: 20–25 osoba



Uzrast učesnika: od 12 godina naviše

-  **Trajanje/vremenski okvir:** 30 minuta
-  **Potrebna sredstva:** projektor i laptop
-  **Vreme potrebno za pripremu:** raspoređivanje stolica za gledanje filma
-  **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Mesto realizacije:** u zatvorenom prostoru
-  **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** srednji

• **Potrebne kompetencije:**

- veštine vođenja grupe i komunikacije
- osnovno znanje o temi zlostavljanja
- tehnike podržavajućeg razgovora i aktivnog slušanja
- dosledno zastupanje pristupa bez predrasuda
- prepoznavanje emocionalne složenosti situacija zlostavljanja i upravljanje emocionalnim reakcijama
- reflektivno razmišljanje

• **Tok radionice:**

Kratki film u trajanju od 3 minuta i 42 sekunde najpre se prikazuje samo do 2 minuta i 6 sekundi. Nakon tog kratkog isečka, grupa razgovara o viđenom, analizirajući proces školskog zlostavljanja usmerenog ka jednoj izabranoj žrtvi. Kada se učenici užive u osećanja žrtve i razumeju dileme posmatrača, film se ponovo prikazuje – ovog puta u celosti, od početka do kraja.

Nakon projekcije, učesnici zajednički razgovaraju o ponašanju glavne junakinje i njenim unutrašnjim doživljajima.

• **Refleksiona pitanja:**

- Da li je ono što su dečaci radili zlostavljanje ili „samo“ zadirkivanje?
- Kako se mogla osećati žrtva?
- Ko su bili akteri u sceni?
- Koliko je ukupno učesnika imala ova situacija?
- Kako biste se vi ponašali u sličnoj situaciji?
- Koliki je, po vašem mišljenju, pritisak bio na mladu

devojku i zašto?

- Koji su faktori mogli da je spreče da odmah stane u odbranu žrtve?
- Odakle je na kraju crpela hrabrost da se suprotstavi ponašanju zlostavljača?
- Kakvu ulogu imaju posmatrači?
- Nabrojte pouke koje nosi ovaj kratki film.

• **Mentalno higijenski cilj:**

Razvijanje saosećanja i empatičnih sposobnosti prema osobama koje trpe zlostavljanje. Razumevanje unutrašnjih prepreka i pritisaka koji se javljaju u situacijama donošenja odluka, kao i osveščivanje ličnih resursa u procesu pružanja pomoći i zauzimanja za druge. Podsticanje uvida da se hrabro delovanje može učiti i razvijati, kao i da reakcije posmatrača imaju ključnu ulogu u prekidanju zlostavljanja. Iako posmatrači ne započinju nasilje, njihova pasivnost i ravnodušnost mogu osnažiti agresora, šaljući poruku da je takvo ponašanje prihvatljivo.

PLAN 6. RADIONICE

Naziv radionice: „Psiholog odgovara“



Oblasti razvoja:

- kompleksno tumačenje situacija
- jačanje empatije
- osveščivanje emocija
- kritičko razmišljanje
- odgovorno rešavanje problema
- strukturisana komunikacija
- saradnja i sposobnost postizanja konsenzusa
- tolerancija
- grupna kohezija



Broj učesnika: 20–25 osoba



Uzrast učesnika: od 14 godina naviše



Trajanje/vremenski okvir: 45 minuta

 **Potrebna sredstva:** unapred pripremljena pisma, olovke, papir

 **Vreme potrebno za pripremu:** organizovanje u male grupe, podela pisama i pribora za pisanje

 **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak

 **Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde):** bilo gde

 **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** veliki

• **Potrebne kompetencije:**

- facilitatorske i komunikacione veštine
- osnovno znanje o bulingu i dinamici konflikata
- bezbedno vođenje grupnih procesa
- tehnike podržavajućeg razgovora i empatičnog slušanja
- dosledno zastupanje pristupa bez predrasuda
- upravljanje emocionalnim reakcijama
- reflektivno razmišljanje

• **Tok radionice:**

Učesnici u okviru rada u malim grupama zajednički razmišljaju o akterima u procesu zlostavljanja. Grupe se mogu formirati brojanjem ili izvlačenjem unapred pripremljenih simbola, tako da osobe sa istim znakom čine jedan tim. Potrebno je voditi računa da u svakoj grupi bude najviše četiri učesnika i da se formiraju najmanje tri grupe.

Prema svojoj ulozi, učesnici se nalaze u poziciji stručnih saradnika u jednoj školi, gde učenici imaju mogućnost da im se pismenim putem obrate za savet. U datoj situaciji oni pomažu svom najmlađem kolegi u formulisanoj adekvatnih odgovora. Među nekoliko učenika došlo je do problema, a učesnici su iste događaje opisali iz različitih perspektiva.

Pre nego što započnu pisanje odgovora, „psiholozi“ održavaju zajednički konzilijum tokom kojeg razmatraju koje osobine mogu imati osobe pomenute u pismima,

zbog čega su postale deo događaja, kao i koja su se osećanja mogla javiti kod autora pisama. Vežba je osmišljena na osnovu smernica Ivane Zečević (Zečević, 2010).

Prvo pismo

Poštovani školski psihologu,

Želeo bih da sa Vama podelim događaje koji su mi se u poslednje vreme dešavali u školi. Zbog toga što sam visok i veoma mršav, ostali me često zovu „metla“ ili „merdevine“. U početku sam pokušavao da ignorišem te komentare, kao i sve grublja zadirkivanja, ali se situacija vremenom samo pogoršavala.

Jednog dana, na podsticaj glavnog predvodnika Danija, bacali su mi torbu dok se sve iz nje nije prosulo po podu. Zatim su blatnjavim cipelama šutirali moju novu pernicu kao da je lopta. Tu pernicu sam dobio od bake koju retko viđam i bila mi je jako dragocena. Sa suzama u očima, sagnut, pokušavao sam da pokupim svoje stvari, kada mi je neko na leđa prevrnuo kantu za smeće. Svi su se smejali, a ja sam se, slomljen poniženjem, rasplakao. Tada su me dečaci, smejući se naglas, nazvali „plačljivcem“, dok su devojčice sve to nemo posmatrale.

Gotovo svakog dana sam nečija meta, iako nikome ne činim ništa loše. Roditelji mi kod kuće govore da ne obraćam pažnju na takve „šale“, ali sam već došao do toga da ujutru sa grčem u stomaku polazim u školu i najradije ne bih ni ustajao iz kreveta. Ne znam kako da se odbranim i sve češće imam osećaj da je situacija beznadežna.

S poštovanjem,

Igor

Drugo pismo

Poštovani školski psihologu,

Želeo bih da se osvrnem na ono što se dogodilo prošle nedelje. Sa jednim drugom iz razreda, koga zbog visine zovemo „metla“, malo smo se našalili. Uzeli smo mu torbu, malo je bacali i igrali fudbal sa njegovom pernicom. Kada smo videli da se tom velikom, smotanom momku pune oči suzama, prevrnuli smo mu kantu za smeće. Svi su se smejali i bilo je zabavno.

Ne razumem zašto sam zbog toga dobio opomenu i zašto samo ja, kada su svi s pravom govorili da je „plačljivac“. Sve je to bila samo zabava i nisam mislio da time nekoga povređujemo. Po mom mišljenju, nastavnici su preterali.

Pozdrav,

Dani

Treće pismo

Poštovani školski psihologu,

Želela bih da sa Vama podelim jedan događaj koji se nedavno desio u našem razredu. Jednog učenika, koga uglavnom dečaci zovu „metla“, Dani i njegovi sledbenici stalno zlostavljaju. Poslednji put su mu uzeli torbu, bacali je unaokolo, šutirali pernicu i čak su na njega prevrnuli kantu za smeće. Nakon što je zaplakao, počeli su da ga još okrutnije ismevaju.

Sve sam to posmatrala, ali nisam smela da se umešam. Plašila sam se da će i mene napasti ako stanem u njegovu odbranu. Sada, međutim, imam snažan osećaj krivice i ne mogu sebi da oprostim što mu nisam pomogla. Problem je u tome što se u ovakvim situacijama potpuno ukočim, ali bih volela da to promenim i da sledeći put ne ostanem pasivna.

S poštovanjem,

Anita

• Refleksiona pitanja:

- Kakvo je bilo zajedničko iskustvo rada?
- Da li ste nailazili na poteškoće tokom pisanja odgovora na pisma?
- Koja su se osećanja u vama javljala dok ste slušali ili čitali ove događaje?
- Koje potrebe su se mogle kriti iza zlostavljačkog ponašanja?
- Koja su se osećanja mogla pojaviti kod uključenih osoba tokom samih događaja?
- Da li je u pismima moglo ostati nešto neizrečeno ili prećutano?
- Kako je moguće istovremeno postaviti jasne granice i ostati empatičan?
- Koja poruka bi najviše doprinela jačanju osećaja sigurnosti kod žrtve?

• Mentalno higijenski cilj:

Dublje razumevanje perspektiva različitih učesnika školskog zlostavljanja – zlostavljača, žrtve i posmatrača – kao i posledica koje zlostavljanje ostavlja na sve njih. Razvijanje svesti o sopstvenoj odgovornosti i ulozi u prevenciji i adekvatnom reagovanju u ovakvim situacijama. Vežba takođe ukazuje na značaj stvaranja bezbedne, podržavajuće i empatične školske sredine.

Pismo koje dolazi od zlostavljača dodatno pokazuje da zlostavljači često nisu svesni toga da njihovo ponašanje nije bezazlena šala, već da može naneti ozbiljne emocionalne i psihičke povrede drugima.

PLAN 7. RADIONICE

Naziv radionice: „Iz perspektive žrtve“



Oblasti razvoja:

- osveščivanje negativnih emocija (prepoznavanje straha, bespomoćnosti i stida)
- promena perspektive (šta znači biti u ulozi žrtve, a šta u ulozi zlostavljača)

- osveščivanje telesnih signala
- razumevanje važnosti postavljanja granica
- prepoznavanje odnosa moći i dinamike dominacije
- samospoznaja
- samorefleksija

-  **Broj učesnika:** 15–20 osoba
-  **Uzrast učesnika:** od 12–14 godina naviše
-  **Trajanje/vremenski okvir:** 30 minuta
-  **Potrebna sredstva:** lična kreativnost i sposobnost samoizražavanja učesnika
-  **Vreme potrebno za pripremu:** organizovanje u male grupe
-  **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde):** bilo gde
-  **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** veliki

• **Potrebne kompetencije:**

- osnovno znanje o bulingu i dinamici konflikata
- sposobnost prepoznavanja emocionalnog preopterećenja
- trauma-senzitivan pristup
- smireno, stabilno i sigurno prisustvo voditelja
- tehnike podržavajućeg razgovora i empatičnog slušanja
- bezbedno vođenje grupnih procesa

• **Tok radionice**

Suština vežbe je da mladi ne samo na teorijskom nivou, već i kroz lično iskustvo osete šta može doživljavati žrtva. Učesnici se raspoređuju u grupe od po četiri osobe. Svaka grupa bira jednog dobrovoljca koji staje u sredinu kruga.

Ostali članovi grupe, bez reči i bez dodira, kruže oko

osobe koja stoji u sredini. Tokom kretanja upućuju joj prezrive, zastrašujuće poglede i gestove. To traje sve dok u sebi ne izbroje do trideset. Nakon toga, svi istovremeno staju u krug, okreću leđa osobi u sredini i ostaju u tom položaju, čekajući da se svi usklade u tom pokretu.

Važno je da svaka osoba tokom vežbe ima priliku da stane u sredinu kruga i lično doživi ovu situaciju.

Vežba je osmišljena na osnovu opisa iz knjige Ivane Zečević (Zečević, 2015).

• **Refleksiona pitanja**

- Kako si se osećao/osećala dok si stajao/stajala u sredini kruga?
- Šta ti je bilo teže: prezrivi pogledi ili trenutak kada su ti svi okrenuli leđa?
- Šta si primetio/primetila u svom telu tokom vežbe?
- Da li si osećao/osećala unutrašnji otpor?
- Kako ti je bilo kada si, zajedno sa ostalima, upućivao/upućivala potcenjujuće poglede osobi u sredini?
- Šta je bilo teže: kretati se zajedno sa grupom ili ostati sam i doživeti odbacivanje?

• **Mentalno higijenski cilj:**

Emocionalna validacija iskustva žrtve, jačanje empatičnog reagovanja i osveščivanje odgovornosti posmatrača (svako je mogao doneti odluku da stane uz žrtvu). Vežba doprinosi smanjenju banalizacije zlostavljanja i pomaže učesnicima da razumeju težinu i posledice ovakvih iskustava.

PLAN 8. RADIONICE

Naziv radionice: „Samorefleksija – Da li bi intervenisao/intervenisala?“



Oblasti razvoja:

- kompleksno tumačenje situacija
- prepoznavanje odgovornosti posmatrača

- podrška donošenju odluka u cilju zaštite žrtve
- problemsko razmišljanje i rešavanje problema
- procena rizika
- samospoznaja
- samorefleksija
- timski rad

-  **Broj učesnika:** 15–20 osoba
-  **Uzrast učesnika:** od 12–14 godina naviše
-  **Trajanje/vremenski okvir:** 30 minuta
-  **Potrebna sredstva:** unapred pripremljene situacione vežbe
-  **Vreme potrebno za pripremu:** organizovanje u male grupe, podela situacionih zadataka i pribora za pisanje
-  **Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde):** bilo gde
-  **Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki):** veliki

• **Potrebne kompetencije:**

- osnovno znanje o bulingu i dinamici konflikata
- bezbedno vođenje grupnih procesa
- sposobnost prepoznavanja emocionalnog preopterećenja
- smireno, stabilno i sigurno prisustvo voditelja
- facilitatorske i komunikacione veštine
- tehnike podržavajućeg razgovora i empatičnog slušanja
- upravljanje emocionalnim reakcijama
- reflektivno razmišljanje

• **Tok radionice**

Suština ove vežbe, kako i sam naziv kaže, jeste da se mladi zapitaju šta bi učinili kada bi se našli u situaciji zlostavljanja. Ovakva pitanja je važno promišljati unapred, jer na način reagovanja često utiču različiti

faktori: ko su akteri, kakva je fizička snaga zlostavljača, na koji način se zlostavljanje odvija.

Učesnici se dele u male grupe. Svaka grupa dobija četiri situaciona zadatka koja zajednički razmatraju, a zatim, među ponuđenim opcijama, biraju najadekvatniji odgovor.

U ovoj radionici primenjuje se vežba Jármi Éve, prilagođena i prerađena za potrebe ovog programa (Jármi, 2015).

• Mogući izbori reakcija

- **Ignorisanje** – ne želim da se bavim situacijom, sklanjam pogled.
- **Intervencija** – preduzimam nešto kako bih zaustavio/zaustavila proces zlostavljanja.
- **Uteha** – kasnije pokušavam da umirim i pružim podršku žrtvi.
- **Traženje pomoći** – obraćam se odrasloj osobi i signaliziram da postoji problem i da je potrebna pomoć.

Radionica podstiče učesnike da razumeju kako i najmanja odluka može imati veliki uticaj, te da razviju svest o sopstvenoj odgovornosti i mogućnostima delovanja u situacijama vršnjačkog nasilja.

Studije slučaja

Situacija 1 – Onlajn ponižavanje

Neko je napravio izmenjenu, ponižavajuću sliku jednog tvog školskog druga/drugarice i počeo da je širi na društvenoj mreži. Ispod slike se pojavljuje sve više uvredljivih komentara, neki učenici se smeju, dok drugi samo posmatraju šta se dešava. Učenik/učenica sa slike se vidno loše oseća, ali ništa ne govori.

Situacija 2 – Fizičko zlostavljanje u hodniku

U školskom hodniku dvojica starijih učenika guraju jednog tvog školskog druga/drugaricu uza zid. Oduzimaju mu/joj torbu, izvlače stvari i razbacuju ih po podu, uz pod-

rugljive komentare. Nekoliko učenika posmatra događaj, ali niko ne reaguje.

Situacija 3 – Isključivanje tokom odmora

U razredu postoji učenik/učenica sa kim se niko ne druži i koga redovno izoluju. Tokom odmora uvek je sam/a i vidiš da i sada stoji usamljeno pored zida, dok ga/je prolaznici povremeno gurkaju.

Situacija 4 – Ismevanje nakon odgovaranja

Jedan tvoj školski drug/drugarica odgovara na času, ali je veoma nervozan/na i zbog toga loše odgovara. Nastavnik kaže da je trebalo bolje da se pripremi, a nekoliko učenika počinje da se smeje i šapatom upućuje podrugljive komentare. Učenik/učenica se vidno postidi i pognute glave vraća na svoje mesto.

• Refleksiona pitanja:

- Koje rešenje mi je u ovom trenutku najbliže i zašto?
- Čega bih se najviše plašio/plašila u sličnoj situaciji?
- Šta bi mi pomoglo da ne ostanem pasivan posmatrač?
- U kojim situacijama bi direktna intervencija mogla biti opasna?
- Kakvu poruku ignorisanje šalje žrtvi?
- Šta možemo učiniti za žrtvu?
- Kako mogu doprineti zaustavljanju zlostavljanja?

• Mentalno higijenski cilj:

Osveščivanje i smanjenje pasivnosti, normalizacija za-uzimanja za zlostavljane osobe, jačanje sigurnosti u pružanju odgovorne pomoći, kao i smanjenje osećaja straha i bespomoćnosti.

PLAN 9. RADIONICE

Naziv radionice: „Razotkrivanje zlostavljača – Zašto zlostavljač zlostavlja?”



Oblasti razvoja:

- prepoznavanje mehanizama zlostavljanja
- tumačenje situacija
- osveščivanje načina na koje se može izbeći priključivanje zlostavljaču
- razumevanje kako se može doprineti zaustavljanju zlostavljanja



Broj učesnika: 15–20 osoba



Uzrast učesnika: od 10–12 godina naviše



Trajanje/vremenski okvir: 15 minuta



Potrebna sredstva: marionetska lutka



Vreme potrebno za pripremu: postavljanje stolica u krug



Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok): nizak



Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde): bilo gde



Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki): mali

• Potrebne kompetencije:

- osnovno znanje o bulingu i grupnoj dinamici
- bezbedno vođenje grupnih procesa
- sposobnost prepoznavanja emocionalnog preopterećenja
- smireno, stabilno i umirujuće prisustvo voditelja
- razvijene komunikacione veštine

• Tok radionice

Voditelj, uz pomoć marionetske lutke, prikazuje na koji način zlostavljač manipuliše i kontroliše svoje sledbenike – kao da ih vuče koncima, isto kao i lutku.

Pokretima lutke vizuelno se dočarava uloga u kojoj se nalazi učenik koji prati zlostavljača. Takav učenik može verovati da sam donosi odluke i da će, sarađujući sa zlostavljačem, i sam postati popularan. U stvarnosti, međutim, zlostavljač ga koristi isključivo kao sredstvo za ostvarenje sopstvenih ciljeva.

Važno je naglasiti da se moć zlostavljača oslanja na podršku sledbenika i pasivnih posmatrača. Ukoliko mu se niko ne pridruži, on gubi svoj uticaj. Učesnici treba da prepoznaju i to da je zlostavljaču često potrebna pomoć, ali da to ne znači oslobađanje od odgovornosti – on mora snositi posledice za svoje ponašanje.

Nakon demonstracije sledi grupna diskusija u kojoj se zajednički obrađuju viđeno i doživljeno.

• Refleksiona pitanja

- Šta nekoga može učiniti podložnim uticaju drugih?
- Kojim sredstvima zlostavljač postiže da se njegovi sledbenici ne usuđuju da mu se suprotstave?
- Zašto može biti privlačno priključiti se zlostavljaču?
- Kojim obećanjima ili strahovima zlostavljač može držati sledbenike „u šaci“?
- Šta može pomoći sledbeniku da izađe iz nametnute uloge?
- Od koga i na koji način je moguće potražiti pomoć?
- Šta zajednica može učiniti da bi se smanjila moć zlostavljača?
- U kojoj meri je i samom zlostavljaču potrebna pomoć?

• Mentalno higijenski cilj:

Osvešćivanje manipulacije i psihološke kontrole, prepoznavanje odgovornosti u ulozi sledbenika, podsticanje samostalnog razmišljanja i donošenja odluka, kao i razumevanje važnosti postavljanja jasnih granica.

PLAN 10. RADIONICE

Naziv radionice: „Recimo NE zlostavljanju!“



Oblasti razvoja:

- emocionalno samoizražavanje
- vizualizacija
- samospoznaja
- samorefleksija
- kreativno i problemsko razmišljanje
- procena rizika
- saradnja
- emocionalna inteligencija
- timski rad



Broj učesnika: 12–15 osoba



Uzrast učesnika: od 10–12 godina navise



Trajanje/vremenski okvir: 45 minuta



Potrebna sredstva: novine, slike, makaze, lepak, flo-masteri ili bojice, spojeni hamer-papiri



Vreme potrebno za pripremu: postavljanje dugog stola i spajanje dovoljnog broja hamer-papira kako bi svi učesnici mogli udobno da stoje oko njega



Nivo rizika od povreda (nizak, srednji, visok): nizak



Mesto realizacije (na otvorenom, u zatvorenom, bilo gde): pretežno u zatvorenom prostoru



Prostorni zahtevi (mali, srednji, veliki): srednji

Potrebne kompetencije:

- osnovno znanje o bulingu i grupnoj dinamici
- bezbedno vođenje grupnih procesa
- sposobnost stvaranja kreativnog i neosuđujućeg prostora za izražavanje
- prepoznavanje neverbalnih oblika komunikacije
- smireno, stabilno i podržavajuće prisustvo voditelja
- razvijene komunikacione veštine

- sposobnost jačanja zajedničkih vrednosti u grupi

• Tok radionice

Polazeći od samog naslova radionice, učesnici se podstiču na izradu zajedničkog kolaža. Zadatak je da kroz vizuelne elemente izraze svoje misli i osećanja u vezi sa borbom protiv zlostavljanja. Korišćenjem slika, reči, simbola i crteža, grupa stvara jedno zajedničko umetničko delo koje simbolizuje nenasilje, empatiju i važnost zajedništva.

Ovaj kreativni proces podstiče osveščivanje i preuzimanje zajedničke odgovornosti, istovremeno jačajući posvećenost mladih suprotstavljanju zlostavljanju. Nakon završetka rada, sledi grupna diskusija u kojoj se razmenjuju utisci i značenja nastalog dela.

• Refleksiona pitanja

- Koji su se elementi našli na kolažu i zašto?
- Koja su se osećanja pojavila tokom zajedničkog rada?
- Kakvu poruku vaše delo šalje posmatraču sa strane?
- Koje vrednosti predstavljate kroz ovaj rad?
- Na osnovu doživljenog, šta ćete od sutra raditi drugačije i na šta ćete više obraćati pažnju u svojoj školi?
- Šta za vas znači zauzimanje stava protiv zlostavljanja?

• Mentalno higijenski cilj:

Jačanje emocionalne svesnosti i zajedničke odgovornosti, podsticanje aktivnog i nenasilnog delovanja, kao i osnaživanje mladih da svoje stavove i vrednosti jasno izraze i primene u svakodnevnim školskim situacijama.

Bibliografia

Buda, Marianna. b. g. Iskolai erőszak, iskolai zaklatás. Fordulópont.

Dostupno na: https://www.fordulopont.hu/FP-41_buda.pdf

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Buda, Marianna. b. g. Online kutatás – Értelmezési kísérlet hazai és nemzetközi kontextusban.

Dostupno na: https://tanitonline.hu/uploads/3476/buda_mariann_online_kutatas_ertelmezési_kiserlet_hazai_es_nemzetkozi_kontextusban.pdf

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Buda, Marianna; Kőszeghi, Attila; Szirmai, Erika. b. g. Iskolai zaklatás – ismerős ismeretlen.

Dostupno na: <https://epa.oszk.hu/01500/01551/00045/pdf/915.pdf>

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Buda, Marianna; Péntek, Enikő. 2010. Csak játszottunk..! Az iskolai zaklatás és következményei. Budimpešta: Embertárs.

Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/277889905_Csak_jatszottunk_Az_iskolai_zaklatas_es_kovetkezhmenyei

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Coloroso, Barbara. 2020. Zaklatók, áldozatok és szemlélők. Budimpešta: Harmat.

Jármí, Éva. 2015. Gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzéséhez és az erőszakot elutasító csoportnormák kialakításához – alkalmazási útmutató. Budimpešta.

Dostupno na: https://tanitonline.hu/uploads/3448/Gyakorlatsor%20az%20iskolai%20b%20%C3%A1ntalmaz%C3%A1s%20megel%C5%91z%C3%A9s%20A-9hez_OFI.pdf

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Lóczi, R. Tünde. 2024. Az iskolai agresszió és bántalmazás negatív hatásai az állami gondozásban élő gyermekek kö-

rében. Segedin.

Dostupno na:

<https://www.scribd.com/document/788878170/Az-iskolai-er%C5%91szak-bantalmazas-negativ-hatasai-az-allamilag-gondozott-gyerekekre>

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Nagy, Ildikó; Körmendi, Attila; Pataki, Nóra. 2012. Az iskolai zaklatás és az osztályklíma összefüggései. Magyar Pedagógia, 112(3), 129–148.

Dostupno na: https://www.edu.u-szeged.hu/mped/document/1_Nagy_MP1123.pdf

(Datum preuzimanja: 15. februar 2025)

Zečević, Ivana. 2015. Priručnik – Program prevencije vršnjačkog nasilja u školama. Banja Luka.



PRIRODA I UPRAVLJANJE KONFLIKTIMA

Uvod

Prisustvo sukoba je prirodan deo ljudskih odnosa. Bilo da se radi o tenzijama koje nastaju u porodici, na radnom mestu ili u školskom okruženju, sukob kao društvena dinamika je neizbežna posledica zajedničkog života. Sukobi nisu samo neizbežni, već mogu biti i korisni pod određenim okolnostima, jer stvaraju mogućnosti za razvoj, samorefleksiju i razvoj novih načina saradnje (Fisher et al, 2000).

Posebno je važno proučiti konflikte u društvenim kontekstima detinjstva i adolescencije. Vršnjački odnosi imaju izrazito važnu ulogu u ovoj fazi života u formiranju identiteta, razvoju samopoštovanja i socijalnih kompetencija (Bukowski et al, 1996). Upravo zbog ovih razloga, konfliktna situacije među vršnjacima predstavljaju specifične izazove i zahtevaju posebnu pažnju prilikom razvoja teorijskih pristupa, kao i prilikom osmišljavanja preventivnih i intervencionih strategija.

Ovo poglavlje ima za cilj da ponudi sveobuhvatan teorijski pregled prirode i tipova konflikata, kao i strategija i modela upravljanja konfliktima. Fokus je na interakcijama između vršnjaka i dinamici konflikta koji proizilaze iz tih odnosa, uz poseban naglasak na teorijske okvire koji mogu poslužiti za tumačenje ovih fenomena.

Koncept sukoba

Koncept konflikta može se definisati na mnogo načina, u zavisnosti od oblasti proučavanja iz koje mu pristupamo. Generalno, konflikt je situacija u kojoj se interesi, ciljevi, vrednosti ili potrebe dve ili više strana sukobljavaju jedni sa drugima (Deutsch, 1973). Psihološki pristup često naglašava unutrašnje aspekte sukoba, emocionalne reakcije i dinamiku odnosa, dok sociološka ili političko-naučna tumačenja naglašavaju strukturne i sistemske faktore.

Prema klasičnoj definiciji Dojča (1973), sukob je proces interakcije koji nastaje kada učesnici percipiraju svoje ciljeve ili interese kao nekompatibilne. Sukob, dakle, nije samo objektivna suprotstavljenost, već i subjektivna interpretacija i odgovor na nju. Ova perspektiva naglašava da sukob nije nužno destruktivan, već može imati i potencijalnu razvojnu funkciju.

I drugi autori, poput Mortona Dojča i, kasnije, Fridriha Glasla, ističu da su sukobi neizbežni u društvenim odnosima i da ne moraju nužno dovesti do negativnih posledica. Glasl (1982) smatra da je sukob prirodni izraz različitosti, a način njegovog rešavanja određuje da li će ishod biti konstruktivan ili destruktivan za odnos.

Još jedna fundamentalna karakteristika sukoba jeste suprotstavljenost interesa, vrednosti ili potreba. Na primer, Galtungov model (Galtung, 1969) prikazuje sukob kao trougao: stavovi (A), ponašanje (B) i strukture (C). Ovaj pristup nudi složenu sliku prirode sukoba i doprinosi razumevanju da sukobi mogu biti ukorenjeni ne samo u vidljivom ponašanju, već i u dubljim sistemskim i unutrašnjim dimenzijama učesnika.

Kako se ja odnosim prema ovome kod drugih?

Šta poboljšava komunikaciju tokom sukoba?



Izvor: EMK, strana 71

Vrste i karakteristike sukoba

Klasifikacija sukoba

Sukobi se mogu klasifikovati prema različitim kriterijumima. Ove kategorije pomažu u prepoznavanju različitih oblika sukoba i omogućavaju efikasnije upravljanje sukobima. Najčešće klasifikacije zasnivaju se na sledećim kriterijumima:

- Prema broju učesnika:
 - intrapersonalni sukobi (unutar osobe),
 - interpersonalni (međuljudski) sukobi,
 - intragrupni sukobi,
 - intergrupni sukobi.
- Prema sadržaju:
 - sukobi interesa,
 - sukobi vrednosti,
 - strukturni sukobi,
 - relacijski (odnosni) sukobi.
- Prema prirodi sukoba:
 - konstruktivni sukobi,
 - destruktivni sukobi.
- Prema obliku komunikacije:
 - otvoreni (izraženi) sukobi,
 - skriveni (latentni) sukobi.
- Prema trajanju:
 - akutni (kratkoročni) sukobi,
 - hronični (dugotrajni) sukobi.

Sukobi tipični za savremene odnose

Sukobi između vršnjaka prvenstveno dolaze do izražaja tokom adolescencije i ranog odraslog doba, jer uloga društvenih odnosa postaje izuzetno značajna u ovom životnom periodu. Ovi sukobi se najčešće odvijaju u različitim društvenim kontekstima i često su povezani sa relacijskim problemima, borbama za status, razlikama u mišljenjima, kao i kršenjem ličnih i socijalnih granica.

Uobičajene vrste savremenih sukoba uključuju:

- razlike u stavovima i neslaganja
- rivalstvo i konkurenciju
- isključivanje i marginalizaciju
- konflikte u bliskim odnosima
- onlajn sukobe i sajber vršnjačko nasilje.

Ovi oblici konflikta mogu imati značajan uticaj na samopoštovanje mladih, formiranje identiteta i procese društvene integracije. Stoga je od ključne važnosti sistematski razvijati emocionalnu pismenost, komunikacijske i socijalno-emocionalne veštine, kao i naglašavati značaj podržavajućih odnosa u prevenciji i konstruktivnom rešavanju sukoba.

Proces sukoba

Procesnu prirodu sukoba potkrepljuje činjenica da oni prolaze kroz iste stadijume – bez obzira na uzroke, broj uključenih strana i predmet sukoba. Naravno, to ne znači da svaki sukob mora nužno dostići završnu fazu. Opisani model je pogodan za razumevanje tipičnog životnog ciklusa sukoba. Poznavanje procesa i faza sukoba omogućava da izaberemo oblik intervencije koji najbolje služi rešenju.

Latentna faza

Često ne možemo da utvrdimo početnu tačku sukoba, ne možemo da odgovorimo kada je počeo. Prisustvo sukoba obično postaje jasno uključenim stranama tek u kasnijoj fazi, kada su tenzije već eskalirale. Zbog toga se prva faza u razvoju sukoba naziva latentna faza. U ovoj fazi postoje preduslovi za nastanak sukoba, ali same strane još uvek nisu toga svesne ili ne prepoznaju potencijalnu konfliktnu situaciju. Napetosti, razlike u interesima, potrebama, vrednostima ili percepcijama mogu biti prisutne, ali nisu eksplicitno izražene.

Faza manifestacije

U fazi manifestacije, strane postaju svesne da je nastala konfliktna situacija, identifikuju uzrok sukoba i određuju ko su uključeni ili pogođeni akteri. U ovoj fazi, sukob dobija vidljivu formu i stranama postaje jasno da postoji nesaglasnost koja zahteva odgovor.

Iz perspektive upravljanja konfliktima, važno je naglasiti da su elementi sukoba koje strane u ovom trenutku prepoznaju često površni ili nepotpuni. Upravo zbog toga oni predstavljaju tek polaznu tačku za dalju analizu i intervenciju. U ovoj fazi je neophodno primeniti kritički pristup izvorima konflikta („kritika izvora“), kako bi se izbegao redukcionistički pristup i omogućilo dublje razumevanje osnovnih uzroka.

Faza signalizacije

U fazi signalizacije, akteri na različite načine šalju signale jedni drugima da su u sukobu. Načini komunikacije mogu biti veoma raznovrsni – od jednostavne, direktne verbalne izjave, preko neverbalne ili metakomunikacijske ekspresije, do promene uobičajenog komunikacijskog stila između strana ili čak ograničenja komunikacije. Signalizacija se može odvijati i indirektno, na primer putem trećih lica ili ponašanja koje implicira postojanje sukoba.

Upravo u ovoj fazi počinje eksplicitna komunikacija strana o samom konfliktu. Način na koji se signal šalje igra ključnu ulogu u daljem toku sukoba. Komunikacija koja je agresivna, povređujuća ili se pogrešno tumači od druge strane, može značajno otežati konstruktivno rešavanje konflikta i dovesti do eskalacije. Stoga je u ovoj fazi izuzetno važno podsticati svesnost o komunikacijskim obrascima i uložiti napor u očuvanje dijaloga.

Faza artikulacije

Sa komunikacijske perspektive, najintenzivnija faza sukoba je faza artikulacije. Artikulacija služi predstavljanju interesa i potreba strana i omogućava im da saznaju više o

međusobnim stavovima i stavovima drugih zainteresovanih strana. Artikulacija nije samo miran razgovor, već se može odvijati i u kontekstu debate, a emocionalni sadržaj takođe može doprineti tome, ali je ipak neophodna za upravljanje sukobima. Ako jedna od strana nije spremna da učestvuje u komunikaciji, izrazi svoje gledište ili sasluša drugu stranu, sukob se ne može rešiti. Faza artikulacije može se smatrati „najkonstruktivnijom“ fazom sukoba. Stranke tada mogu artikulirati svoje interese i potrebe i, što je podjednako važno, imaju priliku da saznaju više o stavovima drugih aktera. Komunikacija tada služi za razumevanje stavova i pronalaženje rešenja.

Faza polarizacije

U fazi polarizacije, nivo komunikacije između strana se smanjuje. U takvim slučajevima, oni obično obraćaju ograničenu pažnju jedni na druge i imaju tendenciju da primećuju samo stavove koje zastupa druga strana, a koji se razlikuju od njihovih. U ovoj fazi, rešavanje problema postaje sve teže, uglavnom zato što je nivo napetosti između strana još uvek podnošljiv, te stoga one nisu dovoljno motivisane da reše sukob. Tokom ove faze, često se dešava da učesnici pokreću razne igre, od samoopravljanja do komunikacijskih jačišta i izbegavanja stvarnog dijaloga. Ovo stanje možemo nazvati i aktivnom neaktivnošću, u kojoj strane ponekad same sebe ubeđuju da nema potrebe niti vrednosti u ulaganju napora da se reši sukob.

Većina sukoba se zaglavi u ovoj fazi – upravo zbog gore navedenog.

Faza izolacije

Napetost izazvana sukobom se povećava tokom ove faze, ali komunikacija između strana gotovo potpuno prestaje. Učesnici ili uopšte ne komuniciraju ili ne komuniciraju smisleno jedni sa drugima, pokušavaju da nešto urade povodom sukoba odvojeno, „izolovano“, bez povratnih informacija od ostalih.

U ovoj fazi, strane mogu same rešiti sukob samo u izuzetnim slučajevima.

Faza zasnovana na mržnji ili destruktivna faza

U destruktivnoj fazi sukoba, glavni cilj strana postaje „uništenje“ odnosa ili druge strane. Napori ka uništenju mogu snažno uticati na emocionalne odnose. Destruktivni nagon može biti usmeren i na egzistenciju, što obično karakteriše sukobe koji nastaju na radnom mestu i u profesionalnim odnosima. U takvim slučajevima, cilj je da se uništi karijera druge osobe i učini je ekonomski neodrživom. U ekstremnim slučajevima, uništenje može biti i fizičko, u kom slučaju strane nastoje da fizički unište ili zlostavljaju drugu stranu. Ovi slučajevi se najčešće primećuju među članovima fudbalskih navijačkih kampova, učesnicima demonstracija i kontrademonstracija, i, naravno, u svetu kriminala.

U ovoj fazi ne postoji mogućnost uticaja na aktere ka rešavanju sukoba korišćenjem klasičnih alata za upravljanje sukobima. To se može postići samo nekom spoljašnjom silom, npr. na to ih mogu naterati pravna prinuda, primena prinudnih državnih mera ili iscrpljenost od napora da se sukob održi.

Faza poslednje šanse

Nivo napetosti u sukobima raste iz faze u fazu, a to zahteva značajne napore strana, kao i napore da se održi i intenzivira konfliktna situacija. Zbog toga se u literaturi ova faza često naziva fazom iscrpljivanja. Međutim, nazivajući to fazom poslednje šanse, želimo da naglasimo pozitivnu stranu situacije. Kao rezultat umora, javlja se nova prilika da se ulože naponi u rešavanju sukoba. Zbog toga učesnici sukoba često gube nagon da povećaju napetost i poraze jedni druge.

Faza poslednje šanse ne mora biti pokrenuta isključivo iscrpljenošću strana, već se često u sukobu pojavljuje neka spoljašnja ili unutrašnja „kočnica“ koja je sposobna da utiče na strane.

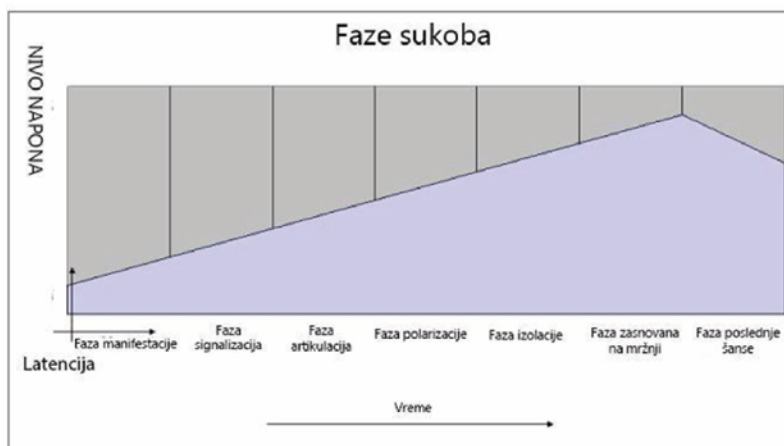
Takva kočnica je, na primer, kada strane shvate da održavanjem sukoba nanose više štete sebi i svom okruženju nego njegovim rešavanjem. Spoljašnje kočnice mogu biti

zakonska rešenja: između ostalog, institucionalna ograničenja. Ova vrsta intervencije može biti neophodna posebno za nasilne osobe.

Sledeći dijagram prikazuje faze sukoba, sumirajući ono što je gore opisano. Vertikalna koordinatna osa označava nivo napetosti sukoba, pokazujući da tokom uzastopnih faza sukoba (latencija, manifestacija, signalizacija, artikulacija, polarizacija, izolacija, faze zasnovane na mržnji), nivo napetosti između strana naglo raste. U fazi poslednje šanse, nivo napetosti počinje da se smanjuje. Horizontalna osa prikazuje tok vremena.

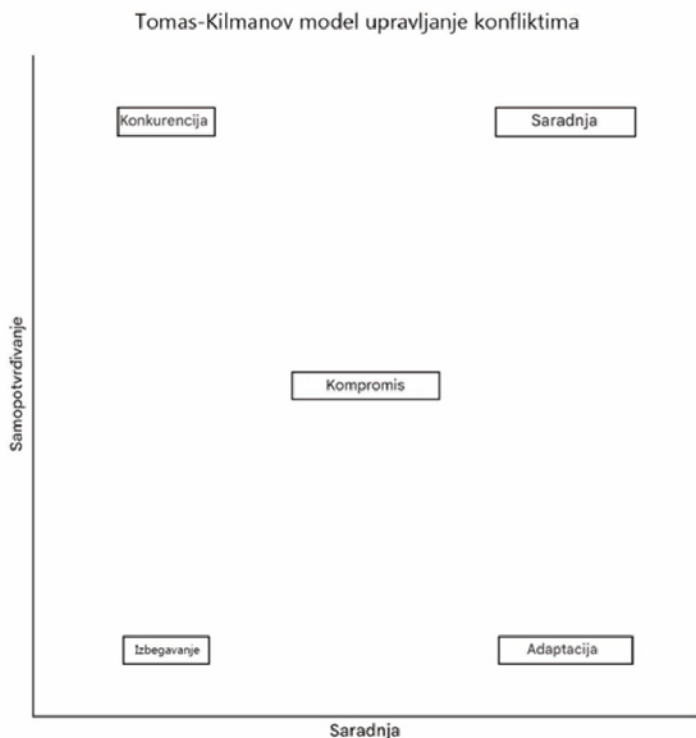
Strategije upravljanja konfliktima

Upravljanje konfliktima je proces kojim pojedinci ili grupe pokušavaju da reše svoje razlike, održe odnose ili promovišu konstruktivnu saradnju. Razumevanje i primena strategija upravljanja konfliktima nam omogućava da konflikte tretiramo ne samo kao probleme, već kao mogućnosti za razvoj. Od teorijskih modela opisanih u nastavku, najpoznatiji je model stila upravljanja konfliktima Tomasa-Kilmana.



Tomas-Kilmanov model upravljanja konfliktima

Kenet Tomas i Ralf Kilman (1974) su razlikovali pet osnovnih strategija upravljanja konfliktima, koje se nalaze duž dve glavne dimenzije – asertivnosti i saradnje:



- Konkurencija: visoka asertivnost, niska saradnja. Cilj je pobjeda, na račun druge strane.
- Adaptacija: niska asertivnost, visoka saradnja. Sopstvene potrebe padaju u drugi plan.
- Kompromis: srednja asertivnost i saradnja. Rešenje je kroz međusobne ustupke.
- Izbegavanje: niska asertivnost i saradnja. Ignorisanje i odlaganje sukoba.
- Saradnja: visoka samopouzdanost i saradnja. Cilj je pronaći rešenje koje zadovoljava potrebe obe strane.

Gordonove JA-poruke i aktivno slušanje

Gordonov komunikacioni model naglašava iskrenu i odgovornu komunikaciju u konstruktivnom upravljanju konfliktima. Tokom JA-poruke, pojedinac govori o svojim osećanjima i potrebama bez optuživanja ili osuđivanja druge osobe. Ovo pomaže drugoj strani da čuje komunikaciju bez zauzimanja defanzivnog stava i olakšava pronalaženje zajedničkog rešenja.

Aktivno slušanje znači da slušalac ne samo čuje, već i zaista razume šta druga osoba govori. Ovo je tehnika zasnovana na empatiji, ogledalu i povratnim informacijama koja pomaže drugoj strani da se oseća saslušanom i prihvaćenom.

Nenasilna komunikacija (Rozenberg)

Model, koji je razvio Maršal B. Rozenberg, ima za cilj poboljšanje kvaliteta odnosa i promociju saosećajne komunikacije.

NNK se zasniva na četiri glavna koraka:

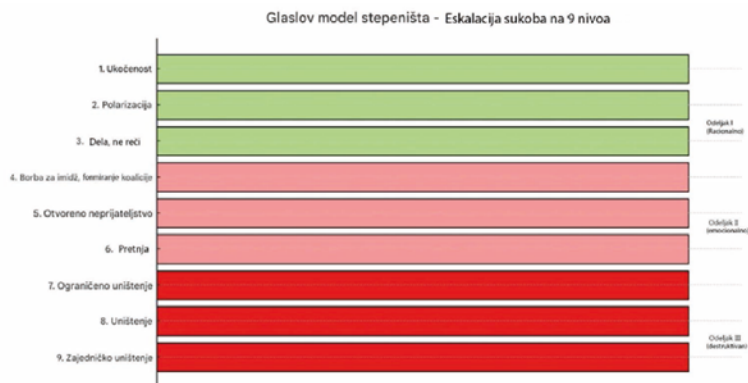
- Posmatranje: činjenični opis događaja, bez tumačenja ili kvalifikacija.
- Osećanje: izražavanje osećanja o datoj situaciji.
- Potreba: identifikacija osnovnih potreba.
- Zahtev: jasan, konkretan i ostvariv zahtev koji nije nametnut niti formulisán kao naredba ili uslov.

Modeli upravljanja konfliktima

Jedan od najvažnijih aspekata teorije upravljanja konfliktima jeste korišćenje modela koji pružaju systemske okvire za razumevanje i upravljanje konfliktima. Modeli omogućavaju mapiranje koraka, nivoa i dinamike procesa sukoba, a takođe služe kao osnova za praktične primene. U nastavku će biti predstavljeni najvažniji teorijski modeli, koji uzimaju u obzir psihološke, komunikacijske i socijalne aspekte.

Glaslov stepenasti model eskalacije sukoba

U svom stepenastom modelu Glasl (1982) razlaže proces eskalacije sukoba na devet nivoa, koji se mogu podeliti u tri glavne faze: racionalna debata, emocionalna polarizacija i faza u kojoj dominira destruktivna namera. Model pokazuje kako sukobi mogu postati sve nekontrolisaniji ako ne intervenišemo blagovremeno.



• Faza I: racionalna debata

1. Ukočenost – rastuća napetost, ali i dalje otvorenost za rešenja
2. Polarizacija i debata – komunikacija se intenzivira, argumenti se sudaraju
3. Dela, a ne reči – dijalog se povlači, umesto njega dominiraju dela

• Faza II.: emocionalna eskalacija

4. Izgradnja imidža i koalicije – stranke se pozicioniraju kao neprijatelji
5. Otvoreno neprijateljstvo – emocije dominiraju, odnosi su narušeni
6. Pretnje – zastrašivanje druge strane, upotreba sile

• Faza III: destruktivna konfrontacija

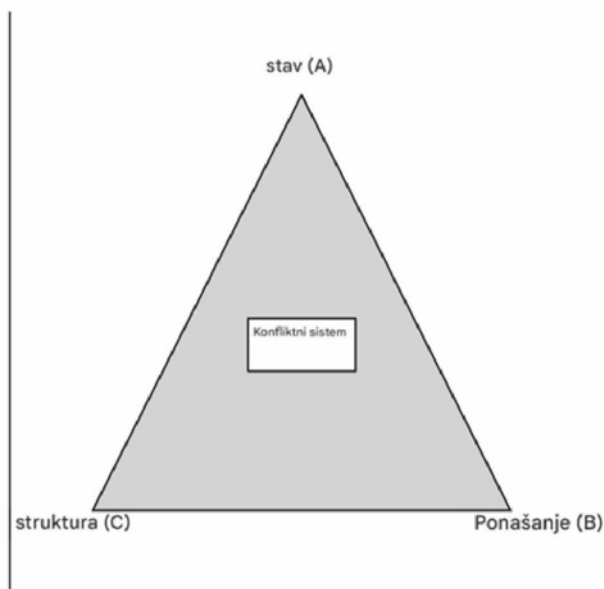
7. Ograničeno nanošenje štete – cilj je oslabiti drugu stranu
8. Uništenje – cilj postaje potpuni poraz druge strane
9. Međusobno uništenje – strane prihvataju sopstveno uništenje ako ono može uništiti i drugu stranu.

Model trougla Johana Galtunga

Prema modelu mira i sukoba Johana Galtunga (1969), sukob se ne pojavljuje samo u ponašanju između strana, već se može tumačiti i na tri nivoa: stavovi (A), ponašanje (B) i struktura (C). Stavovi se odnose na unutrašnja emocionalna i kognitivna stanja, ponašanje se odnosi na otvorene interakcije, a struktura se odnosi na sistemske uslove koji

održavaju sukobe. Ovaj model takođe pomaže u dubljem razumevanju skrivenih dimenzija sukoba, kao što su asimetrije moći ili kulturne razlike.

Galtungov model trougla (Stav – Ponašanje – Struktura)



Urijev model treće strane

Vilijam Uri (1999) u svom modelu upravljanja konfliktima razlikuje tri glavna aktera: jednu stranu, drugu stranu i treću stranu – medijatora. Ovaj model je posebno važan za procese medijacije jer ukazuje na to da se sukobi često mogu rešiti samo uz pomoć spoljnog, neutralnog medijatora. Treća strana ne rešava sukob umesto strana, već ih podržava u povratku konstruktivnom dijalogu.

Teorijske osnove upravljanja konfliktima između vršnjaka

Teorijsko ispitivanje sukoba između vršnjaka je važno istraživačko i praktično pitanje ne samo u psihologiji, već i u oblastima pedagogije, sociologije i komunikologije. Vršnjački odnosi, posebno tokom detinjstva i adolescencije, igraju ključnu ulogu u razvoju identiteta, sticanju emocionalne regulacije i internalizaciji društvenih normi

i vrednosti. U ovom okruženju, sukob nije samo neizbežan, već često nosi potencijal za podsticanje razvoja.

Uloga socijalnog učenja

Procesi socijalnog učenja igraju fundamentalnu ulogu u upravljanju savremenim konfliktima. Prema teoriji socijalnog učenja Alberta Bandure (1977), ljudi stižu ponašanje kroz posmatranje i modeliranje, posebno imitirajući ponašanje vršnjaka koji su im relevantni i autentični. Obrasci upravljanja konfliktima – poput agresije ili spremnosti na kompromis – takođe mogu se modifikovati ili transformisati putem takvog mehanizma učenja.

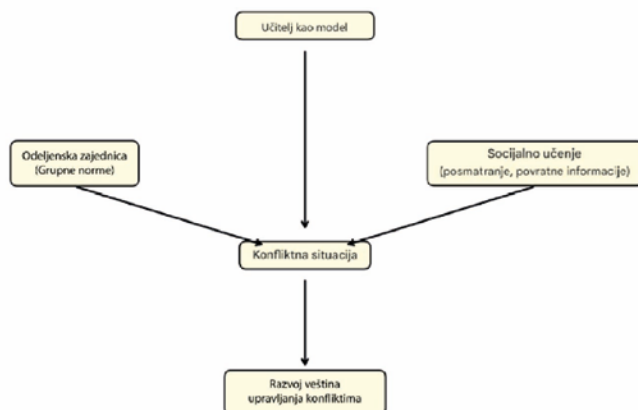
Socijalna kompetencija i emocionalni razvoj

Emocionalna svest (emocionalna pismenost), empatija i veštine rešavanja socijalnih problema su ključne za savremene sukobe. Socijalna kompetencija je skup veština koje omogućavaju pojedincu da efikasno i adaptivno funkcioniše u različitim društvenim situacijama (Cohen&Sandy, 2007). Konstruktivno upravljanje konfliktima zahteva prepoznavanje i regulisanje emocija, kao i razmatranje perspektiva drugih.

Komunikacione veštine i međuljudska dinamika

Verbalna i neverbalna komunikacija, posebno metakomunikacija, od najveće je važnosti u upravljanju savremenim konfliktima. Nesporazumi, uvrede i borba za status često proizilaze iz činjenice da strane ne tumače komunikaciju i gestove na isti način. U procesu upravljanja konfliktima, svest o komunikacionim obrascima i njihovo ponovno učenje ključno je za samorefleksiju i transformaciju funkcionisanja odnosa.

Uticaј školskog okruženja na razvoj upravljanja konfliktima



Interaktivni planovi radionica

1. PLAN ZAUZETOSTI RADIONICE

Ciljna grupa: mladi ljudi**Tema:** Prevencija zlostavljanja u školi i onlajn okruženju

1. Naslov radionice: Zmaj – zajednička odgovornost u konfliktnim situacijama

 **Oblasti koje treba razviti:** usklađivanje sa temom, prepoznavanje konfliktnih situacija, razumevanje dinamike i mehanizama delovanja unutar grupe, saradnja, koordinacija pokreta, svest o pravilima i osećaj odgovornosti

Broj učesnika: 15 ljudi

 **Uzrast učesnika:** od 7 godina

 **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 15 minuta

 **Potrebni alati:** Nisu potrebni posebni alati

 **Vreme potrebno za pripremu:** obezbeđivanje prostora

-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** srednji
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** bilo gde
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** srednji

- **Naznaka potrebnih kompetencija:** veštine upravljanja grupom, upravljanje osetljivo na konflikt, refleksivne liderske veštine, osnovno znanje o temi maltretiranja

- **Redosled aktivnosti:** Učesnici se postrojavaju jedni iza drugih, držeći se za struk ili rame osobe ispred sebe. Ovo formira „zmaja“ gde je prvi igrač „glava“, a poslednji „rep“. Na signal, „glava“ pokušava da uhvati „rep“, dok oni u sredini – „telo“ – ili pomažu „glavi“ ili „repu“. Igra se može ponoviti nekoliko puta, sa rotacijom novih likova.

- **Pitanja za refleksiju:** Grupa se vraća u krug i sledi kratka diskusija. Voditelj objašnjava da je igra metafora: grupa je kao zmaj – ako se jedan deo pomeri, to utiče na ostale. Kakav je osećaj biti u različitim delovima zmaja (glava / rep / telo)? Ko je bio odgovoran za uspeh ili neuspeh? Kako se ovo odnosi na sukobe u stvarnom životu? Šta ste naučili o tome kako utičemo jedni na druge u grupi?

- **Mentalno higijenski cilj:** Cilj igre je da učesnici kroz fizičko iskustvo prepoznaju da sukob u zajednici nije samo pitanje uključenih strana, već utiče i na funkcionisanje cele grupe. Pomaže u razvoju osećaja odgovornosti i svesti o zajednici i podržava princip mentalnog zdravlja da sukobe ne treba izbegavati, već su to situacije koje se mogu rešavati zajedno, u kojima je odnos svakog člana grupe važan.

2. Naslov radionice: Pozorište statua – predstavljanje uloga maltretiranja

-  **Oblasti koje treba razviti:** obrada tema, svest o društvenim ulogama, promena perspektive i empatija, neverbalna ekspresivnost, kreativno rešavanje problema, grupna saradnja i reflektivno razmišljanje
-  **Broj učesnika:** 15 ljudi (u malim grupama)
-  **Uzrast učesnika:** od 12 godina
-  **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 60-90 minuta
-  **Potrebni alati:** flomasteri, papir (za pravljenje zidnih novina – listovi A3 formata), papir u boji, celofan, opciono: napomena o metodama upravljanja konfliktima
-  **Vreme potrebno za pripremu:** priprema materijala, postavljanje prostora, grupisanje
-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** srednji
 - **Naznaka potrebnih kompetencija:** iskustvo u vođenju dramskih i umetničkih metoda, obezbeđivanje empatičnog, bezbednog prostora, praćenje grupne dinamike, podržavanje obrade emocionalnog sadržaja, osnovno znanje o temi maltretiranja
 - **Tok aktivnosti:**
 - Korak 1: Voditelj predstavlja zadatak i objašnjava tri glavne uloge: žrtva, nasilnik, posmatrač. Ukratko pojasnimo: ovo nisu fiksne ličnosti, već uloge koje se mogu menjati.
 - Korak 2: Učesnici su podeljeni u tri grupe, svakoj grupi je dodeljena uloga. Oni kreiraju poster (zidni bilten) na osnovu pitanja:

- Kako izgleda ovaj lik?
 - Koja su njegova svojstva?
 - Kakva osećanja je to u meni izazvalo?
 - Koje prednosti može doneti ova uloga?
 - U koje konfliktne situacije bi mogla da se nađe ova uloga?
 - Kako biste mogli pokušati da rešite situaciju?
 - Koji stil upravljanja konfliktima mu odgovara? (npr. izbegavanje, konkurencija, kompromis, saradnja, adaptacija)
 - Korak 3: Članovi grupe rade zajedno na stvaranju „žive skulpture“ kako bi izrazili svoju ulogu. Skulptura je statična, ali izražava stanje ili osećaj kroz držanje i izraz lica.
 - Korak 4: Ostale grupe gledaju statuu. Voditelj postavlja pitanja: Šta vidite? Šta si osetio/osetila? Šta ova slika govori?
- **Pitanja za refleksiju:** Članovi grupe (posebno gledaoci i „statue“) dele svoja iskustva: Kako je bilo biti u ovoj ulozi? Da li je bilo lako oblikovati statuu? Zašto ste izabrali baš ovaj stav i izraz lica? Sa kojom ulogom ste se najviše poistovetili, a koja je bila teža? Kakva osećanja je u vama izazvala statua vaše grupe? Kako nam ova vežba pomaže da bolje razumemo situacije maltretiranja? Kako se može izaći iz ovih uloga u stvarnom životu? Koju odgovornost ima posmatrač?

• **Mentalno higijenski cilj:** Učesnici ne samo da razgovaraju o maltretiranju, već se i stavljaju u različite uloge na emocionalnom nivou. Dramsko igranje uloga pomaže u razvoju empatije, promene perspektive i osećaja odgovornosti. Sesija takođe ističe da je zlostavljač često i sam skrivena žrtva, ponašajući se destruktivno zbog sopstvenih povreda. Učesnici mogu iskusiti da se konfliktima može upravljati.

3. Naslov radionice: **Fistful – skriveni svet osećanja i resursa**



Oblasti koje treba razviti: obrada tema, emocionalna svest i izražavanje, identifikacija resursa, empatija i osetljivost na komunikaciju, dublje razumevanje suko-

ba, učenje o modelu ledenog brega (svest o skrivenom sadržaju)

-  **Broj učesnika:** 15 ljudi (podeljenih u parove)
-  **Uzrast učesnika:** od 12 godina
-  **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 45 minuta
-  **Potrebni materijali:** papir A4 formata, flomasteri
-  **Vreme potrebno za pripremu:** priprema prostora, formiranje parova/grupa, podela alata
-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** srednji

Naznaka potrebnih kompetencija: obezbeđivanje empatičnog, bezbednog prostora, praćenje grupne dinamike, podrška obradi emocionalnog sadržaja, osnovno znanje o temi maltretiranja

• **Tok zanimanja:**

- Korak 1: Jedna grupa zamišlja blago koje drži u šaci. Drugi pokušava da ga natera da otvori šaku (bez nasilja).
- Korak 2: Voditelj može zaustaviti parove i zamoliti „čuvara“ da jednom rečenicom izrazi: Koja osećanja on/ona ima? Koja podrška i resursi bi mu/joj bili potrebni?
- Korak 3: Voditelj objašnjava da iza naših osećanja često postoje dublje potrebe, potrebe za povezivanjem ili prošla iskustva – ona retko izbijaju na površinu u sukobu. Voditelj ukratko objašnjava model: vrh ledenog brega: ono što smo videli (npr. zatvorenost, otpor), pod vodom: osećanja, potrebe, strahovi, prošla iskustva.
- Korak 4: Učesnici kreiraju svoj sopstveni ledeni breg (osećanja, reakcije, potrebe)

- **Pitanja za refleksiju:** Šta je bilo teško u vezi sa ulogom „čuvara“? Šta bi pomoglo u njegovom otvaranju? Kako je na tebe uticalo kada je neko hteo da ti uzme zamišljeno blago? Koja osećanja i potrebe su možda stajale iza otpora? Zašto je važno i zašto je teško reći ove stvari u konfliktnoj situaciji?

- **Mentalno higijenski cilj:** U sukobima, skrivena osećanja i nezadovoljene potrebe često se kriju iza površinskog ponašanja. Iskustvena praksa i primena modela ledenog brega pomažu nam da prepoznamo, imenujemo i prihvatimo ove dublje sadržaje – kako u sebi tako i u drugima. Ovo iskustvo samosvesti podržava izgradnju empatičnih odnosa, nenasilnu komunikaciju i razvoj emocionalne regulacije, što je ključno za održavanje unutrašnje ravnoteže i mentalnog zdravlja zajednice.

4. Naslov radionice: Tri koraka nazad – Izlazak iz sukoba

-  **Oblasti koje treba razviti:** završna igra (debriefing), samorefleksija, svest o naučenom, emocionalna regulacija
-  **Broj učesnika:** 15 ljudi
-  **Uzrast učesnika:** od 12 godina
-  **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 15-20 minuta
-  **Potrebni alati:** nisu potrebni alati, ali možete koristiti selotejp ili kanap, konopac
-  **Vreme potrebno za pripremu:** označite područje sukoba na podu
-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** srednji

Navođenje potrebnih kompetencija: obezbeđivanje empatičnog, bezbednog prostora, podrška obradi emocionalnog sadržaja, osnovno znanje o temi maltretiranja

Proces aktivnosti: Voditelj obeležava zamišljenu zonu u prostoru: ovo simbolizuje sukob. Učesnici stoje u ovoj zoni. Sudija postavlja tri kratka pitanja na svakom simboličnom koraku, na koja učesnici daju tihe unutrašnje odgovore – povlače se korak unazad nakon svakog pitanja:

- Korak 1 – Mi az, amit most már máshogy látsz, mint a foglalkozás elején?
(hátralépés → felismerés)
- Korak 2 – Šta je najkorisnija stvar kod vas koju ćete zadržati?
(korak unazad → interni resurs)
- Korak 3 – Koji korak ćete preduzeti sledeći put kada se nađete u konfliktnoj situaciji?
(korak unazad → namera) poglavlje

Nakon što su se svi „povukli“ iz sukoba, mogu ga podeliti jednom rečju u krugu: Šta je ostalo u vama?

- **Mentalno higijenski cilj:** Pomaže vam da se emocionalno distancirate od teme bez potrebe da obrađujete unutrašnji sadržaj kroz pokret.

1. PLAN ZAUZETOSTI RADIONICE

Ciljna grupa: mladi ljudi

Tema: Prevencija zlostavljanja u školi i onlajn okruženju

1. Naslov radionice: Distribucija radova – dileme jednakosti, ravnopravnosti i saradnje

-  **Oblasti koje treba razviti:** usklađivanje zasnovano na temama, saradnja i izgradnja konsenzusa, rešavanje problema i zajedničko planiranje, društvena osetljivost i pravednost, komunikacija i upravljanje konfliktima

-  **Broj učesnika:** 15 ljudi (podeljenih u neparne grupe)
-  **Uzrast učesnika:** od 12 godina
-  **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 25-30 minuta
-  **Potrebni alati:** papir A4 formata, makaze
-  **Vreme potrebno za pripremu:** raspodela alata i priprema prostora
-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** mali
 - **Navođenje potrebnih kompetencija:** osećaj i upravljanje grupnim procesima, veštine upravljanja konfliktima, sposobnost da se pomogne refleksivnom učenju povratnim informacijama, obezbeđivanje prihvatajućeg, neutralnog prisustva, osnovno znanje o maltretiranju
 - **Proces aktivnosti:** Učesnici formiraju male grupe neparnih brojeva. Voditelj kaže: „Svako treba da smisli oblik ili figuru koju bi želeo da iseče iz papira”. Postoji samo jedno pravilo: na kraju ne sme ostati višak papira. Komunikacija je dozvoljena, čak i preporučljiva (3 minuta). Grupa radi: razgovaraju, pregovaraju i pokušavaju da shvate kako da raspodele materijal tako da svi budu zadovoljni i da ne bude otpada. Ostali članovi grupe (ili facilitator) posmatraju: Ko preuzima inicijativu? Da li se pojavljuje lider? Koje metode donošenja odluka se koriste? Šta se dešava ako dođe do spora?
 - **Pitanja za refleksiju:** Kakav je bio osećaj biti uključen u ovu situaciju? Da li je bilo lako shvatiti šta želiš? Zašto? Kako su prošli pregovori? Jesi li poslušao/la glas svakoga? Da li se pojavila neka hijerarhija ili vođa? Da li ste zadovoljni načinom na koji je odluka doneta? Šta

ste naučili o grupi i o sebi iz ove situacije?

- **Mentalno higijenski cilj:** Promovisanje svesti o ravnoteži između društvene osetljivosti i zastupanja, uz istovremeno razvijanje sposobnosti za grupno rešavanje problema i samorefleksiju. Iskustvo pokazuje da svaka odluka utiče na druge. Fokus prakse je na saradnji i pravičnosti. Učesnici se mogu suočiti sa činjenicom da distribucija resursa (kao što je papir) može dovesti do sukoba, a komunikacija, pažnja i ravnoteža između asertivnosti - adaptacije - kompromisa igraju važnu ulogu u njihovom upravljanju.

2. Naslov radionice: Šest šešira – sukob i promena perspektive prema Edvardu de Bonu

- 🧠 **Oblasti za razvoj:** Sposobnost promene perspektive, razvoj strategija za upravljanje konfliktima, sistemsko razmišljanje, kreativno rešavanje problema, komunikacijske veštine i empatija
- 👥 **Broj učesnika:** 15 ljudi (u manjim grupama)
- 📅 **Uzrast učesnika:** 14 godina i više
- ⌚ **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 45-60 minuta
- 🎨 **Potrebni alati:** potrebno je 6 obojenih „šešira“ (kartica) za onoliko grupa koliko ćemo formirati, opciono: kartice sa ulogama
- 🕒 **Vreme potrebno za pripremu:** priprema kartica sa ulogama/kartica sa šesirima, podela u grupe
- ⚠️ **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
- 🌍 **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
- 🏠 **Potrebna prostora (mali, srednji, veliki):** srednji
- **Naznaka potrebnih kompetencija:** osnovno znanje o

temi maltretiranja, poznavanje značenja de Bonovih šešira razmišljanja, sposobnost usmeravanja i struktuiranja razmišljanja, iskustvo u upravljanju konfliktima i vođenju grupa, empatično i nepristrasno prisustvo

• **Tok aktivnosti:** Voditelj opisuje konfliktnu situaciju i priča priču, koja može biti npr. situacija u školi, maltretiranje, neslaganje unutar grupe. Svi u grupi dobijaju karticu sa ulogama. Učesnici pokušavaju da reše konflikt date situacije kroz dijalog, dok jedan po jedan „stavljaju“ različite šešire i govore u skladu sa svojim perspektivama:

- Beli šešir: Činjenice, informacije
- Crveni šešir: Emocije, intuicija
- Crni šešir: Rizici, problemi
- Žuti šešir: Prednosti, mogućnosti
- Zeleni šešir: Nove ideje, kreativni pristupi
- Plavi šešir: Vođenje razgovora, sumiranje, predlaganje odluke

Facilitator vodi razmenu i osigurava da su predstavljene sve perspektive. Do kraja sesije, učesnici bi takođe trebalo da smisle predlog za rešavanje sukoba.

• **Pitanja za refleksiju:** Voditelj objašnjava metodu šest šešira razmišljanja i njenu svrhu: svesno razdvajanje različitih gledišta i njihovo razmatranje kao jednakih u datom problemu ili sukobu. Koji šešir vam je najviše privukao pažnju i zašto? Koji šešir vam je bio najviše stran i zašto? Šta se promenilo u vašem razumevanju problema kao rezultat različitih perspektiva? Koje alate za upravljanje konfliktima ste naučili tokom izvođenja aktivnosti? Kako se ove uloge mogu svesno koristiti u stvarnom životu?

• **Mentalno higijenski cilj:** Učesnici će iskusiti da razumevanje i rešavanje konfliktnih situacija postaje efikasno kada svesno ispitamo problem iz više perspektiva. Metoda šest šešira za razmišljanje omogućava da se emocije, činjenice, brige, ideje i odluke predstave odvojeno, ali ravnoopravno - čime se izbegavaju žestoke rasprave i emocio-

nalni nesporazumi. Igra doprinosi razvoju empatije i rešavanja problema, i ističe da sukob nije nužno destruktivan, već može biti i polazna tačka za kreativno zajedničko razmišljanje.

3. Naslov radionice: Šta ostavljam ovde, a šta nosim sa sobom

-  **Oblasti koje treba razviti:** završni krug (debriefing), samorefleksija, svest o temi, emocionalna distanca od sukoba
-  **Broj učesnika:** 15 ljudi
-  **Uzrast učesnika:** od 12 godina
-  **Vreme igre, vremenski okviri ili definicija trajanja:** 10-15 minuta
-  **Potrebni alati:** lepljivi papirići ili manji komadi papira (opciono: papirići u boji), olovke (filc), selotejp ili kanap, konopac
-  **Vreme potrebno za pripremu:** ulazak u prostor
-  **Nivo rizika od nezgode (nizak, srednji, visok):** nizak
-  **Lokacija (na otvorenom, u zatvorenom prostoru, bilo gde):** u zatvorenom prostoru
-  **Potreban prostor (mali, srednji, veliki):** srednji
 - **Ukazivanje na neophodne kompetencije:** sposobnost stvaranja bezbedne atmosfere bez osuđivanja, podizanje svesti o važnosti simboličkog završetka
 - **Postupak aktivnosti:** Voditelj deli svima dva papira (opciono: različitih boja). Za prvi, on traži od učesnika da zapišu teškoću, napetost ili misao koju bi želeli da „ostave ovde“ u vezi sa temom upravljanja konfliktima. Drugo je spoznaja, lekcija ili odluka koju „nose sa sobom“ u stvarni život. Kutija „Ostaviću ovo ovde...“ se postavlja na jednu stranu prostora. Učesnici tiho pri-

laze ka njemu, jedan po jedan, i stavljaju poruku na odgovarajuće mesto. Ostavljaju poruku na kojoj piše „Poneću sa sobom...” i sklone je.

Takođe postoji opcija da samo zapišete belešku, bez čitanja ili deljenja.

- **Pitanja za refleksiju:** Voditelj se zahvaljuje grupi na zajedničkom radu i formuliše završnu poruku, na primer: „Ono što ste ovde ostavili, nećete nositi sa sobom. Ono što ste poneli može početi da deluje u vama sutra.“

- **Mentalnohigijenski cilj:** Razdvaja terete i resurse, pomaže da ih se rešimo i krenemo dalje. On zatvara grupu u tišini i dostojanstveno. Gest ostavlja učesnicima konkretno sećanje na proces učenja.

6. Rezime

Sukob je prirodan i neizbežan deo ljudskih odnosa, posebno u društvenim prostorima detinjstva i adolescencije, gde su intenzitet i značaj vršnjačkih odnosa pojačani. Cilj studije bio je da se predstavi koncept sukoba, njegove vrste, karakteristike, kao i strategije i modeli za njihovo upravljanje u teorijskom okviru, sa posebnom pažnjom na interakcije između vršnjaka.

Sukob nije samo izvor problema, već i prilika: pruža priliku za produbljivanje samospoznaje, razvoj emocionalne svesti i razvoj novih obrazaca saradnje. Konstruktivno upravljanje konfliktima zahteva kompetencije kao što su empatija, aktivna pažnja, jasno samoizražavanje i refleksivno učešće u društvenim situacijama.

Predstavljeni teorijski modeli – kao što su Tomas-Kilmanov strateški model, Glaslova eskalaciona lestvica, Galtingov model trougla ili nenasilna komunikacija – nude različite perspektive za razumevanje prirode sukoba i opcija za njegovo upravljanje. Zajednička karakteristika ovih modela je da oni tumače konflikt, ne kao faktor koji treba eliminisati, već kao priliku za učenje i razvoj.

Teorijsko ispitivanje sukoba između vršnjaka ističe potrebu za odgovarajućim alatima, zajedničkim jezikom i vremenom da se ove situacije ne vide samo kao situacije koje treba izbegavati, već kao prilike za izgradnju odnosa i lični razvoj. Za ovo je neophodna pedagoška i podrška mentalnog zdravlja, kao i aktivno učešće onih koji su zainteresovani.

Priroda i upravljanje konfliktima

Bandura, Albert. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bukowski, William M. – Newcomb, Andrew F. – Hartup, Willard W. 1996. *The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

Cohen, Raymond – Sandy, Steven V. 2007. *The Psychology of Peace: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.

Deutsch, Morton. 1973. *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. New Haven: Yale University Press.

Fisher, Roger – Ury, William – Patton, Bruce. 1991. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. New York: Penguin Books.

Galtung, Johan. 1969. "Violence, Peace, and Peace Research." *Journal of Peace Research* 6 (3): 167–191.

Glasl, Friedrich. 1982. *Konfliktmanagement*. Bern: Haupt.

Gordon, Thomas. 2003. *Teacher Effectiveness Training: The Program Proven to Help Teachers Bring Out the Best in Students of All Ages*. New York: Three Rivers Press.

Rosenberg, Marshall B. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Thomas, Kenneth W. – Kilmann, Ralph H. 1974. *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. Tuxedo, NY: Xicom

Incorporated.

Ury, William. 1999. *Getting Past No: Negotiating Your Way from Confrontation to Cooperation*. New York: Penguin Books.

Zeiting, Viktor. 2005. *Einführung in die Psychodrama-Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Bagdy, Emőke. 2006. „A konfliktuskezelés pszichológiája.” *Tanulás és tanítás* 14 (2): 35–42.

Buda, Béla. 1994. *Kommunikációs viselkedés és zavarai*. Budapest: Animula.

Ranschburg, Jenő. 2003. „A serdülőkori krízis és a kortárskapcsolatok szerepe.” *Pszichológia a pedagógiában* 17 (1): 23–29.

Petrović, Ivan. 2009. *Konflikti i njihovo rešavanje u školskom okruženju*. Beograd: Zavod za udžbenike.

Marković, Stefan. 2013. „Socijalna interakcija i konflikti među adolescentima.” *Psihološka istraživanja* 16 (1): 45–59.

Stojanović, Bojan. 2015. „Oblici i strategije rešavanja konflikata u školskom kontekstu.” *Pedagoška stvarnost* 61 (3–4): 318–330.



INOVATIVNE PREVENTIVNE METODE POMOĆU DIGITALNIH ALATA

Uvod

Digitalno okruženje postalo je sastavni deo svakodnevnog života mladih ljudi. Društvene mreže, onlajn igre, aplikacije zasnovane na veštačkoj inteligenciji i imerzivne tehnologije (kao što je virtuelna stvarnost) nisu samo komunikacioni kanali, već i prostori za učenje, samoizražavanje, društveno povezivanje i formiranje identiteta. Za generacije Z i Alfa digitalni i oflajn svet nisu odvojene dimenzije, već usko isprepleteni iskustveni prostori.

Paralelno sa tim, pojavili su se novi psiho-socijalni izazovi. Onlajn vršnjačko zlostavljanje, digitalno preopterećenje, teškoće sa samopoštovanjem koje proizilaze iz stalnog poređenja, problematično korišćenje digitalnih medija i informaciona anksioznost utiču na mentalno blagostanje mladih (Livingstone-Third, 2017; Pikó, 2021). Preventivni rad stoga ne može ignorisati prisustvo digitalnog okruženja, ali ga nije neophodno posmatrati isključivo kao faktor rizika.

Inovativni pristupi prevenciji u ovom poglavlju služe dvostrukoj svrsi: s jedne strane, razvoju svesne, bezbedne i refleksivne upotrebe digitalnih alata, a sa druge strane, uključivanju tehnoloških alata u procese iskustvenog učenja koji podržavaju mentalno zdravlje. Primena digitalnih alata u prevenciji vršnjačkog zlostavljanja ne znači tematizovanje onlajn zlostavljanja, već stvaranje bezbednih situacija učenja u kojima se tehnologija može staviti u službu iskustvenog učenja, zajedničke odgovornosti i mentalnohigijenskog pristupa.

Centralni koncept poglavlja jeste metodološki pristup u kojem digitalni i tehnološki alati imaju posredničku ulogu u procesu učenja i obrade. U ovom tumačenju, tehnologija nije nezavisan prostor intervencije, već posrednički medijum za pedagoški rad i rad u oblasti mentalnog

zdravlja: ona podržava iskustveno učenje, kokreaciju i refleksivnu obradu, dok se proces prevencije prvenstveno sprovodi oflajn, u okviru zasnovanom na ličnom prisustvu.

Važno je naglasiti da se ovo poglavlje ne zasniva na pristupu analize rizika i da se ne fokusira na prevenciju onlajn vršnjačkog zlostavljanja. Cilj nije detaljno nabranje opasnosti digitalnog prostora, već prikaz načina na koji se tehnološki alati mogu koristiti za stvaranje bezbednih situacija učenja u svrhu prevencije vršnjačkog zlostavljanja. U tom kontekstu, digitalni alati stvaraju mogućnosti za efikasan preventivni rad, indirektno obrađujući emocionalne i relacije sadržaje, što može biti posebno važno u slučaju osjetljivih tema.

Teorijsku pozadinu poglavlja pružaju konstruktivističke i humanističke teorije učenja, koje dele osnovnu pretpostavku da su učenje i lični razvoj najefikasniji kada učesnici aktivno stvaraju značenje kroz sopstvena iskustva (Pijaže; Vigotski; Rodžers; Papert). U ovom okviru, inovacija prvenstveno ne označava tehnološku novinu, već pedagoški i facilitativni stav koji podrazumeva otvorenost za eksperimentisanje, partnerstvo i kokreaciju.

Ovo poglavlje polazi od stanovišta da tehnologija – u okviru odgovarajućih pedagoških okvira i okvira mentalnog zdravlja – može postati aktivno sredstvo podrške prevenciji. Cilj je pronaći odgovor na pitanje kako se digitalni i tehnološki alati mogu koristiti za stvaranje oflajn, iskustvenih situacija učenja u svrhu prevencije vršnjačkog zlostavljanja. U tom smislu, tehnologija se razume kao posrednički medijum koji podržava saradnju, razvoj empatije i samorefleksije. Sledeći pododeljci predstavljaju konceptualni okvir digitalno podržane prevencije, vrste tehnoloških alata koji se mogu koristiti, kao i metodološke principe na kojima su zasnovane radionice razvijene na kraju poglavlja.

Digitalni alati kao katalizatori prevencije

Preventivna upotreba digitalnih alata u ovom poglavlju ne tumači se kao samostalna intervencija, već kao katali-

zator. Uloga katalizatora odnosi se na činjenicu da tehnologija sama po sebi ne stvara promene, već pokreće ili jača procese učenja i refleksivne obrade koji aktiviraju psiho-socijalne zaštitne faktore relevantne za prevenciju vršnjačkog zlostavljanja.

Katalitička uloga digitalnih alata ogleda se i u tome što oni transformišu dinamiku situacija učenja. Aktivnosti zasnovane na stvaranju, donošenju odluka i zajedničkom rešavanju problema smanjuju dominaciju frontalnih, na kurikulum usmerenih, pristupa i stvaraju participativni prostor učenja u kojem mladi ljudi postaju aktivni oblikovaoci procesa. Ovo participativno iskustvo doprinosi razvoju samoeфикаsnosti i odgovornosti, što je ključno za prevenciju vršnjačkog zlostavljanja (Bandura, 1997).

Važno je naglasiti da upotreba digitalnih alata kao katalizatora nije pitanje tehnološke inovacije, već svesne pedagoške i mentalnohigijenske odluke. Isti alat može imati isključivo ilustrativnu funkciju ili delovati kao metodološki utemeljen medijum koji podržava proces prevencije. Razlika nije određena vrstom alata, već stepenom njegove pedagoške ukorenjenosti.

Digitalna tehnologija se u literaturi dugo pominjala prvenstveno u kontekstu rizika po mentalno zdravlje, naročito u vezi sa socijalnom izolacijom, zavisnostima i onlajn vršnjačkim zlostavljanjem. Međutim, istraživanja poslednjih godina sve više ističu da, uz odgovarajući pedagoški okvir i integraciju perspektive mentalnog zdravlja, digitalni alati mogu postati medijum za društvenu obradu iskustava i emocionalno povezivanje (UNESCO, 2023; European Commission, 2024).

Sa stanovišta prevencije, tehnologija postaje nosilac vrednosti onda kada ne odvlači pažnju, već olakšava povezivanje. U tom smislu, digitalni uređaji ne predstavljaju izolujući medijum, već stvaraju posrednički prostor koji omogućava zajedničku simboličku obradu iskustava i razvoj refleksivnog dijaloga.

Digitalno podržana prevencija – metodološki principi

Digitalna i tehnološki podržana prevencija pojavljuje se kao radni koncept u ovom poglavlju i označava pedagoško-mentalnozdavstveni pristup u kojem tehnologija ne funkcionira kao nezavisni prostor intervencije, već kao posrednički alat koji podržava procese oflajn prevencije zasnovane na ličnom prisustvu. Ovaj pristup je terminološki povezan sa konceptualnim okruženjem „tehnološki podržanog učenja“ i konstruktivističke pedagogije (Kirkwood-Price, 2014; Papert, 1980).

Bezbedno okruženje za učenje i uloga facilitatora

Prevencija podržana digitalnim i tehnološkim alatima može se sprovoditi isključivo u bezbednom okruženju za učenje. Osnovni uslovi za to su dobrovoljno učešće, mogućnost povlačenja, atmosfera bez osuđivanja i jasni, predvidljivi okviri. Uloga nastavnika ili omladinskog radnika u ovom procesu nije uloga tehničkog stručnjaka, već facilitatora: osobe koja stvara prostor za učenje, prati grupne procese i podržava reflektivnu obradu iskustava.

Primarnost oflajn prostora i iskustveno učenje

Osnovni princip digitalno podržane prevencije jeste da se proces učenja i obrade prvenstveno zasniva na oflajn, ličnom prisustvu. Digitalni alati ne zamenjuju grupnu interakciju, razgovor ili zajedničku refleksiju, već služe kao strukturirana podrška tim procesima. Naglasak je na iskustvenom učenju, u kojem su učesnici aktivni akteri procesa, a ne pasivni primaoci informacija.

Posrednička i eksternalizujuća uloga tehnologije

Tehnološki alati deluju kao posrednici između učesnika i emocionalnih i relacionih sadržaja koji se obrađuju u procesu prevencije. Oni omogućavaju eksternalizaciju, odnosno predstavljanje iskustava kroz predmete, umetnička dela, priče, kao i vizuelne ili auditivne elemente.

Ovakav indirektan način obrade smanjuje rizik od emocionalnog preopterećenja, a istovremeno otvara prostor za

samorefleksiju i zajedničku interpretaciju iskustava (Malchiodi, 2015).

Pedagogija stvaralaca kao prostor mentalnog zdravlja

Metodološku pozadinu digitalno podržane prevencije snažno oblikuje pristup mejkerske pedagogije, koji potiče iz anglosaksonskog „mejkerskog pokreta“ (Anderson, 2012), kao i iz konstruktivističkih i konstrukcionistačkih teorija učenja (Papert, 1980; Resnick, 2017). Suština ovog pristupa jeste razumevanje učenja kao kreativnog procesa u kojem učesnici stvaraju značenje kroz akciju, eksperimentisanje i zajedničko rešavanje problema.

Mejkerski pristup zasniva se na principu „učenja stvaranjem“, pri čemu sam proces stvaranja postaje medijum učenja i izgradnje značenja (Anderson, 2012; Resnick, 2017). Pravljenje grešaka tretira se kao prirodan i poželjan deo učenja, dok saradnja unutar zajednice funkcioniše kao ključni resurs.

Ovakav pristup dovodi do promene uloga, kako u pedagoškom kontekstu, tako i u oblasti mentalnog zdravlja: mladi ljudi prelaze iz pasivne uloge učenika u aktivnu, proaktivnu i kolaborativnu ulogu (Martinez–Stager, 2019). Kokreacija, iskustvo uspeha i društvene povratne informacije doprinose jačanju osećaja samoeфикаsnosti, što predstavlja jedan od temeljnih faktora psihološke otpornosti (Bandura, 1997).

Među pozitivnim efektima digitalno podržanih, stvaralačkih aktivnosti na mentalno zdravlje posebno se izdvaja pojava iskustva protoka. Tokom dubokog angažovanja u procesu stvaranja, spoljašnji pritisci i anksioznost povezani sa učinkom se smanjuju, dok se unutrašnja motivacija i osećaj autonomije povećavaju (Csíkszentmihályi, 1990). Ovo iskustvo može biti naročito značajno za mlade ljude pogođene vršnjačkim zlostavljanjem, jer deluje suprotno iskustvu bespomoćnosti i ranjivosti.

Pregled primenljivih tehnologija i tehnika

Prevenција podržana digitalnim i tehnološkim alatima ne podrazumeva primenu jedne specifične tehnologije, već svestan izbor alata i tehnika koji su pogodni za podršku iskustvenom učenju, samorefleksiji i zajedničkoj obradi iskustava. Zajednička karakteristika rešenja predstavljanih u ovom poglavlju jeste da se tehnologija ne pojavljuje kao nezavisan prostor intervencije, već kao posrednički i katalizujući alat u pedagoškim i mentalnozdravstvenim procesima usmerenim na prevenciju vršnjačkog zlostavljanja.

Sledeći pregled predstavlja tehnologije i tehnike koje se mogu primeniti u oflajn situacijama učenja, zasnovanim na ličnom prisustvu, i koje ne zahtevaju visok nivo IT veština.

1. Alati za stvaraoce i tehnologije zasnovane na kreaciji

Alati u okviru pedagogije stvaralaštva – kao što su 3D štampa, jednostavni programi za digitalni dizajn ili tehnologije koje podržavaju fizičko stvaranje – pružaju mladima mogućnost da obrađuju apstraktne, emocionalno nabijene ili relacione teme kroz opipljive kreacije.

Sa stanovišta prevencije, ovi alati:

- podržavaju eksternalizaciju, odnosno „izmeštanje“ emocija i iskustava,
- jačaju osećaj samopouzdanja i unutrašnje kontrole,
- podstiču saradnju i zajedničko rešavanje problema,
- smanjuju pritisak na verbalno izražavanje.

Aktivnosti zasnovane na stvaralaštvu posebno su pogod-
ne za indirektnu obradu granica, uloga, odgovornosti i konflikata koji nastaju u grupnoj dinamici. Naglasak nije na tehničkoj složenosti alata, već na doprinosu kreativnog procesa mentalnom zdravlju.

2. Digitalno pripovedanje (DST)

Digitalno pripovedanje predstavlja tehniku u kojoj učesnici kreiraju kratke narative koristeći slike, zvukove, muzi-

ku ili jednostavne video-elemente. Fokus metode nije na tehničkom izvođenju, već na stvaranju značenja, samorefleksiji i emocionalnoj obradi.

Njegov preventivni potencijal ogleda se u tome što:

- podržava formiranje identiteta i samospoznaju,
- pruža priliku za vežbanje empatije i promene perspektive
- omogućava indirektno obrađivanje osetljivih tema,
- jača narativne i emocionalne kompetencije.

DST se može koristiti i u potpunosti oflajn (na primer, u audio ili vizuelnom formatu), što je posebno korisno u grupama u kojima su javni nastup ili samootkrivanje otežani.

3. Gejmifikovane situacije odlučivanja i simulacije

Elementi gejmfikacije – poput puteva odlučivanja, kartica sa ulogama, alternativnih ishoda, sistema bodovanja ili povratnih informacija – stvaraju situacije učenja u kojima mladi mogu da isprobaju posledice različitih strategija ponašanja bez realnog rizika.

U kontekstu prevencije vršnjačkog zlostavljanja, ove tehnike:

- čine vidljivim efekte individualnih i grupnih odluka,
- pomažu u prepoznavanju uloge posmatrača,
- razvijaju osećaj odgovornosti i moralno prosuđivanje,
- pružaju strukturisanu osnovu za zajedničku refleksiju.

Gejmifikovani elementi mogu se koristiti i digitalno i oflajn, samostalno ili u kombinaciji sa digitalnim dodacima (npr. audio ili vizuelnim pomagalicama).

4. Tehnike digitalne vizuelizacije i prostornog prikaza

Emocije, odnose i grupnu dinamiku često je teško izraziti isključivo rečima. Digitalna vizuelizacija – kroz jednostavne grafičke interfejse, prostorne rasporede ili vizuelne

metafore – omogućava da ovi procesi postanu vidljivi i zajednički razumljivi.

Ove tehnike:

- podržavaju refleksivni dijalog,
- smanjuju otpor koji može nastati usled ličnog angažovanja,
- podstiču zajedničko razmišljanje i izgradnju konsenzusa.

Vizuelizacije tehnike se mogu efikasno kombinovati sa aktivnostima stvaralaštva ili digitalnog pripovedanja, dodatno jačajući iskustveno učenje.

5. Tehnike zasnovane na zvuku i upotreba audio-alata

Audio-tehnike – poput snimanja glasa, naracije ili glasovnih poruka – pružaju mladima mogućnost da izraze misli i osećanja bez vizuelne izloženosti. Ovakav pristup može biti posebno koristan za introvertnije učesnike ili u obradi osetljivih tema.

Važno je naglasiti da tehnike zasnovane na zvuku ne predstavljaju samostalnu narativnu metodu, već kanal izražavanja koji se može integrisati u različite preventivne tehnike, uključujući digitalno pripovedanje.

Audio-tehnike:

- smanjuju anksioznost povezanu sa učinkom,
- podržavaju samoizražavanje,
- omogućavaju fleksibilnu primenu u skladu sa različitim nivoima obrade i grupnim kontekstima.

Metodološka napomena

Tehnologije i tehnike predstavljene u ovom poglavlju nisu samostalni programi prevencije, već alati koji podržavaju preventivni rad iz perspektive mentalnog zdravlja.

Njihova efikasnost ne proizilazi iz tehnološke novine, već iz činjenice da su svesno prilagođeni ciljevima grupe, nje-

nim uzrasnim karakteristikama i profesionalnim kompetencijama facilitatora.

Radionice predstavljene u narednim poglavljima demonstriraju konkretnu, strukturisanu primenu ovih alata kroz jasno definisane korake.

Interaktivni planovi radionica - digitalno podržana prevencija u praksi

I PLAN RADIONICE

Naslov: Simbol bezbednosti – radionica sa 3D štampačem



Oblasti koje treba razviti

- emocionalna svesnost i samorefleksija
- simboličko mišljenje i vizuelno samoizražavanje
- razvoj digitalnih kreativnih kompetencija (osnove 3D modeliranja)
- saradnja i grupna komunikacija
- empatija i odgovornost zajednice u prevenciji vršnjačkog zlostavljanja



Broj učesnika: 20 učesnika (rad u malim grupama: 5 grupa po 4 učesnika)



Uzrast učesnika: 12–17 godina



Trajanje: 90 minuta



Lokacija: zatvoreni prostor – računarska učionica / digitalna laboratorija



Potreban prostor: srednji (stolovi, stolice, 1 laptop na 4 učesnika)



Potrebni alati

- kartice emocija
- flomasteri u boji, papir
- laptopovi sa internet konekcijom
- 3D štampač
- unapred konfigurisani korisnički nalozi na

- platformi Tinkercad
- projektor



Nivo rizika od nezgode: nizak
Potrebne kompetencije facilitatora

- veštine facilitacije i osetljivost na grupnu dinamiku
- osnovna digitalna kompetencija i poznavanje rada u Tinkercadu
- empatično i podržavajuće prisustvo
- iskustvo u kreativnim i projektno orijentisanim metodologijama
- osnovno znanje o vršnjačkom zlostavljanju i mentalnozdavstvenoj prevenciji

Tok radionice

1. Usmeravanje pažnje: „Šta boli?“ – stvaranje emocionalne sigurnosti

Trajanje: 15 minuta

Cilj: stvaranje emocionalne sigurnosti i uvođenje teme vršnjačkog zlostavljanja

Zadatak:

Grupa bira jednu karticu emocija iz seta postavljenog u zajedničkom prostoru, za koju smatra da je najviše povezana sa iskustvom vršnjačkog zlostavljanja ili njegovim posledicama (npr. strah, stid, usamljenost, bes, ranjivost).

Nakon izbora, svaki učesnik kratko deli zašto je izabrao tu emociju, a zatim odgovara na pitanje:

„Koji jednu reč biste želeli da kažete osobi koja je žrtva vršnjačkog zlostavljanja?“

Voditelj zapisuje odgovore na tabli u obliku ključnih reči (npr. „Izdrži“, „Nisi sam/sama“, „Hrabar/hrabra si“, „Vredan/vredna si“).

Mentalno higijenski cilj:

Učesnici doživljavaju da se o emocijama može govoriti u bezbednom prostoru, da vršnjačko zlostavljanje nije tabu tema i da u grupi postoji empatično slušanje. Ova faza

uspostavlja poverenje i emocionalno usklađivanje u zajednici.

2. Grupni rad: Dizajn simbola na papiru

Trajanje: 20 minuta

Cilj: vizuelno izraziti značenja bezbednosti, pripadnosti i suprotstavljanja vršnjačkom zlostavljanju

Zadatak:

Učesnici se dele u grupe. Svaka grupa crta svoj „simbol protiv vršnjačkog zlostavljanja“ – znak, amblem ili ključnu reč za koju smatraju da izražava međusobnu podršku i zastupanje jedni drugih. Simbol može biti reč, ikona, oblik, ruka, srce, štit ili drugi motiv. Skice se izrađuju flomasterima u boji i kratko se predstavljaju ostalim grupama.

Pitanja za refleksiju:

- Kako ste se osećali dok ste dizajnirali simbol za ovu temu?
- Šta simbol vaše grupe predstavlja?
- Koje boje, oblici i reči povezujete sa bezbednošću?

Mentalno higijenski cilj:

Kroz kreativno izražavanje podstiče se aktivacija unutrašnjih resursa, artikulacija pozitivnih vrednosti i iskustvo identifikacije sa grupom.

3. Digitalni dizajn: Tinkercad radionica

Trajanje: 25 minuta

Cilj: digitalno oblikovanje simbola i iskustvo zajedničke, svesne upotrebe tehnologije

Zadatak:

Voditelj daje kratak (oko 10 minuta) uvod u rad u Tinkercadu i demonstrira kako se simbol može izgraditi od osnovnih oblika (krug, trougao, tekst, negativni prostor).

Grupe rade na jednom laptopu i smenjuju se: jedan učesnik upravlja mišem, dok ostali daju predloge i uputstva.

Naglasak nije na tehničkom savršenstvu, već na procesu zajedničkog dizajna, komunikaciji i dogovaranju oko značenja simbola.

Mentalno higijenski cilj:

Saradnja, emocionalna komunikacija i digitalna empatija razvijaju se kroz proces zajedničkog stvaranja i donošenja odluka. Aktivnost pokazuje da tehnologija može biti sredstvo pozitivnog samoizražavanja i prenošenja vrednosti.

4. Završetak: Štampanje i zajednička refleksija

Trajanje: 15 minuta

Cilj: zaokruživanje procesa i refleksija zajedničkog iskustva

Zadatak:

Štampa se po jedan simbol svake grupe.

Zajednička refleksija se vodi kroz pitanja:

- Šta nosite sa ove radionice?
- Koji trenutak vam je bio najznačajniji?
- Kako biste mogli da koristite svoj simbol u svakodnevnom životu?

Mentalno higijenski cilj:

Završna faza jača osećaj samoeфикаsnosti – učesnici doživljavaju da mogu stvoriti opipljivu, smislenu vrednost. Štampani simbol predstavlja konsolidaciju unutrašnje poruke: bezbednost i prihvatanje mogu se zajednički oblikovati i graditi.

II PLAN RADIONICE

Naslov: Digitalno ogledalo – onlajn ja i pravo ja**Oblasti koje treba razviti**

- razvijanje samorefleksije i samosvesti
- digitalna empatija i emocionalna svesnost
- usklađivanje onlajn i oflajn identiteta
- bezbedno i svesno digitalno prisustvo
- društvena odgovornost u digitalnom prostoru

**Broj učesnika:** 15–20 učesnika**Uzrast učesnika:** 13–18 godina**Trajanje:** 90 minuta**Lokacija:** zatvoreni prostor – digitalna radionica / IT učionica**Potreban prostor:** srednji**Nivo rizika od nezgode:** nizak**Potrebni alati**

- Padlet/Mentimeter/Miro ili druga onlajn interaktivna tabla
(za anonimnu refleksiju u realnom vremenu)
- laptopovi ili tableti sa pristupom internetu
- projektor ili grafoskop
- papir i flomasteri u boji
- unapred pripremljene kartice za „digitalni selfi“
(QR kod ili onlajn format)
- onlajn formular ili vremenski ograničen sistem e-pošte za vežbu „Poruka mom budućem ja“

Potrebne kompetencije facilitatora

- empatična i nedirektivna komunikacija
- osnovno korišćenje digitalnih alata i onlajn facilitacija
- upravljanje grupnom dinamikom
- osnovne veštine digitalnog mentalnog zdravlja i sajber-empatije

Tok radionice

1. Usklađivanje – „Na mreži sam, dakle jesam“

Trajanje: 15 minuta

Cilj: podizanje svesti o razlikama između onlajn slike o sebi i oflajn identiteta

Inovativni alat: Padlet/Mentimeter (onlajn platforma)

Zadatak:

Učesnici anonimno odgovaraju na pitanje postavljeno na onlajn tabli:

„Po čemu se razlikuješ onlajn u odnosu na stvarni život?“

Odgovori se u realnom vremenu prikazuju na projektoru, što pokreće zajedničku refleksiju. Facilitator vodi razgovor o tome kako digitalni prostor oblikuje samopercepciju i društvene odnose.

Mentalno higijenski cilj:

Osvestiti da je ponašanje na mreži sastavni deo identiteta i razumeti zašto je u digitalnom prostoru često teško ostati autentičan.

2. Grupni rad – „Moja digitalna refleksija“

Trajanje: 25 minuta

Cilj: mapiranje razlika između onlajn identiteta i doživljaja sebe u oflajn okruženju

Zadatak:

Učesnici dobijaju list podeljen na dva dela:

- na jednoj strani crtaju ili opisuju kako sebe predstavljaju na mreži (profil, objave, emodžiji, filteri, lajkovi),
- na drugoj strani prikazuju kako se osećaju oflajn, u stvarnim odnosima.

Pitanja za refleksiju:

- Koje razlike primećujete između ove dve slike?
- Koja slika je bliža vašem „pravom ja“?
- Kako mislite da vas drugi doživljavaju na mreži?

Mentalnohigijenski cilj:

Razvijanje samorefleksije i emocionalne svesnosti, kao i očuvanje stabilnog samoidentiteta u digitalnom prostoru.

3. Digitalna interakcija – „Šta drugi vide u meni?“

Trajanje: 20 minuta

Inovativni alati:

- digitalne „ja-kartice“ (QR kod ili onlajn format)
- glasanje ili pozicioniranje u realnom vremenu (Mentimeter skala, Miro mapa)

Cilj: razvoj digitalne empatije i društvene osetljivosti

Zadatak:

Facilitator čita kratke tvrdnje, na primer:

- „Hrabriji sam onlajn nego uživo.“
- „Plašim se da ću izgubiti prijatelje ako ne odgovorim odmah.“
- „Osećam se vrednim samo kada dobijem mnogo reakcija.“

Učesnici anonimno označavaju u kojoj meri se prepoznaju u tvrdnjama

(skala od 1 do 5). Rezultati se odmah prikazuju na zajedničkom ekranu i služe kao osnova za bezbedan, ne-osuđujući razgovor.

Mentalnohigijenski cilj:

Prepoznavanje društvenog poređenja i digitalnog pritiska, kao i jačanje empatije i razumevanja u onlajn zajednici.

4. Završetak – „Poruka mom budućem ja“

Trajanje: 15 minuta

Inovativni alat: digitalna vremenska kapsula (onlajn formular ili automatski tempirana e-pošta)

Cilj: jačanje pozitivne slike o sebi i refleksivno zatvaranje procesa

Zadatak:

Učesnici pišu kratku poruku svom budućem ja u onlajn formi, na primer:

- „Zapamti da si vredan/vredna i kada nisi onlajn.“
- „Ako se izgubiš u buci, seti se ko si zaista.“

Facilitator poruke šalje učesnicima nakon šest meseci (ili ih ponovo deli u zatvorenoj grupi).

Mentalno higijenski cilj:

Podsticanje samopotvrđivanja, refleksije i svesti o ličnim vrednostima nezavisno od digitalne validacije.

III PLAN RADIONICE

Naslov: Jedan slučaj – višestruke perspektive

Veštačka inteligencija kao alat za razmišljanje u prevenciji vršnjačkog zlostavljanja



Oblasti koje treba razviti

- razvijanje empatije i promene perspektive
- prepoznavanje i osveščivanje uloge posmatrača
- jačanje odgovornosti zajednice
- razvoj refleksivnog mišljenja i donošenja odluka
- digitalna svest (veštačka inteligencija kao alat, a ne kao donosilac odluka)



Broj učesnika: 15–25 učesnika



Uzrast učesnika: 10 godina i više

 **Trajanje:** 45 minuta

 **Lokacija:** zatvoreni prostor – učionica / informatički kabinet

 **Potreban prostor:** srednji (pogodan za rad u malim grupama)

 **Nivo rizika od nezgode:** nizak

 **Potrebni alati**

- 1 pametni telefon / tablet / laptop po grupi (ili barem jedan uređaj za facilitatora)
- internet konekcija
- interfejs za ćaskanje zasnovan na veštačkoj inteligenciji (npr. ChatGPT, Copilot, Gemini – besplatna verzija je dovoljna)
- papir i olovke
- tabla ili flip-čart

(U slučaju da digitalni uređaji nisu dostupni: facilitator čita generisane odgovore, a grupe rade sa odštampanim listama.)

Potrebne kompetencije facilitatora

- empatična i nedirektivna komunikacija
- osnovne veštine upravljanja grupnom dinamikom
- osnovna digitalna pismenost (korišćenje AI interfejsa)
- poznavanje pristupa prevenciji mentalnog zdravlja
- svesno i odgovorno upravljanje facilitatorskom ulogom

Svrha aktivnosti

Cilj radionice je da učesnici analiziraju **fiktivnu situaciju vršnjačkog zlostavljanja** iz perspektive više aktera i da razumeju da zlostavljanje nije individualna „greška“, već rezultat odnosa i dinamike zajednice.

U tom procesu, veštačka inteligencija **ne nudi rešenja**, već funkcioniše kao **alat za generisanje ideja** – pruža sirove misli, osećanja i moguće reakcije, na osnovu kojih učesnici razvijaju sopstvene, ljudske zaključke i odluke.

Tok radionice

1. Usklađivanje – „Jedan korak ovde, jedan korak tamo“

Trajanje: 5–8 minuta

Cilj: podizanje svesti o situacijama donošenja odluka, aktiviranje učešća i stvaranje bezbedne atmosfere

Tok aktivnosti:

Facilitator obeležava dve strane prostorije:

- „**DA, SLAŽEM SE**“
- „**RADIJE NE**“

Nakon iznošenja izjave, učesnici zauzimaju stranu koja im je bliža.

Primeri izjava:

- „Kada je neko izložen vršnjačkom zlostavljanju, teško je progovoriti.“
- „Ćutanje je takođe odluka.“
- „Jedna osoba može napraviti razliku.“
- „Lakše je smeјati se nego intervenisati.“

Nema debate i nema tačnih ili netačnih odgovora. Jedan do dva volontera mogu podeliti kratku misao.

Uvod:

„Sada ćemo zajedno analizirati jednu fiktivnu situaciju iz više uglova.“

2. Prezentacija zajedničke osnovne situacije

Trajanje: 3–5 minuta

Facilitator čita sledeći opis:

„Učeniku u razredu se redovno podsmevaju kada govori ili napravi grešku.
Neki se smeјu, drugi ćute i posmatraју.“

Bez imena i bez ličnih referenci.

3. Formiranje grupa i dodela uloga

Trajanje: 3 minuta

Učesnici rade u grupama od 3–4 osobe.

Svakoj grupi se dodeljuje jedna perspektiva:

- dete koje je povređeno
- dete koje se podsmeva/ismeva
- posmatrač
- odrasla osoba (nastavnik, pedagog, supervizor)

4. Veštačka inteligencija kao „kutija za ideje“

Trajanje: 8–10 minuta

Cilj: generisanje sirovog materijala za refleksiju iz različitih perspektiva

Uputstvo:

Facilitator naglašava da veštačka inteligencija ne govori šta je ispravno, već samo nudi ideje. Odluke i tumačenja su isključivo ljudska.

Svaka grupa koristi **jedan prompt**, u skladu sa svojom ulogom.

Primeri promptova:

Povređena osoba:

„Navedite osećanja koja dete može doživeti kada mu se podsmevaju u razredu. Samo navedite reči.“

Posmatrač:

„Navedite šta dete može učiniti ako vidi da je neko izložen podsmevanju. Bez procene.“

Osoba koja ismeva:

„Navedite moguće razloge zašto se dete podsmeva drugome. Samo nabrojanje.“

Odrasla osoba:

„Navedite moguće reakcije nastavnika u ovakvoj situaciji.“

Nakon generisanja liste, digitalni uređaji se odlažu.

5. Grupni rad – analiza i oblikovanje rešenja

Trajanje: 10–15 minuta

Zadatak:

Svaka grupa:

- bira najmanje tri stavke sa svoje liste
- razgovara o tome:
- šta može pomoći,
- šta može dodatno pojačati bol,
- koji bi bio mali, ali realan korak koji se može preduzeti iz te perspektive.

6. Prezentacija – povezivanje perspektiva

Trajanje: 5–10 minuta

Svaka grupa ukratko predstavlja:

- kroz šta njihov „lik“ prolazi,
- gde postoji prostor za izbor i odluku,
- koja bi mogla biti mala, ali značajna promena.

Facilitator povezuje perspektive i naglašava da je u pitanju ista situacija, ali da je doživljaj i odgovornost različita za svakog aktera.

7. Završna refleksija – „Misao koju ću poneti sa sobom“

Trajanje: 5–8 minuta

Cilj: reflektivno zatvaranje, jačanje osećaja lične odgovornosti

Zadatak:

Učesnici biraju jednu početnu rečenicu:

- „Jednu stvar koju sam danas razumeo/razumela je...”
- „Ako sledeći put vidim ovakvu situaciju, mogu da uradim jednu malu stvar: ...“

Deljenje je dobrovoljno.

Metodološka napomena

Radionica nije dijagnostička niti terapijska. Veštačka inteligencija se koristi isključivo kao posrednički alat za generisanje ideja. Naglasak je na ljudskoj interpretaciji, zajedničkom razmišljanju i prevenciji iz perspektive mentalnog zdravlja.

Bibliografija

Anderson, Chris. 2012. *Makers: The New Industrial Revolution*. New York: Crown Business.

Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.

Bailenson, Jeremy N. 2020. *Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do*. New York: W. W. Norton & Company.

Buda, Béla. 1994. *A mentálhigiéné alapkérdései*. Budapest: Animula.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

European Commission. 2024. *Mental Health of Children and Young People in the Digital Age*. Brussels: European Commission.

Kirkwood, Adrian; Price, Linda. 2014. Technology-enhanced learning and teaching in higher education: What is “enhanced” and how do we know? *Learning, Media and Technology*, 39(1), 6–36. <https://doi.org/10.1080/17439884.2013.770404>

Livingstone, Sonia; Third, Amanda. 2017. Children and young people’s rights in the digital age. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.

Malchiodi, Cathy A. 2015. *Creative Interventions with Traumatized Children*. New York: Guilford Press.

Martinez, Sylvia Libow; Stager, Gary. 2019. *Invent to Learn: Making, Tinkering, and Engineering in the Classroom*. Torrance, CA: Constructing Modern Knowledge Press.

OECD. 2018. *Children & Young People’s Mental Health in the Digital Age: Shaping the Future*. Paris: OECD Publishing.

Papert, Seymour. 1980. *Mindstorms: Children, Computers, and Powerful Ideas*. New York: Basic Books.

Papert, Seymour; Harel, Idit. 1991. *Constructionism*. Norwood, NJ: Ablex Publishing Corporation.

Piaget, Jean. 1970. *Science of Education and the Psychology of the Child*. New York: Orion Press.

Pikó, Bettina. 2003. *Mentálhigiéné a modern társadalomban*. Budimpešta: Medicina.

Pikó, Bettina. 2021. *Ifjúság, stressz és mentális egészség a 21. században*. Budimpešta: Akadémiai Kiadó.

Resnick, Mitchel. 2017. *Lifelong Kindergarten: Cultivating Creativity through Projects, Passion, Peers, and Play*. Cambridge, MA: MIT Press.

Rogers, Carl R. 1961. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.

UNESCO. 2023. *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms?* Paris: UNESCO.

UNICEF Office of Research – Innocenti. 2021. *Children in a Digital World: Risks and Opportunities*. Florence: UNICEF.



OSNOVE VOĐENJA RADIONICA I KAMPOVA

Vođenje radionica i vođenje kampa su dve uloge koje zahtevaju od vođe različite veštine i sposobnosti za upravljanje dinamikom grupe, sprovođenje programa i postizanje ciljeva. Iako su obe uloge slične u tome što podrazumevaju izgradnju zajednice i aktivno učešće, razlikuju se po tipu učesnika, okruženju i prirodi zadataka.

Vođenje radionica

Danas je pojam „workshop” poznat mnogima, iako ga mnogi pogrešno tumače ili ne znaju njegovo tačno značenje. U savremenom dobu gotovo svaki stručni događaj nazivamo „workshopom”, međutim, važno je razumeti pravo značenje i svrhu ove reči. U osnovi, označava radionicu/grupni rad. Stručnjaci ovaj oblik rada nazivaju „radioničarskim radom”. Radionica nije samo obično predavanje ili sastanak, već interaktivni događaj tokom kojeg učesnici aktivno učestvuju u obradi tema. Suština radionice je zajedničko razmišljanje i timski rad, gde svi dobijaju priliku da izraze svoje mišljenje, podele svoja iskustva ili predlože nove ideje. Pravi cilj radionice nije samo prenošenje informacija, već pre svega zajedničko stvaranje, traženje kreativnih rešenja i razvijanje timskog rada. Učesnici ovde nisu samo pasivni primaoci sadržaja, već aktivno doprinose procesu, čime svako donosi jedinstvenu perspektivu zajedničkom radu. Na taj način radionice pružaju pravu priliku svakom učesniku da se razvije i da svoje znanje, mišljenje i ideje pretoči u zajednički rezultat. Pored toga, važno je napomenuti da radionice mogu biti izuzetno raznovrsne. Mogu biti neformalnije prirode, poput tim-building treninga ili kreativnih „brainstorming” seminara, ali se isto tako mogu koristiti i za ozbiljniji stručni razvoj, kao što je uvođenje nove metodologije. Dakle, radionica nije samo događaj, već i jedno specifično iskustvo koje podstiče neposrednu razmenu iskustava i kontinuirano učenje. Praktično, to je radna grupa čiji članovi, fokusirani na određenu temu, dele svoja mišljenja i iskustva, i zajedno traže rešenja za probleme ili izazove sa kojima se suočavaju.

Radionice se mogu klasifikovati na različite načine i, iako postoji više pristupa, važno je znati da klasifikacije nisu uvek jedinstvene. Budući da se ciljevi, formati i učesnici radionica mogu veoma razlikovati, postoje i različite vrste radionica. Radionice se mogu klasifikovati i prema ciljevima koje žele da postignu. Ti ciljevi određuju pravac zajedničkog rada i tipove zadataka na koje se grupa fokusira – na primer: rešavanje problema, upravljanje konfliktima, tim building, samopoznaja, komunikacija, itd. Na ovakvim susretima učesnici ne samo da stižu nove informacije i korisna znanja, već dobijaju i priliku da grade lične odnose. Kroz zajednički rad susreću se ljudi sa sličnim interesovanjima ili oni koji traže odgovore na iste probleme. Na primer, u okviru radionica posvećenih samopoznanju, mogu se steći iskustva i uvidi koji pomažu u dubljem razumevanju sebe i otkrivanju onih aspekata koji su do tada bili skriveni. Radionice nisu samo obrazovni događaji, već i sredstvo za formiranje zajednice. Razgovori koji se vode tokom zajedničkog rada mogu pomoći pojedincima da iz nove perspektive sagledaju sopstvene probleme i različite aspekte svog života. Često se dešava da učesnici tokom ovakvih događaja dođu do spoznaja koje dugoročno pozitivno utiču na njihov lični razvoj. Zajedničko razmišljanje, razmena mišljenja i različitih iskustava obogaćuje znanje svih prisutnih i pruža priliku da jedni od drugih nauče nešto novo. Organizacija i moderiranje jedne radionice takođe može predstavljati profesionalni izazov. U takvim situacijama ne samo učesnici, već i organizator ima priliku da proširi svoje znanje i iskustvo, dok istovremeno preuzima vodeću ulogu. Moderiranje može pomoći osobi da bolje razume dinamiku grupe i da nauči kako da podrži ostale učesnike u pronalaženju zajedničkih odgovora. Uloga moderatora, dakle, ne podrazumeva samo vođenje grupe, već i razvoj ličnih veština.

Vođenje radionica u praksi

Vođenje radionice zahteva posebnu stručnost, jer upravljanje grupnom dinamikom i interakcijama predstavlja složen zadatak. Tokom radionice, učesnici zajednički rade na određenoj temi ili problemu, a uloga voditelja je da ih podrži u usmeravanju procesa. Ova uloga ne podrazumeva samo facilitaciju razgovora, već i sposobnost da se pre-

poznaju i adekvatno reaguju na interakcije među članovima grupe. Tokom ovakvog grupnog rada, voditelj treba da podstiče lični razvoj i jača odnose unutar grupe, obezbeđujući pritom atmosferu pogodnu za otvorenu komunikaciju i izgradnju poverenja.

Radionice često mogu pokrenuti dublje promene – kako kod pojedinaca, tako i unutar same grupe – koje samo dobro obučeni stručnjaci mogu pravilno razumeti i usmeriti. Zadatak voditelja je da prati grupnu dinamiku i usmerava procese na način koji stvara podržavajuće i korisno okruženje za sve učesnike. U profesijama koje se bave pomaganjem drugima, gde grupni rad dobija sve veći značaj, posebno je važno razvijati samospoznaju i socijalne kompetencije. Ovakve grupe često vode psiholozi, stručnjaci za mentalno zdravlje ili omladinski radnici, jer su oni sposobni da prepoznaju promene u grupnim procesima i adekvatno na njih reaguju.

Njihova stručnost je ključna kako bi grupa zaista napredovala, a učesnici postigli dublje i trajnije promene. Ipak, svesni smo da postoji značajan nedostatak stručnjaka u svim oblastima, a postojeći kapaciteti nisu dovoljni. Prilikom organizacije i sprovođenja grupnih aktivnosti, važno je temeljno pripremiti procese kako bi bili što efikasniji i uspešniji. Sve počinje odgovarajućim istraživanjem potreba. Za uspešno kreiranje programa, korisno je detaljno razgovarati sa budućim učesnicima i kolegama kako bi radionica zaista odgovarala potrebama i izazvala stvarno interesovanje. Tokom istraživanja potreba, treba uzeti u obzir individualne potrebe članova grupe, njihove interese i dinamiku grupe. Za uspešno funkcionisanje grupa i uspeh aktivnosti, ciljevi moraju biti jasno i precizno definisani. Dobro formulisani glavni cilj može pomoći da svi elementi programa budu usklađeni, a učesnici razumeju zašto učestvuju u aktivnosti. Pored osnovnih ciljeva, važno je da grupa ostvari i dodatne ciljeve, poput stvaranja prijatne atmosfere, jačanja zajednice ili uspostavljanja dubljih odnosa među učesnicima. Za efikasan grupni rad, neophodno je dobro upoznati učesnike. Starost, društveni odnosi, obrazovanje i druge lične karakteristike igraju važnu ulogu u formiranju grupne dinamike i prilagođavanju aktivnosti pojedincima. Zbog toga je preporučljivo

unapred proceniti članove grupe kako bi se aktivnosti oblikovale prema relevantnim kriterijumima. Pošto nije moguće unapred predvideti raspoloženje učesnika i tok razgovora, uvek je korisno pripremiti više scenarija. Priprema A i B verzije može pomoći u fleksibilnom odgovoru na potrebe grupe i prilagođavanju trenutnoj atmosferi. Vreme je takođe ključni faktor. Osobe koje vode grupu treba da posvete dovoljno vremena pripremi kako bi program što bolje odgovarao očekivanjima učesnika. Važno je da aktivnosti ne budu jednokratne, već redovne, kako bi učesnici izvukli maksimalnu korist. Dobro organizovan raspored i učestalost aktivnosti mogu doprineti kontinuiranom razvoju članova grupe i maksimalnoj efikasnosti radionica.

Izbor lokacije u velikoj meri utiče na grupnu dinamiku i uspešnost radionica. Voditelji radionica treba da izaberu prostor koji omogućava učesnicima da se udobno smeste i postave stolice u krug, tako da svi mogu da vide i čuju jedni druge. Dobro osmišljen prostor može pomoći učesnicima da se lakše otvore jedni prema drugima i da se razvije podržavajuća i poverljiva atmosfera. Idealno je da prostor ima prirodnu svetlost, jer to poboljšava raspoloženje i olakšava koncentraciju. Kada je lepo vreme, radionice se mogu održavati i na otvorenom, jer svež vazduh i prirodno okruženje mogu dodatno unaprediti grupnu dinamiku. Budući da su grupni procesi dugotrajni, ne treba očekivati da se svi učesnici odmah osećaju prijatno već na prvom susretu. Početne teškoće, poput međusobne distance među članovima, treba dočekati sa strpljenjem. Tokom prvih susreta, važno je fokusirati se na uvođenje novih metoda i formi rada kako bi se učesnici navikli na ritam i strukturu grupnog rada (Kiss – Bagi, 2020, str. 13–15). Voditelj grupe retko je samo jedna osoba – najčešće je u pitanju tim. Među članovima tima može postojati hijerarhijska struktura, ali i funkcionalna ravnopravnost. Ipak, neko mora efektivno voditi rad grupe (Budai, 1994, str. 232). Pripremljenost voditelja grupe je ključna. Voditelj mora voditi računa da se komunikacija u grupi odvija nenasilno. To znači da se umesto vrednosnih sudova koriste ja-poruke. Na primer, umesto da kažemo: „Odvratan si!“, bolje je reći: „Veoma mi je neprijatno kada vičeš na mene.“ Na taj način izražavamo svoja osećanja s poštovanjem i većom efikasnošću. Važno je omogućiti svakom članu gru-

pe da se izrazi, i sprečiti da dominantni pojedinci preuzmu razgovor. Grupa mora pružiti sigurno okruženje u kojem se svi osećaju prihvaćeno, a kritike se izražavaju s poštovanjem i uvažavanjem tuđih osećanja. Zadatak voditelja je i da prepozna snage i slabosti pojedinih članova. Ako znamo u čemu smo jaki i gde nam je potrebna podrška, to može pomoći u upravljanju grupnom dinamikom. Jednostavne beleške mogu pomoći da se prate sposobnosti i potencijali članova. Takođe, važno je da voditelj bude svestan i svojih granica. U slučaju ozbiljnih emocionalnih blokada ili konflikata, korisno je zatražiti pomoć stručnjaka. Uloga voditelja jeste da stvori atmosferu u kojoj se svi članovi osećaju ravnopravno i da ih podstiče. To može biti kroz pohvalu, podršku ili ohrabrivanje. Ako neko ne razume procese koji se odvijaju, voditelj treba da ih razjasni i pomogne grupi da napreduje. Po potrebi, može intervenirati i usmeriti razgovor kako bi ostao na pravom putu. Pored toga, voditelj raspoređuje i zadatke.

Kako se pripremiti za grupni rad

Uspešan grupni rad počinje dobro osmišljenim, ali fleksibilnim planom. Nije problem ako se ne držimo svakog detalja – raspoloženje grupe i konkretna situacija mogu uticati na tok susreta. Ipak, važno je da imamo pripremljeno više mogućnosti, kako bismo se mogli prilagoditi u datom trenutku.

Već na prvom susretu korisno je da zajedno sa grupom formulišemo pravila koja će važiti tokom celog rada. Zajednički dogovorena pravila povećavaju osećaj sigurnosti i odgovornosti. Na primer: ne upadamo jedni drugima u reč, ne koristimo mobilne telefone tokom rada i prijavljujemo se za reč podizanjem ruke.

Pre početka susreta, preporučljivo je pripremiti sve potrebne materijale – pribor, pomagala, beleške – kako bismo izbegli neprijatne situacije i nepotrebno improvizovanje. Nakon susreta, treba izdvojiti vreme za refleksiju i dokumentaciju. Vredno je zapisati najvažnije događaje, dogovore i planove za naredni put. Ovo pomaže da se obezbedi kontinuitet i da se sledeći susret može bolje pripremiti.

Ako to sastav grupe dozvoljava, korisno je da svaki susret počne i završi krugom deljenja. U uvodnom krugu svaki učesnik može u nekoliko rečenica podeliti kako se oseća ili sa kakvim mislima je stigao. Ovo pomaže voditelju grupe da stekne uvid u trenutno raspoloženje. Završni krug ima sličnu funkciju – učesnici mogu reći šta su naučili, šta im se dopalo, ili šta nose sa sobom do sledećeg susreta. Ovi krugovi ne samo da zatvaraju dan, već daju i dragocene povratne informacije (Kiss-Bagi, 2020:15–17).

1. Plan radionice:

Naziv radionice: Upoznavanje: razvoj samospoznaje i komunikacije



Razvojne oblasti:

Tokom radionice učesnici razvijaju svoju samospoznaju, komunikacione veštine, sposobnost aktivnog slušanja i reflektivnog razmišljanja, kao i razumevanje grupne dinamike i svojih uloga koje se pojavljuju tokom zajedničkog stvaranja.



Broj učesnika: 10-15 osoba – kako bi se omogućila odgovarajuća interakcija i lična pažnja za svakog učesnika.



Uzrast učesnika: 12+



Trajanje: 1,5 sat



Potrebni materijali: Dixit karte, OH karte, papiri, flomasteri, boje, krede.



Vreme za pripremu: 20-30 minuta za pripremu materijala, raspored prostora i organizaciju radionice.



Rizik od povrede: nizak. Budući da radionica ne sadrži fizičke ili intenzivno pokretne aktivnosti, rizik od povrede je minimalan.



Prostor: Unutrašnji prostor koji omogućava sedenje u krugu i dovoljno mesta za kreativne zadatke i kretanje. Prostor mora biti dovoljno prostran kako bi se svi učes-

nici mogli komforno smestiti i raditi.

- **Prostorne potrebe:** Srednje – grupi je potreban prostraniji prostor za grupni rad, naročito za kreativne zadatke i različite vežbe.

- **Potrebne kompetencije:**

Voditelj radionice treba da ima razvijene veštine upravljanja grupnom dinamikom, poznavanje tehnika aktivnog slušanja i komunikacije. Empatija, otvorenost i kreativnost u vođenju su ključne osobine za facilitaciju grupnog rada. Voditelj mora biti sposoban da motiviše učesnike, precizno vodi aktivnosti i daje efikasne povratne informacije (Besnyi, 2019:149).

Tok radionice:

I Uvodni krug

Cilj: Uključenje u rad, oslobađanje napetosti

Vežba: Grupa sedi u krugu. Učesnici nasumično biraju po jednu kartu sa poda, a zatim opisuju kako se osećaju i zašto su izabrali baš tu kartu.

Materijali: Dixit karte, OH karte, ručno izrađene karte

II Učenje imena

Cilj: Da se učesnici upoznaju i međusobno zapamte imena

Vežba: Grupa sedi u krugu. Prvi učesnik kaže svoje ime. Sledeći ponavlja to ime i dodaje svoje. Treći ponavlja prva dva imena i kaže svoje i tako redom dok se krug ne zatvori.

Materijali: nije potrebno

III Upoznavanje

Cilj: Upoznavanje, razjašnjavanje očekivanja i uloga članova grupe

Vežba:

Voditelj kaže: „Naša grupa je krenula u bioskop. Malo kasnimo, sala je već mračna. Tražimo mesta za sedenje. Reklame su već završene, film je počeo. Na platnu se prikazuje naslov filma. Zamislimo kakav film gledamo, kako izgleda taj naslov? Na početku filma vidimo i imena likova. Zamislimo, koji lik bih ja bio? Kakvu bih ulogu imao?“

Materijali: Papir, flomasteri, boje, krede

Korak 1:

Svaki učesnik dobija dva papira – na jednom piše (ili crta) naslov zamišljenog filma, a na drugom svoju zamišljenu ulogu. Zatim svi sedaju zajedno i predstavljaju jedni drugima svoje radove.

Korak 2:

Uvodni tekst voditelja: „Sada smo svi zajedno – kakav bismo film mi snimili? Komediju? Tragediju? Šta mislite? Koje bismo uloge igrali pojedinačno? Ko bi bili glavni junaci, sporedni likovi, statisti?“ Dok „snimamo“ film, učesnici govore svoja očekivanja u vezi sa sadržajem i atmosferom u grupi. Zajedno diskutujemo o tome šta želimo da postignemo i šta želimo da izbegnemo u radu (Mewaldt-Gailius, 2005:48).

IV Završni krug

Vežba: Na kraju radionice svaki učesnik deli svoje osećaje i iskustva. Voditelj postavlja pitanja, na primer: „Šta vas je iznenadilo? Šta vam se najviše svidelo? Kakav je bio osećaj raditi zajedno sa drugima?“ Učesnici dele međusobno svoje utiske i daju povratne informacije o tome kako su se osećali tokom vežbi.

Materijali: Nije potrebno ništa dodatno.

2. Naziv radionice: Istraži sebe! - radionice za samospoznaju**Razvijane oblasti:**

- Produbljivanje samospoznaje
- Razvijanje komunikacijskih veština
- Povećanje samopouzdanja

- Grupna dinamika i rešavanje konflikata
- Mentalna higijena



Broj učesnika: 10-15 osoba



Starosna grupa: 16+



Vreme trajanja: 2 sata



Prostor: unutrašnji prostor (npr. udobna sala u kojoj učesnici mogu sedeti u krugu)



Potreban prostor: srednji (mogućnost kretanja, rad u manjim grupama)



Potreban materijal:

- papir, olovke, kartice za samopouzdanje i samospoznaju
- ogledalo
- kartice sa slikama (npr. Dixit, ili lična kolekcija)
- flipchart tabla i flomasteri

Potrebne kompetencije:

- Iskustvo u vođenju grupnih radionica
- Empatične komunikacijske veštine
- Rešavanje konflikata



Pripremno vreme: 30 minuta (postavljanje materijala, pregled zadatka)



Rizik od nesreća: nizak

Tok radionice:

1. Uvodni krug - Aktivacija (15 minuta)

Cilj: Stvaranje opuštene atmosfere, priprema za rad

Vežba: Svaki učesnik bira karticu sa slikom koja najbolje opisuje njegovo trenutno emotivno stanje, zatim u krugu deli svoja razmišljanja.

Materijal: kartice sa slikama

2. Samoprocena - Naš unutrašnji glas (20 minuta)

Cilj: Produbljivanje samospoznaje, jačanje samopouzdanja

Vežba: Učesnici pišu na papir šta su to unutrašnje rečenice koje ih prate svakodnevno (npr. „Nisam dovoljno dobar“, „Nikada neću biti uspešan“). U manjim grupama dele te rečenice i međusobno pišu pozitivne afirmacije.
Materijal: papir, olovke

3. Uloge u grupi (30 minuta)

Cilj: Razvijanje grupne dinamike i samospoznaje
Vežba: Grupa diskutuje o različitim ulogama koje igraju u različitim sredinama (npr. posao, škola, prijatelji) i kako promene tih uloga utiču na njih.

Materijal: flipchart tabla

4. Vežba sa ogledalom - Kako vidim sebe (20 minuta)

Cilj: Produbljivanje samospoznaje

Vežba: Učesnici se gledaju u ogledalo i verbalizuju šta vide, kako tumače svoj izgled. Zatim, u parovima, pišu pozitivnu povratnu informaciju jedno drugome.
Materijal: ogledalo, papir, olovke

5. Završni krug - Refleksija (15 minuta)

Cilj: Procesuiranje iskustava, povratna informacija

Vežba: Svaki učesnik deli koja su to saznanja koja su stekli tokom radionice. Na kraju, svako izgovara jednu reč ili rečenicu koja najbolje opisuje šta ponose iz radionice.

Materijal: flipchart tabla, flomasteri

Vođenje kampa

„Kamp je specifičan, poseban svet, u kojem – za vreme zajedničkog boravka – deca žele da žive prema sopstvenim zakonima, kao da stavljaju na probu svoje ideje o svetu“

(Jánosi, 1985, str. 171).

Teško je definisati kamp, jer se on menja u zavisnosti od vremena, zemlje i društveno-socijalnih okolnosti. Najprikladnijim se čini definicija koju su dali Nagy Ádám i Révész György: Kamp je oblik organizovanog slobodnog vremena, u uslovima koji značajno prevazilaze zonu komfora učesnika, koji traje najmanje pet dana, podrazumeva smeštaj, zahteva značajno samoposluživanje, te je to vreme zajedničkih aktivnosti u kojem učesnici učestvuju dobrovoljno, a ima značajnu rekreativnu funkciju (Nagy, 2018, str. 1).

Vođenje kampa je mnogo širi i kompleksniji zadatak, jer se ne odnosi samo na jedan događaj ili kratkoročni period, već obično zahteva organizaciju i vođenje koje traje više dana, čak i nedeljama. Vođa kampa nije odgovoran samo za realizaciju programa, već i za zdravlje i sigurnost učesnika. To često znači da vođa mora obratiti pažnju na sve aspekte zajedničkog života, uključujući obroke, smeštaj i opštu logistiku. Tokom pripreme, vođa mora temeljno planirati svaki detalj. Planiranje programa igra ključnu ulogu u uspehu kampa, jer treba obezbediti raznovrsne i dobro organizovane aktivnosti koje istovremeno razvijaju i zabavljaju učesnike. Zadatak vođe je da stvori ravnotežu između odmora i aktivnih programa, uzimajući u obzir starost, interesovanja i sposobnosti učesnika.

Tokom kampa, grupna dinamika je od posebnog značaja. Pošto učesnici provode duže vreme zajedno, mogu se razviti snažne zajedničke veze koje podstiču saradnju i stvaranje prijateljstava. Vođa kampa ima zadatak da stvori okolinu koja podržava zajedništvo, istovremeno pomažući integraciji različitih ličnosti. Da bi to postigao, vođa mora pažljivo pratiti dinamiku grupe i na vreme prepoznati konflikte ili napetosti.

Jedan od najvažnijih aspekata vođenja kampa je sigurnost i odgovornost. Vođa mora obezbediti da svaki učesnik bude siguran i da je upoznat sa pravilima kampa i bezbednosnim propisima. Pored toga, vođa mora biti sposoban da brzo i efikasno reaguje na nepredviđene situacije, kao što su zdravstveni hitni slučajevi, promene u vremenskim

uslovima ili logistički problemi.

Na kraju, uloga vođe kampa nije samo u organizovanju programa i održavanju sigurnosti, već i u motivaciji učesnika. Entuzijazam, aktivnost i učešće učesnika u velikoj meri zavise od toga kakav primer vođa daje. Pozitivan stav, otvorenost i brzo rešavanje problema doprinose tome da se učesnici osećaju dobro i da se vrate kući sa nezaboravnim iskustvima (Nagy, 2018, str. 5-10).

Program letnjeg kampa

Četvorodnevni kamp – primer:

Ime kampa: Kamp na obali jezera

Trajanje kampa: 7. avgusta do 10. avgusta

Lokacija: Ludas, Róka – farma

Detaljan program:

Ponedeljak – 7. Avgust

15:00 – Dolazak, popunjavanje prijavnih formulara – rešavanje finansijskih pitanja, raspakivanje, zauzimanje soba, postavljanje šatora

16:30 – Užina

17:00 -19:00 – Upoznavanje, igre, predstavljanje pravila

19:30 – Večera

20:30 – Tuširanje

21:00 – Ognjište - igre uz ognjište, pevanje, društvene igre

23:00 – Početak tišine (spavanje)

Utorak – 8. avgust

8:00 – Buđenje uz muziku

8:30 – Jutarnja gimnastika

9:00 – Doručak

9:15 – Provera soba i šatora

9:30 -12:00 – Jutarnje aktivnosti – podela u grupe, izrada naziva grupe i grba (koristeći bilo koji materijal, neka deca budu kreativna), igra „andeo-ovca”, raspodela za smenu.

12:00 -13:00 – Slobodno vreme (odmor)

13:00 – Ručak

13:30 -15:30 – Slobodno vreme, kupanje, zalivanje, odmor
 15:30 -17:00 – Popodnevna aktivnost – upoznavanje sa tradicionalnim kućama, upoznavanje sa domaćim životinjama.

17:00 – Užina

17:30 -19:30 – Igra „kiut”, sportske aktivnosti

19:00 - 20:00 – Tuširanje

20:00 – Večera

21:00 – Karaoke

23:00 – Početak tišine (spavanje)

Sreda – 9. avgust

8:00 – Buđenje – uz muziku

8:30 – Jutarnja gimnastika

9:00 – Doručak

9:15 – Provera soba i šatora

9:30 - 12:00 – Jutarnja aktivnost – Biljni svet, biljke uz obalu jezera, izrada herbarijuma.

12:00 - 13:00 – Slobodno vreme (odmor)

13:00 – Ručak

13:30 - 15:30 – Slobodno vreme, kupanje, zalivanje, obavezni odmor

15:30 - 17:00 – Popodnevna aktivnost – Izrada nakita i maski od lišća i prirodnih materijala, stvaranje slika sa elementima prirode (jezero, trska, ptice, pčele, cveće).

17:00 – Užina

17:30 - 19:30 – Priprema čaja od lekovitog bilja zajedno, zatim zajedničke igre za timsku izgradnju.

19:00 - 20:00 – Tuširanje

20:00 – Večera

21:00 – Just Dance

23:00 – Početak tišine (spavanje)

Četvrtak – 10. avgust

8:00 – Buđenje uz muziku

8:30 – Jutarnja gimnastika

9:00 – Doručak

9:15 – Provera soba i šatora

9:30 - 12:00 – Jutarnja aktivnost – Svet životinja, upoznavanje sa sisarima, pticama, ribama, vodozemcima.

12:00 - 13:00 – Slobodno vreme, igra

13:00 – Ručak

13:30 - 15:30 – Slobodno vreme, kupanje, zalivanje, odmor

15:30 - 17:00 – Poslednja kviz igra, timske igre. Objavljivanje rezultata, dodela diploma, dodela nagrade za najbolju sobu – proglašenje „anđeo-ovca”.

17:00 – Užina

18:00 – Dolazak roditelja po decu.

1. Radionica naziv: Upoznaj me!



Razvijene oblasti:

- Socijalne veštine
- Komunikacijske veštine
- Samorefleksija
- Kohezija grupe i poverenje
- Igranje kroz učenje



Broj učesnika: 12-20 osoba



Uzrast učesnika: 12-16 godina



Vreme trajanja: 1,5 sati (9:30 - 11:30)



Lokacija: otvoreni prostor ili veća zatvorena prostorija, gde je moguće sedeti u krugu i kretati se



Potreban prostor: udoban prostor za kretanje, stolice ili jastuci postavljeni u krug



Potrebni materijali:

- papir i pisanje materijal
- plakati, flomasteri
- kartice ili papiri za igre upoznavanja
- mala lopta ili plišani predmet (govorni predmet)
- tajmer ili aplikacija za merenje vremena



Vreme pripreme:

- Priprema materijala: 30 minuta
- Organizacija prostora: 15-20 minuta
- Pregled programa, razmišljanje o instrukcijama: 15 minuta
- Ukupno vreme pripreme: oko 1 sat



Nivo rizika od povreda: nizak

- Aktivnosti u radionici ne sadrže opasne aktivnosti.
- Posebnu pažnju treba obratiti na adekvatnu organizaciju prostora tokom pokretnih igara.
- Vodič kampa treba obezbediti da se svi učesnici osećaju komforno.

Potrebne kompetencije:

- Dobre komunikacijske i liderske veštine
- Fleksibilnost u prilagođavanju grupnoj dinamici
- Sposobnost motivacije i aktivnog angažovanja dece
- Empatičan pristup

Tok radionice:

1. Dobrodošlica i uvođenje u temu (10 minuta)

- Vodič kampa se ponovo predstavlja i objašnjava instrukcije.
- Učesnici se predstavljaju izgovarajući svoje ime i pokretom.

2. Igra za razbijanje leda: Igra bacanja lopte sa imenima (15 minuta)

- Mali lopticu bacaju jedni drugima, izgovarajući svoje ime.
- Zatim dele jednu svoju omiljenu stvar (npr. omiljeni obrok, film).

3. Pitanja sa karticama - „Ako bi mogao...” (20 minuta)

- Deca izvlače kartice sa pitanjima kao što je: „Ako bi mogao da imaš bilo koju super moć, koja bi to bila?”
- Deljenje odgovora u krugu.

4. Kreativni razvoj veština - Zajedničko pravljenje plakata (25 minuta)

- Prave zajednički plakat sa pravilima i ciljevima grupe.
- Na primer: „Kako možemo da radimo dobro zajedno?”

5. Zaključak - Šta nosiš sa sobom? (10 minuta)

- Svaka osoba u jednoj reči kaže šta je naučila tokom radionice.

Radionica 2: Savremeno zlostavljanje – prepoznavanje i prevencija

-  **Razvijene oblasti:** empatija, rešavanje konflikata, emocionalna inteligencija
 -  **Broj učesnika:** 10-20
 -  **Uzrast učesnika:** 12-16 godina
 -  **Trajanje:** 90 minuta (popodnevna sesija),
 -  **Mesto:** zajednička sala kampa ili na otvorenom
 -  **Prostor:** stolice postavljene u krug, slobodan prostor za igre
 -  **Potrebni materijali:** kartice za situacione vežbe, plakati, flomasteri
 -  **Priprema:** 30-45 minuta (zavisi od vremena potrebnog za pripremu materijala i postavljanje prostora)
 -  **Rizik od povreda:** nizak – radionica se bazira uglavnom na razgovorima, kreativnim i dramatičnim elementima, gde nema značajne fizičke aktivnosti ili opasnosti. Tokom igara sa ulogama, treba obratiti pažnju da učesnici ne dožive previše intenzivno situacije i, po potrebi, obezbediti emocionalnu podršku.
- **Potrebne kompetencije:** znanje o rešavanju konflikata, osetljivost prema metodama senzibilizacije

Tok radionice:

1. Uvodna diskusija – Šta je zlostavljanje? (15 minuta)

- Voditelj postavlja pitanje: „Šta za vas znači zlostavljanje?”
- Učesnici dele svoja mišljenja, a zatim voditelj dopunjuje definiciju (fizičko, verbalno, online zlostavljanje, itd.).

2. Interaktivne situacione vežbe – igre uloga (30 minuta)

- Grupa se deli na tri dela: žrtva, zlostavljač i posmatrač.
- Igraju različite situacije (npr. školsko zadirkivanje, isključenje, online zlostavljanje).
- Posle svake scene, zajedno diskutuju o tome kako su se osećali u određenoj ulozi.

3. Grupna obrada problema – „Šta možemo da uradimo protiv toga?” (20 minuta)

- U malim grupama prikupljaju ideje o tome kako se boriti protiv zlostavljanja.
- Zajedno dele i diskutuju o predlozima.

4. Izrada plakata – poruke protiv zlostavljanja (15 minuta)

- Učesnici prave plakate sa pozitivnim porukama koje mogu biti postavljene po kampu.

5. Refleksija, zaključak – Šta nosimo sa sobom? (10 minuta)

- Voditelj zamoli učesnike da jednim slovom ili rečenicom sumiraju šta su naučili.
- Grupa zajednički završava radionicu.

Primeri za kamperske pesme:**Pesma:**

Tihi šum vetra, umorno je zvono,
 Mali grad ima svoje zvono,
 Tiho, tiho zvoni zvono, bim-bam, bim-bam,
 U dubini duše odzvanja odgovor, bim-bam, bim-bam.

Originalni tekst pesme:

Mala devojko, bela si,
 Bela je ruža koju nosiš,
 Kažem, kažem, okreni se, ljubavi moja,
 Kažem, kažem, okreni se, ljubavi moja.
 Citrusna menta, miris ruže,
 Pošao bih na ples da imaš lepe noge.
 Kažem, kažem, okreni se, ljubavi moja,
 Kažem, kažem, okreni se, ljubavi moja.

Igra: Mala buva na zidu**Pravila igre:**

Osnovna ideja igre je da se pri svakoj strofi izostavi jedno slovo sa reči „buva” i „polka”, i da se ubrzava tempo kako igra napreduje.

Tekst:

Na zidu visi mala buva,
Na zidu visi mala buva,
Pogledaj malu buvu kako igra polku,
Na zidu visi mala buva.

Na zidu visi mala buv.
Na zidu visi mala buv.
Pogledaj malu buv, kako igra polkt.
Na zidu visi mala buv.

Na zidu visi mala bu.
Na zidu visi mala bu.
Pogledaj malu bu, kako igra polt,
Na zidu visi mala bu.

Na zidu visi mala b.
Na zidu visi mala b.
Pogledaj malu b, kako igra p,
Na zidu visi mala b.

Na zidu visi mala... (ovde se zatvore usta i preskoči reč)
Na zidu visi mala...
Pogledaj malu... kako igra...
Na zidu visi mala BUVA!!!

Završetak igre:

Na kraju, svi će biti veoma brzi, a igra se završava sa glasnim povikom „BUVA!!!” koji izaziva smeh i uzbuđenje.

Igra za učenje imena: PREDSEDNIK-SEKRETAR

- **Vreme trajanja:** 10-15 minuta
- **Oprema:** nema potrebne opreme
- **Broj učesnika:** 10-20
- **Napomena:** Ova igra je varijanta koncentracijskih

igara. Igra se vodi u određenom ritmu koji svi učesnici moraju pratiti. Jedan igrač postavlja ritam – kuca u dlan, lupa po kolenima, a zatim pokazuje levo rame i izgovara svoje ime, a desno rame i ime drugog igrača, na primer: kuc, koleno, „Bojan - Anika“. Osoba kojoj je ime izgovoreno nastavlja u istom ritmu i ponavlja istu igru. Bitno je da ritam ne bude prekinut! Osoba kojoj je neko dodelio pravo na izgovaranje imena, ne može to ime ponovo izgovoriti.

2. Igra sa pokazivanjem reči (CIGLE I SLOVO)

- Dva tima, jedan voditelj. Voditelj zadaje reči, naslove ili imena poznatih ljudi. Učesnici naizmenično biraju ko će imitirati reči, a drugi pokušavaju da pogode šta je to. Ako je reč o složenoj reči, licitira se koliko vremena će im biti potrebno da je oponašaju. Za verziju u kojoj učesnici samo izgovaraju reči, timovi licitiraju broj reči koje će reći. Pobeđuje tim koji je tačno izgovorio sve reči pre roka.

3. Igra „Pune ruke”

- Ovaj zadatak razvija odnose unutar tima i podrazumeva da partneri pomažu jedni drugima. Dva igrača sede jedan do drugog, podupirući jedni druge, a zatim postupno postavljaju ruke da podignu trećeg igrača.
- Zadatak podrazumeva koordinaciju sa partnerom za lakše podizanje i spuštanje, uz stalnu interakciju sa ostatkom grupe.

4. Igra „Falujate”

- Ovaj zadatak je zasnovan na tome da učesnici u kampu dolaze u kontakt sa lokalnom zajednicom. Odlazak u naselje, poznavanje lokalnih običaja, postavljanje zadataka poput prikupljanja potpisa ili traženja najstarije osobe, sve to podstiče timsku saradnju i integraciju.
- Bitno je da zadaci ne budu neprijatni za lokalnu zajednicu i da se osigura da učesnici budu bezbedni u mestima sa velikim gužvama.

Bibliografija

Kiss, Róza – Bagi, Krisztina. 2020. Csoportmunka alapjai: elmélet és gyakorlat.

A kiadványt a TÁRS Projekt Foglalkoztatási Munkacsoportja állította össze. Csoportmunka a gyakorlatban 13–17. Budapest: NFSZK. Felelős kiadó: Dr. Tóth Tibor.

Mewaldt, Andrea – Gailius, Žilvinas. 2005. Ifjúsági csoportvezetők gyakorlati kézikönyve, 135.

Szeged: Nagyító Alapítvány.

Mewaldt, Andrea – Gailius, Žilvinas. 2005. Ifjúsági csoportvezetők gyakorlati kézikönyve, 67.

Szeged: Nagyító Alapítvány.

Budai, Béla. 1994. Mentálhigiéné. 232. Budapest: Animula.

Besnyi, Szabolcs. 2019. Játékra fel – a sikeres játékvezetés titkai. 149.

Budapest: Katalizátor Pedagógusképzési Központ.

Mewaldt, Andrea – Gailius, Žilvinas. 2005. Ifjúsági csoportvezetők gyakorlati kézikönyve, 48.

Szeged: Nagyító Alapítvány.

Jánosi, Sándor. 1985. „10 tanács a táborozó úttörők vidám műsoraihoz.”

In Jani, Lászlóné (szerk.), 600 tanács a kulturális, művészeti neveléshez. Budapest: ILK.

Nagy, Ádám. 2018. „[cím nélkül közölt tanulmány].” Új Pedagógiai Szemle 2018 (5–6): 1.

Körömi, Gábor. 2017. Tábori szabadidős játékaink. 126.

Kiss, Ambrus Tamás. n. d. „Fenn a falon van egy kicsi bolha.”

<https://tanulasizona.hu/fenn-a-falon-van-egy-kicsit-bolha/>

