

# **ПРОГРАМ ПОДРШКЕ РОДИТЕЉИМА**

## **РЕЗУЛТАТ ПРОЈЕКТА**

**„ КАКО ОЈАЧАТИ ОТПОРНОСТ И МЕНТАЛО  
БЛАГОСТАЊЕ АДОЛЕСЦЕНАТА У ШКОЛСКОЈ  
СРЕДИНИ “**

**2 0 2 2 - 1 - R S 0 1 - K A 2 2 0 - S C H - 0 0 0 0 8 8 1 3 3  
КОФИНАНСИРАНОГ ОД СТРАНЕ ЕВРОПСКЕ  
УНИЈЕ**

### **КООРДИНАТОР ПРОЈЕКТА:**

**МУЗИЧКА ШКОЛА „СТЕВАН ХРИСТИЋ“, КРУШЕВАЦ, СРБИЈА**

### **ПАРТНЕРИ:**

**LICEUL DE ARTA STEFAN LUCHIAN BOTOSANI – РУМУНИЈА**

**SECONDARY SCHOOL IVAN VAZOV STARA ZAGORA – БУГАРСКА**

**NAZILLI MEHMET AKIF ERSOY ANADOLU LISESI NAZILLI – ТУРСКА**

**Дизајн:**

**Слађана Ђокић**

**Музичка школа „Стеван Христић“, Крушевац, Србија**

**„КАКО ОЈАЧАТИ ОТПОРНОСТ И МЕНТАЛО БЛАГОСТАЊЕ АДОЛЕСЦЕНАТА У ШКОЛСКОЈ СРЕДИНИ“**

**САДРЖАЈ ПРОГРАМА ПОДРШКЕ РОДИТЕЉИМА:**

<b>УВОД</b>	<b>4</b>
<b>О ПРОГРАМУ ПОДРШКЕ РОДИТЕЉИМА</b>	<b>5</b>
<b>1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ, ИЗВОРИ СТРЕСА И ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ КОД АДОЛЕСЦЕНАТА</b>	<b>6</b>
1.1 Назив радионице: Породица и адолесцент	6
1.2 Назив радионице : Породица као фактор психолошке отпорности и менталног здравља адолесцената	13
1.3 Назив радионице: Разумевање и управљање стресом у школи: улога родитеља	19
<b>2. ЕМОЦИЈЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ АДОЛЕСЦЕНАТА</b>	<b>24</b>
2.1 Назив радионице: Емоционални живот адолесцената	24
2.2 Назив радионице: Како родитељи могу помоћи свом детету да регулише непријатне емоције	26
<b>3. ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ</b>	<b>28</b>
3.1 Назив радионице: Друштвени мреже и њихови ефекти на расположење и понашање	28
3.2 Назив радионице: Како превазићи стрес изазван негативним ефектима друштвених мрежа	31
<b>4. МУЗИКА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА, ЈАЧАЊЕ ПОВЕЗАНОСТИ И СОЛИДАРНОСТИ У ПОРОДИЦИ</b>	<b>33</b>
4.1 Назив радионице: Музичка породична хармонија	33
4.2 Назив радионице: Породичне вредности и ритуали- јачање менталног здравља	35
<b>ЕВАЛУАЦИОНИ УПИТНИЦИ</b>	<b>39</b>
1. Пример евалуационог упитника за радионице	39
2. Пример евалуационог упитника за Програм подршке родитељима	39

# УВОД

Период адолесценције представља време интензивних емоционалних, когнитивних и социјалних промена, које могу утицати на ментално здравље младих. У том процесу, подршка родитеља има кључну улогу. Бројна истраживања у области развојне и породичне психологије показују да стабилно, подржавајуће и разумевајуће породично окружење значајно доприноси психолошкој отпорности и менталном благостању адолесцената.

Истовремено, савремени родитељи се све чешће суочавају са изазовима који проистичу из промене породичне динамике, дигиталног окружења и све већих академских и социјалних притисака којима су млади изложени. Управо зато је важно креирати простор у оквиру школе где ће родитељи добити подршку, информације и вештине неопходне за одговарајуће реаговање и подстицање менталног здравља своје деце.

Школа, као централно место образовања и развоја, идеално је окружење за повезивање породице и образовног система. Укључивањем родитеља у програме усмерене на ментално здравље, гради се заједнички фронт подршке младима и подстиче оснаживање родитеља као партнера у процесу васпитања и развоја. Истраживања указују да родитељи који су едуковани и емоционално компетентни имају веће капацитете да препознају знаке узнемирености код своје деце, пруже адекватну подршку и благовремено укључе стручну помоћ.

# О ПРОГРАМУ ПОДРШКЕ РОДИТЕЉИМА

Програм подршке родитељима састоји се од девет тематски повезаних радионица, које имају за циљ да кроз едукацију, размену искустава и практичне активности ојачају родитељске компетенције у области менталног здравља адолесцената. Радионице су осмишљене тако да одговарају на различите аспекте родитељства у савременом добу, са фокусом на превенцију и рано препознавање изазова у понашању и емоционалном функционисању деце.

Прве две радионице постављају темеље програма, бавећи се односом породице и адолесцента, као и улогом породице као заштитног фактора у изградњи психолошке отпорности. Следеће радионице усмеравају пажњу на разумевање стреса у школском контексту, емоционалне изазове у адолесценцији и начине на које родитељи могу помоћи деци у регулисању непријатних емоција.

Посебан део програма посвећен је утицају друштвених медија, где се кроз две радионице истражују њихови ефекти на расположење, понашање и ментално здравље, као и стратегије за превазилажење негативних утицаја. Програм се завршава креативним и интергенерацијским приступима кроз радионицу „Музичка породична хармонија“, као и промишљањем о породичним вредностима и ритуалима као изворима стабилности, повезаности и добробити.

Свака радионица садржи детаљан опис активности, потребне материјале и прилоге. Циљ програма није само едукација, већ и стварање мреже подршке међу родитељима, која доприноси изградњи јачих и здравијих заједница.

У последњем делу приручника се налазе примери евалуационих упитника. На крају сваке радионице потребно је применити евалуациони упитник за појединачну радионицу, а након завршетка свих радионица применити евалуациони упитник за читав Програм подршке родитељима.

На нивоу школе потребно је изабрати заинтересоване родитеље (оптимално до 20) који ће учествовати у Програму. Препорука је да се спроведе анкета на нивоу школе како би се изабрали они родитељи који су мотивисани да касније деле искуства, увиде, научно са осталим родитељима на нивоу школе. Пожељно је да сваки изабрани родитељ учествује на свим радионицама и прође читав Програм подршке.

Сам Програм подршке родитељима могу да реализују заинтересовани и мотивисани наставници, саветници, школски психолози који имају искуства у реализацији различитих обука, тренинга, програма за родитеље. Они ће касније пружати подршку учесницима да можда и сами реализују неке активности за друге родитеље у школи или приликом дељења својих искуства и увида са радионица у оквиру Програма.

# 1. МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ, ИЗВОРИ СТРЕСА И ПСИХОЛОШКА ОТПОРНОСТ КОД АДОЛЕСЦЕНАТА

## 1.1 Назив радионице: Породица и адолесцент

**Циљеви учења:** Унапређивање компетенција родитеља за пружање подршке деци у подизању квалитета менталног здравља младих кроз:

- упознавање карактеристика адолесценције
- уочавање улоге породице
- утицај васпитних стилова родитељства
- увиђање важности квалитетне комуникације и постављања граница

**Трајање:** 90 минута

**Број учесника:** 15- 20 родитеља

**Потребан материјал:**

- флип чарт и маркери
- картице са различитим стиловима родитељства

**Уводни део: ( 15 минута)**

### 1. Водитељ даје уводну реч о теми радионице:

Адолесценција представља фазу преласка из детињства у одрасло доба праћену честим променама расположења, бурним реакцијама и израженом тежњом за сепарацијом.

Родитељима је понекада тешко да разумеју свог адолесцента и да одговоре на захтеве и промене које адолесценција са собом носи.

Да бисмо лакше разумели наше адолесценте потребно је да знамо које промене адолесценција носи са собом.

Након овог кратког увода, позива присутне да покушају да се сете неке карактеристике/описа понашања које се дешава њиховом адолесценту. Свако од родитеља наводи оно што је приметио код свог детета. Описане промене понашања се записују на флип чарту.

## **2. Покретање дискусије:**

Водитељ покреће дискусију постављајући питања:

- Како се осећате или шта помислите када ваше дете испољи нешто од наведеног понашања?
- Како је и да ли је уопште могуће контролисати одређене облике понашања у адолесценцији?
- Шта је важно и шта може урадити родитељ у ситуацији када адолесцент пролази кроз различите облике понашања карактеристичне за адолесценцију?

**Централни део: (60 минута)**

### **3. Упознавање са карактеристикама адолесценције, односно променама кроз које пролазе адолесценти**

Водитељ најпре набраја кључне задатке у адолесценцији:

- Прихватање свог тела и своје физичке снаге;
- Постизање емоционалне независности од родитеља и других одраслих особа;
- Постизање зрелијих односа са вршњацима;
- Прихватање сопствене родне улоге;
- Почетак припреме за брак и породични живот;
- Почетак припреме за зарађивање и одабирање каријере;
- Стицање сета вредности, етике или идеологије као водича за сопствено понашање;
- Развој друштвено одговорног понашања.

Потом даје детаљније објашњење: На овом узрасту когнитивне способности се даље унапређују, стичу се нове вештине обраде информација и когнитивне саморегулације. Међутим, ово је такође период импулсивности, праћен тешкоћама у доношењу рационалних одлука. Овај узраст карактеришу честе и интензивне флукуације у самопоуздању и доживљавањима, као и осцилације у понашању и расположењу. Уклопљеност у вршњачку групу има све већи значај. Може доћи до јављања ризичних понашања - злоупотребе алкохола, психоактивних супстанци, насиља и агресије, може бити присутно вршњачко насиље.

#### 4. Породица

Од учесника се тражи да дају асоцијације на реч породица. Свако од учесника треба да каже бар по једну. Након излистаних идеја и дискусија на основу њих, водитељ саопштава дефиницију породице:

„Успешна“ породица – она која се прилагођава кроз време, одржавајући породично јединство, а поштујући индивидуалне и развојне потребе и посебно бринући о старима и деци. Успешност породице се даље огледа кроз усклађеност и прилагођавање појединца, породице и средине.

Породице имају различите путеве прилагођавања. Како ће се породице прилагођавати кроз време умногоме зависи од њихових уверења и система вредности. Функционалније породице располажу већим репертоаром решења и већом флексибилношћу.

Затим се покреће дискусија следећим питањима:

- Шта је важно да би једна породица функционисала?
- Шта у вашим породицама доприноси томе да сте функционални?
- Колико је важно да свако у породици има своје задатке?
- Колико је важна јасна комуникација?
- Како нејасна комуникација и неправилно распоређени задаци/улоге у породици утичу на функционалност породице?
- Набројте ваша најупечатљивија веровања, она која вас некако прате читавог живота.

## 5. Кључни процеси везани за функционалност породице:

Водитељ истиче кључне процесе везане за функционалност породице:

- Организациони процеси (колико ефикасно породица организује своје ресурсе - нпр. флексибилност, отвореност ка промени, међусобна повезаност, стабилност и предвидљивост понашања)
- Комуникациони процеси (проблем-солвинг, јасне, директне поруке, клима поверења, браинсторминг...)
- Систем веровања (заједничке вредности које придају значење и одређују будуће акције - нпр. виђење криза као степеница на заједничком животном путу, без међусобног окривљавања... криза као изазов са којим се може суочити)

## 6. Развојни задаци породице са адолесцентом:

Водитељ поставља питања:

- Какве задатке пред собом имају родитељи који у својој породици имају адолесцента?
- Каква је разлика у задацима у односу на претходни период, када дете још увек није адолесцент?
- Какву промену примећујемо?

Након дискусије водитељ сумира који су главни задаци породице са адолесцентом и наводи које су могуће кризе у породици у којој имамо адолесцента.

- Практични задаци: мање предвидива правила и рутина, стално рedefинисање; промена граница; баланс контроле и слободе; промена хијерархије;
- Емоционални задаци: флексибилност везана за промене и губитак контроле; страх од сексуалности и одрастања деце;
- Релациони задаци: одржавање доброг контакта родитеља и адолесцента; брига за сопствене остареле родитеље;

Могуће кризе: проблеми код адолесцената; „криза средњег доба“ родитеља

## **7. Стили родитељства и ментално здравље**

На картицама су одштампани кратки описи четири стила родитељства. Родитеље поделити у четири групе, свака група добија по један стил. Задатак је да препознају добре и лоше стране одређеног васпитног стила. Бирају једног представника групе који ће излагати. Дискусија иде у правцу препознавања значаја и утицаја одређеног васпитног стила на ментално здравље адолесцента. (Прилог 1. Васпитни стилови родитеља)

На крају, у великој групи изводи се закључак који васпитни стил је најкориснији: Најбоље резултате показује ауторитативни васпитни стил, где су родитељи топли, брижни, ангажовани, спремни да децу стављају пред задатке али им дају и довољно слободе, а све то се одвија у атмосфери међусобног уважавања, партиципације и отвореног дијалога са рационалним образложењима.

## **8. Комуникација и границе**

Водитељ отвара дискусију следећим питањима:

- Како поставити границе адолесценту?
- Колико је важно да постоје границе?
- Какву улогу имају границе у породици?
- Када и у којим ситуацијама треба дозволити адолесценту да буде самосталан?
- Како показујемо адолесценту да имамо поверење у њега?
- Колико је то важно?
- Шта ако изостане поверење од стране родитеља?

**Закључак:** Родитељи адолесцентима треба да постављају примерене и јасне границе и да их суоче са последицама када адолесценти донесу лошу одлуку. Последице треба да буду у вези са конкретним поступцима, а не са личношћу. Границе треба да буду флексибилне, више него икада раније, али треба да постоје. Важно је да родитељи разговарају са адолесцентима о тим границама, да им објасне зашто су границе важне, али и да чују шта о томе мисле адолесценти. Родитељи би требало да избегавају казне и да прибегавају договорима са адолесцентима. Ако адолесценти понекад и прекрше договор, важно је разговарати са њима зашто се то десило и шта могу следећи пут да учине другачије. Родитељи треба да избегавају и ултиматуме и уцене, јер адолесценти то могу да схвате као изазов! У постављању граница родитељи треба да буду јасни и кратки, јер свака двосмисленост и недореченост оставља простора за различита тумачења. Родитељи унапред треба да дефинишу шта су приоритети и где су спремни да попусте (на пример, соба адолесцента можда и не мора увек бити потпуно сређена, понекад могу остати увече мало дуже и сл.). Важно је, међутим, да нема преговора и попуштања у погледу ограничења која се тичу безбедности, као што су злоупотреба алкохола, дрога, ризична возња или ризично сексуално понашање.

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

**Прилози/додатни извори:**

### **Прилог 1. Васпитни стилови родитеља**

- Ауторитативни васпитни стил се одликује блискошћу родитеља и деце. Родитељи постављају разумна ограничења, дају сугестије и упутства, али дозвољавају отворену комуникацију са децом (образлажу своје ставове, питају децу за њихове потребе) и допуштају изванредан степен слободе у погледу могућности избора и доношења одлука. Партиципација деце, отворено трагање за решењима, рационално образложење одлука и подстицање самоодговорности су карактеристике ауторитативног васпитног стила. Деца поштују родитеље и верују у њихов суд и добронамерност.

- Ауторитарни васпитни стил се одликује наметањем неприкосновеног родитељског ауторитета. Родитељи издају налоге ~ деца слушају и извршавају. Комуникација између родитеља и деце је једносмерна: налог ~ извршење, а односи између родитеља и деце су напети и крути.
- Пермисивни васпитни стил се карактерише непостављањем никаквих посебних захтева или ограничења деци. Овакви родитељи, који иначе могу бити веома топли и брижни родитељи, не супротстављају се својој деци, имају проблема да их контролишу. Односи родитеља и деце су обично добри, они су „најбољи другови“ својој деци, али цех се обично плаћа сувише касно, тако што деца без захтева често не остваре онолико колико су могла.
- Одбацујући, занемарујући васпитни стил одликује родитеље који заправо и нису нити укључени нити заинтересовани за своју децу. Они нити постављају неке посебне захтеве нити воде рачуна о развојним потребама своје деце. Деца оваквих родитеља испољавају највише емоционалних проблема и проблема у понашању, показују нарочито низак ниво самоуважавања, самоконтроле, слаб успех у школи, склоност злоупотреби супстанци или преступничком понашању.

## **1.2 Назив радионице : Породица као фактор психолошке отпорности и менталног здравља адолесцената**

### **Циљеви учења:**

1. Разумевање значаја менталног здравља
2. Препознавање знакова нарушеног менталног здравља адолесцената
3. Важност правовремене помоћи и подршке од стране родитеља
4. Разумевање улоге породице као фактора резилентности
5. Препознавање карактеристика породице које су заштитни / ризични фактори за резилентност адолесцената

**Трајање активности:** 90 минута

**Број учесника:** 15-20 родитеља

**Потребан материјал:** папири за флип чарт таблу / дигитални уређаји за рад у мањим групама

### **Уводни део (10-15 минута)**

Водитељ поставља питање присутним родитељима како би они дефинисали ментално здравље, да ли постоји разлика у разумевању овог појма у односу на узраст (одрасло доба, адолесцентни период) , зашто је важно да говоримо са родитељима о менталном здрављу у периоду адолесценције?

Циљ је да се мотивишу и подстакну сви присутни родитељи да одговоре на горе наведена питања. Водитељ записује одговоре родитеља и резимира шта је ментално здравље, зашто је оно важно и зашто је важно да родитељи посвете пажњу менталном здрављу свог адолесцента- Прилог бр. 1 Шта је ментално здравље и зашто нам је важно?

## Централни део

### 1. Знаци нарушеног менталног здравља адолесцената (20минута)

Родитеље поделити у неколико мањих група. Водитељ даје инструкцију да на нивоу групе наведу који су то знаци који могу да укажу родитељима да је нарушено ментално здравље његовог адолесцента. Након 10 минута рада у малој групи, представник сваке групе извештава. Водитељ евидентира одговоре, сумира оне знаке код којих постоји велико слагање (наведени су у свим групама, који су наведени само у неким, додаје неке знаке који нису наведени и резимира уз помоћ Прилога бр.2- Знаци нарушеног менталног здравља).

### 2.Колико млади разумеју и да ли препознају када имају проблем, а колико знају родитељи (20минута)

Водитељ покреће дискусију постављањем питања: Колико млади разумеју и да ли препознају проблем? Колико знају родитељи и да ли они препознају када њихов адолесцент има проблема који су повезану са менталним здрављем. Да ли родитељи правовремено реагују? Да ли и коме се родитељи обраћају за помоћ? Од чега то зависи? Кома могу да се обрате у школи за помоћ и подршку? Како унапредити сарадњу породице и школе у области менталног здравља?

Циљ је да се сви родитељи охрабре да изнесу своје мишљење, коментаре, дилеме, своја искуства...

Водитељ сумира дискусију уз помоћ Прилога бр.3 Колико млади разумеју и да ли препознају када имају проблем, а колико знају родитељи?

### 3. Породица као фактор резилијентности (20минута)

Водитељ упознаје родитеље са значењем појма резилијентности и упознаје родитеље да овај појам може односити на појединца, али и на породицу. - Прилог бр. 4 Значење појма резилијентности

После уводног излагања водитељ родитељи раде у малим групама и добијају инструкцију да продискутују и забележе који су то карактеристике породице који су заштитни фактори и који подстичу резилијентност адолесцената, а које карактеристике представљају факторе ризика. Добијају постер подељен на 2 колоне (карактеристике породице које штите/карактеристике породице које су ризик и нарушавају резилејнтност) или могу да користе неки дигитални алат нпр. Падлет да забележе своје одговоре. За рад имају 15 минута. Свака група презентује урађен постер или попуњен Падлет. Водитељ подстиче родитеље да коментаришу, дискутују размењују мишљења и искуства, а на крају сумира уз помоћ Прилога бр. 5. Кључни процеси у резилијентности породице.

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

## **Прилози/ додатни извори**

### **Прилог бр. 1**

Постоје бројне дефиниције комплексног појма менталног здравља. Ментално здравље се најчешће дефинише као стање благостања у којем особе остварују или користе своје способности и потенцијале, могу да се носе са свакодневним стресним ситуацијама, раде продуктивно и доприносе друштву. Ментално здраву особу карактерише емоционално благостање, тј. присуство позитивних осећања и позитивно функционисање и психолошко и социјално. Ментално здрава особа није само срећна особа, већ и особа која добро функционише.

Добро ментално здравље доприноси позитивним емоционалним искуствима, као што су срећа, задовољство, осећај испуњености. Такође оно омогућава појединцима да боље управљају и регулишу своје емоције, што доводи до побољшања односа са другим особама.

Постоји јака веза између менталног здравља и физичког здравља. Хронични стрес и негативне емоције могу ослабити имуни систем, повећавају ризик од хроничних стања и болести, па чак и утичу на опоравак од телесних болести.

Добро ментално здравље омогућава да се носимо са животним изазовима, неуспесима, обезбеђује психолошку отпорност да се изборимо са тешким ситуацијама и кренемо напред.

Поред наведених разлога адолесценти представљају посебно рањиви групу за настанак проблема менталног здравља. Адолесценција је период убрзаног личног развоја и представља осетљиво доба живота. Развојне карактеристике адолесценције су такве да се очекује појава различитих облика понашања који укључују испробавање нових ствари, повремене ризике, одступање од друштвених норми, повећана радозналост и различите врсте експериментисања. Ова понашања су део процеса одрастања, како би се формирао идентитет младе особе и носе одређени ризик. Ни у једном другом периоду живота ризично понашање није тако често као у адолесценцији. Све лошије ментално здравље адолесцената и младих у свету представља велики изазов. Подаци говоре да 20% младих од 16-25. године има ментални поремећај који се може дијагностиковати, и да се око половине свих менталних поремећаја први пут јави до 14. године, а чак три четвртине до 24. године старости. Због тога је важно да посветимо велику пажњу очувању и унапређивању менталног здравља адолесцента.

## **Прилог бр. 2**

Упозоравајући знаци да је нарушено ментално здравље адолесцента могу бити различити. Ако трају више од две недеље, или утичу на свакодневни живот младе особе, то значи да је њој вероватно потребна подршка. Родитељи треба да реагују ако примете следеће знаке: промене расположења или понашања адолесцента – упорна раздражљивост, туга, бес или брига; ниско самопоуздање или веома негативна представа о сопственој будућности, незаинтересованост за свет који окружује младу особу или за активности у којима је донедавно уживала, недостатак апетита или велики добитак у килажи; попуштање у школи или избегавање одласка у школу, слабија постигнућа у школи; повлачење од других; тешкоће у повезивању са вршњацима; неадекватан, запуштен изглед; знаци озлеђивања које млада особа сама себи наноси, или јој друге особе наносе; осећање безнадежности; изјаве да живот није вредан...

## **Прилог бр. 3**

Понекад прође дуго времена док и одрасла особа не освести да има проблема у менталном функционисању. Некада симптоме као што су напетост, нерасположење, проблеме пажње и концентрације везујемо за умор, стрес, а не као знаке нарушеног менталног здравља

Слично је и са адолесцентима. Некад су поносни да признају или не знају, немају искуства. Како и даље живимо у времену да је срамота бити слаб и имати проблем менталног здравља, симптоми се дуго крију и одлаже се тражење помоћи. Адолесцент се се осећа усамљено, сам са својим проблемом. С друге стране, адолесценти, имају потребу да се самостално суочавају са својим проблемима и онда дуго ни родитељи не примете или једноставно им се млади не обрате. Некад и родитељи имају и своје проблеме и не препознају проблеме које има њихов адолесцент.

Родитељи релативно касно реагују јер нека понашања свог адолесцента повезује са развојним периодом - адолесценцијом и променама које се у њој јављају. Врло честе, стручњаци износе, личне исповести деце да им није добро, да им ништа не прија, да немају заједнички језик ни с ким у окружењу родитељи или други одрасли у окружењу не схватају озбиљно и једноставно то приписују годинама.

Поред наведеног постоји и значајна друштвена стигма у вези са тражењем стручне помоћи. Чак 75 менталних поремећаја наступа пре 25. године живота и зато је важно да родитељи, али и остали одрасли који су у контакту са младим особама благовремено препознају знаке нарушеног менталног здравља адолесцената и адекватно реагују. Брига о менталном здрављу нарочито је важна у периоду ране адолесценције (између 10. и 19. године живота), јер се тада личност формира и развија, а често се адолесценти суочавају са бројеним изазовима. Последице ако родитељи запоставе, потискују, или ако ћуте о проблемима свог адолесцента, могу бити веома лоше по каснији живот. Одлагање одласка код стручњака у озбиљним случајевима може озбиљно да погорша проблеме. Ако културолошки обрасци не охрабре родитеље и младе да обрате пажњу на ментално здравље или ако се млади критикују зато што су емоционално осетљиви, они ће остати затворени, неће се обраћати за помоћ или ће крити своје проблеме. Страх од осуде, од одбацивања или од стигматизације ће их још више удаљавати од тога да потраже и обрате се за помоћ. Када излажење на крај са свакодневицом постане стална, тада млада особа или потражи помоћ родитеља и/или стручњака, или се нажалост патња окрене против себе. Самодеструкција младих је, нажалост, релативно честа, поготово у популацији младих с проблемима менталног здравља.

Подаци и у свету и код нас говоре да свака 10. млада особа с проблемима менталног здравља потражи помоћ, те да је много више оних који се никада не обрате за помоћ. Проблем или сами превазиђу, или, нажалост, остане да тиња дуго у њима и чека опет неки моменат када капацитети особе за превазилажење попусте или тело реагује кроз различите хроничне соматске болести за које знамо да се могу довести директно у везу с менталним здрављем – болести кардиоваскуларног система, функционисање штитасте жлезде, дијабетес...

Према налазима анкете U Report (УНИЦЕФ Србија), само 36% младих обрати се родитељима за подршку, а то значи да велики број њих и не очекује подршку од родитеља, обраћа се својим вршњацима или друштвеним мрежама. Стручна лица су тек трећи по реду избор за тражење подршке. Због свега наведеног важно је да се родитељи упознају са знацима нарушеног менталног здравља, о важности правовременог обраћања стручњацима, да се информишу где и коме могу да се обрате за помоћ.

#### **Прилог бр. 4**

Психолошка отпорност (резилијентност) је процес доброг прилагођавања тешким околностима, траумама, трагедијама, претњама и другим свакодневним изворима стреса. Дефинише се као способност да се издрже и опорави од реметећих животних изазова (стресора), и да се из њих изађе јачи и са више ресурса. Резилијентност се може односити како на појединца тако и на породицу. Психолошку отпорност (резилијентност) карактерише и однос између ризичних и заштитних фактора који се јављају у различитим животним областима – породици, школској средини, вршњачкој групи, друштвеној заједници и самој личности. Ризични фактори повећавају шансу за испољавање проблематичних понашања, док заштитни штите ублажавајући или елиминишући утицај ризичних. Битна разлика између ове две групе фактора је у томе што нас заштитни фактори чувају од тога да се не дође у стресну ситуацију, а психолошка отпорност омогућава адекватно суочавање са потешкоћама када на њих наиђемо.

#### **Прилог бр. 5**

Карактеристике породице који су заштитни фактори и доприносе резилијентности породице, али и резилијентности адолесцента

1. Систем уверења – Резилијентна породица је она која има позитиван однос према будућности, схвата негативне догађаје као изазов, као савладиве, као прилику за раст и развој.

2. Обрасци породичне организације – Резилијентна породица је она која је флексибилно организована, у којој постоји снажна повезаност, али и поштовање међусобних разлика, интересовања и граница, равноправност и партнерски однос родитељског пара, где су дефинисана породична правила уз учешће свих чланова породице, где и адолесценти имају своја задужења у породици.

3. Комуникација/решавање проблема – Резилијентности доприносе јасноћа комуникације, отворено изражавање емоција, позитивне интеракције, хумор, преузимање одговорности за своје поступке, заједничко решавање проблема, отвореност и доступност родитеља, родитељи као модел како се може смирено реаговати и владати својим емоцијама...

### **1.3 Назив радионице: Разумевање и управљање стресом у школи - улога родитеља**

#### **Циљеви учења:**

- 1.Идентификовати аспекте школе који доприносе стресу.
- 2.Разумети родитељска очекивања и њихов утицај на децу у вези са школом.
- 3.Препознати сигнале који указују на стрес код деце и научити како на њих реаговати.
- 4.Истражити начине сарадње са школом како би се стрес ефикасно управљао.

**Трајање активности:** 90 минута

**Број учесника:** 15-20 родитеља

#### **Потребни материјали:**

Папири са примерима стресних ситуација у школи

Флипчарт или бела табла са маркерима

Мобилни телефони

Картице са примерима стресних ситуација за дискусију

#### **Уводни део (10 минута)**

Модератор представља радионицу, њене циљеве и покреће кратку дискусију о значају разумевања и управљања стресом у школи.

#### **Централни део**

##### **1. Идентификација стресних аспеката школе (15 минута)**

Родитељи се деле у четири групе и имају задатак да направе листу стресних ситуација у школи на папиру или флипчарту. Након тога, групе презентују своје листе и објашњавају зашто су одабрали те ситуације. Модератор сумира и групише стресне ситуације у заједничке категорије, међу којима су: Оцењивање, Односи са вршњацима, Односи са наставницима, Родитељска очекивања.

Водитељ радионице заједно са родитељима сумира који су то аспекти школе најчешћи узроци стреса код ученика.

## **2. Очекивања родитеља (15 минута)**

Модератор користи последњу категорију (*родитељска очекивања*) као увод у следећу активност. Родитељи играју дигиталну игру на својим телефонима (*Прилог 1 - Дигитална игра -QR код*). Ова активност помаже родитељима да разумеју како се деца осећају када се од њих очекује да постигну одређене резултате.

Након игре, водитељ радионице поставља следећа питања:

Како сте се осећали док сте играли игру?; Да ли вам је било тешко?; Какав резултат сте постигли? Да ли мислите да сте одабрали најбољи приступ?, Да ли мислите да сте испунили очекивања у вези са исходом игре?

И прави паралелу између њихових очекивања током играња игрица и очекивања који они имају од своје деце када је у питању школски успех.

Родитељи се деле у нове групе од по 4 члана у којима дискутују о својим очекивањима у вези са школом и како та очекивања могу утицати на децу. Представници група излажу закључке, а модератор записује кључне тачке на флипчарт. Родитељи се воде ка закључку да исход зависи од тога да ли су очекивања превисока или адекватна способностима деце и реална.

## **3. Препознавање сигнала стреса код деце (15 минута)**

Модератор представља и објашњава родитељима типичне знаке стреса код деце:

- Промене у понашању
- Раздражљивост и бес
- Потешкоће са спавањем
- Занемаривање обавеза
- Промене у исхрани
- Честе болести

Затим се родитељи деле у 5 група по 4 члана. Свака група извлачи картицу са примером стресне ситуације (Прилог 2). Дискутују о томе како препознати сигнале стреса код детета у тој ситуацији. Групе презентују своја размишљања, а модератор сумира закључке о улози родитеља у правовременом препознавању знакова стреса и наглашава важност родитеља, њихових очекивања као могућих извора стреса, али и да су они кључни фактори у његовом превазилажењу.

#### **4. Како помоћи деци да се носе са стресом? (15 минута)**

Модератор на флипчарту исписује листу стресних ситуација и подстиче групну дискусију о стратегијама за помоћ деци у суочавању са стресом. Поставља питања попут:

Како обично помажете свом детету у стресним ситуацијама?, Како реагујете када ваше дете донесе „лошу“ оцену?, Коју стратегију не користите, али мислите да би могла бити корисна?, Да ли размењујете искуства са другим родитељима и да ли вам то помаже?

#### **5. Сарадња са школом (15 минута)**

Модератор подсећа да је данас било речи о различитим изворима стреса у школи. Наглашава се важност сарадње родитеља и школе у управљању стресом код ученика. Родитељи деле своја искуства о постојећим облицима сарадње са школом. Предлажу идеје за побољшање подршке коју школа може пружити деци и родитељима када је у питању превазилажење стреса везаних за школу и школски успех ученика.

#### **Завршни део: Сумирање и Евалуација радионице**

#### **Прилози и додатни ресурси:**

#### **Прилог 1: Дигитална игра (QR код за преузимање**



## Прилог 2: Картице са примерима стресних ситуација

### 1. Ситуација у којој је стрес узрокован вршњачким насиљем

Ана стоји сама у школском дворишту. Марко и Јована прилазе јој. Марко почиње да је провоцира коментаром о њеној јакни, упоређујући је са костимом из цртаног филма. Јована се придружује коментарима, слаже се с њим и пита Ану где је пронашла тако „јединствену“ јакну. Ана стидљиво одговара да јако воли ту јакну јер јој ју је купила тетка која живи у иностранству. Марко се претвара да је задивљен, коментаришући да такво нешто никада раније није виђено, док Јована предлаже да фотографишу јакну и објаве је на друштвеним мрежама како би се сви дивили овом „невиђеном чуду“. Ана покушава да смисли начин да избегне ситуацију, али јој тело и глас одају несигурност.

### 2. Ситуација у којој је анксиозност извор стреса

Марија има 15 година и ученица је прве године музичке школе. Током испитних периода и пред наступе, дланови јој се зноје, глас јој подрхтава, а повремено осећа и вртоглавицу. Осећај анксиозности је толико интензиван да не може ни да се концентрише на часовима уочи испита. Плаши се да ће се њени родитељи наљутити ако оцене не буду довољно добре, а већ сада је љута на себе што допушта да је страх толико обузме. Још увек ни са ким није разговарала о томе.

### 3. Ситуација у којој стрес произилази из оцењивања, односа с наставником и школских постигнућа

Лука је одувек био одличан ученик, али последњих недеља осећа да се његов однос с наставницом математике мења. Шта год да уради, не добија добру оцену. Сваки пут када преда додатне задатке које му је наставница задала као припрему за такмичење, направи много грешака, а она га често прозива пред таблом да их исправи. Чини му се да не може да испуни високе стандарде које наставница поставља. Лука почиње да верује да га она једноставно не воли и да му намерно задаје најтеже задатке како би показала да није способан да се такмичи. Стрес му постаје свакодневица. Сваки пут када добије нови

задатак, oseћа kнедлу у грлу и страх да ће опет направити грешку. Ово утиче на његово самопоуздање и мотивацију за вежбање математике, која му је некада била омиљени предмет. Лука чак почиње да избегава часове математике, измишљајући разне изговоре. Не може да се ослободи осећаја да га наставница намерно саботира, иако његови другови сматрају да је она строга, али праведна.

#### 4. Ситуација у којој стрес произилази из лоше комуникације

Јован је тинејџер који већ неко време осећа тензију у односу са родитељима. Иако су раније имали отворене разговоре, последњих месеци комуницирају само кратким и површним реченицама. Једне вечери, након што је покушао да им објасни нешто о својим активностима и потребама, стекао је утисак да га нису ни разумели. Њихова реакција била је пуна критике и преиспитивања његових одлука, што је код Јована изазвало осећање неприхваћености и разочарања. Осећај да га родитељи не слушају и не разумеју га дубоко погађа, изазивајући му велики стрес и збуњеност око тога како даље да комуницира с њима.

#### 5. Ситуација у којој стрес произилази из превеликих родитељских амбиција или нереалних очекивања

Марко је тинејџер који од малих ногу показује велики потенцијал у школи и спорту. Његови родитељи су одувек били веома заинтересовани за његов успех и подржавали су га да буде најбољи у свему што ради. Међутим, последњих месеци Марко се осећа све оптерећеније тим очекивањима. Свака оцена мања од петице или сваки пропуштени поен у спорту детаљно се анализира и коментарише у породици. Сваки тренутни неуспех се примећује, а родитељи му стално дају савете и инструкције како да напредује и постигне више. У његовој глави, притисак постаје превелик. Осећа да никада не може у потпуности да испуни њихова очекивања, ма колико се трудио. Стрес му постаје свакодневни пратилац, а почиње да се пита да ли ће икада постићи нешто што ће бити довољно добро.

## **2.ЕМОЦИЈЕ И ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ АДОЛЕСЦЕНАТА**

### **2.1 Назив радионице: Емоционални живот адолесцената**

#### **Циљеви учења:**

- 1.Оснажити родитеље да боље разумеју емоционални свет адолесцената,
- 2.Препознавање значаја емоционалне интелигенције и
- 3.Развијање вештине за разговор о емоцијама са својом децом.

**Трајање:** 90 минута

**Број учесника:** 15-20 родитеља

**Потребан материјал:** Одштампани сценарији за играње улога

#### **Уводни део (10 минута): Емоционални живот адолесцента**

Водитељ поздравља учеснике и представља тему радионице. Даје кратко објашњење: „Адолесценција је период у којем емоције постају интензивније, а њихово разумевање често изазовније и за младе и за родитеље.“ Поставља питање родитељима:

„Шта вам као родитељима пада на памет кад помислите на емоције вашег адолесцента?“  
„Које су најчешће емоције које примећујете?“

Учесници деле кратке одговоре.

#### **Средишња део:**

##### **1.Мини предавање о емоцијама у адолесценцији (20 минута)**

Карактеристике емоција у адолесценцији су: нестабилност, интензитет, брзе промене расположења, повећана осетљивост. Водитељ објашњава сваку наведену карактеристику кроз примере из свакодневног живота. Такође објашњава шта је емоционална интелигенција: способност препознавања, разумевања и управљања сопственим и туђим емоцијама. Зашто је важна: истраживања показују да млади који умеју да идентификују и регулишу своје емоције имају мање проблема са анксиозношћу, депресијом и понашањем.

Поставља питања родитељима: Да ли сте се некада осећали беспомоћно пред емоцијом свог детета? Шта бисте желели боље да разумете?

## **2.Мапирање емоција (20 минута)**

Водитељ даје задатак да родитељи напишу које емоције најчешће виде код свог детета и како се те емоције испољавају. После индивидуалног рада (5–7 мин), следи дискусија у паровима или малим групама: шта су препознали, шта им је било изненађујуће, да ли се неке емоције понављају. После размене водитељ подстиче дискусију питањима: Да ли сте увек сигурни шта ваше дете осећа?, Који су вам највећи изазови у препознавању емоција код адолесцената?, Да ли и колико разговарате о емоцијама са својом децом? Циљ је да се подстакне размена и оснаживање родитеља.

## **3.Играње улога (30 минута)**

Фасилитатор дели сценарије са типичним ситуацијама (Прилог бр.1). Родитељи се деле у парове. Један глуми родитеља, други адолесцента. Задатак у пару је да воде кратак разговор у коме родитељ покушава да препозна и подржи емоције детета, без осуђивања или саветовања. После неколико минута мењају улоге. Водитељ позива неколико парова да поделе утиске: шта је било лако, а шта тешко?

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

## **ПРИЛОЗИ**

### **Прилог бр.1 Сценарији за играње улога**

Сценарио 1: Ваше дете долази кући ћутљиво, баца ранац и повлачи се у своју собу. Не жели да разговара.

Сценарио 2: Дете је љуто јер нисте дозволили да иде на рођендан код пријатеља у вечерњим сатима. Говори: „Нисте фер, сви други могу да иду!“

Сценарио 3: Дете вам каже: „Мислим да ћу пасти математику. Нема смисла ни да се трудим.“

Сценарио 4: Рекли сте детету да је могло боље да се потруди око школског задатка. Одговара бурно: „Ништа вам никад није довољно добро! Само критикујете!“

Сценарио 5: Дете каже: „Марко има најновији телефон и њему родитељи све купују. Само ја никад ништа немам.“

Сценарио 6: Питате дете како му је било у школи. Одговара: „Не знам“, „Ништа“, или само слеже раменима

## **2.2. Назив радионице: Како родитељи могу помоћи детету да регулише непријатне емоције?**

### **Циљеви учења:**

1. Разумети утицај непријатних емоција на адолесценте.
2. Научити стратегије за помоћ адолесцентима у регулисању емоција.
3. Размислити о родитељском понашању и његовом утицају на емоционалну регулацију деце.
4. Подстаћи размену најбољих пракси међу родитељима.

**Учесници:** 15-20 родитеља

**Трајање:** 90 минута

### **Уводни део: Значаја регулације непријатних емоција (15 минута)**

Водитељ представља назив и циљеве радионице и поставља питање учесницима:

„Које емоције код вашег детета вам је најтеже да разумете или поднесете?“, а затим објашњава да непријатне емоције нису негативне нити штетне саме по себи, већ важан сигнал који дете шаље о својим унутрашњим потребама и истиче да је родитељска подршка у регулацији емоција један од најважнијих заштитних фактора за ментално здравље адолесцената.

### **Средишњи део**

#### **1. Стратегије за регулацију емоција (20 минута)**

Водитељ објашњава учесницима да адолесценти често немају довољно развијене механизме саморегулације и да им је потребна подршка у учењу како да их регулишу. Љутња често прикрива осећај повређености или неправде. Туга и разочарање настају када дете доживи губитак, одбијање или неуспех. Затим објашњава најчешће стратегије за регулацију емоција:

1. Валидирање емоција: „Разумем да си љут/тужан, и то је у реду.“
2. Моделовање: родитељ као пример како се носити са фрустрацијом.
3. Креирање безбедног простора за разговор.
4. Користити „ја“ поруке уместо критике.

5. Подршка кроз физичку активност, музику, креативне изразе.

Након кратког објашњења стратегија водитељ поставља питање учесницима: „Шта ви најчешће кажете свом детету када је тужно или љуто?“

## **2. Технике регулације емоција (20 минута)**

Родитељи раде индивидуално 5 минута и одговарају на питање: Шта могу ја да урадим да помогнем свом детету да се носи са непријатним емоцијама љутњом/тугом/разочарањем? Потом се деле у групе по 3–4 учесника у оквиру којих размењују своје стратегије. Водитељ бележи неке од одговора на флипчарт и ставља назив „збирка техника“. Могући одговори учесника су: „Понудим шетњу да мало „издува“ љутњу“, „Кажем: „Тешко је кад се тако осећаш. Шта би ти сада пријало?“, „Дам му простор, али кажемо да сам ту кад буде спреман-а да разговара.“

Уколико родитељи немају идеје водитељ може да понуди наведене технике. Када заврше са изношењем техника водитељ подстиче дискусију питањима:

Када вам је најтеже да останете смирени у контактима са дететом?

Шта вам помаже да не реагујете импулсивно?

Шта вас спречава да покажете разумевање када дете 'експлодира'?

Учесници деле своја искуства. Водитељ их охрабрује и наглашава да је понекад тешко да се носимо са непријатним емоцијама детета, али да није циљ савршенство, већ присуство родитеља и подршка.

## **3. Анализа ситуација (20 минута)**

У мањим групама од 4-6 родитеља чита се један сценарио. Задатак на нивоу групе је да учесници одговоре на питања: Шта дете осећа? Како реаговати тако да помогнемо, а не да погоршамо ситуацију? Шта не рећи у том тренутку? Свака група чита добијени сценарио, а потом се по један сценарио кратко анализира у целој групи.

Примери ситуација:

Дете баца књиге и ствари по кући јер није добило добру оцену.

Дете је плаче након што га друштво није позвала на журку.

Дете виче: „Ништа ме не разумете! Никад ме не разумете! Мрзим вас!“

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

## **3. ДИГИТАЛНЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ**

### **3.1 Назив активности: Друштвене мреже и њихов утицај на расположење и понашање**

#### **Циљеви учења:**

1. Подизање свести о коришћењу друштвених мрежа и њиховом утицају на расположење и понашање.
2. Пружање практичних стратегија за здраве дигиталне навике.
3. Подстицање родитеља да размисле о времену испред екрана и размена мишљења о најбољим праксама које подржавају дигитално благостање адолесцената.

**Трајање:** 90 минута

**Учесници:** 15-20 родитеља

#### **Потребни материјали:**

- Мобилни телефони
- Папири А4 формата
- Маказе
- Оловке
- Столови и столице
- Освежење (храна и пиће)
- Одштампани сценарији (Прилог бр.1)

#### **Уводни део (10 минута)**

У данашње време, друштвене мреже су постале неизоставан део свакодневице, али је важно разумети како оне могу утицати на расположење и понашање адолесцената. Ова радионица истражује разлоге због којих млади проводе толико времена на друштвеним мрежама и како то може утицати на њих. Такође пружа прилику за вежбање здравих дигиталних навика у друштвеним ситуацијама.

Затим водитељ објашњава учесницима ток радионице. Учесници ће добити сценарио у којем су у друштвеном окружењу са породицом или пријатељима, али су константно закупљени телефоном, не учествујући у разговору и интеракцији са присутнима. Након

игре улога, група ће дискутовати о томе како ово понашање утиче на појединца и околину и осмислити стратегије за његово избегавање.

## **Средишњи део:**

### **1.Игра улога (10 минута)**

Водитељ дели учеснике у мање групе (3-4 учесника) и папире са сценаријима насумично родитељима. Њихов задатак је да осмисле како ће што верније одиграти ситуацију који су извукли. Циљ је да се креира реалистична атмосфера.

### **2. Одигравање сценарија и бележење утисака (50 минута)**

Свака група изводи свој сценарио пред осталима. После сваке одигране ситуације модератор поставља питања свим учесницима како би подстакао рефлексију:

- Како сте се осећали док сте играли особу која је стално на телефону?
- Како је ово понашање утицало на ваше расположење и на људе око вас?
- Да ли сте приметили промене у динамици социјалне ситуације?
- Како је константна употреба телефона утицала на квалитет комуникације и повезаности међу људима?
- Које су могуће последице прекомерне употребе друштвених мрежа на личне односе и благостање?
- Да ли сте се лично препознали у неком од сценарија? Како се осећате када видите друге да овако поступају у стварном животу?

Родитељи записују своја запажања и осећања на папир. Могу нацртати емотиконе који представљају њихове емоције током активности. Затим деле своја запажања са групом и дискутује се о закључцима.

### **3.Заједничко осмишљавање стратегија (10-15 минута)**

Родитељи заједно предлажу начине за смањење времена проведеног на друштвеним мрежама и побољшање дигиталних навика.

Могући предлози укључују:

Постављање ограничења за време проведено на телефону.

Коришћење апликација које помажу у контроли времена проведеног на мрежама.

Одржавање "дигиталних детокса" – периода без телефона, посебно за време obroка или дружења.

Договарање породичних правила о употреби телефона.  
Свесно одвајање времена за интеракцију лицем у лице.

Модератор наглашава важност присуства у стварним интеракцијама и свесног коришћења друштвених мрежа. Учесници се подстичу да примене научене стратегије у свакодневном животу како би унапредили односе и смањили негативне ефекте дигиталних технологија.

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионица

### **Прилог бр.1: Могући сценарији**

- 1.Током породичне вечере, тинејџер непрестано проверава телефон, скролује Инстаграм, Тик Ток, дописује се с пријатељима, игноришући разговор са члановима породице.
- 2.Група пријатеља проводи време у парку, али један од њих је потпуно фокусиран на телефон и не учествује у разговору или активностима.
- 3.На часу, ученик проверава нотификације и прелистава друштвене мреже уместо да прати наставу.
- 4.Пар је на састанку у ресторану, али једна особа непрестано проверава телефон и одговара на поруке, због чега се друга особа осећа занемарено.
- 5.Током групног пројекта, један члан тима све време користи телефон и не доприноси раду групе.
- 6.На друштвеном догађају, особа непрестано прави селфије и поставља их на друштвене мреже, уместо да ужива у тренутку и дружи се са присутнима.
- 7.Током разговора са пријатељем, једна особа непрестано гледа у телефон и одговара на поруке, због чега се пријатељ осећа неважно и непоштовано.

## **3.2 Назив радионице: Како превазићи стрес изазван негативним ефектима друштвених мрежа**

### **Циљеви учења:**

- 1.Научити учеснике како да ослободе ум и тело од стреса изазваног друштвеним мрежама.
- 2.Пружити практичне кораке за побољшање менталног здравља и благостања.

**Трајање:** 90 минута

**Учесници:** 15-20 родитеља

### **Потребни материјали:**

- Папир
- Маркер за таблу

### **Уводни део (5 минута-10 минута):**

Водитељ радионице најављује тему радионице стрес који је последица тј. негативни ефекат друштвених мрежа на ментално здравље. Објашњава циљеве радионице и охрабрује учеснике да буду отворени током сесије.

### **Средишњи део**

#### **1.Идентификација проблема (30 минута):**

Сваки учесник пише на комаду папира конкретне проблеме које препознају да имају адолесценти, али и одрасли, због коришћења друштвених мрежа, да ли и како њихово коришћење изазива стрес код младих особа, који су све негативни ефекти њиховог коришћења.

Након тога водитељ прикупља папире, чита шта су учесници написали и подстиче заједничко решавање проблема тј. подстиче учеснике да понуде сугестије за њихово решавање. Такође нуди и своје предлоге.

#### **2.Практичне стратегије (30 минута):**

Водитељ представља 11 стратегија за смањење негативног утицаја друштвених мрежа на ментално здравље. За сваку од њих, учесници ће размислити како могу да их примене у свом свакодневном животу.

- **Редовно вежбање:** Укључите физичку активност да бисте ослободили ендорфине и смањили стрес.

- **Здрава исхрана:** Одржавајте уравнотежену исхрану како бисте подржали ментално и физичко здравље.
- **Редован сан:** Успоставите доследан распоред спавања како бисте побољшали менталну јасноћу и расположење.
- **Креирање дневне рутине:** Планирајте дневне активности како бисте пружили структуру и смањили стрес.
- **Побољшање социјалне средине:** Ојачајте позитивне односе и интеракције.
- **Управљање стресом:** Практикујте технике опуштања као што су прогресивна мишићна релаксација, вежбе дисања, технике појачане свесности
- **Оставите време за себе:** Доделите време за личну бригу и активности које вас усрећују.
- **Проведите време у природи:** Редовно излазите на свеж ваздух да бисте се ментално освежили.
- **Будите продуктивни:** Поставите оствариве циљеве како бисте повећали осећај постигнућа.
- **Узимајте паузе када сте уморни:** Препознајте када је време за одмор и избегавајте сагоревање.
- **Потражите професионалну помоћ када је потребно:** Обратите се стручњацима за ментално здравље када стрес постане превелик.

### **3. Шта могу да применим у својој породици (15-20 минута)**

Водитељ отвара простор за питања и дискусију. Учесници деле своја размишљања и одлучују које стратегије ће покушати да имплементирају у свом животу како би помогли свом адолесценту.

Водитељ подсећа учеснике да је управљање стресом изазваним друштвеним мрежама континуирани процес и охрабрује их да подржавају једни друге и деле своја искуства.

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

## **4. МУЗИКА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА, ЈАЧАЊЕ ПОВЕЗАНОСТИ И СОЛИДАРНОСТИ У ПОРОДИЦИ**

### **4.1 Назив радионице: Музичка породична хармонија**

#### **Циљеви учења:**

На крају активности, родитељи ће:

- 1.Разумети важност музике у превазилажењу стресних ситуација.
- 2.Научити практичне начине како користити музику као алат за отклањање стреса за целу породицу.

**Трајање:** 60-90 минута

**Учесници:** 15-20 родитеља

#### **Потребни материјали:**

- Приступ разноликој музици (плејлисте, ЦД-ови, стриминг услуге)
- Звучници
- Бела табла или флип чарт
- Маркери
- Дневници и оловке
- Једноставни музички инструменти

#### **Уводни део:**

##### **1.Омиљена песма (10 минута)**

Сваки учесник дели своју омиљену песму и укратко објашњава зашто је воли или како се осећа док је слуша.Затим се креира заједничка плејлиста са тим, омиљеним песмама, а водитељ истиче различите музичке преференције.

## **Средишњи део:**

### **1. Моћ музике (10 минута)**

Водитељ објашњава научно доказане бенефите музике на смањење стреса укључујући њен утицај на мозак и тело (нпр. смањење нивоа кортизола, снижавање пулса, побољшање расположења). Затим подстиче учеснике да поделе своја искуства и размишљања

### **2. Музика и покрет (15 минута):**

Водитељ пушта серију кратких, различитих музичких клипова (нпр. смирујући, енергичан, класичан, цез) и охрабрује учеснике да се крећу или плешу уз музику, дозвољавајући телу да се природно прилагоди различитим ритмовима и мелодијама.

Затим следи групна рефлексација: учесници анализирају како се њихово расположење променило уз сваку врсту музике и како различити музички жанрови могу утицати на расположење породице и активности код куће.

### **3. Креирање породичног музичког плана (30 минута):**

Поделићемо учеснике у мале групе и сваком тиму дати флип чарт папир. Замолићемо сваку групу да размисли о начинима како да музику интегришу у породичне рутине (нпр. песме за буђење ујутро, музика у позадини током вечере, породичне плесне забаве, опуштање пре спавања). Након тога, свака група ће поделити своје идеје са целом групом.

### **4. Персонализовани породични музички план (30 минута):**

Сваки учесник креира персонализовани музички план за своју породицу, укључујући:

Специфична времена у току дана/недеље и активности за интеграцију музике;

Врсте музике за различите сврхе (нпр. опуштање, енергизовање, повезивање);

Начине да се сви чланови породице укључе у избор музике и активности.

Учесници презентују своје породичне музичке планове, изазове са којима се могу суочити. Остали учесници дају практичне савете за имплементацију ових планова и њихову доследну примену.

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионице

## 4.2 Назив активности: Породичне вредности и ритуали - јачање менталног здравља

### Циљеви учења:

На крају сесије, родитељи ће моћи да:

1. Дефинишу породичне вредности и препознају основне вредности своје породице.
2. Разумеју разлику између навика и ритуала и препознају њихов значај у промовисању менталног здравља.
3. Науче како снажне породичне вредности, навике и ритуали доприносе менталном здрављу адолесцената и чланова породице.

**Трајање:** 60 - 90 минута

**Учесници:** 15-20 родитеља

### Потребни материјали:

- Бела табла или флип чарт
- Маркери
- папир и оловке
- Материјали са примерима породичних вредности, навика и ритуала

### Уводни део:

#### 1. Дефинисање породичних вредности, навика и ритуала (10 минута)

Водитељ објашњава појмове: породичне вредности, навике и ритуали, даје примере за сваку категорију и позива учеснике да додају своје примере.

- **Породичне вредности:** Основна уверења која воде понашање и доношење одлука у породици.
- **Навике:** Редовне праксе или рутине у којима чланови породице учествују.
- **Ритуали:** Значајна практиковања или традиције које учвршћују идентитет породице и повезаност међу члановима.

## **Средишњи део:**

### **1.Идентификовање породичних вредности (15 минута)**

Учесници се деле у мале групе. Свака група добија флип чарт папир и маркере, треба да размисли и направи листу својих пет најважнијих породичних вредности. Након тога, свака група ће поделити своју листу са целом групом и објаснити зашто су те вредности важне.

### **2.Утицај на ментално здравље (15 минута)**

Водитељ подстиче дискусију о томе како снажне породичне вредности, навике и ритуали могу позитивно утицати на ментално здравље адолесцената и чланова породице, укључујући:

- Пружање осећаја стабилности и сигурности
- Подстицање осећаја припадности и идентитета
- Повећање комуникације и емоционалне подршке

Користити стварне примере и истраживачке налазе да се објасне горе наведене утицаје.

### **3.Креирање листе нових породичних навика и ритуала (20 минута)**

Замолите учеснике да појединачно размисле о тренутним породичним навикама и ритуалима. Дајте им смернице:

- Које редовне активности или традиције имате у породици?
- Како те праксе утичу на вас и ваше чланове породице?  
Охрабрите их да забележе своја размишљања.

Затим се учесници деле у парове или мале групе, а задатак је да размотре нове навике и ритуале који би могли побољшати ментално здравље њихове породице. Водитељ даје неке примере:

- Недељна породична вечера уз игре
- Дневни разговори за проверу емоционалних стања укућана
- Породични излети
- Заједничка прослава малих постигнућа

Замолити сваку групу да дође до барем три нове идеје које ће поделити са већом групом.  
(Прилог бр.1 Листа нових навика и ритуала)

#### 4.Развијање плана (20 минута)

Замолите учеснике да изаберу једну или две нове навике или ритуале које желе да имплементирају у својој породици.

Користе једноставни шаблон за акциони план (Прилог бр.2 Шаблон за акциони план) како би могли да дефинишу кораке за интеграцију тих пракси у своју рутину. Када заврше деле своје нове планове са осталим учесницима. Водитељ истиче да је важно предвидети и који су могући изазови у остваривању новог плана, како их превазићи и остатити доследан. Важно је да сада имају и друге родитеље као сараднике и подршку. Охрабрити их да подрже једни друге

**Завршни део:** Сумирање и Евалуација радионица

#### Прилози

##### Прилог бр.1 Листа нових навика и ритуала

Нове идеја за моју породицу:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

##### Прилог бр.2 Шаблон за акциони план

**Нова навика/ритуал:** \_\_\_\_\_

**Кораци у примени:**

1. Корак: \_\_\_\_\_
  - Ко је одговоран: \_\_\_\_\_
  - Рок: \_\_\_\_\_
2. Корак: \_\_\_\_\_
  - Ко је одговоран: \_\_\_\_\_
  - Рок: \_\_\_\_\_
3. Корак: \_\_\_\_\_

- Ко је одговоран: \_\_\_\_\_
- Рок: \_\_\_\_\_

**Изазови и решења:**

- Изазов: \_\_\_\_\_

Решење: \_\_\_\_\_

**Додатни ресурс:**

1. Мег Кокс (Meg Cox): "Моћ породичних ритуала" TED Talk, YouTube [link](#)

# ЕВАЛУАЦИОНИ УПИТНИЦИ

## 1. Пример евалуационог упитника за радионице

Молимо вас да оцените квалитет наведених аспеката радионице на скали од 1 до 4, где је 1 најнижа, а 4 највиша оцена. Заокружите одговарајући број за сваку тврдњу.

Тема радионице је важна за родитеље адолесцента

1 2 3 4

Начин обраде теме је добар и адекватан

1 2 3 4

Садржај радионице је користан и применљив за родитеље

1 2 3 4

Стечено знање ће ми бити корисно у раду са другим младима као вршњачки едукатор

1 2 3 4

Начин рада водитеља радионице олакшава учење

1 2 3 4

Коментари, примедбе, сугестије:

## 2. Пример евалуационог упитника за Програм подршке родитељима

Драги учесници,

Молимо вас да искрено одговорите на следећа питања како бисмо осмислили финалну верзију Програм подршке родитељима.

Молимо вас да оцените програм у целини користећи скалу од 1 до 5, где 1 значи „уопште није користан“, а 5 значи „изузетно користан и применљив“. Заокружите одговарајући број за сваку тврдњу.

Општа оцена програма

1 2 3 4 5

Рад водитеља програма

1 2 3 4 5

Корисност садржаја за родитеље

1 2 3 4 5

Занимљивост садржаја за родитеље

1 2 3 4 5

Начин рада на радионицама

1 2 3 4 5

Теме обухваћене програмом

1 2 3 4 5

Теме програма и начин рада омогућили су унапређење мојих родитељских компетенција

1 2 3 4 5

Атмосфера у групи

1 2 3 4 5

Услови рада на радионицама

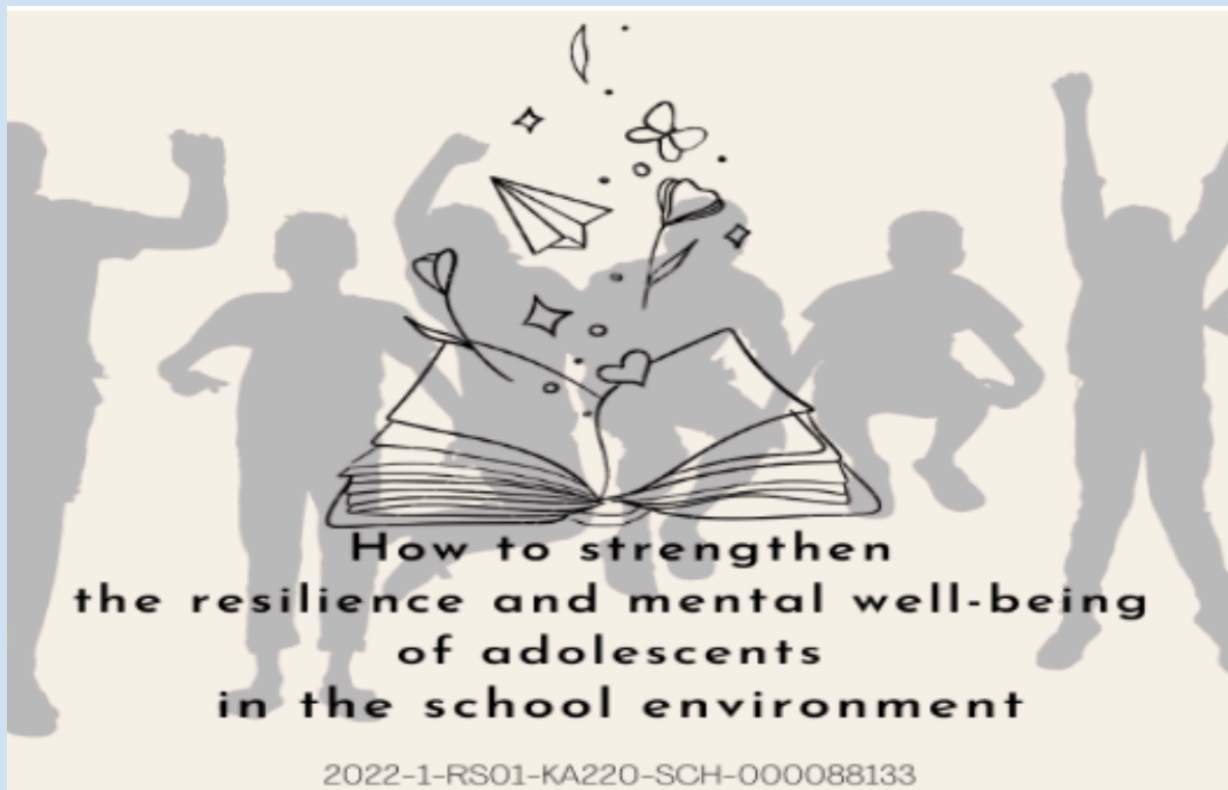
1 2 3 4 5

Шта вам се највише допало?

Шта вам се најмање допало?

Ваши предлози и сугестије за унапређење Програма:





### **ОДРИЦАЊЕ ОД ОДГОВОРНОСТИ**

Изнети ставови и мишљења су само ставови аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА). Такође, ни Европска унија ни ЕАСЕА не могу бити одговорни за њих.



**Co-funded by  
the European Union**