# Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina

**Ćosić, Andrea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:188198

*Rights / Prava:* In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-03-29**



*Repository / Repozitorij:*

Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository








Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko - rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

# Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina

Andrea Ćosić

Zagreb, rujan, 2016.

Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko - rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

# Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina

Andrea Ćosić

Mentorica: Doc.dr.sc. Ivana Jeđud Borić

Komentorica: Izv.prof.dr.sc. Valentina Kranželić

Zagreb, rujan, 2016.

# Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina“ i da sam njegova autorica. Svi dijelovi rada, rezultati istraživanja ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Andrea Ćosić

Zagreb, rujan, 2016.

# SAŽETAK

**Razvoj socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju: primjena metode treninga socijalnih vještina**

Andrea Ćosić

Mentorica: Doc. dr. sc. Ivana Jeđud Borić

Komentorica: Izv. prof. dr. sc. Valentina Kranželić

Socijalna pedagogija/Modul: Djeca i mladi

Trening socijalnih vještina prepoznat je kao vrijedna psihosocijalna intervencija i metoda koja je usmjerena na osnaživanje korisnika za snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama kroz učenje i vježbanje socijalnih vještina. Svrha ovog rada je dobiti uvid u teorijska i praktična obilježja treninga socijalnih vještina u radu s djevojkama koje manifestiraju probleme u ponašanju.

U prvom dijelu opisana su teorijska znanja o socijalnim vještinama, treningu socijalnih vještina i specifičnostima problema u ponašanju kod djevojaka. Drugi dio daje prikaz razvoja i provedbe programa „*Socijalno vješta djevojka- trening socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju (skraćenica: SVD TSV)"*. Osnovni cilj programa usmjeren je na razvijanje i usvajanje specifičnih komunikacijskih i socijalno-emocionalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju putem strukturiranog učenja po metodi treninga socijalnih vještina. Program je realiziran kao tretmanska intervencija sa svrhom poticanja razvoja socijalnih kompetencija i pozitivnog identiteta djevojaka te njihovim osnaživanjem za snalaženje u svakodnevnim situacijama. Provedba programa održana je u Odgojnom domu Bedekovčina, jedinoj ustanovi u Republici Hrvatskoj u kojoj je osiguran smještaj i tretman isključivo ženske populacije do 18. godine koje manifestiraju složene oblike problema u socijalnom i emocionalnom području. Kreiran je set od osam radionica koje su uključivale sljedeće teme i vještine: uvodna radionica, samopredstavljanje, aktivno slušanje, davanje i primanje komplimenata, prepoznavanje i izražavanje emocija, kontrola ljutnje, empatija i evaluacijska radionica. U grupu je bilo uključeno osam djevojaka približno podjednake dobi (16- 17 godina). Metode i tehnike rada bile su usklađene sa stilom učenja, temperamentom, kognitivnim sposobnostima, rodnom perspektivom i interesima djevojaka. Evaluacija procesa iz korisničke perspektive ukazuje na zadovoljstvo djevojaka sudjelovanjem u programu. Završni dio rada donosi refleksije na provedeni program i smjernice za daljnje kreiranje grupnih programa učenja socijalnih vještina utemeljenih na metodi treninga socijalnih vještina.

Rad potvrđuje opravdanost i potrebitost izrade i provođenja ciljanih treninga socijalnih vještina te doprinosi razmatranju razvoja grupnih programa usklađenih sa specifičnim potrebama djevojaka s problemima u ponašanju.



**Ključne riječi:** socijalne vještine, trening socijalnih vještina, djevojke, problemi u ponašanju

# SUMMARY

**Social skills development of young females with behavioural problems: implementation of social skills training method**

Social skills training is recognized as a valuable psychosocial intervention and method. The main goal of Social skills training is strengthening users to cope with everyday life situations through learning and practicing social skills. The purpose of this paper is to get an insight into the theoretical background and practical elements of Social skills training in working with young females who manifest behavioral problems.

The first part describes the theoretical background about social skills, social skills training and specific behavioral problems of young females. The second part gives an overview of the development and implementation of the program „*Social and skilful girl- Social skills training Program for young females with behavioral problems (abbreviation: SVD TSV)"*. The main goal of the Program is focused on learning and practicing specific communication and social-emotional skills in young females with behavioral problems through a structured learning according to social skills training method. The Program was implemented as a treatment intervention with the goal to promote development of social competence and positive identity of young females and their strengthening for coping with everyday situations. Implementation of the Program was held in Bedekovčina Residential Treatment, the only institution in the Republic of Croatia intended for the accommodation and treatment exclusively female population until 18 years with behavioral problems. There was created a set of eight workshops that included the following topics and skills: introductory workshop, self-presentation, active listening, giving and receiving compliments, recognition and expression of emotions, anger control, empathy and evaluation workshop. Eight young females about equal age (16- 17 years) were included in group. Methods and techniques were compatible with the learning style, temperament, cognitive abilities, gender perspective and interests of girls. Process evaluation from the users perspective indicates the satisfaction of young females participating in the Program. The final part contains reflections on the implemented Program and guidelines for the further creation of social skills training group learning programs.

The work confirms the feasibility and necessity of development and implementation of targeted social skills training and contributes to the consideration of the development of group programs that comply with the specific needs of young females with behavioral problems.



**Keywords:** social skills, social skills traning, young females, behavioural problems

# Sadržaj

**1. UVOD** ..... 1

1.1. SOCIJALNE VJEŠTINE ..... 2

1.1.1. Definiranje i razumijevanje pojmova vještine, socijalne vještine i socijalne kompetencije ..... 2

1.1.2. Važnost socijalnih vještina ..... 9

1.1.3. Odnos socijalnih vještina i problema u ponašanju ..... 10

1.2. METODE POUČAVANJA SOCIJALNIH VJEŠTINA- TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA ..... 11

1.2.1. Razvoj, teorijska utemeljenost i obilježja treninga socijalnih vještina ..... 11

1.2.2. Trening socijalnih vještina kao intervencija za djecu i mlade s problemima u ponašanju ..... 21

1.2.3. Trening socijalnih vještina kao intervencija za djevojke koje manifestiraju probleme u ponašanju ..... 24

1.3. SPECIFIČNA OBILJEŽJA DJEVOJAKA S PROBLEMIMA U PONAŠANJU ..... 25

1.3.1. Razumijevanje rizičnosti i problema u ponašanju kod djevojaka ..... 25

1.3.2. Institucionalni tretman djevojaka s problemima u ponašanju ..... 29

1.3.1.1. Odgojni dom Bedekovčina ..... 31

1.3.3. Tretmanske potrebe djevojaka s problemima u ponašanju ..... 33

1.4. TEMELJI ZA RAZVIJANJE PROGRAMA TRENINGA SOCIJALNIH VJEŠTINA ZA DJEVOJKE S PROBLEMIMA U PONAŠANJU ..... 35

**2. PRIKAZ PROGRAMA „SOCIJALNO VJEŠTA DJEVOJKA- TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA ZA DJEVOJKE S PROBLEMIMA U PONAŠANJU“** ..... 37

2.1. UVODNO O PROGRAMU ..... 37

2.2. ELEMENTI STVARANJA PROGRAMA ..... 42

2.3. PREDSTAVLJANJE STRUKTURE GRUPNIH SUSRETA ..... 43

2.4. POSEBNOSTI SVD TSV U KONTEKSTU GRUPNOG RADA S DJEVOJKAMA S PROBLEMIMA U PONAŠANJU ..... 51

2.4.1. Obilježja članica grupe ..... 51

2.4.2. Oblici rada i korištene tehnike u radu s djevojkama ..... 55
2.4.3. Olakšavajući i otežavajući procesi prilikom izvođenja programa ..... 61
2.4.4. Izazovi i dileme prilikom izvođenja programa ..... 64
2.4.5. Obilježja vođenja ..... 66
2.4.5.1. Stil vođenja (refleksije voditeljica) ..... 67
2.5. EVALUACIJA PROGRAMA ..... 71
2.5.1. Evaluacija procesa iz korisničke perspektive ..... 71
**3. ZAKLJUČNE REFLEKSIJE NA PROVEDENI PROGRAM** ..... 78
**4. SMJERNICE ZA KREIRANJE GRUPNIH PROGRAMA UČENJA SOCIJALNIH VJEŠTINA METODOM TRENINGA SOCIJALNIH VJEŠTINA** ..... 84
**5. ZAKLJUČAK** ..... 88
**6. PRILOZI** ..... 90
**7. POPIS LITERATURE** ..... 177

# 1. Uvod

Načini na koje pojedinac funkcionira u socijalnom okruženju jedan je ključnih interesa socijalne pedagogije. Pojedinci s kojima socijalni pedagozi rade često se javljaju zbog problema prilikom ostvarivanja odnosa s drugim ljudima i neadekvatnog nošenja sa zahtjevima koje im postavlja socijalna okolina. Također, gledajući iz osobne perspektive, mogla sam uvidjeti kako socijalizacijski procesi različito utječu na svakog pojedinca, a ta razlika je često vidljiva u načinu kako funkcioniraju dvije skupine: žene i muškarci. Iz tog razmišljanja, otvorila su mi se brojna stručna, ali i osobna pitanja koja su me dovela do teme ovog rada. U ovom radu glavni naglasak stavljen je na djevojke s problemima u ponašanju i upoznavanje njihovih potreba. Njihove potrebe promatrane su najviše iz konteksta socijalnih vještina. Socijalne vještine usko su vezane s razvijanjem adekvatnih socijalnih ponašanja, samopoštovanjem i osobnom dobrobiti. U skladu s tim, definiran je i cilj ovog diplomskog rada koji se odnosi na prikaz kreiranja i provedbe programa „*Socijalno vješta djevojka-trening socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju"*. Razmatrajući cilj ovog diplomskog rada vidljivo je da osim stručno- znanstvenog karaktera ima i akcijski karakter. Akcijski karakter ovog rada obuhvaća upoznavanje stvarnih potreba djevojaka kroz izravan rad s njima. Time se spajaju teorija i praksa te se otvaraju nove perspektive o načinima razvoja programa unutar njihovog životnog konteksta. Slijedom toga, akcijski karakter vidljiv je u namjeri da se ponudi novi oblik grupnog programa koji se temelji na specifičnim potrebama djevojaka. Osobni stručni interes za ovu temu javio se tijekom boravka na praktičnoj nastavi u Odgojnom domu Bedekovčina. Praktičnu nastavu, u trajanju od tri tjedna, provodila sam zajedno s kolegicom Antonijom Pericom u sklopu koje smo čak jedan tjedan provele u cjelodnevnom smještaju s noćenjem u domu. Time smo dobile vrijedne doživljaje rada s djevojkama, razgovora i odnosa s odgajateljima, ali i doživljaj kako je osobno živjeti i boraviti u domu. Odgojnom domu Bedekovčina privukla me osobna i profesionalna znatiželja da nadopunim relativno siromašna znanja i iskustva o djevojkama s problemima u ponašanju. Tijekom boravka u domu mogla sam uvidjeti specifične probleme djevojka: teškoće u nošenju s emocijama, problemi samokontrole, problemi u odnosu s partnerom, narušeni odnosi između djevojaka, teškoće u izražavanju vlastitih potreba i ostvarivanja kvalitetne komunikacije, potreba za pažnjom i pozitivnim modelima. S druge strane, posebno me se

dojmio topli i otvoreni pristup djevojaka prema kolegici Antoniji i meni. Stvoreni odnosi aspekt potaknuo je dodatna razmišljanja o načinima kako unaprijediti tretman djevojaka, kako ih zainteresirati i približiti im nova znanja i vještine. U tom kontekstu nastala je ideja za razvojem programa usmjerenog prema djevojkama. S obzirom na to rad predstavlja otvaranje specifičnog područja grupnog rada s djevojkama koje manifestiraju probleme u ponašanju o kojem se još uvijek pronalazi manji broj radova u hrvatskoj stručnoj literaturi. Okosnicu rada i grupnog programa čini razvoj socijalnih vještina budući da su tijekom opažanja i razgovora s odgajateljima primijećeni problemi djevojaka povezani s nedostatkom socijalnih vještina.

## 1.1. Socijalne vještine

### 1.1.1. Definiranje i razumijevanje pojmova vještine, socijalne vještine i socijalne kompetencije

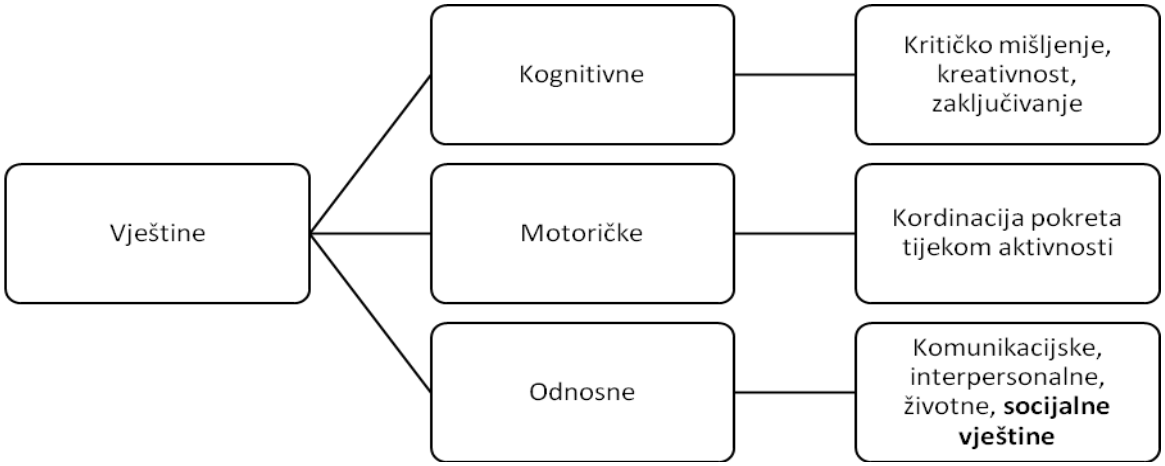
Na samom početku rada važno je definirati određene termine koji čine uži i širi fokus ovog rada kako bi se usmjerila pažnja na sličnosti i razlike određenih termina koji se koriste u stručnoj literaturi i tijekom praktičnog rada. Termini poput vještine, socijalna kompetencija, socijalne, komunikacijske, interpersonalne i životne vještine imaju svoje sličnosti i razlike te se međusobno se isprepliću. Iz tog razloga prvi fokus stavit će se na definiranje termina vještina, socijalne kompetencije, interpersonalnih, životnih i komunikacijskih vještina. Ti pojmovi čine širi fokus ovog rada i potrebni su za razumijevanje termina socijalnih vještina. Definiranju termina socijalnih vještina pridat će se posebna pažnja budući da te vještine čine uži fokus ovog rada. Razumijevanjem socijalnih vještina i njegove povezanosti s pozitivnim i negativnim ishodima u svakodnevnom životu posljedično će se dobiti uvid u teorijske aspekte treninga socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju.

Stvarnost u kojoj živimo iz dana u dan pred nas stavlja brojne zadatke koji zahtijevaju čitav niz od motoričkih, socijalnih do životnih vještina. Tijekom života pred nama su i brojni razvojni izazovi, izazovi ostvarivanja sebe kao osobe u različitim područjima u kojima djelujemo poput obitelji, zajednice, kruga vršnjaka, profesije i procesa obrazovanja. Razmatrajući koje sve uloge mijenjamo kako prolazimo kroz dan vidljivo je da socijalni kontekst uvelike utječe na naše ponašanje, ali i na načine na koje doživljavamo sebe i druge oko sebe. Sukladno tome, kako bi pojedinac ostvario svoje potrebe potrebno je usvajanje čitavog niza specifičnih socijalnih ponašanja. Tako, možemo govoriti da uspješno funkcioniranje pojedinca u njegovom socijalnom okruženju zahtijeva brojne ponašajne, kognitivne i emocionalne vještine. No, što su uopće vještine, koje sve postoje i kako su

povezane s našim svakodnevnim funkcioniranjem? Odgovor na navedeno pitanje kompleksan je kao i socijalni kontekst koji nas okružuje. Vodeći se kompleksnošću, ali i važnosti vještina za život pojedinca brojni su se autori uhvatili u koštac s razumijevanjem prirode tog pojma.

Kada govorimo o vještinama, važno je naglasiti da se taj termin koristi na različite načine i u različitim značenjima. Najopćenitije gledajući *vještine se definiraju kao brzo i točno izvođenje slijeda naučenih radnji koje pojedincu omogućuju lakše i uspješnije obavljanje određene aktivnosti i stječu se vježbom.* Prema ovoj definiciji obično se razlikuju *psihomotorne vještine* (kojima je bitna motorna komponenta; primjerice vožnja automobila) i *verbalno- simboličke vještine* (vještine vezane uz komunikacijske i socijalne odnose) (www.enciklopedija.hr). Život svakog pojedinca podrazumijeva usvajanje temeljnih vještina poput čitanja, pisanja, govora, osnova računanja i slično. Također, vještine se definiraju i kao naučene sposobnosti pojedinca da brzo i učinkovito odgovori na zadanu aktivnost, što uključuje niz kognitivnih, motoričkih i odnosnih vještina (www.businessdictionary.com). Odnosne vještine tj. vještine koje omogućuju učinkovite socijalne interakcije od posebnog su zanimanja za profesiju kao što je socijalna pedagogija. Hargie (1997, prema Žižak, 2012) i Spitzberg (2003, prema Žižak, 2012), imajući na umu odnosne vještine, govore o nekoliko ključnih elemenata prema kojima se mogu definirati. To su: **sposobnost, cilj i ponašanje**. U skladu s tim, navodi se primjer definicije **vještine kao sposobnosti**, pri čemu vještina označava *sposobnost biti u interakciji s osobama u okruženju na način koji je socijalno prihvatljiv i istovremeno koristan za osobe u interakciji* (Combs, Slaby, 1997, prema Žižak, 2012). Nadalje, primjer definicije **vještine kao cilja** (Spitzberg, 2003, prema Žižak, 2012) govori o vještinama *kao ponašanjima koja imaju namjeru da se postigne određeni cilj*. Definicija **vještine kroz element ponašanja** naglasak stavlja na to da su vještine *dijelovi pojedinčeva ponašanja koji su povezani s ponašanjem drugih osoba te su na neki način usporedive s nekim ranije postavljenim kriterijima* (Hargie, 1997, prema Žižak, 2012). Iz navedenih definicija može se primijetiti povezanost odnosnih vještina sa socijalnim kontekstom i interakcijama koje se ostvaruju unutar njega. S obzirom na to, nameće se i integrirajuća definicija vještina koju nudi Hargie (1997, prema Žižak, 2012). Autor definira odnosne vještine kao *proces tijekom kojeg pojedinac primjenjuje skupinu cilju usmjerenih, međusobno povezanih i situacijski prikladnih socijalnih ponašanja koja su naučena i pod njegovom kontrolom*. Navedena definicija usmjerava prema tome da postoji čitav niz različitih vještina koje koristimo s obzirom na specifičnost socijalnog konteksta u kojem se nalazimo. Sagledavajući opće definicije vještina, kao i definicije specifičnih vrsta vještina može se govoriti o raznim klasifikacijama ovog pojma. U osnovi,

one predstavljaju naučene sposobnosti uspješnog obavljanja zadatka pojedinaca i obuhvaćaju različite sfere života. Prikaz opće podjele i razumijevanja pojma vještina kojim će se voditi u ovom radu prikazana je na slici 1.




**Slika 1.** *Opća podjela razumijevanja pojma vještina prema autorici rada*

Posebna pažnja će se posvetiti definiraju odnosnih vještina (komunikacijskih, interpersonalnih, životnih i socijalnih) te socijalnoj kompetenciji. Žižak (2003) navodi da je **socijalna kompetencija** najširi pojam od navedenih i da predstavlja krovni pojam spomenutim vještinama. Socijalna kompetencija, prema definiciji spomenute autorice, predstavlja složeni konstrukt koji se sastoji od ponašajnih, kognitivnih i emocionalnih elemenata koji su nužni za ostvarivanje adekvatnih odnosa i poželjnih socijalnih rezultata. Povezanost socijalne kompetentnosti i socijalnih, komunikacijskih, interpersonalnih i životnih vještina vidljiva je u ponašajnoj komponenti. Pri tome socijalne vještine predstavljaju specifična ponašanja koja pojedinac očituje u pojedinim socijalnim situacijama, a komunikacijske vještine su usmjerene na verbalna i neverbalna ponašanja koja oblikuju svakodnevnu komunikaciju. Nadalje, interpersonalne vještine su posebna socijalna ponašanja usmjerena na izgradnju i održavanje međuljudskih odnosa, dok životne vještine obuhvaćaju sposobnosti pojedinca da se nosi s različitim izazovima života (primjerice: plaćanje računa i planiranje kućnog proračuna) (Žižak, 2003). Kao što se može primijetiti navedene definicije imaju brojne sličnosti i razlike te nekada njihove razlike nije lako razjasniti. Primjerice, započinjanje i održavanje razgovora može biti socijalna, komunikacijska, ali i interpersonalna vještina, ovisno o kontekstu gledanja. Nadalje, Jurčević- Lozančić (2011) naglašava kako se

socijalna kompetencija u literaturi definira na više različitih načina te da postoje neslaganja autora glede definiranja. Ista autorica, sagledavajući razne definicije socijalne kompetencije, govori kako se socijalna kompetencija često opisuje kao ispreplitanje osobnog znanja i vještina koje osoba razvija kako bi se mogla učinkovito nositi s izazovima i prilikama tijekom života. Iz tog razloga, *socijalno kompetentna osoba je osoba koja razumije vlastite potrebe i osjećaje, ima pozitivan odnos prema sebi, razumije potrebe drugih oko sebe te zadovoljava vlastite potrebe na socijalno prihvatljiv način* (Jurčević- Lozančić, 2011). Navedena autorica naglašava razliku između socijalnih vještina i socijalne kompetencije pri čemu socijalne vještine obuhvaćaju specifična ponašanja pojedinca, a kompetencija određuje način na koji pojedinac primjenjuje vještinu u socijalnom okruženju. Specifičnije, *primjenom socijalne vještine na prikladan način postiže se socijalna kompetencija*.

Generalno, socijalna kompetencija i opisane odnosne vještine isprepliću se u svom odnosu (slika 2). Pri tome, socijalna kompetencija predstavlja nadređeni pojam te uključuje i socijalne i komunikacije i interpersonalne i životne vještine na temelju kojih se procjenjuje sposobnost osobe za obavljanje socijalnog zadatka. Slijedom navedenog, socijalna kompetencija sposobnost je pojedinca da manifestira poželjna i socijalno prikladna ponašanja te kognitivne i emocionalne sposobnosti koje mu omogućuju da ostvari osobne ciljeve u skladu s zahtjevima okoline.




**Slika 2.** *Odnos socijalne kompetencije i spomenutih odnosnih vještina*

Razumijevanju i definiranju **socijalnih vještina** posvetit će tekst u nastavku, budući da one čine glavni teorijski temelj ovog rada. Naizgled se definiranje socijalnih vještina čini kao jednostavan zadatak, no njihova kompleksna priroda vidljiva je kroz razne definicije koju nude brojni autori. Ajduković i Pečnik (2007) definiraju socijalne vještine kao *naučene oblike ponašanja, odnosno uvježbane sposobnosti* koje se uče od najranijeg djetinjstva, u obitelji, spontano, imitacijom i metodom pokušaja i pogrešaka. Kako odrastamo mijenjaju se kroz interakciju s ostalim grupama i širim socijalnim okruženjem. Marell i Grimpel (1998, prema Hupp i sur., 2009) razmatraju nekoliko definicija socijalnih vještina i predlažu definiciju u kojoj su socijalne vještine *naučena, specifična ponašanja koja povećavaju socijalno uključivanje, interaktivne su i specifične s obzirom na situaciju*. Navedena definicija u središte pozornosti stavlja socijalne vještine kao poželjna socijalna ponašanja. Slično tome, Hargie, Sanders i Dickson (1986, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003) govore o *socijalnim vještinama kao nizu socijalnih ponašanja koja su naučena i koja su pod kontrolom pojedinca, situacijski i interakcijski prikladna te usmjerena k cilju.*

Nadalje, neki od autora (McFall, 1982, Spence, 1995, prema Spence, 2003) govore o načinu na koji socijalne vještine utječu na socijalnu kompetenciju. Autori smatraju da socijalne vještine predstavljaju sposobnost za manifestiranjem specifičnih ponašanja koja su važna kako bi osoba mogla ostvariti socijalnu kompetenciju. Objašnjavaju i način na koji se to događa- socijalne vještine uključuju razna verbalna i neverbalna ponašanja koja utječu na doživljaj osoba tijekom socijalne interakcije. Primjerice, važno je da tijekom neke socijalne situacije pojedinac zna procijeniti koje specifične verbalne (primjerice: ton glasa, odabir adekvatne teme) i neverbalne (primjerice: kontakt očima, osobna udaljenost, stav tijela) vještine će koristiti kako bi ostavio dobar dojam i ostvario svoj cilj. Iako se definicije razlikuju, mogu se primijetiti i određene sličnosti zbog čega su se neki autori usmjerili na razmatranje holističkih definicija socijalnih vještina. Jednu takvu definiciju nude Michelson i suradnici (1983) u kojoj naglašavaju da se socijalne vještine sastoje od sedam komponenti. Kroz navedene komponente definiraju socijalne vještine na ovaj način: 1) usvajaju se učenjem 2) predstavljaju specifična verbalna i neverbalna ponašanja 3) uključuju učinkovite i adekvatne poticaje i odgovore 4) omogućavaju podršku/odgovor iz okoline 5) interaktivne su po prirodi 6) pod utjecajem su osobnih obilježja i obilježja okoline/situacije 7) nedostaci pri izvedbi se mogu prepoznati i unaprijediti. Gresham (1997, prema Žižak, 2003) također u nastojanju da integrira različite definicije socijalnih vještina, govori o postojanju tri tipa definicija. U **prvu skupinu** definicija spadaju bihevioralne definicije koje na socijalne

vještine gledaju kao situacijsko specifična ponašanja koja povećavaju mogućnost nagrađivanja, odnosno smanjuju vjerojatnosti kažnjavanja pojedinčevog socijalnog ponašanja. U **drugu skupinu** definicija ubraja definicije koje socijalne vještine gledaju s obzirom na indikatore prihvaćenosti neke osobe od strane vršnjaka pa su tako socijalno vješta djeca ona koja su prihvaćena od vršnjaka, popularna u školi i zajednici. **Treća je skupina** definicija usmjerena na kompetencije (Žižak, 2003). Unutar te skupine socijalne vještine predstavljaju specifična socijalna ponašanja koja utječu na socijalnu kompetentnost, one su ponašanja koja su potrebna za ostvarivanje poželjnih socijalnih rezultata i odnosa. Također, definicije unutar ove treće skupine ukazuju na povezanost socijalnih vještina i socijalne kompetencije te predstavljaju evaluacijsku podlogu procjene pojedinca s obzirom na ostvarivanje određenih socijalnih rezultata (Hupp i sur., 2009).

Budući da su socijalne vještine usko vezane uz različite socijalne situacije, njihova podjela može se promatrati na nekoliko načina. Jedna od mogućih podjela je na jednostavne i složene socijalne vještine. Primjerice, specifična socijalna situacija poput razgovora za posao može zahtijevati od pojedinca jednostavne, složene ili čak više različitih vještina s različitim svrhama. Sukladno tome, Canney i Byrne (2006) predlažu podjelu socijalnih vještina ovisno o njihovoj svrsi: osnovne socijalne vještine, interakcijske vještine, emocionalne vještine i kognitivne vještine (tablica 1).

**Tablica 1.** *Podjela socijalnih vještina s obzirom na svrhu (Canney, Byrne, 2006)*

| Set | Svrha | Primjeri vještina |
|---|---|---|
| Osnovne vještine | Osnovna socijalna interakcija | Kontakt očima, održavanje prikladne udaljenosti od drugih, razumijevanje gesta i izraza lica |
| Interakcijske vještine | Uspostavljanje odnosa i interakcija s drugima | Započinjanje i završavanje razgovora, vođenje razgovora ("izmjenjivanje"), biranje prikladnih tema za razgovor s drugima, samopredstavljanje, asertivna komunikacija, interakcija s autoritetima, rješavanje sukoba |
| Emocionalne vještine | Razumijevanje sebe i drugih | Prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, pokazivanje empatije, razumijevanje neverbalnih znakova tijela i izraza lica, prepoznavanje može li se nekome vjerovati |
| Kognitivne vještine | Izgradnja i održavanje kompleksnih socijalnih interakcija | Razumijevanje normi i pravila, odlučivanje, samouvid, socijalna percepcija, iskazivanje situacijski primjerenih ponašanja |

Sličnu podjelu navode i autori McGinnis i Goldstein (1997) koji socijalne vještine klasificiraju na sljedeći način: *temeljne socijalne vještine* (primjerice: slušanje, započinjanje razgovora, samopredstavljanje, davanje komplimenata), *napredne socijalne vještine* (primjerice: traženje pomoći, uključivanje u aktivnosti, davanje i praćenje uputa, ispričavanje), *vještine nošenja s emocijama* (primjerice: prepoznavanje i izražavanje emocija, razumijevanje emocija drugih ljudi, nošenje s vlastitom i tuđom ljutnjom, samonagrađivanje, nošenje s teškim emocijama), *vještine kao alternativa agresivnom ponašanju* (primjerice: traženje dopuštenja, pomaganje drugima, pregovaranje, samokontrola, zauzimanje za sebe), *vještine nošenja sa stresom* (donošenje odluka, nošenje s porazom, nošenje s vršnjačkim pritiskom) i *vještine planiranja* (primjerice: postavljanje ciljeva, prikupljanje i procjena informacija, ostavljanje prioriteta). Caldarella i Marell (1997, prema Hupp i sur., 2009) razmatrali su različite podjele socijalnih vještina i došli do zaključka da je potrebno predložiti zajednički okvir setova socijalnih vještina kako bi se stručnjacima olakšalo planiranje i evaluacija intervencija koje se temelje na socijalnim vještinama. Navedeni autori predlažu okvir u kojem se na socijalne vještine može promatrati iz pet dimenzija. **Prva dimenzija** odnosi se na *odnose s drugima* i uključuje pozitivna vršnjačka ponašanja kao što su druženje, pozivanje na igru, nuđenje pomoći i davanje komplimenata. **Druga dimenzija** obuhvaća *vještine koje su usmjerene na upravljanje sobom* i uključuju ponašanja samokontrole, odgovornost i toleranciju na frustraciju. **Treća**, *akademske vještine*, odnose se na ponašanja koja su povezana s postizanjem akademskog uspjeha- praćenje uputa i pravila, prilagodba, usmjerenost na zadatak. **Četvrta dimenzija** naziva se *usklađenost* i uključuje ponašanja koje se odnose na suradnju, dok **zadnja peta dimenzija** obuhvaća *asertivna ponašanja.*

Generalno, koncept socijalnih vještina uključuje razna socijalna ponašanja- interpersonalna ponašanja, na zadatak usmjerena i prema sebi usmjerena ponašanja (Žižak, 2003). Svaki pojedinac, ovisno o situaciji u kojoj se nalazi manifestira specifičnu socijalnu vještinu, a „adekvatno“ usklađivanje vještine i situacije dovodi do pozitivnih ishoda za osobe koje sudjeluju u interakciji. Na kraju, u svrhu sažimanja navedenih definicija, važno je naglasiti sljedeće: socijalne vještine predstavljaju ponašanja koja *poboljšavaju kvalitetu svakodnevnog života i odnose s ljudima*. Također, to su ponašanja koja *imaju određenu namjeru i cilj*, a osoba ih *može kontrolirati*. Na kraju definiranja, bitno je naglasiti i dio „vještina“ što znači da one ne predstavljaju statičan koncept vezan uz trajne osobine osobe, već da se *usvajaju i uče kroz cijeli život.*

### 1.1.2. Važnost socijalnih vještina

Budući da je iz definicija vidljivo da socijalne vještine omogućuju uspostavljanje dobrih odnosa s okolinom i da pomoću njih pojedinac ostvaruje pozitivne ishode vidljiv je njihov značaj u svakodnevnom životu. Razvijene socijalne vještine doprinose na osobnom i interpersonalnom planu. Na osobnom planu pojedinca utječu na veće samopouzdanje i samoaktualizaciju, dok na interpersonalnom planu pridonose uspostavljanju uspješnijih odnosa s okruženjem (Ajduković, Pečnik, 2009). Socijalne vještine najviše su usmjerene na uspostavljanje i održavanje odnosa, a ako su ti odnosi kvalitetni poboljšava se psihološko zdravlje, akademski uspjeh i održavanje odnosa u socijalnoj okolini (Hair, Jager, Garrett, 2002). One pomažu pojedincima da ostvare interakciju, održavaju odnose i zadovoljavaju socijalno- emocionalne potrebe poput prihvaćanja i moći (Pečjak i sur., 2009). Također se smatra da su socijalne vještine u pozitivnoj korelaciji s ekstraverzijom i inteligencijom, a u negativnoj korelaciji s neuroticizmom i drugim oblicima problema s mentalnim zdravljem (Argyle, 1996, prema Žižak, 2003). S druge strane, češće se izučavaju negativni ishodi socijalnih vještina tj. koja su obilježja ponašanja osobe kada nema dovoljno razvijene socijalne vještine. U skladu s time, brojni autori (Spence, 2003; Maag, 2005; Gresham, Van, Cook, 2006) smatraju da osobe koje nemaju razvijene socijalne vještine su u znatno većem riziku za probleme prilagodbe u socijalnim situacijama, u riziku za probleme metalnog zdravlja i manifestiranja problema u ponašanju te da imaju teškoće uspostavljanja i održavanja odnosa s vršnjacima i odraslima iz svoje okoline. Gledajući kroz koncept rizičnih i zaštitnih čimbenika sposobnost ostvarivanja i održavanja socijalne interakcije, vještine rješavanja socijalnih problema te adekvatne socijalne vještine predstavljaju važne zaštitne čimbenike koji predstavljaju uvjete za zdrav i kvalitetan razvoj unatoč rizičnim čimbenicima koji okružuju osobu (Williams, Ayers, Arthur, 1997, prema Bašić, 2009). Autori Jenson i Howard (1990) smatraju da nedostatak socijalnih vještina pridonosi individualnoj odluci za uključivanje u antisocijalna ponašanja.

Generalno, nedostaci u području socijalnih vještina mogu se procjenjivati kroz četiri različita elementa koji su konceptualizirani na način da se procjenjuje usvojenost ili izvođenje određene vještine (Elliot, Sheridan, Gresham, 1989). U skladu s tim, Gresham (1998, prema Hupp i sur., 2009; Elliot, Sheridan, Gresham, 1989) opisuje četiri ključna elementa. Prvi, *nedostatak vještine* u kojoj pojedinac ne zna koju vještinu koristiti u određenoj situaciji te nema dovoljno informacija koje sve vještine postoje. Drugi element podrazumijeva

*nedostatak sposobnosti izvođenja vještine*. Treći element odnosi se na to da pojedinac ima *smanjene vještine upravljanja sobom* što utječe na tečnost izvođenja vještine u situaciji, dok se četvrti element odnosi na *nemogućnost generalizacije naučenih vještina* tj. smanjenu sposobnost prilagodbe vještine u različite kontekste. Ova konceptualizacija, osim definiranja specifičnih nedostatka socijalnih vještina, daje okvir za planiranje intervencija jer usmjerava na specifične nedostatke usvojenosti vještine unutar neke grupe (Hupp i sur., 2009).

### 1.1.3. Odnos socijalnih vještina i problema u ponašanju

Kao što je već ranije spomenuto, nedostatak socijalnih vještina često se povezuje s problemima u ponašanju i delinkventnim ponašanjem. Polazeći od definicije problema u ponašanju, govori se da problemi u ponašanju predstavljaju središnji pojam za kontinuum oblika od ponašanja jednostavnijih, manje težine i štetnosti za sebe i druge do ponašanja koja su definirana i sankcionirana propisima i često težih posljedica. S obzirom na to problemi u ponašanju obuhvaćaju kontinuum od rizičnih ponašanja (primjerice: markiranje, neučenje, nezainteresiranost za vršnjake), teškoća u ponašanju (primjerice: krađa, bježanje od kuće, samoozljeđivanje) i poremećaje u ponašanju kao ponašanja kojima osoba duže vrijeme i intenzivno ugrožava svoje svakodnevno funkcioniranje (primjerice: teška kaznena djela, skitnja i nerad u kombinaciji, ovisnosti) (Koller-Trbović, Žižak, Jeđud Borić, 2011). Problemi u ponašanju povezani su sa čitavim nizom individualnih rizika i rizika koji proizlaze iz obitelji i/ili okruženja. Andrews (2004, prema Gundersen, 2010) prikazuje rezultate meta analize rizičnih čimbenika povezanih s uključenošću u antisocijalna ponašanja i kriminalna ponašanja kod mladih. Naglašavaju se sljedeći rizični čimbenici: antisocijalna ponašanja i vrijednosti, druženje s antisocijalnih vršnjacima, osobine povezane s ponašajnim problemima (egocentričnost, niske socijalizacijske mogućnosti, impulzivnost, ispodprosječna inteligencija, *smanjene socijalne vještine i vještine rješavanja problema*, nedostatak samokontrole), povijest antisocijalnog ponašanja kroz djetinjstvo i obiteljska obilježja (obilježja obitelji i emocionalna povezanost, povijest zlostavljanja). Budući da se kao rizični čimbenici navode nedostaci socijalnih vještina, zanimljivo je promatrati obilježja socijalnih vještina kod djece i mladih s problemima u ponašanju. Žižak (2003) sažimajući znanja iz literature navodi da se kod djece i mladih s eksternaliziranim problemima u ponašanju govori o nedostatku sljedećih vještina: *samokontrola, dogovaranje i pregovaranje, traženje dozvole, izbjegavanje problemskih situacija, percepcija situacije, postavljanje ciljeva, koncentracija na zadatak, razumijevanje vlastitih osjećaja kao i osjećaja drugih, nošenje s ljutnjom, ispričavanje, slušanje, dijeljenje.*

Ista autorica, navodi i specifične nedostatke kod djece i mladih s internaliziranim problemima u ponašanju: *uspostavljanje i održavanje razgovora, sudjelovanje, nošenje sa strahom, isključenošću, dvostrukim porukama i nagovaranjem vršnjaka, davanje i primanje komplimenata, nošenje s neuspjehom i pritiskom grupe i donošenje odluka*. Navedeni nedostaci mogu se gledati kao rizičan čimbenik za uključivanje u neadekvatna socijalna ponašanja ili kao nemogućnost ostvarivanja pozitivnih socijalnih odnosa. Utjecaj nedostataka socijalnih vještina vidljiv je i u uključivanju u rizična ponašanja tijekom adolescencije kod konzumacije alkohola, pušenja cigareta i korištenja droga. Griffin i suradnici (2001) svojim su istraživanjem ukazali kako mladi sa slabije razvijenim socijalnim vještinama češće konzumiraju sredstva ovisnosti. Specifičnije, utvrdilo se da mladi koji konzumiraju sredstva ovisnosti to rade zbog očekivanja pozitivnih socijalnih ishoda za sebe: prihvaćenost od vršnjaka i porast samopouzdanja. Nadalje, Jenson i Howard (1990) navode niz istraživanja (Fredman i sur. 1978; Gaffney, McFail, 1981; Spence, 1981; Gaffney, 1984) koja ukazuju na razlike u socijalnim vještinama između mladih s problemima u ponašanju i prosocijalnih mladih. Istraživanja su pokazala da postoji povezanost između nedostataka socijalnih vještina i uključenosti u neadekvatna socijalna ponašanja te da se mladi s problemima u ponašanju razlikuju od svojih prosocijalnih vršnjaka u većoj razini anksioznosti, manjku samopoštovanja i nižoj razini socijalne kompetencije. Kompleksnost odnosa između problema u ponašanju i nedostatka socijalnih vještina vidljiva je i u tome što su agresivna i antisocijalna ponašanja povezana s negativnim socijalnim ishodima kao što su negativne interakcije u bliskim odnosima, odbijanje od strane vršnjaka, socijalna izolacija te okretanje druženju s devijantnim vršnjacima (Jewell, Hupp, Everett, 2009).

## 1.2. Metode poučavanja socijalnih vještina- trening socijalnih vještina

### 1.2.1. Razvoj, teorijska utemeljenost i obilježja treninga socijalnih vještina

Budući da su socijalne vještine od značaja za svakodnevni život pojedinca, ostvarivanje kvalitetnih odnosa i adekvatnih prosocijalnih ponašanja važno je razmatrati na koje sve načine se one mogu učiti i usvajati. U tom smislu, predstavit će se trening socijalnih vještina kao jedna od mogućih intervencija i metoda učenja socijalnih vještina. Osim razmatranja razvoja,

teorijske utemeljenosti i obilježja treninga socijalnih vještina, posebna pozornost posvetit će se karakteristikama treninga socijalnih vještina kao intervencije za djecu i mlade s problemima u ponašanju. Unutar toga, najveći naglasak će biti u pregledu literature što tom intervencijom i metodom specifično mogu dobiti, odnosno koje potrebe i nedostatke mogu zadovoljiti djevojke s problemima u ponašanju.

Trening socijalnih vještina predstavlja pristup učenju socijalnih vještina koji ima za cilj osnaživanje djece, mladih i odraslih za snalaženje u svakodnevnim situacijama kroz učenje i vježbanje socijalnih vještina (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Temelji se na radioničkom, grupnom tipu rada s korisnicima. Koncept treninga socijalnih vještina nastao je unutar okvira teorije socijalnog učenja ili socijalno- kognitivne teorije Alberta Bandure (Hupp i sur., 2009). Navedenoj teoriji najveći je naglasak na bihevioralnih aspektima ponašanja te govori da se velik dio učenja ponašanja odvija u interakciji pojedinca i socijalne okoline. S obzirom na to ponašanja možemo usvajati i modificirati kroz učenje po modelu. Učenje po modelu obuhvaća modeliranje, imitaciju promatranje ponašanja i simbolično učenje (Šverko i sur., 2008). Razmatrajući ovu teoriju važno je naglasiti tu neprestanu mogućnost usvajanja novih ponašanja, kao i modifikacije nepoželjnih oblika ponašanja. Taj način gledanja otvara kontinuum djelovanja na pozitivan razvoj pojedinca kroz cijeli život. Naravno, suvremene spoznaje sve se više okreću eklektičkim pristupima koji objedinjavaju više teorijskih pristupa. Time se uvažava sveobuhvatnost ljudske prirode, kakva ona u stvarnosti doista i jest. U skladu s tim, trening socijalnih vještina, danas predstavlja dio eklektičnog, psihoedukativnog pristupa u radu s djecom i mladima. To podrazumijeva povećanje socijalne kompetentnosti djece i mladih uzimajući u obzir kombinaciju bihevioralnih, kognitivnih, afektivnih i holističkih pristupa (Žižak, 2003). S obzirom na navedeno, vidljivo je da je trening socijalnih vještina u svom razvoju, kao i brojne intervencije suvremenog doba, prošao tranziciju iz usko specifičnog pristupa usmjerenog na modifikaciju ponašanja do pristupa koji se danas dobro uklapa u eklektičnu perspektivu u području ljudskog ponašanja. Eklektična perspektiva vidljiva je iz korištenja raznih pristupa i metoda pri razvijanju socijalnih vještina.

Povijesni tijek razvoja treninga socijalnih vještina poznat je kao Skillstreaming model kojeg sedamdesetih godina započinju Goldstein, Sprafkin i Greshaw (Žižak, 2003). Model se razvija kao psihoedukativna intervencija namijenjena izrazito agresivnim adolescentima s ciljem podučavanja prosocijalnom ponašanju. Uz navedeno, motivacija za razvoj ovakve intervencije leži u pomicanju ciljeva individualnog rada s pojedincem, gdje fokus neće biti samo na

osnaživanju i osvještavanju pojedinca već i na učenju specifičnih ponašanja koji će pojedincu unaprijediti kvalitetu života (McGinnis, Goldstein, 1997). Prvi programi treninga socijalnih vještina bili su namijenjeni adolescentima i usmjereni na šest skupina vještina (osnovne socijalne vještine, napredne socijalne vještine, vještine nošenja s emocijama, vještine kao alternativa agresivnom ponašanju, vještine planiranja i nošenja sa stresom) te je veći broj evaluacija tih programa ukazao na njihovu efikasnost, ali i teškoće u prijenosu naučenog u svakodnevnom životu (Žižak, 2003). Spomenute evaluacije doprinijele su razvoju modela te su dodani treninzi kontrole ljutnje i moralnog rezoniranja kako bi se adolescente osim prosocijalnim ponašanjima naučilo i strategijama kontrole ljutnje te djelovalo na područje njihovih moralnih vrijednosti. Zadnja faza razvoja treninga socijalnih vještina nastupa 90-ih godina i traje do danas. Unutar te faze razvija se kao složena psihoedukativna intervencija koja uključuje učenje širokog spektra socijalnih vještina u skladu s današnjim potrebama djece i mladih (Žižak, 2003). Naziv „trening" socijalnih vještina ukazuje na to da su socijalna ponašanja vještine koje se uče i vježbaju (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Iako model treninga socijalnih vještina ima svoj povijesni razvoj, ono što ga čini specifičnim od početka pa do danas je strukturirano učenje. Strukturirano učenje može se definirati kao psihološka metoda u kojoj se usvajaju prethodno definirani sadržaji imajući za cilj učenje specifičnih prosocijalnih ponašanja (Ajduković, Pečnik, 2007). Strukturirano učenje unutar treninga socijalnih vještine obuhvaća minimum sljedećih komponenata: *poučavanje ili objašnjavanje nove vještine, njezino modeliranje, učenje vještine kroz igranje uloga, povratna informacija o izvedbi vještine te prijenos naučenog u životnu sredinu* (Sprafkin, Greshaw, Goldstein, 1993, prema Žižak, Vizek Vidović, 2012). Brojni autori (Jenson, Howard, 1990; Sprafkin i sur. 1993, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003; Spence, 2003; Žižak, Vizek Vidović, 2012) spominju navedene komponente te će one biti prikazane u tekstu koji slijedi. **Prva komponenta** strukturiranog učenja je **poučavanje i objašnjavanje nove vještine te modeliranje.** Navedena komponenta obuhvaća socijalno modeliranje. Socijalni modeli unutar treninga socijalnih vještina su voditelji treninga, vršnjaci te modeli putem video zapisa. Pri poučavanju vještinu je potrebno „razlomiti" na korake i svaki korak dodatno opisati, korake temeljiti na sekvenci ponašanja i koristiti pozitivne instrukcije. Također, voditelj mora naglasiti važnost vještine za svakodnevni život. Voditelj i vršnjaci su modeli koji u nekoliko navrata demonstriraju vještinu i razgovaraju o vlastitim iskustvima korištenja vještine prije i tijekom radionice. Žižak i Vizek Vidović (2012) naglašavaju da bez obzira na vrstu modeliranja voditelj treba obratiti pažnju kako sudionici prolaze kroz faze modeliranja: prate li pažljivo

demonstraciju (preporuča se pripremiti radne materijale za praćenje), prate li ponašanja od kojih se sastoji vještina (preporuča se poticanje grupnih rasprava o uočenom) i poticanje svakog od korisnika da izvede vještinu. To je posebice vidljivo tijekom demonstracije i uvježbavanje vještine koji se radi po principu crno-bijele metode: odabire se neka životna situacija i prikazuje se na način da je (bijela metoda) ili nije prisutna (crna metoda) određena vještina. Generalno, ova komponenta omogućava upoznavanje vještine kroz više različitih načina: polaznici treninga socijalnih vještina imaju priliku vidjeti, doživjeti i oponašati vještinu. Sljedeća**, druga komponenta** je **igranje uloga**. Igranje uloga definira se kao situacija u kojoj osoba preuzima određenu ulogu koja nije uobičajena za nju ili je uobičajena, ali se odvija u neprirodnim uvjetima i pod određenim pravilima (Hale Feinstein, Mann, Corsun, 2002). Unutar treninga socijalnih vještina igranje uloga ima funkciju vježbanja i ponavljanja naučenih ponašanja. Igranje uloga povezano je s komponentom poučavanja i modeliranja jer se kroz igranje uloga ponašanja određene socijalne vještine uvježbavaju korak po korak. Sve u svemu, igranje uloga omogućava polaznicima treninga socijalnih vještina da uvježbavaju vještinu u sigurnom okruženju. **Povratna informacija**, **u kontekstu komponenta strukturiranog učenja,** odnosi na omogućavanje da osoba odmah nakon izvedbe vještine dobije informaciju o načinu izvedbe. Povratnu informaciju na izvedbu daju voditelji i drugi članovi grupe. Povratna informacija važna je iz nekoliko razloga: podržava promjene, motivira za daljnje sudjelovanje i ukazuje gdje i kako osoba još može poboljšati vještinu. Time se osoba osnažuje i potkrepljuje za daljnje izvođenje vještine. **Zadnja komponenta** strukturiranog učenja je **prijenos naučenog u životnu sredinu**. Ova komponenta proteže se kroz sve ostale komponente i usmjerena je na postizanje generalizacije socijalnih vještina. Kako bi polaznici treninga socijalnih vještina naučeno koristili i u svakodnevnom životu potrebno je pažljivo procijeniti koje vještine im specifično trebaju, naglašavati im važnost vještine, a tijekom modeliranja i igranja uloga koristiti situacije usko vezane uz njihov životni kontekst. Na kraju treninga korisnicima se zadaju domaće zadaće koje definiraju u kojim stvarnim situacijama će do sljedećeg puta vježbati ili pratiti vještinu. Važno je naći i osobe iz okruženja koji će kod polaznika podržavati vještinu. Generalno, tehnike koje se odnose na prijenos treninga u svakodnevni život su: stvaranje uvjeta, ponavljanje, raznolikost situacija, sličnost situacije učenja i realne situacije, samoopažanje, samopotkrepljenje i samoupute (Sprafkin, Greshaw, Goldestein, 1993, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003).

Ove komponente imaju specifične utjecaje prilikom treninga socijalnih vještina s djecom i mladim s problemima u ponašanju, a oni su sljedeći: olakšano učenje metodom „korak po korak“, višestruko ponavljanje i povratne informacije povećavaju vjerojatnost usvajanja vještine, modeliranjem se ukazuje na prosocijalna ponašanja, igranje uloga omogućuje vježbanje vještine u sigurnom okruženju, povratna informacija pozitivno utječe na motivaciju i samopouzdanje, dok izvršavanje domaćih zadaća najčešće u tome ne uspijeva (Jenson, Howard, 1990).

U kontekstu današnjeg vremena široko se primjenjuju različiti programi strukturiranog učenja socijalnih vještina. Najčešće se primjenjuju u radu s djecom i adolescentima te učenju roditeljskih kompetencija, uče se postupno i određenim slijedom i povezuju s realnim životnim situacijama. Adolescente i djecu najčešće se poučava sljedećim socijalnim vještinama: slušanje, započinjanje i održavanje razgovora, postavljanje pitanja, zahvaljivanje, traženje pomoći, prepoznavanje i izražavanje emocija, pomaganje, pregovaranje, izražavanje prigovora, zauzimanje za sebe (Ajduković, Pečnik, 2007). Specifičnije, kada govorimo o djeci i mladima trening socijalnih vještina se može izvoditi s djecom i mladima u redovnoj populaciji, djecom i mladima u riziku i djecom i mladima s problemima u ponašanju (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Navedene ciljane skupine ukazuju i na mjesto treninga socijalnih vještina u kontinuumu intervencija. Sprague i Walker (2002, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003) navode kako se trening socijalnih vještina može primjenjivati kao univerzalna intervencija (sva djeca i mladi, poučavanje socijalnih vještina), selektivna intervencija (djeca i mladi u riziku, trening socijalnih vještina) i indicirana intervencija (djeca i mladi s problemima u ponašanju, intenzivni trening socijalnih vještina). Slično tome, Žižak i Jeđud (2005) govore kako se trening socijalnih vještina može primjenjivati kao preventivna, ranointervencijska ili tretmanska intervencija, samostalno ili u kombinaciji s drugim intervencijama, ovisno o potrebama korisnika. Osvrćući se na strukturu i kontinuum intervencija vidljivo je da trening socijalnih vještina ima svoj univerzalan pristup učenja- strukturirano učenje, širok raspon korisnika s obzirom na dob, vrstu i intenzitet nedostatka vještine te obilježja pojedinca. Iz tog razloga ne čudi da se u literaturi mogu naći razni primjeri treninga socijalnih vještina za djecu i mlade s problemima u ponašanju (primjerice Royer i sur., 1999; Berner, Fee, Turner, 2001; Goldstein i sur, 2007; Corkum, Corbin, Pike, 2010; O’Handley, Radley, Cavell, 2015) kao i primjeri preventivnih programa treninga socijalnih vještina koji se provode u školama sa općom populacijom djece (primjerice „*Lančana reakcija- LA(R)A- trening socijalnih vještina*“ razvijen i evaluiran od strane

Edukacijsko- rehabilitacijskog fakulteta koji se provodi u osnovnim školama diljem Hrvatske) Trening socijalnih vještina primjenjiv je i prepoznat je kao učinkovita psihoedukativna intervencija u različitim područjima i njegova primjena vrlo je široka. Primjerice, koristi se u području psihijatrije u radu sa shizofrenim bolesnicima (Stijačić, Dodig, 2009), no prilagodljiv je potrebama i drugim vrstama psihičkih problema- socijalnoj fobiji, poremećaju hiperaktivnost i problemu pozornosti, poremećajima raspoloženja i depresiji (Vyskocilova, Prasko, 2012). Nadalje, prepoznat je kao učinkovita intervencija u području edukacijske rehabilitacije, posebice u radu s djecom koja imaju teškoće iz autističnog spektra poremećaja (White, Keonig, Scahill, 2007). Trening socijalnih vještina našao je svoje mjesto i u području marketinga i ljudskih resursa, gdje se stalnim ulaganjima u razvoj vještina posljedično doprinosi i produktivnosti rada zaposlenika u tvrtkama (Baron, Markman, 2000).

Iako je kontekst i način učenja treninga socijalnih vještina na neki način univerzalan i usko vezan uz strukturirano učenje važno je naglasiti kako se trening socijalnih vještina razlikuje s obzirom na nekoliko važnih odrednica: ***ciljana skupina, procjena socijalnih vještina, način planiranja i primjene te način evaluacije***. Navedena obilježja objasnit će se ukratko na generalnoj razini u odlomku koji slijedi, a detaljno će biti razrađena u kontekstu prikaza i kreiranja programa *„Socijalno vješta djevojka"* koji će činiti središnji dio rada.

Što se tiče **ciljane skupine** korisnika određenog treninga socijalnih vještina, vještine se biraju ovisno o obilježjima, znanjima i aktivnom korištenju vještina kod određene skupine. Temeljem istih kriterija biraju se i načini poučavanja. Razina strukturiranosti ovisi o obilježjima korisnika- što iskazuju veće probleme zahtijevaju veću strukturu (Ferić, Kranželić Tavra, 2003).

***Procjena*** socijalnih vještina važan je korak pri kreiranju treninga socijalnih vještina i povezan je s učinkovitošću programa. Ferić (2016) navodi kako procjena socijalnih vještina potencijalnih korisnika treninga ima tri ključna cilja. *Prvi cilj* je procijeniti potencijalne korisnike koji imaju potrebu za intervencijom, dok je *drugi cilj* odrediti „specifične socijalne vještine i „problematične situacije" u kojima je vidljiv nedostatak socijalnih vještina potencijalnih korisnika kako bi se to sadržajno implementiralo u intervenciju. *Zadnji, treći cilj* procjene obuhvaća evaluaciju intervencije nakon njezine provedbe. Slijedom toga, procjena socijalnih vještina potencijalnih korisnika obuhvaća sljedeća pitanja: postoji li određena vještina ili ne, postoji li i koliko je razvijena te ako postoji iz kojih razloga se ne primjenjuje (Ferić, Kranželić Tavra, 2003). Socijalne vještine najčešće se procjenjuju standardiziranim

instrumentima/načinima procjene ili samoprocjene te opservacijom ponašanja u prirodnom i/ili kontroliranom okruženju (Michelson i sur., 2013, prema Ferić, 2016). Prilikom procjene koriste se različite skale ponašanja i standardizirani instrumenti, protokoli opažanja ponašanja, oblici i skale sociometrije i samopromatranja (Hupp i sur., 2009). Sukladno tome, postoje različite metode i izvori podataka pomoću kojih se mogu procijeniti socijalne vještine. Svaka od metoda (samoizvješće, opservacija ponašanja, standardizirani instrumenti) i različitih izvora procjene (samoprocjena, procjena stručnih djelatnika ili člana obitelji) ima svoje prednosti i nedostatke s obzirom na količinu i tip informacija, no preporuka je kombinirati različite metode kako bi se dobila što jasnija slika stvarnog stanja (Ferić, 2016). Generalno, Ferić i Kranželić Tavra (2003) govore o tri ključna koraka u procjeni socijalnih vještina unutar treninga socijalnih vještina: *prvi korak* predstavlja proučavanje literature i upoznavanje potreba populacije, *drugi korak* uključuje procjenu socijalnih vještina različitim metodama procjene iz okruženja i/ili samog djeteta, a *treći korak* obuhvaća uvažavanje rezultata procjene i modificiranje treninga socijalnih vještina za specifičnu grupu. Kvalitetna procjena socijalnih vještina potencijalnih korisnika, uz teorijsku podlogu, omogućava da se ciljano djeluje na one socijalne vještine koje korisnicima nedostaju čime se povećava mogućnost zadovoljavanja njihovih potreba pa joj iz tog razloga treba posvetiti posebnu pažnju pri planiranju intervencije (Ferić, 2016).

***Planiranje i primjena programa treninga socijalnih vještina*** bit će prikazana na način kao to prikazuju Ferić i Kranželić Tavra (2003). Autorice navode da se izrada programa treninga socijalnih vještina ostvaruje na način da se: procjene socijalne vještine i formiraju grupe, utvrde vještine koje će se tijekom treninga učiti, izradi i prilagodi materijal, sadržaji susreta, isplaniraju načini evaluacije i izvedbe programa, definira provedba evaluacije procesa i učinaka. U skladu s tim, navode kako se učenje socijalnih vještina u programu treninga socijalnih vještina ostvaruje kroz radionice gdje se na jednoj radionici obrađuje jedna vještina. Radionice se provode u grupama od 4 do 10 sudionika ovisno o zahtjevnosti populacije, a grupu vodi voditeljski par.

***Evaluacija treninga*** socijalnih vještina može biti provedena s obzirom na nekoliko aspekata: evaluacija svakog susreta, završna evaluacija, evaluacija ishoda i evaluacija načina vođenja. Evaluacija svakog susreta podrazumijeva evaluacijska pitanja i upitnike na kraju svakog susreta, završna evaluacija obuhvaća evaluacijsku radionicu, evaluacija ishoda se odnosi na procjenu postignutih promjena u ponašanju, dok se evaluacija načina vođenja provodi putem

supervizija između voditelja programa i vanjskih suradnika (Ferić, Kranželić, 1999). Pregledom literature vidljivo je da se trening socijalnih vještina ističe kao učinkovita psihosocijalna intervencija za rad s različitim ciljanim skupinama, no autori ističu i teškoće i probleme evaluacije programa koji mogu utjecati na sagledavanje učinkovitosti. Primjerice, Royer i suradnici (1999) kao probleme evaluacije ovih programa navode mali uzorak ispitanika i nemogućnost usporedbe s drugim grupama zbog specifične usmjerenosti na nedostatke vještine određene grupe s kojom se provodi. Ferić i Kranželić Tavra (2003) navode kako mali broj korisnika onemogućava „ozbiljnu" kvantitativnu evaluaciju postignutih promjena već se evaluacija može raditi na deskriptivnoj razini. Navedene autorice smatraju kako su deskriptivni podaci značajni, no nisu dovoljno znanstveno utemeljeni kako bi se zadovoljili kriteriji po kojima se programi svrstavaju u učinkovite. Maag (2006) ističe problem mjerenja generalizacije vještina u svakodnevnom životu. S obzirom na navedeno, znanstvena javnost i dalje ulaže napore u planiranje boljih i učinkovitijih načina evaluacije koji će zadovoljavati postavljene kriterije znanstvenosti. Jedan od načina odgovora znanstvenika na navedene izazove evaluacije su provedbe meta- analiza literature i programa treninga socijalnih vještina (Cook i sur., 2008).

Sumirajući navedene teorijske aspekte treninga socijalnih vještina važno je u nekoliko ključnih obilježja naglasiti koja bi trebala biti obilježja svakog treninga socijalnih vještina. Svaki trening socijalnih vještina trebao bi sadržavati sljedeća obilježja (www.naspcenter.org/factsheets/socialskills_fs.html):

- usredotočenost na poticanje poželjnog ponašanja i uklanjanje nepoželjnog ponašanja,
- korištenje procjene na početku i tijekom provođenja kako bi se identificirale specifične vještine koje nedostaju populaciji s kojom se radi
- bazirati se na strukturiranom učenju
- osiguravati isprobavanje socijalnih vještina u različitim situacijama kako bi se ohrabrio korisnike da koriste naučeno u svakodnevnom životu
- jačati razvijanje socijalnih vještina kroz ponavljanje vještine
- uključivati druge važne osobe iz korisnikove okoline kako bi podržali naučene vještine

Žižak (2003) govori kako su programi treninga socijalnih vještina danas potrebniji nego prije zbog brojnih promjena koje nas okružuju, no da je nemoguće konstruirati univerzalne programe učenja socijalnih vještina. Navedeno upućuje na to da programi treninga socijalnih vještina uvijek moraju biti pažljivo planirani, ciljani i specifični.

Kao što je već spomenuto, trening socijalnih vještina, kao metoda poučavanja socijalnih vještina, primjenjuje se u okviru različitih sustava i u radu s različitim populacijama. No, bez obzira na tu raznolikost važno je naglasiti ključno obilježje svakog treninga socijalnih vještina- da se radi o psihoedukativnom grupnom programu koji koristi metodu strukturiranog učenja. Okvir za planiranje grupnih susreta treninga socijalnih vještina, *Protokol pripreme socijalnih vještina* prikazat će se u nastavku na način na koji ga opisuju Horvat-Kutle, Jeđud Borić i Kranželić (2016).

Protokol predstavlja okvir i ključne elemente koje svaki grupni susret mora sadržavati: *naziv vještine, trajanje susreta, važnost vještine, ciljevi radionice, uvod, sastavnice (koraci) vještine, demonstracija vještine, vježbanje vještine, sažimanje vještine, samostalno korištenje, podržavanje korištenja u svakodnevnom životu*. U okviru 1 ukratko su objašnjeni navedeni ključni elementi protokola.

**Okvir 1**. *Prikaz protokola i metode pripreme treninga socijalnih vještina (Horvat-Kutle, Jeđud Borić, Kranželić, 2016)*

***Naziv vještine***: navodi se specifična socijalna vještina koja će se podučavati na tom grupnom susretu- npr. *aktivno slušanje, samopredstavljanje, rješavanje problema*.

***Trajanje susreta***: navodi se očekivano vrijeme trajanja grupnog susreta. Uobičajeno vrijeme koje se predviđa za provođenje jednog grupnog susreta u treningu socijalnih vještina je 90 minuta što se u praksi pokazalo kao optimalno trajanje u smislu da se mogu kvalitetno obraditi svi zadani elementi. Ukoliko je riječ o složenijoj socijalnoj vještini (npr. nošenje s ljutnjom) koja je zahtjevnija u smislu poučavanja i vježbanja, bolje je predvidjeti dva susreta, odnosno 180 minuta.

***Važnost vještine***: ukratko se opisuje vještina koja će se poučavati i navodi se njena važnost za međuljudske odnose i kvalitetu života. Neosporno je da su sve socijalne vještine važne za generalno govoreći, sve ljude, stoga je posebno vrijedno važnost pojedine vještine dovesti u vezu sa samim sudionicima treninga i pobliže pojasniti vrijednost određene vještine u njihovim životnim kontekstima i u odnosu na njihove specifične potrebe i probleme. Dobro artikulirana važnost vještine u većoj mjeri usmjerava daljnju razradu grupnog susreta, posebno u donosu na postavljanje ciljeva susreta te razradu koraka vještine.

***Ciljevi radionice***: jasno i precizno navedeno što bi sudionici treninga morali znati (znanja informacije) i učiniti (izvršiti) na kraju grupnog susreta, a što prije toga nisu znali/ mogli. Primjer jasno formuliranog cilja je: *znati što je aktivno slušanje, znati koristiti korake aktivnog slušanja u svakodnevnom životu*.

***Uvod*** uobičajeno podrazumijeva najavu vještine koja će se poučavati na određenom grupnom susretu pri čemu je sudionicima treninga potrebno sažeto i primjereno njihovim karakteristikama i potrebama pojasniti što specifična vještina znači te zašto je važna u svakodnevnom životu. Pritom je svakako dobro što više se orijentirati na interaktivni pristup i uključiti i same sudionike da govore o svojim dosadašnjim iskustvima.

***Sastavnice (koraci) vještine*** kao što i sam podnaslov kaže odnose se na predstavljanje koraka određene socijalne vještine kako bi ona samim sudionicima bila što lakša za postupno usvajanje. Upravo je ideja treninga socijalnih vještina da svojevrsnim razlamanjem vještina na savladive korake omogući i lakše usvajanje i korištenje vještine. Svaku, pa i najjednostavniju socijalnu vještinu moguće je prikazati kao niz koraka, pritom je važno zapamtiti metodički princip postupnosti i jednostavnosti. Usvajanje socijalnih vještina u svojoj je osnovi potpuno isto kao i usvajanje bilo kojih drugih vještina: postupno svladavanje manjih zadataka koji čine vještinu, ponavljanje i vježba te primjena vještine.

Primjer razrade vještine po koracima- *upoznavanje*:

*Gledaš osobu u oči*

*Smiješiš se*

*Rukuješ se i kažeš svoje ime (Ja sam ...)*

*Pitaš drugu osobu njeno ime (A ti?)*

***Demonstracija vještine*** sljedeći je važni korak nakon upoznavanja sudionika s koracima određene vještine. Pri razradi pojedine socijalne vještine važno je detaljno opisati i ovu fazu. Pritom se mora predvidjeti na koji će način voditelji demonstrirati vještinu sudionicima: osobnim primjerom (kroz igru uloga) ili prikazom video-materijala. Neovisno o načinu demonstracije, uvijek je nužno slijediti princip „crno-bijelo“, pri čemu „crno“ znači prikazati situaciju u kojoj sudionici mogu prepoznati da osoba ne posjeduje određenu socijalnu vještinu, a „bijelo“ situaciju u kojoj je jasno vidljivo kako to izgleda kad se određena socijalna vještina primjenjuje.

***Vježbanje vještina*** odvija se u malim vršnjačkim grupama kroz tehniku igranja uloga. U ovom kontekstu je izuzetno važno da su sami voditelji dobro upoznati s tehnikom igre uloga, budući kod ove tehnike pogrešna (krivo shvaćena) primjena dovodi do „glumljenja“ i „glumatanja“ što nije ni cilj ni poanta treninga. Uobičajeno se tehnika igranja uloga opisuje kao „realistično prikazivanje socijalne uloge u imaginarnoj, zamišljenoj situaciji“, što je princip koji je potrebno slijediti i u treningu socijalnih vještina. Voditelji pripremaju igru uloga tako što osiguravaju opise situacija u kojima sudionici trebaju primijeniti neku vještinu. Važno je da situacije koje se koriste za vježbu budu što bliže svakodnevnim situacijama u kojima se sudionici mogu naći. Vještine se uobičajeno vježbaju u trojkama, tako da uvijek imamo tri različite uloge (A- osoba koja vježba neku vještinu, B- osoba prema kojoj treba iskazati određenu vještinu i C- promatrač). Prilikom igranja uloga, vještine se vježbaju prema ranije spomenutim koracima (stoga je i dobro imati pismene protokole s koracima kao podsjetnik).

***Sažimanje vještine*** podrazumijeva kratko sumiranje sadržaja i tema grupnog susreta uz što je moguće aktivnije sudjelovanje samih sudionika treninga. Najbolji je način sažimanja prepustiti, odnosno voditi sudionike da sami sažmu grupni susret. Voditelji pritom mogu dodatno usmjeriti pažnju na ključne aspekte određenog susreta te na korake vještine.

***Samostalna upotreba*** podrazumijeva razgovor sa sudionicima o tome gdje (u kojim sve situacijama) i kako mogu primjenjivati naučenu vještinu u svom svakodnevnom životu. Pritom ih je važno usmjeriti i na to da pokušaju predvidjeti što (i tko) će im olakšavati, a što (i tko) bi im mogao otežavati primjenu vještine i što mogu s tim u vezi već sada učiniti.

***Podržavanje korištenja vještine u svakodnevnom životu*** nadovezuje se na razgovor o samostalnom korištenu vještine. Kako bi se pospješilo korištenje vještine, na kraju svakog susreta sudionici dobivaju domaću zadaću- konkretne zadatke kroz koje ili trebaju primijeniti neku od vještina (npr. *uz pomoć koraka upoznavanja koje smo naučili na grupi, upoznaj dvije nove osobe i opiši kako su izgledale te situacije, jesi li se pridržavao koraka, kako si se osjećao, koji je bio ishod*) ili pratiti svoje ponašanje (osim svojeg, mogu promatrati i ponašanje osoba u svojoj bližoj okolini) i prepoznati jesu li ili ne koristili neku vještinu. O domaćoj zadaći sudionici izvještavaju na početku sljedećeg grupnog susreta.

### 1.2.2. Trening socijalnih vještina kao intervencija za djecu i mlade s problemima u ponašanju

Povijesno gledajući, trening socijalnih vještina nastao je kao intervencija za adolescente agresivnog ponašanja pa stoga ne iznenađuje činjenica da se i danas u literaturi može naići na čitav niz programa treninga socijalnih vještina kojima su ciljana skupina djeca i mladi s emocionalnim i ponašajnim problemima. No, u današnje vrijeme, kao što je već ranije spomenuto, koristi se kao intervencija u brojnim područjima od rada s djecom i mladima, rada sa psihijatrijskih bolesnicima pa sve do korištenja u područjima marketinga i ljudskih resursa. Široka primjena treninga socijalnih vještina ukazuje na njegovu fleksibilnost i mogućnost prilagodbe raznim ciljanim skupinama. Iz tog razloga, vrijedno je razmotriti specifičnosti treninga socijalnih vještina namijenjenom djeci i mladima s problemima u ponašanju.

Budući da postoji čitav niz treninga socijalnih vještina za djecu i mlade s problemima u ponašanju, u nastavku se navode neki pokazatelji evaluacija koji ukazuju na učinkovitost treninga socijalnih vještina namijenjenih djeci i mladima s problemima u ponašanju. Gresham i suradnici (2004) uspoređuju 6 meta-analiza različitih treninga socijalnih vještina za učenike s emocionalnim i ponašajnim smetnjama te zaključuju da je trening socijalnih vještina učinkovita i potrebna intervencija za tu ciljanu skupinu i njihove specifične ponašajne probleme. Meta-analiza ovih autora ukazala je na 64% napretka u oblicima prosocijalnih ponašanja kod djece i mladih koji su sudjelovali u intervenciji u odnosu na kontrolnu grupu. Posebna učinkovitost treninga socijalnih vještina, prema spomenutoj meta-analizi, pokazala se u radu s djecom i mladima koji manifestiraju agresivno ponašanje, antisocijalne obrasce ponašanja i internalizirane probleme. Specifičnije dobitke za maloljetnike u sukobu sa zakonom navode Ollendick i Hersen (1979) koji izvještavaju o provođenju treninga socijalnih vještina s institucionaliziranim maloljetnim počiniteljima kaznenih djela. Evaluacija ovog treninga socijalnih vještina ukazala je da su oni koji su sudjelovali u intervenciji poboljšali svoje interpersonalne vještine, izvještavali su o smanjenoj razini anksioznosti, povećanju unutarnjeg lokusa kontrole i uspješnijoj prilagodbi na institucionalni tretman s obzirom na početak intervencije i usporedbu s onima koji nisu sudjelovali u treningu. Nadalje, jedan od primjera treninga socijalnih vještina za djecu i mlade s problemima u ponašanju je i program *Super heroji*. Navedeni program trajao je deset susreta i u njemu je sudjelovalo šest učenika s problemima u ponašanju. Rezultati evaluacije ukazali su na smanjenje agresivnog ponašanja kod učenika koji su sudjelovali te povećanje korištenja socijalnih vještina. S obzirom na to

autori zaključuju da takva intervencija predstavlja potencijal za učenje prosocijalnih ponašanja ove populacije (O'Handley, Radley, Cavell, 2015). Budući da se djeca i mladi s problemima u ponašanju razlikuju se po razini rizičnosti potrebne su im drugačije intervencije. Kada se govori o treningu socijalnih vještina, Long i Sherer (1985) uspoređivali su učinke treninga socijalnih vještina kod maloljetnika u sukobu sa zakonom različite razine rizičnosti. Pokazalo se da su obje skupine imale vidljiv napredak u unutarnjem lokusu kontrole, no da su manje rizični maloljetnici pokazali veću razinu usvojenosti socijalnih vještina što ukazuje na potrebu usklađivanja treninga socijalnih vještina s specifičnim kognitivnim i ponašajnim obilježjima grupe. Jenson i Howard (1990) razmatrali su učinkovitost treninga socijalnih vještina s mladima koji se nalaze u instituciji zbog počinjenja kaznenih djela. Zaključuju kako mladi u sukobu sa zakonom mogu kroz takve programe naučiti socijalne vještine koje će im pomoći pri usvajanju prosocijalnih normi, a stjecanje novih vještina može utjecati na donošenje odluka, sposobnost da se maloljetnici nose s različitim socijalnim situacijama i prevenirati recidivizam. Također, isti autori ističu kako ne postoje dovoljno snažni dokazi koji upućuju na održavanje i dugoročno korištenje naučenih vještina, da boravak u instituciji onemogućava generalizaciju vještina jer se radi o kontroliranim uvjetima te da veliki utjecaj na korištenje vještina ima motivacija maloljetnika. Gresham, Van i Cook (2006) proveli su studiju s učenicima koji manifestiraju emocionalne i ponašajne probleme nakon intenzivnog treninga socijalnih vještina u trajanju od 20 tjedana (60 sati rada s učenicima) te na temelju rezultata evaluacije zaključuju kako je trening socijalnih vještina učinkovitiji ako je usmjeren na specifične nedostatke socijalnih vještina odabrane grupe i ako je duljeg trajanja. Evaluaciju jednog od programa treninga socijalnih vještina za adolescente s ponašajnim problemima proveli su Royer i suradnici (1999) te naglašavaju kako adolescenti koji su pohađali program na kraju programa izvještavaju o povećanoj asertivnosti i empatiji u odnosu na kontrolnu skupinu. Corkum, Corbin i Pike (2010) evaluirali su trening socijalnih vještina namijenjen djeci sa socijalnim problemima i poremećajima pažnje. Rezultati evaluacije su pokazali da je program imao pozitivne učinke. Uz navedeno, naglašavaju kako se učinkovitost programa treninga socijalnih vještina može povećati uključivanjem značajnih odraslih osoba koji će omogućiti daljnje uvježbavanje vještina te da je potrebno treninge izvoditi u što prirodnijem okruženju kako bi se povećala generalizacija vještine. Stouwe i suradnici (2016) evaluirali su trening socijalnih vještina *Tools4U* koji se provodio u ustanovi za djevojke i mladiće koji počinili kaznena djela u Nizozemskoj. Rezultati su ukazali na učinke treninga socijalnih vještina u smanjivanju

impulzivnosti, kognitivnih distorzija i atribuiranju neprijateljskih namjera u interakciji u odnosu na kontrolnu skupinu. Navedeni autori zaključuju kako provedba treninga socijalnih vještina ima određene učinke, no ima ograničene učinke prilikom smanjivanja delinkventnog ponašanja te da se treba koristiti s drugim tretmanskim tehnikama. Cook i suradnici (2008) proveli su meta- analizu literature 367 studija koje opisuju učinke treninga socijalnih vještina u kojima su ciljana skupina djeca i mladi s emocionalnim i ponašajnim problemima. Autori dolaze do zaključka da se radi o učinkovitoj intervenciji te da se učinkovitost kreće od 60 do 70%.

Razmatrajući učinkovitost treninga socijalnih vještina za djecu i mlade s problemima u ponašanju vidljivo je da se govori o pozitivnim učincima intervencije, no da se često ističu kritike poput nemogućnosti prijenosa vještine u stvarni život i manjka dugotrajnih učinka intervencije. Sukladno tome, Bullis, Walker i Sprague (2001) naglašavaju kako se u budućnosti treba usmjeriti na evaluaciju dugoročnih učinaka treninga, kako se treninzi trebaju prilagoditi specifičnim obilježjima grupe jer se djeca i mladi razlikuju s obzirom na rizike i potrebe te da bi se trajanje treninga trebalo odvijati kroz duži vremenski period. Gresham (1997, prema Žižak, 2003) govoreći o budućnosti razvoja treninga socijalnih vještina u radu s djecom i mladima s problemima u ponašanju ističe četiri ključne preporuke: (1) usklađivanje treninga kao intervencije sa specifičnim nedostacima na planu socijalnih vještina, (2) stavljanje značajnog naglaska na kontekste u kojima se socijalne vještine uče i u koje se prenose (3) omogućavanje generalizacije vještina koja se podučavaju treningom i (4) korištenje socijalno primjerenih mjernih instrumenata za procjenu promjena u ponašanju tijekom treninga. Žižak (2003) naglašava kako su osnovni problemi djece i mladih s problemima u ponašanju najviše u području socijalne kompetencije i međuljudskih odnosa te da stalno treba težiti preispitivanju intervencija i programa koji svoje ciljeve usmjeravaju prema tim područjima.

### 1.2.3. Trening socijalnih vještina kao intervencija za djevojke koje manifestiraju probleme u ponašanju

Budući da se može reći da je socijalizacijski put djevojčica i dječaka različit, potrebno je sagledati posebnosti socijalnih vještina djevojaka i obilježja uključenosti djevojaka s problemima u ponašanju u programe treninga socijalnih vještina. Pečjak i suradnice (2009) provele su istraživanje vezano uz razlike socijalnih vještina srednjoškolaca s obzirom na rod. Utvrdile su da učitelji procjenjuju djevojke kao socijalno kompetentnije i akademski uspješnije te da teže prihvaćaju agresivno ponašanje djevojaka, nego mladića. No, što u situacijama kada su i djevojke i mladići procijenjeni kao socijalno nekompetentni, kao pojedinci s problemima u ponašanju?

Djevojke s problemima u ponašaju imaju slične rizične čimbenike kao i mladići: nasilje u obitelji, teškoće s obrazovanjem, disfunkcionalne obitelji, probleme ovisnosti, antisocijalno ponašanje, druženje s antisocijalnim vršnjacima te antisocijalnu osobnost (Chesney- Lind, Shelden, 2004; Hubbard, Pratt, 2002). S druge strane, djevojke i mladići se razlikuju s obzirom na rizike i potrebe te će se razumijevanje tih razlika detaljnije objasniti u posebnom poglavlju usmjerenom na sagledavanje specifičnosti problema ponašanja i emocija kod djevojaka. Sanger, Maag i Spilker (2006) navode kako nedavna istraživanja ukazuju na povezanost jezičnih i komunikacijskih teškoća s emocionalnim i ponašajnim problemima kod djevojaka s problemima u ponašanju te da su ponašajni problemi i nedostaci socijalnih vještina dva najistaknutija problema s kojima se ova populacija djevojaka susreće. S obzirom na to spomenuti autori ističu kako bi se trebalo posvetiti više pažnje razvijanju programa kao što su treninzi socijalnih vještina. Gaffney i McFall (1981, prema Sanger, Maag, Spilker, 2006) su u svom istraživanju pronašli povezanost između slabo razvijenih socijalnih vještina i vještine rješavanja problema s delinkventnim ponašanjem adolescentnih djevojaka te su s obzirom na to saznanje preporučili korištenje treninga socijalnih vještina kao tretmanske intervencije za djevojke u institucijama. U literaturi je moguće pronaći i neke od programa treninga socijalnih vještina u kojima su ciljana skupina djevojke. Berner, Fee i Turner (2001) opisuju trening socijalnih vještina za djevojčice 5. i 6. razreda osnovne škole koje su odabrane od učitelja da sudjeluju u programu jer imaju malo prijatelja. Unutar tog programa cilj je bio poboljšati njihove socijalne vještine, povećati prihvaćanje od vršnjaka i smanjiti osjećaj usamljenosti. Program je imao šest radionica i devetnaest uključenih djevojčica. Rezultati evaluacije nakon programa pokazali su kako djevojčice koje su bile uključene u program

značajno više razgovaraju i iniciraju razgovore za razliku od djevojčica iz kontrolne skupine. Kritike ovog programa bile su usmjerene na kratko trajanje i nemogućnost dugoročnog praćenja učinaka programa. Prepoznajući specifične potrebe djevojaka s problemima u ponašanju u institucijama pravosuđa i socijalne skrbi, Goldstein i suradnici (2007) razvijaju program kontrole ljutnje koristeći elemente treninga socijalnih vještina. Autori naglašavaju kako je u njihovom programu prvo sudjelovalo dvanaest djevojaka, a na kraju tretmana ih je ostalo pet i da taj podatak treba imati na umu prilikom sagledavanja rezultata njihovog programa. Istaknuli su kako je uočeno da su djevojke koje su sudjelovale u programu iskazivale manje agresivna ponašanja i bolje prepoznavale vlastite emocije nego na početku programa te su se razlikovale u ovim obilježjima s obzirom na kontrolu grupu. Također, autori ističu važnost ovakvih pilot- programa jer omogućuju prepoznavanje potreba djevojaka, tema i metoda učenja u tretmanskim programima. Sanger, Maag i Spliker (2006) navode nekoliko specifičnih preporuka za stručnjake za treninga socijalnih vještina usmjerenog prema djevojkama u sukobu sa zakonom: (1) uspostavljanje pozitivnog okruženja (strukturirano okruženje i jasna pravila, opuštenost i usmjerenost na pozitivno), (2) razvijati aktivnosti zajedno s djevojkama (zajedničkim radom povećava se motivacija, dijeli se odgovornost i djevojke se osnažuju) (3) osmisliti i provoditi aktivnosti vezane uz njihov životni kontekst (djevojke time uvježbavaju interakcije koje će moći generalizirati unutar svakodnevnih odnosa) (4) učiti ih povezanosti ponašanja i posljedice ponašanja te (5) poticati diskusije o pričama i interesnim temama djevojaka (povezivanje učenja novih vještina i rasprave o prijašnjim iskustvima).

## 1.3. Specifična obilježja djevojaka s problemima u ponašanju

### 1.3.1. Razumijevanje rizičnosti i problema u ponašanju kod djevojaka

Suvremeno društvo sve više u središte pozornosti stavlja razumijevanje rodnih razlika i usmjeravanje djelovanja prema njima. Kada se govori o rodu treba imati na umu da je rod društveno naučeno ponašanje, ljudi se rađaju kao pripadnici muškog i ženskog spola, ali uče biti djevojčice i dječaci koji će postati žene i muškarci (Hodžić, Bijelić, Cesar, 2003). Sagledavajući ovo terminološko određenje roda vidljivo je da se društveni i socijalizacijski put djevojčica i dječaka razlikuje. Sukladno tome, nužno je razmišljati o specifičnim obilježjima djevojaka s problemima u ponašanju i intervencijama kreiranih specifično za njih. U literaturi se sve više naglašava rodno osjetljiv pristup, pristup koji označava usmjerenost na

rod i uzimanje u obzir specifične značajke pojedinog roda. Gledajući iz perspektive djevojaka s problemima u ponašanju to podrazumijeva pristup koji je temeljen na feminističkim teorijama i istraživanjima u kojima su sudionice žene i koji uvažavaju razliku djevojaka/žena od muškaraca. Slijedom toga, pristup usklađen s potrebama djevojaka s problemima u ponašanju treba polaziti od razumijevanja kako socijalni kontekst doprinosi razvoju njihove delinkvencije, emocionalnim i ponašajnim problemima, a treba uvažati rodne potrebe djevojaka/ žena temeljene na individualiziranoj procjeni (Jeđud Borić, 2012). U radovima mnogih stranih i domaćih autora vidljivo je stajalište kako se o rizičnosti i delinkventnom ponašanju kod djevojaka i žena relativno malo pisalo i raspravljalo u odnosu na muškarce. Autori to stajalište najčešće potkrepljuju činjenicom o malom udjelu žena u sustavu pravosuđa što je dovelo do toga da se rizični čimbenici, potrebe i prijemčljivost na intervencije ženske populacije izjednače s obilježjima muškaraca (Calhoun, 2001; Hubbard, Pratt, 2002; Chesney- Lind, Shelden, 2004; Žižak, Maurović, Jeđud, 2010; Jeđud Borić, 2012). Uz ovo navedeno stajalište, novija literatura sve je više suglasna oko toga da je vidljiv porast djevojaka s problemima u ponašanju i u sukobu sa zakonom te da sukladno tome sve više raste znanstveni i stručni interes za upoznavanje posebnosti potreba ženske populacije, kao i porast specijaliziranih preventivnih i tretmanskih programa (Bloom, Covington, 2001). Forgey (2000, prema Žižak, Maurović, Jeđud, 2010) govori o tome da istraživanja pokazuju da se u pravilu problemi u ponašanju kod dječaka javljaju ranije nego kod djevojčica, negdje u dobi od deset godina i da su najčešće povezani s problemima učenja. S druge strane, isti autor naglašava kako problemi djevojčica najčešće počinju na početku adolescencije, u fazi izgradnje identiteta i da se najčešće očituju kao internalizirani problemi ponašanja. Nadalje, autori (Bloom, Covington, 2001; Chesney- Lind, Shelden, 2004) navode kako su obilježja poput niskog socio-ekonomskog statusa, nasilje u obitelji, problemi u obitelji, teškoće u obrazovanju, zlouporaba sredstava ovisnosti i antisocijalno ponašanje zajednička obilježja i djevojaka i mladića s problemima u ponašanju. No, kao posebnost rizičnosti djevojaka ističe se snažna povezanost viktimizacije (iskustva seksualnog, fizičkog i emocionalnog zlostavljanja) i delinkventnog ponašanja. Chesney- Lind i Shelden (2004) naglašavaju da kod djevojaka postoji veliki problem niskog samopoštovanja, da je njihov način nošenja s viktimizacijom agresivno ponašanje i bježanje od kuće te da ova populacija djevojaka ima veliku potrebu za pozitivnim utjecajem i podrškom u odnosima. Hubbart i Pratt (2002) govore da su za djevojke s problemima u ponašanju snažni rizici vezani uz neadekvatne odnose u školi i obitelji te povijest fizičkog i seksualnog zlostavljanja. Nadalje, Hoge i Robertson

(2008, prema Žižak, Maurović, Jeđud, 2010) navode da djevojke čine manji broj ozbiljnih kaznenih djela i da je taj podatak konzistentan u različitim kulturama. Sukladno tome, navedeni autori govore da je prikrivena agresija (primjerice: ogovaranje i laganje) više karakteristična za djevojke nego za mladiće. Bloom i Covington (2001) govore o „profilu" adolescentica s problemima u ponašanju te navode: povijest viktimizacije, nefunkcionalne i rizične obitelji, školski neuspjeh, problemi mentalnog zdravlja, nezdravi odnosi s vršnjacima, zlouporaba sredstava ovisnosti, bježanje od kuće i rizično seksualno ponašanje. Specifičnije, ako se govori o nedostacima socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju, Gaffney i McFall (1981) govore o tome da kriminalno ponašanje kod djevojaka može biti povezano s nedostatkom socijalnih vještina. Navedeni autori smatraju da se djevojke ponašaju neadekvatno jer nemaju adekvatne vještine kako bi se ponašale prosocijalno i poželjno. Svoje zaključke potkrepljuju istraživanjem u kojem su uspoređivali socijalne vještine djevojaka koje imaju probleme u ponašanju s onima koje nemaju te se pokazalo kako su problemi u ponašanju povezani s nedostatkom vještina tijekom interakcije s odraslim autoritetima i vršnjacima. U kontekstu Republike Hrvatske još uvijek postoji malen broj stručnog i znanstvenog interesa za područje problema u ponašanju kod djevojaka, ali i žena općenito. Ipak, slika specifičnih obilježja djevojaka unutar našeg konteksta vidljiva je kroz sljedeći niz istraživanja. Specifičnost problema ponašanja i emocija kod djevojaka dobivena temeljem Liste za provjeru dječjeg ponašanja (Jeđud, 2010) upućuje da djevojke smještene u institucionalni tretman u našoj zemlji manifestiraju višestruke probleme eksternalizirane i internalizirane prirode. Navedenim istraživanjem prepoznati su problemi na području ličnosti i emocija (povodljivost, depresivnost, emocionalna nezrelost), obitelji (traume, neadekvatni odnosi, seksualno zlostavljanje), školovanja (otpor i nezainteresiranost) te problemi raznih područja i manifestiranih problema (agresivnost, slaba kontrola impulsa, neadekvatan odnos prema suprotnom spolu, skitnja, laganje, ovisnosti, povodljivost, siromaštvo pozitivnih odnosa) (Jeđud, 2010). Također, pokazalo se da su djevojke koje su sudjelovale u istraživanju iskazivale više problema na svim sindromima za razliku od dječaka, ali da je ta razlika nešto veća s obzirom na ukupni broj internaliziranih problema što govori o tome da internalizirani problemi bolje razlikuju djevojčice i dječake. Žižak, Maurović i Jeđud (2010) uspoređivale su tri skupine djevojaka (N= 237) s obzirom na tri razine tretmana (institucionalni, poluinstitucionalni i institucionalni) te dolaze do zaključka kako je riječ o složenoj populaciji. Autorice navode kako su zajednička obilježja djevojaka sva tri tretmana teškoće u učenju, loše školsko postignuće i loše vještine rješavanja problema. Autorice

posebice naglašavaju višestruku rizičnost djevojaka u institucionalnom tretmanu koja je obilježena bježanjima, negativnim okolnostima obiteljskog života, neprikladnim spolnim aktivnostima, lošim školskim postignućem te druženjem s osobama starijih dobnih skupina. Nadalje, Jeđud (2011) je provela kvalitativno istraživanje u kojem je uvažila perspektivu korisnica smještenih u Odgojnom domu Bedekovčina, perspektivu stručnjaka koji rade s njima i znanstveno- teorijsku perspektivu te time generirala teoriju o rizičnosti djevojaka. Utemeljena teorija u najširem smislu riječi opisuje djevojke s problemima u ponašanju kao „*složene, potrebite, a zanemarene*". Složenost je vidljiva u području obitelji, gdje vladaju neadekvatni odnosi i uvjeti življenja, u istovremenoj prisutnosti eksternaliziranih i internaliziranih problema i u izrazitoj emocionalnoj složenosti. Njihova potrebitost proizlazi iz izloženosti negativnim utjecajima, odnosima i traumama od najranijeg djetinjstva što posljedično stvara potrebe na odgojnoj, obrazovnoj, socijalnoj i emocionalnoj razini, a zanemarenost se odnosi na spore i neadekvatne reakcije sustava na njihove potrebe i probleme (Jeđud, 2011). Ova teorija doprinosi boljem razumijevanju rizičnosti ženske populacije s problemima u ponašanju unutar našeg konteksta. No, poseban značaj ovog istraživanja je uključivanje perspektive djevojaka, koje su kroz parcitipativan odnos dale vlastiti pogled na rizičnost što doprinosi kvalitetnijem planiranju intervencija. Djevojke o vlastitoj rizičnosti i neprihvatljivim ponašanjima govore iz pozicije osobne odgovornosti, svjesne su rizika koji ih okružuju u obiteljskom okruženju, no i rizika koji im donosi smještaj u odgojnom domu (negativna etiketiranost, negativni međuvršnjački odnosi i seksualno iskorištavanje od strane muškaraca). Specifičnije, djevojke kao vlastite rizike navode: „teške osjećaje", neprihvaćenost i odbijanje u školi, siromaštvo pozitivnih utjecaja i odnosa, rizičnost koja proizlazi iz boravka u odgojnim domovima i Odgojnom domu Bedekovčina. Razmatrajući njihove doživljaje može se govoriti o tzv. doživljajno-osjećajnoj dimenziji rizičnosti: tamo gdje stručnjaci vide rizične čimbenike i daju im intenzitet, djevojke vide odbačenost, tugu, zaljubljenost, želju za pripadanjem i zabavom. (Jeđud, 2011).

Navedenim pregledom domaće i strane literature moguće je uočiti posebnosti potreba djevojaka s problemima u ponašanju i utvrditi u kojim se područjima njihove potrebe razlikuju od potreba dječaka i mladića s problemima u ponašanju. Generalno, može se reći da je etiologija djevojaka složena, a fenomenologija problema u ponašanju manje vezana uz činjenje kaznenih djela. Višestruki problemi na području osobnosti, emocija, ponašanja i problema u obitelji te uočavanje specifičnih rizika za djevojke (povodljivost, viktimizacija, promiskuitetno ponašanje, siromaštvo pozitivnih utjecaja) ukazuju na potrebu izrazitijeg

usmjeravanja na razvijanje adekvatnih intervencija. Iako je broj djevojaka manji, kvalitetne intervencije im moraju biti pružene zbog opsega i prirode njihovih složenih potreba. Jeđud (2010) govori o tome da se problemi djevojaka teže i sporije otkrivaju te da se djevojke procjenjuju rizične tek kada su njihovi početni problemi došli do krajnje granice u neželjenom smjeru. Također, ista autorica navodi kako sustav sporo reagira na probleme djevojaka jer one ne manifestiraju probleme u ponašanju na način da čine kaznena djela kao dječaci, već su više usmjerene na to da čine štetu same sebi. Postojeći intervencijski sustavi namijenjeni djevojkama izloženi su brojnim kritikama jer nema dovoljno diferenciranih programa koji uvažavaju specifične potrebe djevojaka s problemima u ponašanju (Bloom, Covington, 2001; Chesney- Lind, Shelden, 2004; Jeđud Borić, 2012).

### 1.3.2. Institucionalni tretman djevojaka s problemima u ponašanju

Za potrebe ovog rada razmotrit će se neka obilježja institucionalnog tretmana djevojka budući da je okosnica ovog rada program treninga socijalnih vještina čija su ciljana populacija djevojke s problemima u ponašanju smještene u instituciju socijalne skrbi. Također, posebna će se pažnja i poglavlje posvetiti opisu djelatnosti i tretmana Odgojnog doma Bedekovčina u kojem je proveden program *„Socijalno vješta djevojka- trening socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju“*.

Prilikom manifestiranja intenzivnih problema u ponašanju i delikventnog ponašanja jedna od mjera i mogućnosti postupanja stručnjaka je realizacija institucionalnih mjera predviđenih zakonom. S obzirom na to, institucionalni tretman u Republici Hrvatskoj, u okviru zakonskih mogućnosti, predstavlja jedan oblik mjere koja znači odvajanje djeteta ili mlade osobe iz njegove/njezine obiteljske okoline i smještaj u ustanovu odgojnog tipa. Boravak u instituciji predstavlja institucionalni pristup resocijalizaciji korisnika gdje se izdvajanjem osobe pruža smještaj i potreban tretman (Jakas, 2014). To znači da su osnovne funkcije boravka u instituciji odgoj i obrazovanje, osiguravanje materijalne skrbi, resocijalizacija, iniciranje promjena kod pojedinca i socijalna kontrola kojom ovlašteni društveni sustavi na legitiman način mijenjaju neprihvatljiva ponašanja (Žižak, Koller-Trbović, 1999, prema Jakas, 2014). Nadalje, Bakić (2001) navodi kako se institucionalni tretman u našoj zemlji bazira u isto vrijeme na više pristupa, ovisno o situaciji, karakteristikama osobe s kojom se radi te znanjima i afinitetima stručnjaka u neposrednom radu. S obzirom na to isti autor zaključuje

kako je praktični rad u institucijama eklektičan te obuhvaća bihevioralni, kognitivno-bihevioralni, psihoedukativni i multimodalni model oblika tretmana. Kada se govori o upućivanju djevojaka u odgojnu ustanovu, važno je napomenuti da je Odgojni dom Bedekovčina jedina odgojna ustanova u Republici Hrvatskoj namijenjena isključivo za smještaj ženskih maloljetnica i mlađih punoljetnica s problemima u ponašanju. Ostale ustanove s područja socijalne skrbi (domovi za odgoj) pojedinačno smještaju manji broj djevojaka, dok neke od njih imaju poseban odjel za tretman djevojaka tzv. Odjel ženske resocijalizacije. Odjeli ženske resocijalizacije unutar manjih odgojnih grupa organiziraju odgojne i obrazovne postupke prema djevojkama. Život i rad u odgojnoj ustanovi regulira se Pravilnikom o kućnom redu gdje su definirana prava i obveze korisnica, a tretmanski rad prožima se kroz svakodnevne aktivnosti korisnika te grupne i individualne programe rada. Zapravo, život u institucijama organiziran je u obliku odgojnih grupa koje predstavljaju životnu grupu čije se svakodnevne interakcije temelje na prirodnim događanjima zajedničkog života. Uz odgojne grupe često su organizirane i posebne tretmanske grupe koje imaju vrlo specifične ciljeve, ciljeve vezane uz socijalizaciju i resocijalizaciju korisnica (Žižak, 2009). Budući da se život u instituciji organizira unutar različitih vrsta grupa, važan dio odgojnog rada je grupni rad. Herceg Babić (2014) naglašava kako je grupni rad dio cjelokupnog mozaika tretmana i kako ga treba kreirati na način da omogući svakom članu grupe da se predstavi kao cjelovita ličnost, da mora omogućavati razvijanje samostalnosti, zajedništva i međusobne podrške te da ga je potrebno fokusirati na različita iskustva i životne kontekste. Sumirajući doživljaje odgajatelja o grupnom radu, ista autorica, govori o tome kako je pristup grupnom radu u našem kontekstu usmjeren na tematske i praktične radionice, grupne sastanke i situacijsko korištenje grupnog rada pri čemu se stječe dojam da tematske i praktične radionice više ovise o osobnim preferencijama odgajatelja nego zajedničkim potrebama grupe[1]. Sukladno tome, nameće se važnost i potreba organiziranja specifičnih grupnih programa s jasno postavljenim ciljevima usmjerenog na potrebe ciljane tretmanske grupe.

Iako se često razmišlja o nužnosti smještaja djece i mladih u institucije te se na tu mjeru gleda kao posljednju mjeru postupanja s obzirom na rizike i potrebe pojedinca potrebno je pridati pažnju koje su to pozitivne strane institucionalne resocijalizacije. Jakas (2014) je u svom diplomskom radu provela istraživanje u kojem je ispitivala motiviranost djevojaka ženske

[1] Herceg Babić (2014) provela je kvalitativno istraživanje na temu „Doživljaj odgojnog rada odgajatelja u odgojnim domovima“ u kojem su sudionici bili odgajatelji iz Odgojnog doma Bedekovčina i Odgojnog doma Ivanec. Ukupno je sudjelovalo 20 odgajatelja.

skupine Doma za odgoj djece i mladeži Zagreb za uspješnost programa resocijalizacije. Pokazalo se da je djevojkama s problemima u ponašanju s kojima je provedeno ovo istraživanje institucionalni pristup u resocijalizaciji problema u ponašanju vrlo koristan i pogodan za nastavak života bez rizika i za osnaživanje nakon institucije. Također, potvrđena je hipoteza da je motiviranost korisnica za uspješnim sudjelovanjem u programima resocijalizacije veća što je domsko okruženje (odnosi unutar skupine, s drugim skupinama, s odgajateljicama te opći dojam o domu) ugodnije i poticajnije. S obzirom na to Jakas (2014) zaključuje kako je potrebno raditi na kvalitetnom institucionalnom pristupu kako bi se korisnici što više motivirali za uspješno ostvarivanje tretmanskih ciljeva budući da se institucionalni tretman ponekad jednostavno ne može izbjeći. Na kraju, Altschuler i Armstrong (1994, prema Mirosavljević, 2013) govore kako tretman u instituciji nije svrhovit ako nije ispunjen relevantnim sadržajima za svakodnevni život te da tretman u instituciji treba nuditi potencijale za prijenos naučenih vještina i sposobnosti kako bi se mlada osoba osnažila tijekom i nakon boravka u instituciji. Iz tog razloga potrebno je stalno razmatrati specifičnosti potreba djevojaka (ali i sve djece i mladih) u institucijama socijalne skrbi, u skladu s time unaprjeđivati tretman te ga ispuniti programima i pristupima koji će ih poticati na pozitivne promjene u ponašanju.

#### 1.3.1.1. Odgojni dom Bedekovčina[2]

Odgojni dom Bedekovčina socijalna je ustanova čiji je osnivač Republika Hrvatska, a u nadležnosti je Ministarstva socijalne politike i mladih. Smješten je u malom zagorskom mjestu Bedekovčina, na vrhu brežuljka, u kompleksu dvorca grofova Vranyczany. Dom, kao ustanova socijalne skrbi, djeluje već 70 godina. Iako Odgojni dom Bedekovčina u današnje vrijeme pruža socijalne usluge širokog spektra, njegova posebnost je organiziranje smještaja i tretmana za djevojke s problemima u ponašanju do 18. godine. Slijedom toga, dom je jedina ustanova u Republici Hrvatskoj koja pruža smještaj isključivo ženskoj populaciji maloljetnica i mlađih punoljetnica s problemima u ponašanju te je fokusiran na tretman djevojaka koje manifestiraju složene oblike problema. Djevojke, korisnice doma, smještaju se temeljem Zakona o sudovima za mladež (izvršavanje odgojne mjere upućivanja u odgojnu ustanovu za

[2] Sve informacije vezane uz Odgojni dom Bedekovčina su preuzete s mrežne stranice (http://www.odgojnidombedekovcina.hr) Doma i iz Godišnjeg plana i programa rada Odgojnog doma Bedekovčina za 2015. godinu, koji su kao reference navedene u popisu literature.

vrijeme pripremnog postupka ili izvršavanje sudske odgojne mjere), Obiteljskog zakona i Zakona o socijalnoj skrbi, a pretežno su dobi od 14 do 18 godina. Korisnice doma smještene su u četiri namjenski građene stambene zgrade (prostori paviljonskog tipa) u kojima se organizira rad u manjim odgojnim grupama. Optimalni smještajni kapacitet u paviljonima je 24 korisnice (8 korisnica po paviljonu), a u vrijeme provedbe programa *„Socijalno vješta djevojka- treninga socijalnih vještina"* bilo je ukupno 12 korisnica u tri odgojne grupe tj. paviljona. Neovisno o razlogu dolaska, tretman i smještaj u odgojnom domu namijenjen je djevojkama čiji problemi u ponašanju traju već duže vrijeme, složeni su i intenzivni te se očituju u iznimno narušenim odnosima u užoj i široj socijalnoj okolini. Specifičnije, radi se o djevojkama koje imaju sljedeće teškoće: nerazvijene radne navike, zanemarivanje školskih obaveza, sklonost skitnji, rizična seksualna ponašanja, nedostatak životnih i socijalnih vještina te neadekvatni obiteljski uvjeti i podrška.

Tijekom boravka u domu djevojkama su osigurani smještaj, prehrana, odgojno- obrazovni rad i druge aktivnosti. Tretmanski rad se najčešće provodi unutar određenih odgojnih grupa i na temelju Godišnjeg plana i programa rada. Radnim danom u svim odgojnim grupama predviđena je prisutnost tri stručna djelatnika, a svaka odgojna grupa ima dva matična odgajatelja koji izrađuju grupne i individualne programe rada, prate njihovu realizaciju te organiziraju i provode odgojni rad u grupi. Norme ponašanja, kućni red, prava i obaveza korisnica definiraju se Pravilnikom o kućnom redu. Tretmanski rad s korisnicama zamišljen je kroz nekoliko ključnih područja: odnos prema sebi, drugima, imovini, vanjskom svijetu, kaznenom djelu (ukoliko se radi o počiniteljici kaznenog djela), razvijanje interesa i radnih navika te obrazovanje. Obrazovanje se realizira u suradnji s odgovarajućim odgojno-obrazovnim ustanovama na području odgojnog doma. Rad s djevojkama se odvija grupno ili individualno, a temelji se na individualnoj procjeni potreba i rizika, stečenih navika i interesa. Krajnji ciljevi tretmanskog djelovanja su: realnije sagledavanje vlastite ličnosti, izgradnja vlastitog vrijednosnog sustava, ublažavanje i postupno uklanjanje simptoma koji su posljedica unutarnjih sukoba, uspješno zadovoljavanje unutarnjih i vanjskih potreba, prepoznavanja snaga i rad na području razvijanja sposobnosti, pronalaženje osobnih tehnika i načina za uspješno rješavanje problema, usmjeravanje na razvoj kvalitetnijih međuljudskih odnosa te priprema za život u sredini u koju se korisnica vraća nakon izlaska iz doma.

Vezano uz specifične tretmanske programe u Odgojnom domu Bedekovčina, važno je spomenuti da je tijekom prve polovice 2010. godine proveden grupni program „Trening

socijalnih vještina“ usmjeren na kontrolu emocija. Prva iskustva i povratne informacije djevojaka koje su sudjelovale u programu su pozitivna. Djevojke su se aktivno uključile u rad grupa, procijenile su korisnost programa te naglasile posebnost odnosa s voditeljicama grupa (Jeđud Borić, 2012). Nadalje, Oreb i Majdak (2013) provele su kvalitativno istraživanje u kojem su ispitivale doživljaj institucionalnog tretmana djevojaka s problemima u ponašanju u odgojnoj ustanovi. U istraživanju su sudjelovale 22 djevojke iz Odgojnog doma Bedekovčina. Djevojke u svojim pozitivnim doživljajima ističu edukativne i kreativne aktivnosti, neorganizirane aktivnosti vezane uz slobodno vrijeme, sudjelovanje u aktivnostima izvan doma te nezadovoljstvo prehranom, džeparcem i nedobrovoljnim fizičkim radom. Njihovi doživljaji tretmana vrijedne su informacije za planiranje kvalitetnog tretmanskog rada.

Misija doma je da u sigurnom i poticajnom okruženju, uz pomoć stručnog osoblja pomogne djevojkama korisnicama da nadoknade odgojno-obrazovne poteškoće i razviju socijalne vještine važne za samostalan život i uključivanje u zajednici. U budućnosti doma vidljiva je težnja otvaranju prema lokalnoj zajednici, razvijanju izvaninstitucionalnih usluga i stambenih zajednica djevojaka.

### 1.3.3. Tretmanske potrebe djevojaka s problemima u ponašanju

Najšire gledajući, tretmanske intervencije (tretman) podrazumijevaju sustav mjera i aktivnosti koje su usmjerene na redukciju simptoma i rizika pojedinca. Sukladno tome, svrha tretmana je postizanje pozitivnih individualnih i socijalno poželjnih promjena kod pojedinca i u njegovom okruženju (Žižak, 2010). Kako bi se ostvarila svrha tretmana potrebno je uskladiti tretman s potrebama korisnika, a taj proces podrazumijeva procjenu na tri značajne razine. Potrebna je procjena problema/rizika[3], tretmanskih potreba[4] i potencijala osobe[5] (Žižak, 2010). Kao što je navedeno u prethodnom odlomku, boravak tj. tretman u instituciji zahtijeva organiziranje individualnih, grupnih i mnogih drugih metoda rada kako bi se odgovorilo na potrebe korisnika. Grupni tretman u institucijama usko je vezan uz svakodnevni život, ali i razvijanje specifičnih grupnih tretmanskih programa. Kako postoji institucionalni tretman djevojaka s

[3] Situacije i uvjeti koji odudaraju od standardnih društvenih vrijednosti i normi (primjerice: problemi u ponašanju, krizne situacije, rizici okruženja)
[4] Promjenjivi i dinamični čimbenici rizika iz okruženja i osobnosti koji se mogu mijenjati pod utjecajem tretmana (primjerice: nedostatak socijalnih vještina, loš školski uspjeh)
[5] Pozitivna obilježja osobnosti ili u okruženju (primjerice emocionalna toplina, druženje s prosocijalnim vršnjacima)

problemima u ponašanju, tako bi, u svrhu ovog rada, bilo zanimljivo istražiti značajke grupnih programa unutar tog konteksta. No, kao što je već ranije navedeno specijalizirani grupni tretmanski programi usmjereni na potrebe djevojaka su rijetki. U literaturi je moguće pronaći brojne preporuke i smjernice što bi bilo potrebno uvažiti prilikom kreiranja programa koji bi se teorijski temeljili na razumijevanju ove populacije, a koji uzimaju u obzir tretmanske potrebe, rizike/probleme i potencijale djevojaka.

S obzirom na dobivene rezultate istraživanja vezanih uz djevojke smještene u institucionalnom tretmanu koje se procijenjene rizičnima na svim područjima procjene Žižak, Maurović i Jeđud (2010) predlažu iduće tretmanske smjernice za praktičan rad: tretmanom je neophodno obuhvatiti i roditelje, potrebno je paralelno realizirati socijalno- zaštitne intervencije u obitelji, tretman treba temeljiti na individualnom savjetovanju i specijaliziranim grupnim programima, organizirati pomoć u učenju te osigurati visoko strukturirano, sigurno, zaštićujuće i humano okruženje. Chesney- Lind i Shelden (2004) naglašavaju kako programi trebaju biti usmjereni na osnaživanje djevojaka, razvijanje njihovih vještina i pozitivnog identiteta pri čemu je važno da programi budu fleksibilni i stalno evaluirani. Isti autori ističu i važnost ženske voditeljske uloge i odnos povjerenja unutar grupe. Calhoun (2001) je provela istraživanje na 44 mladića i 44 djevojke s problemima u ponašanju koji su se nalazili u tretmanu službe za probaciju. Autorica stavlja u središte pozornosti razlike između djevojaka i mladića te navodi kako djevojke postižu značajno veće rezultate u vanjskom lokusu kontrole, stresu vezanom uz interpersonalne odnose, razini anksioznosti, depresije i da percipiraju lošije odnose u obitelji kao i vlastito samopoštovanje. Sukladno tome, autorica naglašava nužnost usmjeravanja na specifične potrebe ženske populacije. Ista autorica posebno naglašava kako programi usmjereni na nedostatke socijalnih vještina trebaju obuhvaćati rodnu perspektivu ženske populacije imajući na umu kako žene veliki dio vlastitog samopoimanja stvaraju kroz percepciju odnosa s drugima oko sebe. Nadalje, Covington i Bloom (2001, prema Jeđud Borić, 2012) smatraju kako postoje dva ključna aspekta u razvoju rodno osjetljivih programa: kontekst i sadržaj. Pod kontekstom podrazumijevaju teorijsku utemeljenost programa, okruženje u kojem se program odvija, stručnjake koji provode program, aktivnu participaciju djevojaka, orijentaciju na pozitivno i traženje snaga te povezanost sa zajednicom. Sadržaj, prema spomenutim autorima, obuhvaća specifične potrebe djevojaka (samopoštovanje, odnosi, obitelj, školovanje, životne vještine, spolni i zdravstveni odgoj, viktimizacija i trauma, tretman ovisnosti, kulturna svijest i osjetljivost) te metode i tehnike (razgovor, ekspresivne i kreativne tehnike i mentoriranje). Smith- Adcock i suradnici (2008) razmatrali su učinke

holističkog grupnog programa za djevojke s problemima u ponašanju te su temeljem evaluacije naglasili važna područja rada s djevojkama unutar grupnih programa. Ta područja su: negativna slika o sebi, problematični odnosi u obitelji, spoznavanje unutarnje snage, znanja o psihofizičkom zdravlju, razvijanje komunikacijskih vještina i vještina nošenja s emocijama. U kontekstu socijalnih vještina, Myers i suradnici (2004, prema Smith- Adcock i sur., 2008) smatraju da poticanje djevojaka na razvoj boljih komunikacijskih i socijalnih vještina te primjerenijeg izražavanja i nošenja s emocijama dovodi do učinkovitijeg rješavanja problema u odnosima koje ostvaruju.

Sagledavajući tretmanske potrebe djevojaka vidljivo je da razni autori ističu neke sličnosti. Sličnosti se očituju u sadržajima koji jačaju samopoštovanje i uspostavljanje adekvatnih odnosa s drugima oko sebe. Posebni naglasak se stavlja na razvijanje socijalnih vještina (najviše vještina nošenja s emocijama) te proradu iskustava viktimizacije i traume. Također, naglašava se važnost aktivnog sudjelovanja djevojaka u kreiranju programa, fleksibilnost i uvažavanje rodnih specifičnosti. Upoznavanjem tretmanskih potreba djevojaka s problemima u ponašanju otvaraju se mogućnosti razvoja programa kreiranih specifično za njih, dok se upotrebom primjerenih metoda i tehnika rada djevojke potiče na osobne promjene, rast i razvoj.

## 1.4. Temelji za razvijanje programa treninga socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju

Nakon iscrpnog razmatranja socijalnih vještina, intervencije treninga socijalnih vještina, upoznavanja specifičnih potreba djevojaka s problemima u ponašanju i njihovog tretmana dolazimo do racionale za planiranje i implementaciju programa pod nazivom „***Socijalno vješta djevojka- program treninga socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju (u nastavku teksta koristit će se skraćenica SVD-TSV)“.***

Djevojke smještene u institucije socijalne skrbi, najčešće su procjenjivane kao visoko rizične (Žižak, Maurović, Jeđud, 2010) te u skladu s tim manifestiraju čitav niz problema u području samokontrole, uspostave odnosa, načina rješavanja problema i načina nošenja s teškim emocijama. Jedan od načina odgovora na te potrebe može biti podučavanje novim oblicima ponašanja putem treninga socijalnih vještina. Trening socijalnih vještina kao vrijedna,

strukturirana i dokazano učinkovita metoda psihoedukativnog rada prepoznata je od strane institucija socijalne skrbi te je u skladu s tim, u suradnji s Odgojnim domom Bedekovčina, nastao ovaj program. Ovim grupnim programom mogu se kod djevojaka razviti, poboljšati i/ili ojačati: samopouzdanje, uvidi u socijalno prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja, prepoznavanje, izražavanje i nošenje s emocijama, samokontrola, uspostavljanje i održavanje odnosa, kritičko mišljenje te empatija. Također, program može doprinijeti tretmanskim ciljevima unutar institucije te poboljšati međuljudske odnose između odgajatelja i djevojaka. Sveobuhvatno gledajući, trening socijalnih vještina, uz druge resocijalizacijske metode i programe, može imati pozitivan učinak na osnaživanje djevojaka tijekom boravka u instituciji, ali i nakon izlaska iz nje.

Važno je spomenuti i potencijal grupnog oblika rada s djevojkama. Mogućnosti pozitivnih utjecaja kroz grupni rad prepoznate su kroz specifično obilježje djevojaka da razvijaju svoj identitet u odnosu na druge. Prirodna potreba djevojaka za uspostavljanjem odnosa čini jaku snagu za ostvarivanje ciljeva treninga socijalnih vještina. Uz navedeno, grupni oblik rada omogućuje direktno vježbanje konkretnih socijalnih vještina kroz interakciju s vršnjacima, olakšano usvajanje novih znanja te razvijanje novih, podržavajućih i pomažućih odnosa između članova grupe te članova i voditelja.

Slijedom navedenog, otvaraju se mogućnosti razvoja i implementacije treninga socijalnih vještina usklađenog sa specifičnim potrebama djevojaka s problemima u ponašanju. Program SVD- TSV odgovara na dio potreba djevojaka koje manifestiraju složene probleme u ponašanju te borave u institucijama socijalne skrbi. Kroz radionice pripremale su se aktivnosti s ciljem usvajanja određene vještine, osvješćivanja i jačanja snaga djevojaka te razvoja podržavajućeg odnosa između djevojaka- članica grupe međusobno i s voditeljicama. Program je osmišljen i proveden uvažavanjem načela pažljivog planiranja, refleksija voditeljica tijekom izvođenja i aktivne participacije djevojaka.

# 2. Prikaz programa „Socijalno vješta djevojka- trening socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju“

## 2.1. Uvodno o programu

Specifičan program treninga socijalnih vještina za djevojke s problemima u ponašanju razvijen je u sklopu projekta „*Unapređivanje socijalnih vještina kod populacija u riziku*“ koji se od početka 2015. godine kontinuirano provodi u ustanovama u okviru pravosuđa i socijalne skrbi. Projekt vode izv. prof. dr. sc. Valentina Kranželić i doc. dr. sc. Ivana Jeđud Borić s Odsjeka za poremećaje u ponašanju Edukacijsko- rehabilitacijskog fakulteta. U okviru projekta jedna od aktivnosti bila je provedba programa treninga socijalnih vještina za djevojke u odgojnim ustanovama. Aktivnost je provedena u suradnji s Odgojnim domom Bedekovčina. Uz navedeno, osobna motivacija autorice rada za razvoj ovog programa proizašla je iz manjka znanja i iskustva u radu s djevojkama s problemima u ponašanju. Vodeći se osobnom znatiželjom za upoznavanjem potreba djevojaka i prepoznatom potrebom odgojnog doma za strukturiranim tretmanskim aktivnostima započelo je razvijanje i implementacija programa SVD-TSV.

**Osnovni cilj** programa SVD- TSV usmjeren je na razvijanje i usvajanje specifičnih komunikacijskih i socijalno- emocionalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju, putem strukturiranog načina učenja po metodi treninga socijalnih vještina. Sukladno navedenom, **svrha programa** je osnaživanja djevojaka polaznica programa za suočavanje sa svakodnevnim situacijama, razvijanje njihove socijalne kompetentnosti i pozitivnog identiteta.

**Specifični ciljevi** programa SVD- TSV su:

- Poboljšati i/ili ojačati: samopoštovanje, prepoznavanje, izražavanje i nošenje s emocijama, prepoznavanje emocija kod drugih, kritičko mišljenje, načine samopredstavljanja, empatiju, nošenje s ljutnjom i teškim emocijama, načine uspostave i održavanja odnosa, osjećaj odgovornosti za vlastite postupke te uvid u odgovarajuća socijalna ponašanja;
- Osnažiti djevojke za snalaženje u svakodnevnom životu kroz učenje i vježbanje socijalnih vještina

- Olakšati boravak u odgojnoj instituciji i osnažiti djevojke za povratak u život u zajednici
- Ponuditi novi oblik grupnog programa temeljenog na specifičnim potrebama djevojaka

Sukladno ideji vodilji programa te postavljenim općim i specifičnim ciljevima, korisnici tj. korisnice ovog programa bile su djevojke koje su se u trenutku provođenja programa nalazile na smještaju u Odgojnom domu Bedekovčina. Ukupno je sudjelovalo deset djevojaka u dobi od 14 do 17 godina. U vrijeme započinjanja programa u Domu je boravilo dvanaest djevojaka, no zbog obaveza (školovanje/praksa) i bjegova iz ustanove na radionicama ne prisustvuju sve djevojke. Ovisno od susreta do susreta, broj djevojaka se mijenjao, a za pet djevojaka može se reći da su sudjelovale u programu u cijelosti.

**Kriteriji za uključivanje** djevojaka za sudjelovanjem bili su: (1) *procjena potreba od strane odgajatelja u odgojnom domu,* (2) *procjena potreba na temelju dostupne dokumentacije i isticanja procjene o nedostacima socijalnih vještina kod pojedine djevojke,* (3) *uvid u individualne programe tretmana gdje se usvajanje socijalnih vještina navodi kao jedan od primarnih ciljeva,* (4) *razgovori s djevojkama o njihovoj motivaciji i potrebama* te (4) *opažanje ponašanja, međusobnih odnosa djevojaka, problema u komunikaciji i kontroli emocija tijekom boravka na praksi u trajanju od tri tjedna od strane voditeljica programa*. Uz navedene kriterije uključivanja djevojaka, jedan od najvažnijih kriterija za uključivanjem, bio je (5) *dobrovoljno sudjelovanje djevojaka*. Izbor dobrovoljnog sudjelovanja u programu, mogućnosti izlaska iz grupe u svakoj fazi grupnog rada i programa te aktivna suradnja s djevojkama prilikom planiranja i izvođenja aktivnosti bili su temelji odnosnog dijela ovog programa. Poseban izazov u radu predstavljala je činjenica da djevojke nisu imale iskustvo sudjelovanja u programima treninga socijalnih vještina i učenja putem strukturiranog učenja. Uz to, grupa polaznica programa sastojala se od djevojaka koje su unutar svakodnevnog boravka u domu odvojene tj. žive u različitim paviljonima i odgojnim grupama. S obzirom na to, tretmanska grupa koja je stvorena u svrhu ostvarenja općih i specifičnih programa SVD TSV donijela je novu grupnu dinamiku i odnose između djevojaka.

**Osnovu programa** „*Socijalno vješta djevojka- trening socijalnih vještina*“ čini 8 interaktivnih grupnih susreta tj. radionica. Skup od 8 radionica čini niz od 6 radionica usmjerenih na učenje i uvježbavanje specifičnih socijalnih vještina te uvodna i završna (evaluacijska) radionica koja otvaraju/zatvaraju program. Provođenje programa započelo je

početkom prosinca 2015. godine, a završeno je početkom ožujka 2016. godine. Radionice su se održavale u prostorijama odgojnog doma, svaki tjedan, u trajanju od 60 minuta te nije bilo većih vremenskih razmaka između radionica. Nakon uvodne radionice napravljen je razmak od dva tjedna, što se podudarao i s vremenom trajanja školskih praznika. Nakon školskih praznika radionice su se izvodile kontinuirano, a završna radionica izvedena je s razmakom od tjedan dana.

Specifičnije, SVD TSV sastoji se od radionica pripremljenih prema unaprijed postavljenim ciljevima i prepoznatim potrebama, a usklađivanim tijekom realizacije sa specifičnim potrebama grupe djevojaka polaznica. Slijedom navedenog, SVD TSV je tzv. *tailor made program*.

**Teme radionica** tj. ciljane vještine i specifični ciljevi svake navedeni su u tablici 2.

**Tablica 2.** *Teme i specifični ciljevi radionica*

| Tema/ Ciljana vještina | Specifični ciljevi radionice |
|---|---|
| 1. Uvodna radionica | • Upoznavanje voditeljica i članica grupe<br>• Predstavljanje programa<br>• Definiranje zajedničkog rada<br>• Motiviranje za sudjelovanjem |
| 2. Samopredstavljanje | • Osvijestiti načine na koje se predstavljamo<br>• Uočiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina samopredstavljanja<br>• Naučiti korake socijalne vještine samopredstavljanja<br>• Demonstrirati korake socijalne vještine samopredstavljanja |
| 3. Aktivno slušanje | • Osvijestiti načine na koje slušamo druge ljude<br>• Naučiti korake aktivnog slušanja<br>• Demonstrirati korake aktivnog slušanja |
| 4. Davanje i primanje komplimenata | • Osvijestiti načine na koje dajemo i primamo komplimente<br>• Uočiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina davanja i primanja komplimenata<br>• Naučiti korake socijalne vještine davanja i primanja komplimenata<br>• Demonstrirati korake vještine |
| 5. Prepoznavanje i izražavanje emocija | • Osvijestiti važnost prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija<br>• Osvijestiti postojeće načine izražavanja emocija<br>• Naučiti i demonstrirati prikladne načine izražavanja emocija |

| | |
|---|---|
| 6. Kontrola ljutnje | • Identificirati situacija koji izazivaju ljutnju<br>• Osvijestiti načine na koje izražavamo ljutnju<br>• Prepoznati prikladne i neprikladne načine nošenja s ljutnjom<br>• Naučiti i demonstrirati prikladne načine nošenja s ljutnjom |
| 7. Empatija | • Prepoznati i imenovati osjećaje, stanja i situacije kod drugih osoba<br>• Razumjeti važnost empatije<br>• Osvijestiti postojanje razlika u doživljavanju emocija<br>• Demonstrirati korake socijalne vještine |
| 8. Evaluacijska radionica | • Podsjećanje na sve obrađene vještine<br>• Završna, usmena i pismena, evaluacija programa od strane djevojaka<br>• Proslava zajednički provedenog vremena, uspostavljenih odnosa i novih znanja |

Cjeloviti prikaz radionica programa zajedno s radnim materijalima nalazi se na kraju ovog rada (u poglavlju Prilozi).

Uvodna i završna radionica zaokružuju cjelinu programa od 8 radionica. *Uvodna radionica* najviše je usmjerena prema predstavljanju programa, načina rada, motiviranju djevojaka za uključivanjem i dogovaranjem pravila rada, dok je *završna radionica* tzv. „svečanost“ u kojoj se, uz sažimanje i evaluaciju, slave zajednički odnosi, iskustva i znanja dobivena tijekom programa. Druge dvije cjeline programa su *komunikacijske* (samopredstavljanje, aktivno slušanje i davanje i primanje komplimenata) i *socijalno- emocionalne vještine* (prepoznavanje i izražavanje emocija, kontrola ljutnje i empatija). Navedene vještine i teme odabrane su s obzirom na ranije navedene kriterije uključivanja u program i opažanjem djevojaka od strane voditeljica programa tijekom izvođenja programa. Odabir specifičnih vještina unutar programa pokazao se dobrim jer odgovara širokom spektru potreba djevojaka. Iako se često kao obilježje djevojaka s problemima u ponašanju ističu problemi nošenja s emocijama, kod ove grupe djevojaka pokazalo se da je potrebno djelovati i na usvajanje specifičnih komunikacijskih vještina- samopredstavljanja i aktivnog slušanja. Vještina davanja i primanja komplimenata odabrana je s posebnom namjerom od strane voditeljica programa. Davanje i primanje komplimenata predstavlja vještinu udruživanja s ljudima i stvaranje pozitivnih odnosa, a u ovom programu je odabrana zbog jačanja pozitivnih odnosa među djevojkama u grupi i stjecanja uvida u vlastite pozitivne osobine. Tijekom radionica, ovisno o

ciljanoj vještini, poseban naglasak stavio se na uvide u načine na koje su do sada djevojke koristile vještine te uvježbavanje koraka vještine.

**Vođenje** ovog treninga socijalnih vještina ostvareno je u ženskom voditeljskom paru. Uz autoricu ovog rada, grupne radionice, prijedloge pri razvoju i provedbi, izvodila je Antonia Perica, studentica druge godine diplomskog studija socijalne pedagogije. Uz Antoniu, svojim savjetima i prijedlozima pomogla je i Lea Horvat, također studentica druge godine diplomskog studija socijalne pedagogije. Podršku i mentoriranje tijekom cijelog procesa pružale su nastavnice s fakulteta, voditeljice navedenog projekta. Posebnosti vođenja i refleksije voditeljica bit će objašnjeni u posebnom odlomku, no ono što je ovdje važno napomenuti je da je voditeljicama Andrei i Antoniji ovo bilo prvo iskustvo grupnog rada s djevojkama koje manifestiraju probleme u ponašanju, provođenja treninga socijalnih vještina s nekom populacijom te prvo iskustvo planiranja, razvoja i implementacije specifičnog grupnog programa. Specifična znanja o treningu socijalnih vještina usvojile su neposredno prije planiranja i izvedbe programa sudjelovanjem na izbornom kolegiju diplomskog studija socijalne pedagogije „Trening socijalnih vještina II“. Praktično, njihova voditeljska iskustva su do tada bila vezana uz izvođenje grupnih programa s redovnom populacijom ili populacijom u riziku, u paru s drugim voditeljima ili zajedno.

Aspekti rada na programu SVD TSV dokumentirali su se na različite načine. Plan izvedbe radionica zabilježen je ***protokolima za izradu radionica*** koji obuhvaća plan učenja vještine po aktivnostima, upute za voditelje i materijale za svaku radionicu. Uz navedeno, važan dio praćenja programa činila su ***pisana izvješća*** od strane voditeljica nakon svake radionice. Ona su se sastojala od pregleda svih aktivnosti i osvrta na njih, povratnih informacija od strane korisnika te zapažanja i refleksija voditeljica u vezi grupe i budućih prilagodbi. Uz usmene povratne informacije od strane djevojaka, djevojke su ispunjavale **i *evaluacijske listove*** na kraju svake radionice te poseban evaluacijski list na završnoj radionici koji obuhvaća osvrt na cijeli program i njegove aspekte.

## 2.2. Elementi stvaranja programa

Elementi stvaranja ovog program odnose se na zajednički rad voditeljica programa te suradnju između različitih pojedinaca i ustanove Odgojni dom Bedekovčina u svrhu pripreme programa i kvalitetnijeg izvođenja. Riječ je o sljedećim elementima, odnosno aktivnostima:

- ***Kreiranje radnog materijala za radionice*** koje je obuhvaćalo detaljnu pisanu razradu i pripremu svih 8 radionica. Pisana razrada i pripreme za svaku radionicu načinjene su prema *Protokolu za pripremu socijalnih vještina (vidi poglavlje Metode poučavanja socijalnih vještina- trening socijalnih vještina, Okvir 1)*. Uz navedeno, neke od priprema za radionice preuzete su od materijala za radionice programa „*Jačanje unutarnje snage- JUS- TSV"* (Horvat-Kutle, Jeđud Borić, Kranželić, 2016). Modifikacije materijala češće su bile procesnog tipa, nego sadržajnog. Primjerice, izmijenjene su uvodne i završne aktivnosti gdje su se ubacile interaktivne igre radi energetiziranja, bolje motivacije i lakšeg učenja. Izmijenjene su i situacije demonstracije i vježbanja vještine pri čemu se odabrane situacije bliže životnom kontekstu djevojaka. Također, kreirani su radni materijali za djevojke te su kupljeni materijali i pribor za izvođenje radionica (mape za svaku članicu grupe, flomasteri, bojice, samoljepljivi papirići, plakati, itd.).
- ***Zajedničko planiranje rasporeda provođenja radionica i aktivnosti*** odnosilo se na suradnju između voditeljica programa, koje su prema svojim opažanjima usklađivale tematske cjeline, dinamiku rada i aktivnosti koje će se provoditi u skladu s potrebama i sposobnostima djevojaka.
- ***Suradnja*** prvenstveno obuhvaća suradnju s Odgojnim domom Bedekovčina (ODB). Sudionici suradnje bili su odgajatelji odgojnih grupa i ravnateljica- Tamara Kotarski. Zajedno s odgojnim domom uspostavljena je suradnja za: provedbu programa, planiranje rasporeda izvođenja i organiziranje prostora u kojem se izvodio program. Uz tehničke oblike suradnje, jedna od najvažnijih zadaća ODB-a bila je motiviranje djevojaka za sudjelovanjem u programu. Nadalje, suradnja je ostvarena između voditeljica programa, Lee Horvat i spomenutih nastavnica s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. Nastavnice su pratile i mentorirale izvedbu programa te svojim stručnim savjetima doprinijele kvaliteti programa. Poseban oblik suradnje bio je između voditeljica koji je obuhvaćao, osim planiranja aktivnosti i sadržaja, izravan rad s djevojkama u grupi.

- ***Mentoriranje i supervizija*** odnosi se na mentoriranje i neformalne oblike supervizije s ravnateljicom Odgojnog doma Bedekovčina i nastavnicama. Uz navedeno, voditeljice programa prije i poslije svake radionice izmjenjivale su doživljaje i iskustva o provedbi. Svrha praćenja rada i međusobnog superviziranja voditeljica bila je prorada iskustva s provedenih radionica te iskustveno učenje s ciljem unapređenja daljnjeg rada
- ***Praćenje i evaluacija programa*** bili su usmjereni na dobivanje informacija o ostvarenju ciljeva i zadovoljstvu djevojaka polaznica programa. Obuhvaćali su: neposredne povratne informacije od strane djevojaka (pismene i usmene) koje su obuhvaćale doživljaje sadržaja, atmosfere i vlastite aktivnosti te pisana izvješća voditeljica izvoditeljica radionica nakon svake radionice. Pisana izvješća voditeljica su obuhvaćala informacije o dinamici grupnog rada, atmosferi, suradnji između voditeljica te voditeljica i članica grupe. Uz navedeno, završna radionica bila je usmjerena na evaluaciju cijelog programa te će se tome posvetiti posebno poglavlje.

## 2.3. Predstavljanje strukture grupnih susreta

Svaki grupni susret, osim uvodne i završne radionice, bio je strukturiran prema ključnim dijelovima strukturiranog učenja i zadanog protokola. Radionice su bile organizirane oko pet ključna dijelova: **uvod** (osvrt na izazov, uvodna igra i najava vještine), **poučavanje vještine** (putem kviza i metode razgovora), **demonstracija vještine** (igranje uloga od strane voditeljica i objašnjavanje sastavnica vještine), **vježbanje vještine** od strane djevojaka te **završni dio** (igra, pismena i usmena evaluacija te novi izazov).

***Uvodni dio*** svake radionice je **predstavljanje domaće zadaće (izazova)** od strane djevojaka gdje se ponavljao sadržaj prethodne radionice. Domaća zadaća je u ovom programu promijenila naziv u „Izazov“ kako bi se povećala motivacija djevojaka za izvršavanjem iste. U pravilu je izazov obuhvaćao zadatke za dodatna promišljanja, praćenje ili isprobavanje specifične vještine u svakodnevnom životu. Tako se već na samom početku radionice djevojkama omogućilo ponavljanje naučenog i kroz razgovor s voditeljicama mogle su dobiti dodatne odgovore za pitanja i nejasnoće. Nakon toga uslijedila bi **uvodna interaktivna igra** koja je sadržajno bila povezana s vještinom koja se na pojedinom susretu obrađivala. Interaktivna igra imala je za cilj motivirati djevojke za sudjelovanjem u radionici te kratko

najaviti vještinu koja će se obrađivati. Voditeljice su koristile iskustva i doživljaje iz uvodne igre kako bi djevojkama približile vještinu koja je bila ciljana[6].

**Okvir 2**. *Primjeri uvodnih aktivnosti*

**Radionica: Empatija**

**Zrcalo emocija-** cilj aktivnosti je uvod u temu emocija, prepoznavanja i iskazivanja emocija kod drugih.

**Uputa:** Voditelji prije radionice pripremaju papiriće s emocijama po želji (prijedlog emocija- ljutnja, tuga, sreća, gađenje, iznenađenost, tuga). Sudionicima se podijele papirići s imenima emocija. Svaka od djevojaka ima zadatak neverbalno pokazati emociju ispred grupe, a ostatak grupe ima zadatak oponašati prikazanu emociju. Nakon vježbe slijedi diskusija na razini grupe.

**Radionica: Aktivno slušanje**

**Buka u kanalu-** cilj aktivnosti je osvijestiti načine na koje slušamo druge ljude i što sve utječe na naš slušanje

**Uputa:** Voditelji djevojkama daju uputu da stanu u ravnu liniju, jedna pored druge. Djevojkama na kraju linije s oba kraja je dana uputa da osobi do sebe kažu jednu rečenicu koja ima smisla. Osobe koje prime poruke, šalju poruke dalje osobi do sebe, a istovremeno voditelji potiču stvaranje buke u prostoru (smijeh, glazba, žamor). Kada obje poruke dođu kod jedne osobe svi se utišaju i slušaju poruku koju je osoba primila te se provjerava točnost dobivene informacije sa početka aktivnosti. Nakon aktivnosti slijedi diskusija na razini grupe.

**Radionica: Samopredstavljanje**

**Koja životinja te predstavlja? –** cilj aktivnosti je osvijestiti načine na koje se predstavljamo

**Uputa:** voditelji zamole sudionike da se predstave na način da kažu svoje ime (ukoliko se grupa dobro ne poznaje) i životinju koja ih simbolizira te da ukratko pojasne zašto (što im se sviđa kod te životinje, koje njezine osobine i slično). Voditelji potiču diskusiju i povezuju način na koji su se djevojke predstavljale putem simbola životinja.

***Drugi dio*** radionica obuhvaćao je **poučavanje o vještini putem kviza, poučavanje metodom razgovora.** Poučavanje o vještini putem kviza odnosilo se na to da su voditeljice čitale tvrdnje koje se odnose na specifičnu vještinu i njezina obilježja. Na početku aktivnosti djevojkama su se podijelile crvene i zelene kartice. Podizanje zelene kartice označavalo je slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon odgovora djevojaka na svaku od tvrdnji voditeljice su kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavale sudionice o

[6] U okvirima su prikazani primjeri aktivnosti koje su se koristile u radionicama.

vještini. Uz navedeno, djevojke se poučavalo o vještini metodom razgovora, poticanjem na iznošenje vlastitih iskustva i otvorenom diskusijom na razini grupe. Djevojkama su nakon poučavanja podijeljeni materijali koji su sadržavali ključne informacije o vještini te korake vještine.

**Okvir 3**. *Primjeri tvrdnji korištenih za poučavanje o vještini putem kviza*

**Radionica: Kontrola ljutnje**

**Tvrdnje**

- *Ljutnja je loša emocija. N*

Objašnjenje: Nije ni dobra ni loša, kao i sve emocije ima svoju funkciju. Ljutnja se najčešće javlja kad se osjećamo ugroženo, kad se nađemo u nekoj neugodnoj situaciji, kad se osjećamo povrijeđeni ili razočarani ili kad se prisjetimo nekog događaja koji nas je uznemirio. Ljutnja nije negativna, ona potiče promjene u odnosima.

- *Ljutnju možemo kontrolirati. T*

Objašnjenje: Ponekad kad smo ljuti teško je kontrolirati što ćemo reći ili učiniti. U tim situacijama možemo povrijediti ljude oko sebe. Ako upoznamo sebe i svoju ljutnju možemo je i kontrolirati. Postoje razne tehnike kojima možemo vježbati kontroliranje ljutnje: brojanje do 10, udaljavanje iz situacije, bavljenje tjelesnom aktivnosti ili misliti lijepe misli.

- *Ljutnja nam pokazuje da nam je nešto važno T*

Objašnjenje: Ljutnja nam pomaže da upoznamo sami sebe, pokazuje nam da nam je nešto važno, ljutnja nas pokreće i ukazuje nam na nešto što doživljavamo kao nepravdu, bol ili frustraciju.

- *Ljutnja pokreće cijelo tijelo. T*

Objašnjenje: Ljutnja je snažna emocija. Daje tijelu brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez toga se nikada ne bi pokrenuli i mijenjali probleme u našem životu. U našem tijelu mogu se javiti reakcije crvenila u licu i ubrzani rad srca.

**Radionica: Davanje i primanje komplimenata**

Tvrdnje

- *U svakoj prilici možemo dati drugoj osobi kompliment i nikada nije previše komplimenata. N*

Objašnjenje: Bitno je procijeniti situaciju u kojoj ćemo dati osobi kompliment i za što ćemo dati kompliment. Kompliment ima veću vrijednost kada ga uputimo pravoj osobi u pravo vrijeme. Uspješan kompliment dovodi do zbližavanja sa drugom osobom.

- *Kada ti netko da kompliment moraš mu uzvratiti komplimentom. N*

Objašnjenje: Kada uzvratimo kompliment dolazi do uzajamne simpatije i stvaranja odnosa s drugom osobom. No, ako nemamo pravi kompliment kojim bi mogli uzvratiti bolje je da ne uzvraćamo kompliment. Kod davanja i primanja komplimenata je izuzetno važno biti iskren.

- *Ljudi znaju kako primiti komplimente i rado daju komplimente drugim ljudima. N*

Objašnjenje: Iako ljudi vole primiti i čuti komplimente, rijetko to čine. Nekim ljudima je neugodno kada prime komplimente, neki su zbunjeni, a nekima je neugodno. Ljudi imaju poteškoće u davanju komplimenata i ne čine to često.

- *Isto je kada primamo/dajemo komplimente uživo ili na internetu. T*

Objašnjenje: Komplimentiranje osobe na internetu može imati pozitivan utjecaj na tu osobu. Iako je ljepše dati kompliment osobi uživo, komplimente možemo primiti i davati preko interneta. U tim situacijama vrijede ista pravila davanja i primanja komplimenata kao i uživo.

**Treći dio radionice** usko je vezan uz specifičnu vještinu koja se poučavala na pojedinoj radionici. Sastoji se od **predstavljanja koraka vještine** i **demonstracije vještine od strane voditeljica.** Predstavljanje sastavnica provodilo se na različite načine: voditeljice su usmeno objašnjavale korake, zapisivali su se koraci na plakat ili se uvodila kratka interaktivna igra povezana s pojedinim korakom. Poučavanju koraka vještine posvetila se posebna pažnja budući da oni predstavljaju temelj za vježbanje vještine. Voditeljice su objašnjavale korak po korak, dajući primjere iz svakodnevnog života te poticale djevojke na iznošenje vlastitih iskustva. U većini slučajeva, sastavnice vještine su se pisale na plakate koji su se ostavljali u prostoji u kojoj se izvodila radionica. Uz plakat sastavnica bio je izvješen i plakat s pravilima grupe. Na kraju svih radionica, djevojke su imale plakate svih podučavanih vještina. Nakon objašnjavanja sastavnica slijedila je demonstracija vještine od strane voditeljica. Tijekom demonstracije uloga voditeljice igraju uloge kako bi demonstrirale sudionicima ne/korištenje vještine. Navedeno podrazumijeva prikaz jedne situacije koristeći princip crno- bijele tehnike. Crno- bijela tehnika odnosi se na prikaz situacije prvo kako izgleda situacija kada se ne koristi vještina (crna), a nakon toga kako izgleda situacija kada se koristi vještina (bijela). Nakon prikaza svake od situacija djevojkama se postavljaju pitanja i potiče ih ne na refleksiju što su vidjele i primijetile. Tijekom nekih radionica djevojkama su se sastavnice objašnjavale kroz bijelu situaciju. U ovom programu demonstracija vještine izvodila se isključivo na način da su voditeljice igrale uloge ispred djevojaka. Već od prve radionice, djevojke su pozitivno reagirale na ovaj način rada te su pažljivo promatrale situacije. Sastavnice vještine i situacije

za demonstraciju birale su se sa pažljivom namjerom i bilo je važno da budu bliske svakodnevnom životu djevojaka. Iako su u razradama radionica predloženi primjeri situacija, oni su uvijek mogu prilagoditi s obzirom na specifične potrebe grupe prilikom izvedbe.

**Okvir 4**. *Primjeri koraka vještine i situacije za demonstraciju vještine od strane voditelja*

**Radionica: Samopredstavljanje**

1. **Razmisli i odluči što želiš reći o sebi u nekoj situaciji** - ovaj korak podrazumijeva razmišljanje o situaciji koja nas očekuje te odlučivanje što o sebi želimo reći u toj situaciji i tim osobama. Ovisno o tome kakav je kontekst biramo informacije kojima ćemo se predstaviti. Tako na primjer kad se predstavljamo potencijalnom poslodavcu u prvi plan ćemo istaknuti naše dosadašnje radne iskustvo, školovanje i naše radne navike, dok ćemo vrlo malo govoriti o sebi privatno. S druge strane kad upoznajemo nove ljude na nekoj proslavi ili zabavi, vjerojatno ćemo se predstaviti više kroz privatne i osobne aspekte: obiteljski status, hobiji, interesi.
2. **Odluči na koji način to želiš napraviti** - osim onoga što želimo reći, važno je načelno odlučiti i kako to želimo reći (način). Ukoliko je primjereno možemo se koristiti humorom. Razmislite o boji i tonu glasa koji možete koristiti.
3. **Gledaj sugovornika(e) u oči i govori razgovijetno** - ovaj korak/ sastavnica vještine zapravo podrazumijeva osnovnu, uljudnu međuljudsku komunikaciju. Važno je uspostaviti kontakt očima, uljudno se smiješiti i govoriti razgovijetno tako da nas sugovornici mogu dobro čuti.
4. **Rukuj se i reci svoje ime**- ovaj korak također predstavlja uljudnu međuljudsku komunikaciju. Način na koji se rukujemo utječe na dojam koji ćemo ostaviti kod druge osobe. Važno je predstaviti se svojim punim imenom.
5. **Pitaj drugu osobu za ime- A ti? Kako se ti zoveš?**- kako bismo otvorili komunikaciju s drugom osobom, važno je zamoliti sugovornika da se i on predstavi

**Primjeri situacija za demonstriranje vještine:** upoznavanje kolegica prvi dan u školi, razgovor za posao/praktičnu nastavu;

**Četvrti dio radionice,** koji se odnosi na **vježbanje vještine,** u središte stavlja aktivno isprobavanje koraka vještine od strane djevojka. Vježbanje vještine isto se izvodi pomoću **metode igranja uloga**. Djevojke su bile podijeljene u trojke i prema zadanim situacijama vježbale su određenu vještinu. Situacije su se odnosile na tipične kontekste i situacije u kojima se djevojke mogu naći (*primjerice: upoznavanje nove djevojke u domu, ljutnja na odgajatelje zbog neodobrenog izlaska, svađa i/ili prekid s partnerom, davanje komplimenata kuharici za fino pripremljen kolač, odnosi s prijateljicama i slično*). Djevojke se u izravnom radu poticalo da same predlažu primjere situacija u kojima žele vježbati vještinu. Vježbanje vještine u trojkama podrazumijevale su podjelu na osobu A (ona koja koristi zadanu vještinu), B (sudjeluje u zadanoj situaciji) i osobu C (koja promatra i daje povratnu informaciju). Ponekad se igranje uloga izvodilo na razini cijele grupe zbog malog broja djevojaka ili jer je tako bilo prikladnije s obzirom na vještinu (*primjerice: čitanje priče na razini grupe kod aktivnog slušanja ili čitanje priče o jednom danu mlade osobe gdje su se trgali komadići papira u obliku srca kada su prepoznate obeshrabrujuće izjave u radionici empatija*). Ovisno o vremenu i složenosti pojedine vještine vježbanje je provedeno uvježbavanjem bijele situacije i koraka vještine u trojkama ili uvježbavanjem bijele situacije i isprobavanje crne situacije u trojkama. Unutar svake radionice bilo je važno da svaka od djevojaka barem jednom isproba izvesti vještinu po koracima. Nakon izvedbe, voditeljice su poticale djevojke da komentiraju viđeno i povežu to s vlastitim iskustvima te da **razmijene povratne informacije** o korištenju vještine. Također, voditeljice su u raspravi poticale djevojke da razmisle u kojim situacijama u svom svakodnevnom životu mogu koristiti navedenu vještinu. Skoro u svakoj radionici postojale su djevojke koje su se dobrovoljno javile za demonstraciju vještine ispred cijele grupe.

***Završni dio radionice*** započinjao je interaktivnom **igrom**. Svrha interaktivne igre u ovom dijelu bila je zaokružiti susret u veselom i razigranom tonu. No, i ovdje su završne aktivnosti birane s obzirom na povezanost s određenom vještinom. Nakon igre slijedilo je **sažimanje sadržaja** radionice i poticanje razgovora o vještini koja je obrađivana, što su novo naučile, što im se posebno svidjelo, a što nije. Nakon kratke diskusije voditeljice daju upute djevojkama za **izazov**. Svrha izazova bila je potaknuti djevojke da koriste naučeno i izvan okvira radionice i time osnažuju vještinu. Djevojkama su izazovi pripremljeni kao radni listovi i dijeljeni u plavim kuvertama. Sadržavali su razne zadatke i situacije povezane s vještinom koja je bila obrađivana na radionicama. Najčešće je bila riječ o praćenju određene vještine i/ ili isprobavanju vještine u svakodnevnom kontekstu. Nakon izazova djevojkama su

podijeljene pismene **evaluacije** u kojima su ocjenjivale sadržaj, atmosferu, vlastitu aktivnost i zadovoljstvo vođenjem.

**Okvir 5**. *Primjeri završnih aktivnosti*

**Radionica: Prepoznavanje i izražavanje emocija**

**O, Jovanko! –** cilj aktivnosti je osvijestiti postojeće načine izražavanja osjećaja

**Uputa:** Svi članovi u krugu trebaju reći O, Jovanko! (ili neko drugo ime koje odredi voditelj ili članovi). Zadatak svakog od članova grupe je da izgovara ime na drugačiji način- kao da su ljuti na tu osobu, kao da ih je rastužila, kao da ih je iznenadila, usrećila, preplašila i slično.

**Radionica: Davanje i primanje komplimenata**

**Čarobna kutija-** cilj aktivnosti je osvijestiti vlastite pozitivne osobine i potaknuti vježbanje vještine

**Uputa**: Voditelji donesu kutiju u kojoj se nalazi zrcalo. Djevojkama se ne govori da se unutar kutije nalazi zrcalo već im se daje uputa da daju kompliment osobi čija se slika nalazi u kutiji. Nakon uputa voditelj svakoj od djevojaka da kutiju i kada djevojka otvori kutiju daje kompliment sama sebi budući da zrcalo daje osobni odraz svake osobe koja otvori kutiju. Kada otvore kutiju, mogu samo reći kompliment osobi unutar kutije, a ne smiju otkriti grupi čija se slika nalazi unutar kutije. Kutija prolazi cijeli krug sudionika.

**Primjeri Izazova (domaćih zadaća)**

**Radionica: Kontrola ljutnje**

- Napraviti vlastitu listu KULIRANJA tj. tehnika i načina na koji se nose s ljutnjom
- Motivacijska ploča za bojanje

**Radionica: Prepoznavanje i izražavanje emocija**

- Bilježenje situacija u kojima koriste vještinu u Dnevniku osjećaja

Prilikom pregleda strukture grupnih susreta, važno je spomenuti da **uvodna i završna radionica** imaju drugačiju strukturu. No, i one su organizirane oko tri ključna dijela: uvod, središnji dio radionice te završni dio i sažimanje. U uvodnoj radionici korištene su interaktivne igre kako bi se povećala motivacija djevojaka za sudjelovanjem u programu i kako bih se upoznalo s načinom na koji će se raditi tijekom budućih radionica (interaktivno i iskustveno). Predstavljen im je program, uspostavljena su pravila rada u grupi. Uz to, središnji dio bio je međusobno upoznavanje voditeljica i djevojaka. Završna radionica imala je svrhu sažeti i evaluirati sve susrete. Poštovao se sličan slijed rasporeda aktivnosti, a korištene su interaktivne igre i kreativne tehnike. Uvodna aktivnost obuhvaćala je osvrtanje na ostvarene pozitivne odnose. Središnji dio sastojao se od izrade plakata „Drvo vještina" te je cilj te aktivnosti bio ponoviti sve vještine, prisjetiti se iskustava i naučenih znanja. Kraj završne radionice obilježila je pismena i usmena evaluacija od strane djevojka te „svečanost". Svečanost je obuhvaćala podjelu diploma i simboličnih poklona (citata na šarenim papirićima i instant kava) (slika 3). Diplome su sadržavale zahvalu za aktivnim sudjelovanjem, pohvalu za uspješno savladavanje vještina i personalizirane osobine djevojaka kojima su doprinijele radu (primjerice hrabrost, znatiželja, duhovitost, marljivost, kreativnost, upornost). Ritualom „svečanosti" i podjelom diploma za uloženi trud osvješćivala se dobra atmosfera, nova prijateljstva, naučena znanja i stvoreni odnosi tijekom susreta.




**Slika 3.** *Personalizirane diplome na kraju programa i simbolični pokloni (citati na šarenim papirićima i instant kava)*

## 2.4. Posebnosti SVD TSV u kontekstu grupnog rada s djevojkama s problemima u ponašanju

### 2.4.1. Obilježja članica grupe

Prvi korak pri uključivanju djevojaka u program bio je **predstavljanje programa** ravnateljici Odgojnog doma Bedekovčina. U sklopu kratkog sastanka, predstavljeni su ključni sadržaji i načini rada te je donesena odluka o provedbi programa. Nakon toga, program i način rada ukratko je predstavljen odgajateljima koji su se također složili s provođenjem programa i prepoznali važnost podučavanja djevojaka socijalnim vještinama. Nakon toga uslijedilo je **predstavljanje programa djevojkama**. Djevojkama se program ukratko predstavio kroz neformalan sastanak. Sastanak se održao u jednoj od prostorija doma tijekom prvog tjedna boravka voditeljica programa na stručnoj praksi. Kroz kratki neformalan razgovor djevojke su upoznate s glavnim idejama programa, načinima rada te su motivirane za dolazak na uvodnu radionicu. Voditeljice su posebno naglasile da je sudjelovanje na programu dobrovoljno, a djevojke su odmah izrazile znatiželju oko radionica i najavile svoj dolazak. Dan nakon neformalnog sastanka s djevojkama, voditeljice programa su polijepile na vrata svih paviljona informativni plakat koji je sadržavao glavne informacije o programu te mjesto i vrijeme održavanja uvodne radionice (slika 4). Plakat je izazvao iznenađenje i pozitivne dojmove kod djevojaka. Nakon dva dana, održana je uvodna radionica, a djevojke su do tog dana neformalno postavljale pitanja o programu, dok su voditeljice kratkim porukama motivacije pozivale na uvodnu radionicu.




**Slika 4.** *Informativni plakat koji je bio postavljen na ulaznim vratima svih paviljona*

Na temelju opisanog, može se reći da su korisnice Odgojnog doma Bedekovčina odlučile dobrovoljno sudjelovati u programu. Voditeljice smatraju kako je bila značajna podrška koju su dobile od odgajatelja i ravnateljice za provedbu programa, no suglasne u tome da su uz navedeno osobno morale uložiti dodatne napore kako bi povećale zainteresiranost djevojaka. U skladu s tim, nameće se zaključak da podrška od strane stručnjaka ustanove omogućuje realizaciju programa, no da se posebna pažnja mora posvetiti načinu na koji će se aktivnosti predstaviti korisnicima. Također, ovdje se pokazalo da je bilo potrebno zainteresirati djevojke na različite načine (kroz sastanke, plakate, neformalne razgovore), čestim podsjećanjem na održavanje radionica i razgovorima o mogućim osobnim dobitima sudjelovanja.

**Članice grupe** bile su djevojke koje su se krajem 2015. godine nalazile na smještaju u Odgojnom domu Bedekovčina, a koje su izrazile želju ulaska u grupu temeljenu na dobroj volji i zainteresiranosti. U to vrijeme u domu je boravilo 12 djevojaka, a njih 8 je odlučilo doći na uvodnu radionicu. Iako je provedena procjena potreba za uključivanjem u program i od strane odgajatelja i od strane voditeljica programa, najviše se poštovao osobni izbor djevojaka za sudjelovanjem. Oformljena grupa bila je relativno zatvorena, no naknadno su se uključile dvije djevojke (jedna tijekom radionice aktivno slušanje, a druga tijekom radionice pokazivanje i izražavanje emocija) koje su u vrijeme provođenja programa došle u odgojni dom i iskazale želju za sudjelovanjem. Grupa je brojala 8 članica, no broj članica grupe je oscilirao ovisno o susretu (tablica 3).

**Tablica 3.** *Broj djevojaka na pojedinim radionicama*

| Radionica | Broj djevojaka |
|---|---|
| 1. Uvodna radionica | 8 |
| 2. Samopredstavljanje | 9 |
| 3. Aktivno slušanje | 7 |
| 4. Davanje i primanje komplimenata | 5 |
| 5. Prepoznavanje i izražavanje emocija | 5 |
| 6. Kontrola ljutnje | 3 |
| 7. Empatija | 6 |
| 8. Završna/evaluacijska radionica | 8 |

Broj članica grupe mijenjao se zbog slijedećih razloga: pohađanje škole/praktične nastave u vrijeme radionica, zdravstvene teškoće, bijeg iz ustanove, odlazak iz odgojnog doma i dolazak u odgojni dom. S obzirom na to, može se reći da je 5 djevojaka pohađalo program u cijelosti te da su one činile „osnovnu grupu“ s kojom su se provodile većina aktivnosti. Djevojke su bile polaznice srednje škole, približno podjednake dobi (16 -17 godina, jedna djevojka imala je 14 godina). Sumirajući navedeno, rad se odvijao u manjoj grupi, grupa je bila homogena po dobi i spolu te relativno zatvorena uz fleksibilne granice primanja novih članica.

Uz prethodno opisano motiviranje članica za uključivanje u program, važno je naglasiti kako je **motiviranje za ostanak u grupi** bio kontinuirani proces. Navedeno je označavalo stalno pronalaženje novih i kreativnih načina kako bi se djevojke zainteresiralo za ostanak u grupi. Od samog početka voditeljice programa su bile usmjerene na detalje uvođenja i motiviranja djevojaka. Osim spomenutog plakata, samoinicijativno su uredile prostoriju u jednom od paviljona koji je bio prazan i u kojem su isplanirale održati uvodnu radionicu. Uređivanje prostora obuhvaćalo je čišćenje prostora i ukrašavanje detaljima koji su doprinijeli ugodnosti ugođaja. Osim uređivanja prostora osigurane su na uvodnoj, ali i na svim ostalim radionicama grickalice, slatkiše, sokovi i kava za djevojke. Također, važno je spomenuti kako se prvih nekoliko radionica odvijalo u toj uređenoj prostoriji u paviljonu u kojem nije bilo djevojaka na stalnom smještaju. Tako je ta prostorija predstavljala „neutralan“ teren jer su odgajatelji spomenuli da često vlada rivalitet između grupa djevojaka koje borave u različitim paviljonima. Nažalost, zbog nemogućnosti adekvatnog grijanja, negdje u sredini programa, radionice su se odvijale izmjenično u paviljonima u kojima borave djevojke. Radionice su se

održavale srijedom u 19 sati i nakon nekoliko tjedana djevojkama se dojmio svojevrsni ritual „okupljanja svih paviljona i grupa“ na jednom mjestu te druženje kroz radionice s voditeljicama koje su dolazile iz Zagreba. Jedan od načina motiviranja bila je i održavanje komunikacije s djevojkama putem društvene mreže Facebook. Djevojke su predložile ovaj način komunikacije i na njihov prijedlog otvorena je grupa na Facebook-u koja je uključivala sve polaznice radionica. U grupi se odvijala komunikacija vezana uz radionice te posebne obavijesti. Dan prije održavanja radionice, voditeljice bi objavile neku zanimljivost ili smiješnu sliku koja se odnosila na vještinu koja će biti tema u sljedećoj radionici. Time se održavala komunikacija s djevojkama, njihova motiviranost i podsjećanje na grupne susrete. Također, djevojke su putem grupe mogle postavljati pitanja voditeljicama koja su ih zanimala u vezi naučenog ili nekih iskustva. Ponekad su djevojke tijekom radionica izrazile želju za slikanjem i bilježenjem trenutaka (primjerice: podjela diploma),a slike su im proslijeđene putem navedene grupe. Motivaciji su dodatno doprinijeli raznovrsni materijali koje su djevojke dobivale tijekom programa, a djevojkama koje su propustile neku radionicu zbog raznih razloga uvijek su naknadno bili ostavljeni svi materijali s propuštene radionice.

Kod motiviranja članica za rad poseban utjecaj imao je razvijeni odnos s voditeljicama. Naime, voditeljice su prije provođenja programa provele praktičnu nastavu u trajanju od tri tjedna u odgojnom domu te su tijekom prakse razvile odnos s djevojkama. Za vrijeme praktične nastave, voditeljice su jedan tjedan boravile cjelodnevno u domu, uključujući i noćenje. Nakon prakse, voditeljice su dolazile u odgojni dom sat vremena prije početka grupnih susreta te su ostajale sat vremena nakon susreta. Unutar tog neformalnog vremena prije i nakon susreta koristilo se vrijeme za druženje s djevojkama. Također, na radionicama je tijekom nekih susreta napravljena kratka pauza od 2- 3 minute u kojoj su se djevojke poslužile sokom ili nekim slatkišima. Slatkiši, sokovi i kava bili su dodatni poticaji tijekom susreta. Navedeno je utjecalo na podizanje motivacije za sudjelovanjem u programu, ali se i na taj način stvarao odnos na jednoj opuštenijoj i neformalnoj razini. Tako su članice grupe imale priliku upoznati voditeljice kroz niz neformalnih i životnih situacija čime se međusobni odnos produbljivao. Djevojke su naglašavale usmjerenost voditeljica na njihove potrebe. Sve iskazane potrebe i želje članica, kao i obilježja njih kao pojedinki i grupe, uzete su u obzir. To je posebno vezano i uz prilagodbu aktivnosti i sadržaja prema interesima djevojaka. Ostvareni odnosi te međusobno poštivanje i razumijevanje u najvećoj su mjeri utjecali da se kod djevojaka potakne unutarnja motivacija za aktivnim sudjelovanjem u svim sadržajima.

### 2.4.2. Oblici rada i korištene tehnike u radu s djevojkama

Posebnost ovog treninga socijalnih vještina je, da uz strukturirano učenje, uvažava specifične oblike i metode rada s djevojkama koje imaju probleme u ponašanju. Slijedom toga, metode korištene u izravnom radu s djevojkama usklađene su sa stilom učenja, temperamentom, kognitivnim sposobnostima, rodnom perspektivnom i interesima djevojaka koje su sudjelovale. Tijekom izvedbe radionica s djevojkama korištene su brojne tehnike te su, prateći model strukturiranog učenja napravljene neke posebnosti u procesima i načinima izvedbe aktivnosti. Oblik rada je bio grupni, a koristile su se tehnike poput igranja uloga, igrovnih i interaktivnih aktivnosti, pisanja i crtanja, dramske tehnike, pokret te tematske diskusije uz poučavanje i objašnjavanje.

Na samom početku izvođenja programa, djevojke su verbalizirale kako se do sada nisu susrele s pojmom socijalnih vještina i kako su voditeljice osobe izvan doma koje su nakon dugog vremenskog perioda odlučile raditi s njima u grupi. Već na uvodnoj radionici pokazao se važnim razgovor gdje se objašnjavalo značenje socijalnih vještina i razgovor o situacijama gdje vide njihovu važnost. U tom razgovoru djevojke su najviše navodile da bi im socijalne vještine mogle pomoći u odnosu s partnerom, prijateljicama u domu i izvan njega i obitelji te u komunikaciji s odgajateljima i socijalnim radnicima iz centara za socijalnu skrb. S obzirom na to, već na samom početku dobivena je vrijedna informaciju koja je pomogla pri kreiranju situacija za igranje uloga. Uvažavajući njihove potrebe, situacije za demonstraciju i igranje uloga približile su se životnim primjerima iz njihove svakodnevice. Navedena prilagodba pokazala se jako važna pri motiviranju djevojaka za usvajanja određene vještine te su se time **usklađivale teme s njihovim rodnim interesima**. Rodni interesi ove grupe djevojka obuhvaćali su sadržaje usmjerene na uspostavljanje dobrih odnosa, posebno održavanje pozitivnog odnosa s partnerom i vršnjacima, sadržaji vezani uz nošenje s emocijama te sadržaje i aktivnosti vezane uz jačanje pozitivne slike o sebi. Strukturirano učenje koje je omogućavalo da se vještine uče korak po korak uvelike je olakšavalo djevojkama učenje pojedine vještine. Prateći korak po korak tj. pojedine sekvence ponašanja, djevojke su mogle pratiti svoj napredak, ali i koje korake trebaju dodatno usavršiti. **Koraci su im približili vještinu i pokazali mogućnosti učenja novih oblika ponašanja**. Ponekad bi tijekom uvježbavanja koraka bilo teško proći sve korake. To se posebice odnosilo na složene vještine poput aktivnog slušanja i prepoznavanja i izražavanja emocija. Pri vježbanju tih vještina bilo

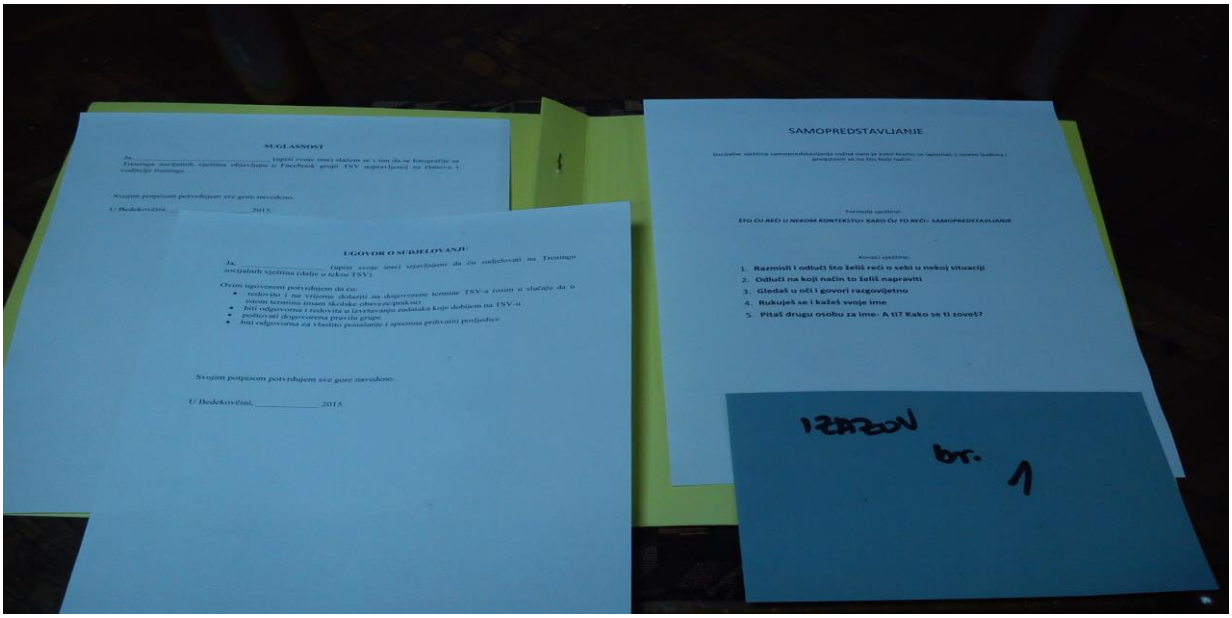
je važno djevojke pohvaliti za svaki uspješno učinjeni korak i naglasiti važnost vježbanja vještine kako bi se uspjeli izvršiti svi koraci. Učenje vještine kroz **igranje uloga** pokazalo se značajnom tehnikom iz nekoliko perspektiva. Djevojke su se vrlo rado uključivale u aktivnosti igranja uloga, kako u trojkama tako i pred cijelom grupom. Prikazivanjem crne situacije djevojke su prorađivale neke situacije iz svakodnevnog života ili su ih koristile kao priliku za stvaranjem pozitivne atmosfere u grupi. Za bijele situacije, kao što je već spomenuto, bilo je važno pažljivo pratiti djevojke korak po korak te su voditeljice obilazile svaku trojku posebno usmjeravajući ih na izvršenje zadatka. Vježbanje u manjim grupama potaknulo je nove odnose između djevojaka koje nisu bile bliske te im se takvim načinom rada omogućilo **međusobno vršnjačko podučavanje**. U tim situacijama ispreplitalo se učenje raznih vještina te su djevojke imale priliku pokazati svoje sposobnosti i znanja te primiti pohvale od ostalih što je poticajno djelovalo na odnose i u grupi i na njihovo viđenje sebe samih. Prikazivanje uvježbane vještine ispred grupe uvijek je bio poseban događaj tijekom susreta te su djevojke aktivno sudjelovale i u izvedbi i tijekom promatranja. Poseban utjecaj na djevojke imala je demonstracija vještine tj. igranje uloga od strane voditeljica. Igranje uloga od strane voditelja izazvalo je veliku znatiželju i zanimanje od strane djevojaka. Tijekom odigravanja crne situacije djevojke su često dobacivale komentare, no najznačajniji komentari bili su vezani uz uvide u vlastita ponašanja. S obzirom na to, voditeljice su nakon izvedbe situacije pozvale djevojke na diskusiju o neadekvatnim oblicima ponašanja u vezi kojih su djevojke iskazivale samokritičnost. No, nakon toga, pokazao im se u istoj situaciji, drugi, adekvatniji izbor korištenja vještine i ponašanja. Time su se djevojkama, osim određene vještine, stvorili uvidi u neke druge izbore ponašanja u situacijama. Također, djevojke su ponekad imale potrebu odglumiti situacije sukoba i teških emocija koje su im se događale tijekom dana, iako te situacije ponekad nisu bile vezane uz vještinu koja se poučavala. U svakom slučaju, prednost učenja i uvježbavanje vještine putem igranja uloga donosi višeosjetilno upoznavanje vještine i učenje iskustvom. Kroz metodu igranja uloga i korištenjem aktivnosti pantomime i raznih skečeva, dovode se u pitanje mogućnosti **korištenja dramskih tehnika** u radu s djevojkama budući da su pokazale potencijal za učenje kroz njih.

Ovdje je važno naglasiti i obilježja **korištenja igrovnih i interaktivnih igara** prilikom rada s djevojkama. Kod uvodnih aktivnosti pokazalo se važno da budu energetizirajuće i da se aktivnost provlači kroz svakog člana grupe (primjerice: pantomima, maska emocija). Također, važno je koristiti aktivnosti koje su usmjerene na podržavajuće odnose između djevojaka

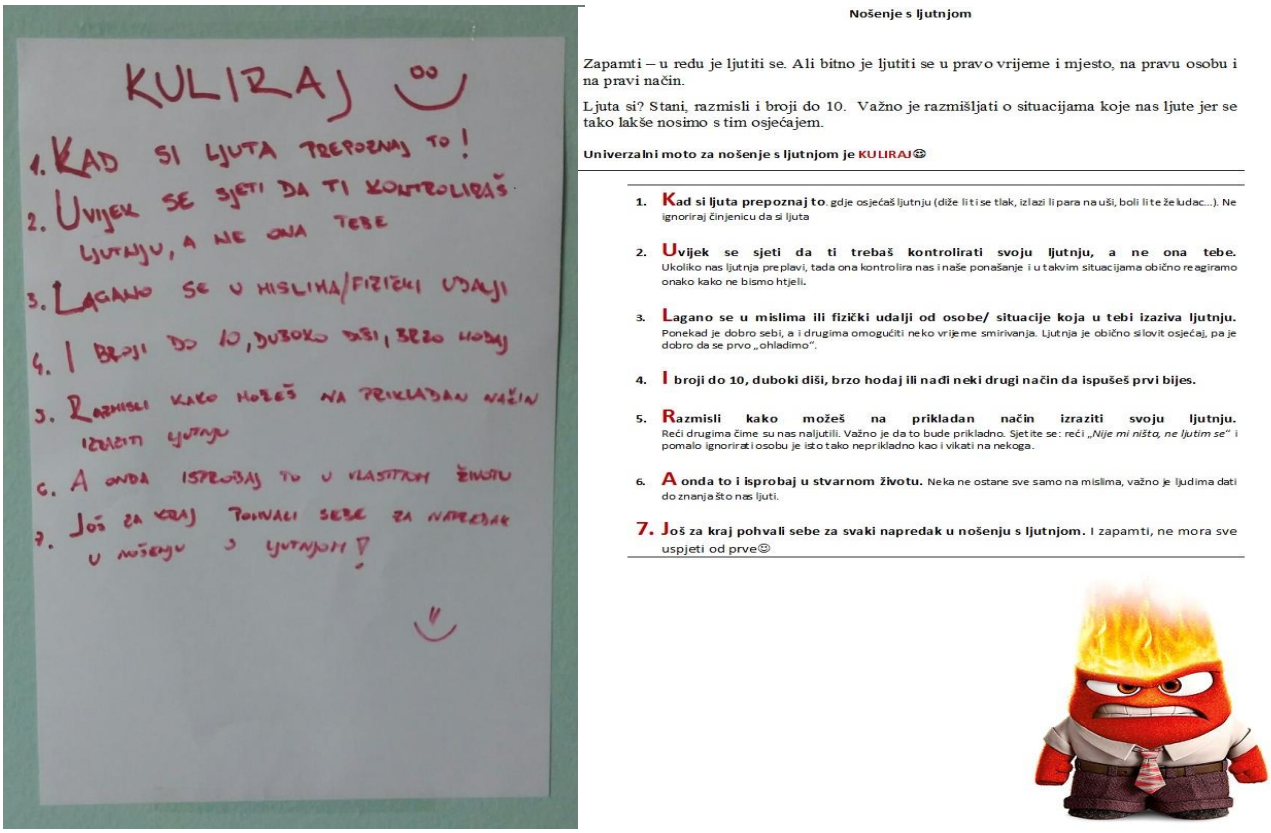
(primjerice: komplimenti u krug, ogledala s pozitivnim porukama). Interaktivne igre omogućile su djevojkama da iskustveno, na početku ili na kraju, dožive korištenje vještine. Time ih se na kreativan način poticalo na učenje novih znanja. Završne aktivnosti imale su za cilj zaokružiti susrete, potaknuti djevojke na nova iskustva i doživljaje. Djevojke su uvodne i završne aktivnosti, kojima je temelj bio interaktivnost, dobro prihvatile. No, važno je napomenuti da su prilikom planiranja susreta uvijek planirane dvije verzije i uvodnih i završnih aktivnosti. Planirane su i aktivirajuće i umirujuće aktivnosti. Slijedom toga, poštivalo se raspoloženje, ali i mogućnosti rada djevojaka prilikom svakog susreta, na licu mjesta. Kako su voditeljice tijekom izvođenja upoznavale grupu, tako su i interaktivne aktivnosti bile sve usklađenije s potrebama, željama i mogućnostima djevojaka. Uvodne i završne aktivnosti uvelike su utjecale na atmosferu i motivaciju za sudjelovanjem. Ponekad su djevojke tražile ponavljanje nekih aktivnosti jer su im se posebno svidjele. Važno je spomenuti da su u ovim aktivnostima, u većini slučajeva sudjelovale i voditeljice kao aktivni članovi. Najčešće je jedna od voditeljica izvodila aktivnosti, a druga je sudjelovala kao aktivni član. Sudjelovanje voditeljica u uvodnim i završnim aktivnostima doprinijelo je stvaranju povjerenja između njih i djevojaka, osjećaju povezanosti i opuštenoj atmosferi. Jednostavno, djevojke su bile motiviranije za sudjelovanjem kada su se voditeljice uključile kao aktivni članovi grupe.

**Poučavanje vještine** pokazalo se kao najizazovnije područje za odabir određene tehnike rada. U prvoj radionici poučavanje vještine i predstavljanje sastavnica ostvareno je putem klasičnog usmenog predavanja. Djevojkama je ovim načinom rada vrlo brzo opadala koncentracija i zanimanje za sadržaj. U skladu s tim, podučavanje je napravljeno u **obliku interaktivnog kviza**. Voditeljice su čitale određene tvrdnje koje su se odnosile na specifičnu vještinu i djevojke su podizanjem zelene/crvene kartice iznosile stav o slaganju/neslaganju s tvrdnjom. Ovaj način rada pokazao se učinkovitim i njime je ostvarena svrha podučavanja o vještini. Djevojke su kviz doživjele kao „oblik natjecanja“, bile su motivirane i aktivne. Pozorno su slušale tvrdnje i aktivno su izražavale svoje stavove. Nakon svake tvrdnje, voditeljice su poticale djevojke na objašnjavanje izbora odgovora čime se otvorila diskusija o obilježjima vještina. Na kraju kratke diskusije, voditeljice su sažimale navedeno, dodatno naglasile obilježje vještine i „razbile poneki mit“ vezan uz vještinu. Za poučavanje vještine, a posebice za objašnjavanje sastavnica pokazali su se vrijedni **materijali** (slika 5) koje su djevojke dobivale. Djevojke su iskazivale pozitivne reakcije dobivenim materijalima (poput listova sa sastavnicama vještina) i poklonima (poput mape za materijale, ogledala pozitivnih osobina, diplome). Uz navedeno, korisnim se pokazalo ispisivanje sastavnica na plakate i ostavljanje

tih plakata u prostoriji gdje su se održavale radionice. Ponekad su koraci sastavnica bili predstavljeni kroz moto (primjerice KULIRAJ kod kontrole ljutnje; slika 6) i to se posebno svidjelo djevojkama. Bilo je lako pamtljivo i često su spomenuti moto koristile kako bi jedna drugu u grupi opomenule prilikom početka sukoba ili neprimjerenog ponašanja. Materijali su usko vezani uz izvršavanje domaćih zadaća. Kao što je već rečeno, djevojke su dobivale tjedne izazove vezane uz određenu vještinu. Tajni zadaci, skriveni u plavim kuvertama izazivali su znatiželju kod djevojaka. No, unatoč tome, **izvršavanje izazova nije bilo često** te su isprobavanja vještine u svakodnevnom životu bili povremeni i rijetki. Prema stajalištu voditeljica, kod izvršavanja domaćih zadaća, potrebno je uložiti napore u suradnju s odgajateljima koji bi kroz tjedan poticali djevojke na izvršavanje zadataka. Djevojkama su se najviše svidjeli izazovi koji su bili vezani uz praćenje vlastitih osjećaja i sagledavanja vlastitih tehnika kontrole ljutnje nego zadaci vezani uz aktivno isprobavanje vještine u svakodnevnom životu. Budući da je izvršavanje izazova bilo rijetko, radionice su najčešće započinjale kratkim ponavljanjem prošle radionice i naučenog od strane djevojaka te uvodnom igrom.




**Slika 5**. *Prikaz materijala i mape s radionice Samopredstavljanje*




**Slika 6.** *Plakat sastavnica vještine kontrola ljutnje postavljen u prostoriji održavanja radionica i radni materijal za djevojke*

U radu s djevojkama posebna se pažnja posvećivala **korištenju kreativnih i ekspresivnih tehnika.** Navedene tehnike omogućile su djevojkama iskustveno učenje i nove doživljaje, da se izraze na neizravan i drugačiji način. Uz spomenute dramske elemente, s djevojkama su se koristile tehnike poput **crtanja** (primjerice: osjećaja ljutnje), **pisanja** (kratkih poruka ili ispunjavanja radnih listova) **i čitanja priča**. Nekoliko puta koristio se i **pokret** kao tehnika rada (primjerice: aktivnost Kipovi gdje su djevojke zauzimale stav tijela s obzirom na to kako doživljavaju oblik određene emocije ili aktivnost imitiranja kiše).

**Metoda razgovora** pokazala se kao jedna od najznačajnijih metoda tijekom rada s djevojkama. Djevojke su tijekom svake radionice bile sklone razgovorima, ukazivale su na potrebu da ih netko sluša te da im se osigura prostor za podršku i utjehu. Tijekom brojnih razgovora, voditeljice su svojim znanjima i vještinama podučavale socijalnim vještinama, ali i odgovarale na druge potrebe i pitanja koja su zanimala djevojke.

Stvaranje dobrih odnosa između djevojaka i voditeljica pružio je **učenje putem modela te mentoriranje djevojaka.** Naime, voditeljice su bile mlade ženske osobe i njihovim utjecajima na grupu stvorio se prostor za modeliranjem: žensko-ženskih odnosa prijateljica,

suradnje i korištenja socijalnih vještina u komunikaciji. Također, voditeljice su kroz kratke individualne razgovore prije i nakon susreta stvorile neki oblik mentorskog odnosa i pozitivnih modela za djevojke.

**Tematski**, djevojke su pokazale poseban interes i veliku aktivnost prilikom sudjelovanja u cjelini **socijalno- emocionalnih vještina**. Iako se procjenom potreba uvidjelo da je s djevojkama potrebno raditi i na razvoju komunikacijskih vještina, vještine vezane uz emocije potaknule su puno veći interes kod djevojaka. Tijekom radionicama o emocijama bile su aktivnije, više su iznosile osobna iskustva i povezivala ih s temom te su poticale brojne rasprave. Iz perspektive voditeljica, učenje socijalno- emocionalnih vještina bilo je puno intimnije, emocionalno intenzivnije i iskustvenije. Tijekom provođenja vještine aktivno slušanje djevojke su pokazale najmanje interesa za sudjelovanjem. Također, kao što je već ranije navedeno, bilo je vrlo važno da sadržaji budu prilagođeni interesima djevojaka. S obzirom na to birale su se aktivnosti koje potiču samopoštovanje i učenje kako ostvariti i zadržati dobre odnose. Ostvarivanje dobrih odnosa s drugima uvježbavano je kroz simulirane, ali djevojkama vrlo realne i životne situacije: odnosi s partnerom, obitelji, prijateljima, odgajateljima, stručnjacima s kojima se susreću. Također, posebna pažnja usmjerila s prema upoznavanju vlastitih obrazaca komunikacije i uvida u emocije. Time se napravio spoj učenja novih vještina, osnaživanja djevojaka i modifikacije nepoželjnih oblika ponašanja.

Na kraju pregleda oblika i tehnika rada s djevojkama u ovom programu, važno je spomenuti da program kreiran uz aktivnu participaciju djevojaka u svim procesima. Može se reći da program polazi od iskustva i interesa djevojaka članica grupe i u tom smislu se metodama i tehnikama rada prilagođavao njihovom preferiranom stilu učenja. U skladu s time, prilikom provedbe ovog programa, poštovala su se načela fleksibilnosti, participacije djevojaka u kreiranju programa te uvažavanja refleksija, stručnih znanja i vještina voditeljica. Trening socijalnih vještina, u radu s ovom grupom djevojaka s problemima u ponašanju, pokazao se kao nenametljiv, kreativan i interaktivan način poučavanja o brojnim izbornima ponašanja u socijalnim situacijama.

### 2.4.3. Olakšavajući i otežavajući procesi prilikom izvođenja programa

Kao značajan **olakšavajući čimbenik** bila je motiviranost djevojaka i njihovo aktivno sudjelovanje u svim sadržajima. Motiviranost za dolazak na radionice imala je posebnu vrijednost budući da je sudjelovanje bilo dobrovoljno. Motiviranost i aktivnost djevojaka usko je vezana uz ostvarene podržavajuće odnose između voditeljica i djevojaka. Djevojke su kroz rad voditeljica prepoznale iskrenost i usmjerenost na njihove potrebe budući da su voditeljice davale jasnu poruku djevojkama da iznesu svoja mišljenja i želje vezane uz rad na radionicama. Uz navedeno, na osobnu motivaciju djevojaka utjecalo je i okupljanje „ svih paviljona“ na jednom mjestu, budući da im je rad u ovoj grupi omogućio i nove oblike druženja. Iako je djevojkama trebao određeni period da se naviknu na strukturirani rad na radionicama, iz susreta u susret, pokazivale su zainteresiranost i spremnost na učenje. Veći dio susreta protekao je u opuštenoj i pozitivnoj atmosferi.

Djevojkama se posebno dojmilo što su voditeljice radionica dolazile izvan institucije te su bile znatiželjne i zainteresirane za njih. To je bilo vidljivo tijekom svakog dolaska na radionice gdje su se djevojke veselile i grlile s voditeljicama te im upućivale brojna pitanja o svakodnevnom životu. Također, voditeljice su bile generacijski bliže djevojkama (u odnosu na odgajatelje), predstavljale su im pozitivne modele i to je svakako utjecalo na povezanost. Neformalna druženja prije i poslije susreta utjecala su kao olakšavajući čimbenik prilikom motiviranja i održavanja odnosa. Kao što je već spomenuto, voditeljice su stvorile odnos i tijekom intenzivnog boravka od tri tjedna na praksi s djevojkama, a kasniji jednotjedni posjeti održavanja radionica održavali su razvijene međusobne odnose.

S druge strane, bili su prisutni i određeni **otežavajući čimbenici**. Teškoće u izravnom grupnom radu predstavljali su narušeni odnosi između nekih djevojaka i njihovi međusobni sukobi koji su se znali događati tijekom trajanja radionica. Također, dinamika i atmosfera rada na pojedinom susretu varirala je i ovisila o brojnim čimbenicima: emocionalnom stanju djevojaka, događajima u domu tog ili prethodnog dana, odnosima s odgajateljima ili događanjima u školi. U nekim susretima znalo je doći i do pada koncentracije voditeljica pri radu budući da su voditeljice nakon cijelog dana pohađanja nastave na fakultetu putovale vlakom u odgojni dom i u večernjim satima izvodile aktivnosti. Nedostatak suradničkog ponašanja djevojka ponekad se očitovao među djevojkama koje nisu bile smještene u iste paviljone tj. iste odgojne grupe. U tom slučaju, dolazak na grupu pružao je mogućnosti

raspravljanja o određenim razmiricama. Djevojke su većinom aktivno sudjelovale u većini aktivnosti i tijekom cijelog susreta, no često je bio vidljiv pad koncentracije u radu nakon prvih pola sata. S obzirom na to, voditeljice su ponekad znale napraviti malu pauzu od nekoliko minuta i nakon toga nastaviti s radom ili koristiti aktivnosti za podizanje energije. Disciplinski problemi bili su prisutni u većem broju radionica. Važno je napomenuti da su prve tri radionice bile „ispunjene“ brojnim disciplinskim problemima (nepoštivanjem pravila, ometanje i vrijeđanje drugih djevojaka, ometanje rada voditeljica, korištenje mobitela, izazivanje fizičkog sukoba) i prekidima aktivnosti od strane djevojaka. S vremenom su se i disciplinski problemi i ispitivanje granica od strane djevojaka smanjili. Kako je program išao prema kraju gotovo da ih nije ni bilo. Uloga voditeljica u tim situacijama bila je iznimno važna. Pozivanje na pravila, prekidanje aktivnosti i iskrenim osvrtom na događanja u grupi, dosljedno vođenje, postavljanje jasnih granica i spremnost za rješavanje problema bile su neke od intervencija voditeljica koje su koristile u navedenim situacijama. Ponekad je bilo i potrebno individualno razgovarati s pojedinim članicama grupe nakon susreta. Zadnjih nekoliko radionica djevojke su počele pozivati na pravila onu djevojku koja ometa izvršavanje aktivnosti, to je uz intervencije voditeljica, također bio uspješan način postizanja radne atmosfere u grupi. Najveći otpor prema radu dogodio se tijekom radionice „Aktivno slušanje“ nakon vraćanja sa školskih praznika, otpori na toj radionici bili su povezani i s otporima ponovnog vraćanja u dom.

Dobrovoljnost dolaska na susrete ponekad je bila i otežavajući čimbenik jer je dolazilo do osipanja grupe. S obzirom na to, neke od djevojka bile su neredovite pri dolasku na susrete. Voditeljice su poštovale pravo ne dolaska na susrete, ali su ustrajale u kontinuiranom motiviranju svake od djevojaka za sudjelovanjem. Upravo to posvećivanje individualne pažnje i da iz tjedna u tjedan voditeljice dolaze iz Zagreba „da budu tu za njih“ bio je odgovor na navedeni otežavajući čimbenik. Kada bi se grupa sastojala od šest članica rad je bio konstruktivan, pozitivan i usmjeren na aktivno učenje. Što je bilo manje članica, moglo im se i individualno pristupiti što je dovodilo do efikasnijeg usvajanja novih znanja. Iz perspektive voditeljica, preporučen broj članica grupe za kvalitetan i podržavajući rad je od šest do osam djevojaka s problemima u ponašanju.

Otežavajući čimbenik za voditeljice bio je izazov ispreplitanja intenzivnih procesa dinamike grupe i izvođenja aktivnosti. Iako su se sve članice grupe poznavale, unutar ovog programa, one su formirane u novu, tretmansku grupu. Iz tog razloga, grupa je prolazila sve faze grupnih

procesa (formiranje, jurišanje, normiranje i ispunjenje zadataka). Prvih nekoliko susreta bilo je važno postaviti granice, biti iskren i usmjeren prema djevojkama. Radionice su imale svoj plan izvedbe, ali bilo je potrebno puno improvizacije i fleksibilnosti kako bi se plan proveo i uskladio s onim što su djevojke taj dan „donijele“ na grupni susret. Uz to, na prvim susretima, bile su intenzivne razmirice na području međusobnih odnosa i ljubavnih veza. S vremenom se to smanjivalo, ali poseban izazov za voditeljice bilo je usmjeravati aktivnosti i grupne procese da pružaju djevojkama da izraze mišljenje na prihvatljiv način, a da njihovih sukobi ne utječu na rad. Posebno učinkovite intervencije voditeljica bile su one koje su jasno izražavale neslaganje s ponašanjem i kratkim prekidima aktivnosti uz osvrt kako to utječe na voditeljice. Nakon toga, djevojke bi se najčešće ispričale i zamolile da se radionica nastavi. Generalno, otpori prema voditeljicama su bili rijetki, no otpori prema radu su se često javljali. Iskrena komunikacija između djevojaka i voditeljica doprinijela je kvaliteti rada prilikom ovih otežavajućih čimbenika.

Osim u izravnom radu s djevojkama, otežavajući čimbenici bili su prisutni i na drugim razinama. Prve teškoće koje su se javile bile su vezane uz organizaciju prostora i vremena održavanja grupe. Radionice su se prvo održavale u paviljonu u kojem nije bilo djevojaka, time su sve djevojke bile na „neutralnom terenu“ zbog već spomenutih percipiranih razlika u odgojnim grupama. Zbog ekonomskih razloga, nije bilo primjereno grijati cijeli paviljon zbog jedne prostorije, a i često se nije dobro zagrijao pa je došlo do promjene u prostoru. Prilikom promjene prostora djevojke su ponekad jasno verbalizirale neslaganje s boravkom u određenom paviljonu, pogotovo ako je tijekom dana bilo određenih razmirica. Voditeljice su na to neslaganje odgovorile na način da su svaki tjedan mijenjale paviljon u kojem su se održavale radionice. Iako su time odgovorile na „smanjivanje rivalstva“ između djevojaka prije svake radionice imale su određenih tehničkih teškoća. Teškoće su bile: premještanje potrebnih materijala, obavještavanje svake djevojke o mijenjanju mjesta, kašnjenje s početkom radionica, razdvojeni plakati s vještinama u različitim paviljonima. Uz prostor, bilo je izazovno organizirati vrijeme održavanja susreta. Na organiziranje vremena utjecalo je usklađivanje rasporeda i pravila doma, obaveza djevojaka i obaveza voditeljica. Ono što je bilo važno je dogovoriti fiksan termin koji će se održavati svaki tjedan kako bi održavanje radionica postalo rutina. U skladu s time, dogovoren je termin srijedom u 19 sati. Taj termin imao je prednosti jer je odgovarao svim dionicima programa i većina djevojka je u to vrijeme bila u domu, no s druge strane radilo se o večernjim satima što je ponekad utjecalo na umor djevojaka i voditeljica. Također, nedostajalo je tehničkih uvjeta za izvođenje radionica.

Nemogućnost internetske veze i korištenja video- materijala u prostoriji gdje su se odvijale radionice umanjile su približavanje sadržaja putem raznih medija. Iako je odgojni dom prepoznao važnost provođenja radionica, pokazalo se izazovnim stvaranje konteksta za izvođenja programa. Prihvaćanje i podržavanje rada bilo je na formalnoj razini, no na kraju programa uvidjelo se da je za generalizaciju vještina stečenih tijekom radionica potrebna intenzivnija suradnja s odgajateljima. Uz motiviranje djevojaka, odgajatelji bi se u budućem radu trebali više upoznati s specifičnim ciljevima svake radionice i vještine te intenzivnije poticati izvršavanje izazova. Slijedom toga, za učinkovitiju implementaciju programa potrebno je da svi organizacijski dionici ulože veće napore u stvaranje podržavajućeg konteksta programu.

### 2.4.4. Izazovi i dileme prilikom izvođenja programa

Kao što je već rečeno, članice grupe i voditeljice su se vrlo brzo povezale i razvile pozitivne odnose, iako je na početku bilo potrebno uložiti napore da bi djevojke stekle povjerenje u voditeljice. S jedne strane to je postavilo izazov pred voditeljice- kako **balansirati između prijateljskog i profesionalnog odnosa.** U tom smislu voditeljice su morale biti dovoljno profesionalne, ali i dovoljno tople i podržavajuće kako bi se odnosi održavali. Ponekad je navedeno doprinijelo teškoćama u uspostavljanju jasnih granica prilikom grupnog rada. Kroz ulogu koju su imale, voditeljice su cijelo vrijeme svojim iskustvom učile kako pristupiti članicama grupe, a članice grupe su prepoznale njihovu spontanost, iskrenost i osobnu znatiželju za rad. Takvi odnosi doveli su do osobnih koristi provođenja programa i djevojkama i voditeljicama, a djevojkama su olakšali usvajanje sadržaja. Osim balansiranja odnosa bilo je potrebno balansirati između **mogućnosti dobrovoljnog sudjelovanja u programu i intenziteta motiviranja djevojaka**. Grupni susreti su djevojkama predstavljali mjesto gdje su otvoreno govorile o svojim problemima, teškim emocijama, traumama, narušenim odnosima, nezadovoljstvom vezanim uz boravak u domu ili radom pojedinog odgajatelja. Voditeljice su primijetile kako članice imaju potrebu podijeliti svoja mišljenja te su ih podržavale u tome. Rado su saslušale njihova životna iskustva i trenutne probleme, no to se nekada kosilo s održavanjem aktivnosti. S obzirom na to, kontinuirani izazov voditeljica bio je **balansirati između grupnih procesa i izvođenja aktivnosti**. Također, često se nametalo pitanje- koliko „duboko“ **ulaziti u pojedine teme** i razgovore o teškim emocijama s

djevojkama. Nekada su djevojke i plakale tijekom susreta zbog nekih sjećanja ili sukoba. Imale su i potrebu ponovno odglumiti situacije sukoba u kojima su se nalazile, a te situacije često nisu bile vezane uz temu Tu je izrazito važna fleksibilnost voditeljica i iskrena usmjerenost na djevojke te u skladu s tim modifikacija susreta. Kada bi voditeljice procijenile da je određenom doživljaju potrebna posebna pažnja, zaustavile bi aktivnost i grupnom diskusijom bi se osvrnule na problem. Bilo je vidljivo da djevojkama grupni rad predstavlja „terapijski učinak" i da bi im se uz strukturirane radionice kao što su treninzi socijalni vještina, trebao pružiti i neki oblik grupnog savjetovanja. Poneki narušeni odnosi između članica i konflikti utjecali su na dinamiku i rad u grupi. Voditeljicama se postavilo pitanje **trebaju li raditi na njihovim narušenim odnosima** obzirom da su ponekad u velikoj mjeri otežavali izvedbu aktivnosti. Obzirom na kratko trajanje programa i grupnih susreta te zahtjevnost rada na području odnosa, procijenile su kako to nije moguće ostvariti. Iz tog razloga voditeljice su svoj rad usmjerile na rješavanje konflikata na razini da ne utječu na izvođenje aktivnosti, a i uložile su napore i u smišljanje i provođenje aktivnosti koji utječu na suradnju, pozitivne poruke i podržavajuće odnose jednih prema drugima. Članice grupe razlikovale su se s obzirom na svoje **mogućnosti sudjelovanja u radu**, nekima je usvajanje vještina išlo lakše, neke su imale teškoće. U tim situacijama postavljala su se pitanja mogućnosti sudjelovanja nekih članova u grupi te pitanja prilagodbe aktivnosti. Povremenim individualnijim pristupom nekoj od djevojaka i poticanjem vršnjačkog podučavanja osiguralo se adekvatno sudjelovanje svih. Budući da je sudjelovanje bilo dobrovoljno, ni jedna djevojka nije isključena iz grupe, bez obzira na svoje specifičnosti problema u ponašanju i kognitivne sposobnosti.

Veliki izazov u radu bilo je ispreplitanje procesa prilagodbe radionica sa samom provedbom radionica. Radionicama su na početku postavljeni opći ciljevi i vještine, ali su se **brojne prilagodbe programa događale iz tjedna u tjedan**. Prilagodbe su nastajale kombinacijom refleksija i stručnih znanja voditeljica te usmenom i pismenom evaluacijom djevojaka. Tu se postavljalo pitanje ispravnosti donošenja odluka oko aktivnosti i izabranih vještina. s druge strane, takav način rada donio je posebnu dinamiku, potrebu za fleksibilnosti i improvizacijom. Najveća dobit takvim načinom rada bilo je omogućavanje aktivnog sudjelovanja djevojaka u kreiranju programa koji se usklađivao njihovim interesima i potrebama. Uvježbavanje određenih složenih vještina, kao što su aktivno slušanje i prepoznavanje i izražavanje emocija, potaknute su **dileme** oko intenziteta izvedbe programa, koje vještine kada izvoditi i potrebe za „razlamanjem" vještina na više manjih radionica.

Navedene dileme potaknule su preporuke i razmišljanja o sličnim programima u budućnosti. Slijedom toga, u budućnosti, potrebno je promišljati o budućoj primjeni i prilagodbi podučavanja vještina koje su djevojkama važne i potrebne, a zahtjevne za usvajanje.

### 2.4.5. Obilježja vođenja

Program SVD TSV provodio se u ženskom voditeljskom paru. Time se djevojkama članicama grupe omogućilo identificiranje s pozitivnim ženskim modelima. Voditeljski par tijekom svih radionica bile su Antonia Perica i Andrea Ćosić- autorica rada. Tijekom radionice „Davanje i primanje komplimenata“, zbog nemogućnosti sudjelovanja kolegice Antonije, druga voditeljica bila je Lea Horvat. Vođenje u paru pokazalo se učinkovitim pristupom pri balansiranju grupnih procesa i vođenju aktivnosti te je djevojkama omogućilo da se, sukladno osobnim interesima, identificiraju s jednom od voditeljica. Kao što je već ranije spomenuto, ranija iskustva voditeljica vezana su uz provođenje grupnog rada s općom populacijom ili populacijom u riziku, grupama heterogenim po spolu. Vođenje specifične grupe djevojaka s problemima u ponašanju predstavljalo je novo iskustvo za obje voditeljice. Pri uhodavanju u provođenju aktivnosti značajan je bio utjecaj nekih prijašnjih suradnji voditeljica u vođenju grupa ili pojedinačnih radionica. Također, osim praktičnih vještina, voditeljicama je značajno pomoglo pohađanje izbornog kolegija „Trening socijalnih vještina II“ koji je bio svojevrsna edukacija za učinkovitije planiranje i provođenje ovog programa. S obzirom na to, voditeljice su dobile osnovna znanja o socijalnim vještinama, strukturiranom učenju i metodi treninga socijalnih vještina. Važno je spomenuti i specifična znanja i vještine voditeljica koje su usvojile kroz studij socijalne pedagogije: poznavanje populacije s problemima u ponašanju, obilježja planiranja i provođenja grupnog rada, intervencije u radu s korisnicima, nošenje s otporima, usavršavanje komunikacijskih i socijalnih vještina. S druge strane, voditeljice su imale malo stručnih znanja o metodama i oblicima rada s djevojkama s problemima u ponašanju. Odgovoru na taj nedostatak doprinijelo je mentoriranje od nastavnica i upute od odgajatelja. Ipak, najveće učenje o djevojkama bilo je iskustveno, kroz radionice, iz tjedna u tjedan.

Voditeljice su se pripremale za rad na nekoliko načina. Zajednički rad sastojao se od planiranja i pisanja svake radionice, dogovora oko provođenja, kreiranja materijala te jasne podjele zadataka. Voditeljice su se redovito čule i razmjenjivale ideje, a samo pripremu i

uvježbavanje izvedbe održavale su tijekom putovanja vlakom kojim su dolazile u odgojni dom. Najčešće se izrada radionica i materijala odvijala na način da je autorica rada opisala protokol radionice i zatim sam ga elektroničkom poštom poslala kolegicama Lei i Antoniji. Nakon toga bi one svojim prijedlozima i savjetima unaprijedile radionicu te bi se dogovorili konačni planovi. Po provedbi pojedine radionice voditeljice su redovito održavale međusobni feedback. Tijekom tog razgovora osvrtale su se na provedene sadržaje, vođenje te procese koji se događaju u grupi. Suradnja voditeljica tijekom procesa planiranja i izvedbe radionica bila je podržavajuća i prijateljska uz otvorenu komunikaciju. Značajna prednost ove suradnje bila je ta što su voditeljice imale iskustvo zajedničkog rada, dijelile slične ideje i vrijednosti te bile u prijateljskom odnosu kao kolegice.

#### 2.4.5.1. Stil vođenja (refleksije voditeljica)

U okvirima koji slijede prikazani su pojedinačni osvrti voditeljica koji obuhvaćaju osvrte na program i stil vođenja.

**Okvir 6**. *Osvrt na provedeni program i vođenje- Andrea Ćosić*

Vođenje grupe djevojaka s problemima u ponašanju za mene je bilo novo i izazovno iskustvo, a dobitci koje sam ostvarila nisu samo na profesionalnoj razini, već i na osobnoj. Razvijanje odnosa s nekim od djevojaka već tijekom prakse doprinijelo je povećanju osobne motivacije da im se pruži sadržaj koji će biti usklađen s njihovim potrebama, da ih se poduči i novim oblicima ponašanja. Od samog početka, zajedno s kolegicom Antonijom, pažljivo sam osmišljavala svaki detalj kojim smo namjeravale poticati motivaciju djevojaka za sudjelovanjem. Ipak, ***razvijeni pomažući odnos imao je najveći utjecaj u ustrajnosti djevojaka da dolaze na susrete***. No, tijekom provedbe radionica trebalo je djevojke naviknuti na pomalo drugačije uloge od onih koje imamo kada smo u neformalnim, polu-profesionalnim druženjima. Tu je pomoglo to što smo djevojkama pružile dovoljno topline za stvaranjem odnosa, ali zadržavale profesionalne granice. ***Tijekom cijelog programa uvidjela sam koliko je važno da u vođenju grupe budem dosljedna, posebice prilikom pozivanja na pravila te koliko je u radu s djevojkama važno biti kreativan, spontan i fleksibilan***. Kao svoju snagu prepoznala sam usmjerenost na djevojke i njihov tempo rada. Strpljiva sam kroz poučavanje, spremna sam pružiti individualnu pažnju svakoj od njih. Posebice mi je bilo važno da se djevojke osjećaju ugodno i sigurno u grupi. Kako bi prenijela te osjećaje djevojkama bilo je vrlo važno da budem iskrena i autentična, pogotovo u situacijama ispitivanja granica.

Također, uvidjela sam da sam kao voditelj usmjerena na odnose u grupi, učenje i uvažavanje te sam stoga često koristila intervencije u kojima sam intenzivno ohrabrivala i naglašavala sličnosti između djevojaka. Generacijski sam bila bliska djevojkama, a to je isto otvorilo mogućnost da im budem pozitivan model. Moj smisao za humor puno je puta podržavao pozitivnu atmosferu u grupi i članice su često naglašavale moju pozitivnu energiju kao nešto što ih se dojmilo. Unutar svog voditeljskog stila prepoznala sam i slabost, a to je da sam u početcima bila previše usmjerena na strukturu. Rad s rad s djevojkama naučio me opuštenosti, fleksibilnosti i spontanosti u pružanju socijalno-pedagoških intervencija. Ponekad sam imala osjećaj da mi fali iskustvo rada zbog mlađe dobi, no time se nisam opterećivala puno, već sam zajedno s kolegicom Antoniom i djevojkama, kreirala situacije i izazove. Nekada sam se nakon sat vremena rada u grupi osjećala umorno zbog brojnim grupnih procesa te narušenih odnosa koje bi djevojke donosile na grupne susrete. ***Osim fizičkog umora, poneke radionice bile su i emocionalno zahtjevne jer su djevojke iznosile intimna i/ili traumatska iskustva, probleme s partnerom, prekide prijateljstva i slično. Tu mi je uvelike pomoglo vođenje u paru i interne supervizije s mojom kolegicom.*** Vođenje grupe zajedno s Antonijom bilo je kvalitetno suvoditeljstvo. Njezina kreativnost, spontanost, usmjerenost na djevojke ispreplitali su se s mojim stilom vođenja. ***Zajedno smo kreirale sve intervencije u grupi, skladno se nadopunjavale i bile smo dosljedne u pozivanju na pravila***. Najvažnije, kao par, prenosile smo djevojkama iskrene poruke zainteresiranosti, motiviranosti za njih i rad s njima što su djevojke i prepoznale. Dogovori za vođenje pojedine aktivnosti događali su se prije radionice, no spontano smo se ubacivale jedna drugoj i naše djelovanje bilo je skladno. Kroz provedbu programa mogla sam uvidjeti vlastite snage, znanja i vještine u vođenju grupe. Također, ***ovaj program mi je pružio intenzivan rast i razvoj- i osobno i profesionalno***. Naučila sam puno o svojoj spremnosti za učenje i razvoj. Sva radionica nosila je sa sobom nova učenja, iskustva i izazove. Rad u grupi ponekad je bio zahtjevan, zahtijevao je brojne prilagodbe, slušanja i uvažavanja djevojaka, no nakon programa osjećala sam se ispunjeno. ***Provođenje SVD TSV omogućilo mi je da hrabro krenem u nepoznato, da upoznam populaciju djevojaka s problemima u ponašanju i pružim im prijateljstvo, profesionalnost, nove vještine i da utječem na njihovo osnaživanje***. Djevojke su učile od nas, no i mi smo kao voditeljice naučile puno od njih. Poseban je osjećaj na zadnjoj radionici vidjeti okupljene djevojke koje razmjenjuju pozitivne doživljaje o sadržajima i odnosima nastalim programom. Njihova pozitivna energija i toplina motivirala me za daljnji rad u novim grupama i na daljnje učenje.

**Okvir 7.** *Osvrt na provedeni program i vođenje- Antonia Perica*

Svaka provedena radionica otkrivala je nove potrebe za prilagodbom što je doprinijelo dinamici i kreativnosti procesa prilagodbe. Upravo iz tog razloga tijekom izvođenja radionica bilo je potrebno zapažati sve reakcije i povratne informacije sudionica te koristiti mnogo improvizacija, prilagodbi i tijekom provedbe radionica. ***U procesu prilagodbe istraživale smo i smišljale kreativna rješenja i aktivnosti kako bismo prilagodile radionice potrebama i interesima djevojaka te najboljem obliku rada za njih.*** Takav pristup je pridonio uspješnosti radionica i bio je dobro prihvaćen od strane sudionica. Tijekom izvođenja radionica odvijao se neposredni rad s djevojkama u kojem sam najviše naučila. Svaka radionica je bila izazovna, zahtjevna i zanimljiva na svoj način. ***Dinamika rada i atmosfera ovisila je o brojnim čimbenicima kao što su emocionalno stanje djevojaka, broj djevojaka, u kakvom su međusobnom odnosu djevojke (što se mijenjalo iz dana u dan), razini koncentracije nas kao voditeljica***. Usporedbom vođenja treninga socijalnih vještina sa djevojkama u riziku i ostale populacije gdje sam imala priliku raditi (osnovnoškolci, srednjoškolci opće populacije i populacije u riziku) opazila sam neke razlike i sličnosti. Djevojke su više usmjerene na emocije te imaju više poteškoća u emocionalnom dijelu. Vrlo im je bitan odnosni dio te mogućnost identifikacije, u ovom slučaju s pozitivnim modelom voditeljskog para. Primjerice imaju potrebu komentirati odjeću voditeljica, primijete svaki detalj i stalo im je do povratnih komplimenata. ***Dimenzija odnosa se pokazala kao ključni element za postizanje promjene***. Bilo im je stalo do našeg mišljenja te smo na temelju toga mogle utjecati na njih kada bismo se pozivale na odnos. Primjerice „Došle smo iz Zagreba poslije fakulteta kako bismo bile s vama, a vi nas sada ignorirate i vodite svoje razgovore što nas čini da se neugodno i tužno osjećamo.“ Navedena rečenica je najbolje djelovala kao način disciplinske intervencije. Upravo na području pozornost i disciplina sam zamijetila najveće razlike. Djevojke su imale velikih teškoća koncentracije na strukturirani sadržaj, pogotovo kada se on odnosio na aktivno slušanje objašnjenja. Disciplina je bila vrlo teško održiva u smislu pozornog slušanja i tišine. ***Bilo je potrebno neprestano intervenirati na razne načine (povišenje tona glasa, pozivanjem na pravila, glasnim pljeskanjem, prestankom rada...), a s vremenom su djevojke počele utišavati jedna drugu.*** Djevojke su imale tendenciju ispitivanja i guranja granica tijekom radionica, no s prolaskom vremena i jasno postavljenim granicama s naše strane, takvo se ponašanje ugasilo. ***Najboljim djelom radionice*** pokazali su se interaktivni načini rada. Djevojke su uživale u našoj glumi situacija i igranju uloga te kreativnim aktivnostima poput popunjavanja ogledala komplimenata, predstavljanja kroz odabir životinje te brojnim

ledolomcima. ***Najmanje im se svidio*** dio poučavanja koje podrazumijeva naše kratko izlaganje te pojašnjavanje koraka vještine. Tome smo doskočile pretvorivši poučavanje u kviz s točnim i netočnim odgovorima te kratkim diskusijama nakon svakog pitanja.

Pojašnjavanje koraka se pokazalo prijemčljivijim ako se izvodilo na način samo pokazivale i govorile korake istovremeno. ***U području izbora aktivnosti smo morale imati na umu da moraju biti jednostavne, dinamične te biti bliske djevojkama. Uz to, trebale su izazvati interes i mogućnost identifikacije sa situacijom***. Slijedom zapaženog, prilikom osmišljavanja situacija za igranje uloga birale smo situacije koje su kontekstualno odgovarale njima poput upoznavanja nove djevojke u domu ili situacije vezane uz odnos s partnerom ili prijateljicom.

***Na kraju, bilo je divno dijeliti diplome djevojkama koje ste promatrali u uspješnom razvoju vještina i promotriti grupu koja su postale.*** Smatram da smo kolegica Andrea i ja bile jako dobar voditeljski par. Nadopunjavale smo se, pratile smo jedna drugu te smo pravovremeno reagirale na verbalne i neverbalne znakove koje smo si slale što je doprinosilo tečnom izvođenju radionica. Međusobna podrška, bodrenje i prorada iskustva kroz razgovore mi je mnogo značilo.

***Uživala sam u procesu prilagodbe gdje smo razmjenjivale ideje i surađivale bez problema. Asertivnost, dobra komunikacija i slaganje naših ličnosti uz dijeljenje sličnih ideala i vrijednosti te zajednički entuzijazam je uvelike pomogao uspješnosti našeg zajedničkog vođenja. Bile smo dobri modeli djevojkama te smo svojim primjerom utjecale na njihovo poimanje prijateljstva.*** Ovo je za mene bilo iskustvo pomicanja vlastitih granica, suočavanja sa strahovima, potvrđivanjem, razvojem i uvidima za daljnji razvoj profesionalnih kompetencija. ***Bilo mi je zadovoljstvo i čast sudjelovati u cijelom procesu kreiranja i provedbe radionica, upoznati divne djevojke i od njih mnogo naučiti te surađivati s divnim ljudima i kompetentnim profesionalcima.***

## *2.5. Evaluacija programa*

U kontekstu evaluacije predstavit će se korisnička perspektiva. Korisnička evaluacija obuhvaćala je procesnu evaluaciju svakog susreta (osim uvodne radionice) te sveukupnu procesnu evaluaciju na završnoj radionici. Važno je napomenuti da su se evaluacijski listovi prilagođavali tijekom procesa izvedbe programa. Prvi ponuđeni evaluacijski listovi bili su preopširni djevojkama te su napravljene prilagodbe na način da su se ponudili listovi s kratkim ponuđenim pitanjima i odgovorima. Navedenom prilagodbom povećao se postotak ispunjenosti evaluacija.

### 2.5.1. Evaluacija procesa iz korisničke perspektive

Članice grupe su svaki susret procjenjivale kroz četiri područja: „*zanimljivost i korisnost teme*“, „*atmosfera*“, „*vlastita aktivnost*“ i „*rad voditeljica*“. Tim područjima su dodjeljivale brojčane opcije u rasponu od 1 do 5, pri čemu je 1 označavalo najmanje, a 5 najveće zadovoljstvo područjem. Uz to, dodana im je mogućnost ostavljanja komentara/prijedloga/pohvale u obliku otvorenog pitanja na kraju evaluacijskog lista. Za svako područje izračunata je prosječna ocjena[7] te su rezultati evaluacije po pojedinim radionicama i područjima prikazani u tablici u nastavku (tablica 4).

[7] Prosječna ocjena dobivena je zbrojem ukupno dodijeljenih ocjena području i podijeljena s brojem djevojaka tog susreta pri čemu je važno imati na umu da se broj djevojaka iz susreta u susret mijenjao.

**Tablica 4.** *Prikaz evaluacije procesa*

| **Radionica** | **Područja evaluacije** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | *Zanimljivost i korisnost teme* | *Atmosfera* | *Vlastita aktivnost* | *Rad voditeljica* | **Prosječna ocjena pojedine radionice** |
| *Samopredstavljanje* | ----------[8] | 3,8 | 3,6 | 4,8 | **4,0** |
| *Aktivno slušanje*[9] | ---------- | ---------- | ---------- | ---------- | --------- |
| *Davanje i primanje komplimenata* | 5 | 4 | 5 | 5 | **4,7** |
| *Prepoznavanje i izražavanje emocija* | 4,8 | 4,4 | 3,4 | 5 | **4,4** |
| *Kontrola ljutnje* | 4,6 | 5 | 4,6 | 5 | **4,8** |
| *Empatija* | 5 | 4,8 | 4,1 | 5 | **4,7** |
| **Prosječna ocjena pojedinog područja evaluacije** | **4, 85** | **4,4** | **4,1** | **4,9** | **4,5** |

Ovako dobiveni podaci, omogućili su sagledavanje procesa i elemenata grupne dinamike. Iste članice grupe nisu bile prisutne u svim susretima pa se sukladno tome mijenjalo raspoloženje, aktivnost i zadovoljstvo članica. Područja „*zanimljivost i korisnost teme*“ i „*rad voditeljica*“ dobili su visoke prosječne ocjene. Djevojke su bile izrazito zadovoljne radom voditeljica što je u skladu s već ranije navedenim procesima koji su opisani- pozitivan i podržavajući odnos voditeljica prema djevojkama. Područje „*zanimljivosti i korisnosti tema*“ također ukazuje na zadovoljstvo djevojaka ponuđenim temama. Navedeno se može obrazložiti motiviranošću, znatiželjom i ustrajnošću nekih djevojaka u radu i redovitim dolascima. Djevojke su, osim evaluacijom, i usmenim komentarima davale povratnu informaciju o korisnosti tema i aktivnosti. Posebice su isticale zadovoljstvo radionicama o socijalno- emocionalnim

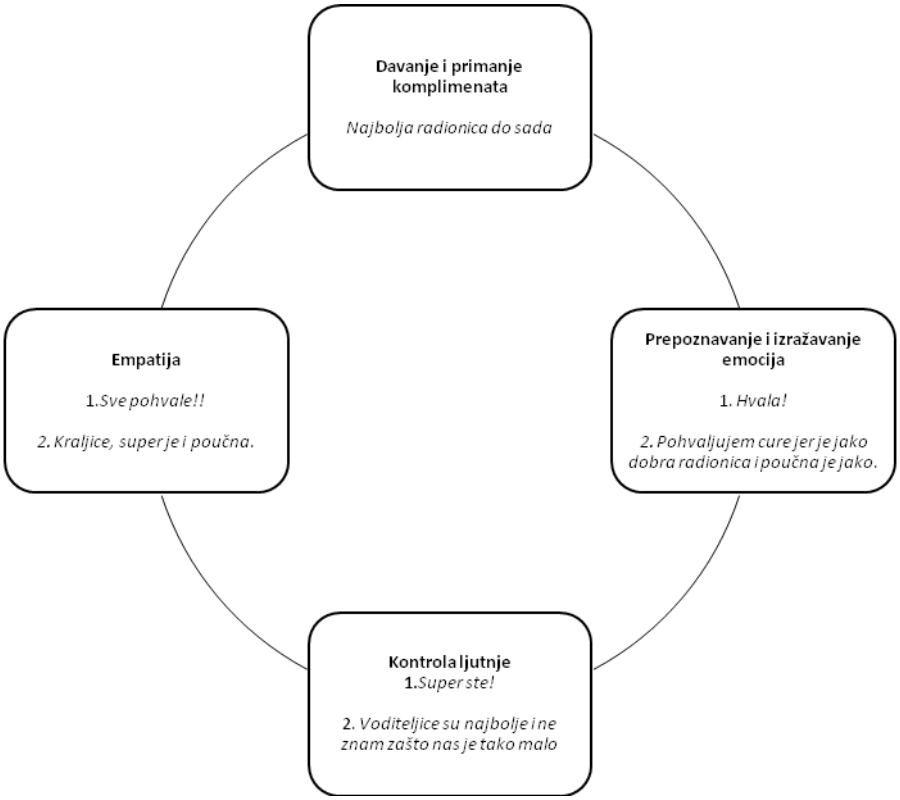
[8] Tijekom ove radionice evaluacijski listovi su bili drugačije sastavljeni te nije bilo procjene navedenog područja na kvantitativan način.

[9] U radionici aktivno slušanje nije ispunjena evaluacija. Razlozi neispunjavanja evaluacije na ovoj radionici su iskazivanje otpora prema dolasku u dom nakon školskih praznika i brojni otpori prema radu.

vještinama (*prepoznavanje i izražavanje emocija, kontrola ljutnje i empatija*) što je donekle i u skladu s dobivenom tablicom. Nešto niža prosječna ocjena iz područja „*atmosfera*“ ukazuje na dinamiku odnosa tijekom provedbe grupe. Disciplinski problemi, prekidi aktivnosti i sukobi između djevojaka donijeli su nezadovoljstvo atmosferom na nekim susretima. No, prosječna ocjena je dosta visoka što također upućuje na već opisane procese u kojima se naglasilo da je većinom vladala opuštena i pozitivna atmosfera, usmjerena na aktivnosti. Najnižu prosječnu ocjenu ima područje „*vlastita aktivnost*“. Jedno od mogućih objašnjenja je izražena samokritičnost djevojaka prema vlastitom ponašanju. Primjerice, djevojke koje su ometale radionicu bi nakon radionice došle do voditeljica ispričale bi se za svoje ponašanje ili bi i u evaluacijskim listovima ostavile komentar isprike. Također, ovisno o raspoloženju djevojaka na dan radionice, neke bi bile aktivnije u aktivnostima, a neke bi manje sudjelovale. To je također u skladu s dobivenom procjenom ovog područja.

Radionica „Samopredstavljanje“ nije obuhvaćala ocjenu zanimljivosti i korisnosti teme, već je evaluacijski list sadržavao tvrdnje o vještini koje su djevojke trebale nadopuniti. Navedene tvrdnje i navodi djevojaka su: Što trebaš učiniti kada se upoznaješ s nekim- one koje su ispunile tu tvrdnju, navode: *biti pristojna, razmislit ću što reći, kako ću to reći, rukovati se i postaviti pitanje A ti?, naučila sam korake.* Na pitanje gdje to mogu koristiti u svakodnevnom životu odgovaraju*: u komunikaciji negdje vani, u izlazu, ako sam negdje nova, svugdje.* Na pitanje da ostave komentar ili prijedlog napisale su*: pohvala voditeljicama i super je bila radionica.* Svrha ovih tvrdnji bila je pratiti usvojena znanja djevojaka, no evaluacijski listovi su promijenjeni tijekom ostalih radionica jer su djevojke izrazile nezadovoljstvo listovima u kojima je u većoj mjeri prisutno pisanje.

Osim kvantitativnih pokazatelja, vrijedno je izdvojiti i kvalitativne pokazatelje evaluacije procesa. U skladu s tim, u nastavku su izdvojene neke izjave djevojaka s obzirom na pojedinu radionicu (slika 7).




**Slika 6.** *Izdvojene izjave djevojaka s obzirom na pojedinu radionicu*

Kao što je vidljivo, na pojedinim radionicama, u prostoru predviđenom za otvorene komentare, djevojke su najčešće ostavljale izjave koje su vezane uz voditeljice i njihov rad. Također, osim izjava, djevojke su često ostavljale razne emotikone poput srca ili nasmiješenog lica.

Evaluacija programa provedena je i prikupljanjem odgovora djevojaka na završnoj, evaluacijskoj radionici. Djevojke su odgovarale na otvorena pitanja koja su se odnosila na: *naučeno na programu, atmosferu tijekom radionica, korisnost tema, poruke za voditeljice i prijedloge za poboljšanjem programa*. Prikupljanje odgovora učinjeno je nakon prisjećanja svih tema, aktivnosti i doživljaja s radionica. Pitanja su se nalazila na evaluacijskom listu i postavljena su kao otvorena pitanja, a pri ispunjavanju poštovala se anonimnost djevojaka. Iako je ispunjavanje upitnika bilo anonimno, neke od djevojaka su imale potrebu potpisati se.

U odnosu na pitanje ***Kako im je bilo na radionicama i kakva im je bila atmosfera djevojke ističu sljedeće*:** *na radionicama mi je bilo odlično, atmosfera je bila kako-kad; bilo mi je super, a atmosfera fenomenalna; onoliko koliko sam bila meni se svidjelo; atmosfera je bila ok, ali se neke cure ne mogu smiriti; odlična, ugodna;*

***Kao aktivnosti koje su im se najviše svidjele*** ističu glumu voditeljica i njihovo igranje uloga te neke uvodne aktivnosti (primjerice: Maska emocija). Većina djevojaka odgovor na ovo pitanje napisalo je u generalnoj formi: da su im sve aktivnosti bile dobre.

***Kao aktivnosti koje su im se najmanje svidjele ističu aktivnosti*** u *kojima su morale pisati, kontrola i ponašanje.*

U pitanju ***što ti je bilo najkorisnije što smo učili na radionicama*** djevojke ističu: *kako se ponašati pred ljudima i kako saslušati druge; gluma; aktivno slušanje jer nisam slušala pa kad smo to radili obratila sam pozornost*; *KULIRAJ; kontrola ljutnje; samopredstavljanje, aktivno slušanje, komplimenti, kontrola ljutnje i empatija*; *najkorisnije mi je bilo to što sam s nekim podijelila svoje mišljenje*.

U pitanju ***što im je bilo najmanje korisno*** djevojke ili su ostavile prazno ili su ostavile komentare poput: *sve je bilo korisno; mislim da ništa nije bilo nekorisno.*

**Što se *tiče tema djevojke su napisale da bi voljele više*** o osjećajima, kontroli ljutnje i slušanju, manje o ponašanju i kontroli, dok su neke od njih istaknule da smatraju da su sve teme odrađene kako treba i da ostane tako kako je odrađeno.

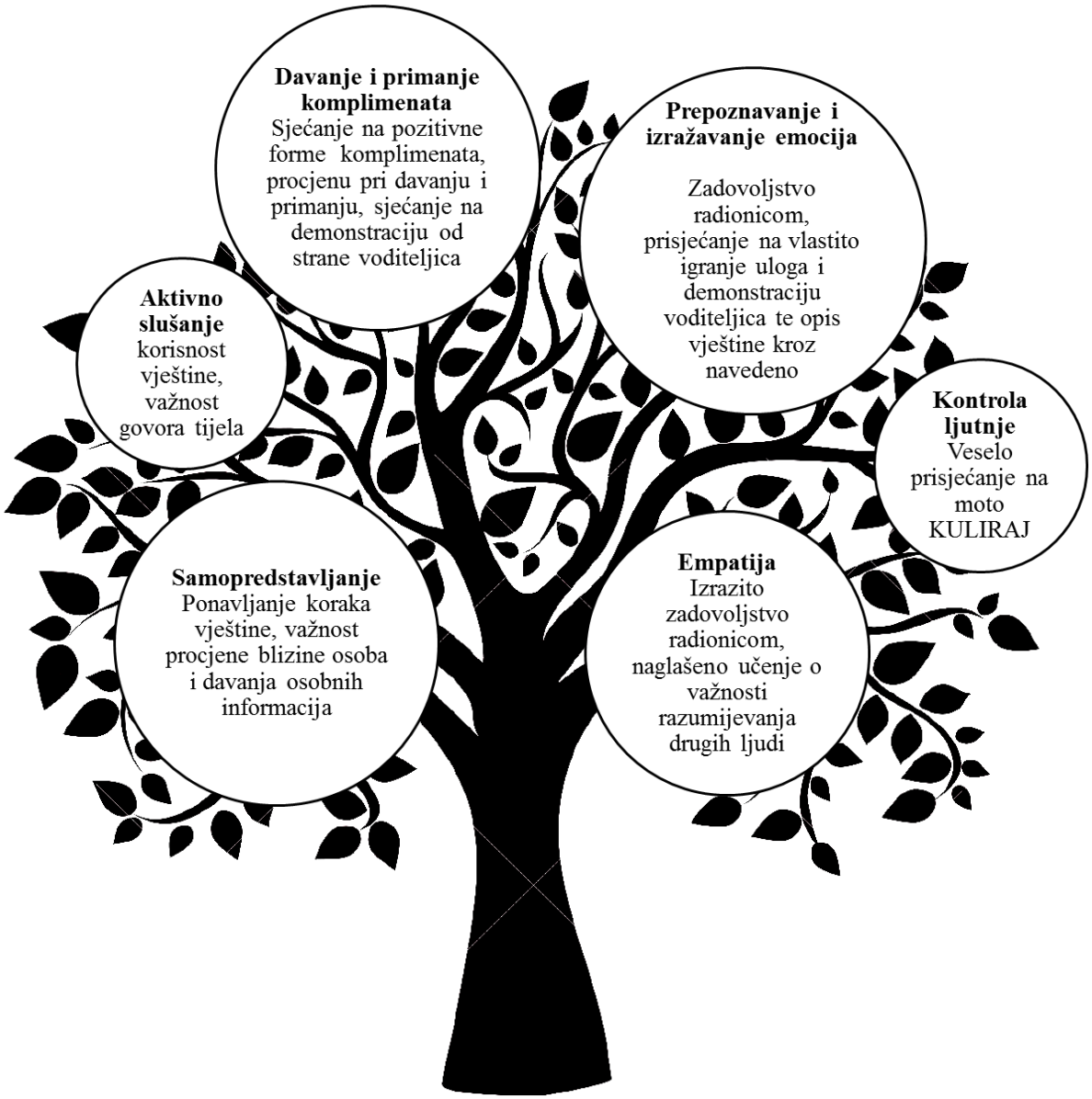
Djevojke ***nemaju specifične prijedloge za poboljšanje radionica*** te većina ističe da im se sviđa onako kako se izvodilo. Jedna djevojka ističe sljedeće: „*malo nek cure „pokažu zube da ne dolazi do ne praćenja predavanja*.

***Poruke za voditeljice*** bile su razne: *da su super kombinacija što se tiče humora; samo naprijed cure; da su super, drage, zabavne, zanimljive; da su super; da dolaze češće i da su legende; samo tako naprijed! Najbolje ste..;*

***U slobodnim komentarima*** djevojke su poručile: *Bilo mi je drago što sam vas upoznala i što ste nas zabavili i naučili novim stvarima; jako mi je bilo dobro družiti se s vama; dođite nam opet i nastavite bit dobre i zabavne; bilo mi je jako lijepo na radionicama; hvala za sve; hvala vama što ste nam proširili znanje, bar malo;* Uz zadnja dva pitanja i odgovore ostavljale su brojne emotikone srca i nasmiješenog lica.

Generalno gledajući odgovore evaluacijskih listova može se primijetiti zadovoljstvo djevojka radionicama. Najviše **ističu ostvareni odnos s voditeljicama**, no uz to ističu i teme koje su im bile važne i značajne. Kao što je bilo vidljivo kroz prethodno opisane procese, ali i odgovore djevojaka **igranje uloga najbolje je prihvaćena aktivnost radionica**. Igranje uloga pokazalo se kao veliki potencijal u radu s djevojkama. Također, **djevojke su istaknule i sudjelovanje voditeljica u pojedinim aktivnostima**, posebice u demonstraciji vještine. Zajednička participacija i „izlaganje" voditeljica u pojedinim aktivnostima pokazalo se kao dobar način za opuštenu atmosferu, produbljivanje odnosa s djevojkama, ali i podizanje motivacije za sudjelovanjem. **Korisnost tema** ne može se generalizirati jer je svaka od djevojaka iz vlastite perspektive istaknula važnost neke od teme. Raznolikost u procjeni korisnosti tema ukazuje na dobru kombinaciju odabira komunikacijski i socijalno-emocionalnih vještina.

Uz odgovore na otvorena pitanja evaluacijskih listova, značajno je spomenuti i aktivnost završne radionice u kojoj su djevojke ponavljale naučene sadržaje tijekom radionica „*Drvo vještina*". Usmenom povratnom informacijom djevojke su često navodile da su usvojile nova znanja i da su im radionice bile korisne. Asocijacije aktivnosti „Drvo vještina" kao i asocijacije iz kratke rasprave navedene su u nastavku (slika 8). **Kod *vještine samopredstavljanja*** djevojke su nabrajale korake vještine kojih se sjećaju, govorile su o važnosti procjene blizine između osoba i da treba procijeniti koje informacije dati o sebi; ***kod vještine aktivnog slušanja*** djevojke su naglasile da im je radionica bila izazovna i korisna, naglasile su da su zapamtile da i govorom tijela pokazujemo da nekog slušamo; ***kod vještina davanje i primanje komplimenata*** naglasile su važnost pozitivne forme komplimenta i da treba dozirati s količinom komplimenata koje dajemo, tu se djevojka sjetila demonstracije od strane voditeljica i prepričala ju je u grupi; što se tiče ***vještine prepoznavanja i izražavanja emocija*** djevojke su istaknule da im je radionica bila korisna i ponovno su naučeno objašnjavale kroz vlastito, ali i igranje uloga voditeljica. Iz radionice ***kontrole ljutnje*** najviše je bio koristan moto KULIRAJ koji je unutar grupe postao i intervencija kada dolazi do nepoštivanja pravila ili sukoba između djevojaka. ***Empatiju*** su istaknule kao najbolju radionicu i naglasile važnost razumijevanja drugih ljudi.




**Slika 7.** *Asocijacije aktivnosti „Drvo vještina" sa završne radionice*

Iz perspektive voditeljica, također vlada zadovoljstvo izvedenim radionicama. Zadovoljstvo potkrepljuju brojni komentari djevojaka o dobrim odnosima, provedenim radionicama, usvojenosti određenih znanja i vještina te osobni osvrti i refleksije voditeljica. Kao najveće dobiti ovog programa ističu se osjećaji zajedništva i povezanosti te približavanje pojedinih socijalnih vještina djevojkama. O učincima usvojenosti određene vještine, kao i njezinoj generalizaciji u svakodnevni život ne može se govoriti samo uzimajući u obzir „doživljaje" korisnosti programa od strane voditeljica i djevojaka. Bilo bi zanimljivo prikupiti doživljaje odgajatelja u vezi sudjelovanja djevojaka u programu i vidjeti govore li o korištenju naučenih vještina i primjećuju li promjene u ponašanju kod djevojaka te se navedeni način svakako preporuča kao još jedan oblik evaluacije programa. No, provedbom ovog programa i evaluacijom provedenom do neke mjere otvaraju se mogućnosti za zaključne refleksije, smjernice i prijedloge za sličnim programima u budućnosti.

# 3. Zaključne refleksije na provedeni program

Kroz zaključne refleksije istaknut će se nekoliko najvažnijih obilježja programa SVD TSV te će se navedena obilježja povezivati s relevantnom literaturom sa svrhom sažimanja ključnih obilježja i otvaranja promišljanja o ovom, ali i budućim sličnim programima.

**Prvo ćemo se dotaknuti metode treninga socijalnih vještina**. Prilikom provedbe ovog programa osnovni cilj bio je razvijanje i usvajanje specifičnih komunikacijskih i socijalno-emocionalnih vještina putem strukturiranog načina učenja po metodi treninga socijalnih vještina. Specifične vještine ovog programa bile su samopredstavljanje, aktivno slušanje, davanje i primanje komplimenata, prepoznavanje i izražavanje emocija, kontrola ljutnje i empatija. Odabranim vještinama odgovorilo se na potrebe djevojaka na području upoznavanja vlastitih emocija, razumijevanja drugih te unaprjeđivanja uspostavljanja i održavanja odnosa. Šire gledajući, neke od ovih vještina usklađene su s razvojnim zadacima u adolescenciji (samopredstavljanje te prepoznavanje i izražavanje emocija- razvoj individualnosti; aktivno slušanje i empatija- razviti se kao socijalno- odnosno biće) (Žižak, 2009). Procedura strukturiranog učenja praćena je kreiranjem i izvođenjem treninga prema prethodno pripremljenim protokolima. Međutim, radionice su bile obogaćene brojnim kreativnim i komunikacijskim aktivnostima kako bi se održala motivacija djevojaka za sudjelovanjem i kako bi se na interaktivan način približili ciljanim vještinama. Žižak (2009) govori kako su

iskustva realizacije treninga socijalnih vještina s djecom i mladima koji manifestiraju probleme u ponašanju ukazala da treba voditi računa o dobicima koji proizlaze iz strukturiranog učenja, ali i iz „sporednih aktivnosti“. Sukladno tome, autorica naglašava kako je unutar treninga učenje socijalnih vještina primarni cilj, dok je sekundarni cilj stalno poticanje motivacije i stvaranje grupnog okruženja koje će to učenje omogućavati. Ako to gledamo kroz perspektivu SVD TSV i kroz osvrte na program može se primijetiti koliko je bilo važno birati aktivnosti koje osim motiviranja moraju biti usmjerene na razvijanje grupne kohezije i razvoj samopoštovanja kod djevojaka. Takav odabir aktivnosti doveo je do osjećaja pripadnosti grupi i razvoja razumijevanja perspektive drugih bez obzira na narušene odnose djevojaka na početku programa. Što se tiče strukturiranosti samog susreta, bilo je potrebno da radionice imaju što manje „praznog hoda“. Visoka razina strukturiranosti u skladu je obilježjima same populacije. Ferić i Kranželić Tavra (2003) naglašavaju kako razina strukturiranosti ovisi o obilježjima korisnika te da trening socijalnih vještina namijenjen djeci i mladima s problemima u ponašanju mora biti intenzivan i visoko strukturiran. Djevojke smještene u Odgojni dom Bedekovčina većinom manifestiraju složene probleme ponašanja i emocija te Žižak, Maurović i Jeđud (2010) govoreći o potrebama djevojaka u institucionalnom tretmanu naglašavaju važnost visoko strukturiranog, sigurnog i zaštićujućeg okruženja. Tijekom provedbe visoka struktura omogućila je lakše usvajanje vještine i održavanje atmosfere usmjerene na zadatke. No, nekada je dolazilo do zasićenosti strukturom i do opadanja motivacije te prilikom toga treba poštivati tempo članova grupe. Svaka radionica vjerno je slijedila komponente strukturiranog učenja: poučavanje i objašnjavanje nove vještine, njezino modeliranje, učenje vještine kroz igranje uloga, razmjenjivanje povratnih informacija te prijenos naučenog u životnu sredinu. Poučavanje i objašnjavanje specifične vještine prožimalo se kroz cijelu radionicu te je bilo vrlo važno vještinu približiti djevojkama povezujući njihova osobna iskustva. Modeliranje vještine od strane voditelja bila je jedna od najbolje prihvaćenih aktivnosti. Time je ostvareno učenje po modelu i identifikacija s pozitivnim modelima voditeljica. Ova komponenta omogućila je upoznavanje s vještinom na različite načine i uvažila je teoriju socijalnog učenja koja naglašava stalnu mogućnost usvajanja novih ponašanja interakcijom pojedinaca unutar socijalne okoline (Hupp i sur., 2009). Učenje vještine kroz igranje uloga također je omogućilo iskustveno vježbanje vještine u simuliranoj situaciji. Djevojke su zainteresirano prihvaćale igranje uloga, no bilo ih je potrebno voditi pažljivo kroz svaki korak vještine. Igranjem uloga bilo je omogućeno vježbanje vještine u sigurnom okruženju i prorađivanje iskustva i situacija. Situacije koje su

bile korištene u demonstraciji i vježbanju vještine bile su kreirane na način da su što sličnije životnom kontekstu djevojaka te su se pri tome kartice sa situacijama kreirale kao male priče koje stvaraju određeni kontekst (*primjerice: Jučer sam se vraćala iz škole i kada sam došla u Dom shvatila sam da sam izgubila mobitel. Taj mobitel sam dobila za rođendan. Kako se osjećam? (radionica prepoznavanja i izražavanja emocija); Nakon škole se vratiš u Dom i cure iz paviljona ti kažu da je stigla nova cura. Uđeš u svoju sobu i shvatiš da imaš novu cimericu. (radionica samopredstavljanje*). O važnosti približavanja specifičnih vještina polaznicima treninga socijalnih vještina govore mnogi autori jer upravo to omogućava prijenos naučenog u životnu sredinu (Jenson, Howard, 1990; Sprafkin i sur., 1993, prema Ferić, Kranželić Tavra, 2003; Spence, 2003; Žižak, Vizek Vidović, 2012). Generalno gledajući, komponente strukturiranog učenja imale su specifičan utjecaj u radu s djevojkama: igranje uloga omogućilo je vježbanje vještine i proradu iskustva, modeliranjem su voditeljice ukazivale na poželjna i nepoželjna socijalna ponašanja, povratna informacija pozitivno je utjecala na motivaciju djevojaka za sudjelovanjem, a učenje „korak po korak“ doprinijelo je jednostavnosti usvajanja vještine kroz opažanje vlastitog ponašanja, no s druge strane izvršavanje zadaća nije bilo često. Jenson i Howard (1990) izvještavaju o sličnim učincima komponenata prilikom rada s djecom i mladima s problemima u ponašanju. Autori izvještavaju da višestruko ponavljanje i učenje „korak po korak“ olakšava učenje, da igranje uloga i povratna informacija omogućuju vježbanje u podržavajućem okruženju što pozitivno utječe na motivaciju i samopouzdanje, a da najveće teškoće dolaze prilikom izvršavanja domaće zadaće i generalizacije vještina. Prilikom generalizacije vještina bilo bi važno uključiti osobe iz okoline (odgajatelje, učitelje ili prosocijalne vršnjake) koji bi kod djevojaka podržavali vještinu izvan okvira radionica. U skladu s time, vrijedno je razmotriti mogućnosti aktivnijeg uključivanja odgajatelja u program, ali i razvijanja novih načina kako potaknuti djevojke na izvršavanje izazova (domaćih zadaća).

**Drugo,** budući da je program SVD TSV ciljano kreiran za djevojke s problemima u ponašanju vrijedno **je razmotriti ga kroz preporuke za kreiranje treninga socijalnih vještina usmjerenog prema djevojkama u sukobu sa zakonom koje nude Sanger, Maag i Spilker (2006).** *Prva preporuka* koju navede autori je uspostava pozitivnog okruženja koje podrazumijeva strukturu, jasna pravila i usmjerenost na pozitivno. Provedbom programa posebna se pažnja posvetila kreiranju pozitivnog okruženja što je vidljivo kroz osvrte (od uređivanja prostorije, simboličnih poklona do razvijanja pomažućeg odnosa s djevojkama u kojem su jasno uvažavane njihove potrebe). *Druga preporuka* je razvijati aktivnosti zajedno s

djevojkama jer se time djevojke osnažuju i povećava im se motivacija. Ova preporuka uvažena je aktivnom participacijom djevojaka i pažljivim slušanjem njihovih želja i interesa. Djevojke su nakon nezadovoljstva radionicom „Aktivno slušanje“ izrazile želju da se trening usmjeri na socijalno- emocionalne vještine u kojima će više moći naučiti o nošenju s emocijama i odnosima. Također, pažljivim praćenjem birane su aktivnosti sukladno interesima djevojaka. Time su djevojke uistinu bile motiviranije za sudjelovanjem jer su imale osjećaj odgovornosti i aktivnije uloge u procesima. *Treća preporuka* je osmisliti i provoditi aktivnosti vezane uz njihov životni kontekst jer time uvježbavaju interakcije koje će moći generalizirati unutar svakodnevnih odnosa. Kao što je već ranije rečeno, posebna pažnja pridala se ovoj preporuci jer su demonstracija i vježbanje vještine bili prožeti situacijama njihovog životnog konteksta. Time je SVD TSV postao specifičan i ciljan za grupu djevojaka u kojoj se provodio. S obzirom na to djevojke su u nekoliko navrata same predlagale situacije koje su im se događale tijekom tjedna u kojima su vježbale određenu vještinu. *Četvrta preporuka* navedenih autora vezana je uz učenje povezanosti ponašanja i posljedica izbora određenog ponašanja. Unutar ovog programa ona se ostvarila vrlo spontano i to najčešće kroz demonstraciju vještine od strane voditeljica. Prikazom situacije crno- bijelom tehnikom djevojke su uvidjele kako u istoj situaciji postoje izbori ponašanja i kako o izboru ponašanja ponekad ovisi ishod situacije. Tijekom demonstracije crne situacije djevojke su često komentirale: *„ajme, ovako se ja ponašam“*. Nakon toga slijedila bi rasprava gdje bi zapravo intervencija voditeljica išla u dva smjera- poučavanje vještine i diskusija o nepoželjnim oblicima ponašanjima i što oni donose. *Zadnja preporuka* odnosi se na poticanje razgovora o interesnim temama djevojaka čime se povezuju nove vještine i uvidi u prijašnja iskustva. I ova preporuka vidljiva je u tome što je metoda razgovora bila jedna od najkorištenijih metoda tijekom rada. Djevojke su pokazale prijemčljivost prema ovoj tehnici i time je trening dobio dimenziju razmjene intimnih iskustva i njihove prorade unutar grupe vršnjaka, ali i razumijevanja novih vještina.

**Treće**, važno je **osvrnuti se na primijećene posebnosti problema u ponašanju kod djevojaka te obilježja grupnog rada s njima**. Prilikom planiranja, procjene socijalnih vještina i provedbe SVD TSV uočeni su izraženi problemi vezani uz emocionalnost i siromaštvo pozitivnih utjecaja, rizici koji proizlaze iz boravka u odgojnim domovima, loše vještine rješavanja problema i rizičnog seksualnog ponašanja. Prepoznati rizici i potrebe u skladu s izvještajima istraživanja o djevojkama u institucionalnom tretmanu u Hrvatskoj (Žižak, Maurović, Jeđud, 2010; Jeđud, 2010; Jeđud, 2011). Program SVD TSV usko se

usmjerio na ostvarivanje osnaživanja djevojaka za suočavanje sa svakodnevnim situacijama razvijanjem njihove socijalne kompetentnosti i pozitivnog identiteta. Time je napravljen most između problema vezanih uz emocionalnost i siromaštvo pozitivnih utjecaja, modifikacije neadekvatnih ponašanja i povećanja samopoštovanja. Sadržaji i teme programa usklađeni su s rodnim obilježjima djevojkama i obuhvaćali su područja *samopoštovanja, odnosa s partnerom i vršnjacima, nedostatke socijalnih vještina, načine nošenja s emocijama i stjecanja uvida u odgovarajuća ponašanja*. Time su se poštovale pojedine smjernice koje predlažu Covington i Bloom (2001, prema Jeđud, 2012). Navedeni autori smatraju da sadržaji rada s djevojkama trebaju obuhvaćati područje samopoštovanja jer je samopoštovanje posebno ranjiva točka za djevojke te da jačanje pozitivne slike, učenje vještina i podizanje kompetencija može doprinijeti njegovu jačanju. Poseban fokus treninga socijalnih vještina bili su odnosi tj. načini na koji ih djevojke uspostavljaju i održavaju što se podučavalo i vježbalo kroz ciljane vještine. To je u skladu s još jednim područjem rada koje naglašavaju spomenuti autori gdje govore o tome da su programi za djevojke uspješniji ako se fokusiraju na odnose s drugim ljudima te na učenje kako ostvariti i zadržati dobre odnose jer djevojke svoj identitet razvijaju u odnosu na druge. Također, Chesney- Lind i Shelden (2004) govore o važnim standardima programa usmjerenih prema djevojkama s problemima u ponašanju: usmjerenost na osnaživanje, razvijanje njihovih vještina i pozitivnog identiteta pri čemu je važno da programi budu fleksibilni. Upravo ti standardi prožimaju se i kroz program SVD TSV. Grupni rad s djevojkama donio je brojne izazove i dileme. Bilo je izrazito važno stalno pratiti djevojke kroz grupni rad i pitati ih o dojmovima pojedinih aktivnosti. Najbolje reakcije izazivale su kreativne i ekspresivne tehnike, interaktivne igre te korištenje dramskih elemenata. Herceg Babić (2014) naglašava važnost korištenja ekspresivnih, igrovnih i kreativnih aktivnosti koji mogu obogatiti grupni rad i ukloniti poteškoće vezane uz otpor i nezainteresiranost. Ako govorimo o metodama i tehnikama za rad s djevojkama s problemima u ponašanju, važno je naglasiti da se posebno predlaže korištenje ekspresivnih tehnika koje omogućuju kreativno i neizravno izražavanje jer djevojke često pokazuju puno potencijala kad su u pitanju tehnike vezane uz glazbu, dramu i pisanje (Covington, Bloom, 2001, prema Jeđud Borić, 2012). Što se tiče olakšavajućih i otežavajućih čimbenika koji su se pojavljivali tijekom programa, ponovno se može govoriti o čarima grupnog rada s djecom i mladima s problemima u ponašanju. Ferrara (1992, prema Žižak, 2009) navodi kako su ponašanja djece i mladih unutar grupe najčešće povezani s ranijim iskustvima te da svojim neprikladnim ponašanjima unutar grupe nastoje pridobiti pažnju i izazvati reakcije voditelja. Sukladno

tome, isti autor smatra da se u grupnim programima istovremeno događaju dva važna procesa-otpori (prema promjeni ili prema voditelju) i aktivnosti koji se provode. Gledajući iz pozicije voditelja ostvarivanje grupnog rada u takvom okruženju je izazovno te zahtijeva puno prilagodbe i refleksije na vlastiti rad. Upravo stvoreni odnos između djevojaka i voditeljica posredovao je brojnim izazovima koji su se javljali. Stvoreni odnos odgovorio je na potrebu o pozitivnim modelima djevojkama i ostvarivanja mogućnosti identifikacije. Važnost ženske voditeljske uloge, odnos povjerenja u grupi i potreba za pozitivnim ženskim ulogama koje demonstriraju razvoj, prijateljstvo, vještine empatije, suradnje i dobre komunikacije u skladu je s rodno osjetljivim programiranjem (Chesney-Lind, Shelden, 2004; Covington, Bloom, 2001, prema Jeđud Borić, 2012;). Također, u radu s djevojkama uvažilo se načelo usmjerenosti na pozitivno i jake snage djevojaka što ih je dodatno potaknulo na sudjelovanje u aktivnostima. Usmjerenost na potencijale, aktivnu participaciju i jake snage dovodi do otvorenije komunikacije u grupi, osnaživanje pojedinaca i grupne kohezije (Žižak, 2009), a djevojkama takvo usmjerenje intervencija omogućuje orijentaciju na budućnost i priliku za pozitivnim promjenama (Chesney- Lind, Shelden, 2004; Chamberlain, Moore, 2002, prema Jeđud Borić, 2012).

**Zaključno**, moguće je refleksiju na program gledati kroz prizmu postavljene svrhe, osnovnog i specifičnih ciljeva. Postavljeni specifični ciljevi (usmjereni na učenje i vježbanje specifičnih vještina, osnaživanje na području samopoštovanja, prepoznavanja i izražavanja emocija i uvida u odgovarajuća ponašanja) ostvareni su pažljivom procjenom i kreiranjem programa SVD TSV prema specifičnim potrebama grupe. Uz ostvarivanje ciljeva vezanih uz vještine, aktivnosti su imale i sekundarne ciljeve usmjerene na osnaživanje djevojaka. Osnivanjem nove tretmanske grupe i „okupljanjem“ svih djevojaka na radionicama stvorila se nova grupa koja je prolazila kroz sve faze formiranja grupe. Naposljetku, uz vježbanje vještina, nova grupa donijela je nove odnose između djevojaka i umanjila neka rivalstva između odgojnih grupa. Time je djevojkama na neki način olakšan boravak u odgojnoj instituciji. Uvježbavanjem vještina gdje su simulirani odnosi s odgajateljima razvile su se mogućnosti za boljim međusobnim odnosima djevojaka i odgajatelja. Socijalno- emocionalne vještine pokazale su se kao potrebne i zanimljive vještine djevojkama čime se odgovorilo na potrebu djelovanja na probleme emocionalnosti. Dakle, programom SVD TSV donekle je ostvaren postavljeni osnovni cilj razvijanja i usvajanja specifičnih vještina čime se njegovi elementi i načini rada mogu smatrati vrijednim temeljima za nove oblike treninga socijalnih vještina i grupnih tretmana temeljenim na specifičnim potrebama djevojaka.

# 4. Smjernice za kreiranje grupnih programa učenja socijalnih vještina metodom treninga socijalnih vještina

Iz prethodno navedenih opisa i zaključaka vidljivo je da program SVD TSV predstavlja potencijal za učenje i razvijanje socijalnih vještina kod djevojaka s problemima u ponašanju. Uz učenje socijalnih vještina prepoznate su i vrijednosti programa u smjeru osnaživanja, razvijanja pozitivnog identiteta te uvida u poželjna i nepoželjna socijalna ponašanja. Uvažavajući specifična iskustva dobivena planiranjem i provedbom ovog programa, doživljaje djevojaka korisnica programa i razmotrena teorijska znanja o metodi treninga socijalnih vještina moguće je generirati određene savjete za buduća kreiranja i implementaciju grupnih programa ovog tipa. Savjeti i smjernice bit će navedeni u nastavku i opisat će se kroz sljedeća obilježja programa: ***okruženje, procjena socijalnih vještina, planiranje i primjena treninga, načini učenja i aktivnosti, obilježja članova grupe, obilježja voditelja te praćenje i evaluacija.*** Kod svakog pojedinog obilježja, navest će se i specifičnosti vezane uz rad s djevojkama (tablica 5).

***Tablica 5.*** *Savjeti i smjernice za buduću implementaciju programa treninga socijalnih vještina*

| Obilježja programa | Savjeti i smjernice |
|---|---|
| Okruženje | • Stručnjake iz institucije temeljito informirati o tipu i sadržaju programa<br>• Aktivno uključiti stručnjake iz institucije (posebno odgajatelje) u provedbu programa i definirati njihovu ulogu prilikom motiviranja korisnika i generalizacije vještina<br>• Povezati specifične ciljeve treninga s postavljenim individualnim i grupnim tretmanskim ciljevima<br>• Informirati se o prostornim, vremenskim i logističkim uvjetima unutar institucije<br>• Osigurati standardan termin i prostor te izvoditi program kontinuirano, bez većih pauza<br>• Održavati kvalitetnu suradnju i iskrenu komunikaciju tijekom cijelog programa sa svim stručnjacima u instituciji |
| Procjena socijalnih vještina | • Procijeniti socijalne vještine iz više različitih izvora i korištenjem više metoda<br>• Definirati specifične nedostatke vještina i potrebe kod buduće grupe<br>• Procjena mora biti kontinuirana, kroz cijeli program |

| | |
|---|---|
| | • Upoznati se s budućom grupom prije provedbe programa u neformalnom okruženju |
| Planiranje i primjena programa | • Prilagoditi sadržaje i materijale radionica interesima i potrebama grupe<br>• Planirati predstavljanje programa na različite načine (neformalni sastanci, interaktivna uvodna radionica, plakati)<br>• Poštovati standard strukturiranih aktivnosti i fleksibilni pristup kojim se program stalno usklađuje s potrebama<br>• Pripremiti alternative isplaniranim aktivnostima<br>• Pripremiti aktivnosti i situacije igranja uloga bliske životnom kontekstu članova<br>• Aktivno uključiti članove grupe u planiranje aktivnosti<br>• Organizirati blokove radionica od 8 do 10 susreta u trajanju od 60 minuta te provoditi odvojene blokove komunikacijskih i socijalno-emocionalnih vještina<br>• Uvažavati značaj društvenih mreža kao vrijednog načina uspostave odnosa i održavanja kontakta s članovima grupe<br>• Složene vještine (primjerice empatija ili aktivno slušanje) mogu se razlomiti na dva susreta<br>• Isplanirati načine kontinuiranog motiviranja za dolazak na radionice<br>• Razmotriti mogućnosti razvijanja knjižice materijala svih radionica radi preglednosti i ekonomičnosti<br>• **Specifično za rad s djevojkama:** prilagoditi sadržaj rodnim interesima (važnost uspostave odnosa, nošenje s emocijama, odnosi s partnerom i vršnjacima), posebnu pažnju posvetiti planiranju i provedbi socijalno- emocionalnih vještina, organizirati male simbolične poklone i znakove pažnje za djevojke tijekom i nakon programa |
| Načini učenja i aktivnosti | • Načine učenja i poučavanje vještine prilagoditi preferiranom stilu učenja članova<br>• Sve aktivnosti na pojedinoj radionici trebaju biti povezane s vještinom koja se obrađuje<br>• Aktivnosti trebaju biti interaktivne, zabavne i omogućavati aktivno sudjelovanje članova<br>• Svi članovi grupe trebaju aktivno sudjelovati u vježbanju vještine<br>• Usmjeriti se prema iskustvenom učenju i situacijama bliskim životnom kontekstu te |

| | |
|---|---|
| | potiCati rasprave o osobnim iskustvima korištenja vještina<br>• Demonstracija vještine od strane voditelja je vrijedan medij učenja i preporuča se koristi<br>• Uložiti dodatne napore u poticanje izvršavanja domaće zadaće<br>• **Specifično za rad s djevojkama:** korištenje niza kreativnih i ekspresivnih tehnika kroz susrete (crtanje, pisanje, čitanje, priče, pokret, igranje uloga i dramski elementi), nuditi aktivnosti usmjerene na jačanje pozitivnih odnosa u grupi, osvješćivanje osobnih potencijala i razvoj samopoštovanja te simulirati situacije uspostavljanja i održavanja dobrih odnosa (posebice s partnerom i vršnjacima) |
| Obilježja članova grupe | • Upoznati se s potrebama i specifičnim životnim kontekstom članova<br>• Vještine dovesti u vezu sa samim sudionicima i pojasniti im osobne dobiti prilikom usvajanja određenje vještine<br>• Motiviranje sudionika za sudjelovanjem u programu treba biti kontinuirano i intenzivno, treba obuhvaćati različite načine i metode (primjerice: plakati, simbolični pokloni, osobno podsjećanje na termin susreta i slično)<br>• Rad u malim grupama- najviše 10 članova, iste dobi i homogene po spolu<br>• Rad u relativno zatvorenim grupama s „fleksibilnim granicama“ ukoliko pojedini korisnik ima motivaciju za naknadnim uključivanjem<br>• Poticati aktivnu participaciju članova grupe<br>• Poštivati dobrovoljnost sudjelovanja, ali kontinuirano ulagati u motiviranje za ostanak u grupi<br>• Uzeti u obzir rizik od osipanja grupe<br>• Poštovati tempo svakog člana prilikom usvajanja vještina i sudjelovanja u igranju uloga<br>• **Specifično za rad s djevojkama:** uspostaviti sigurno i povjerljivo okruženje te osigurati individualnu i grupnu pažnju svim djevojkama tijekom susreta |
| Obilježja voditelja | • Poželjno je da trening vode dva voditelja<br>• Voditelji se moraju pažljivo pripremati za svaki grupni susret te intenzivno međusobno surađivati<br>• Voditelji izvan institucije donose određenu dozu „zanimljivosti“ u program<br>• Ukoliko su voditelji izvan institucije poželjno je |

| | |
|---|---|
| | da održavaju kontakt i informiranje o radionicama i sa sudionicima i s odgajateljima<br>• Razmotriti mogućnosti da jedan od voditelja bude odgajatelj iz institucije zbog osnaživanja vještina izvan okvira radionica<br>• Voditelji moraju biti spremni na aktivno sudjelovanje u aktivnostima i igranju uloga<br>• Fleksibilnost, motiviranost, spremnost na učenje i kreativnost<br>• Poznavanje obilježja grupnog rada i specifičnosti metode treninga socijalnih vještina<br>• Supervizija i praćenje rada<br>• **Specifično za rad s djevojkama:** poželjno je da grupu vodi ženski voditeljski par zbog mogućnosti modeliranja i identifikacije, spremnost na uspostavu podržavajućeg i pomažućeg odnosa te provođenje neformalnog vremena s djevojkama prije i nakon susreta, upoznatost sa specifičnim potrebama i rizicima kod djevojaka |
| Praćenje i evaluacija | • Kontinuirano praćenje i unaprjeđivanje programa na više razina (uvažavanje refleksija stručnjaka iz institucije, članova grupe i voditelja)<br>• Evaluacijske listove prilagoditi obilježjima grupe<br>• Uvažavati pismene i usmene povratne informacije od strane članova grupe<br>• Voditelji trebaju bilježiti vlastite refleksije nakon svake radionice<br>• Razviti strukturiranu evaluaciju procesa i učinaka<br>• Povezati praćenje efekata programa s načinom praćenja tretmanskih ciljeva<br>• Razmotriti mogućnosti održavanja radionica za ponavljanje (tzv. *booster sessions*) nakon programa |

Navedene smjernice i savjeti predstavljaju samo okvir razmišljanja i razmatranja o načinima učenja socijalnih vještina metodom treninga socijalnih vještina. S druge strane, stavljaju u središte pozornosti važne elemente i obilježja programa koji mogu pomoći u unaprjeđenju i kreiranju budućih grupnih programa temeljenih na ovoj metodi. Također, predstavljaju korisne savjete vezane uz grupni rad s djevojkama te mogu poslužiti kao smjernice rada s djevojkama i unutar drugih oblika grupnih programa. Srž treninga socijalnih vještina je strukturirano učenje i ono predstavlja važan standard u primjeni. Uz to, važno je naglasiti da

je nemoguće konstruirati univerzalne programe učenja socijalnih vještina i da se snaga učinkovitosti treninga socijalnih vještina ostvaruje onda kada je trening specifičan, ciljan i prilagođen potrebama korisnika. Vodeći se navedenim načelom razvoja programa treninga socijalnih vještina spomenute smjernice i savjeti predstavljaju vrijedne informacije za razvoj različitih treninga socijalnih vještina u budućnosti.

# 5. Zaključak

Trening socijalnih vještina predstavlja vrijednu psihosocijalnu intervenciju i metodu koja ima za cilj osnažiti korisnike za snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama kroz učenje i vježbanje socijalnih vještina. Sagledavajući tretmanske potrebe djevojaka s problemima u ponašanju prepoznata je potreba za razvijanjem programa kao što je SVD TSV. Kreiranjem i implementacijom ovog programa prikupile su se mnoge vrijedne refleksije voditeljica i djevojaka korisnica programa. Uvažavajući potrebe i interese djevojaka trening socijalnih vještina pokazao je svoju fleksibilnost u korištenju raznih metoda i specifičnih prilagodbi. Vidljiva je i vrijednost treninga kao intervencije koja otvara uvide u poželjna i nepoželjna socijalna ponašanja te doprinosi osnaživanju i razvijanju pozitivnog identiteta. S druge strane, važno je imati u vidu i njegova ograničenja kao što su pitanja dugoročnih učinaka i generalizacije vještina izvan okvira radionice. Također, SVD TSV je samo jedan od mogućih oblika treninga te bi bilo potrebno nadograditi ga s novim vještinama, povremenim susretima „podsjećanja“ te jačati socijalne vještine u svakodnevnom radu kako bi se moglo govoriti o većem učinku. Imajući to na umu potrebno je ulagati u daljnja unaprjeđenja treninga socijalnih vještina kao metode i intervencije. Ključni utjecaj na učinkovitost treninga ima kontinuitet i prožetost s drugim tretmanskim utjecajima. Kompleksnost ljudskog ponašanja i djelovanje na povećanje socijalne kompetentnosti zahtijeva čitav niz različitih tretmanskih programa, postupaka i pristupa te trening socijalnih vještina treba predstavljati samo jednu u nizu od intervencija prema djeci i mladima s problemima u ponašanju. Program SVD TSV proširio je perspektivu na koje se načine trening socijalnih vještina kao metoda može prilagoditi te pridonio spoznajama o grupnom radu s djevojkama. Djevojke su pokazale zainteresiranost i motiviranost za sudjelovanjem u programu te su time znatno doprinijele njegovoj kvaliteti. Nakon provedbe programa može se reći da djevojke pozitivno reagiraju na kreativne i ekspresivne tehnike, da je važno da se simuliraju situacije bliske njihovom

životnom kontekstu, da s velikom znatiželjom prate demonstraciju od strane voditeljica te da s veseljem glume simulirane situacije. S druge strane medalje, potrebno je puno strpljivosti i kreativnosti od strane voditelja kako bi se odgovorilo na ispitivanje granica, otpore, neriješene sukobe, teškoće u nošenju s emocijama i teškoće u usvajanju specifične vještine. Iskrena posvećenost i stvaranje podržavajućeg odnosa s djevojkama važan je standard programa. Sve u svemu, kreiranje i provedba ovog programa pokazala je da si stručnjaci koji se bave ovim područjem i rade s ovim djevojkama neprestano moraju postavljati pitanje „Kako im prilagoditi sadržaje?“. Grupni rad s djevojkama stvarno je vrijedan medij u njihovoj promjeni ponašanja, posebice ako se uzme u obzir „ljekovitost“ sudjelovanja u grupi i činjenica da djevojke vlastiti identitet grade u odnosu na druge.

Osobno, za mene je kreiranje i implementacija ovog programa bilo učenje na više razina. Naučila sam puno o suradnji, strpljivosti, iskrenosti, važnosti autentičnosti u radu te predanosti radu i korisnicima. Proces stvaranja programa bio je iscrpan, nepredvidiv, isprepleten brojnim izazovima. Upravo brojni izazovi i dileme koje su se pojavljivale doprinijele su tome da uvidim nove perspektive i spoznaje o djevojkama, stručnjacima iz institucije, kreiranju programa, mentorskom odnosu s nastavnicama i radu u voditeljskom paru. Time je program obogatio moj osobni i profesionalni identitet. Iz znanstveno- stručne perspektive vidljiva je važnost pažljivog planiranja, temeljite procjene i istraživanja teorijskih znanja i smjernica. Vrijednost kreiranja ovog treninga socijalnih vještina je spajanje teorije, prakse i potreba djevojaka. Upravo ta kombinacija stručnih znanja i uvažavanja refleksija djevojaka omogućila je da program ima svoj životni ciklus i da se razvija onako kako djevojke smatraju da je potrebno za njihovo osnaživanje.

Sukladno tome, može se zaključiti da univerzalan program ili rješenje za razvoj socijalnih vještina djevojaka i osnaživanje njihovog pozitivnog identiteta ne postoji. Potrebno je neprestano evaluirati nova znanja, informacije i iskustva kako bi se što više približili učinkovitim programima. Izazovi i dileme u ovom području nikada ne prestaju. No, program mora oživjeti zajedno s korisnicima, a to znači da će sadržavati puno koraka, osobna i profesionalna preispitivanja stručnjaka, uspješne i neuspješne suradnje, otpore i motiviranost korisnika, otvarati nove dileme, postavljati nova pitanja i ponuditi neke odgovore. Uz svu čar kreiranja i implementacije programa treninga socijalnih vještina, ali i drugih grupnih programa treba odgovorno pristupiti teorijskom utemeljenju programa te imati na umu važan vrijednosni cilj- osnaživati djevojke (odnosno sve korisnike) za svakodnevni život.

# 6. Prilozi

**Popis priloga**

1. **Prilog 1- Uvodna radionica**
2. **Prilog 2- Radionica „Samopredstavljanje“**
3. **Prilog 3- Radionica „Aktivno slušanje“**
4. **Prilog 4- Radionica „Davanje i primanje komplimenata“**
5. **Prilog 5- Radionica „Prepoznavanje i izražavanje emocija“**
6. **Prilog 6- Radionica „Kontrola ljutnje“**
7. **Prilog 7– Radionica „Empatija“**
8. **Prilog 8- Radionica „Evaluacijska radionica“**

## 1. Prilog 1 – Uvodna radionica

# 1. radionica
# Uvodna radionica

**Ciljevi susreta:**

- upoznati djevojke s TSV
- predstaviti način rada i trajanje programa
- upoznati djevojke s konceptom socijalnih vještina
- dogovoriti pravila rada u grupi

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**

- A4 papiri
- hamer papir
- flomasteri
- olovke
- radni materijali
- kartice s pojmovima o sebi

## UVOD – predstavljanje voditeljica i najava plana rada

- U samom uvodu u prvom susretu voditeljice se predstavljaju djevojkama iz uloge voditelja TSV programa treninga socijalnih vještina. Prema vlastitoj želji i procjeni, voditeljice se mogu predstaviti i kroz ranija iskustva grupnog rada s mladima.

- **NAPOMENA**: *Važno je imati na umu da voditeljice treninga socijalnih vještina ujedno i modeliraju ponašanja/vještine koje će se podučavati. S tim u vezi već u početnom predstavljanju dobro je da sebe predstave u odnosu na program i svoja profesionalna iskustva kako bi kasnije način na koji su se predstavili (što su rekli, kako su rekli, u kojoj mjeri) koristili kao primjer u radionici „Samopredstavljanje“.*

- U daljnjem koraku voditeljice pojašnjavaju djevojkama plan rada za uvodni susret: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

**DOGOVOR O PRAVILIMA RADA TIJEKOM PROGRAMA**

- Voditeljice potiču sudionice da razgovaraju o pravilima za koja bi htjeli da vrijede tijekom trajanja programa i radionica. Sudionice mogu predlagati pravila rada, a voditeljice ih zapisuju na hamer papir kako bi bila vidljiva svima. Pritom i voditeljice same predlažu neka univerzalna pravila za rad u psihoedukativnim grupama. Naglašavaju funkciju pravila za rad u grupi, a koja se odnosi na osiguravanje poticajne radne atmosfere, omogućavanje sudionicama da izraze svoje mišljenje te postizanje ciljeva programa (radna učinkovitost).

**UNIVERZALNA PRAVILA ZA RAD U PSIHOEDUKATIVNIM GRUPAMA**

- **Pravilo kruga** – svi sudionici, uključujući i voditelje, sjede u krugu, i na taj način svako u grupi ima istu mogućnost izražavanja, svi vide i čuju jedni druge.

- **Pravilo slušanja** – sudionici s pažnjom slušaju jedni druge te čekaju dok netko ne završi prije nego krenu govoriti.

- **Pravilo povjerljivosti** – ono što sudionici iznose tijekom radionice, treba i ostati na radionici, odnosno informacije koje se dobiju na radionicama smatraju se povjerljivima**.**

- **Pravilo uvažavanja drugih-** temeljno pravilo u međuljudskim odnosima koja nalaže da uvažavamo tuđa mišljenja i različitosti.

- **Pravilo aktivnog sudjelovanja** – svi sudionici aktivno sudjeluju u aktivnostima iznoseći svoja iskustva i mišljenja. Ukoliko u nekim situacijama sudionici ne žele podijeliti svoje mišljenje s grupom to se uvažava.

**PREDSTAVLJANJE SUDIONICA**

- **NAPOMENA**: *Ukoliko se djevojke međusobno slabije poznaju, voditeljice ih početno zamole da se kratko predstave imenom i dobi.*
- Voditeljice na sredini kruga poslože kartice s pojmovima o sebi i daju uputu članicama grupe da izaberu dvije kartice za koje smatraju da ih najbolje opisuju. Nakon toga sudionice se vraćaju u krug te svaka od njih predstavlja svoj izbor kartica (Materijal 1)
- **NAPOMENA**: *Voditeljice isto mogu izabrati kartice te prema potrebi i vlastitoj procjeni podijeliti sa sudionicama neke od navedenih stvari prilikom razgovora nakon aktivnosti.*
- Nakon izbora kartica slijedi predstavljanje na razini cijele grupe. Djevojke ukratko opisuju svoj izbor kartica te govore na koji način ih te osobine predstavljaju. Voditeljice moderiraju predstavljanje te na kraju aktivnosti sumiraju i naglašavaju cilj aktivnosti (*predstavljanje pomoću strukturiranih pitanja o određenim aspektima njihovog doživljaja sebe*).

**PREDSTAVLJANJE SVD TSV PROGRAMA**

- Voditeljice predstavljaju program SVD TSV na način da djevojkama govore da su socijalne vještine ponašanja koja nam pomažu da imamo bolje odnose s ljudima koji nas okružuju. Navođenjem primjera (vožnja bicikla, plivanje, čitanje, pisanje..) sudionicama se objašnjava da se s vještinama ne rađamo već da ih učimo i uvježbavamo. Tijekom navođenja primjera pozivaju sudionice da navode neke vještine koje su do sada u životu usvojile.
- Nakon toga voditeljice objašnjavaju na koji način se uče socijalne vještine i osvrću se na korake strukturiranog učenja (vježbanje socijalnih vještina u grupi kroz određene sastavnice vještine, igranje uloga, zadaće).
- Važno je djevojke informirati o ideji za pokretanje programa, ciljevima i svrsi te zamišljenim modulima, načinom rada i trajanjem programa.
- S obzirom na populaciju kojoj je namijenjen ovaj TSV (djevojke s problemima u ponašanju) posebna pažnja posvećuje se načinu na koji će se predstaviti zadaće. Zadaća će biti predstavljena na način da će djevojke nakon svakog treninga dobiti IZAZOV. Naziv IZAZOV odabran je s ciljem povećanja motivacije za ispunjavanje zadaće. Zadaće će biti u kovertama i sudionice će svaki put izvlačiti koverte u kojima će biti zadatci/izazovi koji će biti usmjereni na isprobavanje ili opažanje vještine u svakodnevnom okruženju.
- **NAPOMENA:** *Voditeljice prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o programu mogu i isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicama kao materijal koji mogu zadržati.*

- Nakon predstavljanja programa voditeljice zamole sudionice da prokomentiraju ciljeve i svrhu programa: kako im se čini, što očekuju, misle li da bi to moglo biti nešto korisno i sl.
- Voditeljice napominju sudionicama da će tijekom programa dobivati određeni radni materijal koji mogu čuvati i skupljati za kasnije korištenje nakon što program završi.
- Sudionicama je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti Diplomu o završenom programu treninga socijalnih vještina.

**AKTIVNOST LEDOLOMAC**

- „Grupa kipova“
- Voditeljice upućuju sudionice da se kreću prostorijom što opuštenijih ruku i blago opuštene glave i vrata. Nakon nekoliko krugova gibanja kroz prostor, voditeljice izvikuju odabranu riječ. Sudionice se moraju zaustaviti i transformirati u kipove koji opisuju tu riječ. Primjerice: voditeljice izvikuju riječ „ljubav“. Svi sudionice se moraju trenutno prilagoditi, bez razgovora, u pozi koja pokazuje što „ljubav“ njima znači. Vježba se ponavlja nekoliko puta. Za potrebe ove radionice koriste se riječi ljubav, sreća, ljutnja i tuga

**PREDSTAVLJANJE KONCEPTA SOCIJALNIH VJEŠTINA**

- Voditeljice započinju aktivnost pitajući sudionice što su za njih socijalne vještine (*jesu li čule za taj pojam, gdje su čule, kako bi nekome objasnili što je to, koje bi to bile socijalne vještine, znaju li nekoga tko je socijalno vješt i kako to prepoznaju, smatraju li sebe socijalno vještima itd.*). Voditeljice usmjeravaju diskusiju navedenim potpitanjima i prema potrebi zapisuju odgovore sudionika na hamer papir.
- Nakon diskusije vođene pitanjima, voditeljice kratko predstavljaju djevojkama definiciju socijalnih vještina, osnovnu podjelu socijalnih vještina te važnost socijalnih vještina u svakodnevnom životu. Načine predstavljanja potrebno je prilagoditi mogućnostima grupe.
- **NAPOMENA***: Voditeljice prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o socijalnim vještinama mogu isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao radni materijal.*

***PRIMJER – Temeljne informacije o socijalnim vještinama***

**Socijalne vještine (SV) ili socijalna umijeća** su niz socijalnih ponašanja koja su naučena i pod kontrolom pojedinca, situacijski su i interakcijski prikladna te usmjerena cilju.

**Ključne značajke SV**:

- moguće ih je naučiti
- osoba ih svjesno odabire
- imaju svoj cilj, namjeru

| Set vještina | Svrha | Primjeri |
|---|---|---|
| Osnovne vještine | Osnovna socijalna interakcija | Kontakt očima, održavanje prikladne udaljenosti od drugih, razumijevanje gesta i izraza lica |
| Interakcijske vještine | Uspostavljanje odnosa i interakcija s drugima | Započinjanje i završavanje razgovora, vođenje razgovora (“izmjenjivanje”), biranje prikladnih tema za razgovor s drugima, samopredstavljanje, asertivna komunikacija, interakcija s autoritetima, rješavanje sukoba |
| Emocionalne vještine | Razumijevanje sebe i drugih | Prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, pokazivanje empatije, razumijevanje neverbalnih znakova tijela i izraza lica, prepoznavanje može li se nekome vjerovati |
| Kognitivne vještine | Izgradnja i održavanje kompleksnih socijalnih interakcija | Razumijevanje normi i pravila, odlučivanje, samouvid, socijalna percepcija, iskazivanje situacijski primjerenih ponašanja |

- U nastavku voditeljice skreću pažnju sudionicama na to kako će se učiti socijalne vještine kroz program, a to je metoda treninga socijalnih vještina. Ključno u ovoj metodi je strukturirano (vođeno učenje) kroz određene faze (*poučavanje o vještini, učenje vještine postupno kroz njene sastavnice, demonstracija vještine tijekom radionice, igranje uloga i vježbanje vještine te prijenos vještine u svakodnevni život kroz planirane domaće zadaće*). Voditeljice se pritom mogu poslužiti metaforom i usporedbom s učenjem vožnje auta ili bicikla (ili neke druge više motoričke vještine). I tom prilikom učimo vještinu prema koracima i u prvim danima učenja ponavljamo određene korake mehanički sve dok se uporabom i vježbom (praksom) ta ponašanja ne povežu u tečno odvijanje neke aktivnosti- odnosno sve dok vježbom ne dođemo do stupnja kad smo u nečemu vješti. U tom trenutku određenu radnju obavljamo „glatko, bez zastoja“, ne razmišljajući o pojedinim sastavnicama/ koracima te vještine. Takav je cilj i s treningom socijalnih vještina.

**SAŽIMANJE I NAJAVA SLJEDEĆE RADIONICE**

- Voditeljice sažmu aktivnosti uvodne radionice te pitaju sudionice imaju li oni kakvih komentara, pitanja, očekivanja i sl. Nakon toga podsjećaju na termin održavanja sljedeće radionice kao i temu/ socijalnu vještinu koja će se podučavati.
- Na kraju radionice djevojkama se mogu podijeliti ugovori o sudjelovanju i suglasnosti vezane uz fotografiranje susreta i održavanja komunikacije putem društvene mreže Facebook. (Materijal 2)

## Materijal 1- Kartice pojmova o sebi i njihove definicije

**AKTIVAN**-koji ima inicijativu, koji je radišan, djelatan, poduzetan.

**AMBICIOZAN**-koji ima izrazitu volja ili želja da nešto postigne i koji se želi istaći.

**ASERTIVAN**-spreman izraziti svoje mišljenje i zauzeti se za svoja prava.

**BORBEN**-koji je sklon borbi, koji ima želju da se bori i za svoj cilj.

**BISTAR**-koji lako shvaća, inteligentan.

**BRIŽAN**-koji je savjestan i brižan prema drugima.

**ČASTAN**-dostojanstven i ima moralni stav, potiče da se djeluje tako da se stekne poštovanje drugih i sačuva samopoštovanje.

**DAREŽLJIV**-onaj koji rado daje.

**DOBAR**-koji je koristan, pošten, valjan, moralno izvrstan.

**DOBROĆUDAN**-koji je dobre ćudi, koji ima dobru narav.

**DOSLJEDAN**-koji se pridržava čega, ne odstupa od stava, stila, postojan, ustrajan.

**DRAG**-koji je mio, ljubak, koji se osobito cijeni.

**DRUŽELJUBIV**-koji voli druženje; društven, druževan.

**EMPATIČAN**-sposobnost razumijevanja značenja emocija i ponašanja druge osobe.

**HRABAR**- koji se usuđuje učiniti ono što je teško ili što se drugi ne usuđuju.

**HUMAN**-koji ima ili koji izražava ljudske osobine ili kvalitete, koji suosjeća i ima razumijevanja za drugoga čovjeka i druge ljude.

**ISKREN**-koji otvoreno izražava ili govori ono što misli i osjeća, koji nije lažljiv, otvoren.

**KOMUNIKATIVAN**-koji se lako ophodi s ljudima; otvoren, pristupačan, razgovorljiv.

**KONCENTRIRAN**-koji je sabran,(koncentrirani slušatelj), usredotočen.

**KREATIVAN**-koji ima stvaralačkog duha, koji je sposoban za stvaralaštvo.

**LJUBAZAN**-koji je u ophođenju ugodan, srdačan, susretljiv.

**MARLJIV**-koji se odlikuje marom, radinošću.

**MAŠTOVIT**-koji je pun mašte, ponesen maštom, nadahnut.

**MOTIVIRAN**-koji ima motiv, poticaj da nešto postigne.

**MUDAR**-koji je pametan.

**NJEŽAN**-koji je pažljiv, obziran, prožet blagošću prema kome, koji izražava blagost,dobrotu.

**ODGOVORAN**-koji savjesno, s odgovornošću obavlja dužnosti.

**ODLUČAN**-čvrst u donošenju ili provođenju odluke, nepokolebiv, energičan.

**Materijal 2- Ugovor o sudjelovanju i suglasnost**

## UGOVOR O SUDJELOVANJU

Ja, _____ (upiši svoje ime) izjavljujem da ću sudjelovati na Treningu socijalnih vještina (dalje u tekstu TSV).

Ovim ugovorom potvrđujem da ću:

- redovito i na vrijeme dolaziti na dogovorene termine TSV-a (osim u slučaju da u istom terminu imam školske obaveze/praksu)
- biti odgovorna i redovita u izvršavanju zadataka koje dobijem na TSV-u
- poštovati dogovorena pravila grupe
- biti odgovorna za vlastito ponašanje i spremna prihvatiti posljedice

Svojim potpisom potvrđujem sve gore navedeno.

_____ (potpis)

U Bedekovčini, 2015.

## SUGLASNOST

Ja, _____ (upiši svoje ime) slažem se s tim da se fotografije sa Treninga socijalnih vještina objavljuju u Facebook grupi TSV napravljenoj za članove i voditelje treninga i da se komunikacija s voditeljicama odvija putem navedene grupe.

Svojim potpisom potvrđujem sve gore navedeno.

_____ (potpis)

U Bedekovčini, 2015.

**2. Prilog 2 - Radionica „Samopredstavljanje“**

# 2. radionica
# Samopredstavljanje

**Ciljevi radionice:**
- osvijestiti načine na koje se predstavljamo
- uočiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina samopredstavljanja
- naučiti korake socijalne vještine samopredstavljanja
- demonstrirati korake socijalne vještine samopredstavljanja

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**
- flip chart
- flomasteri
- olovke
- mape za radne materijale
- radni materijali
- kartice sa situacijama za igru uloga

## UVOD – predstavljanje vještine

- Uvodno voditeljice podsjete sudionice na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtile od te radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Nakon toga slijedi uvod u temu susreta-socijalnu vještinu samopredstavljanja.

- Početno voditeljice zamole sudionice da se predstave na način da kažu svoje ime (ukoliko se grupa dobro ne poznaje) i životinju koja ih simbolizira te da ukratko pojasne zašto su odabrale tu životinju *(što im se sviđa kod te životinje, koje njezine osobine)*.

- Zatim voditeljice pitaju sudionice *što znaju o samopredstavljanju? Smatraju li da je to socijalna vještina i zašto? Na koje se sve načine samopredstavljaju? Koliko su u tome uspješni?* Voditeljice podsjećaju sudionice na načine na koje su se predstavljali u uvodnoj

radionici te u uvodnoj vježbi na ovom susretu *kako su birali što će reći o sebi, kako su izabrali životinju, o čemu je to ovisilo? Bi li se drugačije predstavili da je „publika“ bila drugačija?*

- Potom voditeljice ukratko pouče sudionice o socijalnoj vještini samopredstavljanja pri čemu potiču sudionice da postavljaju pitanja, komentiraju i dijele vlastita iskustva. Pritom se voditelji pozivaju i na način kako su se oni samopredstavili u uvodnoj radionici.

- **NAPOMENA:** *U okvirima unutar radionica dani su primjeri načina poučavanja o određenoj socijalnoj vještini. Voditeljice, sukladno svojim stručnim znanjima i iskustvima mogu modificirati i nadopuniti poučavanje. Okviri za poučavanje mogu se isprintati i pripremiti sudionicama kao radni materijal. U svrhu ovog programa razvijeni su materijali sukladno interesima djevojaka. Ovisno o specifičnostima i interesima grupe s kojom se provodi TSV materijale je moguće prilagođavati.*

**SAMOPREDSTAVLJANJE- ukratko o vještini**

**Samopredstavljanje** je naše nastojanje da utječemo na svoj javni imidž i način na koji ga opažaju i doživljavaju drugi (Burušić, 2007). Samopredstavljanje se sastoji od *namjeravanog dijela* (onoga što osoba koja se predstavlja želi reći i kakav dojam želi postići kod ljudi kojima se samopredstavlja) *te sekundarnog* ili *stvorenog dojma* koji osobe kojima se predstavljaju stvaraju o nama.

**Primjer:** ukoliko se u nekom društvu predstavimo kao sin jedinac/ kćerka jedinica u obitelji (***namjeravani dio***), osobe koje nas slušaju mogu steći dojam da smo razmaženi, sebični ili jako vezani za svoje roditelje (sekundarni/ stvoreni dojam).

Samopredstavljanje je jedna od ključnih, no zanemarenih socijalnih vještina. Većina ljudi ne razmišlja o tome kako se predstavlja drugima te što time postiže.

Mogući se različiti načini samopredstavljanja koji imaju i različite funkcije:

- **Agresivno samopredstavljanje**- u funkciji zastrašivanja drugih i prikazivanja vlastite snage

- **Obrambeno samopredstavljanje**- u funkciji izazivanja osjećaja samilosti i suosjećanja

- **Asertivno samopredstavljanje**- u funkciji izgradnje pozitivne slike o sebi i dobrih odnosa

Kod samopredstavljanja kao socijalne vještine važan je fokus na pred-interakcijskoj (**ŠTO ĆU REĆI O SEBI U ODREĐENOM KONTEKSTU**) i interakcijskoj fazi (**KAKO ĆU TO REĆI**).

**SAMOPREDSTAVLJANJE KROZ KORAKE - sastavnice vještine**

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine samopredstavljanje. Voditeljice napominju sudionicama kako je samopredstavljanje vještina što znači da se može naučiti (*napomena: vraćajući se i povezujući s uvodnom radionicom i ključnim elementima vještina*) te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditeljice trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.
- *NAPOMENA: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicama (Materijal 1).*
- Sastavnice vještine samopredstavljanje (prva dva koraka su predinterakcijska, a treći interakcijska faza):

5. **Razmisli i odluči što želiš reći o sebi u nekoj situaciji -** ovaj korak podrazumijeva razmišljanje o situaciji koja nas očekuje te odlučivanje što o sebi želimo reći u toj situaciji i tim osobama. Ovisno o tome kakav je kontekst biramo informacije kojima ćemo se predstaviti. Tako na primjer kada se predstavljamo potencijalnom poslodavcu u prvi plan ćemo istaknuti naše dosadašnje radne iskustvo, školovanje i naše radne navike, dok ćemo vrlo malo govoriti o sebi privatno. S druge strane kad upoznajemo nove ljude na nekoj proslavi ili zabavi, vjerojatno ćemo se predstaviti više kroz privatne i osobne aspekte: obiteljski status, hobiji, interesi. Važno je da pritom osobe kojima se predstavljamo ne zasipamo velikom količinom informacija o sebi- bolje je reći osnovno i dopustiti drugima da nam postave dodatna pitanja ukoliko ih nešto dodatno zanima.

6. **Odluči na koji način to želiš napraviti -** osim onoga što želimo reći, važno je načelno odlučiti i kako to želimo reći (način). Ukoliko je primjereno možemo se koristiti humorom. Razmislite o boji i tonu glasa koji možete koristiti.

7. **Gledaj sugovornika(e) u oči i govori razgovijetno** - ovaj korak/ sastavnica vještine zapravo podrazumijeva osnovnu, uljudnu međuljudsku komunikaciju. Važno je uspostaviti kontakt očima, uljudno se smiješiti i govoriti razgovijetno tako da nas sugovornici mogu dobro čuti.

8. **Rukuj se i reci svoje ime-** ovaj korak također predstavlja uljudnu međuljudsku komunikaciju. Način na koji se rukujemo utječe na dojam koji ćemo ostaviti kod druge osobe. Važno je predstaviti se svojim punim imenom.

9. **Pitaj drugu osobu za ime- A ti? Kako se ti zoveš?-** kako bismo otvorili komunikaciju s drugom osobom, važno je zamoliti sugovornika da se i on predstavi

**DEMOSTRACIJA VJEŠTINE**

- **Opcija A:** Voditeljice prikazuju sudionicama video isječak u kojem je jasno vidljiv loš način samopredstavljanja. Nakon što puste video-isječak voditelji potiču sudionice da prokomentiraju što su vidjeli: *kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način samopredstavljanja? Zašto je/nije?* Zatim se prikazuje drugi video-isječak u kojem je prikazan dobar način samopredstavljanja te voditelji postavljaju sudionicama ista pitanja kao i nakon prvog isječka. Zajednički sumiraju zašto je način prikazan u drugom isječku bolji i koliko takav način prati ranije predstavljene sastavnice vještine samopredstavljanja.

- **Opcija B:** Voditeljice igraju igru uloga kako bi demonstrirali sudionicama neadekvatan i adekvatan način samopredstavljanja. Kao primjer mogu uzeti situaciju predstavljanja poslodavcu na razgovoru za posao. U prvoj verziji demonstriraju neadekvatan način samopredstavljanja, nakon čega postavljaju sudionicama sljedeća pitanja: *kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način samopredstavljanja? Zašto je/nije?* Zatim prikazuju adekvatan način samopredstavljanja u istoj situaciji postavljajući ista pitanja sudionicama. Zajednički sumiraju zašto je način prikazan u drugom situaciji bolji i koliko takav način prati ranije predstavljene sastavnice vještine samopredstavljanja.

- Primjer situacije za demonstraciju: upoznavanje dvije djevojke tijekom prvog dana škole.

- *Napomena: S obzirom na tehničke uvjete u prostoru (nemogućnost interneta, televizora, projektora, računala) u kojem se radionice izvode nije moguće izvoditi opciju A. S obzirom na to se s djevojkama se izvodi opcija B koristi će se i kao modeliranje od strane voditeljica.*

**Aktivnost Ledolomac**

- **"Drugačija pantomima"**

- Voditeljice pozivaju sudionice da izaberu jednu od ponuđenih koverti. Unutar svake koverte nalazi se papirić s napisanim zanimanjima (npr. policajac, socijalni radnik, odgajatelj, konobar, teta u vrtiću, učenik gimnazije, korisnice odgojnog doma Bedekovčina, pjevačica

itd.) Voditelji pojašnjavaju kako pročitano ne smiju nikome reći, već se predstavljaju unutar uloge. Naglasak se stavlja na to da sudionice u 3 rečenice predstavljaju sebe grupi te pokušaju imitirati način ponašanja, izražavanja i izgleda glumeći izvučeno zanimanje. Ostale sudionice imaju zadatak pogađati zanimanje. Voditeljice po potrebi modeliraju "pantomimu" demonstracijom nekog primjera na početku aktivnosti ili tijekom izvođenja od strane sudionica.

**VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga**

- Sudionice se podijele u trojke i prema zadanim situacijama vježbaju vještinu samopredstavljanja. Situacije se odnose na tipične kontekste i situacije u kojima se većina djevojaka mogla naći ili će se naći u budućnosti: *upoznavanje nove djevojke u domu, upoznavanje s novom odgajateljicom, upoznavanje s potencijalnim partnerom, upoznavanje s partnerovim/partneričinim roditeljima, upoznavanje sa socijalnom radnicom u CZSS.*

- Voditeljice potiču sudionice da i same navedu neke situacije u kojima su se trebale predstaviti, a mogu služiti kao situacije za igranje uloga. Navedene situacije moguće je napisati na zasebnim karticama i podijeliti ih sudionicama.

- **NAPOMENA**: *podsjećamo na način igranja uloga u treningu socijalnih vještina. Vještine se uobičajeno vježbaju u trojkama, tako da uvijek imamo tri različite uloge (A - osoba koja vježba neku vještinu, B - osoba prema kojoj treba iskazati određenu vještinu i C - promatrač). Prilikom igranja uloga, vještine se vježbaju prema ranije spomenutim sastavnicama vještine (stoga je dobro imati radne materijale s koracima kao podsjetnik). Najbolje je potaknuti sudionice da i sami vježbaju prema „crno-bijelo“ principu, tako da najprije prikažu situaciju u kojoj nema vještine, pa potom situaciju u kojoj je vještina prisutna. Nakon što se odigra jedna takva situacija, osoba koja je igrala ulogu promatrača daje povratnu informaciju osobi koja je vježbala vještinu. Povratnu informaciju može dati i osoba koja je sudjelovala u situaciji (B). Sami voditelji prilikom igranja uloga, koje se odvija paralelno u više trojki, obilaze pojedine grupe i daju svoju povratnu informaciju. Važno je zapamtiti da se svi sudionice moraju okušati u sve tri uloge.*

- Nakon što su sve male grupe odigrale uloge, voditeljice nude sudionicama da neke od situacija prikažu pred cijelom grupom. Pritom potiču ostale sudionice da komentiraju viđeno u odnosu na sastavnice vještine i povežu to s vlastitim iskustvima. Voditeljice također usmjeravaju sudionice da razmisle u kojim situacijama u svom svakodnevnom životu (u odgojnom domu i izvan njega) mogu koristiti naučeno.

## SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA

- Voditeljice usmjeravaju sudionice da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: *što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*
- Nakon toga voditeljice daju sudionicama upute za domaću zadaću. Domaća zadaća predstavljena je kao tjedni izazovi, a riječ je o određenim zadacima koji će im omogućiti bolju integraciju vještine u svakodnevni život. Izazovi se pripremaju kao kratki tekst koji se nalazi u kuvertama.
- **Izazov**, odnosno zadatak do sljedećeg susreta je promatrati u svakodnevnom životu situacije upoznavanja na način da mogu sljedeći put prezentirati grupi situaciju koju su procijenile crnom i jednu koju su prepoznale kao bijelu te da se pripreme predstaviti sukladno naučenim koracima samopredstavljanja (prikazat ćete ih članovima grupe na sljedećem susretu).
- Izazovi neće biti isti za sve članove, već se metodom slučajnog odabira izvlačenja kuverti dobiva jedan od tri zadatka: *prepoznati bijelu situaciju, prepoznati crnu situaciju* i *pripremiti predstavljanje sukladno naučenim koracima samopredstavljanja*. S obzirom da će se zadaci prezentirati pred cijelom grupom na početku sljedeće radionice sudionice će imati priliku vidjeti i učiti kroz sve zadatke (Materijal 3).
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 4), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

**Materijal 1 - Osnovno o vještini i njezine sastavnice**

# SAMOPREDSTAVLJANJE

Socijalne vještina samopredstavljanja važna nam je kako bismo se upoznali s novim ljudima i predstavili se na što bolji način.




*Formula vještine:*

***ŠTO ĆU REĆI U NEKOM KONTEKSTU+ KAKO ĆU TO REĆI= SAMOPREDSTAVLJANJE***

*Koraci vještine:*

1. **Razmisli i odluči što želiš reći o sebi u nekoj situaciji**
2. **Odluči na koji način to želiš napraviti**
3. **Gledaš u oči i govori razgovijetno**
4. **Rukuješ se i kažeš svoje ime**
5. **Pitaš drugu osobu za ime- A ti? Kako se ti zoveš?**

**Materijal 2- Kartice za situacije igranja uloga**

- Nakon škole se vratiš u Dom i cure iz paviljona ti kažu da je stigla nova cura. Uđeš u svoju sobu i shvatiš da imaš novu cimericu.
- Već neko vrijeme priča se da vaša odgajateljica uskoro ide u mirovinu. Mjesec dana nakon njenog odlaska, ravnateljica vas obavještava da od ponedjeljka imate novu grupnu odgajateljicu.
- Vani si u svom najdražem caffe baru s prijateljicama. Za oko ti zapne zgodan dečko kojeg još do sad nisi vidjela tamo. Treba ti da skupiš malo hrabrosti ali odlučiš mu prići i upoznati se.

**Materijal 3 – Izazovi**

- Kroz sljedećih tjedan dana prepoznaj i napiši najmanje jednu situaciju upoznavanja-samopredstavljanja za koju misliš da nije slijedila korake koje smo učili (uživo, na tv-u ili facebooku)
- Kroz sljedećih tjedan dana prepoznaj i napiši najmanje jednu situaciju upoznavanja-samopredstavljanja za koju misliš da je slijedila korake koje smo učili (uživo, na tv-u ili facebooku)
- Razmisli o 3 zanimljivosti o sebi , uvježbaj predstavljanje prema koracima i predstavi nam se na početku iduće radionice.

**Materijal 4- Evaluacijski listovi**

Naziv radionice _____

Zaokruži:

1- Jako loše
2- Loše
3- Tako - tako
4- Jako dobro
5- Super

Danas mi je na radionici bilo 1-2-3-4-5

U radu grupe sudjelovala sam 1-2-3-4-5

Voditeljice ocjenjujem s 1-2-3-4-5

Danas sam se na grupi osjećala

:) :/ :(

Super Tako-tako Loše

Kad se upoznajem s nekim, trebam

_____

_____

Možeš li to što si naučila danas koristiti u svakodnevnom životu (navedi primjer gdje)?

_____

Ukoliko imaš neki komentar, prijedlog, primjedbu ili pohvalu slobodno napiši

_____

Hvala! ☺

**3. Prilog 3- Radionica „Aktivno slušanje“**

# 3. radionica
# Aktivno slušanje

**Ciljevi radionice:**
- osvijestiti načine na koje slušamo druge ljude
- naučiti korake aktivnog slušanja
- demonstrirati korake aktivnog slušanja

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**
- flip chart
- flomasteri
- olovke
- mape za radne materijale
- radni materijali
- radni materijali s pričama (priča za igranje uloga)

## UVOD – osvrt na izazov i predstavljanje vještine aktivnog slušanja

- Uvodno voditeljice podsjete sudionice na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtile od te radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Pritom podsjećaju sudionice na izazove od prošlog susreta.

- ***Napomena: Ukoliko djevojke kažu kako nisu razmišljale o zadatku, voditeljice im u uvodnom dijelu radionice ostavljaju vremena da razmisle o zadatku i ukratko komentiraju s grupom svoja razmišljanja.***

- Aktivnost “Kineski Šaptač”
  Voditeljice djevojkama daju uputu da stanu u ravnu liniju, jedna pored druge. Djevojkama na kraju linije s oba kraja je dana uputa da osobi do sebe kažu jednu rečenicu koja ima smisla. Osobe koje prime poruke, šalju poruke dalje osobi do sebe, a istovremeno voditeljice potiču stvaranje buke u prostoru (smijeh, glazba, žamor). Kada obje poruke dođu kod jedne osobe svi

se utišaju i slušaju poruku koju je osoba primila te se provjerava točnost dobivene informacije sa primarnim pošiljateljima.

- Nakon vježbe slijedi diskusija na razini velike grupe, pri čemu voditeljice postavljaju sljedeća pitanja: *kako ste doživjeli ovu vježbu? Kako ste se osjećali? Što vam je bilo teško/ lako? Na kraju diskusije može se prokomentirati kako nastaju tračevi i povezati to sa iskustvom grupe o ogovaranju.*
- Nakon uvodne aktivnosti voditeljice najavljuju današnju vještinu - Slušanje je socijalna vještina koja podrazumijeva naše aktivno sudjelovanje i želju da razumijemo ono što čujemo. Svakodnevno čujemo puno različitih zvukova, željeli to ili ne, no slušanje kao vještina uključuje našu namjeru da čujemo. Primjerice, svira radio u društvenoj sobi, a vi ulazite u paviljon i pričate s odgajateljicom. Kada obratite pažnju na to da svira radio, moći ćete prepoznati o kojoj se pjesmi radi.

**POUČAVANJE – o aktivnom slušanju**

**Aktivno slušati ZNAČI usmjeriti pažnju na ono što osoba govori i osjeća te uzvraćati vlastitim riječima kako smo razumjeli tu poruku (i riječi i osjećaje). Aktivno slušanje također uključuje prepoznavanje osjećaja i potreba našeg sugovornika.**

Slijedi poučavanje o vještini aktivnog slušanja.

- **NAPOMENA:** *Gradivo koje voditeljice pripreme za poučavanje, moguće je isprintati i podijeliti sudionicama kao radni materijal (Materijal 1). Materijali za poučavanje pripremljeni su na način da obuhvaćaju osnovno o vještini i sastavnice vještine. Uz materijale koji se dijele djevojkama poučavanje se provodi u obliku interaktivnog kviza.*

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Na samom početku kviza voditeljice će podijeliti sudionicama zelene i crvene kartice. Voditeljice će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu aktivnog slušanja i obilježja te vještine. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Djevojke će se nakon što voditeljica pročita tvrdnju zamoliti da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Nakon svake tvrdnje voditeljice će kroz objašnjavanje točnih odgovora podučavati sudionice o vještini.

  Tvrdnje

  1. Slušati znači ne prepoznavati osjećaje i potrebe osobe s kojom razgovaram. N

     Objašnjenje: Aktivno slušanje uključuje prepoznavanje osjećaja i potreba našeg sugovornika. Ponekad pak, slušamo pažljivo i čujemo riječi, ali ne uspijevamo razumjeti osjećaje koje nam druga osoba komunicira, prenosi**.**

  2. Važno je znati kvalitetno komunicirati. T

     Objašnjenje: Sve što činimo u životu zahtijeva komunikaciju. I osobni i profesionalni uspjeh često ovise o tome koliko dobro razumijemo druge i koliko dobro drugi mogu razumjeti ono što im želimo prenijeti komunikacijom.

  3. Ako pažljivo slušam što mi druga osoba govori uvijek ću razumjeti i njezine osjećaje. N

     Objašnjenje: Naime, pravo slušanje je puno više od toga da točno čujemo riječi druge osobe. Prilikom slušanja možemo i govorom tijela pokazati osobi da je slušamo/ ne slušamo, ali možemo i prepoznati osjećaje kod druge osobe. Primjerice, nije isto ako kažem: vrti mi se u glavi uplakana ili se smješkam.

  4. Slušati znači da mogu vlastitim riječima opisati kako sam razumjela priču. T

     Objašnjenje: Aktivno slušati znači usmjeriti pažnju na ono što osoba govori i osjeća i uzvraćati vlastitim riječima kako smo razumjeli tu poruku - riječi i osjećaje.

  5. Često ne slušamo jedni druge ili površno slušamo jedni druge. T

Objašnjenje: Dok drugi govore mi smo zaokupljeni razmišljanjem o sebi, o tome što ćemo reći, o tome što nam se dogodilo ili koje obaveze nas čekaju i slično.

**AKTIVNO SLUŠANJE KROZ KORAKE - sastavnice vještine**

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine aktivnog slušanja. Voditeljice napominju sudionicama kako je aktivno slušanje također jedna od vještina što znači da se može naučiti (*vraćajući se i povezujući s uvodnom radionicom i ključnim elementima vještina*) te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditeljice trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.
- **NAPOMENA***: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicama (Materijal 1)*
- Sastavnice vještine aktivnog slušanja:

1. **Prikladno si udaljen od druge osobe-** Voditelji prilikom objašnjavanja ove sastavnice provode kratku interaktivnu vježbu o osobnom prostoru. Zamoli se članice da se podijele u parove i zatim jedna osoba u paru korača prema dugoj osobi dok ta osoba ne kaže stop. Stop označava granicu osobnog prostora osobe kojoj se približavalo. Zatim zamjene uloge.
2. **Gledaj osobu koja govori u oči –** pritom je važno ne buljiti u osobu ili „bacati pogled uokolo“ već se pristojno usmjeriti na osobu koja govori i gledati je u oči.
3. **Pokaži da slušaš drugu osobu -** govorom tijela (izraz lica, položaj tijela, kimanje glavom) ili kratkim rečenicama poput: „da?.., reci mi još.., vidim..., zaista.., da-da,..nastavi.., slušam te…

   U ovom trenutku voditelji mogu predložiti sudionicima kratku interaktivnu vježbu pri čemu zamole sudionike da ustanu i da slijede upute - neka zauzmu stav tijela kao da su: *jako zainteresirani za neku osobu ili temu, kao da im tema razgovora ide na živce, kao da ih tema ni najmanje ne zanima, kao da jedva čekaju postaviti neko pitanje, kao da žele privući pažnju druge osobe, kao da im je tema dosadna, kao da suosjećaju s drugom osobom, kao da im je tema jako smiješna.*

   Zatim voditelji potiču sudionike da razmisle i prodiskutiraju koliko inače u svakodnevnom životu mogu prema stavu nečijeg tijela shvatiti sluša li ih ta osoba i kako oni svojim stavom tijela pokazuju drugima da ih slušaju.

4. **Pokaži da slušaš drugu osobu -** kratkim rečenicama poput: „da?.., reci mi još.., vidim..., zaista.., da-da,..nastavi.., slušam te…
5. **Koncentriraj se na ono što osoba govori** - ponekad je teško koncentrirati se ono što drugi govore jer dok slušamo često moramo i obuzdavati vlastiti unutarnji govor i naše misli.
6. **Pitaj ako ne razumiješ ili ako su ti potrebne dodatne informacije** – U komunikaciji može doći do teškoća u razumijevanju oko onog što je bilo rečeno, stoga postavljajte pitanja ako nešto ne razumijete.

**DEMOSTRACIJA VJEŠTINE**

- Voditeljice igraju igru uloga kako bi demonstrirali sudionicama loš i dobar način aktivnog slušanja, odnosno prikazuju istu situaciju u kojoj jednom pokažu kako je to kad se ne sluša aktivno, a u drugoj verziji pokažu aktivno slušanje. Nakon prikaza svake od situacija sudionicama sljedeća pitanja: *kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/ loše? Što se moglo drugačije? Je li to bilo aktivno slušanje? Zašto je/ nije?*

- Primjer situacije za demonstraciju vještine od strane voditeljica: *Prijatelj vam prepričava film koji je jučer gledao, a koji ga je oduševio pa vam ga detaljno prepričava.*

**VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga**

- Nakon demonstracije slijedi vježbanje vještine aktivnog slušanja (Materijal 2)

- Sudionice se podijele u parove i dogovore tko je osoba A, a tko osoba B. Osobe A sjednu u krug zajedno s jednim od voditeljica, dok se osobe B rasporede po prostoriji tako da dobro vide osobu B koju će promatrati. Osobama A voditeljica prepričava ili čita neku priču (voditeljice same izabiru priču ili neku zanimljivu vijest), njihov je zadatak da ga ***aktivno*** slušaju prema sastavnicama vještine koje su bile prikazane ranije. Osobe B ih promatraju i bilježe na koji način je vidljivo da osoba A aktivno sluša te koriste li osobe A pritom korake vještine aktivnog slušanja. Nakon što priča završi, mijenjaju se uloge. Zatim se sudionice vrate u svoje početne parove i jedni drugima daju povratnu informaciju, nakon čega slijedi rasprava na razini cijele grupe koju moderiraju voditeljice. Voditeljice pritom daju povratnu informaciju sudionicama o tome kako su oni vidjeli njihovo korištenje vještine aktivnog slušanja.

## SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA

- Voditeljice usmjeravaju djevojke da sažmu što se sve radilo/ obrađivalo na radionici: *što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*
- Zatim voditeljice daju sudionicama upute za izazov (Materijal 3)
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 4), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

**Materijal 1- osnovno o vještini i njezine sastavnice**

# *Slušanje*

*Slušanje je socijalna vještina koja podrazumijeva naše aktivno sudjelovanje i želju da razumijemo ono što čujemo. Svakodnevno čujemo puno različitih zvukova, željeli to ili ne, no slušanje kao vještina uključuje našu namjeru da čujemo.*



Primjerice, svira radio u društvenoj sobi, a vi ulazite u paviljon i pričate s odgajateljicom. Kada obratite pažnju na to da svira radio, moći ćete prepoznati o kojoj se pjesmi radi ili tko je pjeva.

## Koraci za bolje slušanje:

1. **Prikladno si udaljen od druge osobe**
2. **Gledaj osobu koja govori u oči**
3. **Pokaži da slušaš drugu osobu -** govorom tijela (izraz lica, položaj tijela, kimanje glavom
4. **Pokaži da slušaš drugu osobu -** kratkim rečenicama poput: „da?.., reci mi još.., vidim..., zaista.., da-da,..nastavi.., slušam te…
5. **Koncentriraj se na ono što osoba govori -** ponekad je teško koncentrirati se ono što drugi govore jer dok slušamo često moramo i obuzdavati naše misli.
6. **Pitaj ako ne razumiješ ili ako su ti potrebne dodatne informacije** – u komunikaciji može doći do teškoća u razumijevanju oko onog što je bilo rečeno, stoga postavljajte pitanja ako nešto ne razumijete.

**Materijal 2 - priča za igranje uloga**

**„Djevojka s dekama“**

Josipa živi u Splitu i ima 20 godina. Prve dvije godine života provela je u Odgojnom domu te sada živi s udomiteljskom obitelji. Kada je imala 17 godina, na parkiralištu ispred lokalnog dućana srela je beskućnika koji se tresao od hladnoće i kašljao te je željela učiniti nešto da mu pomogne. U autu je pronašla deku i ponudila mu dio hrane koji je upravo kupila.

Nakon toga događaja, shvatila je da želi učiniti više za one kojima je potrebno i to je bio početak njezine misije koju je nazvala „Deke za beskućnike“.
Uz pomoć svoje udomiteljice Mije, organizirala je da se beskućnicima dostave deke, topla odjeća i kuhani obrok. Uskoro su joj se priključile i lokalne škole, crkva i prijatelji/ce iz škole te je u zadnje 3 godine uspjela podijeliti više od 80 tisuća paketa pomoći beskućnicima.

Posebno je aktivna u vrijeme blagdana kada često ustaje u 5 ujutro kako bi prije odlaska u školu napravila obroke koje dijeli nakon što završi sa svim obavezama vezanim uz školu.
Potiče sve koji žele pomoći da u autu drže koji par rukavica, kapu ili deku kako bi ih, ako sretnu nekoga kome su potrebne, imali pri ruci.

„Jednom kada pomognete nekome, to ostavi trag na vama. Ako mogu učiniti nešto kako bi nekome barem malo olakšala život, moja želja da pomognem nikada neće nestati“, kaže Josipa.

## Materijal 3- Izazovi

| Situacija u kojoj sam koristila sastavnicu vještine | Sastavnice vještine | Stavi + (ako si koristila) ili – (ako nisi koristila) neku od sastavnica |
|---|---|---|
| | 1. Prikladno sam udaljena<br><br>2. Gledala sam osobu s kojom pričam u oči<br><br>3. Pokazala sam da slušam drugu osobu<br><br>4. Koncentrirala sam se na ono što osoba priča<br><br>5. Pitala sam kad nešto nisam razumjela ili kad su mi trebale dodatne informacije | |
| | 1. Prikladno sam udaljena<br><br>2. Gledala sam osobu s kojom pričam u oči<br><br>3. Pokazala sam da slušam drugu osobu<br><br>4. Koncentrirala sam se na ono što osoba priča<br><br>5. Pitala sam kad nešto nisam razumjela ili kad su mi trebale dodatne informacije | |

**Materijal 4- Evaluacijski listovi**

Naziv radionice : Aktivno slušanje

Zaokruži navedene tvrdnje pri čemu brojevi označavaju 1- Jako loše, 2- Loše, 3- Tako – tako, 4- Jako dobro i 5- Super

Danas mi je na radionici bilo 1-2-3-4-5

U radu grupe sudjelovala sam 1-2-3-4-5

Voditeljice ocjenjujem s 1-2-3-4-5

Danas sam se na grupi osjećala

| :) | :/ | :( |
|---|---|---|
| Super | Tako-tako | Loše |

Zaokruži točne odgovore:

Aktivno slušati znači:

a) Usmjeriti pažnju na ono što druga osoba govori i osjeća
b) Okrenuti leđa drugoj osobi
c) Pokazati kratkim rečenicama i tijelom da slušamo
d) „Ugrabiti“ priliku da ispričamo svoju priču

Ovo što smo danas učili mogu primijeniti

a) S prijateljima i obitelji
b) Izvan doma
c) U uređenju stana
d) U domu s drugim djevojkama i odgajateljima

Ukoliko imaš neki komentar, prijedlog, primjedbu ili pohvalu slobodno napiši

_____

Hvala! ☺

**4. Prilog 4 – Radionica „Davanje i primanje komplimenata“**

# 4. radionica
# Davanje i primanje komplimenata

**Ciljevi radionice:**
- osvijestiti načine na koje dajemo i primamo komplimente
- uočiti pozitivne i negativne strane dosadašnjeg načina davanja i primanja komplimenata
- naučiti korake socijalne vještine davanja i primanja komplimenata
- demonstrirati korake socijalne vještine

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**
- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri
- olovke
- radni materijali
- kartice sa situacijama za igru uloga
- loptica, ogledalo i kutija

## UVOD – predstavljanje vještine

- Uvodno voditeljice podsjete djevojke na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtile od prošle radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Nakon toga slijedi uvod u temu susreta- socijalnu vještinu davanja i primanja komplimenata.

- Početno voditeljice zamole djevojke da stanu u krug. Nakon toga voditeljice daju uputu da će se u ovoj aktivnosti davati komplimenti drugoj osobi. Komplimenti označavaju pozitivne izjave o drugoj osobi i svakoj osobi je drago čuti komplimente. Voditeljica baca lopticu prema nekoj od djevojaka i izgovara kompliment o njoj. Nakon toga djevojka s lopticom u ruci baca lopticu prema drugoj djevojci i tako se naprave dva kruga pri čemu voditeljice moraju obratiti pozornost da su sve djevojke primile komplimente.

- Zatim voditeljice pitaju sudionike *što znaju o davanju i primanju komplimenata? Smatraju li da je to socijalna vještina i zašto? Na koje se sve načine daju i primaju komplimente? Koliko*

*su u tome uspješni, tko im više daje komplimente - prijateljice ili partneri?* Voditeljice povezuju početnu aktivnost sa iskustvima djevojaka u početnoj aktivnosti.

- Potom voditeljice ukratko najavljuju današnju temu- uvijek je lijepo dobiti ili dati kompliment. Kada dajemo/primamo komplimente osnažujemo svoje samopouzdanje, no i povezujemo se s drugim osobama.

**Poučavanje- o davanju/ primanju komplimenata**

- Davanje i primanje komplimenata je socijalna vještina kojom riječima iskazujemo pohvalu ili priznanje drugoj osobi. Dobar kompliment upućen pravoj osobi u pravo vrijeme čini komunikaciju s drugom osobom uspješnijom. Ova socijalna vještina nas čini sigurnijima i opuštenijima. Kod davanja komplimenata važno je biti određen, ne pretjerivati i dati ga u pravo vrijeme bez podcjenjivanja sebe i drugih. Kada primamo komplimente važno je da izrazimo zahvalnost prema osobi koja nam je uputila kompliment, da se ne opravdavamo i damo do znanja da nam je drago što smo primili kompliment.

- Slijedi poučavanje o vještini.

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Voditelji će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu davanja/ primanja komplimenata i obilježja te vještine. Nakon svake tvrdnje voditelji će kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavati sudionike o vještini. Na samom početku kviza voditelji će podijeliti sudionicima zelene i crvene kartice. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon što voditelj pročita tvrdnju zamoli djevojke da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne.

  Tvrdnje

  - Djevojke i mladići jednako vole čuti komplimente. **T**

    Objašnjenje: Žene češće pokazuju da im je drago što su primile kompliment, no muškarci i žene jednako vole čuti komplimente. Pri tome uvijek pazite da to bude izrečeno sa mjerom, iskreno ali i na pravi način.

  - U svakoj prilici možemo dati drugoj osobi kompliment i nikada nije previše komplimenata.**N**

Bitno je procijeniti situaciju u kojoj ćemo dati osobi kompliment i za što ćemo dati kompliment. Kompliment ima veću vrijednost kada ga uputimo pravoj osobi u pravo vrijeme . Uspješan kompliment dovodi do zbližavanja sa drugom osobom.

- Kada primamo komplimente važno je da se ne opravdavamo i da pokažemo osobi da nam je drago što nam je uputila kompliment. **T**

  Objašnjenje: Kada se opravdavamo umanjujemo efekt komplimenta te se u toj situaciji ne osjeća ugodno ni osoba koja prima komplimente ni osoba koja daje komplimente.

- Kada ti netko da kompliment moraš mu uzvratiti komplimentom. **N**

  Objašnjenje: kada uzvratimo kompliment dolazi do uzajamne simpatije i stvaranja odnosa s drugom osobom. No, ako nemamo pravi kompliment kojim bi mogli uzvratiti bolje je da ne uzvraćamo kompliment. Kod davanja i primanja komplimenata je izuzetno važno biti iskren.

- Ljudi znaju kako primiti komplimente i rado daju komplimente drugim ljudima. **N**

  Objašnjenje: Iako ljudi vole primiti i čuti komplimente, rijetko to čine. Nekim ljudima je neugodno kada prime komplimente, neki su zbunjeni, a nekima je neugodno. Ljudi većinom imaju poteškoće u davanju komplimenata i ne čine to često.

- Isto je kada primamo/dajemo komplimente uživo ili na internetu. **T**

  Objašnjenje: Komplimentiranje osobe na internetu može imati pozitivan utjecaj na tu osobu. Iako je ljepše dati osobi uživo komplimente, komplimente možemo primiti i davati preko interneta. U tim situacijama vrijede ista pravila davanja i primanja komplimenata kao i uživo.

**SAMOPREDSTAVLJANJE KROZ KORAKE - sastavnice vještine**

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine davanja i primanja komplimenata. Voditeljice napominju sudionicama kako je i davanje/primanje komplimenata vještina što znači da se može naučiti te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja

uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditeljice trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.

- *NAPOMENA: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicima (Materijal 1).*
- Sastavnice vještine davanja komplimenata:

1. **Odaberi nešto za što ćeš dati kompliment -** ovaj korak podrazumijeva razmišljanje o situaciji koja nas očekuje te odlučivanje što želimo reći u toj situaciji i tim osobama. Ovisno o tome kakav je kontekst biramo prema ćemo usmjeriti kompliment- odjeća, obuća, izgled, vještina, sposobnost osobe. Tako na primjer kada želimo reći kompliment prijateljici možemo se osvrtni na njezine sposobnosti i vještine koje nam se sviđaju, s druge strane nekoga koga poznajemo kratko možemo dati kompliment vezan uz izgled..

2. **Gledaj u oči osobi kojoj daješ kompliment -** Važno je uspostaviti kontakt s očima kako bi nas osoba uvidjela da se obraćamo njoj i da nam je važno da čuje ono što imamo za reći.

3. **Izreci kompliment iskrenim glasom** - ovaj korak/sastavnica vještine zapravo podrazumijeva osnovnu, uljudnu međuljudsku komunikaciju. Važno je uspostaviti kontakt očima, uljudno se smiješiti i govoriti razgovijetno tako da nas sugovornici mogu dobro čuti. Kompliment možemo izreći na nekoliko načina- možemo istaknuti neku osobinu, sposobnost osobe, izgled ili odjeću.

4. **Nasmiješi se** – osmjehom pokazujemo da nam je drago da je osoba primila kompliment

- **Sastavnice vještine primanje komplimenata**

1. **Zahvali osobi koja ti je dala kompliment** – kada se zahvalimo osobi dajemo joj do znanja da smo je čuli i da nam je drago što je primijetila posebnost na nama i udijelila nam kompliment. Time činimo komunikaciju ugodnom i opuštenom

2. **Ako želiš možeš uzvratiti kompliment osobi** – ukoliko je primjereno možemo osobi uzvratiti komplimentom i to može dovesti do poboljšanja odnosa i atmosfere u situaciji u kojoj se nalazimo. No, ako procijenimo da nemamo pravi kompliment kojim bi mogli uzvratiti bolje je da ne uzvraćamo kompliment. Kod davanja i primanja komplimenata je izuzetno važno biti iskren.

## DEMOSTRACIJA VJEŠTINE

- **Opcija A:** Voditeljice igraju igru uloga kako bi demonstrirali sudionicama neadekvatan i adekvatan način davanja i primanja komplimenata. Kao primjer mogu uzeti situacije: *pomaganje prijatelju, davanje i primanje komplimenata od strane partnera, odgajatelja i slično.* U prvoj verziji demonstriraju neadekvatan način davanja i primanja komplimenata, nakon čega postavljaju sudionicima sljedeća pitanja: *kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li to dobar način ? Zašto je/nije?* Zatim prikazuju adekvatan način u istoj situaciju postavljajući ista pitanja sudionicama. Zajednički sumiraju zašto je način prikazan u drugom situaciji bolji i koliko takav način prati ranije predstavljene sastavnice vještine.

## VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga

- **Opcija A:** Djevojke se podijele u trojke i prema zadanim situacijama vježbaju vještinu davanja i primanja komplimenata. Situacije se odnose na tipične kontekste i situacije u kojima se većina sudionica mogla naći ili će se naći u budućnosti: pomoć od strane prijatelja, odgajatelja, primjećivanje izgleda i osobina od strane prijatelja ili partnera. Voditeljice potiču sudionice da i sami navedu neke situacije u kojima su davala ili primali komplimente, a mogu služiti kao situacije za igranje uloga. Navedene situacije moguće je napisati na zasebnim karticama i podijeliti ih sudionicama (Materijal 2).

- **Opcija B:** Voditeljice sudionicama daju uputu da sjednu u krug te zamole jednu dobrovoljku da sjedne unutar kruga. Nakon toga, voditeljice podjele materijale sa sastavnicama vještine te sudionicama daju uputu da koristeći se sastavnicama, daju kompliment sudionici- dobrovoljki. Sudionici- dobrovoljki da se uputa da sljedeći sastavnice vještine za primanje komplimenta, komplimente prihvati. Nakon toga sudionice se izmjenjuju te bi svaka trebala biti na mjestu one koja daje i koja prima komplimente.

  Nakon što završe, voditeljice pitaju sudionice kako su se osjećale kad su davale, a kako kad su primale komplimente? Što im je bilo teže/lakše? Također, usmjeravaju sudionice da razmisle u kojim situacijama u svakodnevnom životu mogu koristiti navedenu vještinu.

## SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA

- Voditeljice usmjeravaju sudionice da sažmu što se sve radilo/ obrađivalo na radionici: *Što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*

- **Aktivnost- Zrcalo**

  Voditeljice donesu kutiju u kojoj se nalazi zrcalo. Djevojkama se ne govori da se unutar kutije nalazi zrcalo već im se daje uputa da daju kompliment osobi čija se slika nalazi u kutiji. Nakon uputa voditeljica svakoj od djevojaka da kutiju i kada djevojka otvori kutiju daje kompliment samoj sebi budući da zrcalo daje osobni odraz svake osobe koja otvori kutiju. Kada otvore kutiju, mogu samo reći kompliment osobi unutar kutije, a ne smiju otkriti grupi čija se slika nalazi unutar kutije. Kutija prolazi cijeli krug sudionica.
- Nakon toga, voditeljice sudionicama daju uputu za izazov koju sudionice samostalno trebaju napraviti do idućeg susreta. U sljedećih tjedan dana sudionice trebaju zabilježiti barem jednu situaciju kada su dale kompliment odgajatelju/ici, nekoj od djevojaka iz Doma i dečku/osobi koja joj se sviđa. Isto tako, mogu zabilježiti situaciju kada su primile kompliment. Situacije zapisuju u tablice. Svaka tablica predstavlja jedan od zadataka i svaka se posebno stavlja u jednu od koverata (Materijal 3). Voditeljice također naglašavaju važnost domaće zadaće za usvajanje same vještine te motiviraju sudionice da bilježe svoja iskustva. Ovisno o dinamici i razvijenosti radnih navika grupe, izazovi se mogu prilagoditi te se djevojkama mogu zadati specifične situacije u kojima djevojke promatraju vještinu ili im dati na izbor situacije koje će zabilježiti.
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 4), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

**Materijal 1- osnovno o vještini i njezine sastavnice**

# Davanje i primanje komplimenata

Davanje i primanje komplimenata je socijalna vještina kojom riječima iskazujemo pohvalu ili priznanje drugoj osobi. Dobar kompliment upućen pravoj osobi u pravo vrijeme čini komunikaciju s drugom osobom uspješnijom.

Kod davanja komplimenata važno je biti određen, ne pretjerivati i dati ga u pravo vrijeme bez podcjenjivanja sebe i drugih.

Kada primamo komplimente važno je da izrazimo zahvalnost prema osobi koja nam je uputila kompliment, da se ne opravdavamo i damo do znanja da nam je drago što smo primili kompliment.

**Sastavnice vještine davanja komplimenata:**

1. Odaberi nešto za što ćeš dati kompliment
2. Gledaj u oči osobi kojoj daješ
3. Izreci kompliment iskrenim glasom
4. Nasmiješi se




**Sastavnice vještine primanje komplimenata**

1. Zahvali osobi koja ti je dala kompliment
2. Ako želiš možeš uzvratiti kompliment osob

**Materijal 2- Situacije igranja uloga**

- Zajedno s curama iz Doma na likovnoj radionici radiš ukrase za paviljon. Posebno ti se svidio plakat koji je napravila jedna od cura i željela bi joj to dati do znanja.

- Danas su kuharice radile kolač koji do sada nisi probala. Obožavaš voćne kolače i bio je jako fin. Bilo bi ti super kad bi ga opet napravile i željela bi joj to dati do znanja.

- Pisala si zadaću iz matematike i nikako ti nije bio jasan zadatak. Zamolila si odgajateljicu da ti pomogne. Strpljivo i na razumljiv način ti je objasnila zadatak. Željela bi joj dati do znanja da ti je super način na koji ti je pomogla.

- Dolaziš s vikenda i sa sobom imaš ogromnu putnu torbu. Jako je teška i nemaš pojma kako ćeš ju odnijeti do Doma. Kod stranice sretneš prijatelja i ponudi se da ti odnese torbu do gore. Željela bi mu dati do znanja da je baš lijepo što ti je pomogao.

**Materijal 3- Izazovi**

**Davanje i primanje komplimenta**

U tablici opišite barem jednu situaciju u kojoj ste dale kompliment odgajatelji/ici, djevojci iz Doma i dečku/osobi koja vam se sviđa. I barem dvije situacije u kojoj ste primile kompliment

.

| **Davanje komplimenta** | **Primanje komplimenta** |
|---|---|
| ❖ Kratki opis situacije (kome si dala kompliment) | ❖ Kratki opis situacije (tko ti je dao kompliment) |
| ❖ Na koje ponašanje si dala kompliment? | ❖ Za koje svoje ponašanje si primila kompliment? |
| ❖ Kako je to druga osoba prihvatila? | ❖ Kako si to prihvatila? |

**Davanje komplimenta**

Sljedeći tjedan daj odgajateljici/profesorici kompliment po koracima koje smo učili.

- Kratki opis situacije

- Na koje ponašanje si dala kompliment?

- Kako je to druga osoba prihvatila?

**Davanje komplimenta**

Sljedeći tjedan daj kompliment dečku/prijatelju po koracima koje smo učili.

- Kratki opis situacije

- Na koje ponašanje si dala kompliment?

- Kako je to druga osoba prihvatila?

| **Primanje komplimenta**<br>Zabilježi jedan kompliment koji si dobila na internetu ili uživo |
| --- |
| ❖ Kratki opis situacije (tko ti je dao kompliment)<br><br>❖ Za koje svoje ponašanje si primila kompliment?<br><br>❖ Kako si to prihvatila? |

**Materijal 4- Evaluacijski listovi**

Zaokruži od 1 do 5, ovisno o tome što misliš o svakoj tvrdnji.

| Tvrdnje | Jako loše/ nikako se ne slažem se | Loše/ne slažem se | Tako- tako/ | Jako dobro | Super |
|---|---|---|---|---|---|
| Danas mi je na radionici bilo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Svoju aktivnost na radionici ocjenjujem s | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Voditeljicama dajem ocjenu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bila mi je zanimljiva današnja tema i koristit ću ono što smo naučili | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ukoliko imaš neki komentar, prijedlog ili pohvalu slobodno napiši

Hvala ☺

## 5. Prilog 5- Radionica „Prepoznavanje i izražavanje emocija“

**5. radionica**

**Prepoznavanje i izražavanje emocija**

**Ciljevi radionice:**

- osvijestiti važnost prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija
- osvijestiti postojeće načine izražavanja emocija
- naučiti i demonstrirati prikladne načine izražavanja emocija

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**

- flip chart
- flomasteri
- olovke
- radni materijali
- kartice sa situacijama za igru uloga

**UVOD – predstavljanje vještine**

- Uvodno voditeljice podsjete sudionice na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtile od te radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Nakon toga slijedi uvod u temu susreta kroz interaktivnu aktivnost.

- Aktivnost- Maska emocija

  Početno voditeljice djevojkama koje sjede u krugu daju sljedeću uputu. Voditeljica prvoj djevojci do sebe šapne jednu emociju po želji- radost, tuga, iznenađenje, gađenje, strah. Zadatak djevojke je ne govoriti grupi koju emociju joj je voditeljica rekla već izrazom lica pokazati zadanu emociju. Nakon toga svaka od djevojaka prenose izraze lica zadane emocije kao maske, od jedne do druge. Ona djevojka koja je zadnja u krugu mora pokazati zadanu emociju i reći o kojoj emociji se radi.

- Nakon toga voditeljice ukratko pitaju djevojke *što mislite o aktivnosti? na koji još način se mogla pokazati zadana emocija? Na koje sve načine možemo prepoznati i izražavati emocije? Koliko su uspješni u prepoznavanju emocija? Prepoznaju li lakše emocije kod sebe ili kod*

*drugih ljudi oko sebe? Koje osjećaje poznajete?* Voditeljice povezuju iskustva početne aktivnosti i odgovore na ova pitanja kako bi najavili današnju temu.

- Nakon toga voditeljice ukratko najavljuju današnju temu- prepoznavanje i izražavanje emocija – svi mi imamo različite osjećaje, nekada se osjećamo sretno, nekada tužno i ljutito, a nekada ponosno. Osjećaji predstavljaju naš doživljaj događaja oko nas i ne postoje dobre i loše emocije već na emocije možemo gledati kao one koje su nam ugodne i one neugodne. Voditeljice pozivaju djevojke na diskusiju o tome koje su emocije za njih ugodne, a koje neugodne.

**POUČAVANJE – o važnosti vještine prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija**

- Osjećaj ili emocija je ljudska reakcija na neki događaj, one nas povezuju s vanjskim svijetom, drugim ljudima, stvarima i događajima. Odrasle osobe mogu identificirati 6 osnovnih emocija: iznenađenje, strah, gađenje, ljutnja, radost i tuga. Sve ostale emocije su naučene i predstavljaju kombinaciju osnovnih emocija (npr. depresija, tjeskoba, neprijateljstvo, smirenost, ugoda, uzbuđenje i dr.), a sve to doprinosi bogatstvu našeg života.

- Svaka emocija popraćena je fiziološkom reakcijom. Fiziološke reakcije razlikuju se s obzirom na doživljenu emociju. Ponekad su fiziološke reakcije vanjske i dobro vidljive drugim ljudima, npr. crvenilo u licu, a ponekad su unutarnje pa ih je nemoguće vidjeti izvana, npr. pojačano lupanje srca ili povišen krvni pritisak. Prepoznavanje emocija, njihovo tumačenje i način kako se s njima nosimo, dio su emocionalne inteligencije. **SVE** emocije su normalne i zdrave, ne postoje nedozvoljene, loše ili dobre emocije, već samo ugodne ili neugodne, **NO** način na koji izražavamo svoje emocije (ponašanje) može biti loš i neprihvatljiv ili dobar i prihvatljiv. Potrebno je naučiti izražavati emocije na socijalno prihvatljiv način, a ne ih potiskivati. Vještina prepoznavanja i primjerenog izražavanja emocija doprinosi i pomaže nam da postignemo suglasnost sa sobom, drugim ljudima i društvom u kojem živimo.

- Slijedi poučavanje o vještini prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija.

- **NAPOMENA:** *Materijal koji voditeljice pripreme za poučavanje, moguće je isprintati i podijeliti sudionicima kao radni materijal (Materijal 1).*

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Voditeljice će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu davanja/ primanja komplimenata i obilježja te vještine. Nakon svake tvrdnje voditeljice će kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavati sudionike o vještini. Na samom početku kviza voditelji će podijeliti sudionicima zelene i crvene kartice. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon što voditeljica pročita tvrdnju zamoli djevojke da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne.

  Tvrdnje

  1. U svakoj situaciji postoji samo jedan ispravan način kako se treba osjećati N

     Objašnjenje: Osobe mogu na različite načine doživjeti istu situaciju. S obzirom na to u jednoj situaciji jedna osoba može osjećati sreću, druga tugu. Također, možemo istovremeno osjećati više emocija oko neke situacije. Npr. možete biti sretne jer idete doma za praznike, a istovremeno tužne jer nekoliko tjedana nećete vidjeti svoje prijateljice iz doma.

  2. Kad drugima pokazujem da se osjećam loše pokazujem da sam slaba N

     Objašnjenje: Ponekad nas uče da nije dobro pokazivati svoje emocije i da ih moramo kontrolirati. Kada se jako trudimo kontrolirati emocije, one se mogu pokazati na neki drugi način – primjerice kroz bolest ili agresiju prema nekome. Također, ne možemo cijeli život biti samo sretni, postoje trenutci kada se osjećamo tužno ili prestrašeno i to je u redu. Svaka emocija ima svoju svrhu.

  3. Muškarci su manje osjećajni nego žene N

     Objašnjenje: Muškarci su jednako osjećajni kao i žene, no žene češće pokazuju svoje osjećaje.

4. Što je neka emocija jača, to slabije mogu kontrolirati kako se ponašam. T

   Objašnjenje: Emocije mogu biti različitog intenziteta. Kada nas neke emocije preplave teže je razmišljati i kontrolirati svoje ponašanje. Kada osjećamo nešto se događa s našim mislima i tijelom. Ti znakovi pomažu nam prepoznati emociju, a kada emociju prepoznamo, lakše ćemo je kontrolirati.

5. Svaki osjećaj prati neka reakcija našeg tijela pr. lupanje srca, znojenje dlanova. T

   Objašnjenje: Svaka emocija praćena je nekim tjelesnim znakom. Npr. Kada smo jako sretni može nam jako kucati srce. Nekada su reakcije tijela vanjske i mogu je vidjeti drugi ljudi: kad smo tužni plačemo, a ponekad su unutarnje i drugi ih ne mogu vidjeti kao lupanje srca. Također, namještanjem lica u određenu emociju, možemo i izazvati samu emociju.

6. Osnovni osjećaji koje imaju svi ljudi su: sreća, tuga, ljutnja, strah i gađenje. T

   Objašnjenje: Navedeni osjećaji su osjećaji koje imaju svi ljudi na svijetu. Uz ove osjećaje postoji još čitav niz emocija koji se javljaju kod nas- iznenađenje, ljubav, ljubomora, divljenje, usamljenost, zadovoljstvo, sram.

7. Neke emocije su stvarno nepotrebne, glupe i suvišne**. N**

   Objašnjenje: Svaka emocija je vrijedna i važna. Svaka emocija ima svoju svrhu i pojavljuje se s razlogom. Vrlo je važno učiti prepoznavati vlastite emocije i izvući iz njih ono najbolje.

## PREPOZNAVANJE I IZRAŽAVANJE EMOCIJA KROZ KORAKE - sastavnice vještine

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija. Voditeljice napominju sudionicama kako je prepoznavanje i izražavanje emocija također jedna od vještina što znači da se može naučiti (*vraćajući se i povezujući s uvodnom radionicom i ključnim elementima vještina*) te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditeljice trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.

- **NAPOMENA**: *Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicima (Materijal 1)*
- Sastavnice vještine:

1. **Prihvati pravilo «U redu je je osjećati sve osjećaje, ali važno je izabrati prikladan način kako ga pokazati drugima»**. Važno je prisjetiti se da svi osjećaji ljudski i normalni: možemo biti i ljuti i tužni i sretni i ljubomorni, ali drugi ljudi ne trebaju biti „žrtve“ naših emocionalnih stanja.
2. **Prepoznaj osjećaj u mislima i daj mu ime–** osvijestite kako se osjećate. Probajte postaviti sebi pitanja: *Što se događa, što sada osjećam?* Često osjećaji protutnje našim tijelima, mislima i dušom, a da ni ne znamo točno o kojim se osjećajima radi. Kako bismo lakše kontrolirali osjećaje važno je da ih prvo osvijestimo.
3. **Prepoznaješ znakove u tijelu i misli koje ti se javljaju-** Dišemo li ubrzano, je li nam se „digao tlak“, jesu li nam krenule suze na oči, knedla u grlu. Potrebno je dopustiti sebi da i fiziološki odradimo emocije, pustiti da ne neki način prođu kroz naše tijelo i um.
4. **Poveži događaj i osjećaj** – prepoznaj razlog pojave tog emocija. Ponekad kad znamo što je uzrokovalo neki osjećaj možemo ga lakše razumjeti i pojasniti sebi i drugima.
5. **Govoriš kako se osjećaš ne ugrožavajući druge -** Promislite o nekoliko načina na koje možete drugima na prikladan način dati do znanja kako se osjećate. Iako nam u nekim situacijama nije stalo do toga da pojašnjavamo drugima što se s nama događa, dovoljno je i samo kratko reći: „*Oprosti, jako sam ljuta trenutno, ne mogu sad razgovarati*.“ U nekim situacijama odabrat ćemo da ne pokažemo svoje osjećaje i da ne damo ljudima do znanja što se s nama događa – i to je u redu. Emocije su dio našeg intimnog života i uobičajeno ih lakše dijelimo s nama bliskim osobama. U situacijama kad ne želite pokazati drugima kako se osjećate je jako važno da ne napravite tzv. „zamjenu“ emocija, odnosno da u želji da nekome ne pokažete da ste tužni, pokažete mu da ste ljuti (pa režite na druge ☺).

## DEMOSTRACIJA VJEŠTINE

- Voditeljice igraju uloge kako bi demonstrirali sudionicama neprikladan i prikladan način prepoznavanja i izražavanja emocija. Prvo prikazuju situaciju u kojoj osoba ne vlada vještinom, a nakon toga korištenje vještine.

- **NAPOMENA**: Demonstracija ove vještine odnosi se na prikaz unutarnjeg govora jedne osobe, pri čemu jedna voditeljica igra ulogu te osobe kroz ponašanje, a drugi kroz osjećaje i misli. Uputno je prije same radionice provježbati ovu igru uloga.

- ***Scenarij CRNE situacije:*** *Osoba je prekinula s partnerom. Nakon razgovora sa partnerom, hoda cestom na putu prema kući. Usput psuje, energično hoda, mršti se na prolaznike. UNUTARNJI GLAS: „K vragu i taj frajer, fala Bogu da sam ga se riješila, baš me briga, sad imam više slobodnog vremena, ionako je bio dosadan i naporan i bolje da smo prekinuli. Kaj ovaj majmun iz auta bleji u mene, trubi si doma majmune!!!!! Sad me boli želudac, to je od onog jogurta od sinoć, to su mi babe u dućanu podvalile, sad iz ovih stopa idem u dućan „naribati ih“…“*

- ***Scenarij BIJELE situacije:*** *Osoba je prekinula s partnerom. Nakon razgovora sa partnerom, hoda cestom na putu prema kući. UNUTARNJI GLAS: „Baš se loše osjećam, odmah me i glava zabolila i želudac. Grozno mi je kaj smo prekinuli, u isto vrijeme sam i ljuta i tužna. Mogla bih čak i plakati. Treba mi malo vremena da odahnem i razmislim. Možda da nazovem prijateljicu da joj se izjadam…Joj, mogla bih sad nekom glavu odgristi kad se sjetim svega! Ok, to nije baš pametno. Definitivno moram s nekim porazgovarati da me utješi i možda mi da neki savjet. Idem nazvati Ivanu….“*

- Nakon prikaza svake od situacija djevojkama se postave sljedeća pitanja: *Kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Kakva je bila komunikacija – ugodna ili neugodna? Po čemu ste to zaključili (vidjeli)? Jeste li primijetili sastavnice vještine? Koje i po čemu?*

- ***NAPOMENA:*** Jedna od mogućnosti je da se za ovu pokaznu igru uloga prikaže video materijal s «*YouTube-a»* koji je na neki način povezan s onime što se do sada u grupi događalo i specifično je za grupu (voditeljice mogu sami pokušati pronaći neki video isječak, koji će biti prikladan i specifičan za grupu). Važno je da se u prikazu jasno vide i mogu prepoznati dijelovi/sastavnice vještine, odnosno nedostatak iste. Te se situacije mogu komentirati istim, gore navedenim, pitanjima.

**VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga**

- Nakon demonstracije slijedi vježbanje vještine prepoznavanja i prikladnog izražavanja emocija. Sudionice se podijele u trojke. Svaka trojka dobije Radni list „*Prepoznaj emociju*“ (Materijal 2). Zadatak je pogledati sliku i prodiskutirati o kojim se emocijama radi. Važno je osvrnuti se i na to jesu li svi članovi grupe prepoznali istu/ sličnu emociju.

- Nakon što su imenovali emocije sa slika, svaka trojka izabire jednu do dvije emocije i prikazuje ih na neprikladan (crno) i prikladan (bijelo) način, tako da jedna osoba (A) glumi ponašanje, druga osoba (B) glumi „unutarnji glas“, a treća je osoba (C) promatrač koji daje povratnu informaciju. Voditeljice mogu kao materijale pripremiti i neke situacije i zadati

emocije koje će se uvježbavati u grupi (Materijal 3). Jedna situacija/emocija po grupi se demonstrira i na razini cijele grupe: prvo se prikazuje „crna“ situacija te se situacija analizira u odnosu na sastavnice vještine, a potom se prikazuje „bijela“ situacija te se i ona komentira. Pritom voditeljice potiču sudionice da komentiraju viđeno i povežu to s vlastitim iskustvima, da daju povratnu informaciju (na način kako smo zajednički vježbali na zadnjim radionicama). Voditeljice također usmjeravaju sudionice da razmisle u kojim situacijama u svom svakodnevnom životu (u odgojnom domu i u svom životu izvan) mogu koristiti naučenu vještinu, gdje bi im vještina mogla biti korisna.

## SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA

- Aktivnost- O, Jovanko!

  Svi u krugu trebaju reći O, Jovanko (ili neko drugo ime koje odredi voditelji), svaki od članova grupe izgovara ime na drugačiji način- kao da su ljuti na tu osobu, kao da ih je rastužila, kao da ih je iznenadila, usrećila, preplašila i slično.
- Voditeljice usmjeravaju sudionice da sažmu što se sve radilo/ obrađivalo na radionici: *što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*
- Poticati će razgovor o tome o kojoj su vještini učili, što su novo naučili, o čemu se raspravljalo tijekom radionice i sl.
- Zaključujemo da se ova vještina fokusira na ulogu emocija u našem svakodnevnom životu, način na koji utječu na nas i naše ponašanje te kako ova znanja i vještinu možemo upotrijebiti u našu korist, potičući ih da ne odustaju kad naiđu na poteškoće i naglašavajući da je učenje proces.
- Nakon toga voditeljice daju sudionicama upute za Izazov (Materijal 4). Sudionice individualno kroz tjedan dana, do sljedećeg susreta, bilježe situacije u kojima su koristili vještinu prepoznavanja i izražavanja emocija kroz Dnevnik emocija.
- Voditeljice također ponovno naglašavaju važnost izazova za usvajanje same vještine te motiviraju sudionike da bilježe svoja iskustva.
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 5), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

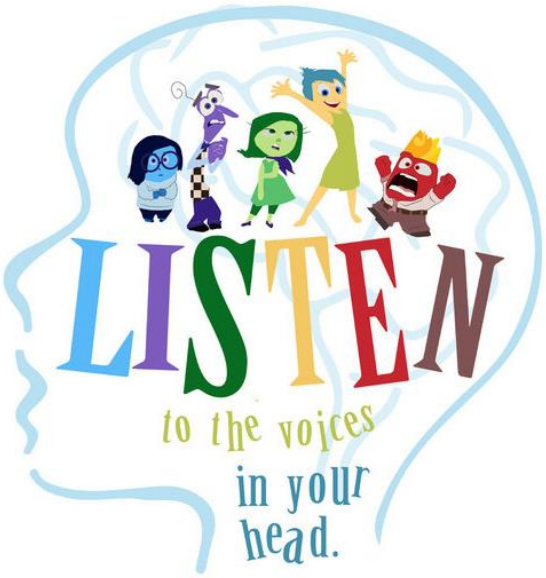
**Materijal 1- Osnovno o vještini i sastavnice**




# Prepoznavanje i izražavanje emocija

Svi mi imamo različite osjećaje, nekada se osjećamo sretno, nekada tužno i ljutito, a nekada ponosno. Osjećaji predstavljaju naš doživljaj događaja oko nas i ne postoje dobre i loše emocije već na emocije možemo gledati kao one koje su nam ugodne i one neugodne.

***Važno!*** **SVE** emocije su normalne i zdrave, ne postoje nedozvoljene, loše ili dobre emocije, već samo ugodne ili neugodne, **NO** način na koji izražavamo svoje emocije (ponašanje) može biti loš i neprihvatljiv ili dobar i prihvatljiv.




Sastavnice vještine:

1. **Prihvati pravilo «U redu je je osjećati sve osjećaje, ali važno je izabrati prikladan način kako ga pokazati drugima».**
2. **Prepoznaj osjećaj u mislima i daj mu ime**
3. **Prepoznaješ znakove u tijelu i misli koje ti se javljaju-**
4. **Poveži događaj i osjećaj**
5. **Govoriš kako se osjećaš ne ugrožavajući druge**

**Materijal 2- Radni list „Prepoznaj emociju“**

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

| | |
|---|---|
|  |  |
|  |  |

| | |
|---|---|
|  |  |
|  |  |

| | |
|---|---|
|  |  |

**Materijal 3- Kartice za igranje uloga**

- Moje prijateljice su se posvađale i već nekoliko dana ne razgovaraju. Ne znam što će biti dalje i hoću li se moći nastaviti družiti s njima. Kako se osjećam?

- Jučer sam se vraćala iz škole i kada sam došla u Dom shvatila sam da sam izgubila mobitel. Taj mobitel sam dobila za rođendan. Kako se osjećam?

- Odgajateljica mi je uskratila izlazak u četvrtak iako sam cijeli tjedan redovno odlazila u školu. Kako se osjećam?

- Prošli tjedan sam otišla na kavu s najboljom prijateljicom. Pričale smo satima i baš smo se nasmijale zajedničkim izlascima i avanturama koje smo proživjele. Kako se osjećam?

**Materijal 4- Izazov**

Ovo je tvoj osobni dnevnik emocija. U njega zabilježi barem jednu situaciju u danu, kada si trenirao/la prepoznavanje i izražavanje emocija:




**Moj dnevnik emocija**





| Datum | Opiši što se dogodilo | Moj osjećaj je… | Što se tada događalo tvojim tijelom? što si mislila? | Pokazali si osjeća tako da si se ponašala… | Dajem si ocjenu (1-5) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

**Materijal 5- Evaluacijski listovi**

Zaokruži od 1 do 5, ovisno o tome što misliš o svakoj tvrdnji.

| Tvrdnje | Jako loše/ nikako se ne slažem se | Loše/ne slažem se | Tako- tako/ | Jako dobro | Super |
|---|---|---|---|---|---|
| Danas mi je na radionici bilo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Svoju aktivnost na radionici ocjenjujem s | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Voditeljicama dajem ocjenu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bila mi je zanimljiva današnja tema i koristit ću ono što smo naučili | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ukoliko imaš neki komentar , prijedlog ili pohvalu slobodno napiši

Hvala ☺

## 6. Prilog 6- Radionica „Kontrola ljutnje“

**6. radionica**

**Kontrola ljutnje**

**Ciljevi radionice:**

- identificirati situacije/ događaje koji izazivaju ljutnju
- osvijestiti načine na koje izražavamo ljutnju
- prepoznati neprikladne i prikladne načine nošenja s ljutnjom
- naučiti i demonstrirati prikladne načine nošenja s ljutnjom

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**

- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri, bojice
- olovke
- mape za radne materijale
- radni materijali

**UVOD i predstavljanje vještine**

- Uvodno voditeljice podsjete sudionice na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtili od te radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Pritom podsjećaju sudionice na izazove od prošlog susreta. Voditeljice potiču sudionice da komentiraju zadaće i osvrnu se na prethodnu radionicu/ vještinu. Nakon uvodnog razgovora provodi se aktivnost „A kako izgleda moja ljutnja?“

- **Aktivnost - A kako izgleda moja ljutnja?**

- **Upute:** Sudionicama se podijele prazni papiri, bojice i flomasteri. Zatim voditeljice daju uputu svakoj od djevojaka da na list papira nacrta „osjećaj ljutnje“. Također, djevojke mogu dati i naziv svom crtežu. Nakon nekoliko minuta voditeljice zamole djevojke da predstave svoj crtež grupi.

- Voditeljice sažimaju aktivnost i dojmove koje su djevojke podijelile. Pitaju djevojke što je za njih ljutnja, može li se ona kontrolirati, koje su situacije koje im izazivaju ljutnju? Voditeljice povezuju početnu aktivnost i ukratko najavljuju današnju temu- kontrola ljutnje.
- **NAPOMENA**: Drugi prijedlog uvodne aktivnosti je da voditeljice pročitaju sudionicima priču *Djevojka i keksi* (Materijal 1). Nakon čitanja priče voditelji potiču sudionice da komentiraju priču. *Što je naljutilo djevojku? Kako je sve mogla reagirati? O kojim se sve emocijama radilo? Podsjeća li ih ova situacija na njihove vlastite reakcije?*

**POUČAVANJE – O ljutnji**

- Voditeljice naglase kako je tema ovog susreta ljutnja i prikladno nošenje s ljutnjom. Zatim uvodno pitaju sudionice da kažu na što ih asocira izraz LJUTNJA- svaka sudionica može reći jednu ili više asocijacija i voditeljice ih mogu zapisati na flip chart. Iz iznesenih asocijacija moguće i napraviti radnu definiciju ljutnje koja je karakteristična za grupu.
- Slijedi kratko poučavanje o ljutnji.

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Na samom početku kviza voditeljice će podijeliti sudionicama zelene i crvene kartice. Voditeljice će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu davanja/ primanja komplimenata i obilježja te vještine. Nakon što voditeljica pročita tvrdnju zamoli djevojke da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon svake tvrdnje voditeljice će kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavati sudionike o vještini.

  Tvrdnje

  - Ljutnja je loša emocija. N

    Objašnjenje: Nije ni dobra ni loša, kao i sve emocije ima svoju funkciju. Ljutnja se najčešće javlja kad se osjećamo ugroženo, kad se nađemo u nekoj neugodnoj situaciji, kad se osjećamo povrijeđeni ili razočarani ili kad se prisjetimo nekog događaja koji nas je uznemirio. Ljutnja nije negativna, ona potiče promjene u odnosima.

  - Ljutnju možemo kontrolirati T

  Objašnjenje: ponekad kad smo ljuti teško je kontrolirati što ćemo reći ili učiniti. Ponekad možemo povrijediti ljude oko sebe kada smo ljuti. Ako upoznamo sebe i svoju ljutnju možemo je i kontrolirati. Postoje razne tehnike kojima možemo vježbati kontroliranje ljutnje: brojanje do 10, udaljavanje iz situacije, bavljenje tjelesnom aktivnosti, lijepe misli.

  - Ljutnja nam pokazuje da nam je nešto važno T

  Objašnjenje: Ljutnja nam pomaže da upoznamo sami sebe, pokazuje nam da nam je nešto važno, ljutnja nas pokreće i ukazuje nam na nešto što doživljavamo kao nepravdu, bol ili frustraciju.

  - Kad smo ljuti na neku osobu najbolje da joj odmah to pokažemo i osvetimo joj se. N

  Objašnjenje: Osveta nije jedini način na koji možemo izraziti ljutnju. Ljutnju prema drugoj osobi možemo izraziti na više načina: udaljavanjem iz situacije, razgovorom... Važno je naučiti adekvatno izraziti ljutnju bez nanošenja boli drugoj osobi. Ljutnja nije problem, problemi nastaju zbog načina na koji ju pokazujemo.

- Ljutnja pokreće cijelo tijelo. T

Objašnjenje: Ljutnja je snažna emocija. Daje tijelu brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez toga se nikada ne bi pokrenuli i mijenjali probleme u našem životu. U našem tijelu mogu se javiti reakcije crvenila u licu i ubrzani rad srca.

- Ponekad se izvičemo na osobu bez posebnog razloga. T

Obrazloženje: Kad nas neka situacija razljuti, probudi se ljutnja u nama. Ako ne reagiramo na ljutnju, lako možemo planuti u krivoj situaciji. U novoj situaciji najčešće planemo na sitnicu i izvičemo se na osobu koja nije uzrok naše ljutnje.

**O LJUTNJI**



Ljutnja je jedna od emocija koja se povremeno javlja kod svih ljudi. Nije ni dobra ni loša, već jednostavno kao i svaka druga pojava, ima svoju funkciju. Javlja se kad se osjećamo ugroženi nekim vanjskim podražajem, kada se nađemo u neugodnoj ili frustrirajućoj situaciji, osjećamo povrijeđenima ili razočaranima, ili kada se prisjetimo nekih već prošlih uznemirujućih događaja.

***Važno je znati:***

***U redu je ljutiti se, ali na pravu osobu, u pravo vrijeme i na pravi način!***

Ljutnja se općenito smatra negativnom emocijom.

Većina ljudi smatra da ne bi trebali osjećati ljutnju, i ne voli biti predmetom ljutnje drugih.

**Zašto je to tako?**

Prvenstveno zato što **ljudi vrlo često miješaju termine ljutnja i agresivnost**, a često ih i zamjenjuju. Međutim, razlika između ova dva koncepta vrlo je bitna.

**Ljutnja j**e doživljaj koji se javlja kao reakcija na zamišljenu ili stvarnu nepravdu, bol ili frustraciju. Ljutnja nam pomaže da upoznamo sami sebe. Ona nam pokazuje što nam je važno, jer samo ono što nam je važno će izazvati našu reakciju. Isto nam tako pokazuje što mi osobno doživljavamo kao nepravdu. Ljutnja nas i pokreće. Ona priprema tijelo za konkretnu akciju kroz unutarnje procese koji tijelu daju brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez tih procesa ne bi se

pokrenuli i rješavali brojne probleme u našem životu. Ljutnja, upravo zbog toga što može biti vrlo snažna, zahtijeva intenzivno i hitno bavljenje problemom i na taj način potiče promjene i komunikaciju. Dakle, ljutnja sama po sebi nije zapravo negativna. Problemi nastaju zbog NAČINA na koje svoju ljutnju izražavamo.

**Agresivnost** (verbalna ili fizička) je jedan mogući set ponašanja koje koristimo kada smo ljuti, a usmjeren je na izazivanje štete, osvetu ili općenito na nanošenje boli.



Neki mudri ljudi također kažu da je ljutnja zmaj na našem ramenu. Taj zmaj kad ga se „probudi“ može rigati vatru i biti jako neugodan prema drugima (povrijediti ih), ali ako dobro upoznamo sebe (i svoju ljutnju) može nam biti i saveznik koji će nam u trenucima ljutnje reći „stani, razmisli, broji do 10“.

**Kakav je vaš zmaj na ramenu?**

- Nakon poučavanja, voditeljice zamole sudionice da razmisle i da se osvrnu na svoje tipične reakcije u situaciji ljutnje. Djevojke se može zamoliti da navedu jednu situaciju gdje misle da su prikladno reagirali (držali svog zmaja pod kontrolom) i – kraj svake one situacije gdje misle da nisu prikladno reagirali (gdje je njihov zmaj kontrolirao njih). Uz ovo, voditeljice mogu isprintati siluetu ljudskog tijela i zamoliti djevojke da svaka za sebe označi gdje osjeća ljutnju (Materijal 2). Voditeljice usmjeravaju diskusiju, sažimaju odgovore djevojaka i predstavljaju sastavnice vještine.

## NOŠENJE S LJUTNJOM- sastavnice vještine

- Slijedi poučavanje vještine nošenja s ljutnjom. Voditeljice napominju sudionicama kako je nošenje s ljutnjom također jedna od vještina što znači da se može naučiti (*vračajući se i povezujući s uvodnom radionicom i ključnim elementima vještina*) te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih

članova grupe te voditelji trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava. **NAPOMENA:** *Materijal koji voditeljice pripreme za poučavanje, moguće je isprintati i podijeliti sudionicama kao radni materijal (Materijal 3)*

**NOŠENJE S LJUTNJOM**

**Univerzalni moto za nošenje s ljutnjom je KULIRAJ☺**

1. **Kad si ljuta prepoznaj to**. Obrati pozornost na znakove koje ti šalje tvoje tijelo: gdje osjećaš ljutnju (diže li ti se tlak, izlazi li para na uši, boli li te želudac…). Ne ignoriraj činjenicu da si ljut/a.

2. **Uvijek se sjeti da ti trebaš kontrolirati svoju ljutnju, a ne ona tebe.** Ukoliko nas ljutnja preplavi, tada ona kontrolira nas i naše ponašanje i u takvim situacijama obično reagiramo onako kako ne bismo htjeli.

3. **Lagano se u mislima ili fizički udalji od osobe/ situacije koja u tebi izaziva ljutnju.** Ponekad je dobro sebi, a i drugima omogućiti neko vrijeme smirivanja. Ljutnja je obično silovit osjećaj, pa je dobro da se prvo „ohladimo“. Sjeti se metafore semafora CRVENO- obavezno stani, ŽUTO- razmisli i pripremi se, ZELENO- oprezno kreni. Tako je i s ljutnjom, kad si u crvenom STOJ!

4. **I broji do 10, duboki diši, brzo hodaj ili nađi neki drugi način da ispušeš prvi bijes.** Ključno za smirivanje je pronaći neku tehniku koja će nam pomoći da otpušemo onaj prvi bijes jer tek onda možemo uključiti i racionalni dio sebe.

5. **Razmisli kako možeš na prikladan način izraziti svoju ljutnju.** Ljutnju, posebno prema drugim osobama je važno iskomunicirati, reći drugima čime su nas naljutili i dati im do znanja da smo ljuti. Važno je da to bude prikladno. Sjetite se: reći „*Nije mi ništa, ne ljutim se*“ i pomalo ignorirati osobu je isto tako neprikladno kao i vikati na nekoga. Ovdje mogu biti vrlo korisne Ja-poruke (prisjetite ih se ili potražite u materijalima).

6. **A onda to i isprobaj u stvarnom životu.** Neka ne ostane sve samo na mislima, važno je ljudima dati do znanja što nas ljuti.

7. **Još za kraj pohvali sebe za svaki napredak u nošenju s ljutnjom.** I zapamti, ne mora sve uspjeti od prve☺

**DEMOSTRACIJA VJEŠTINE**

- Voditeljice zamole sudionice da im „predlože“ neku od svojih situacija koje su im bliske. Zatim odigraju tu situaciju po CRNO principu, izražavajući ljutnju na neprikladan način te na BIJELI način, služeći se predstavljenim koracima vještine. Kada prikazuju BIJELI scenarij, diskutiraju o tome što poduzimaju i razgovaraju zajednički o situaciji.

- Kao primjeri situacija za demonstraciju vještine može biti ljutnja na odgajatelje zbog neodobrenog izlaska, svađa s partnerom ili ljutnja na prijateljicu zbog kašnjenja.

- Nakon prikaza svake od situacija sudionicama se postave sljedeća pitanja: *Kako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Kakva je bila komunikacija – ugodna ili neugodna? Po čemu ste to zaključili (vidjeli)? Jeste li primijetili sastavnice vještine? Koje i po čemu?*

**VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga**

- Nakon demonstracije slijedi vježbanje nošenja s ljutnjom. Djevojke se podijele u trojke. Svaka trojka dobiva jednu situaciju iz priloga te je prikazuje na neprikladan (CRNI) i prikladan (BIJELI) način koristeći se koracima vještine (Materijal 4). Također, sudionice u igranju uloga mogu predložiti situaciju koja im je bliska. Kao model služi demonstracija od strane voditeljica. Sudionice se potiču da aktivno odigraju kroz uloge svaku od situacija te da je prikažu na razni cijele grupe.

- Pritom voditeljice potiču sudionice da komentiraju viđeno i povežu to s vlastitim iskustvima. Voditeljice također usmjeravaju sudionice da razmisle u kojim situacijama u svom svakodnevnom životu u Odgojnom domu i u svom životu izvan Doma mogu koristiti naučenu vještinu, gdje bi im vještina mogla biti korisna.

**SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA**

- Voditeljice usmjeravaju sudionice da sažmu što se sve radilo/ obrađivalo na radionici: *što smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*
- Poticati će razgovor o tome o kojoj su vještini učili, što su novo naučili, o čemu se raspravljalo tijekom radionice i sl.
- Nakon toga izvodi se aktivnost: „**KUL poruka“**
- **Uputa**: Djevojkama se podijeli post-it papirići i voditeljice ih zamole da na papirić napišu kratku pozitivnu poruku koju bi poručile nekoj osobi koju je nešto razljutilo. Nakon što

djevojke napišu poruke, voditeljice stavljaju poruke u kuvertu i daju sudionicama pri odlasku s radionice.

- Zaključujemo da se ova vještina fokusira na ulogu osjećaja u našem svakodnevnom životu, način na koji utječu na nas i naše ponašanje te kako ova znanja i vještinu možemo upotrijebiti u našu korist, ističući važnost vještine u zatvorskim uvjetima, ali i životu na slobodi za koji se pripremaju, potičući ih da ne odustaju kad naiđu na poteškoće i naglašavajući da je učenje proces.
- Nakon sažimanja o vještini provodi se aktivnost: „**Pljusak“** *ili „*__Ritmičko pljeskanje“__
- *Upute za aktivnost „Pljusak“:* Osoba u središtu kruga vodi, trlja rukama i polako se okreće prema svakome u krugu. Imitirate voditelja igre kad se okrene prema vama. Voditelj prijeđe cijeli krug osam puta ovim redoslijedom:
  1. trlja dlanovima cijeli krug
  2. kad opet stigne do prve osobe pucketa prstima cijeli krug.
  3. " " " lupka po bedrima cijeli krug.
  4. " " " lupka po bedrima i stupa nogama cijeli krug.
  5. " " " lupka po bedrima cijeli krug.
  6. " " " pucketa prstima cijeli krug.
  7. " " " trlja dlanovima cijeli krug.
  8. " " " okrene se u tišini cijeli krug.

  Pljusak je prestao
- **Ritmično pljeskanje** *(aktivna)*
- *Upute:* Neka svi zatvore oči i počnu pljeskati kako god žele. To obično započne vrlo raznoliko i postupno se uskladi u jedinstveno akustično iskustvo. Završite kada ljudi otvore oči i usporite ritam.
- Nakon toga voditeljice daju sudionicama upute za **Izazov** (Materijal 5). Sudionice individualno kroz tjedan dana, do sljedećeg susreta, napraviti svoju ***Listu KULIRANJA***, odnosno tehnika, načina na koji se nose s ljutnjom. Uz listu Kuliranja, djevojkama se može priložiti **Motivacijska ploča za bojenje** (Materijal 6).
- Voditeljice također ponovno naglašavaju važnost izazova za usvajanje same vještine te motiviraju djevojke da bilježe svoja iskustva.
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 7), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

**Materijal 1- Priča**

**DJEVOJKA I KEKSI**

Djevojka je čekala avion u čekaonici jednog velikog aerodroma. Pošto je trebala dugo čekati, odlučila je kupiti knjigu kako bi joj vrijeme brže prošlo. Uz knjigu kupila je i paketić keksa. Sjela je u čekaonicu kako je nitko ne bi uznemiravao. Kraj nje je bila stolica sa keksima, a do nje jedan gospodin koji je čitao novine. Kad je ona počela uzimati keks i gospodin je uzeo jedan. Ona se šokirala, ali ništa nije rekla i nastavila je čitati knjigu. U sebi je pomislila: *ma gledaj ti ovo, da samo imam malo više hrabrosti, do sada bih ga već udarila*... Svaki put kad je ona uzimala jedan keks, čovjek pored nje, ne obazirući se ni na što, uzimao je isto tako jedan. Nastavili su tako dok nije ostao samo jedan u paketu, i djevojka pomisli: *baš me zanima što će sada napraviti!!!* Čovjek uzme posljednji i podijeli ga na dvoje! *Ovo je zaista previše*, pomisli djevojka, šokirana uzme svoje stvari, knjigu, torbu i bez riječi ode prema izlazu iz čekaonice. Kada se osjećala malo bolje, nakon što ju je prošla ljutnja, sjela je na mjesto gdje nije bilo nikoga da bi izbjegla neke druge neugodne događaje. Zatvori knjigu i otvori torbu da je ubaci u nju. U tom trenutku ugleda paketić keksa još uvijek netaknut. Posrami se kao kradljivac i tek tada shvati da je paketić keksa, isti kao njen, bio od gospodina koji je sjedio pored nje, ali koji je, bez šokiranja, nervoze ili prepotencije, podijelio i svoj posljednji komad sa njom, totalno suprotno od nje, kojoj su bili povrijeđeni ponos i osjećaji.

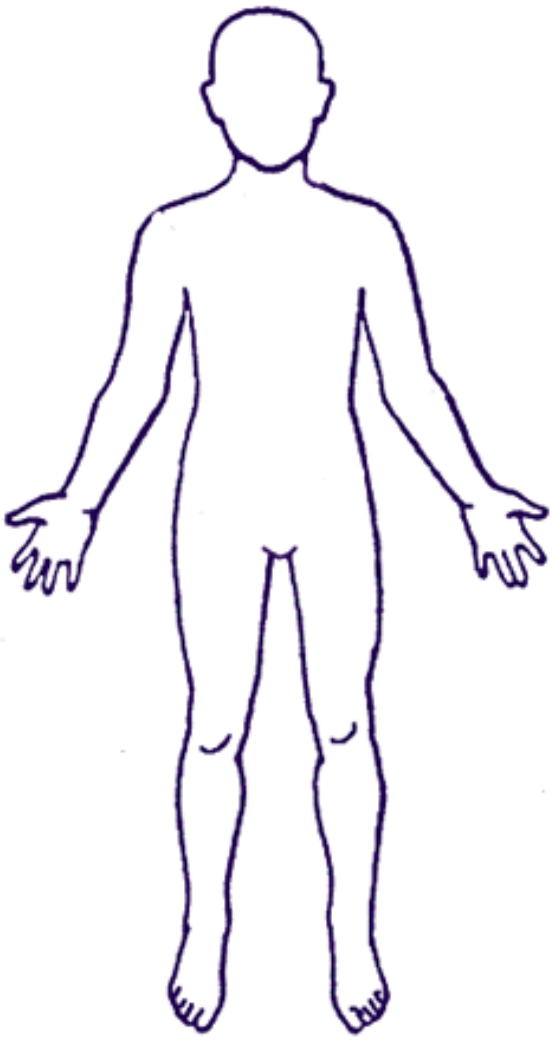
*Ljudski bijes i ponos nemaju granica I često zaboravljamo da svaka priča ima i drugu stranu medalje.*

*Koliko puta u našem životu ćemo ili smo pojeli tuđi keks, a da to nikad nećemo ili nismo ni saznali?*

*Prije nego što se dođe do brzopletog zaključka i prije nego što se počne misliti loše, GLEDAJ s pažnjom detalje, vrlo često situacija nije onakva kako izgleda nama na prvi pogled !!!!*

**Materijal 2- Silueta ljudskog tijela**

Gdje osjećam ljutnju?



**Materijal 3- Osnovno o vještini i sastavnice**

**Nošenje s ljutnjom**

Zapamti – u redu je ljutiti se. Ali bitno je ljutiti se u pravo vrijeme i mjesto, na pravu osobu i na pravi način.

Ljuta si? Stani, razmisli i broji do 10. Važno je razmišljati o situacijama koje nas ljute jer se tako lakše nosimo s tim osjećajem.

**Univerzalni moto za nošenje s ljutnjom je KULIRAJ☺**

1. **Kad si ljuta prepoznaj to**. gdje osjećaš ljutnju (diže li ti se tlak, izlazi li para na uši, boli li te želudac…). Ne ignoriraj činjenicu da si ljuta

2. **Uvijek se sjeti da ti trebaš kontrolirati svoju ljutnju, a ne ona tebe.** Ukoliko nas ljutnja preplavi, tada ona kontrolira nas i naše ponašanje i u takvim situacijama obično reagiramo onako kako ne bismo htjeli.

3. **Lagano se u mislima ili fizički udalji od osobe/ situacije koja u tebi izaziva ljutnju.** Ponekad je dobro sebi, a i drugima omogućiti neko vrijeme smirivanja. Ljutnja je obično silovit osjećaj, pa je dobro da se prvo „ohladimo“.

4. **I broji do 10, duboki diši, brzo hodaj ili nađi neki drugi način da ispušeš prvi bijes.**

5. **Razmisli kako možeš na prikladan način izraziti svoju ljutnju.** Reći drugima čime su nas naljutili. Važno je da to bude prikladno. Sjetite se: reći „*Nije mi ništa, ne ljutim se*“ i pomalo ignorirati osobu je isto tako neprikladno kao i vikati na nekoga.

6. **A onda to i isprobaj u stvarnom životu.** Neka ne ostane sve samo na mislima, važno je ljudima dati do znanja što nas ljuti.

7. **Još za kraj pohvali sebe za svaki napredak u nošenju s ljutnjom.** I zapamti, ne mora sve uspjeti od prve☺



**Materijal 4- Situacije za vježbanje vještine**

- Najbolja prijateljica me ignorira cijeli dan. Želim joj nešto važno ispričati, a nije mi odgovorila ni na jednu poruku. Cijeli dan!!!! Baš sam ljuta!

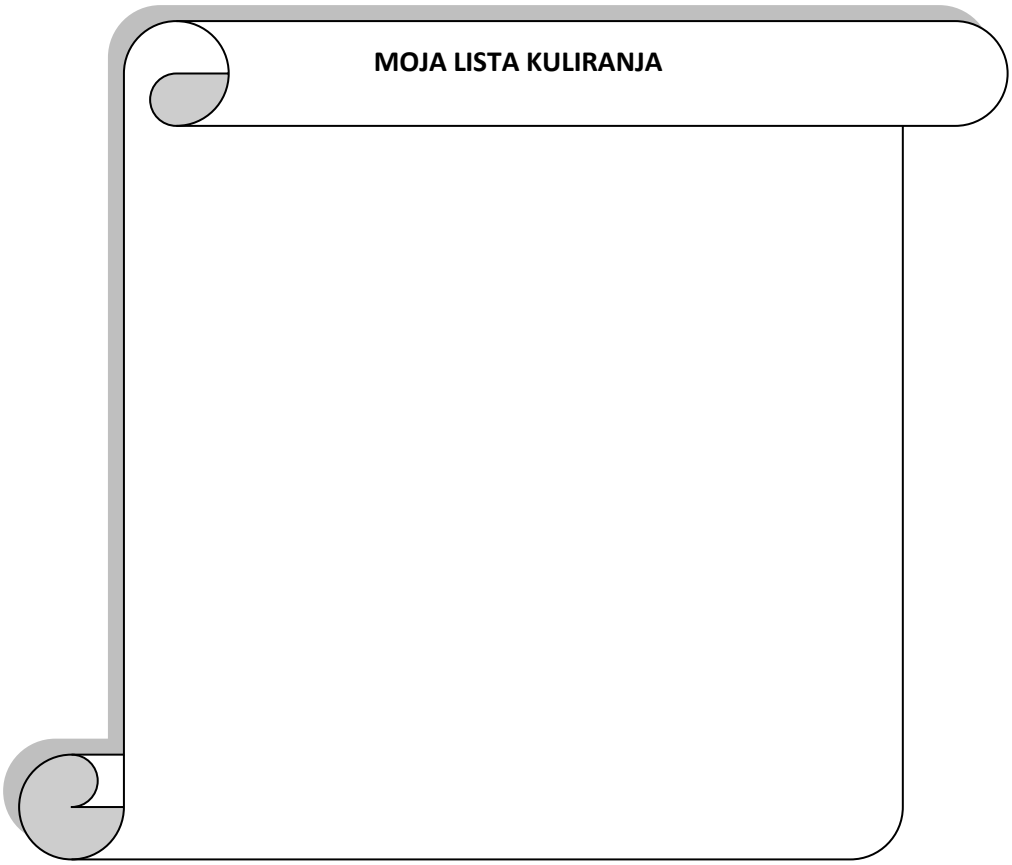
- Danas ću se nakon tjedan dana vidjeti s dečkom. Jedva čekam! Pola sata prije izlaska iz doma nestalo je vode. Sad se ne mogu okupati i oprati kosu. Koja katastrofa! Baš sam ljuta!

- Profesorica me krivo optužila. Dvije cure iz mog razreda su se smijale cijelo vrijeme, a ja sam dobila jedinicu zbog toga. Sad će još zvati gospođu u Domu. Koji loš dan. Baš sam ljuta!

- Danas su mi roditelji trebali poslati novce za džeparac. Napokon ću nakon tri dana moći kupiti svoju kutiju cigareta. dođem do odgajateljice i onda mi kaže da su zaboravili uplatiti danas. Ne mogu vjerovati! Baš sam ljuta!

**Materijal 5- Izazov**

Napravite svoju LISTU KULIRANJA, napiši na listu načine, tehnike i postupke koji ti pomažu u nošenju s ljutnjom. Svaki put kad se naljutiš sjeti se ove liste, ona je tvoja snaga za nošenje s ljutnjom. ☺



**Materijal 6- Motivacijska ploča za bojanje**

Kada si ljuta ili tužna, izdvoji nekoliko minuta za sebe i oboji elemente na slici. Opusti se i ☺



**Materijal 7- Evaluacijski listovi**

Zaokruži od 1 do 5, ovisno o tome što misliš o svakoj tvrdnji.

| Tvrdnje | Jako loše/ nikako se ne slažem se | Loše/ne slažem se | Tako- tako/ | Jako dobro | Super |
|---|---|---|---|---|---|
| Danas mi je na radionici bilo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Svoju aktivnost na radionici ocjenjujem s | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Voditeljicama dajem ocjenu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bila mi je zanimljiva današnja tema i koristit ću ono što smo naučili | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ukoliko imaš neki komentar , prijedlog ili pohvalu slobodno napiši

Hvala ☺

**7. Prilog 7 - Radionica „Empatija“**

# 7. radionica
# Empatija

**Ciljevi radionice:**

- prepoznati i imenovati osjećaje, stanja i situacije drugih osoba
- razumjeti važnost empatije
- osvijestiti postojanje razlika u doživljavanju osjećaja
- demonstrirati korake socijalne vještine empatije – pokazati empatiju, odnosno razumijevanje putem neverbalnih ponašanja i aktivno slušanje

**Očekivano trajanje:** 60 minuta (*po potrebi se može napraviti pauza od 5 minuta na pola susreta*)

**Potreban materijal:**

- flip chart
- olovke
- mape za radne materijale
- radni materijali
- kartice sa situacijama za igre

## UVOD – osvrt na izazov i predstavljanje vještine empatije

- Uvodno voditeljice podsjete sudionice na prethodnu radionicu te ih pitaju što su zapamtili od te radionice, imaju li kakvih pitanja, prijedloga i sl. Pritom podsjećaju sudionice na izazov od prošlog susreta.
- **NAPOMENA***: Ukoliko djevojke kažu kako nisu razmišljale o zadatku, voditeljice im u uvodnom dijelu radionice ostavljaju vremena da razmisle o zadatku.*
- Zatim se izvodi **aktivnost „Hodajte kao..“.**
- Upute: Voditeljice zamole članice grupe da se ustanu te da se polako počnu kretati po prostoriji. Svi ustanu i kreću se na način koji im je riječima zadala voditeljica, bez govorenja. Vježba se izvodi u tišini: "Hodajte… kao da je jako vruć dan.. kao da je jako hladno i pada kiša.. kao netko s nogom u gipsu… kao netko koga žuljaju cipele… kao bosi po vrućem asfaltu… kralj… kao odgajatelj ...kao policajac… kao preplašeni… kao zabrinuti… kao tužni… kao sretni."

- **Napomena**: *Drugi prijedlog uvodne aktivnosti je **Zrcalo emocija**. Sudionicama se podijele papirići s imenima emocija. Svaka od djevojaka ima zadatak pokazati neverbalno emociju ispred grupe, a ostatak grupe ima zadatak oponašati tj. zrcaliti pokazanu emociju. Prijedlog emocija- ljutnja, tuga, sreća, gađenje, iznenađenost, tuga.*
- **NAPOMENA**: *cilj uvodne vježbe je uvod u temu osjećaja, prepoznavanje i iskazivanje osjećaja, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne vježbe; voditeljice biraju i druge situacije, uloge i osjećaje za koje poziva sudionice da se užive u njih i hodaju na taj način*
- Nakon vježbe slijedi diskusija na razini velike grupe, pri čemu voditeljice postavljaju sljedeća pitanja: *Kako ste doživjeli ovu vježbu? Što ste radili? Kako ste se osjećali? Što vam je bilo teško/lako? Jeste li se pridržavali uputa? U što se bilo teže/lakše uživjeti? U čemu je bila razlika? Podsjeća li vas ova vježba na neke situacije u svakodnevnom životu?*
- Zatim voditeljice potiču sudionice da razmisle i prodiskutiraju koliko inače u svakodnevnom životu mogu prema stavu nečijeg tijela shvatiti kako se druga osoba osjeća u kojem je raspoloženju i kakvoj situaciji se nalazi.

**POUČAVANJE – o empatiji i empatičnom razumijevanju**

- Slijedi poučavanje o vještini empatije. **NAPOMENA:** *Gradivo koje voditeljice pripreme za poučavanje, moguće je isprintati i podijeliti sudionicima kao radni materijal (Materijal 1)*

- Empatija ili suosjećanje je socijalna vještina kojom pokazujemo da razumijemo kako se druga osoba osjeća te da s njom proživljavamo njezine osjećaje. Da bismo mogli suosjećati s nekim, važno je da nam ta druga osoba pokaže svoje prave osjećaje.

- Poučavanje će se provesti u obliku interaktivnog kviza. Voditeljice će čitati tvrdnje koje se odnose na vještinu empatije i obilježja te vještine. Na samom početku kviza voditeljice će podijeliti sudionicima zelene i crvene kartice Nakon što voditeljica pročita tvrdnju zamoli djevojke da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Zelena kartica označava slaganje s ponuđenom tvrdnjom, a crvena neslaganje s tvrdnjom Nakon svake tvrdnje voditeljice će kroz objašnjavanje točnih odgovora poučavati sudionice o vještini.

Tvrdnje

1. Glavno pitanje koje si trebam postaviti kada želim razumjeti drugu osobu je – Kako bi se ja osjećala da sam na njezinom mjestu? T

Objašnjenje: Empatija znači razumjeti osjećaje drugih oko nas. Kako bi lakše razumjeli što osobe osjećaju u nekoj situaciju najbolje je zamisliti kako bi se mi osjećali da se nalazimo na mjestu te osobe. Na primjer, kada prijateljica prekine s dečkom, želimo ju razumjeti i utješiti ju te razmišljamo o tome kako se ona osjeća sada.

2. Kada želim prijateljici ili prijatelju pokazati ih razumijem to mogu pokazati samo riječima N

Objašnjenje: Osobama možemo i riječima i tijelom pokazati da ju razumijemo. Kada želimo pokazati da smo razumjeli kako se osobe osjećaju u nekoj situaciji možemo joj to reći- vidim da si tužna, izgledaš ljuto, vidim da si sretna, a tijelom možemo pokazati da se nasmiješimo ako je to prikladno ili da zagrlimo osobu.

3. Možemo naučiti kako bolje prepoznati i razumjeti osjećaje druge osobe T

Objašnjenje: Empatija je socijalna vještina. Vježbanjem možemo postati bolji u ovoj vještini. Vrijedno je znati prepoznati i pokazati razumijevanje za osjećaje drugih oko nas. Time osnažujemo odnose s drugim ljudima.

4. Ako prijateljica ima isti problem koji sam i ja nedavno imala najbolje da joj kažem kako je meni bilo i što sam ja tada napravila. N

Objašnjenje: Kada želimo razumjeti drugu osobu, najbolje je da pokušamo zamisliti kako bismo se mi sami osjećali da se to nama dogodi. Ako nam se dogodila slična situacija kao i osobi koja nam priča problem, možemo ju bolje razumjeti. No, najbolje je ne nuditi svoja rješenja. Svatko je jedinstvena osoba i svatko se različito nosi sa problemima u kojima se nalazi.

5. Uopće nije bitno da razumijemo osjećaje drugih osoba oko nas. N

Objašnjenje: Ako želi imati kvalitetne odnose s drugim osobama, važno je da uzmemo u obzir i njihovo viđenje svijeta. Ljudi su različiti po mnogim osobinama i obilježjima i to je važno imati na umu.

6. Kako bih mogla bolje razumjeti i prepoznati osjećaje drugih važno je da znam prepoznati svoje osjećaje.

Objašnjenje: Preduvjet za razumijevanje i prepoznavanje osjećaja drugih oko nas je razumijevanje vlastitih osjećaja.

**EMPATIJA - ukratko o vještini**



Empatija je izraz za suosjećajnost, odnosno prepoznavanje tuđih emocija i raspoloženja. Empatija je važna za bolje razumijevanje svojih i osjećaja drugih osoba te toga kako osjećaji utječu na naše ponašanje. Empatija se tijekom života može razvijati, a preduvjet je, naravno, zainteresiranost za druge ljude i iskrena želja za razumijevanjem drugih. Dok sluša drugu osobu, čovjek stalno treba Empatija nam može pomoći u ostvarivanju bolje komunikacije s drugima, ali i u razvoju i održavanju odnosa. Empatija je ključna za rješavanje problema i rješavanje konfliktnih situacija te predstavlja osnovu za izgradnju dugoročnih prijateljskih, obiteljskih, intimnih te poslovnih odnosa. Empatija se najviše pokazuje primjenom vještine aktivnog slušanja, koja se isto tako naziva i empatično (aktivno) slušanje, koja je obrađena u prethodnim radionicama. Voditelji iskoriste ovaj dio treninga kako bi se skupa sa sudionicima podsjetili što je to aktivno slušanje i koji su koraci aktivnog slušanja. Ono što razlikuje empatiju (empatično razumijevanje) u najvećoj mjeri od aktivnog slušanja je ***pokazivanje***

***razumijevanja za tuđe osjećajno stanje***.

Nakon što smo **prepoznali** tuđe osjećajno stanje konačni cilj empatije je pokazati sugovorniku da ga **razumijemo.** Na verbalnom i neverbalnom planu to zahtijeva usvajanje određenih tehnika.

*Kako pokazati empatiju?*

**Verbalni aspekti empatije – ono što govorimo kad empatiziramo**

Verbalizirati empatiju znači reći sugovorniku naše razumijevanje njegovih osjećaja i uzroka njegovih emocionalnih stanja – riječima što točnije izreći što nam se čini da sugovornik misli i osjeća.

**Neverbalni aspekti empatije – ono što pokažemo tijelom kad empatiziramo**

Neverbalna obilježja empatije jednako su važna kao i verbalna. Samo kad su empatične izjave praćene neverbalnim znakovima koji odaju zanimanje, toplinu i iskrenost sugovornik će stvarno primiti poruku da ga razumijemo. U neverbalnom iskazivanju empatije korisna je *tehnika zrcaljenja ili usklađivanja* koja zapravo podrazumijeva usklađivanje sa sugovornikom.
Usklađivati se mogu: *položaj tijela, nagib glave, izrazi lica, pokreti disanje, pokreti očiju*

**EMPATIJA KROZ KORAKE - sastavnice vještine**

- Slijedi predstavljanje sastavnica vještine empatije. Voditeljice napominju sudionicima kako je empatija također jedna od vještina (iako je često navode i kao osobinu) što znači da se može naučiti (*vraćajući se i povezujući s ranijim radionicama i ključnim elementima vještina*) te im pojašnjavaju sastavnice ove vještine. Voditeljice čitaju sastavnicu (korak) po sastavnicu (korak) dodatno je pojašnjavajući i dajući primjere. Najbolji način učenja uključuje aktivno sudjelovanje samih članova grupe te voditeljice trebaju kontinuirano poticati njihovu refleksiju i iznošenje vlastitih iskustava.
- **NAPOMENA***: Sastavnice vještine pripreme se kao radni materijal koji se daje sudionicama (Materijal 1)*

  **Napomena za voditelje:** naglasiti sudionicama kako je empatija vrlo kompleksna vještina koja u sebi sadrži i neke osnovne socijalne vještine koje su već obrađivane: aktivno slušanje, prepoznavanje osjećaja. Sudionice se na taj način podsjeća na to da svakodnevni život čine mnoge više ili manje kompleksne interakcije, koje se sastoje od pojedinih vještina koje se uče kroz ovaj program (a i naravno mnogih drugih). Voditeljice također mogu predstaviti sastavnice vještine kroz demonstraciju vještine tj. vlastito igranje uloga, pokazujući korak po korak unutar situacije bliske djevojkama.

**Sastavnice vještine empatije:**

1. Prepoznaj tuđe osjećaje/raspoloženje/situaciju
2. Slušaj drugu osobu kad ti govori o svom problemu/osjećajima
3. Stavi se u tuđe cipele
4. Pokaži da razumiješ tuđe osjećaje/situaciju

**Pojašnjenje sastavnica vještine empatije :**

**1. Prepoznaješ tuđe osjećaje/raspoloženje/situaciju**

Shvaćanje tuđih osjećaja i zauzimanje njihova pogleda na stvari, poštivanje drugačijih stavova. Tuđe osjećaje možemo prepoznati ako se oni fizički vide (isto kao što se događa s nama samima) ili ako nam osoba kaže vlastite osjećaje. Važno je uočiti i usklađenost poruke koju nam osobe šalju tijelom i riječima

**2. Slušaš drugu osobu kad ti govori o svom problemu/osjećajima**

Podsjetite se na sastavnice vještine aktivnog slušanja iz ranije radionice:

7. **Gledaj osobu koja govori u oči –** pritom je važno ne buljiti u osobu ili „bacati pogled uokolo“ već se pristojno usmjeriti na osobu koja govori i gledati je u oči.
8. **Pokaži da slušaš drugu osobu –** govorom tijela (izraz lica, položaj tijela, kimanje glavom) ili kratkim rečenicama poput: „da?.., reci mi još.., vidim..., zaista.., da-da.., nastavi.., slušam te…
9. **Koncentriraj se na ono što osoba govori –** ponekad je teško koncentrirati se ono što drugi govore jer dok slušamo često moramo i obuzdavati vlastiti unutarnji govor i naše misli. Naime, dokazano je da ljudi mogu u jednoj minuti primiti i obraditi puno više informacija od onog što se može izgovoriti u jednoj minuti, pa je kod slušanja koncentracija na ono što druga osoba govori jako važna.
10. **Pitaj ako ne razumiješ ili ako su ti potrebne dodatne informacije –** u komunikaciji može doći do teškoća u razumijevanju oko onog što je bilo rečeno, stoga postavljajte pitanja ako nešto ne razumijete. Također je važno postavljati pitanja kako biste se sami uvjerili da ste dobro razumjeli ono što ste čuli. To pomaže da razgovor bude koristan, s pozitivnim iskustvom.

**3. „Staviš se u tuđe cipele“ – zamisliš kako bi se osjećao da se tebi to događa**

Ovaj korak je neverbalan i događa se samo u našoj glavi i srcu (u mislima i osjećajima). Istovremeno kako slušamo osobu, pokušavamo zamisliti kako bismo se mi sami osjećali da se to nama događa. Pritom ne nudimo rješenja, ne govorimo «Tako je i meni bilo..», «Ja bih napravio/la to i to..» i slično.

Ne govorimo ništa. Kad zamislimo kako bismo se mi osjećali, prepoznamo koji su to osjećaji (sjetite se prošle radionice), tada ponovo obraćamo potpunu pažnju na drugu osobu i njenu priču te prelazimo na sljedeći korak.

***Vježba ovog koraka:*** *U ovom trenutku pojašnjavanja koraka, povede se kratka vježba «ulaženja u tuđe cipele».* ***Uputa****: Sudionicima se ponudi da izaberu listiće na kojima rukom pišu situacije s opisanim situacijama: «Dobili ste na lotu; Poplavljena vam je kuća; U Dom je došla osoba koju poznajete; Uputa je ne govoriti ništa, samo zamisliti da su se upravo našli u toj situaciji. Nakon što su par trenutaka biti u toj situaciji, voditelji ih pozovu da izađu iz te situacije. Slijedi rasprava o tome što se događalo s njima samima. «Koliko lako ili teško vam je bilo zamisliti situaciju? Jeste li doživjeli neki osjećaj? Koji?»*

**4. Pokazuješ razumijevanje za osjećaje/situaciju druge osobe**

Na različite verbalne i neverbalne načine možemo pokazati što mi mislimo i osjećamo u vezi situacije u kojoj se osoba našla te osjećaja koje proživljava. Prije svega moramo to prepoznati i razumjeti. Možemo izgovoriti primjerene riječi, kao što su «Vidim da ti je teška ta situacija..», «Vidim da si uzrujan/tužan/..» ili slično koje će biti popraćene odgovarajućim izrazom lica, tonom glasa i položajem tijela za ono što smo upravo izrazili riječima. Ne uključuje davanje savjeta i umanjivanje emocija druge osobe. *Kako sve još možemo pokazati razumijevanje?*

**DEMOSTRACIJA VJEŠTINE**

- **OPCIJA 1:** Voditeljice demonstriraju igru uloga kako bi pokazali djevojkama loš i dobar način pokazivanja empatije. Prikazuju istu situaciju u kojoj jednom pokažu kako je to kad se ne sluša s empatijom, a u drugoj verziji pokažu empatiju po sastavnicama. Nakon prikaza svake od situacija djevojkama sljedeća pitanja: K*ako vam se čini ova situacija? Što je u njoj dobro/loše? Što se moglo drugačije? Je li bilo empatije? Zašto je/nije?*

- ***Izabrati jednu situaciju za demonstraciju****:*

  *«Razgovor vode dvije prijateljice koja dijele sobu. Nakon što se jedan vrati u sobu tužan drugi pokušava saznati što mu je koristeći tehniku empatičnog razumijevanja. Prvi mora objasniti drugoj kako nije dobila pogodnost izlaska , a to joj je jako važno jer joj je dečku rođendan.»*

  *«Dvije prijateljice razgovaraju te jedan saznaje kako joj je prijateljica iz djetinjstva završila u zatvoru. Drugi mu treba pružiti podršku i razumijevanje koristeći danas obrađene tehnike.»*

- Voditeljice također podsjete sudionice da povežu ove situacije sa situacijama iz vlastitog svakodnevnog života.

**VJEŽBANJE VJEŠTINE – igranje uloga**

- Nakon demonstracije slijedi vježbanje vještine pokazivanja empatije.

- Prvi način uvježbavanja vještine je putem **aktivnosti „ Razlomljeno srce“.** Djevojkama se podijele papirići u obliku srca te ih se zamoli da na srce napišu JA SAM VAŽNA. Nakon toga voditeljice govore kako je svaka osoba netko tko je važan- ima važne osjećaje, misli, osobe kojima je stalo do nje. Nakon toga voditeljice govore kako će im ispričati priču o jednom danu mlade osobe koja je njihove dobi. Svaki puta kada čuju neku uvredu ili nešto što bi moglo obeshrabriti osobu neka poderu mali komadić papira u obliku srca koji imaju kod sebe. Aktivnost se može provesti i tako da voditeljice naprave veliko srce i zamole sudionice da svaki put kad čuju nešto to može obeshrabriti osobu dignu ruku, na njihov znak voditelji trgaju dijelove velikog srca. (Priča se nalazi u materijalima- Materijal 2)

- Nakon toga slijedi kratka rasprava o aktivnosti te slijedi vježbanje vještine putem igranja uloga.

- Zamoli se ***dvije sudionice kao dobrovoljke*** za igranje uloga. Ostali djevojke su ***promatrači*** koji:

  - daju povratnu informaciju na izvođenje;
  - daju svoje ideje o empatiji – kako misle da se koja osoba u ovoj situaciji osjećala;
  - govore što bi oni u toj situaciji mislili i osjećali – s kim su empatizirali, tko je negativac, koga razumiju, a koga ne

  ***Situacija za igranje uloga:***

  *«Kupili ste dvije srećke: jednu za sebe, a jednu za svojeg prijatelja. Prijatelj sa svojom srećkom dobije milijun kuna. I sada, nakon što se to dogodilo prijatelj Vam se ne javlja, niti sam od sebe, niti na Vaše pozive.... Prepričavaš tu situaciju svom najboljem prijatelju uključujući to što ste si mislili i kako ste se u toj situaciji osjećali.» (Materijal 3)*

- ***Nakon odigranih uloga*** voditeljice ukažu na eventualne pogreške i propuste u izvođenju, ali i pohvale dobro odigranu situaciju te pitaju sudionice kao su se osjećali u pojedinoj ulozi, što im je bilo najteže, što bi promijenili, itd.

- Voditeljice potiču sudionice da i same navedu neke situacije u kojima im je važna empatija, a mogu služiti kao situacije za igranje uloga. Navedene situacije moguće je napisati na zasebnim karticama i podijeliti ih djevojkama.
- ***Voditeljice usmjeravaju sudionice*** da razmisle i kažu u ***kojim situacijama*** u svom svakodnevnom životu mogu koristiti naučeno.

## SAŽIMANJE I DOMAĆA ZADAĆA

- Voditeljice usmjeravaju sudionike da sažmu što se sve radilo/obrađivalo na radionici: Š*to smo radili? Kojom smo se vještinom bavili? Koje su njene sastavnice? Što ste naučili iz ove radionice? Gdje to možete primijeniti? Ima li još nešto što vas zanima o ovoj vještini?*
- ***Aktivnost za kraj „Pantomima zanimanja****“: djevojkama se podijele kartice s različitim zanimanjima. Najbolje bi bilo odabrati zanimanja koja su bliska sudionicama, primjerice: policajac, socijalni radnik, prodavačica u dućanu, odgajatelj, vozač vlaka, pjevačica, svećenik. Djevojke moraju pokušati neverbalno što bolje pokazati zanimanja dok ostale članice grupe pogađaju.*
- *Napomena: Druga* ***aktivnost*** *koja se može provesti na kraju susreta je „****Opustimo se“.*** *Sudionice se zamole da kreiraju krug i približe se jedna drugoj. Napetost najčešće osjećamo u ramenima i vratu, pokušat ćemo se opustiti laganim masiranjem. Svatko će to učiniti s osobom ispred sebe. Nakon nekoliko minuta voditeljice će zamoliti sudionike da se okrenu na drugu stranu kako bi zamijenili uloge.*
- *Cilj završnih aktivnosti je povezati grupu, današnju temu i završiti rad u grupi u opuštajućoj atmosferi.*
- Nakon toga voditeljice daju sudionicima upute za **izazov.** Zadatak do sljedeće radionice je *obratiti pažnju na filmove/serije/emisije* koje će gledati te obratiti pažnju na pokazivanje empatije. Sudionice će zabilježiti scenu u kojoj su to primijetili. NAPOMENA: scenu mogu zabilježiti na papir koji će umetnuti u svoje mape, ako ih imaju. Voditeljice također ponovno naglašavaju važnost izazova za usvajanje same vještine te motiviraju djevojke da bilježe svoja iskustva.
- Nakon toga voditeljice podijele evaluacijske listove (Materijal 4), zahvale se sudionicama na sudjelovanju i završe susret.

**Materijal 1- Osnovno o vještini i sastavnice**



**Empatija**

**Empatija znači prepoznati i pokazati razumijevanje za osjećaje drugih.**

*„Možeš li se staviti u tuđe cipele“?*

**1. Prepoznaješ tuđe osjećaje/raspoloženje/situaciju**

Tuđe osjećaje možemo prepoznati ako se oni fizički vide ili ako nam osoba kaže vlastite osjećaje.

**2. Slušaš drugu osobu kad ti govori o svom problemu/ osjećajima**

**Gledaj osobu koja govori u oči , Pokaži da slušaš drugu osobu** izraz lica, položaj tijela, kimanje glavom ili kratko reci: „da?.., reci mi još.., vidim..., zaista.., da-da,..nastavi.., slušam te, **Koncentriraj se i pitaj ako ne razumiješ**

**3. „Stavi se u tuđe cipele“**

Pokušaj zamisliti kako bismo se osjećala da se to tebi događa.

**4. Pokaži razumijevanje za osjećaje/situaciju druge osobe**

Riječima ili tijelom možemo pokazati što mi mislimo i osjećamo u vezi situacije u kojoj se osoba našla te osjećaja koje proživljava.





**Materijal 2- Priča za vježbanje vještine**

Rastrgano srce

Jedne srijede ujutro kada je zazvonila budilica, Martina nije ustala iz kreveta. Deset minuta kasnije njezina starije sestra počela je udarati svom snagom po vratima i derati se: Martina, koja si ti glupača, opet si zaspala (TRGANJE). Ne mogu vjerovati, opet će zvati mamu iz škole.

Ali, nije mi dobro- rekla je Martina.

Zašto se uvijek ponašaš kao mala beba (TRGANJE) rekla joj se sestra. Smjesta izlaz iz kreveta, još stigneš na prvi sat.

Martina se ipak uspjela obući na brzinu i krenula je prema školi. Na putu do škole je susrela svoju razrednicu. Razrednica je vidjela da Martina kasni pa joj je rekla- Joj, Martina, od tebe nikad neće biti ništa, toliko si lijena, ne možeš ni u školu doći na vrijeme. (TRGANJE)

Martina je samo ljutito pogledala razrednicu i potrčala do škole. Na samom ulazu škole je stajala ekipa cura iz trećeg srednje. Zalupile su joj vrata pred nosom i smijale se. (TRGANJE). Jedna joj je rekla- Koja si ti luzerica, daj cure pogledajte kako se danas obukla. (TRGANJE).

Nakon toga, napokon je uspjela doći do razreda. Ušla je u razred, na sat hrvatskog. Učiteljica ju je odmah pitala ima li zadaću. Martina je rekla kako je napisala zadaću, ali joj je ostala doma. Učiteljica joj je rekla: Mislim da lažeš. (TRGANJE), nikad ne radiš svoju zadaću, totalna si lijenčina, sigurno nećeš završiti razred (TRGANJE).

Nakon škole, Martina je otišla do obližnjeg kafića naći se s prijateljicama. Došla je na kavu, no prijateljice su je ignorirale ( TRGANJE). Rekle su joj da je glupa (TRGANJE) i da je ne žele na kavi (TRGANJE). Rekle su daj se pogledaj, izgledaš kao neka baba. I svi su se opet nasmijali. (TRGANJE)

Nakon toga, Martina je plačući otišla doma. (TRGANJE)

**Materijal 3- Situacija za vježbanje vještine**

*Kupili ste dvije srećke: jednu za sebe, a jednu za svojeg prijatelja. Prijatelj sa svojom srećkom dobije milijun kuna. I sada, nakon što se to dogodilo prijatelj Vam se ne javlja, niti sam od sebe, niti na Vaše pozive.... Prepričavaš tu situaciju svom najboljem prijatelju uključujući to što ste si mislili i kako ste se u toj situaciji osjećali*

**Materijal 4- Evaluacijski listovi**

Zaokruži od 1 do 5, ovisno o tome što misliš o svakoj tvrdnji.

| Tvrdnje | Jako loše/ nikako se ne slažem se | Loše/ne slažem se | Tako- tako/ | Jako dobro | Super |
|---|---|---|---|---|---|
| Danas mi je na radionici bilo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Svoju aktivnost na radionici ocjenjujem s | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Voditeljicama dajem ocjenu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Bila mi je zanimljiva današnja tema i koristit ću ono što smo naučili | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ukoliko imaš neki komentar , prijedlog ili pohvalu slobodno napiši

Hvala ☺

## 8. Prilog 8- Radionica „Evaluacijska radionica“

# 8.radionica
# Evaluacijska radionica

**Ciljevi susreta:**

- podsjećanje na sve obrađene vještine
- završna usmena i pismena evaluacija programa (atmosfera, vođenje, ostvarenost ciljeva, korisnost tema) od strane djevojaka
- proslava zajednički provedenog vremena i učenja

**Očekivano trajanje:** 60 minuta

**Potreban materijal:**

- A4 papiri
- flip chart s nacrtanim drvetom
- flomasteri
- bojice
- evaluacijska anketa
- diplome
- simbolični pokloni za djevojke

## UVOD

- U uvodu voditeljice najavljuju način rada i ciljeve evaluacijske radionice. Važno je da voditeljice naglase svrhe završnog susreta: prisjećanje na obrađene vještine, procjena programa i proslava zajedničkog druženja

- **NAPOMENA**: *Aktivnosti ove radionice u potpunosti su prilagodljive željama voditelja i onome što voditelj smatra važno za korisnike i njihov zadnji susret. Važno je da voditelji prilikom kreiranja ove radionice imaju na umu da joj daju posebni i svečani značaj. Ova radionica predstavlja odnose nastale između članova grupe i odnose nastale s voditeljima, sudjelovanje članova te naučena znanja i vještine.*

- Nakon kratkog uvoda, voditeljice ukratko predstavljaju **aktivnost „Tko je to u ogledalu?“**

- Uputa: djevojkama se dijele papiri na kojima je nacrtano ogledalo (Materijal 1) te se zamoli svaka od sudionica da se ispod ogledala potpiše. Nakon toga, svoj papir sa ogledalom sudionice šalju u krug. Na njemu će svatko napisati lijepu poruku za kraj ili istaknuti neku pozitivnu osobinu osobe. Cilj je da svatko na kraju što njegovo ogledalo prođe sve sudionice dobije svoje ogledalo s puno lijepih poruka, vlastitih snaga i dobrih osobina. Nakon što svatko dobije svoje ogledalo natrag djevojke mogu naglas čitati poruke koje su dobili.

- U ovoj aktivnosti preporučljivo je da sudjeluju i voditeljice te da razmijene svoje ogledalo unutar grupe

## Podsjećanje na sve obrađene vještine

- Prilikom podsjećanja na sve vještine voditeljice izrađuju **DRVO VJEŠTINA**
- Drvo vještina nacrtano je na velikom plakatu te svaka od grana drveta predstavlja jednu od obrađenih vještina. Plakat je moguće ostaviti u prostoriji kao uspomenu sudionicama ako se radi o njihovom životnim prostoru.
- **NAPOMENA:** *Voditelji prema vlastitoj želji mogu prilagoditi ponavljanje i podsjećanje na sve obrađene vještine*
- Nakon predstavljanja „Drva vještina“ voditeljice zamole sudionice da prokomentiraju svaku od vještine i pokušaju se sjetiti što su naučili o toj vještini, što im je bilo korisno, što bi voljele raditi više, što im je falilo tijekom provedbe i sl. Voditeljice komentare djevojaka zapisuju u grane svake vještine
- Voditeljice potiču raspravu na razini grupe o provedenim aktivnostima, temama, atmosferi i vođenju radionica

- Nakon zaključaka i sažimanje komentara djevojaka voditeljice zamole članice da ispune evaluacijski listić (Materijal 2) i da se pismeno osvrnu na to što su naučile, kako su se osjećale tijekom radionica te što bi htjeli poručiti voditeljicama u smislu vođenja i poboljšanja rada

**PODJELA DIPLOMA SUDIONICIMA**

- Voditeljice pripremaju sudionicama diplome i dijele jednu po jednu diplomu prozivajući djevojke. Kod izrade diplome važna je kreativnost voditeljica, no uz formalne informacije poželjno je napraviti ih što osobnijima. Uz diplome voditeljice mogu podijeliti simbolične poklone članicama grupe.
- Za djevojke simbolični pokloni bit će mini instant kave upakirane zajedno s motivirajućim porukama za svaku posebno.
- **NAPOMENA**: *Voditelji prema vlastitoj procjeni i želji kreiraju diplome i simbolične poklone, ovisno o interesima grupe.*

**SAŽIMANJE I ZAVRŠETAK**

- Voditeljice sažimaju radionicu, zahvaljuju se sudionicima te pohvaljuju njihov trud, motivaciju i rad
- Nakon završetka formalnog dijela može se organizirati kratko neformalno druženje članica uz hranu i piće.

**Materijal 1- „Tko je to u ogledalu?**



**Materijal 2- Evaluacijski listovi**

Molim te da iskreno odgovoriš na sljedeća pitanja.

**Kako ti je bilo na radionicama? Kakva ti je bila atmosfera?**

_____

_____

**Koje aktivnosti su ti se najviše, a koje najmanje svidjele?**

_____

_____

**Što ti je bilo najkorisnije što smo učili tijekom radionica?**

_____

_____

**Što ti je bilo najmanje korisno od onoga što smo učili na radionicama?**

_____

_____

**Koje teme smo trebali raditi više, a koje manje?**
(teme su bile: samopredstavljanje, slušanje, prepoznavanje i izražavanje emocija, kontrola ljutnje, davanje i primanje komplimenata i empatija)

_____

_____

**Imaš li neki prijedlog za poboljšanje radionica**

_____

_____

**Što bi poručila voditeljicama**

_____

_____

**Ako imaš još nešto nadodati, slobodno napiši**

_____

Hvala na sudjelovanju 💙

# 7. Popis literature


1. Ajduković, M., Pečnik, N. (2007): Nenasilno rješavanje sukoba (5. izdanje). Alinea. Zagreb.
2. Bakić, D. (2001): Prikaz nekih modela institucionalnog tretmana počinitelja kaznenih djela. Ljetopis socijalnog rada. 8 (1). 35-50.
3. Baron, R. A., Markman, G. D. (2000): Beyond social capital: How social skills can enhance entrepreneurs' success. The academy of management executive. 14 (1). 106-116.
4. Bašić, J. (2009): Teorije prevencije: prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih. Školska knjiga. Zagreb.
5. Berner, M. L., Fee, V. E., Turner, A. D. (2001): A multi-component social skills training program for pre-adolescent girls with few friends. Child & Family Behavior Therapy. 23 (2). 1-18.
6. Bloom, B. E., Covington, S. (2001): Effective gender-responsive interventions in juvenile justice: Addressing the lives of delinquent girls. In annual meeting of the American Society of Criminology, Atlanta, *GA*. Preuzeto u lipnju 2016. na mrežnoj stranici http://stephaniecovington.com/~sschost/assets/files/7.pdf.
7. Bullis, M., Walker, H. M., Sprague, J. R. (2001): A promise unfulfilled: Social skills training with at- risk and antisocial children and youth. Exceptionality. 9 (1-2). 67-90.
8. Calhoun, G. B. (2001): Differences Between Male and Female Juvenile Offenders as Measured by the BASC. Journal of Offender Rehabilitation. 33 (2). 87-96.
9. Canney, C., Byrne, A. (2006): Evaluating Circle Time as a support to social skills development– reflections on a journey in school-based research. British Journal of Special Education. 33 (1). 19-24.
10. Chesney- Lind, M., Shelden, R. G. (2004): Girls, Delinquency and Juvenile Justice (third edition).Thomson. Wadsworth.
11. Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L., Barreras, R. B., Thornton, S., Crews, S. D. (2008): Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral disorders: A review and analysis of the meta-analytic literature. Journal of Emotional and Behavioral Disorders. 16 (3). 131-144.

12. Corkum, P., Corbin, N., Pike, M. (2010): Evaluation of a school-based social skills program for children with attention-deficit/hyperactivity disorder. Child & Family Behavior Therapy. 32 (2). 139-151.
13. Elliott, S. N., Sheridan, S. M., Gresham, F. M. (1989): Assessing and treating social skills deficits: A case study for the scientist-practitioner. Journal of School Psychology. 27 (2). 197-222.
14. Ferić, M., (2016): Procjena socijalnih vještina. U: Horvat- Kutle, S., Jeđud Borić, I., Kranželić, V. (Ur.). Program „Jačanje unutarnje snage– JUS- TSV“ trening socijalnih vještina u zatvorskom sustavu Republike Hrvatske. Interni priručnik za uporabu u okviru kaznenih tijela Ministarstva Pravosuđa RH. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Ministarstvo pravosuđa, Uprava za zatvorski sustav. Republika Hrvatska. 12-15.
15. Ferić, M., Kranželić, V. (1999): Evaluacija programa treninga socijalnih vještina. Kriminologija i socijalna integracija. 7 (1). 111-118.
16. Ferić, M., Kranželić Tavra, V. (2003): Trening socijalnih vještina- planiranje, primjena i evaluacija. Kriminologija i socijalna integracija. 11 (2). 143-150.
17. Gaffney, L. R., McFall, R. M. (1981): A comparison of social skills in delinquent and nondelinquent adolescent girls using a behavioral role-playing inventory. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 49 (6). 959- 967.
18. Godišnji plan i program rada Odgojnog doma Bedekovčina za 2015. godinu. Odgojni dom Bedekovčina. Bedekovčina.
19. Goldstein, N. E. S., Dovidio, A., Kalbeitzer, R., Weil, J., Strachan, M. (2007): Anger management for female juvenile offenders: Results of a pilot study. Journal of Forensic Psychology Practice. 7 (2). 1-28.
20. Gresham, F. M., Cook, C. R., Crews, S. D., Kern, L. (2004): Social skills training for children and youth with emotional and behavioral disorders: Validity considerations and future directions. Behavioral Disorders. 30 (1). 32-46.
21. Gresham, F. M., Van, M. B., Cook, C. R. (2006): Social skills training for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in at-risk students. Behavioral Disorders. 31 (4). 363-377.
22. Griffin, K. W., Epstein, J. A., Botvin, G. J., Spoth, R. L. (2001): Social competence and substance use among rural youth: Mediating role of social benefit expectancies of use. Journal of Youth and Adolescence. 30 (4). 485-498.

23. Gundersen, K. K. (2010): Reducing behaviour problems in young people through social competence programmes. The interational journal of emotional education. 2 (2). 48-62.
24. Hair, E. C., Jager, J., Garrett, S. B. (2002): Helping teens develop healthy social skills and relationships: What the research shows about navigating adolescence. Washington. Child Trends. Preuzeto u lipnju s mrežne stranice https://www.hhs.gov/ash/oah/oah-initiatives/ta/paf_training2_healthysocialskills.pdf.
25. Hale Feinstein, A., Mann, S.,Corsun, D. L. (2002): Charting the experiential territory: Clarifying definitions and uses of computer simulation, games, and role play. Journal of Management Development. 21(10). 732-744.
26. Herceg Babić, T. (2014): Doživljaj odgojnog rada odgajatelja u odgojnim domovima. Specijalistički rad. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
27. Hodžić, A., Bijelić, N., Cesar, N. (2003): Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije. Cesi. Zagreb.
28. Horvat-Kutle, S., Jeđud Borić, I., Kranželić, V. (2016): Program „Jačanje unutarnje snage- JUS- TSV“ trening socijalnih vještina u zatvorskom sustavu Republike Hrvatske. Interni priručnik za uporabu u okviru kaznenih tijela Ministarstva Pravosuđa RH. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Uprava za zatvorski sustav Ministarstvo pravosuđa. Republika Hrvatska.
29. Hubbard, D. J., Pratt, T. C. (2002): A meta-analysis of the predictors of delinquency among girls. Journal of Offender Rehabilitation. 34 (3). 1-13.
30. Hupp, S. D. A., LeBlanc, M., Jewell, J. D., Warnes, E. (2009): History and Overview. U: Matson, J. L. (Ur.) Social behavior and skills in children. Springer. 1-21.
31. Jakas, A. (2014): Institucionalni pristup u resocijalizaciji poremećaja u ponašanju. Diplomski rad. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
32. Jeđud, I. (2010): Problemi u ponašanju i emocijama kod djece i mladih u institucionalnom tretmanu u Republici Hrvatskoj. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja. 46 (1). 13-32.
33. Jeđud, I. (2011): Doprinos perspektive korisnica Odgojnog doma Bedekovčina razumijevanju rizičnosti kod djevojaka. Doktorska disertacija. Edukacijsko-rehablitacijski fakultet. Zagreb.
34. Jeđud Borić, I. (2012): Rodna osjetljivost prilikom procjene rizika i potreba te programiranja intervencija za djevojke s problemima u ponašanju. Ljetopis socijalnog rada. 19 (2). 241-274.

35. Jenson, J. M., Howard, M. O. (1990): Skills deficits, skills training, and delinquency. Children and youth services review. 12 (3). 213-228.
36. Jewell, J. D., Jordan, S.S., Hupp, S. D. A., Everett, G. E. (2009): Etiology and relationships to developmental disabilities and psychopatology. U: Matson, J.L. (Ur.), Social behavior and skills in children. Springer. 1-21.
37. Jurčević- Lozančić, A. (2011): Teorijski pogledi na razvoj socijalne kompetencije predškolskog djeteta. Pedagogijska istraživanja. 8 (2). 271-279.
38. Koller-Trbović, N., Žižak, A., Jeđud Borić, I. (2011): Standardi za terminologiju, definiciju, kriterije i način praćenja pojave poremećaja u ponašanju djece i mladih. Povjerenstvo za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladih Vlade Republike Hrvatske. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. Zagreb.
39. Long, S. J., Sherer, M. (1985): Social skills training with juvenile offenders. Child & Family Behavior Therapy. 6 (4). 1-12.
40. Maag, J. W. (2005): Social skills training for youth with emotional and behavioral disorders and learning disabilities: Problems, conclusions, and suggestions. Exceptionality. 13 (3). 155-172.
41. Maag, J. W. (2006): Social skills training for students with emotional and behavioral disorders: A review of reviews. Behavioral Disorders. 32 (1). 5-17.
42. McGinnis, E., Goldstein, A. P. (1997): Skillstreaming the elementary school child: New strategies and perspectives for teaching prosocial skills. Research Press. Illinois. Posjećeno u svibnju 2016. na https://books.google.hr/books?id=0Cxc7Kfjrw0C&printsec=frontcover&hl=hr#v=onepage&q&f=false.
43. Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P., Kazdin, A. E. (1983): Social skills assessment and training with children: An empirically based handbook. Springer Science & Business Media. New York. Posjećeno u travnju 2016. na https://books.google.hr/books?id=xbrBwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=hr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
44. Mirosavljević, A. (2013): Posttretmanska zaštita djece i mladih-skripta. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
45. O'Handley, R. D., Radley, K. C., Cavell, H. J. (2015): Utilization of Superheroes Social Skills to Reduce Disruptive and Aggressive Behavior. Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth. 1-9.

46. Ollendick, T. H., Hersen, M. (1979): Social skills training for juvenile delinquents. Behaviour Research and Therapy. 17 (6). 547-554.
47. Oreb, T., Majdak, M. (2013): Doživljaj institucionalnog tretmana djevojaka s problemima u ponašanju u odgojnoj ustanovi. Izlaganje na skupu: Unaprjeđenje kvalitete života djece i mladih, Split, Hrvatska, 22- 23.06.2013. Preuzeto 20.6. 2016. s mrežne stranice http://bib.irb.hr/prikazi-rad?rad=642739.
48. Pečjak, S., Puklek Levpušček, M., Valenčič Zuljan, M., Kalin, J., Peklaj, C. (2009): Students' social behaviour in relation to their academic achievement in primary and secondary school: Teacher's Perspective. Psihologijske teme. 18 (1). 55-74.
49. Royer, É., Desbiens, N., Bitaudeau, I., Maltais, N., Gagnon, M. (1999): The impact of a social skills training program for adolescents with behavioural difficulties. Emotional and Behavioural Difficulties. 4 (2). 4-10.
50. Sanger, D., Maag, J. W., Spilker, A. (2006): Communication and behavioral considerations in planning programs for female juvenile delinquents. Journal of Correctional Education. 57 (2). 108-125.
51. Smith- Adcock, S., Webster, S. M., Leonard, L. G., Walker, J. L. (2008): Benefits of a holistic group counseling model to promote wellness for girls at risk for delinquency: An exploratory study. The Journal of Humanistic Counseling. 47 (1). 111-126.
52. Spence, S. H. (2003): Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. Child and adolescent mental health. 8 (2). 84-96.
53. Stijačić, D., Dodig, D. (2009): Program grupnog rada „Trening socijalnih vještina za osobe oboljele od shizofrenije" U: Žižak, A. (Ur.) Izazovi grupnog rada s djecom, mladima i odraslima u riziku. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet. Zagreb. 223-230.
54. Stouwe, T., Asscher, J. J., Hoeve, M., Laan, P. H., Stams, G. J. J. (2016): Social skills training for juvenile delinquents: post-treatment changes. Journal of Experimental Criminology, 1-22. Preuzeto u srpnju 2016. na mrežnoj stranici http://link.springer.com/article/10.1007/s11292-016-9262-2.
55. Šverko, B., Zarevski, P., Szabo, S., Kljaić, S., Kolega, M., Turudić- Čuljak, T. (2008): Psihologija: udžbenik za gimnazije. Školska knjiga. Zagreb.
56. Vyskocilova, J., Prasko, J. (2012): Social skills training in psychiatry. Act Nerv Super Rediviva. 54 (4). 159-170.

57. White, S. W., Keonig, K., Scahill, L. (2007): Social skills development in children with autism spectrum disorders: A review of the intervention research. Journal of autism and developmental disorders. 37 (10). 1858-1868.
58. Žižak, A. (2003): Konceptualni aspekti učenja socijalnih vještina. Kriminologija i socijalna integracija. 11 (2). 107-115.
59. Žižak, A. (2009): Grupni tretmani djece i mladih u riziku: stari i novi izazovi. U: Žižak, A. (Ur.) Izazovi grupnog rada s djecom, mladima i odraslima u riziku. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Zagreb. 15-47.
60. Žižak, A. (2010): Teorijske osnove intervencija: socijalnopedagoška perspektiva. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Zagreb.
61. Žižak, A. (2012): Komunikacijske vještine. U: Žižak A., Vizek Vidović, V., Ajduković M. (Ur.) Interpersonalna komunikacija u profesionalnom kontekstu. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Zagreb. 77-91.
62. Žižak, A., Jeđud, I. (2005): Agresivnost djece i mladih. Dijete i društvo. 7 (1). 60-75.
63. Žižak, A., Maurović, I., Jeđud, I. (2010): Povezanost procjene rizika s osobnim, obiteljskim i drugim obilježjima maloljetnica, korisnica različitih tretmanskih programa. Kriminologija i socijalna integracija. 18 (2). 29-44.
64. Žižak, A., Vizek Vidović, V. (2012): Pristupi u poučavanju komunikacije. U: Žižak A., Vizek Vidović, V; Ajduković M. (Ur.) Interpersonalna komunikacija u profesionalnom kontekstu. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Zagreb. 77-91.
65. http://www.businessdictionary.com/, pristupljeno 6. srpnja 2016.
66. http://www.enciklopedija.hr/, pristupljeno 6. srpnja 2016.
67. http://www.naspcenter.org/factsheets/socialskills_fs.html, pristupljeno 2. svibnja 2016.
68. http://www.odgojnidombedekovcina.hr/, pristupljeno 7. srpnja 2016.