



Vodič za stručnjake

Priprema za samostalan život, vodič za provedbu radionica

Informacije o dokumentu

Projekt OUTogether – Promocija samostalnosti djece iz alternativne skrbi

Ugovor 785760-OUTogether-REC-RCHI-PROF-AG-2017

Proizvod: D40

Naslov: Vodič za stručnjake – priprema za samostalan život, vodič za provedbu radionica

Partner: Sirius – Centre for psychological counselling, education and research

Authori: Mirela Miharija, Danijel Bićanić, Sanja Bijelić Gudelj, Ana Vučer, Tena Šimek

Doprinos: Eva Jurković

Diseminacija: Javno



This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The contents of this publication are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Stajališta iznesena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Siriusa – Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Sadržaj

Uvod	4
1. Izgradnja grupnog identiteta	6
2. Pogled u budućnost	10
3. Slobodno vrijeme	12
4. Moja mreža podrške	15
5. Odgovorno zdravstveno ponašanje	19
6. Upravljanje osobnim financijama	24
7. Upravljanje kućanstvom	27
8. Aktivno traženje posla	30
9. Prilozi	33

Coordinator:



Partners:



Funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).



UVOD

Ovaj vodič za stručnjake sadrži radionice pod nazivom "Priprema za samostalan život" koje uključuju 8 tema važnih za samostalan život:

1. Gradnja grupnog identiteta
2. Pogled u budućnost
3. Moje slobodno vrijeme
4. Moja mreža podrške
5. Odgovorno zdravstveno ponašanje
6. Upravljanje vlastitim financijama
7. Upravljanje kućanstvom
8. Zapošljavanje

U izradi ovih radionica, imali smo u vidu priručnik "Od A do Z o napuštanju alternativne skrbi" VOYPIC-a (Glas mladih u alternativnoj skrbi) i kompetencije potrebne za uspješan samostalni život identificirane tijekom izrade Okvirka – priručnika za osnaživanje mladih u procesu napuštanja alternativne skrbi (SOS dječje selo Hrvatsko, udruga Igra i Dječji dom Maestral)

Savjeti za organizaciju:

Vremenski okvir:

Predviđeno trajanje svih tema je 12 sati, podijeljeno u 8 susreta, svaki u trajanju 90 minuta. Svaki susret napisan je kao zasebna cjelina i preporučuje se provođenje najviše 2 teme dnevno.

Veličina i struktura grupe:

Grupe mladih ne bi trebale biti veće od 12 sudionika, kako bi svi mladi mogli aktivno sudjelovati. Bilo bi korisno da voditelji imaju dostupne informacije o mladima u granicama profesionalne povjerljivosti prije nego grupa počne. To bi uključivalo informacije i upute o:

- dodatnoj podršci tijekom procesa učenja
- dodatnoj podršci zbog ponašajnih i emocionalnih problema
- poznatim odnosima među mladima
- poznatim "okidačima" i strategijama suočavanja mladih

Ako su voditelji svjesni potencijalnih poteškoća, program se može prilagoditi kako bi se osiguralo da se poteškoće uzmu u obzir i da mladi mogu dobiti najviše moguće iz svakog susreta.

Pravila ponašanja:

Prije početka radionice, korisno je postaviti temeljna pravila koja vrijede za sve, uključujući i voditelja, i s kojima su svi zadovoljni. Ova pravila se razlikuju od zdravstvenih i sigurnosnih zahtjeva, ona su grupni dogovor o načinu rada tijekom susreta i tvore pravila ponašanja koja uključuju i sankcije za neprihvatljiva ponašanja.

Pobrinite se da se u potpunosti uzme u obzir povjerljivost i poštivanje tuđeg stajališta i iskustava, te da su svima jasne granice prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja.

Potaknite sve članove da sudjeluju. Povučeni članovi često brzo ispadnu iz rasprava jer se ne znaju suprotstaviti asertivnoj polovici. Tako nekoliko snažnih karaktera može dominirati cijelom grupom, te

je zbog toga bitno osigurati da svi imaju priliku pričati, ali također da imaju pravo i preskočiti određene teme ako im je o njima teško pričati. Napuštanje doma/alternativne skrbi ogroman je korak i važno je da postoji podrška izvan rada grupe kako bi mladi mogli postaviti dodatna pitanja i nastaviti razgovor započet za vrijeme susreta.

Sloboda i kreativnost voditelja:

Iako materijali za svaki susret uključuju prezentaciju, vježbe, primjere radnih listova itd., voditelji se ohrabruje da kreiraju vlastite primjere i koriste dostupne i primjerene materijale za svoju državu (npr. kako funkcionira bankovni račun, krediti). Također, poziva se voditelje da organiziraju dodatne radionice ako primijete da je na nekoj temi potreban intenzivniji rad.

Evaluacija

Preporučuje se da se mlade potakne da sudjeluju u kratkoj evaluaciji nakon svakog susreta kako bi promislili o naučenom i stečenom iskustvu na radionici, ali i pružanju povratne informacije za planiranje sljedećih susreta (osnovni obrazac za evaluaciju nalazi se na kraju ovog vodiča).

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius*



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Tema	1) Izgradnja grupnog identiteta
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izgradnja fizički i emotivno sigurnog mjesta u kojem se razvilo povjerenje među članovima grupe 2. Orijentiranost prema grupi 3. Povezivanje kao grupa
Kompetencije	<p>Nakon završetka radionice sudionici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatizirati s drugim članovima grupe i osjećati se samopouzdana • Poštovati grupna pravila • Poboľjšati komunikaciju i društvenu svijest
Sadržaj	Radionica uključuje teme vezane uz proces formiranja grupe i stvaranja grupnog identiteta kako bi se osiguralo da mladi ustraju u ovom programu. Voditelj će predstaviti cijeli program mladima i objasniti njegovu svrhu.
Trajanje	90 minuta
Metode rada	prezentacija, individualni i grupni rad
Materijali	Računalo, projektor, prilozi

1.1. UVOD

Kako bi se članovi grupe što bolje upoznali, možete primijeniti igru „Nešto posebno o meni“ (igra se nalazi u knjizi: *101 način učenja socijalnih vještina kod djece*; spremna za upotrebu, dozvoljeno korištenje materijala, autor Laurence E. Shapiro)

Potaknite mlade da pogledaju oko sebe i zaključite na koje sve načine slične drugim članovima grupe i na koje se sve načine razlikuju.

Recite im:

Većina grupa ima nešto zajedničko. Na primjer, svi u ovoj sobi otprilike ste iste dobi i učite iste stvari u školi. Članovi sportskih klubova dijele interes za isti sport. U klubu informatičara, svi dijele interes prema računalima. U isto vrijeme, članovi svih tih grupa imaju svoje dodatne interese i karakteristike. Svatko od nas je potpuno jedinstven, iako imamo puno zajedničkih karakteristika s drugim ljudima u grupi.

Podijelite papir i olovke. Recite mladima da se usredotoče na karakteristike za koje smatraju da su njihove specifične i jedinstvene karakteristike – npr. neki talent, najdraži hobi ili posebno iskustvo koje su imali. Na dnu papira neka napišu dva ili tri fizička svojstva (npr. duga kosa, smeđe oči) kako bi drugima bilo lakše pogoditi čiji papir čitaju.

Stavite papire u zdjelu ili kutiju, i neka mladi naizmjenično izvlače papire i čitaju na glas što na njima piše. Svi pokušavaju pogoditi čiji je papir koji se čita na glas. Kada netko uspije pogoditi o kome se radi, osoba koja je pogođena ispriča nešto više o tome što je napisala. Ostali mladi imaju priliku ubaciti se u razgovor, dodajući svoja iskustva i interese vezane uz one o kojima priča pogođena osoba.

Osoba koja je točno pogodila, izvlači sljedeći papir i aktivnost se nastavlja dok svi papiri nisu izvučeni.

Potrebni materijali: papiri, zdjela ili kutija, olovke

Trajanje: 30 minuta

1.2. POSTAVLJANJE PRAVILA PONAŠANJA

Nakon što su se malo bolje upoznali, počnite uvoditi pravila ponašanja koja se primjenjuju tijekom cijelog ciklusa radionica.

Pitajte grupu: "Što znači slijediti pravila? Što se događa ako ljudi ne slijede pravila?" Zapišite sve ideje na flipchart ili na veliki list papira.

Recite im:

Pravila nam govore kako se ponašati. Neka pravila bi se uvijek trebala slijediti kako bi izbjegli nečiju povredu ili koban događaj. "Ne kradi", "Ne varaj" i "Govori istinu" su pravila kojih bi se uvijek trebali držati. I u ovoj grupi trebaju postojati pravila kojih bi se svi trebali pridržavati kako bi se svi slagali. Ako nemamo ta pravila bilo bi nam teško naći zajednički jezik koji svima odgovara. Ostala pravila su fleksibilna. Pravila se mogu izmjenjivati ako nitko s tim izmjenama ne bude povrijeđen ili ozlijeđen. U našoj grupi imat ćemo pravila koja su isto fleksibilnija.

Voditelj stavlja pravila na papir ili prezentaciju i raspravlja o njima s članovima grupe: kojih se pravila treba uvijek pridržavati, a koja mogu biti fleksibilnija (mogu raspravljati u manjih grupicama po 3-4 člana ili svi skupa) Također, provjerite žele li dodati neka pravila koja nisu prisutna na prezentaciji.

- Poštujte vrijeme drugih dok govore. Ne prekidajte ih.
- Sva pitanja su prihvatljiva. U redu je ne slagati se s mišljenjem drugih članova, ali s poštovanjem tuđeg mišljenja. Iznesite svoje mišljenje bez osobnih napada, držite se teme.
- Postavite vlastite granice. Imate pravo preskočiti određena pitanja i aktivnosti.
- Potiče se prenošenje informacija i ideja, ali sva osobna iskustva i izjave trebaju biti povjerljive.
- Budite svjesni neverbalne komunikacije i govora tijela – one mogu biti jednako povredljive kao i riječi.
- Tolerirajte različitosti.
- Nemojte prostačiti.
- Imajte razumijevanja za tuđe osjećaje.
- Nemojte prijetiti drugima, udarati ih ili ih ozlijediti.
- Susret počinje i završava u predviđenom vremenu.

Nakon postavljanja pravila ponašanja, voditelj predstavlja teme programa i s članovima grupe raspravlja o njima:

- Smatrate li ove teme zanimljivima i korisnima?
- Koja su Vaša očekivanja od programa?

Potrebni materijali: Prezentacija i flipchart

Trajanje: 30 minuta

1.3. IZGRADNJA GRUPNOG IDENTITETA

Započnite s aktivnosti KRUG.

Grupa stavlja stolice sa strane i formira mali krug (tako da im se skoro dotiču ramena).

Kada imamo nešto zajedničko, približavamo se jedni drugima. Nakon što voditelj pročita pravila aktivnosti, članovi grupe trebaju napraviti jedan korak unazad i proširiti krug.

Voditelj zatim čita niz izjava članovima grupe. Svaki član trebao bi uzeti nekoliko sekundi da razmisli o izjavi i zaključi odnosi li se ona na njega/nju. Ako je odgovor DA (što znači da se tvrdnja odnosi na nju/njega ili da se slaže s pročitanim izjavom), osoba radi jedan korak bliže krugu. Ako je odgovor NE

ostaje na mjestu. Nakon svake izjave i promjene mjesta stajanja, voditelj će tražiti sudionike da se vrate na početnu poziciju.

Da = kretanje,

Ne = ostajanje na mjestu.

Bitno je sudionicima naglasiti da, iako se neka izjava odnosi na njih ne trebaju napraviti korak unaprijed ako nisu još spremni podijeliti tu informaciju o sebi. Nitko nije prisiljen otkrivati stvari o sebi i ne treba imati osjećaj pritiska drugih članova grupe koji su napravili korak ili ostali stajati izvan kruga. Poželjno je malo pogurati sebe, ali nije potrebno otkrivati išta zbog čega bi se osoba osjećala nesigurno i nelagodno.

Izjave ćete naći u prilogu 1.1.

Nakon završetka aktivnosti, prokomentirajte sa sudionicima:

- Kakva im je bila aktivnost? Što misle koja je bila uloga ove aktivnosti? Zbog čega smo odabrali upravo ovu aktivnost?
- Kako se osjećaju? Kako im je bilo napraviti korak odnosno ostati na mjestu? Da li im je bilo zahtjevno napraviti korak u unutrašnjost kruga? Jesu li postojale neke okolnosti koje su olakšavale ulazak u krug?
- Što će uzeti iz ove aktivnosti? Jesu ih neki koraci ili ostajanje na mjestu iznenadili?

Tema	2) Pogled u budućnost
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Njegovanje samopouzdanja i samoupravljanja 2. Razvijanje svjesnosti o važnosti izrade planova 3. Upoznavanjem s dostupnim alatima za razvijanje dobrih planova
Kompetencije	<p>Nakon radionice sudionici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • moći postaviti buduće planove • moći postaviti određene korake za ostvarivanje svojih ciljeva • imate povećane vještine samoupravljanja
Sadržaj	Radionica uključuje teme vezane za postavljanje vlastitih ciljeva i upoznavanje s alatima za lakše dostizanje postavljenih ciljeva.
Trajanje	90 minuta
Metode rada	Prezentacija, individualni i grupni rad
Materijali	računalo, projektor, prilozi

2.1. VAŽNOST IZRADE PLANA

Životni plan nam može pomoći u ostvarivanju naših ciljeva i planiranju budućnosti. Razmišljanje unaprijed nam omogućuje da ostanemo sigurni i zdravi, da donosimo zdrave odluke u vezi fizičke aktivnosti, zdravog hranjenja, obrazovanja, zaposlenja, odnosa, seksa i ostalih područja života. Možda već sad imate neke ciljeve i ideje o svojoj budućnosti. Tu dolazi "životni plan".

Vježba:

Recite sudionicima da ispune predložak Moj život – Moje ja (prilog 2.1.) i da ga podijele s grupom (uzeto sa stranice):
file:///C:/Users/User1/Documents/Mirela/documenti/Natjecaji%202017/Portugalci/Provedba/Workpackage%204/Workshops/Dodatna%20radionica/MLMP_14MY01_Final.pdf

U ovom dijelu radionice, prikazuje se prezentacija (slide 1-4) koji pripremaju mlade na izradu plana i postavljanju životnih ciljeva, demonstrirajući važnost dobrog planiranja.

Vježba:

Podijelite grupu u parove i podijelite "*Nada za budućnost*" (prilog 2.2.) Sudionici raspravljaju o pitanjima 10 minuta i kasnije ih dijele s cijelom grupom. Vodite raspravu i komentirajte odgovore povezujući ih sa sljedećim dijelom radionice (npr. neki strahovi se mogu smanjiti dobrim planiranjem)

Trajanje: 30 minuta

Materijali: Prezentacija, prilog 2.2.

2.2. POSTAVLJANJE CILJEVA

Za ovaj dio radionice koristite slideove 5-7 iz prezentacije

Postavljanje životnih ciljeva (prilog 2.3.) služi za efektivno građenje motivacije koja također može pružiti smjer u životu.

Prije nego krenete na tu aktivnost, napravite vježbu *Intervju na kraju života* (prilog 2.4.). Dajte svakom sudioniku papir s pitanjima i dajte im 10 minuta da odgovore na pitanja i podijele svoja zapažanja u parovima. Zatim okupite cijelu grupu i neka svi podijele svoje odgovore s grupom. Ova aktivnost trebala bi im pomoći da lakše ispune prilog Postavljanje životnih ciljeva.

Možete im objasniti kako bi ciljevi trebali izgledati – SMART. Sanjarenje i fantaziranje nam može pomoći da budemo kreativni i istražimo svoje želje, SMART ciljevi će nas tamo i odvesti. Zatim im recite da se vrate svojim ciljevima i da ih probaju oblikovati u SMART ciljeve.

Ako se dobro osjećaju oko dijeljenja, zamolite ih da podijele svoje ciljeve s cijelom grupom.

Trajanje: 60 minuta

Materijali: Prezentacija, prilozi

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Tema	3) Slobodno vrijeme
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potaknuti razmišljanje o tome na koji način provodimo svoje slobodno vrijeme 2. Davanje sudionicima novih ideja o provođenju slobodnog vremena 3. Potaknuti sudionike na aktivno uključivanje u zajednicu - volontiranje
Kompetencije	<p>Nakon radionice sudionici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biti dodatno motivirani da slobodno vrijeme provode kvalitetnije • Osvijestiti mogućnost volontiranja – aktivnog uključivanja u zajednicu kao korisnog provođenja slobodnog vremena
Sadržaj	<p>Sudionici će se na radionici baviti temom slobodnog vremena i njegovom važnosti. Također, kroz praktičnu vježbu osvijestit će različite načine provođenja slobodnog vremena. Sudionicima će se ukazati na aktivnost volontiranja kao aktivnog uključivanja u zajednicu, odnosno kvalitetnog načina provođenja slobodnog vremena.</p>
Trajanje	90 minuta
Metoda rada	Predavanje, individualni i grupni rad
Materijali	Prezentacija, prazni papiri, prilozi, bojice

Potaknuti sudionike na razgovor o pojmu slobodnog vremena – kako provode svoje slobodno vrijeme? Koliko ga imaju? Zašto je slobodno vrijeme važno?

Što je zapravo slobodno vrijeme? Najjednostavnije rečeno, to je vrijeme koje nam ostane kada završimo sa svim našim školskim ili poslovnim i drugim svakodnevnim obavezama. To je vrijeme u kojem smo slobodni baviti se nečime što želimo, što nas odmara i zabavlja, vrijeme tijekom kojeg ćemo naučiti nešto novo, proširiti neka postojeća znanja ili jednostavno ne raditi ništa. Ovisno o aktivnosti koju odaberemo, možemo govoriti o manje ili više kvalitetno provedenom slobodnom vremenu. Možemo se baviti sportom, odlaziti u prirodu, pohađati razne tečajeve, učiti nešto novo i sl. Ako svoje slobodno vrijeme provodimo kvalitetno, osjećat ćemo se dobro, zadovoljno, motivirano i smireno, na pamet će nam padati nove ideje, razvijat ćemo kreativnost i biti zadovoljniji sobom. S druge strane, ako svoje slobodno vrijeme provedemo bez nekog konkretnog cilja, drijemajući, gledajući televiziju ili maratonskim sjedenjem u kafićima, govorimo o manje kvalitetnom provođenju slobodnog vremena. Premda nikako nije loše odmoriti se ili družiti s prijateljima uz kavu tijekom svog slobodnog vremena, trebali bismo pripaziti da omjer različitih aktivnosti bude u korist onih produktivnijih.

Vježba:

Moja pita – kako provodim svoje (slobodno) vrijeme?

Opis aktivnosti: Svatko za sebe crta grafički prikaz „pita“ na kojoj će prikazati kako provodi svoje vrijeme tijekom dana. Prvo trebaju nacrtati krug te u njemu označiti „krišku“ koja označava vrijeme koje provedu spavajući noću. Nakon toga neka označe „krišku“ koja označava vrijeme rezervirano za školske ili poslovne obaveze, odnosno sve one obaveze i aktivnosti koje su im tijekom tjedna fiksne i koje ne mogu mijenjati te ostale svakodnevne obaveze poput spremanja hrane i(li) održavanja čistoće kuće ili stana.

Prokomentirati sa sudionicima koliko im je ostalo "slobodnog" vremena tijekom dana. Na koje načine bi ga htjeli popuniti? Neka vode računa o različitim vrstama provođenja slobodnog vremena – osim strukturiranog i organiziranog slobodnog vremena (tečajevi, radionice, organizirane sportske aktivnosti i sl.) dio vremena treba odvojiti i za odmor i opuštajuće aktivnosti (čitanje knjige, slušanje glazbe, druženje s prijateljima i dr.) te ostaviti prostora za spontanost i improvizaciju.

Uključivanje u zajednicu – volontiranje

Dobrovoljno ulaganje vremena, znanja, vještina i energije za dobrobit drugog pojedinca ili neke nepriviligirane skupine također je dobro i kvalitetno utrošeno slobodno vrijeme. Volontiranje kao takvo ima brojne prednosti za one prema kome je usmjereno, za društvo općenito, ali i za osobu koja volontira. Ako se sudionici odluče za volonterski angažman mogu profitirati na mnogo načina:

- porast samopoštovanja
- poboljšanje socijalnih vještina
- usvajanje novih znanja i vještina
- upoznavanje novih ljudi
- osjećaj zadovoljstva i korisnosti
- stjecanje prvog profesionalnog iskustva

- vježbanje odgovornosti
- KVALITETNO UTROŠENO SLOBODNO VRIJEME

Kako se uključiti u svijet volontera?

Potražite informacije o lokalnim ili regionalnim volonterskim centrima u svojoj okolini. Na internetskim stranicama volonterskih centara ili osobnim odlaskom u njih možete se informirati o mogućnostima volontiranja, dostupnim volonterskim pozicijama i dobiti svu dodatnu pomoć prilikom ulaska u taj svijet. Također, svi zainteresirani mogu se direktno javiti i neprofitnim organizacijama, s obzirom na to da upravo one u najvećoj mjeri organiziraju volonterske aktivnosti i programe.

Područja interesa u kojima se može volontirati su različita: djeca, mladi, stariji i nemoćni, osobe s teškoćama u razvoju, zdravlje, zaštita okoliša, zaštita životinja, umjetnost i kultura, obrazovanje, sport, ljudska prava, izgradnja mira i demokracije itd. Odaberite područje koje Vas zanima i raspitajte se u jednom od volonterskih centara ili potražite informacije na internetu udruge i ustanove koje djeluju u tom tematskom području.

Vježba:

„10 godina poslije“¹

Zamoliti sudionike da zamisle sebe za 10 godina. Neka najprije zamisle imaju li neki posao i koji. Zatim se trebaju usmjeriti na to kako provode svoje slobodno vrijeme. Imaju li neke hobije? Koje aktivnosti vole? Bave li se volontiranjem? Gdje su sve volontirali u proteklih 10 godina? Što su radili? Kakve ljude su upoznali? Koje su vještine i znanja stekli? Kako su se osjećali?

Zajedno prokomentirajte ono što su zamislili? Jesu li zadovoljni zamišljenim?

Zatim, neka se vrate u sadašnji trenutak. Zamolite ih neka uzmu nekoliko trenutaka i zapišu očekivanja kako od potencijalnih volonterskih iskustava tako i od aktivnosti kojima će se posvetiti tijekom svog slobodnog vremena: što žele naučiti, s kim žele raditi, kakve poslove i aktivnosti žele obavljati? Koje vještine žele poboljšati? Koja nova znanja steći?

Ako netko od sudionika želi, može podijeliti svoje želje i spoznaje do kojih je došao tijekom ove aktivnosti.

Za kraj svima poručite da je važno da postanu svjesni svojih očekivanja i želja, te da je moguće u skladu s time odabrati i aktivnosti kojima se žele baviti.

Važno je na koji način provodimo svoje slobodno vrijeme jer nas to oblikuje u osobu koja postajemo!

¹ Ideja za vježbu preuzeta iz priručnika o volontiranju za srednjoškolce "Generacija za V" (Volonterski centar Zagreb, 2014.)

Radionica	4) Moja mreža podrške
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Povećati svjesnost sudionika o podršci okoline i od čega se sve ona sastoji 2. Upoznati sudionike s vrstama komunikacije kao i s njenim ciljevima 3. Naučiti sudionike kako da izrade adresar za podršku
Kompetencije	<p>Nakon radionice sudionici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biti upoznati s vrstama komunikacije • naučiti razliku između pasivne, agresivne i asertivne komunikacije • znati prepoznati tko je sve u njihovoj mreži podrške, na koga se mogu osloniti u kojim situacijama i kako mrežu podrške mogu proširiti.
Sadržaj	Radionica uključuje teme vezane za vrste komunikacije, kao i poželjnu, asertivnu komunikaciju. Osim toga, uključuje i teme vezane uz mrežu podrške, kako ju prepoznati, održavati i proširiti.
Trajanje	90 minuta
Metode	Prezentacija, praktični rad (grupni i individualni)
Materijali	kompjuter, projektor, prilozi

4.1. UVOD – VRSTE KOMUNIKACIJE

Kao uvod u radionicu vezanu uz mrežu podrške možete provesti jednu od ove dvije igre ili možete igrati neke drugu igru za koju prepoznajete da bi više odgovarala Vašoj grupi:

- 1) „Pokvareni telefon“– Jedna osoba bi trebala napustiti prostoriju s voditeljem radionice. Voditelj radionice čita neki kriminalistički članak iz dnevnih novina toj osobi. Nakon toga, druga osoba bi trebala napustiti prostoriju i prva osoba bi joj trebala prepričati što je sve zapamtila iz priče koju je pročitao voditelj. Nakon slušanja priče, prva osoba se vraća u grupu i ne smije nikome prepričati što je čula, a druga osoba priča priču sljedećoj osobi. Prepričavanje priče trebalo bi se nastaviti dok zadnja osoba ne čuje priču. Na kraju, osoba koja je zadnja čula priču prepriča ju svima. Obično se zadnja verzija priče jako razlikuje od početne verzije.

2) Igra komunikacije

- ✓ Dajte svakom sudioniku papir veličine A4
- ✓ Recite sudionicima da ćemo igrati jednu igru kako bi potvrdili činjenice o komunikaciji. Sudionici će dobivati niz uputa o tome što trebaju učiniti s papirom. Voditelj će simultano s njima slijediti upute.
- ✓ Recite svima da prime svoj papir i zatvore oči
- ✓ Dajte im sljedeće upute, s dovoljnim pauzama između rečenica kako bi svi imali dovoljno vremena
- ✓ “Prepolovite papir”
- ✓ “Istrgnite gornji lijevi kut”
- ✓ “Još jednom ga presavinite na pola i otrgnite gornji desni kut”
- ✓ “Još jednom ga presavinite na pola i otrgnite donji lijevi kuta papira”
- ✓ Zamolite sudionike da otvore oči i pogledaju što su napravili.

Rasprava i izvještaj:

- Podignite svoj završni uradak i istaknite kako se Vaš oblik razlikuje iako ste dali jednostavne i jasne upute.
- Promotrite kako se svi uradci međusobno razlikuju iako ste dali svima jednaku uputu.
- Pitajte grupu kako ta da ni jedan papir ne odgovara Vašem papiru?
- Naglasite važnost dvosmjerne komunikacije što možemo vidjeti iz ove jednostavne aktivnosti u kojoj je bila prisutna samo jednosmjerna komunikacija jer oni nisu postavljali nikakva pitanja.
- Praktična demonstracija na početku je važna jer u ovoj radionici raspravljamo o mreži podrške i komunikacija je vitalna za njen razvoj. Važno je znati kako komuniciramo, što utječe na našu komunikaciju i kako ju možemo poboljšati.

Prezentaciju (slide 2-4) prezentirati nakon aktivnosti.

Nakon slidea 5 slijedi slide 6 koji prikazuje primjer Halo efekta – zamolite sudionike da promisle o muškarcu i ženi koje vide na slici (jesu li uspješni, imaju li puno novaca, jesu oženjeni/udani...)

Nakon aktivnosti, pokrenite razgovor sa sudionicima o tome kako ljudi često nisu evaluirani samo na temelju fizičkog izgleda već i na temelju nekoliko informacija koje dobijemo o njima unaprijed.

Prikazuje se prezentacija (slide 6-19).

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija

4.2. VRSTE KOMUNIKACIJE

Slideovi 20-34 u prezentaciji objašnjavaju 3 bazične vrste komunikacije – pasivna, agresivna i asertivna prikazuju se sudionicima.

Voditelj može birati između ove dvije aktivnosti:

1. Nakon prezentacije, sudionici bi trebali biti podijeljeni u grupe od 3 do 5 članova. U tim grupama dobivaju list s 5 primjera komunikacije u kojima ljudi odgovaraju na 3 načina. Sudionici u malim grupama trebaju raspraviti koje vrste komunikacije prepoznaju. Nakon 20 minuta, sudionici dijele svoja zapažanja s cijelom grupom.
2. Igranje uloga. Odaberite primjer komunikacije i zamolite dva volontera da odglume scenarij iz primjera s neučinkovitom komunikacijom. Nakon što su završili igranje uloga, zamolite ostatak grupe da prepozna koja su bila sva područja loše komunikacije. Zatražite volontere da opet odglume istu situaciju, ali da ovaj put koriste savjete ostatke grupe i da demonstriraju učinkovitiju komunikaciju.

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija, Pet primjera (prilog 4.1.)

4.3. GRADNJA SOCIJALNE MREŽE

Razgovarajte sa sudionicima, tko je sve dio njihove mreže podrške: prijatelji, poznanici, udomitelji ili netko drugi. U situaciji kada trebaju podršku kome se obrate? Među onima koje su naveli postoji li netko koga mogu nazvati kada im treba pomoć oko selidbe, nekakve vrste preporuke, zamjena žarulje ili kada se osjećaju tužno....

Upoznajte ih s načinima proširenja mreže podrške kroz volontiranje, učlanjivanje u sportske aktivnosti, udruge...

Nakon rasprave, slijedi vježba – Moja mreža podrške (uzeto iz knjige Okvirko – Katalog Kompetencija stranice 83-84), pomoću koje svi mogu vidjeti gdje mogu učiniti više.

S obzirom na to da je ova radionica emocionalno izazovnije i tiče se tema koje mogu biti zahtjevne za mlade iz alternativne skrbi, bilo bi poželjno da mladi imaju mogućnost savjetovanja sa stručnjakom ako se pojave emocije koje su preplavljujuće.

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Moja mreža podrške (uzeta iz Okvirko – Katalog Kompetencija, strane 83-84) (prilog 4.2.)

Evaluacija: 5 minuta

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Tema	5) Odgovorno zdravstveno ponašanje
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osvijestiti kod sudionika načine brige za zdravlje 2. Ukazati na problem ovisnosti i opasnosti koje iz njega proizlaze 3. Osnažiti sudionike da se lakše suprotstave ako ih netko ponudi nečim ili ih pokuša nagovoriti na nešto što ne žele
Kompetencije	<p>Na radionice sudionici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naučiti koje su bitne stvari koje trebaju imati na umu kod brige oko zdravlja • Postati svjesni problema ovisnosti i moći kritično sagledati različite njene aspekte • Znati reći "NE" na sve što ne žele raditi
Sadržaj	Radionica sadrži osnovne informacije o brizi o vlastitom zdravlju, a dodatnu pažnju posvećuje problemu ovisnosti. Kroz kratko teorijsko predavanje i dvije vježbe, sudionici će naučiti što znači brinuti se o svom zdravlju, kritički promisliti o nekim mitovima o ovisnostima te saznati kako da jasno i glasno kažu „NE“ kada nešto ne žele.
Trajanje	90 minuta
Metode rada	Predavanje, individualni i grupni rad
Materijali	Prezentacija, papiri s isprintani mitovima i pripadajućim pojašnjenima (prilog 5.1.), "Podsjetnik – Neka tvoje "NE" svakome bude jasno" (prilog 5.2.)

Potaknuti sudionike na razgovor o pojmu zdravlja – što pod time podrazumijevaju? Što za njih znači „zdrav život“? Koje im ideje i asocijacije padaju na pamet?

Što po pitanju održavanja/brige o vlastitom zdravlju poduzimaju sudionici – razgovor

Svi mi volimo biti zdravi, ali što to zapravo znači? Briga o vlastitom zdravlju je nešto o čemu bismo svi trebali voditi računa, no kako biti siguran/na da smo mislili na sve, tj. da smo u obzir uzeli sve faktore koji su bitni za očuvanje vlastitog zdravlja i da se osjećamo dobro? Koncept odgovornosti o vlastitom zdravlju podijeljen je na dva dijela – prvi je da vodimo zdrav stil života (da vježbamo, zdravo se hranimo, ne pušimo i sl.), a drugi da smo „dobri pacijenti“ (da redovito kontroliramo svoje zdravlje te da slušamo savjete liječnika).

Kako bismo lakše to sve imali na umu, prođimo zajedno kroz osnovne faktore koji utječu na naše zdravlje:

- 1) Osobna higijena – održavanje osobne higijene jedan je od lakših načina očuvanja vlastitog zdravlja. Redovito pranje ruku, zuba i tuširanje, pokrivanje nosa i usta rukom prilikom kihanja i kašljanja, korištenje zaštite u situacijama u kojima postoji opasnost od infekcije su sve načini koji nas štite od nečistoća, bakterija, virusa i raznih bolesti i zbog kojih se naposljetku osjećamo dobro.
- 2) Kontrole oralnog i spolnog zdravlja – redoviti odlasci stomatologu i ginekologu/urologu, od presudne su važnosti u prevenciji bolesti. Za mnoge zdravstvene poteškoće vrijedi da, što ih se ranije otkrije, uspješnije se liječe, stoga ne odgađajte redovite i preventivne preglede i kontrole!
- 3) Liječnik opće prakse – ako nas nešto boli ili se osjećamo loše, odlazimo liječniku opće prakse. On će nas uputiti na potrebne pretrage i preglede, a po potrebi poslati i specijalistu. Kao i u prethodnom primjeru, ne treba odgađati odlazak liječniku ako nas nešto muči, kako se manji problem ne bi pretvorio u veći.
- 4) Kućna apoteka – dio brige o vlastitom zdravlju je i informiranost i samostalnost u situacijama u kojima si možemo pomoći sami. Povremena glavobolja ili zubobolja, manje porezotine ili opekotine te prehlada ili obična viroza ne moraju biti razlog za odlazak liječniku ako pri ruci imamo osnovne tablete protiv bolova (analgetike) i lijekove za snižavanje povišene tjelesne temperature, flastere i sredstvo za dezinfekciju rana i sl.
- 5) Zdrava prehrana – hrana je gorivo našem tijelu. A tko bi za svoje tijelo želio loše gorivo? Često čujemo da hraniti se zdravo znači hraniti se raznoliko i umjereno – nutrijenti iz svježeg voća i povrća, cjelovitih žitarica, orašastih plodova, proteina i mahunarki našem organizmu osiguravaju pravilno funkcioniranje. A kada nam organizam dobro funkcionira, otporniji smo na bolesti, imamo više energije i osjećamo se puno bolje.
- 6) Tjelovježba – redovita tjelesna aktivnost uvelike unapređuje kvalitetu našeg života. Ne samo da dugoročno smanjujemo rizik od teških bolesti poput dijabetesa ili raznih vrsta raka, već kroz svakodnevicu idemo s više energije i dobrog raspoloženja.
- 7) Održavanje čistoće prostora u kojem živimo – sigurno ste čuli za izreku „Čistoća je pola zdravlja“. Uz maloprije spomenutu higijenu tijela, potrebno je održavati i čistoću i higijenu doma. Iako rijetko tko voli kućanske poslove, od iznimne je važnosti držati prostor u kojem boravimo urednim i čistim, ne samo za fizičko već i za naše mentalno zdravlje.

Prokomentirati sa sudionicima što se može dogoditi ako ne pazimo na naše zdravlje? Potaknuti ih da se dosjete i nabroje neke potencijalne prijetnje našem zdravlju. Uvesti ih u temu ovisnosti.

Što je ovisnost?

Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke tvari, ponašanja ili situacije. Ljudi mogu biti ovisni o drogama, alkoholu, cigaretama, kupovanju, kockanju, lijekovima, igranju video igara, ...

Svi mi više manje znamo definiciju ovisnosti, no znamo li nešto više? To ćemo provjeriti kroz vježbu koja slijedi. U koje mitove o ovisnostima vjerujemo? Koje predrasude imamo? Kakvi su naši stavovi o raznim temama koje se tiču ovisnosti?...

Vježbe:

Mitovi o ovisnostima²

Na suprotne krajeve prostorije postaviti natpise „SLAŽEM SE“ i „NE SLAŽEM SE“. Unaprijed pripremiti niz od 7 do 10 tvrdnju koje predstavljaju mitove o ovisnostima (u prilogu). Voditelj/ica čita i na ploču/zid lijepi tvrdnju po tvrdnju, a sudionici se razmještaju po sobi ovisno o stupnju slaganja s tvrdnjom. Nakon svake tvrdnje, sudionike se potakne da obrazlože svoj stav. Na kraju diskusije voditelj/ica predstavi istinitu tvrdnju temeljenu na činjenicama te ju zalijepe ispod pripadajuće tvrdnje. Za kraj, sudionike se može upitati znaju li i oni neku tvrdnju koju će s voditeljem/icom prokomentirati.

Prijedlozi mitova i pripadajuća objašnjenja:

Osoba može biti ovisna o mnogim stvarima, ne samo o drogama.

Ovisnost je stanje u kojem osoba ne može prestati konzumirati tvari ili ponavljati obrasce ponašanja unatoč štetnim posljedicama za psihičko i fizičko zdravlje. Ovisnost može uključivati uporabu tvari kao što su alkohol, nikotin, razne droge, ili ponašanja poput kockanja ili igranja igrice.

Osoba koja je ovisna može imati psihičke, ali i fizičke reakcije, ako ne uzme sredstvo ovisnosti.

Ako ne uzme sredstvo ovisnosti, osoba upada u apstinencijsku krizu. Simptomi apstinencijske krize mogu biti psihički (npr. anksioznost, nemir, nervoza, umor, smanjen apetit, problemi sa spavanjem, slaba koncentracija i pamćenje) i fizički (npr. glavobolje i vrtoglavice, problemi s disanjem, nepravilni otkucaji srca, mučnina, povraćanje i problemi s probavom, grčenje mišića drhtavica, znojenje i dr.).

Nešto nije u redu s mladima koji se drogiraju.

Razlozi koji mlade navedu na zlouporabu droga i drugih sredstava ovisnosti su različiti – od pritiska vršnjaka i potrebe za pripadanjem grupi, preko dosade i potrebe za uzbuđenjem, znatiželje i eksperimentiranja do niskog samopoštovanja i loše slike o sebi te mnogi drugi.

Korištenje droge može biti zabavno.

Kao i sva druga sredstva ovisnosti, droge rezultiraju trenutnim stanjem zadovoljstva i zabave. No ono što ostaje nakon što efekt opijenosti prođe, zasigurno nije zabavno – ozbiljna i po život opasna stanja nerijetko su rezultat korištenja sredstava ovisnosti.

² Vježba preuzeta iz priručnika Trenirajmo prevenciju (Mreža mladih Hrvatske, 2010.)

Mlade koji uzimaju drogu treba izbaciti iz škole.

Mnogo je razloga zašto mladi eksperimentiraju s drogama – često su pod pritiskom vršnjaka, žele se uklopiti u grupu, dosadno im je i željni su uzbuđenja, imaju nisko samopoštovanje i sl. No to ne znači da su „izgubljeni slučajevi“ i da ih odmah treba kazniti izbacivanjem iz škole. Većini će pružanje pomoći u obliku savjetovanja, uključivanja u tretmane za prestanak konzumacije i odvikavanje pomoći da se vrate na pravi put i ispune svoj potencijal u svim aspektima života, pa tako i onom akademskom.

Umjereno uzimanje kokaina je OK.

Ni u kojem slučaju. Bez obzira na učestalost, konzumiranje kokaina može imati brojne posljedice opasne po život – od nepovoljnog učinka na krvožilni sustav i povećanog rizika od zatajenja srca, do povećanog rizika od moždanog udara te nepovoljnog učinka na gastrointestinalni trakt i opasnost od zatajenja bubrega. Opasnosti po zdravlje nisu samo fizičke. Kod osobe koja konzumira kokain postoji i povećan rizik od problema povezanih sa psihičkim zdravljem poput depresivno anksioznog poremećaja, a može biti i okidač za brojne druge potencijalne psihičke bolesti i poremećaje.

Osobama ovisnima o heroinu treba omogućiti besplatno dobivanje šprica i igala.

Prema istraživanjima provedenim od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), programi putem kojih se ovisnicima o heroinu osiguravaju sterilne šprice i igle, ne doprinose povećanju broja heroinskih ovisnika. Naprotiv, šansa da će se ovisnici koji putem spomenutih programa dolaze do šprica i igala ipak obratiti nekome za pomoć i na koncu prestati zlorabljivati droge, veća je nego kod ovisnika koji nisu uključeni u takve programe.

Ljudi koji koriste heroin ili kokain ne zaslužuju pomoć nego kaznu.

Ako ovisniku pružimo pomoć, ne samo da potencijalno dižemo kvalitetu njegovog života već pozitivno djelujemo i na društvo u cjelini – pada stopa kriminaliteta, smanjuje se raširenost bolesti te se povećava produktivnost u društvu. Kažnjavanjem ovisnika, s druge strane, vrlo često se postiže upravo suprotan učinak.

Dio privlačnosti droga je i to što one nisu dozvoljene.

Sve što je zabranjeno za mlade je i privlačno. Droge nas dovode u stanje opuštenosti, popuštaju nam kočnice, smanjuju naše nesigurnosti te nas odvajaju od realnog svijeta i očekivanja drugih – sve su to razlozi koji mladima isprva zvuče privlačno, no droge i dalje djeluju i vrlo štetno na naše fizičko i psihičko zdravlje. Osim toga, mladi eksperimentiranje s drogama često vide kao način pokazivanja bunta prema roditeljima, autoritetu i sl., što također pridonosi privlačnosti zabranjenih supstanci ili ponašanja.

Što učiniti ako nam netko ponudi ili nas nagovara na nešto što ne želimo? Kako se snaći?

Kako reći „NE“?³

Sudionike rasporediti u parove. Zadatak je da jedan drugoga pokušaju nagovoriti na nešto (što god im padne na pamet). Mogu koristiti sve načine uvjeravanja kojih se mogu sjetiti. Zadatak druge osobe je

³ Vježba preuzeta s web stranice <http://klub.posluch.hr/droga/05.htm>

da ni na koji način ne pristane na prijedlog svog para. Uloge se izmjenjuju – kada sudionici završe igru u jednom paru, neka promijene par, po mogućnosti neka odaberu osobu koju najmanje poznaju.

Nakon aktivnosti slijedi rasprava: Koja uloga je bila lakša? Na koji način je bilo različito s različitim partnerima? Što su naučili iz ove vježbe? Kome je uspjelo nagovoriti svog para? Koliko su vješti u uvjeravanju drugih, a koliko u odbijanju i obrani svog stava?

Potaknuti sudionike neka se sjete situacija u kojima su nekoga odbili. Koji su bili razlozi odbijanja? Da li se ikada dogodilo da su željeli reći „NE“, ali su iz nekog razloga ipak pristali na prijedlog druge osobe? Zašto i u kojim situacijama je dobro znati reći „NE“? Ako osoba zna reći „NE“, što to govori o njoj?

Na kraju sudionicima podijeliti „Podsjetnik – Neka tvoje „NE“ svakome bude jasno“ (u prilogu)

- Govori u prvom licu, budi jasan/na („Ja to ne želim!“)
- Ne plaši se (Ispravi se i sugovorniku hrabro gledaj u oči.)
- Budi uvjerljiv (Ne živciraj se i ne viči. Mirno reci „NE“, bez oklijevanja.)
- Otiđi (Ako ti se učini da razgovor nema smisla, otiđi.)
- Predvidi problem (Unaprijed se pripremi za određene situacije u kojima moraš donijeti važnu životnu odluku.)
- Informiraj se (Odluke se ne donose naslijepo. Treba znati činjenice! Činjenice upotrijebi kao argument.)
- Izvaži pluseve i minuse (Droga ima puno više minusa!)
- Čvrsto odluči (Od svoje odluke da drogi kažeš „NE“, ne odstupaj ni za čiju ljubav.)

Tema	6) Upravljanje osobnim financijama
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upoznati sudionike s osnovnim pojmovima bankovnih računa, kako ih otvoriti i odgovorno raspolagati sa sredstvima 2. Upoznati sudionike s vrstama kreditnih kartica i njihovim korištenjem 3. Izraditi plan mjesečnog proračuna te ukazati na važnost odgovornog planiranja i raspolaganja novcem
Kompetencije	<p>Polaznici će nakon završene radionice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znati kako otvoriti račun u banci (otvaranje, zatvaranje, usluge osobnog bankara) • Upoznati se s korištenjem bankomata i praćenjem stanja na računu • Biti upoznati s načinima plaćanja računa • Znati izraditi proračun za troškove života (prehrambene namirnice, odjeća i obuća, higijenske potrepštine, režije, slobodno vrijeme, prijevoz...) te kako ih uskladiti s prihodima • Biti upoznati s načinima štednje (stambena štednja i oročenje) • Biti upoznati s načinima zaduživanja (kredit, dozvoljeni minus, zatezne kamate, jamac, sudužnik, rizici)
Sadržaj	Radionica uključuje teme koje se odnose na plansko i odgovorno upravljanje osobnim financijama. Prezentirane su teme vezane uz raspolaganje mjesečnim prihodima i rashodima, načinima štednje i zaduživanja te plaćanja računa
Trajanje	90 minuta
Metode rada	Prezentacija, vježbe (u grupi i individualno)
Materijali	Računalo, projektor, prilozi

6.1. UVOD - KAKO ODGOVORNO UPRAVLJATI FINANCIJAMA

U ovom dijelu radionice, sudionici gledaju prezentaciju (1-5) koji su unaprijed pripremljeni. Sudionici će saznati zbog čega im je potreban bankovni račun, kakve vrste bankovnih računa postoje i kako ih otvoriti. Naučit će kako dizati novce s računa i kako ga zaštititi. Unutar prezentacije postoji i trik pitanje vezan uz sigurno korištenje identifikacijskog broja.

Nakon ove kratke vježbe, slijedi dio u kojem se sudionici upoznaju s plaćanjem računa.

Trajanje: 30 minuta

Materijali: Prezentacija

1. PRIHODI I RASHODI

U ovom dijelu radionice, sudionici gledaju slideove 6 i 7. Sudionici se upoznaju s pojmovima prihoda i rashoda kao i načinima na koji oni utječu na veličinu troškova.

Nakon teorijskog uvoda slijedi "Mjesečni budžet" za koji je potrebno grupu podijeliti u parove. Njihov zadatak je ispuniti tablicu mjesečnog budžeta (prihodi i rashodi). Nakon završetka slijedi grupna diskusija (što im je bilo teško i zbog čega...) i razgovor o njihovom budžetu, jesu uspjeli ostati unutar limita ili ne.

Za planiranje mjesečnog troškovnika mogu koristiti [tablice za izracun mjesečnog ostatka.xls \(tables for the calculation of the monthly remnant\)](#) (skinuto sa stranice Hrvatska udruga banaka).

Kako bismo se prebacili na zadnju temu sudionici će promisliti o temi *Što su naše potrebe i što su naše želje?* Nakon toga prezentiran je slide 7 i vodi se kratka diskusija.

Trajanje: 40 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija, Mjesečni budžet (prilog 6.1.), Flipchart, markeri

6.2. ŠTEDNJA I DUGOVI

U zadnjem dijelu radionice, sudionicima su prezentirani slideovi 8-12. Sudionici se upoznaju s glavnim pojmovima vezanim uz štednju, prekoračenje računa, dugove i podizanje zajma.

Podijelite sudionicima primjere štednji (preuzeto sa stranice Hrvatska udruga banaka).

Upoznajte ih sa stranicama na kojima mogu pronaći dodatne informacije kao npr. Štedopis www.stedopis.hr.

Trajanje: 20 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija

Evaluacija: 5 minuta

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Tema	7) Upravljanje kućanstvom
Ciljevi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upoznati sudionike s praktičnim vještinama koje su potrebne za samostalan život 2. Naučiti sudionike praktične vještine kroz praktični rad i predavanja 3. Uputiti sudionike na web stranice i službe gdje mogu dobiti dodatne informacije i pomoć
Kompetencije	<p>Nakon radionice sudionici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imati informacije o vrstama smještaja i stanovanja i navesti njihove prednosti i mane • Naučiti kako upravljati vlastitim budžetom i mjesečnim režijama te kako ih plaćati • Znati koga kontaktirati u slučaju lomova, curenja i sličnih oštećenja • Znati prepoznati različite kućanske aparate, njihovu ulogu i gdje pronaći upute za njihovo korištenje • Naučiti kako brinuti o svojoj odjeći • Naučiti kako brinuti o kućanstvu • Naučiti što im je sve potrebno za pripremu hrane, održavanje higijene u kuhinji, planiranje kupovine hrane
Sadržaj	Radionica uključuje teme vezane uz praktične vještine potrebne za samostalan život. Teme koje će biti prezentirane uključuju smještaj, kućanstvo, kupovina i priprema hrane.
Trajanje	90 minuta
Metode rada	prezentacija, praktični rad (grupe and individualno)
Materijali	kompjuter, projektor, prilozi

7.1. UVOD U RADIONICE – PRAKTIČNE VJEŠTINE

Za samostalan život potrebno je imati praktične vještine. Jedan od glavnih uvjeta za samostalan život je pronalazak smještaja. Sudionike bi trebalo podijeliti u grupe 3-6 i dati im uputu da razmisle i daju svoje ideje (na flipchart, veliki papir) o sljedećim pitanjima vezanim uz smještaj:

Kako tražiti smještaj?

- Što sve trebate znati prije potrage za smještajem?
Koje su moje želje i prilike? Ostati blizu trenutnog smještaja, živjeti sam ili dijeliti kućanstvo s nekim, naći organizirani smještaj, iznajmiti stan ili kuću, kupiti stan...
- Prednosti i nedostaci svake vrste smještaja
- Što sve utječe na izbor smještaja (budžet, lokacija, starost smještaja...)?

Gdje pronaći informacije?

- Koji sve izvori informacija postoje za traženje smještaja?
- Tko sve može pomoći (socijalni radnik, udomitelji, udruge...)?

Grupna diskusija trebala bi se održati nakon odgovaranja na pitanja, popraćena dodatnim uvidima i prijedlozima voditelja (preporučuje se voditelju da pronađe potrebne informacije o mogućnostima smještaja nabrojanim u Vodiču za resurse).

U sljedećoj **vježbi**, sudionici sami trebaju izraditi **plan plaćanja mjesečnih režija**, uz napomenu da je važno uključiti koliki budžet žele da im ostane.

Na kraju ovog odjeljka, sudionike bi trebalo pitati znaju li koga trebaju kontaktirati u slučaju loma, curenja ili požara? Trebao bi se održati kratak razgovor i predavanje na ovu temu.

Trajanje: 40 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija, listovi za aktivnost – plaćanje mjesečnih režija

7.2. KUĆANSTVO

Na početku ovog dijela radionice, sudionike se zamoli da nabroje sve vrste kućanskih poslova koje znaju i za koje trebaju pomoć (voditelj ili sudionik zapisuje odgovore na flipchart).

Za vođenje brige o vlastitom kućanstvu i kućanskim poslovima, potrebni su nam određeni uređaji. Sudionici rade popis svih kućanskih aparata koje poznaju, koje od njih znaju koristiti, gdje mogu naći upute za njihovo korištenje i servis ako uređaj ne radi kako bi trebao.

Slijedi vježba s uputama o pravilnoj brigi odjeće (slide 4).

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija, Upute za pravilnu brigu o odjeći (prilog 7.1.)

7.3. PRIPREMA HRANE

Sudionici bi trebali napraviti listu svojih najdražih jela i koja znaju pripremiti. Također, neka razmisle, koje sve načine pripreme hrane poznaju.

Pitajte ih gdje pronalaze ideje za pripremu hrane, na internetu ili u kuharicama? Printaju li ili zapisuju recepte? Smatraju li da i muškarci moraju znati kuhati? (zanimljiva činjenica je da su većinom vrhunski sefovi kuhinje muškarci).

Kada pričamo o pripremi hrane, bitno je razmišljati o higijeni kuhinje. Zbog čega je važna i kako ju održavati? Sa sudionicima promislite o tom pitanju, zapišite ideje na flipchart i nadopunite njihove ideje ako je potrebno (sredstva za čišćenje, pranje kuhinjskih krpa, pranje voća i povrća, jaja...)

Razgovarajte o tome kako napraviti tjedni plan obroka kako bi unaprijed znali što će jesti. Planiranjem znat će procijeniti mjesečni trošak na hranu koju mogu uključiti u mjesečni proračun.

Slijedi **vježba** u grupicama od 3 sudionika. Trebaju napraviti tjedni plan obroka, što će kuhati, koje namirnice im trebaju, koliko će novaca potrošiti?

Kada završe, slijedi kratka diskusija i grupa koja je napravila najzanimljiviji plan prehrane dobiva pljesak cijele grupe.

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Prezentacija, Flipchart, markeri, papiri

Evaluacija: 5 minuta

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius*



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Naziv radionice	8) Aktivno traženje posla
Ciljevi radionice	8. unaprijediti vještine traženja posla 9. izraditi kvalitetne alate za traženje posla 10. upoznati se s procesom razgovora za posao
Kompetencije	Polaznici će nakon završene radionice: <ul style="list-style-type: none"> • osvijestiti postupke koji su uključeni u aktivno traženje posla • upoznati se s izvorima informacija koji ih mogu dovesti do zaposlenja i mogućnostima u okolini koje im stoje na raspolaganju • osvijestiti ulogu socijalne mreže u traženju posla • biti upoznati s ključnim elementima kvalitetnih alata za traženje posla (molbe za posao i CV-ja) • biti upoznati s online alatima za izradu CV-ja • osvijestiti kod sebe svoje ključne osobine i stečene prenosive vještine • upoznati se s najčešćim pitanjima s razgovora s posao kao i s mogućim odgovorima na ista
Sadržaj	Radionica uključuje teme koje se tiču postupka koji uključuju aktivno traženje posla, traženje informacija i korištenje svoje socijalne mreže. Prezentirani su ključni elementi kvalitetne molbe za posao i životopisa i online alata za izradu istih. Polaznici se upoznaju s najčešćim pitanjima na razgovorima za posao kao i potencijalnim odgovorima s ciljem bolje samoprezentacije.
Trajanje	90 minuta
Metode rada	prezentacija, grupni rad, upitnici za ispunjavanje
Materijal	računalo, projektor, prilozi (upitnici za ispunjavanje)

8.1. UVOD – AKTIVNO TRAŽENJE POSLA I ZAPOSŁJAVANJE

S ciljem uvođenja polaznika u proces traženja posla i osvješćivanja postupaka koji se pritom primjenjuju, kao i načina dolaska do relevantnih informacija o potencijalnom poslu, polaznike se podijeli u grupe od po nekoliko članova (3 – 6). Zadatak polaznika je na zajedničkom velikom komadu papira (flipchartu) metodom oluje mozгова doći do odgovora na sljedeća ključna pitanja:

Kako tražiti posao?

- *Koji alati su nam potrebni?*
- *Koje aktivnosti moramo poduzimati?*

Gdje potražiti informacije?

- *Koji su to izvori informacija o potencijalnim poslovima?*
- *Kome se obratiti?*
- *Naša socijalna mreža – što je to?*
- *Koje sve mogućnosti imam vezano uz zapošljavanje?*

Nakon vježbe povede se grupna rasprava o odgovorima koje su polaznici producirali, uz dodatne sugestije voditelja u vidu nadopuna odgovora. Za informacije voditelju pogledati slajdove 1 do 7 na pripremljenom PPT-u. Krajnji cilj ove vježbe je osvijestiti aktivnu ulogu pojedinca u procesu traženja posla uz iskorištavanje svih mogućih resursa koji postoje u okolini. Nadalje, treba naglasiti važnost informacija u procesu traženja posla, u vidu informacija o ponudi poslova, kako bi bili svjesni da je potrebni pratiti što je moguće više izvora informacija.

Potrebni materijali: Prezentacija, 2 velika papira, flomasteri

Trajanje: 25 minuta.

8.2. ALATI ZA TRAŽENJE POSLA

Za ovu vježbu se koristi PPT i to pripremljeni slajdovi od broja 8 do 29 opisuju se ključne postavke molbe za posao i životopisa. Molba za posao i životopis su ključni i nezaobilazni alati za komunikaciju s poslodavcima, te je potrebno dobro pojasniti sve elemente navedenih alata. Pripremljena prezentacija vodi kroz sve detalje, a polaznicima se prezentiraju i gotovi alati koji se nalaze u prilogu. Navedeni primjeri služe kao inspiracija polaznicima za izradu njihovih alata. Za one koji pokazuju veći interes ili želju da njihov životopis „iskoči iz kalupa“ standardnih životopisa prezentiraju se i sljedeći dodatni izvori za izradu životopisa:

- Pripremljeni predlošci za izradu životopisa na stranicama [google sheetsa](#).

- [Canva.com](https://www.canva.com) – program za izradu grafičkih materijala koji uključuju i brojne predloške za izradu personaliziranih životopisa
- [Novoresume.com](https://www.novoresume.com) – sjajan besplatni online alata za izradu životopisa koji su grafički iznimno napredni.
- [Spark Adobe](https://spark.adobe.com) – program kojim se može izraditi personalizirana web stranica u obliku osobnog portfolia.

Kako bi proces izrade alata za traženje posla bio što kvalitetniji, polaznicima se naglašava važnost kvalitetne samoprocjene. Kvalitetna samoprocjena podrazumijeva da polaznici budu osposobljeni kod sebe prepoznati svoje jake strane, relevantna životna i ostala iskustva (obrazovna, poslovna, vezana uz slobodno vrijeme) te stečene kompetencije. U tu svrhu polaznicima se podijele upitnici za samoprocjenu u svrhu mapiranja njihovih relevantnih vještina, ključnih osobina i relevantnih iskustava. Koriste se sljedeći instrumenti:

- Upitnik za samoprocjenu ključnih osobina
- Upitnik za samoprocjenu prenosivih vještina

S obzirom na kratko trajanje radionice, polaznici za naknadnu zadaću mogu dobiti zadatak da izrade svoj životopis i molbu za posao, a da voditelj radionice bude na raspolaganju za davanje povratnih informacija i moguća poboljšanja i unaprjeđenja.

Potrebni materijali: PPT, primjer CV-ja, primjer molbe za posao, Upitnik za samoprocjenu ključnih osobina, Upitnik za samoprocjenu prenosivih kompetencija

Vrijeme trajanja: 35 min.

8.3. POSLOVNA KOMUNIKACIJA I RAZGOVOR ZA POSAO

Za ovu vježbu se koristi PPT i to pripremljeni slajdovi od broja 30 do 41 opisuju se ključne postavke uspješne komunikacije i procesa razgovora za posao. S polaznicima se prolazi kroz načela uspješnog razgovora za posao i kroz česta pitanja koja se na razgovoru susreću. Potiče se grupna diskusija na način da polaznici predlažu potencijalne odgovore na često postavljana pitanja. Nakon ovog dijela, uvodi se vježba igranja uloga tijekom koje se pokušava simulirati potencijalni razgovor za posao. Ova vježba se može izvesti na dva načina, ovisno o vremenu i broju članova grupe. Jedan način je da voditelj radionice preuzme ulogu poslodavca, a jedan polaznik ulogu osobe koja traži posao, dok ostatak grupe ima ulogu promatrača. Ukoliko postoji više vremena i polaznika, grupa se može podijeliti na grupe od tri člana gdje će svaki polaznik preuzeti jednu od uloga.

Potrebni materijali: PPT, primjer čestih pitanja, obrazac za praćenje intervjuja, primjer oglasa za posao.

Vrijeme trajanja: 30 min.

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



*Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).*



PRILOZI

- 1) Izgradnja grupnog identiteta**
 - 1.1. Krug - izjave
- 2) Pogled u budućnost**
 - 8.4. Moj život – Moje ja
 - 8.5. Nada za budućnost
 - 8.6. Postavljanje životnih ciljeva
 - 8.7. Intervju na kraju života
- 3) Moje vrijeme**
 -
- 4) Moja socijalna mreža**
 - 4.1. Pet primjera
 - 4.2. Moja mreža podrške
- 5) Odgovorno zdravstveno ponašanje**
 - 5.1. Mitovi o ovisnostima
 - 5.2. Podsjetnik – Neka tvoje "NE" svakome bude jasno
- 6) Upravljanje osobnim financijama**
 - 8.8. Mjesečni budžet
- 7) Upravljanje kućanstvom**
 - 7.1. Upute za pravilnu brigu o odjeći
- 8) Zapošljavanje**
 - 8.1. Upitnik za samoprocjenu ključnih osobina
 - 8.2. Upitnik za samoprocjenu prenosivih vještina
 - 8.3. Najčešća pitanja na razgovoru za posao
 - 8.4. Lista za praćenje simulacije razgovora za posao

1.1. Krug – izjave

- 1) Volim čokoladu.
- 2) Volim puno spavati kroz tjedan.
- 3) Svidjela mi se filmska zvijezda.
- 4) U alternativnoj skrbi sam preko godinu dana.
- 5) Ponekad sam stidljiv/stidljiva pred ljudima koje ne poznajem.
- 6) Iako ne poznajem dobro ljude u grupi, imam osjećaj da ima nekoliko ljudi u grupi koji bi mi se mogli svidjeti.
- 7) Smatram se pripadnikom manjina.
- 8) Nekad se brinem o tome što drugi misle o meni.
- 9) Trenutno sam uzbuđen i nervozan zbog pripadnosti ovoj grupi.
- 10) Volim ići u kino.
- 11) Bio sam u više udomiteljskih obitelji.
- 12) Ne volim ljude koji tračaju.
- 13) Volim se baviti sportom.
- 14) Razdvojen/razdvojen sam od brata/sestre.
- 15) Ne znam kako pričati s vršnjacima u školi o tome da živim u alternativnoj skrbi.
- 16) Volim gledati MTV.
- 17) Imam iskustva o kojima ne želim pričati.
- 18) Ponekad se bojim napraviti korak u Krugu jer me strah da sam jedini/jedina.
- 19) Želim ići na fakultet.
- 20) Imam curu ili dečka.
- 21) Moj život je drugačiji od života većine ljudi koje poznajem.
- 22) Živim s obitelji koja je drugačije rase nego ja.
- 23) Volim ići u shopping centre.
- 24) Znam kako je imati roditelje koji puno piju i drogiraju se.
- 25) Nekad se osjećam u stupici između udomiteljskih i bioloških roditelja.
- 26) Probao sam nudističko kupanje.
- 27) Prošlo je dosta vremena od kad sam vidio svoju mamu ili tatu.
- 28) Volim komedije.
- 29) Postoje stvari koje želim promijeniti na sebi.
- 30) Nadam se da mi ova grupa može pomoći u tome.
- 31) Sviđa mi se gdje trenutno živim.
- 32) Bitni su mi sljedeći predsjednički izbori.
- 33) Volim ozbiljne filmove.
- 34) Malo sam preplašen/preplašena, ali želim dati priliku grupi.
- 35) Imam rođake koji su bili u zatvoru.

36) Volim pizzu.

2.1. Moj život – Moje ja

Coordinator:



Partners:



Funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).



Moj Život – Moje Ja

Pročitajte sljedeće izjave i zaokružite one koje najbolje opisuju Vaš trenutni život. Ili napišite vlastite izjave u slobodne oblačice.

Moj život...

...je pun
različitih
mogućnosti

...je podličan; sviđa
mi se baš
ovakav kakav je

...je ponekad
izazovan

...nije baš
dobar

... je većinu
vremena
izazovan

U životu želim...

...iskoristiti prilike
koje mi se nađu
na putu

...održati
stvari
ovakvima
kakve su
trenutno

... uživati i
slaviti
vlastiti
život

...donijeti što
bolje i
ispravnije
odluke za
zdrav život

... živjeti sretno
i zdravo

My Life My Plan

2.2. Nada za budućnost

39

Coordinator:



Partners:



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



Koje rečenice najbolje opisuju kako vidite vlastitu budućnost (označite sve koje se odnose na Vas)?

- Veoma se radujem svojoj budućnosti, ali imam i nekoliko briga.
- Stvari će se nekako na kraju posložiti .
- Ako ću se truditi, doći ću do svojih ciljeva.
- Nisam puno razmišljao/razmišljala o svojoj budućnosti.
- Vidjet ću što će se dogoditi.
- Moja budućnost je užasna .
- Ako ću imati nekoga tko će mi pomagati, sve će biti u redu.
- Ne radujem se svojoj budućnosti.
- Ne znam kako ju vidim.

Postoje li još neke riječi koje bolje opisuju Vaš pogled na vlastitu budućnost?

Čemu se najviše radujete u budućnosti?

Imate li nekih briga vezani uz svoju budućnost?

2.3. Postavljanje životnih ciljeva

Kategorija	Što dobro radim	Što trebam poboljšati	Moj cilj
Škola/posao			
Samostalan život			
Prijatelji			
Zdravlje			
Obiteljska/socijalna podrška			
Slobodno vrijeme			
Dodajte kategoriju koja Vam je bitna:			

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



2.4. Intervju na kraju života

U zreloj dobi, sjedite u veoma udobnoj stolici i ispred Vas se nalazi novinar glavnih vijesti. Žele podijeliti Vašu priču sa svijetom jer ste postigli izuzetne stvari i postali ste nevjerovatna osoba. Dok se pripremate na intervju, novinar Vam postavlja sljedeća pitanja:

- Koga bismo trebali ispitati o Vašem životu?
- Koja je jedna stvar koju nikad niste mislili da ćete postići, ali ipak jeste?
- Gdje ste sve živjeli, što ste sve naučili i koja ste značajna iskustva imali?
- Kako ste učinili mogućim život koji trenutno vodite?
- Zbog čega ste se toliko trudili da bi postigli to što ste sada?
- Kako ste postigli sve ove izuzetne stvari?

Coordinator:



RECI
Research in Education and
Community Intervention

Partners:



Sirius



Funded by the European
Union's Rights, Equality and
Citizenship Programme (2014-2020).



4.1. Pet primjera

RADNI LIST – ODNOSI S DRUGIMA

1. Marko u punoj čekaonici kod zubara čeka već dva sata, svaki put kad misli da će ga prozvati, sestra pusti nekog drugog unutra. Marko se polako počinje ljutiti. Što bi Marko trebao napraviti?
 - a) Izderati se na sestru i reći joj da je već odavno trebao biti na redu
 - b) Ne reći ništa, nastaviti čekati i pustiti da postane još više ljut
 - c) Reći sestri da se osjeća kao da su zaboravili da on čeka kad svi ulaze prije njega koji su došli i nakon njega i da bi ga trebali primiti
2. Ivana se s prijateljicom dogovorila za izlazak, međutim prijateljica kasni već 15 minuta i ne javlja se na mobitel. Kad je napokon došla, pravi se da se ništa nije desilo. Što bi Ivana trebala napraviti?
 - a) Reći joj smeta to što kasni i da bi voljela da joj se javila da će kasniti tako da i ona krene kasnije
 - b) Praviti se da se nije ništa dogodilo
 - c) Povisiti glas i reći joj da je obična glupača jer ju je pustila da čeka i nije se javljala na telefon
3. Ivan je zamolio prijatelja da mu pomogne preseliti namještaj u stan koji je unajmio. Dogovorili su se da se nađu ispred Ivanovog stana. Ivan je čekao i čekao, međutim prijatelj se nije ni pojavio jer je zaspao. Što bi Ivan trebao napraviti?
 - a) Ništa
 - b) Kad ga idući put vidi ili čuje, izderati se na njega
 - c) Reći mu da ga je povrijedilo što se nije pojavio, a ni javio jer je računao na njega te da bi bilo okej da to više ne radi
4. Marija živi s cimericom Ivom s kojom ima dogovor oko kućanskih poslova, između ostalog, naizmjenice prazne perilicu suđa. Međutim, već par puta zaredom Iva nije napravila svoj dio dogovora što Mariju ljuti jer nije u redu. Što bi Marija trebala napraviti?
 - a) Praviti se da se ništa ne događa i prazniti perilicu i na Ivin dan
 - b) Reći Ivi da ju smeta što Iva ne poštuje svoj dio dogovora i ne prazni preilicu na svoj dan jer misli da to nije u redu te da se nada da će to ubuduće raditi kako su se i dogovorile
 - c) Izderati se na Ivu i reći da joj je pun kufer da prazni perilicu umjesto nje
5. Stjepan se našao s društvom na kavi. Pokušava sudjelovati u razgovoru i nešto ispričati, ali ga Hrvoje stalno prekida i neda mu da dođe do riječi. Što bi Stjepan trebao napraviti?

- a) Reći Hrvoju da ga frustrira što cijelo vrijeme pokušava nešto reći, a on (Hrvoje) ga prekida te da ga to ljuti i htio bi da prestane tako da i on može reći što želi
- b) Povuci se i ne govoriti ništa
- c) Reći Hrvoju da je jedan običan egocentrik koji ne vidi nikog osim sebe i da nitko ne može doći do riječi od njega

4.2. Moja mreža podrške

MOJA MREŽA PODRŠKE

Tko mi može pomoći da dobijem potrebnu socijalnu podršku?

1. Moj socijalni radnik

_____ (ime)
 _____ (telefon)

2. Moj udomitelj

_____ (ime)
 _____ (telefon)

3. Kontakt CZSS-a

_____ (ime)
 _____ (telefon)

4. _____

_____ (ime)
 _____ (telefon)

Tko mi može pomoći s pronalaskom smještaja?

1. Moj socijalni radnik

_____ (ime)
 _____ (telefon)

2. Moj udomitelj

_____ (ime)
 _____ (telefon)

3. Kontakt CZSS-a

_____ (ime)
 _____ (telefon)

4. _____

_____ (ime)
 _____ (telefon)

Tko mi može pomoći oko pronalaska posla?

1. Moj poslovni savjetnik

_____ (name)
 _____ (phone)

2. Član obitelji

_____ (ime)
 _____ (telefon)

3. Moj socijalni radnik

Tko mi može pomoći oko zdravstvene skrbi?

1. Moj liječnik opće prakse

_____ (ime)
 _____ (telefon)

2. Moj stomatolog

_____ (ime)
 _____ (telefon)

3. Moj ginekolog

Tko mi može pomoći organizirati
moje slobodno vrijeme?

1. ontakt CZSS-a

_____ (ime)
_____ (telefon)

2. Klub u mojoj blizini

_____ (ime)
_____ (telefon)

3. Organizacije u kojoj mogu volontirati

_____ (ime)
_____ (telefon)

4. Moji prijatelji:

Korisni kontakti:

1. Frizer

_____ (ime)
_____ (telefon)

2. Kozmetičarka

_____ (ime)
_____ (telefon)

3. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

4. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

Tko mi može pomoći _____ ?

1. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

2. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

3. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

4. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

5. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

Tko mi može pomoći _____ ?

1. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

2. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

3. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

4. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

5. _____

_____ (ime)
_____ (telefon)

Osoba može biti ovisna o mnogim stvarima, ne samo o drogama.

Ovisnost je stanje u kojem osoba ne može prestati konzumirati tvari ili ponavljati obrasce ponašanja unatoč štetnim posljedicama za psihičko i fizičko zdravlje. Ovisnost može uključivati uporabu tvari kao što su alkohol, nikotin, razne droge, ili ponašanja poput kockanja ili igranja igrica.

Osoba koja je ovisna može imati psihičke, ali i fizičke reakcije, ako ne uzme sredstvo ovisnosti.

Ako ne uzme sredstvo ovisnosti, osoba upada u apstinencijsku krizu. Simptomi apstinencijske krize mogu biti psihički (npr. anksioznost, nemir, nervoza, umor, smanjen apetit, problemi sa spavanjem, slaba koncentracija i pamćenje) i fizički (npr. glavobolje i vrtoglavice, problemi s disanjem, nepravilni otkucaji srca, mučnina, povraćanje i problemi s probavom, grčenje mišića drhtavica, znojenje i dr.).

Nešto nije u redu s mladima koji se drogiraju.

Razlozi koji mlade navedu na zlouporabu droga i drugih sredstava ovisnosti su različiti – od pritiska vršnjaka i potrebe za pripadanjem grupi, preko dosade i potrebe za uzbuđenjem, znatiželje i eksperimentiranja do niskog samopoštovanja i loše slike o sebi te mnogi drugi.

Korištenje droge može biti zabavno.

Kao i sva druga sredstva ovisnosti, droge rezultiraju trenutnim stanjem zadovoljstva i zabave. No ono što ostaje nakon što efekt opijenosti prođe, zasigurno nije zabavno – ozbiljna i po život opasna stanja nerijetko su rezultat korištenja sredstava ovisnosti.

Mlade koji uzimaju drogu treba izbaciti iz škole.

Mnogo je razloga zašto mladi eksperimentiraju s drogama – često su pod pritiskom vršnjaka, žele se uklopiti u grupu, dosadno im je i željni su uzbuđenja, imaju nisko samopoštovanje i sl. No to ne znači da su „izgubljeni slučajevi“ i da ih odmah treba kazniti izbacivanjem iz škole. Većini će pružanje pomoći u obliku savjetovanja, uključivanja u tretmane za prestanak konzumacije i odvikavanje pomoći da se vrate na pravi put i ispune svoj potencijal u svim aspektima života, pa tako i onom akademskom.

Umjerenost uzimanje kokaina je OK.

Ni u kojem slučaju. Bez obzira na učestalost, konzumiranje kokaina može imati brojne posljedice opasne po život – od nepovoljnog učinka na krvožilni sustav i povećanog rizika od zatajenja srca, do povećanog rizika od moždanog udara te nepovoljnog učinka na gastrointestinalni trakt i opasnost od zatajenja bubrega. Opasnosti po zdravlje nisu samo fizičke. Kod osobe koja konzumira kokain postoji i povećan rizik od problema povezanih sa psihičkim zdravljem poput depresivno anksioznog poremećaja, a može biti i okidač za brojne druge potencijalne psihičke bolesti i poremećaje.

Osobama ovisnima o heroinu treba omogućiti besplatno dobivanje šprica i igala.

Prema istraživanjima provedenim od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), programi putem kojih se ovisnicima o heroinu osiguravaju sterilne šprice i igle, ne doprinose povećanju broja heroinskih ovisnika. Naprotiv, šansa da će se ovisnici koji putem spomenutih programa dolaze do šprica i igala ipak obratiti nekome za pomoć i na koncu prestati zloupotrebljavati droge, veća je nego kod ovisnika koji nisu uključeni u takve programe.

Ljudi koji koriste heroin ili kokain ne zaslužuju pomoć nego kaznu.

Ako ovisniku pružimo pomoć, ne samo da potencijalno dižemo kvalitetu njegovog života već pozitivno djelujemo i na društvo u cjelini – pada stopa kriminaliteta, smanjuje se raširenost bolesti te se povećava produktivnost u društvu. Kažnjavanjem ovisnika, s druge strane, vrlo često se postiže upravo suprotan učinak.

Dio privlačnosti droga je i to što one nisu dozvoljene.

Sve što je zabranjeno za mlade je i privlačno. Droge nas dovode u stanje opuštenosti, popuštaju nam kočnice, smanjuju naše nesigurnosti te nas odvajaju od realnog svijeta i očekivanja drugih – sve su to razlozi koji mladima isprva zvuče privlačno, no droge i dalje djeluju i vrlo štetno na naše fizičko i psihičko zdravlje. Osim toga, mladi eksperimentiranje s drogama često vide kao način pokazivanja bunta prema roditeljima, autoritetu i sl., što također pridonosi privlačnosti zabranjenih supstanci ili ponašanja.

"Podsjetnik – Neka tvoje „NE“ svakome bude jasno"

- Govori u prvom licu, budi jasan/na („Ja to ne želim!“)
- Ne plaši se (Ispravi se i sugovorniku hrabro gledaj u oči.)
- Budi uvjerljiv (Ne živciraj se i ne viči. Mirno reci „NE“, bez oklijevanja.)
- Otiđi (Ako ti se učini da razgovor nema smisla, otiđi.)
- Predvidi problem (Unaprijed se pripremi za određene situacije u kojima moraš donijeti važnu životnu odluku.)
- Informiraj se (Odluke se ne donose naslijepo. Treba znati činjenice! Činjenice upotrijebi kao argument.)
- Izvaži plusve i minuse (Droga ima puno više minusa!)
- Čvrsto odluči (Od svoje odluke da drogi kažeš „NE“, ne odstupaj ni za čiju ljubav.)

"Podsjetnik – Neka tvoje „NE“ svakome bude jasno"

- Govori u prvom licu, budi jasan/na („Ja to ne želim!“)
- Ne plaši se (Ispravi se i sugovorniku hrabro gledaj u oči.)
- Budi uvjerljiv (Ne živciraj se i ne viči. Mirno reci „NE“, bez oklijevanja.)
- Otiđi (Ako ti se učini da razgovor nema smisla, otiđi.)
- Predvidi problem (Unaprijed se pripremi za određene situacije u kojima moraš donijeti važnu životnu odluku.)
- Informiraj se (Odluke se ne donose naslijepo. Treba znati činjenice! Činjenice upotrijebi kao argument.)
- Izvaži plusve i minuse (Droga ima puno više minusa!)
- Čvrsto odluči (Od svoje odluke da drogi kažeš „NE“, ne odstupaj ni za čiju ljubav.)

6.1. Mjesečni budžet

MJESEČNI BUDŽET:

Za mjesec:

Prihodi:		Rashodi: Fiksni	
Plaća		Struja	
Stipendija		Voda	
Dodatni izvori prihoda		Komunalije	
		Stambeno	
		Telefon	
Ukupno:		Internet	
		Ostalo	
		Ukupno:	
		Ostali troškovi:	
		Hrana	
		Odjeća i obuća	
		Higijenske potrepštine (sredstva za osobnu njegu kao i ona za održavanje čistoće doma)	
		Kultura	
		Zabava	
		Zdravlje (ova kategorija uključuje i članarine za sportske aktivnosti)	
		Ostalo	
		Ukupno:	
Razlika između prihoda i rashoda			

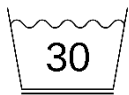
7.1. Upute za pravilnu brigu o odjeći

Kako čitati upute za pranje, sušenje i peglanje odjeće?

Što znače sljedeći simboli:













8.1. Upitnik za samoprocjenu ključnih osobina

UPUTA: Na skali od 1 (uopće nije razvijeno) do 5 (u potpunosti je razvijeno) označi koliko se naveden crte ličnosti odnose na tebe.

PRILAGODLJIVOST različitim zahtjevima i vrstama zaduženja, skupina, iznenadnim novostima u radu, promjenama postavljenih planova	1	2	3	4	5
KREATIVNOST i sklonost ka INOVATIVNOSTI kroz promišljanje novih poslovnih ideja, oblika suradnje, usluga, načina rada i primjena istih u poslu.	1	2	3	4	5
NOŠENJE S PRITISKOM i EMOCIONALNA STABILNOST vidljiva kroz primjerene emocionalne reakcije, sposobnost kontroliranja istih, primjerenost emocionalnih reakcija u odnosu s drugima, mogućnost funkcioniranja pod pritiskom radnih obveza i zadaća.	1	2	3	4	5
ODGOVORNOST vidljiva kroz savjesno obavljanje radnih aktivnosti, razumijevanje vlastite uloge, ovlasti i mogućnosti djelovanja.	1	2	3	4	5
OTVORENOST KA USVAJANJU NOVIH ZNANJA I ISKUSTAVA kroz izraženu želju za kontinuiranim usvajanjem novih znanja, vještina, daljnje usavršavanje i unapređenje vlastitih kompetencija.	1	2	3	4	5
MOTIVACIJA ZA POSTIZANJEM USPJEHA kroz naglašenu želju za izvrsnošću u radnim zadacima, nadmašivanju postavljenih ciljeva i očekivanju uspjeha.	1	2	3	4	5
POUZDANOST vidljiva kroz posvećenost detaljima, provjeravanje učinjenog posla, oslanjanje drugih ljudi.	1	2	3	4	5
POŠTENJE I ETIČNOST vidljiva kroz pridržavanje normi uspostavljenih u organizaciji, opće prihvaćenih moralnih načela.	1	2	3	4	5
USMJERENOST NA RJEŠAVANJE PROBLEMA vidljiva kroz efikasno korištenje vremena, osobnih resursa, posvećenost poslu.	1	2	3	4	5
PROFESIONALNOST vidljiva kroz rad u skladu s načelima organizacije, zadržavanje profesionalnog pristupa i u situacijama pod stresom.	1	2	3	4	5
SURADLJIVOST vidljiva kroz kapacitet za suradnju s drugima, prihvaćajući stav, uvjerenje u dobro u ljudima.	1	2	3	4	5

8.2. Upitnik za samoprocjenu prenosivih vještina

PRENOSIVE VJEŠTINE

		U potpunosti razvijena vještina – Koristim ju vrlo često; drugi ljudi prepoznaju tu vještinu kod mene	Imam nekog iskustva u uporabi te vještine – Bio/Bila sam u situacijama u kojima sam ju koristila.	Nisam razvio/razvila vještinu – Nisam iskoristila prilike u kojima sam mogao/mogla koristiti tu vještinu ili nisam uopće imao/imala tih prilika.
KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE (MEKE VJEŠTINE)	Podučavanje i/ili prenošenje znanja drugima.			
	Komunikacija u timu koja potiče produkciju i dijeljenje ideja svih članova tima.			
	Komunikacija putem prezentacija, vještina izrade primjerene prezentacije koja je prilagođena publici.			
	Vještina zauzimanja tuđe perspektive i prepoznavanje tuđih potreba.			
	Vještina davanja efektivne povratne informacije.			
	Vještina percipiranja neverbalnih poruka s ciljem poboljšanja komunikacije.			
	Upotreba primjerenog jezika i izraza u verbalnoj i pisanoj komunikaciji, najčešće u poslovne svrhe.			
	Vještina rješavanja sukoba, sagledavanja svih sukobljenih strana, predlaganje rješenja.			
	Vještina aktivnog slušanja, davanje vremena sugovorniku, provjera informacija, obraćanje pune pažnje na sugovornika.			

	Vještina davanja podrške, ohrabrivanje.			
	Vještina komunikacije s ljudima različitih socioekonomskih, obrazovnih, etničkih, religijskih i drugih obilježja.			
	Vještina utjecaja na druge ljude i dobivanja podrške za vlastite ideje.			
	Vještina upravljanja drugim ljudima, zauzimanje vodeće pozicije u timu ili organizaciji, prenošenje vizije ili ideje.			
	Usmjerenost na klijenta, primatelja usluge, pružanja usluge najviše kvalitete.			
ORGANIZACIJSKE SPOSOBNOSTI	Vještina samoorganizacije kroz efikasno korištenje osobnih resursa, vremena, jasno postavljanje ciljeva, realne procjene napretka.			
	Vještina rada pod pritiskom vremenskih rokova, odnosno usklađivanje potrebnog angažmana s vremenom na raspolaganju.			
	Vještina obavljanja više zadataka istovremeno (multitasking), mogućnost nadgledanja i provedbe više paralelnih procesa.			
	Samostalnost u većini aspekata provedbe nekog zadatka, samostalno upravljanje.			
	Vještina vođenja baze, prikupljanja i klasifikacije podataka potrebnih u nekom procesu.			
	Vještina planiranja kroz jasno postavljanje ciljeva i aktivnosti potrebnih za izvršavanje istih.			
	Vještina koordinacije većim brojem zadataka i članova tima			
	Vještina postavljanja prioriteta među radnim zadacima prema važnosti, hitnosti.			

	Vještina poticanja dobre radne atmosfere, pozitivnih promjena u timu, organizaciji.			
	Vještina improvizacije, snalaženja u nepredviđenim okolnostima.			
ANALITIČKE VJEŠTINE	Vještina donošenja odluka temeljem analize dostupnih podataka, situacije, procjene utjecaja, važnosti za dostizanje cilja.			
	Vještina donošenja zaključaka na temelju kvantitativnih i statističkih pokazatelja.			
	Vještina prepoznavanja i zaključivanja o uzrocima i posljedicama u nekom procesu.			
	Vještina predlaganja raznovrsnih rješenja, ideja i metoda u rješavanju nekog problema.			
	Vještina promišljanja izvan unaprijed zadanih okvira u svrhu postizanja cilja.			
	Vještina zauzimanja stava, oblikovanja vlastitog mišljenja prema nekoj temi.			
DIGITALNO- INFORMACIJSKE	Vještina korištenja računalnih programa za produkciju teksta.			
	Vještina korištenja računalnih programa za izradu proračunskih tablica.			
	Vještina korištenja računalnih programa za izradu prezentacijskih materijala.			
	Vještina korištenja računalnih programa za obradu fotografija i(li) grafičkih prikaza.			
	Vještina izrade online obrazaca, dijeljenje sadržaja, upravljanje podacima „u oblaku“.			
	Vještina proizvodnje i upravljanja sadržajem na društvenim mrežama u poslovne ili obrazovne svrhe.			

Vještina korištenja online ili mobilnih alata, aplikacija, baza znanja u poslovne ili obrazovne svrhe.			
--	--	--	--

**POSLOVNE
VJEŠTINE**

Vještine specifične i specijalizirane za određeni posao, koje su stečene obrazovanjem, osposobljavanjem.

8.3. Najčešća pitanja na razgovoru za posao

NAJČEŠĆA PITANJA NA RAZGOVORU ZA POSAO

Radno iskustvo i školovanje

- Možete li u 10 rečenica ispričati Vaša radna/akademska postignuća važna za ovo radno mjesto?
- Koja su Vaša najveća poslovna/akademska postignuća?
- Što bi za Vas bilo neugodno radno iskustvo i jeste li imali takvih iskustava?

Percepcija radnog mjesta

- Što mislite, koji su sve radni zadaci osobe na ovom radnom mjestu na koje ste se prijavili?
- Što mislite da je u ovom poslu najteže?
- Koje karakteristike treba imati osoba na ovom radnom mjestu?

Odnosi

- Što bi Vam kolege mogle najviše zamjeriti u suradnji?
- Koje su prema Vašem mišljenju karakteristike nekog (ne)uspješnog tima?
- Koje karakteristike suradnika Vam najviše odgovaraju?

Stres i konflikti

- Koje situacije kod izazivaju osjećaj da ste pod stresom?
- Jeste li imali konfliktnih situacija s kolegama/suradnicima/profesorima?
- Kako ste taj konflikt rješavali?

Motivacija

- Zašto ste se prijavili na ovo radno mjesto?
- Koje su Vam stvari inače važne na nekom radnom mjestu da biste bili zadovoljni?
- Što Vas najviše motivira, a što demotivira na poslu?

Ostalo

- Što znate o nama?
- Kakva su Vam očekivanja vezano uz primanja?
- Koliko baš želite ovaj posao (npr. na skali 1-10) i što nedostaje do 10?

8.4. Lista za praćenje simulacije razgovora za posao

Lista za praćenje simulacije razgovora za posao – za promatrače

Ispunjavajte tijekom intervjua. Zaokružite ocjenu koja najbolje odgovara viđenom.

Ime i prezime kandidata/kinje _____

Elementi procjene	Ocjena (1 2 3 4 5)	Dodatna zapažanja
Ulazak u sobu, rukovanje i pozdrav, prvi dojam		
Urednost		
Ljubaznost i samopouzdanje		
Jasan govor		
Energičnost, entuzijizam		
Kvaliteta odgovora o prethodnom poslu, radnom iskustvu		
Kvaliteta odgovora o osobnim snagama i kompetencijama		
Dojam motiviranosti za posao		
Dojam iskrenosti, autentičnosti		
Cjelokupni dojam		