



Udruženje
"Zemlja djece u BiH"



SMART
Balkans

Civil Society for Shared Society
in the Western Balkans

Priručnik trenera/ica za razvoj životnih vještina ranjivih mladih



Projekat "Jačanje otpornosti mladih na nasilje i kriminal" podržan je regionalnim grantom regionalnog projekta "SMART Balkan - Civilno društvo za povezan Zapadni Balkan" koji implementiraju Centar za promociju civilnog društva (CPCD), Center for Research and Policy Making (CRPM) i Institute for Democracy and Mediation (IDM), a finansijski je podržan od Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške.





Udruženje
"Zemlja djece u BiH"

Mr.sc. Sead Olovčić, sociolog

**Priručnik
trenera/ica za
razvoj životnih vještina
ranjivih mladih**

Sarajevo, 2024



SMARTly
connected!

Dobrodošli u „Priručnik trenera/ica za razvoj životnih vještina“ koji ima za cilj osnažiti ranjive mlade ljude kako bi im olakšali uspješan prelaz u doba zrelosti te im pomogli zaštititi sebe i druge od društveno devijantnih pojava svojstvenih savremenom dobu.

Ovaj priručnik pruža sažet vodič u osnovne principe za trenere koji rade s ranjivim mladima u Bosni i Hercegovini i regionu, opskrbljujući ih značajnim osnovama i životnim vještinama koje su bitne za njihov lični razvoj, posebno sa aspekta lične sigurnosti. Ukratko, teoretski i putem praktičnih vježbi, pomaže im da pomognu sami sebi i ohrabruje ih da samostalno uče i rade na unapređenju svojih sposobnosti.

Iako rad ima akademski utemeljenu pozadinu, jezik priručnika je pojednostavljen za potrebe shvatljivosti široj ciljnoj publici. Obzirom da je autoru nepoznato koji je nivo predznanja polaznika koji pohađaju obuku, sadržaj je uopćen koliko je to bilo moguće.

Obzirom na poznate karakteristike ciljne grupe posebnu pažnju treba obratiti na poštivanje, pažljivost, uviđavnost u procesu obuke i trener/ica mora zadržati pripravnost da u svakom trenutku prekine neku vježbu, koja nekog/u polaznika/cu može dovesti u neugodnu poziciju izazivajući njene/njegove granice lagodnosti. U kojem obimu će trener/ica, u svrhe obuke i sticanja povjerenja, dijeliti sa polaznicima neka svoja lična iskustva i u kojem obimu će tražiti od polaznika/ca da svoja iskustva podijele sa publikom ostavljeno je na procjenu instruktora a sve u skladu sa pozadinom polaznika (historijat traumatičnih doživljaja, nasilja, kriminogenih radnji).

Također jako je bitno da instruktorica/tor naglasi da nema ispravnih ili pogrešnih odgovora i da smo danas svi tu da pokušamo pomoći jedni drugima da unaprijedimo naše vještine.

Da li će polaznici/ce ostvariti progres ovisi od mnogo faktora, ali je najvažniji princip za vrijeme obuke ne učiniti štetu ili nekoga dovesti u nelagodan položaj.

Obzirom da su ciljna grupa potencijalno ranjiva omladina izuzetno je bitno da se trener unaprijed upozna sa strukturom polaznika i sa njihovim ličnim pozadinama. Svaki oblik vježbe na neki način izaziva polaznike nekada i u pozicije koje nisu baš ugodne pa se posebna pažnja treba obratiti koje polaznike se stavlja u relativno nelagodne pozicije i koliko dugo.

Mnoge tehnike spomenute u priručniku na neki način sugerišu i limitiraju slobodu polaznika/ca odnosno savjetuju da oni svjesno limitiraju neke segmente svoje slobode kako bi izbjegli i prevenirali određene situacije. Ovo je sa aspekta utilitarizma ili sa aspekta odabira manje štete i sa aspekta zaštite ranjivih mladih - prevencija. Naravno da su polaznici/ce slobodne osobe koje samostalno mogu odlučiti da se direktno konfrontiraju sa problematičnim situacijama umjesto da ih izbjegavaju i da ne ustupaju svoje pravo na javni prostor nekome drugom. Takvo postupanje, međutim, nosi dodatne rizike na koje se upozorava.

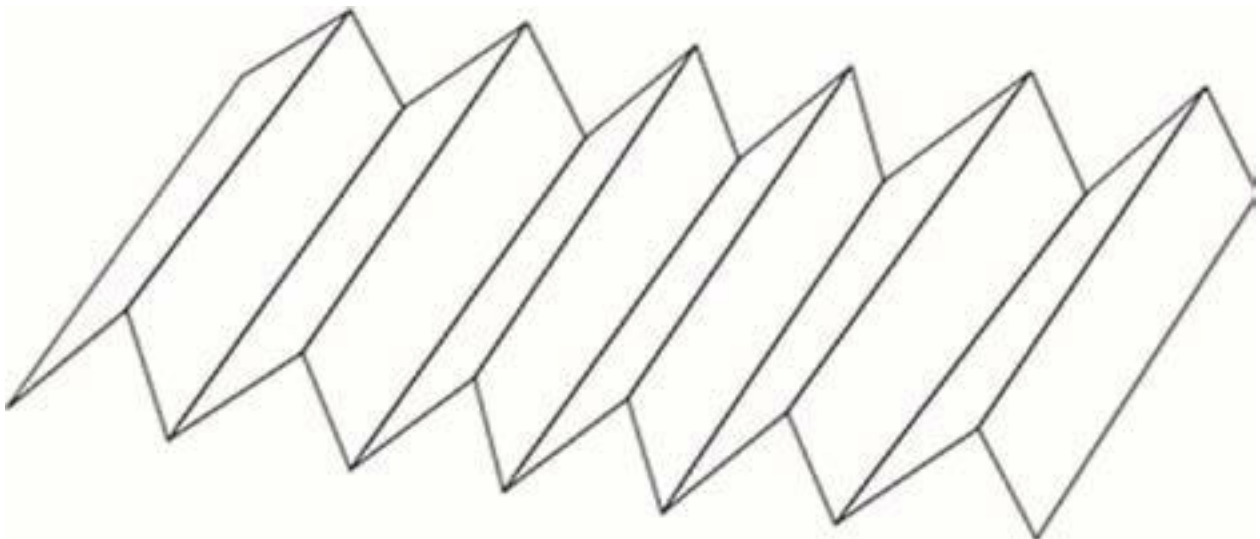
Instruktori/ce su obavezni materiju iznijeti na način koji sprječava zloupotrebe. Na primjer, neminovno se moramo upoznati sa nekim mehanizmima manipulacija ali da bi se od njih zaštitili a ne da bi ih zloupotrebljavali. Obratiti pažnju na eventualni istorijat kršenja zakona među polaznicima/cama.

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Uvodna vježba | 5 |
| Ljudske potrebe i motivi po Maslovu | 9 |
| Psihofizičko zdravlje | 11 |
| Kretanje, fizička vježba, sport | 13 |
| Ispravna ishrana | 13 |
| Spavanje | 13 |
| Lična higijena i odjeća | 14 |
| Stres | 16 |
| Komunikacija | 19 |
| Sigurnost i konflikt | 22 |
| Digitalna sigurnost | 23 |
| Neposredni nasilni fizički nasrtaj | 25 |
| Stilovi života | 30 |
| Štedljiv ili minimalistički život (Frugal life) | 30 |
| Financijska sigurnost, poslovna strategija i izgradnja karijere. | 32 |
| Veze | 36 |
| Otpornost na pritisak grupe/organizacije | 37 |
| Kriminalne organizacije/ organizovani kriminal | 38 |
| Vjerske/ideološke/političke organizacije i sprečavanje zloupotrebe u okviru istih | 39 |
| Umjesto zaključka | 44 |

Odmah nakon uvodnog predstavljanja i deklaracije očekivanja od kursa od strane vođstva kursa i polaznika/ca, instruktor/ica može uraditi sljedeću vježbu kako bi aktivirao/la polaznike i polaznice:

Polaznicima/cama podijeliti po jedan A4 papir uobičajene debljine ili zamoliti neke od polaznika/ca da vam pomognu (Prva mala uspostava povjerenja saradnje/dogovora i opservacija koliko su polaznici aktivni i otvoreni za saradnju). Između dvije stolice na udaljenosti od otprilike 15 cm postaviti vodoravno A4 papir. Papir bi trebao da padne na pod, obzirom da ne može nositi vlastitu težinu i da se oslanja na dvije stolice. Pustiti polaznike da između svojih stolica pokušaju ponoviti isti eksperiment. Nakon toga taj isti papir A4 presaviti kao harmoniku ili kao lepezu po dužoj stranici na način da gledajući iz profila papir formira cik-cak liniju. Pustiti polaznicima/cama da svako svoj primjerak presavije kako je objašnjeno. Potom ponovo taj papir postaviti između dvije stolice. Ovaj put papir stoji jer kao profilisan, može da nosi vlastitu težinu. Nakon toga postaviti na papir olovku ili dodavati teže predmete dok se i taj papir ne uvije, popusti i ne padne na pod. Prikaz na slici demonstrira pogrešku koja može nastati, papir treba presaviti po dužoj stranici papira, a ne po kraćoj kao na slici.



Diskusija:

Postaviti pitanje polaznicima/cama: Šta se promijenilo na papiru pa da sad može preuzimati teret (ovom prilikom nas ne zanima fizičko ili matematsko objašnjenje fenomena)?

Nakon ili za vrijeme diskusije po mogućnosti navoditi diskusiju ka sljedećim zaključcima:

- Namjena papira je da se po njemu piše, a ne da nosi predmete. Život nas nekada može staviti u situacije kad moramo raditi stvari i za koje nismo talentovani ili za koje nemamo sklonosti. Nekada neke stvari moramo prenamijeniti, dati im drugu svrhu.
- Investirali smo znanje, trud, rad, energiju i vrijeme u taj papir da bi ga prenamijenili. Morali smo komunicirati međusobno kako bi saopštili naše namjere i zahtijeve, očekujemo od polaznika da urade.

- I tada taj papir ima svoje granice i može podnijeti više nego prije, ali i on ima svoje maksimalno opterećenje (i robusne stvari pa i ljudi imaju svoju tačku loma ili kada više nisu sposobni da nose neko opterećenje i to je sasvim normalno).
- Bitno je da polaznici uoče da papir sada ne samo da može nositi sebe nego može biti koristan i nositi druge predmete, čak i one koji su teži od samog papira.
- Polaznike/ce također želimo da osposobimo da se mogu nositi sa težim opterećenjima a kada razvijaju samopouzdanje i ojačaju da mogu pomagati i drugima.
- **Krilatica:** „Neće vas slomiti opterećenje, nego način kako ga nosite“
- Ukoliko nisu preteške, zamoliti polaznike/ce ili pojedinca/ku koji se dobrovoljno jave, da uzmu stolicu u ruke i ispruže ruke. Primijetiti će da je na taj način jako teško nositi stolicu. Ako međutim stolicu drže rukama, ali gotovo priljubljenu prema sebi mnogo je lakše i duže se može držati stolica. Radi se o stolici iste težine ali mi uvijek možemo uraditi nešto da sebi olakšamo.
- Svaka osoba uvijek može učiniti nešto da poboljša svoju otpornost, a vi ste već to uspjeli sa papirom. Sada se radi o tome da određenim vještinama učinimo sebe otpornijim na izazove koji nas mogu očekivati.
- Specijalne jedinice oružanih snaga, kada rade naporne treninge polaze od toga da kada polaznici kažu: „Ja ne mogu više!“, potrošeno je otprilike tek 30 % njihove snage.

Zaključak: često možemo više nego što vjerujemo da možemo ali nas tijelo i psiha upozoravaju da brzo trošimo resurse koji su nam na raspolaganju. U životu se ne trebamo mjeriti prema specijalnim snagama, nego prema vlastitim sposobnostima i mogućnostima.

Ukoliko instruktor/ica primijeti da je vježba zainteresovala polaznike/ce može je produbiti sljedećim sadržajem:

Opres!

Pri ovom dijelu treba biti pažljiv i blag jer se u određenoj mjeri stavlja u pitanje način na koji polaznici/ce prosuđuju o samima sebi, izaziva se ispravnost njihovog postupka iako je cilj da ih se ohrabri da blago podignu standard mišljenja o sebi:

- Zatražiti da polaznici napišu na iskorištenom papiru velikim slovima: JA VOLIM SEBE I JA SAM CENTAR MOGA SVIJETA i ništa drugo. Neki polaznici će primjetiti da papir više i nije idealan za pisanje jer ga opet treba ispraviti. Neki se možda neće složiti da to napišu jer se ne slažu sa tom konstatacijom. Takav stav se mora uvažiti. Treba ponuditi polazniku/ci mogućnost da obrazloži svoj stav AKO TO ŽELI.
- Instruktor može postaviti pitanje: Da li je korektno od mene da tražim od vas da pišete po pognutom papiru? Neki će reći da je uredu, a neki će reći da nije korektno. Vi kao polaznici/ce također imate pravo na očekivanja od predavača/čice. (U uvodu smo postavili pitanje polaznicima kakva su njihova očekivanja od ovog kursa) Vi u ovaj kurs investirate svoje dragocjeno vrijeme i pažnju. Ako volite sebe i ako ste centar svoga svijeta, što je sasvim uredu, zašto dozvoljavate da vam neko tj. instruktor/ica naloži da pišete po pognutom papiru bez objašnjenja. Profesor/ica vam je dužan objasniti zašto od vas traži nešto što nije uobičajeno.

- Bitno je da polaznici postavljaju svoje standarde, da su ih svjesni, da ih komuniciraju i da ih brane koliko mogu. Može se tražiti od instruktora/ice novi papir i reći: „Samo ako nemate čisti papir, mogu pristati da pišem na ovome, ali ovo nije papir za pisanje“. „Profesore/ice vi se niste pripremili za nastavu kako treba, drugi put budite bolje spremni“. Predavač/ica mora biti spreman na različite odgovore i ne uzimati ih lično jer se radi o tome da polaznici izraze svoje želje i svoje standarde.

Jako je bitno naučiti se reći NE! Bitno je imati vlastite standarde i biti sposoban zagovarati ih. Dodatno je bitno da polaznici nauče da kažu NE, posebno ako zahtjev dolazi od institucija ili nekog autoriteta a ako se čini pogrešnim po vlastitom mjerilu (Milgramov eksperiment - više o tome u Poglavlju: Otpornost na pritisak grupe). U mogućim nepovoljnim situacijama neki zlonamjerni, kriminalni, harizmatični autoritet može tražiti od polaznika/ca da učine nešto nekome što je suprotno njihovim, a i općim standardima normalnog ponašanja. To može biti i doktor/ica koji traži od pacijenta/ice nešto što nije u redu ili bilo koji drugi „percipirani“ autoritet. Znajući šta je ispravno, a šta ne i bivanjem spremnim da se suprotstave, polaznici sprječavaju da postanu žrtva sugestije ili zlonamjerne prisile pod krinkom autoriteta.

Vi ste svoj najbolji prijatelj, a ako niste onda trebate raditi na tome da to promijenite i postanete svoj najbolji prijatelj. Izuzetno je bitno da se naučite da razmišljate svojom glavom. A šta to zapravo znači? To znači da su često razmišljanja drugih ljudi bazirana na njihovim interesima, na njihovim životnim uslovima i mogućnostima, i odgovaraju njihovim potrebama. Oni vjerovatno razmišljaju svojom glavom a ne vašom. Provjerite uvijek da li neke sugestije ili savjeti odgovaraju vašim interesima i potrebama.

NE je vrsta odluke. Odlučili ste da kažete NE. Ko može da kaže NE kada to želi i kada to smatra ispravnim on je u stanju da ODLUČUJE. Osobe koje nisu u stanju da kažu NE najčešće su izgubile kapacitet da odlučuju, a to je jako nezahvalna pozicija jer znači da odlukama nisu u stanju da upravljaju svojim životom. Odatle se može zaključiti da se ne osjećaju slobodnim niti u poziciji kontrole a to opet može rezultirati anksioznošću, stresom itd.

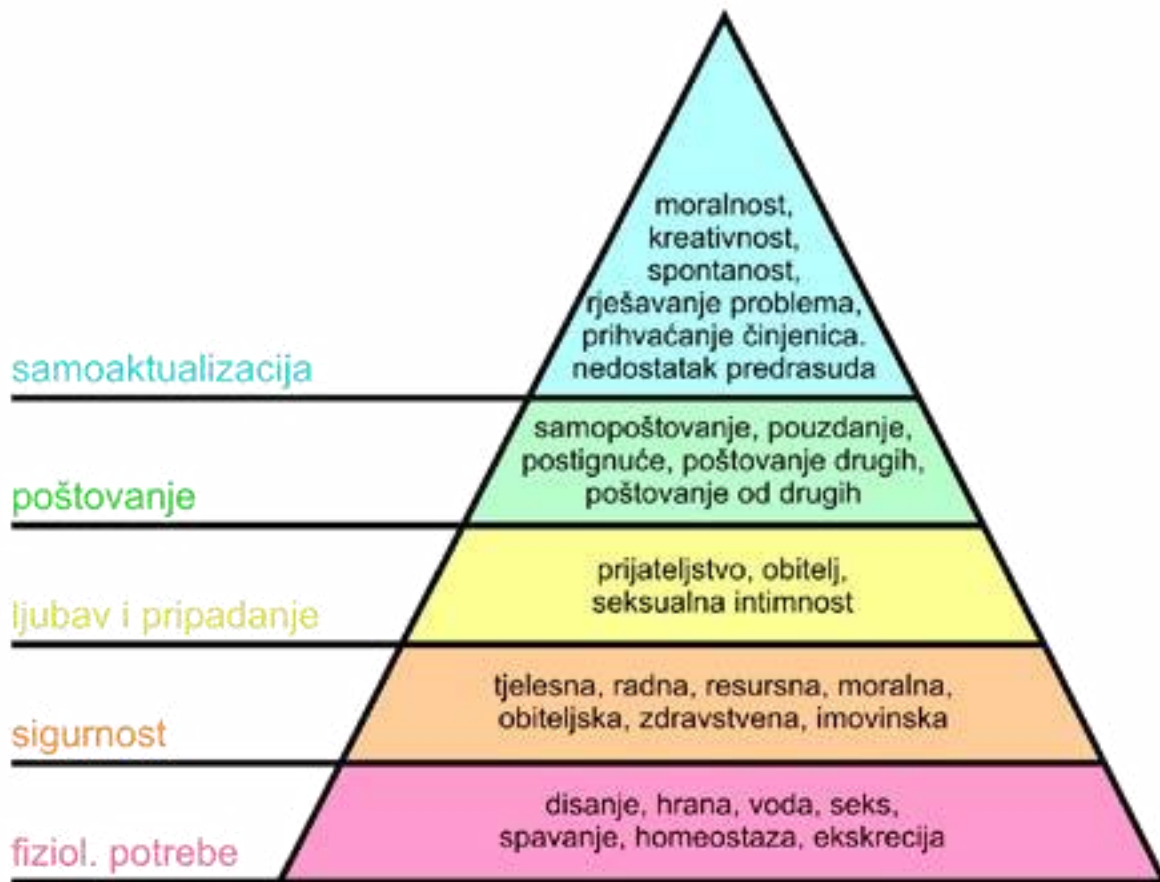
- Određene promjene se mogu ispraviti (elastične, fleksibilne) a druge promjene su trajne ili nepopravljive i ostavljaju permanentni trag (plastične promjene). Koja vrsta promjene je lom?
- Nadalje instruktor/ica može zatražiti da prikupi sve papire na kojima je napisano: Ja volim sebe i ja sam centar moga svijeta. Potom reći: „U mojim rukama je dio identiteta svakog od vas. Šta mislite kako?“
 - Zamisao je da je svaki rukopis jedinstven i da bi stručna osoba mogla uporedbom donijeti zaključak čiji je papir. Iako se niko nije potpisao sam rukopis je svojevrsni potpis jedinstven za tu osobu. Poruka je ostavljamo trag u svjetu i da li smo svjesni koji trag ostavljamo? Da li smo gospodari svih informacija koje dijelimo. Da li drugi mogu o nama saznati više nego mi želimo. Zanimljivo bi bilo kada budete vraćali papir polaznicima nazad da li mogu prepoznati svoj rukopis.
 - Nadalje, instruktor/ica može reći da su polaznici/ce koji su predali zgužvan papir-neuredni. Naravno, treba relativizirati tu šalu, i pokazati kako je komunikacija obostran proces. MI NEMAMO KONTROLU NAD TIME KAKO ČENEKOINTERPRETIRATIONOŠTOMIURADIMOILIKAŽEMO! Interpretacija druge strane može biti pozitivna, neutralna ili negativna. Kakva još reakcija može biti? Nikakva reakcija? I šutnja je reakcija?

- Može se, međutim, pojaviti i sljedeći komentar: Ovaj papir je zgužvan, jer je jako puno prošao u životu, nosio je tuđe terete dok se nije polomio. I ko ste vi sad da mu sudite?
- Iako svi dijelimo isto pismo, isti jezik- ipak smo svi različiti, mada svi tvrdimo isto – ista poruka. Međutim, da bi se razumjeli- moramo čitko pisati, a kako bi naša poruka bila shvaćena- moramo se izražavati, moramo komunicirati, moramo poštovati neku formu.



What's your
SMART
angle?

Ljudske potrebe i motivi po Maslovu



„Ukoliko se svako pobrine o sebi, svi su zbrinuti!” – Švicarska poslovice

Ova poslovice nam ukazuje na jednu bitnu stvar, a to je da svaki pojedinac/ka ima moralnu odgovornost prema sebi, da se brine o sebi, da sebe poštuje, da pazi na svoje zdravlje itd. Ukoliko bi svi tako postupali tada bi čitava zajednica bila zbrinuta i sigurna. Pa ipak stvari nisu uvijek tako jednostavne. Ponekad pojedinci/pojedinke iz naše zajednice trebaju pomoć drugih članova zajednice kako bi se doveli u stanje gdje se mogu brinuti o sebi.

- Mogu li polaznici dati neke primjere kada se jedan dio zajednice brine o drugom dijelu?



Neke potrebe i nismo u stanju da zadovoljimo bez drugih i bez obostranosti kao što su prijateljstvo i veze, na primjer. Jedan prikaz ljudskih potreba je dat u grafici Maslovljeve skale potreba i motiva. On će nam poslužiti da se pozicioniramo tokom slijeda obuke u više navrata.

- Poticanje diskusije: Dati polaznicima vremena da pročitaju i razmisle o piramidi potreba na osnovu prethodno podijeljenog grafikona na A4 papiru. Optimalno, veliki isprintani grafikon Maslovljeve skale je pričvršćen na zidu u učionici tako da je vidljiv svim polaznicima.

Vježba: Kao ranjiva mlada osoba šta mislite koje potrebe su kod vas manje, a koje više izražene nego kod drugih?

Oprez!

Polaznici/ce mogu imati poteškoća pri ovoj vježbi da otvoreno pred auditorijem iskažu svoje mišljenje, jer mogu prezentirati ranjivost pred nepoznatim osobama. Alternativno se može zatražiti da razmisle o tome, ali da to za sad zadrže za sebe.

Alternativa: Može se zaobići pitanje ranjivosti i upitati: „Iz perspektive vas kao mladih osoba, koje potrebe su u mladosti izražene u odnosu na jako stare osobe?“

Mogu doći odgovori: Mlad čovjek može pojesti više od starijih osoba!

Potpitanje: Zašto je to tako?

Šta je sa seksom? Da li veću potrebu za seksom imaju starije ili mlađe osobe? Libido. Hormoni itd.

- Bitno je prenijeti sljedeće kao odgovor: “Generalno da, ali su ti elementi i jako individualni i mogu odstupati od očekivane starosne dobi. Kao takvi, međutim, mogu biti i naznaka nekog zdravstvenog problema.”



Postavljanje pitanja: „Gdje u Maslovljevoj skali potreba vidite sportsku kladionicu?“

Koje potrebe bi sportska kladionica zadovoljavala?

- Mogu li se te potrebe zadovoljiti nečim drugim? **Ključno!**

Bitno je da polaznici uoče da su potrebe normalne i bitne ali da moramo birati način kako zadovoljavamo te potrebe kako ne bi naudili sebi niti drugima.

Shvatanje potreba je bitno jer neke potrebe možemo i trebamo zadovoljiti sa drugim ljudima što će kreirati DRUŠTVENE, INTIMNE, POSLOVNE i druge VEZE!!! (O tome malo više poslije.)

„Zdrav čovjek ima hiljadu želja, a bolestan samo jednu.“

O psihofizičkom zdravlju svako ima određena predznanja, nekad i pogrešna (o tome poslije u verifikaciji informacija), a izvori i materijali koji se bave tematikom su nepregledni. Međutim pokušajmo u najkraćem sagledati ovu temu iz perspektive koja može biti od koristi ranjivim mladima.

Zdravlje je definitivno odsustvo tegoba i bolesti, ali istinsko zdravlje je stanje psihofizičke i socijalne ostvarenosti, ispunjenosti, zadovoljstva i zadovoljenja većine ili svih potreba i stanje koje nam daje dovoljno energije da živimo aktivan život. To je i jedna dinamička ravnoteža našeg tijela, naše psihe i našeg duha sa okolinom i drugim ljudima. Nakon obimnih istraživanja sreće kao zadovoljstva ustanovilo se da se ljudi najviše osjećaju sretnim/zadovoljnim kada su na dobar način povezani sa drugim ljudima. Naše bliske veze su uopćeno najbitnije za našu sreću/zadovoljstvo. Bez obzira da li sa porodicom ili prijateljima, studije pokazuju da imati ljude kojima možete vjerovati, na koje možemo računati, i koji nam pomažu da se osjećamo vrijednim, ohrabrenim ili voljenim, pozitivno poboljšavaju naše blagostanje i otpornost.

Pored vremena, nezamjenjivog i nenadoknadivog resursa, psihofizičko zdravlje je jedna od najvećih blagodati koje možemo imati jer je pretpostavka ili uslov, sreće i zadovoljstva.

Pitanje: *Može li bolestan čovjek biti istinski sretan i zadovoljan?*

Ukoliko je, međutim naše zdravlje narušeno ili mu nešto prijeto tada neminovno naš apsolutni prvi prioritet treba biti ponovno ozdravljenje. Nema ništa bitnije od našeg zdravlja.

Problematicna diskusija kao opcija: Šta u slučaju da znamo da se ne možemo izliječiti. Kako to znamo?

To poželjno stanje zdravlja i sreće nije nešto što dolazi samo po sebi, nije nešto što traje vječno i potrebno je uložiti dosta truda, znanja i energije da bismo ostvarili to stanje ili ga uvijek iznova vratili u to stanje kada se naruši.

- **Vježba:** Šta radimo kada nam je zdravlje narušeno? Kako primijetimo to stanje?
- **Vježba:** Pitanje za polaznike šta po vama narušava naše zdravlje?

Shvatanje umjerenosti (toksicitet, deficiti).

Sol jedemo svaki dan i potrebna nam je, ali nas velika količina soli odjednom može koštati života. Ništa nije toksično po sebi nego je količina u nekom vremenu ono što čini toksičnost - više ili brže nego naš organizam može da obradi/metabolizira. (Papir koji se salomio od opterećenja, previše smo ga opteretili)

- Svakodnevno govorimo i slušamo tuđi govor. Kako biste se osjećali da 4 sata neprestano slušate nekoga? Kako biste se osjećali da 10 minuta slušate istovremeno 4 osobe? Kako biste se osjećali da 4 sata konstantno šutite?

Sa druge strane neke materije su esencijalne, to jeste naš organizam ih ne može proizvesti, moramo ih unijeti ishranom. Nedostatak tih materija može imati podjednako loš učinak

na naše zdravlje. Zbog toga je raznovrsna i svježja ishrana jako bitna. (Zamisao: Različita hrana ima različite toksine. Ako mijenjate hranu niti jedan toksin se neće akumulirati u vašem organizmu.)

U suštini niko vam ne bi morao govoriti da trebate jesti ispravno i raznoliko, da trebate dovoljno piti, da trebate vršiti nuždu itd. To su sve stvari koje vam vaš organizam sam govori.

Ta vrsta vlastite automatske regulacije je nastala u doba kada je čovjek, većinu svoje evolutivne historije, provodio u prirodnom okruženju. Mi moramo shvatiti da danas živimo u umjetnom i posredovanom okruženju. Na primjer: Većinu dana gledamo u monitor ili telefon a ne u zelene površine ili krošnje drveća loveći naš naredni obrok.

Tako ne pijemo vodu samo kad smo žedni nego gledamo da pijemo dvije do tri litre vode dnevno u skladu sa preporukama doktora i stručnjaka za nutricionizam kako ne bismo dehidrirali.

Značajan dio naših resursa moramo posvetiti zdravlju, ali sa inicijativom i proaktivnošću. Iako naše tijelo ima automatske mehanizme detoksifikacije, popravke, imunosti, nažalost to nekada u savremenom svijetu nije dovoljno jer su opterećenja i toksini drugačiji od onih koji se nalaze u prirodi a naša vrsta se još uvijek nije imala vremena u potpunosti prilagoditi.

Vježba: Preporučava se pohađati ili se podsjetiti kursa prve pomoći. On može dati dobru sliku o granicama našeg tijela. To je jako bitno za samosvijest i procjenu naših mogućnosti. Nađemo li se u opasnoj situaciji moramo znati da je jedna od prvih stvari, koja prijete našem životu (osim ako nismo ozlijeđeni i krvarimo) hipotermija ili pothlađivanje.

Postaviti pitanje polaznicima možemo li duže bez vode ili bez hrane? A bez sna?



Psihofizičko zdravlje se prostire čitavom Maslovljevom piramidom. Mogu li polaznici reći koje se stvari ili koji dijelovi piramide odnose na fizičko a koje na psihičko zdravlje?

- Ispravan je zaključak da su oni usko povezani i da se u određenim momentima ne mogu jasno razdvojiti

Na koje fiziološke potrebe i njihovo zadovoljavanje moramo najviše obratiti pažnju:

- Ishrana, hidratacija, spavanje, kretanje
- Dodatno: Redoviti medicinski pregledi čak i ako se osjećate zdravo: krvna slika, krvni tlak, sistematski pregledi itd. Zašto je bitno da idemo doktoru čak i ako se osjećamo zdravo: prevencija, rano otkrivanje, itd.
- Izuzetan značaj ima dijagnostika ili ustanovljivanje stvarnog uzroka vašeg zdravstvenog problema. Pogrešna dijagnostika može rezultirati u pogrešnom liječenju koje vaše zdravstvene tegobe može pogoršati, čak i kreirati nove. Ukoliko nemate povjerenje u nekog doktora/icu, farmaceuta/kinju (a to povjerenje je jako bitno) imate pravo da tražite drugo mišljenje, odnosno mišljenje drugog doktora/ice ili farmaceuta/kinje. Više o ovim tehnikama u poglavlju o komunikaciji i verifikaciji informacija.

Kretanje, fizička vježba, sport

Kretanje je apsolutno esencijalan proces vašeg zdravlja. Vaše tijelo nije napravljeno da predugo miruje, naprotiv prilagođeno je dugotrajnom kretanju i fizičkoj aktivnosti. Određeni sistemi funkcionišu samo ako se krećete. Fizičkom aktivnošću se vaš organizam rješava otrova. Ključno je da se krećete umjereno. Vrhunski i profesionalni sport najčešće nije zdrav. Podjednako dugoročno mirovanje, sjedenje, ležanje nije zdravo. Umjerenim kretanjem imate najviše dobrobiti za najmanje uloženog vremena. Posebno: Dokazana je neraskidiva veza između zdravlja mozga i razvoja neuroloških sposobnosti sa kretanjem. Kretanje razvija inteligenciju i u neraskidivoj je vezi, ne samo sa psihičkim, nego i fizičkim zdravljem. Kretanjem smanjujete stres.

Pitanje: Kada kretanje može biti izvor stresa? Kada izlazimo izvan svojih granica.

Ispravna ishrana

Ishrana je jedan krajnje intiman akt. Nešto iz vaše okoline unosite direktno u vaše tijelo kako biste sebi obezbijedili energiju, snagu i gradivne elemente vašeg tijela. Prehrambeni uticaj na opće ljudsko zdravlje je vrlo dobro utemeljen u znanosti. Loša ishrana u mladosti ima izravan utjecaj na inteligenciju, psihološko i tjelesno blagostanje i ometa zdravi ljudski razvoj. Ishrana mora biti higijenski ispravna, raznovrsna, friška.

Svaka osoba je kombinacija jedinstvenog genetskog sklopa i jedinstvenog životnog iskustva. Bez obzira na generalne savjete bilo koje prirode i bilo kojeg autoriteta, vaše mišljenje, subjektivni osjećaj i vaša subjektivna reakcija na neke režime ishrane nije ništa manje bitna. Morate upoznati sebe i upoznati da li vam određene mjere, režimi ishrane i promjene gode ili ne. Način ishrane koji vama godi kod druge osobe ne mora biti dobar.

Spavanje

Redovno, stabilno i duboko spavanje je izuzetno bitno za psihofizičko zdravlje. Jedna trećina vašeg cjelokupnog života odlazi na san i spavanje. Čovjek bez sna može izdržati u prosjeku 3 dana prije nastanka ozbiljnih psihofizičkih smetnji.

- **Vježba:** Kako se vi lično osjećate kod manjka sna? Kada vam se u životu dešavalo da ne spavate dobro. Šta po vama utiče na kvalitet sna?

Vježba: Ako dnevno spavamo 8 sati, a ostalo nam je recimo još 40 godina života koliko ćemo još spavati ukupno. Dakle, preko decenije ćemo provesti u krevetu. Koliko je bitan madrac i krevet koji kupujemo u poređenju sa nekim skupim odjevnim predmetom koji ćemo nositi tri puta godišnje?

Kontrolna vježba prethodne teme: Toksičnost i deficit

Blizu jedne raskrsnice je mjesto umjerenog radioaktivnog zračenja. Recimo da morate proći tom raskrslom. Šta možete učiniti da se zaštitite od tog zračenja?

Pustiti polaznike da daju sugestije:

- Bitno je spomenuti da možemo proći jako brzo pored tog zračenja kako bismo smanjili količinu radijacije koju naše tijelo primi. (Shvatanje vremenske dimenzije i akumulacije) Također, nakon nekog vremena to mjesto neće biti radioaktivno. Možemo čekati.
- Shvatiti da možemo podnijeti teža opterećenja u kratkom roku, ali i da su i mala opterećenja dugo vremena štetna jer se mogu nakupljati.
- Kada nemamo rješenje u prostoru, možemo naći rješenje u vremenu. Recimo da zbog neke problematične osobe želite napustiti grad u kojem živite. Umjesto toga je nekada dovoljno da u istom gradu niste u istom vremenu na istom mjestu. Efekat je isti ili sličan kao da ste se udaljili.
- Vrijeme liječi rane! Kada je ovo tačno, a kada nije. Nekada, i kada se preselimo svoje probleme nosimo sa sobom.
- Kada još u životu gledamo da nešto brzo prođe?

Lična higijena i odjeća

Ljudi koji su u velikim problemima dugi vremenski period često izgledaju zapušteno, ne njeguju se, imaju neurednu kosu, neuredne nokte, odbijaju da se kupaju, peru zube i slično. Nadalje, često imaju neurednu ili prljavu odjeću.

- **Opservacija:** Pažljivim posmatranjem i uočavanjem ovakvih pojava ne treba nam biti za cilj da nekoga omalovažavamo ili preziremo. Bitno je da shvatimo da je to signal i često poziv u pomoć neke osobe koja ima problem. U takvim slučajevima je potrebna stručna pomoć školovanog personala. Naime, može se raditi o psihički oboljeloj osobi koja koristi ili ne koristi terapiju, što može i ne mora uključivati zloupotrebu supstanci (alkoholizam, tabletomanija itd.). U tim slučajevima mogu se očekivati iznenadni i naizgled ničim izazvani napadi agresije, uzrokovane halucinacijama, povišeni glas, nepovezan govor i slično. Anticipacija, ili predviđanje ove mogućnosti može vas pripremiti da adekvatno reagujete ili izbjegnute neugodnu situaciju. Najispravnije je u takvim slučajevima obavijestiti policiju ili hitnu pomoć.
- Može li neuredan izgled biti lažan i služiti kao svrha maskiranja ili prevare?

Ljudi su i estetska bića, cijene ljepotu, simetriju, imaju osjećaj za lijepo. U općem slučaju radije će vidjeti nasmiješeno lice nego tmurno, radije urednog nego neurednog čovjeka. Odjeća naravno ne čini čovjeka ali vam može pomoći da se osjećate prihvaćeni u društvu i institucijama sa kojima imate posla. Recimo u sudske institucije je zabranjeno ulaziti u bermudama, jer se to smatra nepoštivanjem suda. Neke vjerske zajednice će zahtijevati od vas da prilagodite odjeću kada ulazite u njih, vozač autobusa ima pravo da izbací putnika koji svojim mirisom uznemirava druge putnike i sl.

Međutim, šta ako nošenje bermuda predstavlja izuzetno bitan dio vaše ekspresije, gotovo vaš zaštitni znak. Kako ćemo postupati u tom slučaju?

Vježba:

Šta možemo učiniti i kako postupati ako naša ekspresija iritira našu okolinu, a to nije bila naša želja, ili nam sprječava pristup nekim institucijama. Koje su to situacije koje vi poznajete?

- Ako se pogriješi i ako se uvidjelo da se pogriješilo - ponudi se izvinjenje. Jako bitno!
- Da li je uredu izviniti se čak i ako se tako ne osjećate ili ne vjerujete u to? Diskusija.
- Bitno je da polaznici shvate da putem uljudne i korektne komunikacije mogu spriječiti nesporazume i konflikte, mogu de-eskalirati svađe, mogu se izboriti za svoje pravo i mjesto u društvu. Možemo li, recimo, napisati pismo sudu u kojemu iskazujemo da iznimno cijenimo tu instituciju i da nošenjem bermuda ne želimo iskazati nepoštivanje, te da nam se iznimno dopusti ulazak u bermudama jer je to zaštitni znak naše muzičke grupe. Uspjeh ili neuspjeh ovog zahtjeva je sekundaran. Primarno je da se polaznici nauče u pisanoj formi komunicirati sa institucijama, pozivati se na neka prava i sl.
- Svako pravilo, norma, zakon nekome sužava manevarski prostor. Ukoliko smatrate da neka pravila sužavaju vaše slobode koje ne ugrožavaju nikoga, imate se pravo boriti da te slobode dobiju mjesto poštivanja u vašem društvu.
- Trenerica/trener u razgovoru sa polaznicima/cama može diskutovati o mogućim opcijama i načinu komunikacije.

Čistoća koja se postiže održavanjem vlastite higijene ne sprječava samo infekcije i održava nas fizički zdravim, nego je i jedna vrsta izražavanja ljubavi prema sebi. Njega sebe implicitno znači da sebe volimo, poštujemo i da se brinemo o sebi. Nadalje, vlastita higijena je, nakon vježbi disanja, najbrži način kako možemo ponovo doći u poziciju kontrole sebe i svoje okoline, ukoliko osjetimo da smo izgubili kontrolu.

- Da li vam je poznato da ljudi kada imaju neki problem odu do toaleta i umiju se? Da li vam se desilo da u slučaju nekog uzbuđenja morate u wc? (Šaljivo.)
- Naše tijelo pokazuje reakcije na okolinu, događaje i podražaje i nekada su te reakcije toliko bitne našem tijelu, da ih ne možemo svjesno kontrolirati.
- Poznajete li slučajeve ekscesivne, pretjerane higijene. Da li osoba na taj način pokušava da dobije kontrolu nad prostorom i sobom, jer možda ima osjećaj gubitka kontrole? Da li znate da i to može ukazivati na određeni stres ili potrebu za psihičkom pomoći?

Rezime:

- Održavanje higijene je katalizator/ubrzič: Istovremeno vam pomaže da ostanete zdravi, putem higijene pokazujete pažnju prema sebi i prema zajednici. Za ispravnu higijenu vam je potrebna rutina i navika koja struktuirava vaše vrijeme.
- Podsjećamo: Bitno je kreirati strukturu u prostoru i vremenu na koju se možemo osloniti a koja će nam pomoći u teškim vremenima da zadržimo osjećaj kontrole i upravljanja našim životom (Više o strukturi poslije). Lična higijena mora biti dio te strukture.
- Poremećaj u vlastitoj proceduri higijene vam može biti lični indikator da ste u stresu i da je nešto poremetilo vaš sistem te da su potrebni koraci da ponovo vratite uravnoteženost.

Napomena! Obratite pažnju da je ljudska koža polupropusna i da iako nas štiti od negativnih vanjskih uticaja mi također preko kože možemo apsorbirati toksine. Obratite pažnju da kozmetički proizvodi kao i sredstva za pranje odjeće ne sadrže sastojke koji negativno mogu uticati na vaše zdravlje. Određene psiho-aktivne supstance se mogu apsorbirati kroz kožu.

Gdje bi na Maslovljevoj skali vi pozicionirali higijenu. Da li je higijena fiziološka potreba ili je ona socijalni konstrukt? Negdje između?

Jedan od najbržih načina izazivanja stresa je za većinu ljudi javni govor pred publikom.

- Ima li neko želju od vas da izađe ispred i ispriča nam neku priču ili vic?
- Stres ili pritisak je određeno opterećenje koje nije u srazmjeri sa kapacitetom subjekta ili objekta na koji se vrši stres. Pri tome stres ne mora ovisiti o intenzitetu pritiska. Malo, ali iznenadno opterećenje, može predstavljati stres. Vremenska struktura stresa je jako bitna u shvaćanju opterećenja.

Stres čovjek često napravi sam sebi zbog načina kako se nosimo sa pritiskom. (Sjetimo se vježbe sa nošenjem stolice)

Cilj: Polaznici trebaju shvatiti da su i oni sami nekada izvor stresa. Možemo li baš svakoga, na primjer, vrijeđanjem dovesti u fazu stresa? Ili možemo li baš svakoga iziritirati nekim nekorektnim potezom u saobraćaju? Možemo li oprostiti i zašto ne? Možemo li ignorisati? Postoje ljudi koji su u stanju da to sasvim mirno puste da prođe pored njih. Na neki način imamo osjećaj da ih to ne dotiče i da su iznad situacije? Diskusija.

Postoji uvijek određeni pristanak ili odbijanje sa naše strane da se prepustimo nečijem emotivnom stanju. Nekada smo te odluke svjesni, a nekada nismo. Zato je bitno praktikovanje vještine: RECI NE! I ne samo nekome drugom nego i samom sebi! Reći NE je mjera kontrole!

Pažnja!

Ako je neko od polaznika/ica bio žrtva fizičkog nasilja ili ima nezaliječene traume može da ne učestvuje u ovoj vježbi.

Vježba imaginacije: Instruktor zamoli polaznike da zažmire, a on polahko i napeto pročita sljedeći tekst: Hodate cestom u pravcu trga i na trgu je kafić u kojem su vam od ranije poznate nasilne osobe u pripitom stanju sa kojima ste prethodno imali negativna iskustva. Nađate se na ruti vašeg kretanja. Približavate se i sve ste napetiji. Morate proći pored njih. Šta vam pada na pamet, šta osjećate?

Pustiti polaznice/ke kratko a potom zamoliti da otvore oči. Kada bi smo mjerili puls nekih od polaznika sigurno bismo vidjeli fiziološku reakciju i ubrzanje srčanih otkucaja.

Međutim, vani istinski niko na vas ne čeka, dakle situacija je imaginarna, ali je napetost realna. Same misli su u stanju da izazovu stanje stresa.

- Da li to znači da trebamo prestati misliti i zamišljati situacije koje nas tište. Sigurno ne. Ali se imaginacijom ne moramo uvoditi u nepotrebni stres za situacije koje se nikada neće desiti ili je malo vjerovatno da će se desiti ili nisu bitne za naš život.

Diskusija.

Stres se može pojaviti na svakoj poziciji Maslovljeve skale. Čest slučaj je da se istovremeno pojavi na više mjesta. Imate li primjer? Konsultacija Maslovljeve skale.

Pitanje: Kako se vi nosite sa stresom?

Cilj: Da polaznici prepoznaju i osvijeste negativne mehanizme nošenja sa stresom i problemom kao što su viktimizacija (ne mogu ništa promijeniti), stigmatizacija (ovo se samo meni dešava), nekontrolisana reakcija, atak na zdravlje, napad na sebe (samopovređivanje) ili napad na nekoga drugog itd.

- Kako gledate na udaranje vreće za boks kao ventil za frustracije i mehanizam rješavanja stresa. Da li je to mjera za smanjenje stresa nakon nekog perioda ili sprečava stres koji će se desiti u budućnosti?

Ponekada ljudi u napadu bijesa udare šakom od zid. To je izuzetno bolno. Tada sa boli koju osjećamo zamaglujemo ili smanjujemo onu prethodnu bol jer se čini da drugu vrstu boli sa kojom smo je zamijenili možemo bolje podnositi. Zašto ovo ne rješava problem dugoročno?

Cilj je da polaznici shvate razliku između tehnika mitigacije/prebacivanja i rješavanja problema.

Stres nas često može dovesti u stanje gubitka kontrole i haosa:

Znati svoje granice i postavljati ih svjesno i pro-aktivno kako bi spriječili da uđemo u zonu stresa. Kako ćemo znati da li smo prešli granicu ako je nismo svjesni ili ako je sebi nismo postavili. Postavljanje granica nam daje orijentir i rano upozorenje.

Vježba: Večeras izlazim u provod sa društvom koje poznajem. Koje granice sebi postavljam? Koje granice mi postavlja moj partner/ka ako sam u vezi?

Šta su konzekvence prekoračenja tih granica?

Transcendentalna meditacija/molitva/dova/zahvalnost i različite tehnike disanja su učinkoviti alati za ublažavanje stresa kroz različite metode. Naučna saznanja pokazuju da ove prakse mogu smanjiti proizvodnju stresnih hormona poput kortizola, smanjiti krvni pritisak i poboljšati zdravlje kardiovaskularnog sistema te promovisati osjećaj mira i jasnoće, smanjujući razinu anksioznosti i stresa.

Tehnike disanja:

Duboko disanje: Tehnike poput dijafragmalnog ili trbušnog disanja uključuju duboke, spore udisaje koji aktiviraju tijelo za reakciju opuštanja, snižavanje srčanog ritma i smanjenje napetosti mišića.

Box disanje: Uključuje udisanje, zadržavanje daha, izdisanje i ponovno zadržavanje daha u jednakim intervalima, promovirajući fokus i smirivanje uma.

Svjesno disanje: Fokusiranje na senzacije svakog udisaja može pomoći preusmjeravanju pažnje sa izazivača stresa, promovirajući svjesnost i smanjujući fiziološki odgovor na stres.

- **Instruktor/ica može odabrati da nakon izlaganja blagom stresu nekog/u od polaznika/ca sa njima uradi tehniku dubokog disanja u svrhe rješavanja stresa.**

Pisanje dnevnika može biti izuzetno korisno za psihološko zdravlje na nekoliko načina. Stavljanjem misli i emocija na papir, pojedinci/ke dobijaju jasnoću i uvid u vlastite osjećaje i iskustva. Ovaj proces pomaže u organizaciji misli, identifikaciji obrazaca ponašanja ili okidača te praćenju emocionalnih fluktuacija tokom vremena. Osim toga, pisanje dnevnika služi kao siguran prostor za izražavanje bez straha od prosuđivanja, što pojedincima omogućava da se oslobode stresa, obrađuju traumu te razvijaju samosvijest. Redovno vođenje dnevnika također može poboljšati raspoloženje, smanjiti anksioznost i unaprijediti opće mentalno zdravlje potičući svjesnost i dublje razumijevanje sebe.

- Ukratko, pisanje dnevnika je moćan alat koji podupire psihološko zdravlje pružajući reflektivni izlaz i promovirajući emocionalnu regulaciju.

Zajedno, ove prakse mogu poboljšati opću otpornost na stres promovirajući opuštanje, poboljšavajući emocionalnu regulaciju te potičući veći osjećaj blagostanja i unutarnjeg mira.

- Za vrijeme akutnog stresa savjetuje se zadržavanje mirnoće uma, jer će staložen um donositi bolje odluke a ovo je nešto što treba vježbati.

Upamtite: „Tamo gdje um ide tijelo ga slijedi“



SMART way
-join the
discussion!

Komunikacija je temeljni društveni proces i bez komunikacije ne postoji ni društvo ni zajednica.

Čovjek putem komunikacije reprodukuje i stvara svoju ličnost, oblikuje svoje stavove. Ljudi u uslovima nepostojanja komunikacije (izolacija) imaju poteškoće sa rekreiranjem svoje ličnosti. Naša ličnost živi i dešava se u interakciji sa ljudima.

Jedina čisto društvena kazna je ekskomunikacija: izoliranje, nekomuniciranje sa onim koga želimo sankcionisati ili njegovim/njenim zatvaranjem u zatvor kada sprječavamo da komunicira sa društvom na način kako je ta osoba navikla-nasiljem i slično.

- **Vježba:** Instruktor/ica može ocijeniti sa kojim oblikom komunikacije se želi posebno pozabaviti, bazirano na vlastitoj procjeni i potrebama polaznika/ca.

Koje oblike komunikacije poznajete:

Razgovor, Pisanje poruka, Pisama. Šutnja?

Signaliziranje je jako zastupljen, a relativno jednostavan oblik emitiranja poruke. Signaliziranje je poseban oblik komunikacije.

Signaliziranje (stanja, emocija): upozorenje, prijetnja, zadovoljstvo, dominacija/superiornost, zapomaganje/poziv u pomoć, slabost, protest.

Svjetionik?

Neverbalna komunikacija, stav, mimika, gestika, držanje: Instruktor/ica može pojasniti ove pojmove.

Internet komunikacija.

Da li je nasilje oblik komunikacije?

Ako jeste zašto i ako nije zašto?

Da, nasilje se zaista može shvatiti kao oblik komunikacije ali nepoželjan oblik komunikacije.

1. **Izražavanje emocija ili namjere:** Nasilje često komunicira intenzivne emocije poput bijesa, frustracije, straha ili agresije. Može prenositi poruku o mentalnom stanju počinitelja ili njihovim namjerama prema drugima.
2. **Dinamika moći:** Akti nasilja mogu uspostaviti ili ojačati dinamiku moći unutar grupe ili između pojedinaca. To može biti način afirmiranja dominacije, kontrole ili potčinjenosti.
3. **Društveni komentar:** U određenim kontekstima, nasilje služi kao komentar na društvene ili političke probleme. Može biti način izražavanja nezadovoljstva, izražavanja neslaganja ili izazivanja vlasti.
4. **Komunikacija prijetnje:** Nasilje može komunicirati prijetnju, izravno ili neizravno, upozoravajući druge na moguće posljedice ako se određeni uvjeti ne ispune ili ako se određeno ponašanje ne promijeni.
5. **Kulturna i simbolička komunikacija:** Određene vrste nasilja mogu nositi kulturna ili simbolička značenja unutar specifičnih konteksta. Na primjer, rituali ili ceremonije mogu uključivati simbolične akte nasilja kako bi se prenijele duhovne ili društvene poruke.
6. **Odgovor na neuspjeh u komunikaciji:** Kada drugi oblici komunikacije ne uspiju ili se smatraju neučinkovitim, pojedinci ili skupine mogu posegnuti za nasiljem kao načinom da ih se čuje ili izvrše utjecaj.

Pitanje: ako obučemo komad odjeće sa maskirnom vojnom šarom šta tačno signaliziramo?-diskusija.

Ako država nekoga kazni posebno dugom zatvorskom kaznom, da li ona šalje poruku drugim potencijalnim počiniocima krivičnih djela? (Odgovor treba biti da, legitimna primjena sile od države nije nasilje, ukoliko je u zakonski propisanim okvirima)

- **Vježba.**

Od predavača zahtijeva određene „glumačke“ sposobnosti. Zadatak je polaznika da pokušaju procijeniti kako se ja kao instruktor osjećam na osnovu signala koje odašiljem tj. na osnovu dinamike glasa i poruke koju izgovaram(istovremeno vježba empatije):

Ponoviti sa: 1.

1. Govorim brzo i tiho. Urgencija, Strah?...
 2. Govorim sporo i tiho. Staložen/a? Prestrašen/a? Tajnovit/a? Nježan/na? Oprezan/na? Umoran/a?...
 3. Govorim sporo a glasno – Problematično? Podcrtavanje. Naglašavanje.
 4. Govorim brzo a glasno – agresija, panika, frustracija.
 5. Govorim normalnim tempom i glasnoćom.
- Ubacivanje pauze – pažljivo šutjeti. Kad se šuti u našem društvu? Kad se jede?
 - Ispravno slušati: Ko je dužan da vas sluša u društvu? Može li se sa slušanjem zarađivati novac?

Bez obzira na to kako su polaznici ocijenili u kojoj sam emociji, treba postaviti pitanje da li sam se ja uistinu tako kao instruktor/ca osjetio ili je to bila gluma?

Zaključak: Ekspresija emocija ne mora biti istinita može biti i lažna, hinjena, odglumljena.

Također bitan zaključak: Ponekad mogu pogrešno interpretirati nečiju emociju.

Kako možemo biti sigurni da se neko osjeća na neki konkretan način, da je uistinu tužan, na primjer?

Određene tehnike manipulacije baziraju na ovoj tehnici. Neko plače, „udara“ vam na sažaljenje ili emocije, i pokušava od vas dobiti novac ili nešto drugo, a u pitanju je gluma. Na vama je da budete oprezni i procijenite da li su nečije emocije iskrene ili lažne.

Ponoviti istu vježbu sa različitim porukama.

Cilj: Polaznici treba da shvate multi-dimenzionalnost izgovornog jezika i da je jezik alatka koja se može upotrijebiti i za dobre i za loše svrhe. Komunikacijom prenosimo emocije.

- **Vježba:** Izabiranje pogodnog medija komunikacije. Postaviti pitanje kada je neku temu bolje komunicirati preko telefona, kada oči u oči, kada preko poruke, a kada preko maila i zašto?

Princip verifikacije/provjere informacije:

Za verifikaciju istinitosti neke poruke nam, nažalost ne stoji puno mogućnosti na raspolaganju. Jedna od najčešćih metoda je da ako sličnu ili istu poruku, vijest, informaciju dobijemo iz dva ili više nezavisnih izvora tada se ona smatra potvrđenom ili provjerenom.

- Možete li navesti neki primjer iz života kada vam je baš stalo da znate da li je informacija tačna i kako ste postupili? Da li ste vi nekada taj drugi izvor: Otišao sam na lice mjesta da se ja uvjerim i slično?
- Pogrešne informacije vas mogu odvesti na pogrešan i nepoželjan put. Možete imati izvrsno razmišljanje, ali ako je na pogrešnim početnim informacijama to će biti uzaludno razmišljanje, dovesti će vas do pogrešnog zaključka. Uvijek je bitno provjeriti temelje na osnovu kojih razmišljamo tj. provjeriti ulazne informacije.
- Opasnost od manipulacije: Neko vas može manipulirati ako vas opskrbi lažnim, pogrešnim ili nepotpunim informacijama, a vi zato što slijepo vjerujete ili ne provjeravate te informacije izvučete pogrešne zaključke i djelovanja.
- Ovo je osoba koja ti je ukrala telefon. Vi konfrontirate tu osobu. Osoba se osjeti napadnutom uđe u konflikt i svađu sa Vama.

Vježba: Jedan polaznik/ca zažmiri sjedne na stolicu i čeka informaciju. Druga dva polaznika/ce sjednu blizu osobe koja žmiri i paze da ne padne. Treći polaznik akustički kaže relativno uzbuđeno: Pazi! Pazi! Pazi! Pašćeš. U jednom trenutku će osoba otvoriti oči. Zašto?

Vid je drugi kanal informacije. Mozak želi da vidi da li je istina ono što je čuo. Provjerava informaciju.

Ponekad će ta osoba koja sjedi krenuti da padne. Moć sugestije. Iako ne postoji nužni razlog da osoba padne ona će preuzeti tu emociju i svojim pokretima pretvoriti je u realnost.

Zato se uvijek pazite moći sugestije, ona može biti i pozitivna i negativna. Negativne sugestije vas mogu usmjeriti u pogrešnom pravcu.

I pored raznih verifikacija svako od nas može ostati nesiguran i ne znati da li je nešto istinito ili nije.

Sistem kviza „milijunaš“:

Kad neko nešto ne zna ili kada ne može da odgovori na pitanje sta rade učesnici kviza:

Postupaju po metodologiji:

1. Nazovu prijatelja/icu za kojeg/u misle da zna.
 2. Oslone se na snagu javnog mišljenja – pitaju publiku.
 3. Takozvani 50:50 džoker je ustvari iznimni slučaj. Ne znate rješenje ali nagađate.
- Kada bi bilo u životu pogrešno nagađati? Koja je razlika između nagađanja i pretpostavke?

Predpostavka može biti osnovana, imam neke osnove da vjerujem da je prije ovo ili ono. Nagađanje je čisti slučajni odabir.

„Pitaju publiku“: U našem slučaju se to može shvatiti kao vox populi ili glas naroda. Ako svi piju neku posebnu marku ili vrstu kafe možda ta kafa i nije tako loša („Poznato u narodu kao izreka: kud svi tu i mali Mujo“). Strategija, „kud svi, tu i mali Mujo“ je legitimna i možda najraširenija strategija kako se ljudi ponašaju i odlučuju u svakodnevnom životu.

- **Test:** Imate dva restorana jedan pored drugog a vi biste ručali: U jednom je 10 osoba, a u drugom je samo konobar. U koji restoran ulazite i zašto?

Vježba: Učesnik se osloni na snagu kolektiva. Kolektiv, iako je često u pravu, nije uvijek u pravu. Vi odlučujete kada, kako i koliko vjerujete snazi javnog mišljenja. Kada ne treba vjerovati mišljenju mase? (O tome više u poglavlju: Otpornost na pritisak grupe)

Sigurnost i konflikt

Dakle, šta bi bila sigurnost u kontekstu naše teme: Bez obzira na sve mjere osiguranja neke osobe ako se ta osoba ne osjeća sigurnom, možemo li uistinu govoriti o sigurnosti? Sa druge strane, neko se može osjećati vrlo sigurnim a biti u neposrednoj opasnosti po svoj život koje nije svjestan. Sigurnost je, dakle, i objektivna i subjektivna kategorija. Sigurnost je i lični koncept.

Sigurnost povezujemo nekada i sa nečim na šta možemo da se oslonimo, neka garancija, neka stabilnost.



Gdje bi pozicionirali sigurnost u Maslovljevoj skali potreba?

- Nismo sigurni ako smo u objektivnoj opasnosti, ako nas nešto ugrožava i ako se ne osjećamo sigurno.
- Šta znači ugrožavanje? Jesmo li ugroženi ako nam neko ne da da dišemo? Ili nam ne da platu za rad koji smo obavili?
- Sigurni smo ako nam ne prijete opasnost koju ne možemo nadvladati i ako se osjećamo sigurno. Nadalje, sigurni smo ako smo u stanju da zadovoljavamo svoje potrebe na društveno prihvatljiv način a da pri tome ne ugrožavamo sebe niti druge.

!!! Nije pogrešno biti osjetljiv ili ranjiv ili biti robustan. Ono što je bitno je da ste Vi svjesni svojih karakteristika i performansi. Ispravna slika o sebi je preduslov ispravne procjene rizika u koje ulazimo.

- Ako sam slabe kondicije da li ću krenuti na osvajanje Mont Everesta i zašto ne i zašto da i kako?
- U slučaju bilo koje ekspedicije na planinu ili izlazak naveče u provod: Šta je krajnje odredište vašeg izlaska? Vrh planine? Diskoteka?
Cilj je vaš dom, zaboravljate da morate da se vratite. Vrh na planini ili diskoteka su samo jedna stanica na vašem putu.
- Ljudi često podcjenjuju energiju koja je potrebna da ostvare neki cilj. Svu energiju potroše za dolazak na vrh. Ako ste otvorili i pokrenuli neku firmu, imate li dovoljno novca da je zatvorite?

Apsolutna sigurnost vjerovatno ne postoji. Uvijek postoji faktor x i uvijek se mogu desiti nepredvidive stvari ili nevjerovatan splet okolnosti koji mogu ugroziti vašu sigurnost. Ništa nije apsolutno sigurno ali postoje vjerovatnoće. Neke stvari će se desiti učestalije i vjerovatnije nego neke druge.

Digitalna transformacija, konkretno internet i povezanost stanovnika većine zemaljske kugle je donijela neslućene prednosti, ali i izazove i probleme koji se konstantno mijenjaju. Jedan od izazova je što se mladi ne mjere ili ne porede samo sa svojim vršnjacima nego imaju hipotetsku „konkurenciju“ od više milijardi vršnjaka. Globalna konkurencija postavlja nerealno visoke standarde (izgleda, imućstva, sportskog ili poslovnog ostvarenja) koji zastrašuju posmatrača/icu i odvraćaju ga/je jer je svjestan/na da ih je teško ili gotovo nemoguće dosegnuti. Takav stav nerijetko rezultira u povlačenju ili depresiji koja slijedi ubjeđenje da pošto se u nečemu nije najbolji, najbolje je i ne pokušavati.

Na takav način sami sebi uskraćujemo lijepa iskustva, jer se bojimo da ćemo u očima drugih „ispasti“ smiješni, jadni i slično.

Vježba: OČEKIVANJA PREMA SEBI I OČEKIVANJA PREMA DRUGIMA

Uzimamo praznu kantu za smeće i postavljamo je na nekih 5 metara od linije sa koje će polaznici/ce ubacivati u lopticu zgužvani list papira. Prije nego svaki polaznik bude bacao 3 puta treba na svoj papirić da napiše koliko očekuje da će biti poena ubačeno od njega, a koliko od čitave grupe. Svaki pogodak u koš nosi jedan poen.

- Zaključak je, dakle, da ako svoja očekivanja postavimo jako visoko, statistički povećavamo vjerojatnoću da ćemo se razočarati. Formirajući manja i realističnija očekivanja povećavamo vjerojatnoću da ćemo ostvariti ili čak nadmašiti naša očekivanja što nas može učiniti sretnim. Jako je bitno formirati realistična očekivanja.
- Ne mjerimo ko je dobar ili loš košarkaš, želimo vidjeti koliko realistično ocjenjujete sebe i svoju grupu.
- **Alternativa:** Trener/ica u ponovnom takmičenju polaznike/ce može podijeliti u dvije grupe kako bi izazvao/la osjećaj takmičenja, kompeticije. Hoće li se očekivanja prema svojoj i drugoj grupi promijeniti kada se takmičimo?

Šta još možemo uraditi da se zaštitimo od prijetnji na mreži?

Jedna od poznatih taktika je isključivanje većine notifikacija na telefonu. Ovo vam omogućava da vi pregledavate vijesti onda kad vi odlučite, kad ste koncentrisani i uračunjivi, a ne da dešavanja na nepredvidiv način uzimaju vaše dragocijeno vrijeme i pažnju tako što vas prekidaju, preusmjeravaju i dekoncentrišu (podsjećanje: Vrijeme je jedini nenadoknativ resurs! – Cijenite vaše i tuđe odvojeno vrijeme).

Jako je bitno da kontrolišete koliko od svog identiteta ćete podijeliti na internetu i sa kim. Generalno se može uzeti da ne bi trebali otkrivati više od tri crte identiteta istovremeno.

Diskusija i primjer:

Ako ste stavili sliku na neku platformu i ime i prezime, ne bi trebali staviti svoju adresu. Previše? Premalo? Ako niste stavili sliku možete staviti email adresu i ime i prezime. Ako niste stavili email adresu možete staviti godinu rođenja. Ispravno? Pogrešno? Diskusija.

- Vratimo se primjeru sa vašim rukopisom. Stručnjak/inja bi na osnovu vašeg rukopisa mogao razlikovati svakog od vas. Koji je digitalni rukopis koji ostavljate (Način kako komunicirate pozdrav, fraza, reakcija)? Aplikacije koje uvijek koristite, uvijek isti dio dana kada ste online itd.

- Kao test možete kreirati u potpunosti anonimni nalog na nekoj od platformi i vidjeti da li će neko od vaših prijatelja primijetiti da ste to vi, samo na osnovu vašeg stila pisanja.

Ne koristite aplikacije koje vam ne omogućavaju da izvučete svoje podatke, korespondencije i da ih koristite u drugim aplikacijama. Aplikacije koje vam to ne dozvoljavaju su postale gospodar vaših podataka. (Podsjetimo se : -> Gubitak kontrole -> Stres)

- Diskusija o identitetu, koje su to crte identiteta. Cilj je da polaznici shvate koliko su karakteristike njihovog identiteta osjetljive na internetu.

Šta možemo uraditi sa vašim fotografijama sa mora od prošle godine? Neko će reći ali ja nisam prošle godine bio na moru. Odgovor: Moguće je sliku od prije 5 godina rekonstruisati kao da ste bili ove godine. Mogućnosti digitalne manipulacije (deep fake slike i filmovi). Ovo sve je osnova ustaljene tehnike koja se zove krađa identiteta o kojoj se može naći dosta literature.

Ako izuzmemo open source, free software movement i slične besplatne aplikacije otvorenog koda možemo se voditi sljedećom smjernicom: Ako niste platili za aplikaciju koju koristite, tada ste vi produkt koji se prodaje. Na primjer, besplatnost aplikacije Facebook za vas znači da će vam se prikazivati reklame. Firma Facebook prodaje vašu pažnju i vrijeme reklamnim kompanijama, a zauzvrat vi aplikaciju Facebook možete koristiti a da ne morate platiti novcem. Morate također biti svjesni da podaci o vama imaju određenu finansijsku vrijednost za koju se može zaraditi novac.

Segment digitalne sigurnosti je preobiman da bi se mogao obraditi u manjem treningu. Pokušajte naći verificirane i vjerodostojne izvore i kurseve koji podučavaju ovoj temi.

**SMART way
- be proactive!**

Neposredni nasilni fizički nasrtaj

Zakon dozvoljava legalnu i legitimnu primjenu sile u slučaju samoodbrane u pokušaju ataka na vaše zdravlje život i imetak. Treba primjetiti da ćete vjerovatno imati obavezu da dokažete da ste primijenili silu u nuždi i u samo-odbrani.

- Kako možete dokazati da ste se branili? (Svjedoci, humano postupanje, neprekoračivanje potrebne sile, snimanje kamerom?)
- Nadalje, ako kojim slučajem vi u samoodbrani povrijedite napadača, dužni ste mu pružiti prvu pomoć, pozvati hitnu/policiju.

Pa ipak, bez obzira na vaš stepen pripreme i obuke u samoodbrani, vjerovatno je napadač iskusniji (nekada je to njegovo „zanimanje“ koje upražnjava duži niz godina) spremniji i ima veći stepen odlučnosti nego vi, pa se sama faza razmjene sile treba spriječiti.

- Šta je razlika između primjene sile i nasilja?

Tehnike odbrane od neposrednog individualno motivisanog, nasilnog fizičkog nasrtaja/napada su mnogobrojne i iziskuju specijalističku obuku koja uključuje različite scenarije i „drilove“ i koji se ovdje i čisto teoretski ne mogu obraditi niti uvježbati. Nažalost ne postoji jedno rješenje za sve. Ono što je moguće ovom prilikom je spomenuti neka razmišljanja, okvire i opće smjernice sa sigurnosnog aspekta.

Napadač može biti iskusan ili neiskusan, može biti umišljajni (sa jasnom namjerom, ciljem i planom) a može biti oportunist koji vrebava priliku, može biti ovisnik o drogama u očajnom stanju krize i urgencije, itd. Može biti da vas poznaje od prije, da je prikupljao informacije o vama, da vas je pratio, a može biti da vas prvi put vidi u životu i da ne zna ništa o vama. Nadalje, cilj možete biti vi kao osoba i želja da vam se nanese bol i strah, može biti vaša imovina i pokušaj da vam se otmu vrijednosti koje imate pri sebi, može biti i slučaj seksualno motiviranog napada do pokušaja silovanja, i može biti slučaj čistog iskaljivanja sile i nanošenje boli, iako vas osoba ne poznaje.

Iz prethodno navedenog je jasno zašto je jako teško biti pripremljen za svaki scenarij i zašto jedno rješenje ne postoji. Međutim, neke smjernice možemo usvojiti:

Ako ste napadnuti ili neposredno slijedi napad: opskrbite se svjedocima ili pomagačima, ako ne možete pobjeći ka svjedoku/kinji ili pomagaču/čici možete ga/je pokušati dozvati. Nema ništa kukavičjeg ili nečasnog u pozivu za pomoć.

Ako ste u mračnom prostoru pokušajte izaći na osvijetljeni dio kako bi vas i napadača neko mogao vidjeti. Sa druge strane u mračnom prostoru se možda možete lakše sakriti ili pobjeći.

Ako možete unaprijed birati: Izbjegavajte da se sami krećete tamnim i udaljenim putevima i bez informisanja nekog vama bliskog o lokaciji i dužini trajanja nekog puta.

- Pomjerite se u prostor koji je pod video kamerama. Upozorite napadača da se sve snima i da se vidi, čak i ako to nije tako.

Možda je „najjednostavniji“ slučaj pokušaj krađe ili otimanja neke vrijedne stvari koju imate. Niti jedna materijalna stvar ne može biti vrednija od vašeg zdravlja. Mnogo je lakše i jeftinije nadomjestiti telefon nego bubreg koji možete izgubiti zbog uboda nožem. Princip je limitiranje štete i odabir manjeg zla, bez umanjenja groznog osjećaja što vam je ukraden telefon. Ukoliko neko pod prijetnjom sile od vas traži neki predmet od vrijednosti, bolje mu je predati isti. Neke osobe imaju dva novčanika. Jedan je sa manjim iznosom koji u tom trenutku možete predati.

- Ako vam je ukraden novčanik, šta će vam još nedostajati?

Ponekad lopovi izbace identifikacione kartice i uzmu samo novac. Sjećate li se koji ste iznos imali u novčaniku? Koja je prednost ako vam lopov ukrade samo kartice a vi nemate keš sa sobom?

Pokušajte upamtiti lice ili glas osobe ako je budete trebali identificirati kasnije. Postoje aplikacije kojima daljinski možete zaključati i locirati vaš telefon pa napadač neće imati nikakve koristi od njega, naprotiv moći će ga se identificirati.

Neke tehnike se odnose na odvrćanje. Potrebno je iskoristiti ono sto vam stoji na raspolaganju. Ako brzo trčite i možete pobjeći, pobjegnite! Ako imate spreman peper sprej u džepu- iskoristite ga u pravcu lica napadača, ali ne ukoliko vjetar puše prema vama! Ukoliko peper sprej koristite u zatvorenoj prostoriji, svi će biti izloženi iritaciji uključujući i vas.

- Šta mislite o vježbanju sa peper sprejem prije okršaja?
- Ako imate prodoran glas povičite i pozovite u pomoć! Korištenje glasa je međutim, diskutabilno. Ako je napadač nervozan što nekada možete uočiti, a nekada ne, tada vika i galama mogu izazvati direktan napad napadača u nakani da ušutka osobu.
- Mnogi okorjeli kriminalci imaju iskreno pozitivno mišljenje o sebi. U nekim kritičnim situacijama nije loše apelirati na nečiju čovječnost. „Nenade, ti si dobar čovjek, ja ne prihvatam da to radiš (Iako ne vjerujete nužno da je on dobar čovjek)“. Nekada se nekoga može staviti u socijalni kontekst: „Ivice, tvoja majka je bila divna žena. Šta bionarekla na ovo. Hajde, molim te, da ovo riješimo drugačije, razgovorom“. „Almire, ti si dijete našeg kraja. Molim te smiri se možemo o svemu razgovarati, evo ja dajem prijedlog da sjednemo i porazgovaramo.“ Međutim u određenim situacijama takve tehnike mogu pogoršati situaciju i dodatno izazvati agresivnu osobu. Jako je teško znati koji će efekt imati takav pokušaj pa se mora biti oprezno. Ovdje se primarno radi o kupovini vremena.
- Generalna zamisao je da ako ne možete promijeniti ponašanje neke osobe, možda je lakše manipulirati kontekstom i okolišem. Ukoliko na neki način možete preusmjeriti pažnju napadača na druge misli ili emocije, nasmijati osobu, smekšati osobu, napadač se može popularno „isfurati“ i obustaviti napad i otići (čest slučaj kod ovisnika pod dejstvom supstanci). Poznajete li neke primjere kad se to desilo?
- Jedan primjer sigurnosnog koncepta. Istina je da ne postoji brava koja se ne može obiti. Sve se brave razlikuju samo po stepenu koliko je vremena potrebno da prosječni provalnik razbije bravu. Pa imamo brave od 5, od 10, od 40 minuta itd., a na osnovu vremena koje je potrebno prosječnom provalniku da ih provali. U interesu je provalnika da odabere moment kada ga niko ne posmatra i da to uradi što brže kako bi smanjio mogućnost otkrivanja. Provalnik ne provaljuje vrata zbog umjetnosti provaljivanja nego zbog plijena koji ga očekuje ili zbog osobe koje se misli dočepati.
- **Vježba:** Zamislite vaš stan i imate određena finansijska sredstva da ga osigurate od provale: Kako biste postupili?



Generalno vrijedi: Osiguranje je u srazmjeri sa vrijednosti koju štite.

- Koja je vaša vrijednost ili koliko vrijedite vi? Koliko vrijedite sebi, a koliko vrijedite drugima? (Šta kaže životno osiguranje koliko vrijedite?) Slažete li se sa tom procjenom?

Banke s obzirom na količinu novca koje imaju, jako puno polažu u sigurnost. Sa druge strane neki ljudi koji voze stara auta uopće ih ne zaključavaju, jer nemaju bojazni da će ih iko ukrasti. Lopova može odvratiti da provali u vašu kuću ako procjeni da:

- Je potrebno više vremena nego što želi (Jedna brava 5 minuta, druga 20, treća 40 minuta, ukupno sat i 5 minuta samo za provalu -> velika vjerovatnoća otkrivanja u samom aktu)
- Nema uvid i ne može biti siguran koliko osoba je u stanu i koje su njihove sposobnosti. Da li će mu pružiti otpor.
- Da je otkriven pri pokušaju (kamera, povik, upozorenje)
- Kako biste ovaj koncept primjenili na sebe? Šta možete učiniti sa sobom da se učinite neatraktivnim za pokušaj nasilne pljačke?

Dosta teško (nije dozvoljeno nositi pištolj u javnosti na vidljiv način, bez posebnih dozvola, ne možemo se napuhati da izgledamo tri puta veći nego što jesmo). Možda možemo isijavati mirnoću i samopouzdanje. Lopov ne zna zašto smo toliko ubijeđeni u sebe i zašto se osjećamo tako sigurno – možda je propustio nešto.

Neka osoba recimo ima izraženo muskularnu građu i tetovaže po sebi koje ističe. Kakvu poruku šalje drugima?

- Je li u pitanju zastrašivanje drugih ili je u pitanju odvratanje drugih od napada? Postoji li razlika? Je li moguće da je ta osoba nesigurna u sebe i ustvari takvim nastupom sakriva neke svoje nedostatke ili slabosti? Kompenzira? Modni izričaj? Sve odjednom?

Primjer: Hodate cestom u pravcu trga i na trgu je kafić u kojem su vam od ranije poznate nasilne osobe u pripitom stanju sa kojima ste prethodno imali negativna iskustva. Nalaze se na ruti vašeg kretanja:

Postupamo po obrascu **OOD**:

1. **Orijentacija/Izvidanje,**
2. **Odluka**
3. **Djelovanje**

1. **Orijentacija:**

Opservacija i procjena: Da li galame, koliko su popili, koliko ih je brojčano, da li su introvertirani ili ekstrovertirani, je li dobacivanje i provokacija neminovna ili se može proći neopaženo? Postoji li zaštitar ili osoblje kafića koje bi mi stalo u zaštitu? Da li neko zna da sam na ovom putu i gdje se nalazim ako ne bih stigao na odredište?

Ustanovimo: Previše su pijani da će uopšte primijetiti da sam prošla/ao pored njih.

Ili procijenimo: Jako su tihi i povučeni mislim da nisu u raspoloženju da se svađaju.

- Da li je tišina uvijek znak mirnoće?

2. **Odluka:** Na osnovu uočenog stanja kako ću postupiti?

Koje OPCIJE su na stolu: prolazak pored njih? Šta ću, ako mi dobace ili me prepoznaju? Mogu ih ignorisati ili odgovoriti? Ako odgovorim šta ću im reći?

3. **Djelovanje:**

Izbjegavanje: odabir druge rute koja ih zaobilazi ili brzi prolazak pored njih

Kada ste donijeli odluku postupite po toj odluci sa odlučnošću i samopouzdanjem i zaobiđite to mjesto.

Jako je bitno da se vježbate ODLUČIVANJU i to svakodnevno. Posebno odlučivanju koje je bazirano na vašim potrebama, na vašem racionalnom razmišljanju i na vašoj volji. Ukoliko se nađete u poziciji u životu gdje imate osjećaj da ništa ne odlučujete to je vrlo dobar indikator da su stvari pošle po gore i da se iz takve situacije u životu morate izvući. Uvijek gledajte da donosite svjesne i razumne ODLUKE.

- **Odlučivanjem vodite sebe i to je osnovni alat upravljanja samog sebe u pravcu u kojem želite ići.**

Nemojte se bojati pogrešne odluke. Mnogo je bitnije da zadržite kapacitet i moć odlučivanja nego to što ćete sa vremena na vrijeme napraviti pogrešnu odluku. Iz nje možete nešto naučiti i naredni put u sličnoj situaciji ne napraviti istu grešku.

Iako je vama prostor sužen (ne možete proći tom rutom), vaš mentalni prostor nije sužen. ODLUČIVANJE je prava mjera slobode. U obimu u kojem ste sposobni da donosite odluke u tolikom ste stepenu slobodni.

Konflikti

Donošenjem ODLUKA i imanjem vlastite volje neminovno ćete u svakodnevici ulaziti u konflikte. Konflikti mogu biti civilizovani, produktivni, rasprava, diskusija, razmjena oprečnih mišljenja uz argumentaciju. Oni, međutim, mogu biti i nasilni. Svaki konflikt ima različite nivoe koje nazivamo stepenima eskalacije, a za cilj ima **nametanje** svoje volje nekom drugom ili u slučaju nasilnog konflikta: nanošenje duševne i fizičke boli nekome drugome. Ovdje u skraćenoj formi samo osnovne crte:

1. Prisutnost je često prvi stepen eskalacije. (ako ljudi nisu prisutni ne mogu se ni posvađati -> izbjegavanje)
 2. Postavljanje zahtijeva/nametanje svoje volje: „Dođi `vamo kad sam ti rek'o/la!!“
„Promjena stava, garda, gestike, mimike, vrijeđanje, obezvrijeđivanje, psovke često služe kao uvod u nasilje i sredstvo eskalacije. Napadač/ica u stvari navodi „OPRAVDANJE“ zašto vas napada.
„Mišu jedan jadni“. „Ti si kloc“ „Ti si niko i ništa!“ – dehumanizacija, komunicira se poruka da ako je neko „životinja ili predmet onda nema prava i dostojanstvo kao čovjek. Nema smetnje da ga udarim.“ Time napadač na neki način olakšava sebi mogućnost da nekoga udari.
 3. Sam akt neposredne fizičke eskalacije ili iznenadno ili uz prethodni fizički kontakt, vučenje, grebanje, gušenje, guranje, udaranje itd.
- Trebamo biti svjesni da se nivoi eskalacije mogu dizati i spuštati više puta. „On je došao pojavio se i otišao.“ „Galamili su, ali se nisu pobili“ itd.
 - Naš cilj je deeskalacija, tj. spuštanje, ako to možemo, svakog nivoa eskalacije. (Npr. Ako vas neko vrijeđa, vi nemojte nega vrijeđati, nemojte doprinostiti eskalaciji)

Policija u općem slučaju više povjerenja poklanja osobi koja je prva kontaktirala policiju, s obzirom da time pokazuje povjerenje u rad policijskih tijela.

- Nemojte oklijevati u pozivu policije, čak i u slučaju da ste vi nešto pogriješili

Bolje je da ste deset puta pozvali policiju, a ništa se nije desilo, nego da jednom niste pozvali policiju kad se nešto desilo. Sam vaš akt poziva policije može deeskalirati situaciju. Ne obazirite se na moralno diskreditiranje osoba koje zovu policiju: to je servirano mišljenje kriminalnih krugova upravo kako bi spriječili pozivanje policije. Policija se finansira od poreza koji se ubiru od vašeg rada. Oni stoje na usluzi vama i imaju obavezu da vas zaštite, to je njihova osnovna misija.

Ukratko o manipulaciji

Svaki konflikt ima za cilj da jedna strana drugoj strani nametne svoju VOLJU. Vješti manipulanti će vam svoju volju uspjeti plasirati kao da je to vaša volja. Vješti manipulanti mogu biti u marketinškim agencijama, bankama, na ulici ili u vašoj porodici. Upamtite: Za manipulaciju je jako bitna povratna sprega ili povratna informacija. Da bi manipulant/ica znali u kojoj ste fazi manipuliranosti mora dobiti vašu reakciju.

Vježba: Šta bi mogli biti primjeri povratnih informacija iz svakodnevnog života?

Postoje i pozitivne manipulacije kao što je recimo škola. Na kraju nekih nastavnih jedinica profesor/ica će sprovesti test ili kontrolni rad. Vi tada u radu demonstrirate koliko ste naučili i na osnovu rezultata testa, na osnovu povratne informacije za profesora/icu, on/ona može procijeniti koliki i kakav progres ste ostvarili. Na osnovu toga može donijeti odluku ko mora obnoviti gradivo a ko ga je zadovoljavajuće ili odlično usvojio.

Šta još možemo uraditi da se zaštitimo u smislu prevencije?

Jedna od najboljih prevencija je da kriminalni krugovi apsolutno ne znaju ništa o vama ili ukoliko je to nemoguće da znaju što manje o vama. Da biste to postigli morate njegovati kulturu diskrecije. To konkretno znači da steknete kontrolu koliko i kome informacija o sebi želite dati. Pri tome je bitno da osvijestite kako nehotice možete o sebi odati više nego to želite. Profesionalni kriminalci imaju svoju metodologiju namamljivanja, uspostavljanja povjerenja, izviđanja, upoznavanja, prisile itd.

Savjetuje se posjećivanje nekog oblika kursa ili obuke za samoodbranu. Budite oprezni pri odabiru kluba u kojem želite da steknete ovu obuku. Iskustva pokazuju da metodologija trenera i njihov karakter u regionu često nisu na zadovoljavajućem nivou. Dešava se da instruktori polaznike tretiraju kao da su došli sa predznanjem ili na njima iskaljuju silu.

Kao polaznik došli ste da nešto naučite, a ne da već znate i ona okolina koja to ne poštuje nije pravi odabir za Vas. Nadalje, povređivanje pri obuci treba da bude apsolutna iznimka ili splet okolnosti a nikako standardna pojava. Ukoliko ima previše povreda, instruktor obuke ne vodi trening na ispravan način.

- Više o ovome u sprječavanju manipulacija u organizacijama

Za neposrednu zaštitu se savjetuje upotreba peper spreja ukoliko je ona zakonom dozvoljena u Vašoj državi i lokalnoj zajednici. Pa ipak i u upotrebi peper spreja je potrebna određena vještina, tehnika i vježba koja se međutim jako rijetko nudi kao obuka.

Ljudi su prirodni eksperti za sigurnost. Imamo izvrsne senzore za upozoravanje: strah, instinkte, reflekse, slutnju, imuni sistem. Sama činjenica da su danas svi polaznici prisutni tu na obuci znači sljedeće: Preživjeli ste život do ovog trenutka, niko nije bolestan -zdravi ste. Spremni ste da učite i usvajate nova znanja, a to nisu svi ljudi u stanju.

Stilovi života

Imamo mnogo načina kako možemo organizirati naš život. Izuzetno je bitno da kada ste postavili ciljeve vašeg života nađete i određeni stil ili strategiju kako ćete usmjeravati i živite vlastiti život kako bi ste došli do tog cilja.

- Instruktor može podijeliti ikigai grafikom. Ikigai je japanski koncept koji se može otprilike prevesti kao "razlog postojanja" ili "razlog za ustajanje ujutro", a ustvari se radi o planiranju svojih aktivnosti. On predstavlja presjek četiri elementa: ono što volite, u čemu ste dobri, što svijetu treba i za što možete biti plaćeni. Pronalaženje svog ikigaija uključuje otkrivanje balansa u kojem se ovi elementi spajaju, što dovodi do ispunjenog i svrhovitog života. Naglašava pronalaženje radosti i zadovoljstva kroz značajne aktivnosti koje usklađuju osobne strasti s društvenim potrebama.



Štedljiv ili minimalistički život (Frugal life)

„Početak svakog reda je velika kanta za đubre.“ General jedne vojske.

Imamo ograničenu snagu i resurse da pratimo i kontroliramo stvari. Stvari koje nam ne trebaju a koje uzimaju naš prostor, našu pažnju, naše vrijeme, naš novac možemo pokloniti, prodati ili baciti.

- Zašto isto ne možemo uraditi sa ljudima koji nam ne trebaju? Šta radimo u tom slučaju?

Štedljiv život je način, stil i strategija života koji ima određene prednosti u savremenim okolnostima tempu i uslovima svakodnevice. Zanimljivo, ovo je popularna tehnika u krugu bogatih i moćnih koji nemaju neposredne potrebe za štedljivim životom. Velika količina novca i veliki konzumerizam omogućili su im da pokrenu mnogo procesa i sebi priskrbe mnoge stvari koje su im postale ogromno opterećenje koje nisu mogli nositi.

Smanjiće vas stepen slobode.

- Poslovica: „Stvari koje posjedujete početi će da posjeduju vas.“

Ovo je jasno na jednostavnom primjeru posjedovanja auta. Postoji briga da neko ne ukrade auto, postoji briga da neko ne ošteti ili ne ogrebe auto. Postoji briga da se auto pokvari, da se nekoga slučajno ne zgazi ili povrijedi, da se ne prekorači brzina i da se ne dobije kaznu za pogrešno parkiranje. Potrebno se sjetiti da se auto mora registrovati i potrebno se sjetiti da se na vrijeme mora odvesti na servis. Potrebno se sjetiti da se rezervoar mora napuniti i da se gume moraju napuhati itd. Posjedovanjem slijedi i velika odgovornost.

- Usporediti strategiju kuhanja u kući i jela u restoranu ili brzoj hrani kao alternativni. Prednosti i mane?

- Koji stilovi života još postoje?

Život posvećenog vjernika/ce. Sportski stil življenja. Avanturistički. Kockarski? Rasipnički? Hedonistički?

Da li vjerski život možemo povezati sa štedljivim životom ili su oni u koliziji? (Neke vrijednosti su prisutne u različitim stilovima života)

Koje su prednosti i mane? Kako mogu funkcionisati zajedno? Možemo li mjenjati stilove života?

SMART way
participate
today!

Financijska sigurnost, poslovna strategija i izgradnja karijere.

- **Vježba:** Instruktor na sto stavlja 10 jabuka ako polaznika ima 10.

Prvi polaznik/ca uzima 3, drugi/a 2, treći/a 2, četvrti/a 1, peti/a 1, šesti/a 1 a ostali ostaju bez jabuka. Neravnomjernom podjelom stvoren je privid neravnomjerne podjele u društvu. Instruktor/ica ima ishodište da polaznicima/cama demonstrira redistribuciju, stvaranje vrijednosti, društvenu pravdu i nepravdu, tržište, podsticaj. Ukratko može prikazati sve glavne ekonomske tokove.

Pozor!:

Instruktor/ica mora imati neka predznanja iz ekonomije ili se prethodno informisati.

- **Vježba:** Podizanje kredita ima smisla samo ako se shvata kao oblik investicije. Zamisao je da čete od nekog posla (ili nabavke nekretnine) dugoročno zaraditi više nego što je posuđeni iznos i kamata koju trebate platiti banci.
 - **Vježba:** Podigli ste u banci kredit od 10000 KM. Kamata je 10 posto. Koliki iznos na kraju morate sveukupno vratiti?

Kreirajte svoj „crni fond“ putem štednje. To su određena finansijska sredstva u dvije ili tri različite valute, za koja samo vi znate i koja čuvate za teške situacije koje bi vas mogle zadesiti u životu. Kreiranje takve rezerve će vam dati fleksibilnost u slučaju finansijskih udara, određeni stepen sigurnosti i učiniti da se osjećate sigurnijim. Sredstva možete čuvati na bankovnom računu, u sefu banke ili kod osobe kojoj vjerujete.

U životu je jako značajno znati nadrediti i podrediti, to jeste imati realnu sliku o svojoj poziciji u društvu. Na primjer, podredit ćemo se saobraćajnom policajcu koji reguliše saobraćaj. Nadredit ćemo se u društvu ako u nekoj situaciji osjetimo da smo kompetentni ili imamo pravo da učinimo tako: Kao predstavnik stanara u nekoj zgradi upozoriću komšiju na kršenje kućnog reda. Kao starija osoba imam pravo da upozorim mlađu osobu na nekulturno ponašanje.

- **Vježba:** Koje su opasnosti u koje možete doći kada se nadređujete ili podređujete?
 - Komunikacija kao pomoć
- Kakvo podređivanje i nadređivanje imamo u firmi, a kakvo na primjer u vojsci? Ko je nadređeni u porodici? Značaj vođstva.

Rad je najčešći način priskrbljivanja sredstava za život na legalan i legitiman način. Zaposlenje kao rad je jedan vid osmišljavanja i struktuiranja života. Radna obaveza na osnovu sklopljenog ugovora, svakodnevni odlazak na posao i vraćanje sa posla je zajedničko iskustvo većine stanovništva.

Ljudi koji rade uživaju poštovanje šire zajednice (bar onih ljudi koji takođe radom ostvaruju sredstva za život i koji su poštteni) jer ljudi ulažu napor da na pošten način dođu do sredstava za život. Nekad se čuje i izreka ona/on radi, ne krade (Shvaćanje oportunističkih troškova). Rad u formi zaposlenja ne opskrbljuje samo sredstva za život nego i kreira strukturu u vremenu - naviku, uči jednu strukturu na koju se možemo osloniti, daje nam raspored dana, osmišljava naš napor – daje mu svrhu, daje satisfakciju kada nešto

ostvarimo, kreiramo i za taj rad budemo finansijski nagrađeni. Posebna prednost rada je stečena neovisnost od pomoći, a često i uslovljavanja roditelja, porodice, prijatelja kao finansijskih pokrovitelja.

Kriminalne strukture često profitiraju na siromaštvu. Siromašni ljudi su uslovljeni i spremni su preuzeti velike rizike za određenu finansijsku protuuslugu (često: za sitne pare). Radom i zaposlenjem sebi priskrbljujete neovisnost od takvih podsticaja i podražaja.

Odabir zanimanja, profesionalne oprijedljenosti i poduzeća.

- **Primjer:** Nađite dobrog majstora/icu i postanite njegov, njen učenik/ca. U današnje doba digitalizacije i migracije otvorila se ogromna rupa u kvalifikovanoj radnoj snazi u poslovima održavanja i popravke. Postoji mudrost: „Zanat je zlatan.“ I utoliko više što postoji velika potražnja za zanatima, što diže cijenu vašeg rada kao zanatlje. Još uvijek nemamo robote koji će razvesti struju u stanu, niti one koji znaju popraviti česmu, niti oni koji zadovoljavajuće mogu ošišati nekoga.
- I u poslovnom svijetu, i u firmama postoji opasnost od nepoželjne manipulacije: Više o tome u poglavlju o otpornosti na pritisak grupe.
- Kreativnost. Mnogi futurolozi preporučuju razvijanje kreativnih i inovativnih vještina jer će one biti na cijeni i u budućnosti. Za sve što se da matematički opisati postoji velika vjerovatnoća da će ti poslovi biti preuzeti od umjetne inteligencije ili robota. Međutim sasvim je izvjesno da dugoročno ni umjetna inteligencija, ni roboti neće biti u stanju biti inovativni, kreativni, stvarati novu vrijednost: komponovati muziku, izmišljati izume. Maštanje, fantaziranje, romantika, razonoda, zabava i slične kreativne stvari koje se ponekad daju pretvoriti u proizvod ili uslugu ostaju u domenu zadovoljavanja ljudskih potreba.

Iza svake ljudske potrebe stoji ekonomska branša. Ljudi će i u narednih hiljadu godina morati jesti, putovati, družiti se, piti vodu, disati zrak, liječiti se itd. Mnoge stvari se mijenjaju, ali ljudska priroda ostaje relativno stabilna. Na ljudskim potrebama i na zadovoljavanju istih je moguće pokrenuti biznis i mnogi stabilni i unosni biznisi zadovoljavaju neku ljudsku potrebu. (-> Maslovljeva skala)

Vježba: Možete li navesti iz vašeg iskustva koji su to jaki biznisi lokalno, a koji globalno i koje ljudske potrebe zadovoljavaju.



Moć katalizatora: **To su različiti događaji, radnje, navike koje u isto vrijeme zadovoljavaju više potreba, čime imate uštedu u vremenu.**

Na primjer: Šetnja u prirodi sa kućnim ljubimcem. Jednovremeno imate fizičku aktivnost vježbu, boravak na suncu zbog vitamina D i raspoloženja, dišete čist zrak.

Kako još mogu poboljšati ovaj katalizator:

- Mogu recimo povesti prijateljicu/prijatelja ili više njih i onda zadovoljavam potrebu za socijalizacijom, druženjem i održavanjem prijateljskih veza, pored boravka u prirodi koji me relaksira i pored fizičke aktivnosti koja me čini zdravim. Ako odemo u planinu, možda naiđemo na maline, jagode i borovnice i imamo zdrav obrok. Finansijski troškovi: nula.

Koji su to troškovi koje uštedite ovom prilikom:

- Ne plaćam novac za članstvo u zagušenoj i možda nehigijenskoj teretani – štedim!
- Podsjećanje da kad god radim nešto dobro, ne radim samo to, nego istovremeno ne radim stotine pogrešnih stvari koje bi u tom istom vremenu mogao raditi. Ako život popunite ispravnim- stvarima neće vam ostati vremena za pogrešne stvari.
- Možete li zamisliti dodatne katalizatore? Natuknica: Sport = Transport?
- Zamisao da se umjesto sjedenja u autu u svakodnevnoj gužvi na posao može ići i biciklom. Jednovremeno se dešava kardio vježba bitna za vašu kondiciju i prevozite se sa tačke A na tačku B. Došli ste kući a trening za taj dan već završen.

Postavite sebi fleksibilnost kao životni cilj. Ona će vas spremiti da se brzo prilagođavate promjenama. Današnji svijet se ubrzano mjenja.

- Šta je po vama fleksibilnost. Kako mogu povećati fleksibilnost. Kako štedljivi život pomaže mojoj fleksibilnosti? („Kad imam ušteden novac mogu šta hoću.”)

Fleksibilnost će vas učiniti pokretnijima i slobodnijima i samim time smanjiti anksioznost dugoročnih posvećenosti. Recimo poslodavac može promijeniti/pogoršati uslove vašeg zaposlenja nakon što je u startu sve bilo ok. Potrebni su vam takvi ugovori koji vam omogućavaju brzo i bezbolno raskidanje ugovora i promjenu posla. Tražite fleksibilnost, a tek sekundarno lojalnost firmi ili status u firmi.

Iznos plate nije sve. Ponekad su okolnosti ili dodatne pogodnosti posla atraktivnije od samog iznosa plate: dužina godišnjeg odmora, zdravstveno osiguranje, slobodni dani, odsustvo smjena itd. Relativno visoka plata koja pretpostavlja puno prekovremenog ili prenapornog rada će se negativno odraziti na vaš život i zdravlje. Stoga je u startu kod pregovora oko posla jako bitno da obratite pažnju na ove stavke i da se one odmah dogovore.

Pokušajte se distancirati od uticaja osoba koje ekscesivno reklamiraju svoj status ili bogatstvo u realnom životu i na internetu. (Influensere i slično). Prevelika očekivanja->Razočarenje/Zavist->Anksioznost-> Povlačenje/Frustracije

Brze zarade (bez velikih problema i ilegalnosti) nema tako da su sve takve kampanje ili reklame, manje ili više, vješti pokušaji da zarade na vama. Zavist je moćan motiv. Zavist može imati efekt da se počnete osjećati loše zato što niste dio osoba koje preko noći žele, a nekad i uspijevaju, da se obogate (po koju cijenu?). Vi želite da živite štedljivim životom jer je on pun zahvalnosti, uračunljivosti, sigurnosti, stabilnosti, obazrivosti, razuma, mirnoće i reda.

Sjetite se da ćete jednog dana postati stari i nemoćni, a da će penzioni fond biti minimalan ili nepostojeći. Pokušajte naći zanimanje ili posao za koji možete zamisliti da ga radite i kad bude 70 godina stari.

• **Ikigai**

Trend povećanja starosne dobi radnog stanovništva ide prema gore te se prosječna životna dob povećava. Postoji realna mogućnost da ćete morati raditi do zadnjeg dana svog života. (Mnogi ljudi ne dočekaju penziju ili budu vrlo kratko u penziji prije smrti). Pokušajte vizualizirati sebe kao staru osobu i pokušajte vaše aktivnosti sada usmjeriti da sebi osigurate dostojanstvenu starost.

Literatura koja vas može pripremiti na život sa manje resursa je klasična ruska literatura, stoici i Seneka, na primjer. Izvori se besplatno mogu naći na internetu. Ako budete kojim slučajem vodili bogat život uvijek ćete biti spremni i na onaj koji to nije i zadržati ćete skromnost i prizemnost.

Na svijetu postoje milijarde proizvoda. Samo manji njihov broj je neophodan za vaše potrebe, a većina je dizajnirana na način da se neko obogati putem konzumerizma masa, a bez nužnog zadovoljavanja bilo kakve vaše (realne) potrebe. Odbacite konzumerizam ili ekscesivnu kupovinu. Novac dajete samo za ono što ispunjava neku od vaših realnih potreba. Štedite. Upamtite, morali ste naporno da radite za taj novac niste ga našli na ulici. Vi određujete vrijednost tog novca ne bacajte ga za uzaludne stvari.

Funkcionalna analiza.

Određena istraživanja su pokazala da je jedan od najvećih nedostataka „enciklopedijskog“ modela obrazovanja taj što se učenici vježbaju da reprodukuju znanje, a ne razvijaju se sposobnosti upotrebe tog znanja ili se ne odgovara na pitanje čemu, u koju svrhu, za koju potrebu? Ovo je ključno da bi se po nekom znanju radilo, a da se ono ne bi samo komuniciralo odnosno da od tog znanja i vještina imamo koristi. Pitanje ČEMU, u KOJU SVRHU je pitanje koje sebi često trebamo postavljati. Naravno ako nemamo cilj ne možemo sebi ni postaviti pitanje čemu, sa kojom svrhom, kojem cilju nešto vodi ili ne.

Dakle jako je bitno postaviti sebi realistične ciljeve u životu kako bismo mogli usmjeriti naše aktivnosti ka ostvarenju tih ciljeva. Ti ciljevi su u budućnosti pa nam je potreban kalendar kako bi nam bio jasan put kako ćemo do tih ciljeva doći.

- **Pitanje:** Koje ciljeve ste u životu postavili i uspjeli ostvariti, a koje niste? Postoje li novi ciljevi koje bi postavili ispred sebe? Diskusija



SMART way
know your
rights!

- Kakve veze imamo u društvu? Jake, slabe. Poslovne, porodične, intimne, traumatske. Zajednička trauma može povezati ljude. Pozitivna, ali i negativna iskustva mogu povezati ljude.
- Da li je ovisnički odnos veza? Jaka ili slaba? Pozitivna ili negativna?

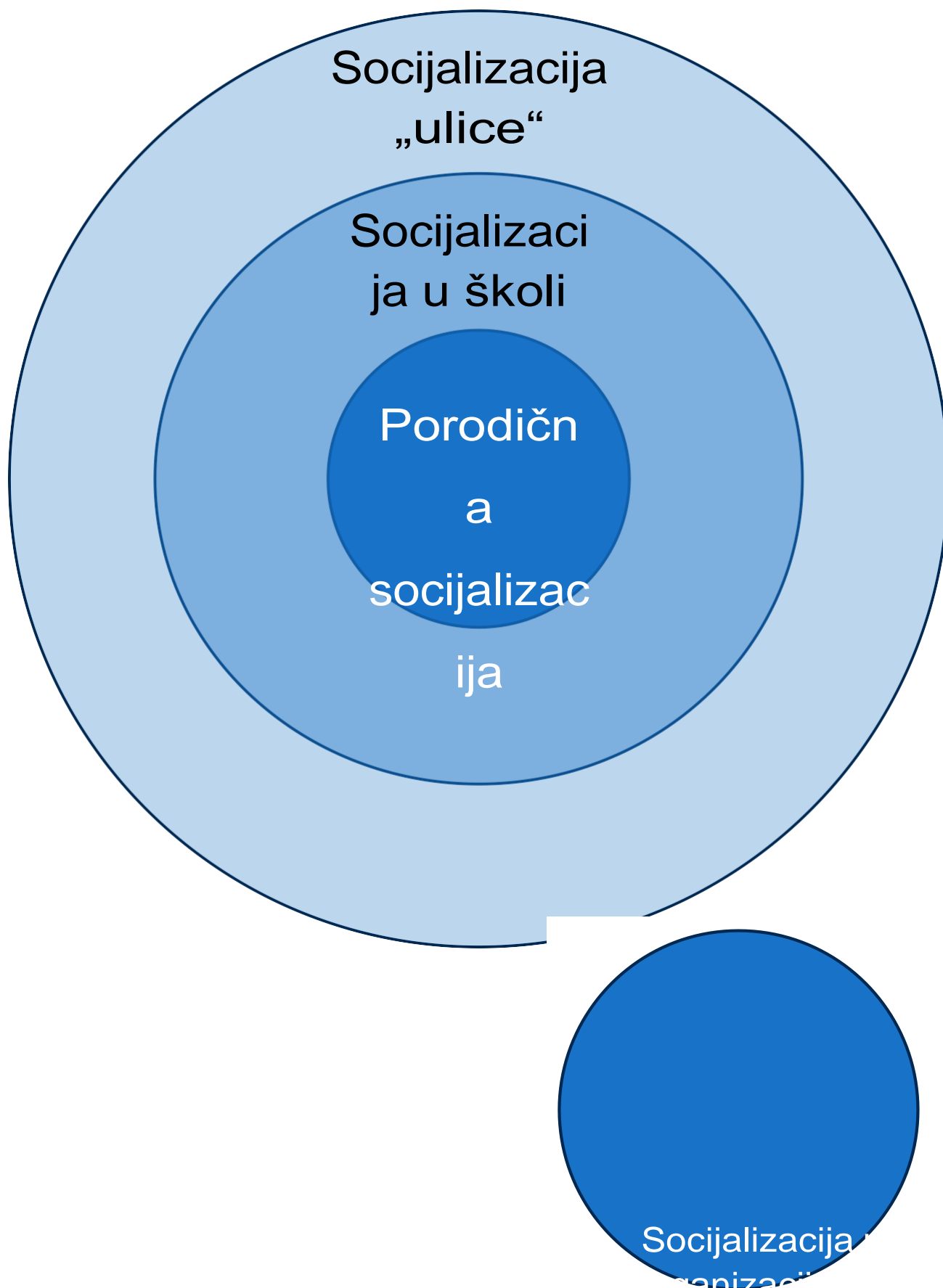
Gotovo je nemoguće zamisliti da postoji veza između dvoje ljudi ukoliko ne postoji zajednički događaj/i koji/e se zajedno proživjelo (iako iz različitih perspektiva), ili se provelo neko vrijeme zajedno ili dvoje ljudi ima sličnu emotivnu podešenost, jer su imali slična ili istovjetna iskustva. Dakle, nema veze bez nekog dijeljenog iskustva stava vrijednosti emocija.

- Kontraprimjer ugovora. Da li poslovni ugovor stvara vezu? Dali neke intimne veze krunišemo ugovorom? Kako se zove taj ugovor?
- Pokazivanje emocija je demonstrirana snaga, a ne slabost. Osobe koje se osjećaju nesigurno ili slabo gledaće da sakriju svoje emocije ili neće imati hrabrosti da ih pokažu.



- Nemojte ulaziti u veze koje nisu bar djelimično ravnopravne. Također izbjegavajte ulaziti u veze koje su na vašu štetu, i veze koje po sebi kreiraju ovisnosti. Izbjegavajte ulaziti u veze koje ravnopravno ne možete ili teško možete raskinuti ako bi ste željeli da ih raskinete. Komunikacija u širem smislu je temeljni društveni proces i obuhvata širok dijapazon ljudskih verbalnih i neverbalnih interakcija. Suština svake veze je u obostranoj i uzajamnoj izgradnji veze i u međusobnom nadopunjavanju i komunikaciji kao i u dijeljenim zajedničkim iskustvima. Zamisao je da vam je u vezi bolje nego što vam je u slučaju kad ste sami. U vezi smijete praviti greške. Odnosi u kojima nemate pravo na grešku nisu ispravni. Naravno imate i obavezu, jer je to pozitivna osobina, da se izvinete, ukoliko ste napravili grešku.

On **SMART** air!



Organizovani kriminal je posebna tematika u okviru kriminaliteta i on je kvalitativno drugačiji od individualnog kriminaliteta. Možemo ga zamisliti kao dobro organizovanu firmu koja ima podjelu rada, dio personala se bavi logistikom i opskrbom, dio se bavi informacijama i personalom, dio se bavi „poslovnim“ vezama, a neki se bave osiguranjem. Takva kriminalna organizacija često ima jednog ili više šefova ili direktora koji nadgledaju sve ili upravljaju svim procesima. Organizovani kriminal često ima svoje veze u politici, vlasti i javnoj administraciji i to ostvaruje podmićivanjem, ucjenom i slično. Često pruža određenu ilegalnu uslugu na nekom masovnom nivou kao na primjer distribuciju i prodaju ilegalnih supstanci npr. droge.

Individua može biti uvučena u ilegalne radnje u takve organizacije na razne načine ako nije oprezna. Obim tih tehnika bi prevazišao mogućnosti ovog priručnika, ali ako se budete držali smjernica ovog rada, uveliko možete smanjiti ranjivost glede učešća ili regrutacije u takvim organizacijama. Jedan od prvih načina je: ako je osoba sama konzument ilegalnih supstanci- kreira se ovisnički odnos koji se nakon toga produbljuje.

4. Pretpostavka je da polaznice/i znaju o opasnostima zloupotrebe ilegalnih supstanci a ako ne instruktor bi trebao dati kraći uvod u problematiku

Organizovani kriminal često ima više prstenova organizacije i ponekad je u stanju je u svoje djelatnosti uvući ljude i organizacije koje nisu svjesne kriminalnih radnji te organizacije.

Primjer: Imate kompaniju i pojavi se investitor koji želi da investira novac u vašu kompaniju koji joj je potreban za razvoj poslovanja.

Ako ne provjeravate detaljno ko je investitor, koja je pozadina te firme, koje je porijeklo kapitala kojim ta firma raspolaže možete biti uvučeni u operaciju pranja novca i čini vas saučesnikom i izlaže vas potencijalnom gonjenju od strane države.

Vrlo jednostavan primjer:

Poznanik/ca vas zamoli da sa njim/njom „samo nešto prevezete, brzo ćete završiti“ a prilika je da malo i popričate u autu. Vi uđete u auto i policija vas zaustavi zbog pregleda vozila i ustanovi da u autu ima ilegalnih supstanci. Poznanik/ca izjavi da te supstance pripadaju Vama.

5. Šta možete učiniti da ne dođete u ovu nezgodnu situaciju i šta možete učiniti ako do takve situacije dođe?

Samo poznanstvo nekoga ko je dio grupe organizovanog kriminala (imate telefonski broj osobe koja pripada kriminalnoj organizaciji) istražne organe može dovesti u sumnju da ste i vi pripadnik te organizacije. Zato je najbolje biti što udaljeniji od uticaja kriminalnih organizacija.

Organizovani kriminal često ima potrebu/strategiju da ima dobre odnose sa lokalnom zajednicom. U tu svrhu će pripadnici tih krim. org. često čašćavati, pomagati zajednicu tj. pojedince koje oni ocjene da imaju slabosti, finansijski i na druge načine. Praktično, uvlačiće ih u krug svoga djelovanja. Suština je da su ovo usluge za koje će se u jednom trenutku tražiti protivusluga, recimo, mogu od vas tražiti uz zastrašivanje da pomognete u zakopavanju osoba kojima su oduzeli život (preuzeto iz situacija koje su se dogodile).

Izuzetno je bitno da shvatite da svi ti poticaji, ljubaznosti, spremnost na pomoć nisu dobronamjerni i da će prije ili kasnije tražiti nešto zauzvrat. Zato je bitno ne uzimati takvu „pomoć“ već u samom startu.

Vjerske/ideološke/političke organizacije i spriječavanje zloupotrebe u okviru istih

Vezano za religijske/ideološke organizacije i zloupotreba u okviru vjerskih/ideoloških formalnih ili neformalnih organizacija: Postoje dva pola između kojih se vodi akademske debata, sa jedne strane imamo u demokratskim sistemima zakonski utemeljenu i zagarantovanu:

- slobodu vjeroispovjesti i organizacije vjerskog života, a sa druge strane imamo pojave vjerskih organizacija koje svojim djelovanjem zadiru u protivzakonite akte, koje krše zakone i ustavom zagarantovana druga prava svojih sljedbenika. Za takve pokrete i organizacije će se često čuti pojam: sekte. Bez ulaženja u slobodu odabira vjerskog opredijeljenja, potrebno je ukazati na fenomen da u mnogim vjerskim pravcima ili narativima imamo manje organizacije koje, iako se pozivaju na „glavni“ narativ, imaju posebna, drugačija, pojačana ili oslabljena izlaganja nekog vjerskog učenja i na njemu bazirana pravila ponašanja pa i mišljenja. (To apsolutno ne znači da su velike vjerske organizacije, ili one priznate od države putem ugovora imune na nezakonske prakse).

Vjerske organizacije svojim članovima, pa i ranjivim mladima kao ciljnoj grupi, mogu pružiti osjećaj zajedništva, zamjenske porodice, sigurnost, utjehu, bračnog partnera/ku i slično.

Sa druge strane putem zadovoljavanja ovih potreba koje svako od nas ima, uspostavlja se izuzetno jaka veza i identifikacija sa jednim, nekim ili svim elementima te organizacije: vođom te organizacije, sa samom organizacijom, sa njenim članovima/članicama, sa njenim učenjima i/ili sa njenim aktivnostima i akcijama-djelovanjem.



- Ovisnost je također primjer jake veze iako nije svaka jaka veza ovisnost.

Ponekad, međutim, pripadnici ovakvih organizacija uđu u ovisnički odnos koji ih čini podložnim za manipulacije, zloupotrebu. Suština ovisničkog odnosa je da taj odnos gotovo prisilno uzima primat nad svim ostalim odnosima i dovodi do zanemarivanja drugih potreba obaveza i odgovornosti koje osoba ima.

Problem na primjer nastaje u sljedećem trenutku: kada se sa nekim elementima slažete, a istovremeno ste protiv nekih drugih elemenata koji se mogu naći u organizaciji. Koje konzekvence ćete trpjeti zbog toga? Smijete li iznijeti neslaganje sa nekim elementima ili sa bilo čime u organizaciji ili se od vas traži potpuna poslušnost? Da li ćete biti kažnjeni, imate li slobodu izražavanja i mišljenja?

Neka pitanja koja si svako može postaviti: Da li me ta organizacija, članstvo u njoj, stavlja u direktan i neminovan nasilan sukob sa ostatkom zajednice koji nisu pripadnici tog vjerskog pokreta i zašto? Da li čitava organizacija stoji iza takvog sukoba ili se preko isturenih pojedinaca svršavaju računi, to jeste da li vas organizacija izlaže rizicima bez podrške ili obrazloženja. Slažete li se sa takvim postupanjem?

- Da li ta organizacija od mene implicitno ili eksplicitno traži odricanje od vlastite imovine ili nekih prava koja inače kao građanin BiH imam? (Određene sekte su finansijski izrabljivale svoje sljedbenike traživši od njih da se u potpunosti odreknu svoje imovine u korist same organizacije (ili nekih pojedinaca u njoj) što bi ih dovodilo u ovisnički odnos ka organizaciji koja je bila njihov jedini izvor prihoda)

- Postoje li slučajevi nasilja nad pripadnicima vjerske zajednice sa kojima se ne slažete/u? (Na primjer: Vjerski vođa je ošamario jednog sljedbenika i on je to morao prihvatiti bez pogovora)
- Na koji način konkretna vjerska organizacija rješava interne konflikte: da li diskusijom, razgovorom, silom, ekskomunikacijom? Slažete li se sa takvim praksama?
- Da li se organizacija ponaša u skladu sa svojim principima ili pojedini članovi ili vođe „prosipaju“ samovolju i osjećaju se iznad pravila te organizacije?
- Da li se organizacija uistinu bavi onim što proklamira ili je samo paravan za neke druge aktivnosti. Da li je organizacija realna?
- Postoje li ljudi koji su „uspješno“ izašli iz tih organizacija i kakva su njihova svjedočanstva ili razlozi? Kao je to bilo prihvaćeno od te organizacije?

Slična ili identična pitanja možete sebi postaviti i za organizacije ideološkog tipa:

Na primjer neka organizacija za zaštitu životinja. Zaštita životinja je ne samo zakonska obaveza nego pokazuje da imamo empatiju i saosjećanje sa svim živim bićima i izuzetno je pohvalan oblik podnašanja, jer želimo da spriječimo patnju. Međutim, da li me ta organizacija prisiljava ili traži od mene da provaljujem u tuđi posjed da bi spasio neku životinju od zlostavljanja i time me izlaže pravnom riziku i krivičnom gonjenju, tuči sa vlasnikom/com? Da li ta organizacija od mene traži da uhodim ili proganjam neku osobu za koju sumnjamo da zlostavlja životinje i slično? Dakle namjere mogu biti ispravne (borba za dobrobit životinje i zakonom propisana zabrana zlostavljanja životinje), ali metode kojima se do tog cilja dolazi mogu biti pogrešne i zakonom zabranjene.

Veliki stepen poistovjećivanja i vezivanja, (imam suprugu/muža iz te organizacije, primam platu u toj organizaciji, prijatelji/ce su mi u toj organizaciji) može učiniti da popustite pritisku i da ne bi izgubili i prijatelje, i suprugu i izvor prihoda pristanete da učinite nešto što nije ispravno. Da li je to pozicija u koju želite da se dovedete?

Zadržavanjem određenog stepena (finansijske, društvene...) nezavisnosti zadržavamo svoju slobodu (slobodu mišljenja, slobodu odlučivanja, slobodu udruživanja itd.) i nećemo se tako lahko naći u nezahvalnoj poziciji da osjećamo ili smo prisiljeni da moramo uraditi nešto što je u suprotnosti sa našim stavom, u suprotnosti sa onim što je ispravno i u suprotnosti sa onim što je zakonito.

Ovdje bi još jednom da naglasim da svaki stepen slobode, tj nezavisnosti, bilo finansijske, bilo u pogledu smještaja i mjesta stanovanja, u smislu mišljenja i stavova vama omogućava da u intimne veze ulazite ravnopravno, a ne u podređenoj ili ovisničkoj poziciji. Nadalje, motivi u takvoj vezi su tada voljne prirode, a ne iz nužde ili zbog nekog interesa koji ne bi trebao imati mjesta u intimnoj vezi.

Sponzorski stilovi života i veze rijetko su okrunjeni održivim dugotrajnim uspjehom, ali po koju cijenu i kako?

- Koje slobode se neko morao odreći da bi se upustio u takvu vezu. Može li slobodno ODLUČIVATI?

Živimo u društvu određenih običaja koja žensku osobu neopravdano stavljaju u podređen položaj po pitanju zarade (za isti posao žene uobičajeno dobijaju manje), po pitanju nasljedstva, iako ponekad postoje zakoni koji to sprječavaju. Žene su u našem društvu češća meta izljeva nasilja, a posebno nasilja sa smrtnim ishodom. Bez obzira kojeg ste pola, izuzetno je bitno da stanete u svoju odbranu i odbranu onih dijelova društva koji su ugroženi, iako se u nekoj konkretnoj situaciji to na prvi pogled ne izgleda da se tiče vas. Naravno, zakonska bitka je duga i košta mnogo ali postoje organizacije i ljudi, institucije i organizacije koji su spremni pomoći na tom putu.

Država je također jedna velika organizacija. Da li je sve što država i društvo dozvoljava dobro za nas? Diskusija.

Primjer: Nije sve što država dozvoljava, nužno dobro za nas. Jedini odgovoran savjet koji je utemeljen na naučnim istraživanjima je da se ne približavate niti alkoholu niti cigaretama, iako su kao takve dozvoljene zakonom. Ne postoji sigurna količina alkohola koja se može preporučiti.



Na primjer: Određene tablete za bolove koje su sasvim opravdane za korištenje u nekim stanjima bolova mogu kod dugotrajnog korištenja izazvati ovisnost.

- Uvijek pročitajte priloženo uputstvo. Hoćete li mu slijepo vjerovati? Može li uputstvo biti pogrešno?

Suština je da se ovisnosti ne kriju samo u stvarima koje su zabranjene, a na šta bismo vjerovatno prvo pomislili. Cigarete, alkohol, kocka, su samo neki primjeri legalnih aktivnosti, a istovremeno su stvari koje izazivaju ovisnost.

Moramo dakle imati jedan kritički stav i zakonito/nezakonito nije jedini kriterij koji nam može koristiti.

- Koji su razlozi zašto država dozvoljava konzumiranje cigareta na primjer iako na njima piše da ubijaju?
- Neki preparati marihuane u određenim zdravstvenim stanjima dokazano pružaju određene zdravstvene benefite, a ipak su zabranjeni. Koji su razlozi i šta možemo učiniti po tom pitanju?

Prema svemu treba imati kritički otklon (rezervu), istovremeno njegovati poštovanje ali i provjeru, ni prema kome ne treba vršiti nasilje. U slučaju prijekne samoodbrane imamo pravo na primjenu sile, ali je na nama da odlučimo hoćemo li ili nećemo primijeniti silu (Fizičku, pravnu, medijsku, itd.).

- Testirajte lojalnost grupe prema vama. Odaberite vama beznačajnu stvar ali koja se kosi sa ustaljenim stavom grupe. Insistirajte na toj stvari. Ukoliko je grupa u stanju vas odbaciti zbog jednog vašeg stava koji njima nije po mjeri a koji je beznačajan takva grupa nije vrijedna vašeg vremena.

Živim u državi u kojoj često nestaje struje ili nestaje vode. Je li mi bolje živjeti u stanu ili u kući i zašto?

Diskusija:

Recimo, ako čitavom naselju nestane struje i nekoj kući tamo šta će biti prioritet za popravku i opskrbu onih 10 hiljada stanova ili nekolicina kuća.

- Ovo je primjer utilitarizma u odlukama i snaga kolektiva: Često su politike države usmjerene na veće dobro ili na manju štetu što ne znači da neki ljudi neće biti oštećeni. Veći kolektiv iziskuje neku regulaciju neko pravilo koje pokriva sve.
- Ovim primjerom pokušavamo učini razumljivijim neke ODLUKE koje država donese i da one ne moraju, u slučaju negativnosti biti usmjerene na našu ličnost.

Ponovo nema ispravnog ili pogrešnog odgovora: Zaključak je da osvještavanjem određenih problema postajemo svjesni prednosti i mana naših odluka i da će nam lakše biti živjeti sa istima, jer možemo kompenzirati njihove nedostatke i uživati u njihovim prednostima kakve god da su one.

Svijet u kojem živimo ima jednu posebnu dimenziju, a to je institucionalna dimenzija ili dimenzija papira i dimenzija materijalnog dokaza. Recimo da vam se desila saobraćajna nesreća i vi ste je doživjeli na određeni način sa lakšim povredama. Vi imate pamćenje tog događaja. Sad pogledajmo kako su institucije percipirale vašu nesreću. Sudija i policajac nisu bili na mjestu vaše nesreće kada se desila. Policija će sastaviti zapisnik o tom događaju na osnovu vašeg iskaza i na osnovu iskaza suprotne strane. Institucionalno se vama desilo ono što je napisao doktor da vam se desilo, a ne nužno ono što vam se stvarno desilo. Doktor može doći do drugačijeg zaključka nego što je vaš po pitanju onoga što vam se desilo. I policajac i doktor su ljudi i prave greške mogu pogriješiti. Zaključno pored realne situacije koja vam se desila postoji realnost papira i ona ima pored vašeg iskaza jednaku ili nekada veću težinu pred sudom ili osiguravajućom kućom, na primjer.

Država i svi njeni niži nivoi koji donose zakone imaju obavezu da te zakone objave, to jeste stave na raspolaganje uvid u te zakone. Neke od tih zakona besplatno možete naći.

Zato je uvijek bitno da:

- Ono što potpisujete detaljno pročitate i ako vam nešto nije jasno tražite pojašnjenje. Nemojte potpisivati stvari koje vam nisu jasne ili sa kojima se ne slažete.
- Da uzmete, tražite, kopiju svakog dokumenta, a posebno onih dokumenata koje ste potpisali.
- Da oformite arhivu sve vaše bitne dokumentacije i kopija, do u zadnjih 5 godina, a nekada i duže ako su vlasnički papiri i slično u pitanju. Ako izgubite neki od ličnih dokumenata ili vam ih neko ukrade, biti ćete sretni sto imate (ovjerenu) kopiju tog dokumenta. Takođe sve bitne dokumente trebate skenirati i pohraniti na neki od online cloud servisa koji su sigurni. U slučajevima krađe, požara, poplave, vi ćete moći opet doći u posjed kopija vaših dokumenata što vam može olakšati mukotrpnu proceduru ponovnog izdavanja dokumenata.
- Imate pravo i da tražite svoju kopiju svakog dokumenta koji potpisujete. Ako neko tvrdi suprotno mora se pozvati na zakon ili na neko pravilo u službi. Ta osoba je obavezna da se pozove na konkretnu odredbu, dakle rečenica takvo je pravilo nije dovoljna mora vam navesti tačan dokument i član, a vi imate pravo da vam se omogući uvid u te dokumente.
 - Detaljnije: Zakon o pristupu informacijama

Primjer:

- Uposlenik banke koji nestrpljivo čeka vaš potpis jer mu je gužva može svojim ponašanjem uticati da osjećate pritisak da što prije potpišete. Ne smijete popustiti tom pritisku. Ako vam drugi ne daju dovoljno vremena, vi se za njega morate izboriti jer vi na to imate PRAVO. Ako je sastavljen neki zapisnik o nekom događaju, mora Vam se staviti na uvid i nemojte potpisivati dok se ne slažete sa onim što stoji u zapisniku. Ako vam nije jasno pitajte. Odgovor ne uzimajte „zdravo za gotovo“ postavljajte potpitanja dok vam u potpunosti nije jasno. Na kraju krajeva, imate pravo da neki zapisnik ne potpišete. To znači da pred institucijama, niko ne može tvrditi da ste vi bili suglasni sa onim što stoji u zapisniku.

Živimo u demokratskom poretku koji ima svoje zakone i svoje nepisane norme, jer zakon ne može pokriti sva pravila poretka i sve moguće interakcije među ljudima. Kao građanka/in Bosne i Hercegovine imamo obavezu poštivanja i podređujemo se zakonima i pravilima ove države. Ukoliko nam se neki zakoni ne sviđaju, imamo instrument izbora kada biramo one političke opcije za koje vjerujemo da će promijeniti zakone na način kako nama odgovara. U suprotnom, ukoliko nasilno želimo promijeniti pravila, država ima pravo legalne i legitimne primjene sile da nas vrati u taj poredak.

- Otvara se mogućost za diskusiju sa polaznicama/polaznicima kakve oni primjere sankcija državnog aparata poznaju: kazna zbog prekoračenje brzine. Poznaju li neke primjere pozitivne sankcije: uručivanje nagrade, oslobađanje plaćanja studentskih troškova za učenika generacije)

Western
Balkans need
a **SMART**
approach!

Umjesto zaključka

Jačanje emocionalne otpornosti zahtijeva vrijeme i praksu. Integracijom ovih strategija u svoj svakodnevni život, možete postepeno jačati svoju sposobnost suočavanja sa izazovima i uspjehnog prevazilaženja teških situacija:

1. **Samoosvješćivanje:** Razumijte svoje emocije i reakcije. Posvetite pažnju tome kako reagujete na stres i izazove.
2. **Svjesnost/meditacija/molitva/dova/zahvalnost:** Prakticirajte svjesnost i zahvalnost kako biste ostali prisutni i efikasno upravljali stresom. Meditacija može pomoći u izgradnji mentalne snage i otpornosti.
3. **Pozitivno razmišljanje:** Nastojte razviti optimističan pogled na život. Fokusirajte se na rješenja umjesto da se zadržavate na problemima.
4. **Prilagodljivost:** Prihvatite promjene i gledajte na izazove kao prilike za rast. Razvijte fleksibilnost u razmišljanju i pristupu problemima.
5. **Zdrav način života:** Brinite se o svom fizičkom zdravlju redovitom tjelovježbom, uravnoteženom ishranom i dovoljno sna. Fizičko blagostanje podržava mentalnu otpornost.
6. **Društvena podrška:** Izgradite jaku podršku u vidu prijatelja, porodice ili mentora koji mogu pružiti ohrabrenje i podršku tokom teških perioda.
7. **Postavljanje ciljeva:** Postavite jasne ciljeve i radite na njima metodološki. Razbijte velike zadatke na manje, upravljive korake kako biste smanjili osjećaj opterećenja.
8. **Vještine rješavanja problema:** Razvijte efikasne tehnike rješavanja problema kako biste sistematski rješavali izazove. To može pojačati vaše samopouzdanje u suočavanju sa teškim situacijama.
9. **Učenje iz neuspjeha:** Umjesto da gledate na neuspjehe kao nešto trajno, posmatrajte ih kao prilike za učenje i rast. Razmislite o tome šta je pošlo po zlu i kako možete poboljšati svoje postupke u budućnosti.
10. **Traženje pomoći kad je potrebno:** Ne ustručavajte se obratiti profesionalcima, poput terapeuta ili savjetnika, za podršku ako imate problema sa upravljanjem emocijama ili stresom.
11. **Practiciranje otpornosti:** Izazovite sebe, a ponekad i svoje prijatelje na manjim, upravljivim načinima kako biste postepeno gradili otpornost. Postepeno se izlažite neugodnosti i naučite je tolerisati i prilagoditi se.
12. **Zadržavanje fokusiranostinaonoštomožetekontrolirati:** Usmjerite svoju energiju na stvari na koje možete uticati, umjesto da se brinete o faktorima koji su izvan vaše kontrole. Nemojte uvoditi previše promjena odjednom u svom životu. Jedna ili nekoliko promjena ostaju uočljive i kontrolirane. Uvođenje previše promjena odjednom može umanjiti pozitivne učinke svih njih.
13. **Budite selektivni i zahtijevni.** Ne prihvatajte bilo koje rješenje problema. Imajte određeni kriterij po kojem rasuđujete i odlučujete u životu.

Čestitamo što ste dovršili ovaj Priručnik trenera za razvoj životnih vještina! Pružanjem ovih bitnih životnih vještina ranjivim mladima, ne samo da im pomažete da sigurno pređu u odraslost, već ih i opremate da se zaštite od nasilja i drugih društveno nepoželjnih pojava u društvu. Vaša predanost i posvećenost njihovoj dobrobiti ključni su za izgradnju otpornih zajednica.



Ovaj priručnik je razvijen uz podršku regionalnog projekta „SMART Balkan – Civilno društvo za povezan Zapadni Balkan“ koji implementiraju Centar za promociju civilnog društva (CPCD), Center for Research and Policy Making (CRPM) i Institute for Democracy and Mediation (IDM) i finansijski je podržan od strane Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške (NMFA). Sadržaj ovog priručnika je isključiva odgovornost implementatora projekta i ne odražava nužno stavove Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške (NMFA) ili konzorcijuma SMART Balkan.

Projekat implementiraju:



Instituti për Aktivizëm
dhe Ndryshim Social



SEH



Udruženje
"Zemlja djece u BiH"