

UČIMO

ZAJEDNO

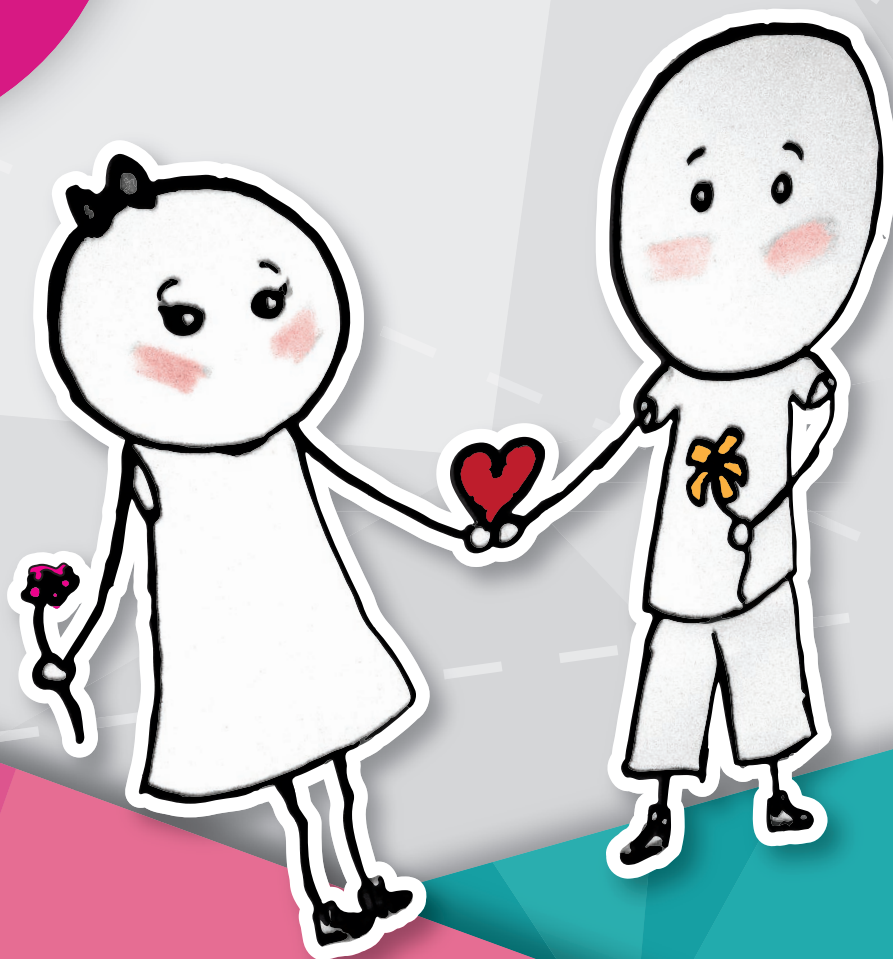
O ZDRAVLJU,

SIGURNOSTI

I ODRASTANJU

Nedim Mičijević

TRENING PAKET ZA
JAČANJE INDIVIDUALNIH
I INSTITUCIONALNIH
KAPACITETA ZA PROVEDBU
SVEOBUHvatnog
OBRAZOVNOG PROGRAMA
O SEKSUALNOSTI
ZA DJECU S
INTELEKTUALNIM
POTEŠKOĆAMA



ASOCIJACIJA XY

Nedim Mičijević

UČIMO ZAJEDNO O ZDRAVLJU, SIGURNOSTI I ODRASTANJU

Trening paket za jačanje individualnih i institucionalnih kapaciteta
za provedbu sveobuhvatnog obrazovnog programa
o seksualnosti za djecu s intelektualnim poteškoćama

SARAJEVO, 2021.



Norwegian Embassy
Sarajevo



Izrada publikacije omogućena je kroz zajednički projekat Asocijacije XY i partnerske organizacije *Život sa Down sindromom Federacije Bosne i Hercegovine* pod nazivom „Pričajmo zajedno o sigurnosti, zdravlju i odrastanju,“ koji se realizira u sklopu projekta *Stvaranje povoljnijeg okruženja za civilno društvo - EMBRACE, koji finansira Vlada Kraljevine Norveške, a implementira Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP)*. Sadržaj ove publikacije, kao i nalazi prikazani u njoj isključiva su odgovornost Asocijacije XY i ni na koji način ne odražava stavove Vlade Kraljevine Norveške, niti Razvojnog programa Ujedinjenih nacija (UNDP).

SADRŽAJ

Uvod.....	7
Šta sadrži trening paket?	8
Kome je namijenjen?.....	9
Kako ga koristiti?.....	9
Pričajmo zajedno	10
Okvir za jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva.....	10
Odabir prostora.....	11
Vještine facilitatora	11
Komunikacija i jezik.....	11
Interaktivni pristup	12
Reakcija na interakciju.....	12
Gestikulacija	12
Kretanje u prostoru.....	13
Intonacija	13
Upravljanje smijehom	13
Neosuđujući stav	13
Bez prozivanja učesnika i korištenja pitanja otvorenog i zatvorenog tipa.....	13
Praćenje neverbalnih znakova sagovornika.....	14
Upravljanje vremenom	14
Priprema sesija	14
Prezentacije timova i komentari trenera.....	14
Planiranje obuke.....	15
Osnovni i napredni trening.....	15
Osnovni trening	16
Napredni trening	45
Razvoj kapaciteta za eksternu komunikaciju i razvoj kampanja.....	61
Literatura	68
Prilozi	68

UVOD

Ljudska seksualnost je kompleksan spoj znanja, uvjerenja, stavova, vrijednosti i ponašanja, univerzalna za sva ljudska bića, jedinstvena za svaku osobu. Razvoj seksualnosti počinje u prvim godinama života, uspostavljanjem rane emocionalne povezanosti koja se stvara kroz fizički kontakt roditelja sa bebom, a tokom kojeg roditelji pokazuju ljubav, što kod novorođenčeta stvara osjećaj sigurnosti i povezanosti. Zagrljaj, držanje u naručju, dodiri i poljupci bebama omogućavaju da osjete komfornu i pozitivnu fizičku senzaciju povezanu s osjećajem ljubavi, tj. omogućavaju bebama da osjete da su voljene i zbrinute.

Tokom odrastanja, istražujući i upoznajući vlastito tijelo i osjećanja, razvija se i seksualni identitet koji je važan dio ukupnog identiteta svake osobe. Svako dijete teži razumijevanju svog tijela, kao i određenih funkcija i promjena koje će se dešavati tokom puberteta. Razumijevanje ovih promjena i njihovo prihvatanje važan su faktor u razvoju zdrave seksualnosti, a što je preduvjet za očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja.

Tokom prve tri godine djeca istražuju svoje tijelo, prepoznaju različite spolove i razlike u izgledu ljudi koji ih okružuju. Kasnije, ulaskom u pubertet, otvaraju se brojna pitanja, a odgovori na ova pitanja mogu pomoći djeci da kroz pubertet proputuju sa što manje zabrinutosti i više samopouzdanja i komfora.

Seksualni razvoj je multidimenzionalni proces, isprepleten bazičnim potrebama ljudi da budu prihvaćeni, da se sviđaju ljudima oko sebe, da pokazuju i primaju naklonost, da se osjećaju vrijednim i privlačnim te da imaju mogućnost da ispolje vlastite misli i osjećaje. Interakcija s ljudima oko nas omogućava da se ovi procesi odvijaju, a znanje koje djeca dobiju u školi i od roditelja, omogućava da ovi procesi doprinesu razvoju maksimalnih individualnih kapaciteta. Prijateljstva i prve simpatije donose nova iskustva koja su od iznimnog značaja za razvoj djece i adolescenata,¹ a na osnovu kojih razvijaju kapacitete za donošenje odluka, razumijevanje i upravljanje emocijama, uspostavljanje složenih odnosa koje će graditi i čuvati do kraja života.

Seksualnost je vrlo složen sociološki, biološki i psihološki fenomen i svi ljudi su seksualna bića, a u odnosu na dob, mjesto življenja i socio-kulturološki kontekst, razlikuju se potrebe i prilike koje djeca i ljudi imaju da bi razvili zdravu seksualnost, što je njihovo ljudsko pravo.

Djeca sa intelektualnim i fizičkim poteškoćama su seksualna bića, jednako kao i njihovi vršnjaci. Također, djeca i tinejdžeri s poteškoćama imaju nade i želje za brakom, djecom i zadovoljavajućim seksualnim životom u odrasloj dobi.²

Ipak, usmjerenost na njihova kompleksna zdravstvena stanja i sposobnosti, oduzima vrijeme i pažnju koji bi se u suprotnom uložili u adresiranje anatomskog, psihološkog, emocionalnog i socijalnog aspekta razvoja njihove seksualnosti.³

Nekim roditeljima ili skrbnicima djeteta s poteškoćama u razvoju može biti teško prihvatiti svoje dijete kao seksualno biće. Međutim, ta će djeca proći kroz pubertetske promjene i iskusiti seksualne osjećaje hronološki, kako odrastaju. Važno je da sva djeca i mladi, bez obzira na njihovo razvojno funkcioniranje ili specifične potrebe, dobiju informacije o spolu i seksualnosti. Razumijevanje promjena koje će uslijediti tokom puberteta i naučiti dijete kako da brine o vlastitoj higijeni, važni su zadaci roditelja i staratelja. Važni partneri u tom procesu mogu biti nastavnici i osoblje škola. Pojedine promjene u pubertetu, ukoliko dijete ne zna da će uslijediti, mogu biti stresne i neugodne. Stoga je otvoren i uzrastu prilagođen razgovor važan korak u eliminaciji mogućih strahova, zabrinutosti i nezadovoljstva sobom i promjenama koje su neminovne.

Nažalost, pojedinci s posebnim potrebama imaju veći rizik od seksualnog zlostavljanja, dijelom i zbog vlastite ranjivosti. Obrazovanje je od vitalnog značaja za tjelesni razvoj i promjene, higijenu, privatnost, osobne granice i razliku između dobrog i lošeg dodira. Roditeljima i njegovateljima dobrobit i sigurnost djece moraju biti na prvom mjestu.

Važan faktor u razvoju seksualnosti jeste interakcija koje dijete ima sa okruženjem. Naučiti djecu šta je ispravno,

1 Knight JR, Emans SJ, editors. (2001). Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: A Guide to the Case Teaching-Method; and Growth in Children and Adolescents. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior and Adolescent Health.

2 Berman H, Harris D, Enright R, Gilpin M, Cathers T, Bukovy G. (1999). Sexuality and the adolescent with a physical disability: understandings and misunderstandings. *Issues Compr Pediatr Nurs* 22:183–196.

3 Nancy Murphy*MD; Paul C Young MD, Department of Pediatrics, University of Utah, Salt Lake City, Utah, USA. (2005). Sexuality in children and adolescents with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology* 2005, 47: 640–644.

a šta ne, šta je rizično, a šta ne, odgovornost je roditelja, ali i obrazovnih institucija koje pored obrazovne imaju i odgojnu komponentu. Ipak, u društvu kakvo je bosanskohercegovačko, seksualnost je tabu tema, čak i unutar institucija koje imaju važnu ulogu i odgovornost da ovoj temi posvete adekvatnu pažnju.

Ipak, djeca i mladi s poteškoćama često mogu biti uskraćeni za različite informacije i znanja, ne zato što im te informacije nisu potrebne ili ne tragaju za njima nego je razlog najčešće u njihovom okruženju.

ŠTA SADRŽI TRENING PAKET?

Trening paket sadrži upute i materijale neophodne za planiranje i provedbu programa jačanja kapaciteta organizacija civilnog društva da doprinesu unapređenju zdravlja općenito, ali i mentalnog te seksualnog i reproduktivnog zdravlja djece s intelektualnim poteškoćama.

Uvodni dio trening paketa nudi informacije značajne za planiranje osnovnih i naprednih obuka u oblasti seksualnosti.

U cilju pružanja dodatne podrške organizacijama, trening paket sadrži definirane planove obuka, uspostavljene ciljeve učenja, PowerPoint prezentacije, radionice s mikroorganizacijom pojedinačnih sesija, radne materijale, upitnike za mjerenje efektivnosti edukativnih aktivnosti i alate za evaluaciju pristupa. Ovi alati se koriste u okviru obuka koje realiziraju organizacije primjenom trening paketa. Na ovaj način će sve organizacije imati pristup paketu koji im nudi potrebne instrukcije i alate za obuke prema modelu koji je kreiran tokom projekta.

Uz trening paket dostupni su priručnik „Pričajmo zajedno“ i resursni paket s prezentacijama i radnim materijalima neophodnim za izvođenje osnovnog i naprednog treninga. Kao cjelina, trening paket i prateći sadržaji nude sve potrebne alate za planiranje i realizaciju osnovnog i naprednog treninga. Istovremeno, upitnici za testiranje znanja prije i poslije treninga omogućavaju analizu promjena u znanju i stavovima učesnika nakon održanog treninga. Upitnik za evaluaciju omogućava analizu zadovoljstva učesnika održanim obukama.

Trening paket sadrži smjernice za realizaciju obuka u oblasti interne i eksterne komunikacije. Važan segment trening paketa su instrukcije za razvoj, planiranje i organizaciju kampanja, primjenom naučno utemeljenih i dokazano efikasnih pristupa u komunikaciji s javnosti.

KOME JE NAMIJENJEN?

Trening paket je namijenjeniskusnim trenerima, edukatorima i profesionalcima koji rade s djecom te roditeljima djece s intelektualnim i poteškoćama. Kroz prilagođene sadržaje, trening paket omogućava jednostavan prenos znanja i vještina na druge korisnike, profesionalce i predstavnike organizacija civilnog društva.

Trening paket pruža instrukcije i resurse za planiranje, organizaciju, izvođenje i evaluaciju uspješnosti obuka prema modelu *Pričajmo zajedno*. Na ovaj način doprinosi se održivosti programa unutar organizacija koje će njegovom primjenom nastaviti jačati svoje kapacitete.

Krajnji korisnici su djeca i tinejdžeri sa intelektualnim poteškoćama, ali i njihovi roditelji.

KAKO GA KORISTITI?

Da biste se adekvatno pripremili za izvođenje osnovnog i naprednog treninga, važan preduvjet je upoznavanje sa sadržajima i aktivnostima priručnika „Pričajmo zajedno“. Stoga je preporučljivo da prvi korak bude posvećen upoznavanju aktivnosti i pristupa na kojima se temelji model *Pričajmo zajedno* koji je sastavni dio trening paketa.

Trening paket nudi instrukcije za provođenje aktivnosti koje doprinose razvoju individualnih i organizacijskih kapaciteta. Uvodni dio nudi informacije o sesijama koje će biti realizirane tokom osnovnog i naprednog treninga, a zatim su ponuđene jasne instrukcije za izvođenje svake pojedinačne sesije. Facilitatori bi prilikom pripreme treninga trebali pažljivo proučiti svaku pojedinačnu aktivnosti i napraviti listu materijala koji su im neophodni za izvođenje sesija i pojedinačnih aktivnosti unutar njih.

Trening paket sadrži:

- trening paket
- priručnik „Pričajmo zajedno“
- resursni paket

Trening paket predstavlja okvir za planiranje i provođenje osnovnog i naprednog treninga sa instrukcijama relevantnim za planiranje, izvođenje i evaluaciju aktivnosti. Facilitatori koriste trening paket za planiranje i pripremu osnovnog i naprednog treninga.

Priručnik „Pričajmo zajedno“ sadrži aktivnosti koje profesionalci i roditelji mogu koristiti u radu sa djecom s intelektualnim poteškoćama. Aktivnosti priručnika integralan su dio obuke osnovnog i naprednog treninga. Facilitatori koriste priručnik „Pričajmo zajedno“ za aktivno uključivanje učesnika u jačanje njihovih kapaciteta da koriste spomenuti program u budućem radu.

Resursni paket sadrži *PowerPoint* prezentacije, radne materijale, upitnike za testiranje znanja prije i poslije treninga, evaluacijske upitnike i plan rada za oba dana treninga. Svi ponuđeni resursi su dovoljni za izvođenje osnovnog i naprednog treninga, pa stoga i facilitatori koriste resursni paket.

Razvojem trening paketa omogućena je replikacija znanja i transfer kompetencija na predstavnike organizacija civilnog društva, što na neposredan način doprinosi lakšem pristupu ovoj metodologiji i održivosti programa u budućnosti.

Istražite. Uz pojedine aktivnosti ponuđeni su linkovi do dodatnih sadržaja koji su važni za teorijsku pripremu osnovnog i naprednog treninga. Od iznimnog je značaja da facilitatori oba treninga razumiju značaj i ulogu priručnika „Pričajmo zajedno“ za zdravlje, zdravo odrastanje i sigurnost djece s intelektualnim poteškoćama.

Pripremite se. Pojedini roditelji djece s intelektualnim poteškoćama žive u uvjerenju da njihova djeca nemaju potrebe u kontekstu seksualnosti. Mogu osjećati nelagodu da otvoreno razgovaraju o ovim temama, pa je važno biti spreman da se učesnicima ponude informacije koje mogu otkloniti eventualne neugodnosti i motivirati učesnike da otvoreno razgovaraju o osjetljivim temama. Zbog stereotipa koji su socijalno i kulturološki prisutni, pojedini roditelji mogu stvoriti stav da njihova djeca u budućnosti neće moći uspostavljati prijateljske i romantične odnose, što je pogrešno i netačno. Međunarodna iskustva pokazuju da se uz podršku zajednice, škole, porodice i medija mogu stvarati nove prilike koje u značajnoj mjeri mogu pozitivno utjecati na kvalitet života osoba s invaliditetima.

PRIČAJMO ZAJEDNO



Trening paket i prateći sadržaji razvijeni su kako bi se omogućio efikasan transfer znanja i vještina, značajnih za realizaciju aktivnosti programa *Pričajmo zajedno*, koji predstavlja dokazano efikasan model rada sa djecom s intelektualnim poteškoćama, razvijen u Velikoj Britaniji, no poklonjen roditeljima u Bosni i Hercegovini. Priručnik „Pričajmo zajedno“ namijenjen je roditeljima i porodicama djece i mladih s intelektualnim poteškoćama, ali i školama i nevladinim organizacijama, u cilju pružanja jednakih mogućnosti djeci da nauče o promjenama koje se dešavaju tokom njihovog odrastanja.

Veliki broj aktivnosti odgovarat će većini djece, ali neće svaka aktivnost biti prilagođena svakom djetetu. Ova knjiga se može koristiti zajedno s djecom u periodu puberteta, kada se njihova tijela počinju mijenjati, ili netom prije puberteta. Te promjene se mogu početi dešavati u različitim dobnim periodima. Djevojčice mogu stupiti u pubertet već u osmoj godini (ali se to obično dešava kasnije) te biti u toj fazi do 15. ili 16. godine. Kod dječaka pubertet obično počinje nakon desete ili jedanaeste godine. Dakle, sam djetetov razvoj bi trebao biti vodič. U posljednjem poglavlju ovog priručnika obrađene su teme poput seksualnih odnosa, ali to je, ipak, vezano uz kasniju fazu kada mladi ljudi postaju odrasli.

Knjiga sadrži sedam poglavlja. Prvih pet je o tome šta sve djeca trebaju razumjeti prije nego što počnu učiti o pubertetu. Naprimjer, kojem dijelu životnog ciklusa oni pripadaju (poglavlje 1) i prepoznavanje dijelova tijela (poglavlje 2). Veoma je bitno da mladi znaju razliku između javnog i privatnog prostora (poglavlje 3). To je povezano sa sigurnošću mlade osobe, o čemu se govori u poglavlju 4. Emocije (poglavlje 5) pomažu mladima da prepoznaju i vjeruju svojim osjećajima što im olakšava stvaranje društvenih vještina i veza, te izbjegavanje neugodnih i opasnih situacija. Poglavlje 6 sadrži sve one intimnije aspekte odrastanja: mijenjanje tijela, menstruacija, masturbacija. Konačno, o budućnosti razmišljamo u kontekstu odnosa i seksualnosti u poglavlju 7 - Šta nosi budućnost. Svako poglavlje sadrži uvod, te jednu ili više aktivnosti. Učenje je potpuno participativnog karaktera i direktno uključuje djecu u proces učenja i izučavanja navedenih sadržaja. Budući da su neke od aktivnosti zabavne, možemo ih nazvati i edukativnim igrama. Program obiluje pričama i slikama koje su alat za učenje i izučavanje. Nadalje, priče ostavljaju mnogo prostora za diskusiju - i mladi uživaju u njima!

OKVIR ZA JAČANJE KAPACITETA ORGANIZACIJA CIVILNOG DRUŠTVA

Priručnik „Pričajmo zajedno“ nudi jasne i prilagođene instrukcije za provođenje edukativnih aktivnosti sa djecom s intelektualnim poteškoćama. Ipak, ishodi i kvalitet edukacije zavise od kompetencija onih koji su odgovorni za planiranje i realizaciju aktivnosti iz priručnika.

Osnovni trening uvodi učesnike u elementarne pojmove i nudi osnovno znanje i vještine u oblasti inkluzije, zdravlja, odrastanja i socijalnih faktora koji utječu na kvalitet života osoba s intelektualnim poteškoćama. Ovaj trening doprinosi razvoju vještina edukacije, participativnih tehnika u radu s učesnicima te primjeni dokazano efikasnih komunikacijskih alata tokom realizacije edukativnih aktivnosti. Napredni trening nudi dodatne prilike učesnicima da steknu napredni nivo znanja, korigiraju stavove u skladu s novim informacijama i usvoje napredne vještine na osnovu kojih stiču zvanje edukatora.

Trening paket nudi instrukcije za jačanje individualnih kapaciteta roditelja, profesionalaca i omladinskih radnika koji rade sa djecom s intelektualnim poteškoćama. Istovremeno, osnovni i napredni trening su dizajnirani tako da mogu biti iskorišteni u razvoju organizacijskih kapaciteta ključnih za planiranje, provedbu i evaluaciju edukativnih aktivnosti.

Dio trening paketa koji se odnosi na eksternu komunikaciju koristan je izbor organizacijama civilnog društva koje žele komunicirati s javnosti, informirati javnost o aktivnostima koje provode, utjecati na svijest javnosti o određenom problemu i predložiti potencijalna rješenja.

ODABIR PROSTORA

Prilikom odabira prostora važno je voditi računa o tome da odabrani prostor nudi mogućnost grupnog rada, ali i prostor za primjenu frontalnih tehnika prenosa informacija kao što su prezentacije. Osnovni trening koji se temelji

na dizajnu, prema uputama ovog trening paketa, podrazumijeva grupni rad, stoga je važno da odabrani prostor omogućava da sve učesnike dijelite u više grupa i da svaka grupa ima motivirajući prostor koji osigurava nesmetan rad.

Na slici možete vidjeti raspored stolova koji omogućava formiranje četiri grupe, dok udaljenost između stolova omogućava nesmetan rad grupa koje diskutiraju o radnim zadacima koji su im dodijeljeni. Nakon obavljenog zadatka, svaka grupa prezentira svoje zaključke, stoga je u istoj prostoriji dostupan dio za frontalni vid edukacije i prezentacije.

Tehnike rada

Za realizaciju osnovnog i naprednog treninga predložimo dizajn koji obuhvata:

- Participativni model edukacije
Učesnici aktivno učestvuju u procesu usvajanja znanja. Oni imaju centralnu poziciju u procesu učenja, dok je uloga trenera da facilitira proces i osigura učešće učesnika u realizaciji zadataka te da ih usmjerava prema ciljevima svakog pojedinačnog zadatka.
- Rad u grupama
Učesnici unutar grupe prave raspodjelu u timu i pripremaju dodijeljene radionice. Tokom rada u grupama učesnici pripremaju materijale neophodne za izvođenje radionice. Poželjno je da učesnici unutar svoje grupe testiraju pripremljenu radionicu ili prezentaciju.
- Frontalni vid edukacije
Kombinira upotrebu *PowerPoint* prezentacija, korištenje tabli i drugih komunikacijskih alata za prezentaciju sadržaja treninga. Učesnici izvode radionice, a facilitatori im daju preporuke za unapređenje.

VJEŠTINE FACILITATORA

Provođenje kvalitetnog programa edukacije, baziranog na participativnom učenju, zahtijeva obučene edukatore/trenere/facilitatore koji koriste složene interaktivne metode u radu s učesnicima. Veoma je važno primjenjivati ove metode na način koji ohrabruje učešće učesnika, a ne tretira ih kao "recievere (*primaoce*)" informacija u komunikacijskom kontekstu treninga.

Često svjedočimo edukacijama u kojima osoba koja vodi radionicu ili prezentaciju ne uključuje učesnike u sam proces, pa takve prezentacije veoma brzo postanu monotone, zamorne za praćenje i dokazano su neefikasne. Takve edukacije ne insistiraju na mišljenju učesnika niti se učesnici koriste kao resurs u postizanju složenih ciljeva učenja. Naprotiv, učesnici su ciljna grupa seta informacija koje im se plasiraju, a takav prevaziđeni model podučavanja nazivamo frontalni model učenja.

Međutim, participativno učenje omogućava postizanje složenih ciljeva, a u kontekstu ovog treninga, definirane su tri dimenzije učenja:

- kognitivni nivo - znanje
- afektivni nivo - stavovi
- psihomotorni nivo - vještine

U nastavku nudimo smjernice i instrukcije za vođenje participativne i interaktivne edukacije.

Komunikacija i jezik

Facilitatori trebaju koristiti jezik razumljiv učesnicima. Ipak su učesnici ti koji prolaze kroz proces edukacije, stoga ista treba biti prilagođena njihovim specifičnim potrebama i mogućnostima. Pojedini facilitatori lako upadnu u

zamku s namjerom da korištenjem sofisticiranih termina dokažu svoju "educiranost" i kompetencije, zanemarujući pri tome mogućnost da učesnici većinu izrečenog djelomično ili u potpunosti ne razumiju.

Jezik, tj. termini koje koristimo su relativni u odnosu na učesnike. Važno je da jezik koji koriste facilitatori bude jednostavan, uvažavajući činjenicu da pojedini učesnici ne poznaju složene termine, te je upotreba takvih termina faktor koji negativno utječe na kvalitet i razumijevanje.

Veoma je važna neutralnost facilitatora u kontekstu projekcije vlastitih uvjerenja na mišljenje učesnika, posebno u kontekstu složenih pitanja.

Interaktivni pristup

Tokom radionice facilitator uključuje učesnike u proces. To može postići kroz rad u grupama, diskusije, ali i postavljanjem pitanja na osnovu kojih, kroz odgovore učesnika, facilitator prolazi kroz svaku pojedinačnu temu.

Učesnike kroz interakciju treba postaviti u centar učenja, no pri tome je važno koristiti adekvatne tehnike ohrabivanja učesnika kako bi se aktivno uključili u razgovor i/ili diskusiju, aktivno odgovarali na pitanja, sumirali zaključke i sl. U radu s učesnicima, koje facilitatori ne poznaju i sa kojima nisu izgradili povjerenje, potrebno je koristiti interakciju koja je prijateljska, ohrabrujuća i ne ostavlja prostor da se učesnici prilikom komunikacije ili davanja pogrešnog odgovora ne osjećaju komforno. Komunikaciju treba posmatrati kao prostor, radni prostor, u kojem se svi osjećaju udobno i sigurno.

U nastavku su ponuđene informacije o tehnikama koje doprinose interakciji učesnik – facilitator i učenik – učesnici.

Reakcija na interakciju

Prema odgovorima učesnika, facilitatori moraju imati poseban senzibilitet. Korisno je na početku radionice objasniti da ne postoje pogrešni odgovori i da je svaki odgovor dio procesa formiranja konačnog zaključka diskusije ili obrade određene teme.

Ukoliko postavite pitanje i dobijete netačan odgovor, pogrešan pristup bi izgledao ovako:

Učesnik: „Rod i spol imaju isto značenje.“

Eduktor: „Ne, rod se razlikuje od spola.“

Ovakva reakcija naglašava da je učesnik dao pogrešan odgovor, a uzimajući u obzir činjenicu da niko ne voli javno griješiti, reakcijom „Ne“, facilitator je jasno dao do znanja da je učesnik pogriješio što učesnika postavlja u neugodan položaj. To se može negativno odraziti i na ostale učesnike koji će se, u želji da izbjegnu davanje pogrešnih odgovora te negativnu prezentaciju, odlučiti da se ne uključuju u diskusije i to je nepoželjan ishod koji možemo spriječiti kvalitetnom reakcijom na interakciju.

Reakcija na interakciju je snažan alat u ohrabivanju učesnika da se uključe u proces, dok je neadekvatna reakcija snažan alat za obeshrabrivanje učesnika.

Ohrabrujuća reakcija na interakciju: „Hvala vam na odgovoru, no da čujemo ostala mišljenja. Šta drugi misle?“ U tom slučaju važno je doseći tačan odgovor i na kraju ga ponoviti:

Primjer

Učesnik 1: Rod i spol imaju isto značenje!

Eduktor: Hvala, ima li neko drugo mišljenje?

Učesnik 2: I ja mislim da je isto.

Eduktor: Hvala i vama, ovo postaje zanimljivo. Idemo dalje, šta ostali misle?

Učesnik 3: Mislim da se ta dva termina razlikuju.

Eduktor: Tačno (povišena intonacija), rod i spol nemaju isto značenje!

Gestikulacija

U edukaciji, gestikulaciju možemo svrstati u pomagalo jer nam omogućava da pokažemo određene oblike, objekte ili poruke. Dovoljno je rukom u praznom prostoru iscrtati krug, pa da učesnici znaju šta govorite a da to ne izustite. Ruke nam omogućavaju da vizualiziramo, tj. pomognemo učesnicima u vizualizaciji važnih činjenica, tema, oblika i sl. Ljubav možete pokazati prstima kojima napravite oblik srca. Nulu možete pokazati sa dva prsta (spojeni vrhovi palca i kažiprsta). Prsti i ruke otvaraju novu dimenziju u komunikaciji, a za facilitatore s bogatim iskustvom neizostavan su alat u svakodnevnoj komunikaciji i poslu.

Kretanje u prostoru

Kretanje u prostoru doprinosi dinamici radionice, skretanju pažnje učesnika, kao i u smirivanju nemirnih učesnika. Radionice u kojima facilitator prilazi učesnicima do udaljenosti koja je prihvatljiva i ne narušava intimni prostor osobe, doprinosi uspostavljanju kvalitetnije komunikacije s učesnicima.

Kretanje nam omogućava i da skrenemo pažnju učesnika koji su nemirni. Kombinacijom s drugim vještinama, kretanje može biti sjajan alat za smirivanje nemirnih učesnika ili vraćanje pažnje na ono o čemu govorite.

Intonacija

Adekvatna intonacija omogućava brojne koristi u kontekstu kvalitete komunikacije i edukacije. Kao što važan termin podvučemo crvenom bojom na *flipchart* tabli, tako i intonacijom možemo izdvojiti važne informacije, važne termine i činjenice vrijedne naglašavanja. Intonacija nam omogućava i da oplemenimo komunikaciju varijacijama koje istu čine zanimljivijom. Monotona i jednoobrazna komunikacija lako gubi intenzitet i postaje zamorna i dosadna.

Ukoliko vidimo da su pojedini učesnici izgubili pažnju, intonacijom ju možemo vratiti pa čak i smiriti nemirne učesnike ukoliko je koristimo u kombinaciji s kontaktom očima i kretanjem u prostoru. Jednostavno, krenite prema nemirnim učesnicima, usmjerite pogled prema njima, koristite pozitivan izraz lica i pojačajte intonaciju. Učesnici će primijetiti da se krećete prema njima, intonacijom ćete poslati poruku važnosti onoga o čemu govorite, a osmijeh na licu će poslati poruku da je vaš odnos prijateljski i da su vaše namjere pozitivne.

Upravljanje smijehom

Razgovor o osjetljivim ili nepoznatim temama često je popraćen smijehom i komentarima koji podstiču smijeh, a koji ne moraju biti smiješni. Ponekad mogu biti uvredljivi, a ukoliko facilitator ne kontrolira situaciju, smijeh nečijoj ispovijesti tokom radionice, nečijem komentaru, može dovesti u neugodnu poziciju osobu na koju se to odnosi, a ujedno se takvo ponašanje posmatra i kao forma nasilja. Facilitatori posebno moraju voditi računa o kontroli takvog ponašanja.

Neosuđujući stav

Facilitator mora uvažavati različita mišljenja i različite stavove. Stoga stereotipni stavovi i ponašanja učesnika ne smiju biti predmet izrugivanja niti osude facilitatora. Potrebno je kroz adekvatne edukacijske metode ponuditi učesnicima informacije, potaći transformaciju štetnih i rigidnih stereotipnih stavova, a sve navedeno u konačnici može nas dovesti i do promjene ponašanja. Takve intervencije treba posmatrati kao proces, te zadatak facilitatora nije da nameće stav, već da pomogne učesniku da prilagodi svoj, a na osnovu tačnih i provjerenih informacija i činjenica.

Bez prozivanja učesnika i korištenja pitanja otvorenog i zatvorenog tipa

Prilikom korištenja interaktivnih metoda, važno je izbjegavati najtradicionalniju i vrlo štetnu metodu interakcije. Naprimjer: „Reci nam ti šta je inkluzija!“ Da učesnici mogu odgovoriti na tako direktna i prozivajuća pitanja, vjerovatno ne bi sjedili na mjestu učesnika, već bi stajali pokraj vas. Interakcija je pristup koji se uvježbava, a na osnovu specifičnih metoda (pitanja otvorenog i zatvorenog tipa, stvaranje okruženja u kojem učesnici slobodno iznose svoje mišljenje bez opreza i straha da ne pogriješe i sl.), edukator treba ohrabriti uključivanje učesnika i njihovu interakciju sa edukatorom te sa drugim učesnicima (diskusije).

Ukoliko koristimo metod „reci nam ti“, učesnike dovodimo u neugodnu poziciju, posebno ukoliko ne znaju odgovor

ili su sramežljivi ili se boje javnog nastupa.

Praćenje neverbalnih znakova sagovornika

Tokom razgovora ili diskusije sa učesnikom/com, facilitator treba pratiti neverbalne znakove koji mogu reći da je učesniku/ci neugodno da nastavi razgovor, ili da je zbog određene teme uznemiren/a. Ukoliko primijetimo da je osobi neugodno, zahvalite joj se na učešću i nastavite radionicu novim pitanjem upućenim cijeloj grupi.

Upravljanje vremenom

Facilitatori trebaju biti svjesni činjenice da je teško reći sve u vremenu koje imaju na raspolaganju. Zapravo, nikada neće imati dovoljno vremena da kažu sve što je važno i što misle da trebaju reći. Nekad je teško procijeniti šta je učesnicima važno da bi osigurali bolje razumijevanje kompleksnijih tema koje će facilitatori kasnije obrađivati. Stoga je od presudnog značaja da facilitator bude svjestan vremena koje ima na raspolaganju i mogućnosti koje mu to vrijeme nudi. Ukoliko facilitator radi sam, tj. nema partnera koji bi ga podsjećao na preostalo vrijeme, korisno je da napravi ličnu agendu u kojoj je definirano vrijeme za svaku pojedinačnu sesiju, odnosno temu. To omogućava osjećaj eventualnog kašnjenja ili vremena koje su facilitatori uštedjeli na prethodno implementiranim sesijama što je osnova za orijentaciju o preostalom vremenu.

Ovaj edukativni program zahtijeva intenzivnu pažnju u kontekstu upravljanja vremenom, jer se radi o participativnom modelu koji gotovo sve edukativne aktivnosti temelji na direktnom učešću i aktivnostima učesnika, stoga je važno da facilitator vodi računa o trajanju svake pojedinačne sesije i aktivnosti unutar sesije da bi ispunio i realizirao sve korake definirane planom rada i programom obuke.

Priprema sesija

Tokom realizacije osnovnog i naprednog treninga, učesnici će biti dijeljeni u grupe čiji će zadatak biti priprema i izvođenje simulacije radionica i prezentacija. Simulacije podrazumijevaju izvođenje prezentacija u kojima ostali učesnici treninga imaju ulogu učesnika simulirane prezentacije/radionice i aktivno se uključuju u interakciju s učesnicima koji vode edukativnu aktivnost.

U zavisnosti koliko je učesnika u grupama i koliko vremena imaju na raspolaganju, facilitatori trebaju omogućiti učesnicima dovoljno vremena (20-40 minuta) da se pripreme, tj. da pripreme sesije i za interno uvježbavanje prezentacija s ostalim članovima grupe. Priprema prezentacije podrazumijeva da učesnici osmisle sesiju koja traje maksimalno 20 minuta. Učesnike ohrabrite da koriste radne materijale koji sadrže različite informacije koje mogu koristiti u dizajnu prezentacije.

Zadaci za grupe

- Napraviti plan prezentacije koja traje maksimalno 20 minuta.
- Napraviti sadržaj prezentacije i unutar tima napraviti raspodjelu tema u odnosu na učesnike prezentacije: važno je da svaki učesnik dobije dio koji će prezentirati unutar vremena koliko svaki tim ima na raspolaganju.
- Testiranje: učesnike zamolite da prije izlaganja prezentacije učesnicima treninga, testiraju prezentaciju u grupi kojoj pripadaju.

Prezentacije timova i komentari trenera

Zamolite svaku grupu da prezentira pripremljenu sesiju. Maksimalno trajanje sesije je 20 minuta po grupi. Ukoliko neka grupa ne stigne provesti sesiju u planiranom vremenu, pustite ih da to urade, ali vodite bilješku o ukupnom trajanju i dodatnom vremenu koje su koristili za izvođenje sesije.

Po završetku svake pojedinačne sesije, učesnicima dajte komentar na njihov rad. Poželjno je prvo dati dva pozitivna, a zatim dva negativna komentara. Korisno je da, pored individualnih i komentara na grupni rad, ponudite instrukcije za unapređenje timskog rada učesnika.

PLANIRANJE OBUKE

Tokom planiranja obuke važno je provesti profiliranje učesnika te individualnih i organizacijskih potreba, što može omogućiti pravovremene dopune programa temama koje su izostavljene iz trening paketa.

Prilikom planiranja obuke, važno je odabrati prostor koji omogućava frontalni vid edukacija, ali i rad u grupama. Učesnici će tokom realizacije osnovnog i naprednog treninga pripremati i izvoditi prezentacije i radionice, pa je važno odabrati prostor koji omogućava neometan rad učesnika.

U pozivu koji facilitatori ili organizacija upućuju potencijalnim učesnicima, korisno ih je informirati da se program obuke sastoji od trodnevnog osnovnog i dvodnevnog naprednog treninga. Veoma je važno da se između osnovnog i naprednog treninga ne pravi pauza duža od dva mjeseca, da bi se postigao puni efekat planirane petodnevne obuke. Poželjno je pozivno pismo dostaviti potencijalnim učesnicima minimalno 15 dana prije treninga.

Facilitatori trebaju pažljivo analizirati svaku pojedinačnu aktivnost kako bi identificirali materijale neophodne za izvođenje pojedinačnih aktivnosti treninga.

Najavu treninga organizacije mogu napraviti korištenjem službenih kanala komunikacije, socijalnih mreža, ali i posredstvom komunikacijskih kanala partnera.

Da bi se učesnici pripremili za osnovni trening, korisno je dostaviti im plan rada osnovnog treninga i materijal *Pričajmo zajedno*.

OSNOVNI I NAPREDNI TRENING

Kvalitetan program edukacije o seksualnosti u značajnoj mjeri zavisi od kompetencija onih koji taj program provode. Uz adekvatno znanje, vještine, pozitivne i nediskriminatorne stavove, treneri i facilitatori mogu osposobljavati učesnike da samostalno provode određene aktivnosti i da steknu znanje koje im je potrebno za takav vid angažmana.

Osnovni trening predstavlja proces učenja, tj. usvajanja vještina koje su potrebne za realizaciju određenog zadatka.⁴ U slučaju ovog programa, osnovni i napredni trening doprinose razvoju individualnih i institucionalnih kapaciteta za realizaciju programa *Pričajmo zajedno*.

Ciljevi osnovnog i naprednog treninga

- Unaprijediti znanje učesnika o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i pravima osoba s invaliditetom.
- Utjecati na stereotipe i diskriminatorne stavove i korigirati ih u skladu s tačnim i provjerenim informacijama.
- Upoznati učesnike sa različitim tehnikama učenja i podučavanja.
- Razviti vještine učesnika za planiranje i realizaciju aktivnosti programa *Pričajmo zajedno*.

Oba treninga baziraju se na principima sveobuhvatne edukacije o seksualnosti. Sveobuhvatno obrazovanje o seksualnosti omogućava mladim ljudima da zaštite svoje zdravlje, dobrobit i dostojanstvo.⁵ A budući da se ti programi temelje na načelima ljudskih prava, oni unapređuju ravnopravnost spolova i prava te osnaživanje mladih.⁶ Prema UNESCO-u (2018), ciljevi sveobuhvatnog obrazovanja o seksualnosti su da osposobi ljude znanjem, vještinama, stavovima i vrijednostima koji će ih pripremiti da spoznaju svoje zdravlje, blagostanje i dostojanstvo; razvijaju socijalne, romantične i seksualne odnose zasnovane na poštovanju; razmisle kako njihovi izbori i odluke utječu na vlastitu dobrobit i dobrobit drugih; razumjeti i osigurati zaštitu svojih prava tokom života.

⁴ Cambridge dictionary. (2021). Preuzeto sa: TRAINING | meaning in the Cambridge English Dictionary

⁵ United Nations Population Fund. (2021). Preuzeto sa: <https://www.unfpa.org/comprehensive-sexuality-education>

⁶ ibis



OSNOVNI TRENING

OSNOVNI TRENING

Osnovni trening traje tri radna dana i učesnicima nudi priliku da se upoznaju s osnovnim informacijama o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, te s pravima i potrebama osoba s intelektualnim poteškoćama.

Sobzirom na to da je seksualnost tabu tema u bh. društvu, učesnici mogu osjetiti nelagodu da otvoreno razgovaraju o ovim temama koje su integralan dio obrazovanja o seksualnosti. Stoga pojedine vježbe i aktivnosti doprinose unapređenju razumijevanja ovih tema za ukupno zdravlje i blagostanje djece s poteškoćama i osnaživanju učesnika da prevaziđu kulturološke prepreke i otvoreno razgovaraju o ovim i povezanim temama.

Prvi dan treninga učesnici će dobiti priliku da se upoznaju s programom *Pričajmo zajedno* i aktivnostima koje su namijenjene radu sa djecom s intelektualnim poteškoćama. Sesija o seksualnosti i tabu koji se veže uz ovu temu nastoje unaprijediti znanje učesnika o značaju brige o seksualnosti i zdravom razvoju seksualnosti osoba s intelektualnim poteškoćama. Sesija potiče učesnike da otvoreno razgovaraju o ključnim pitanjima koja su relevantna za zdrav i neometan razvoj adolescenata i tinejdžera. Dodatna aktivnost koja potiče otvoren razgovor o seksualnosti je *Slobodno pričam o svom tijelu*, a koja je također integralan dio plana rada prvi dan treninga.

Prvi dan treninga učesnici će se upoznati sa prihvatljivim i neprihvatljivim terminima koji se koriste u Bosni i Hercegovini. Također, učesnici će dobiti priliku da odaberu one diskriminatorne termine koje će tretirati aktivnostima u budućnosti.

Koje su to karakteristike dobrih edukatora i koja je razlika osnovnog savjetovanja u odnosu na edukativne aktivnosti, također su teme koje će biti realizirane prvi dan treninga. Sesija uvodi učesnike u osnovne principe participativnog rada i primjene prijateljskog pristupa u radu s učesnicima.

Osnovna radionica o rodu i spolu upoznaje učesnike sa razlikom u značenju ova dva termina, ali ujedno priprema učesnike za viši nivo razumijevanja utjecaja rodni stereotipa i normi na stavove i ponašanje djece i mladih.

Drugi dan osnovnog treninga učesnici će steći informacije o građi i funkcijama muških i ženskih reproduktivnih organa. Razumijevanje građe i funkcija preduvjet je za razumijevanje puberteta i higijenskih navika o čemu se također govori tokom osnovnog treninga.

Sesija o vještinama prezentiranja upoznaje učesnike s osnovnim informacijama o prilagodbi edukativnih aktivnosti individualnim potrebama učesnika, prilagodbi potrebama programa i organizacija. Sesija također upoznaje učesnike s tehnikama interaktivnog rada i primjene specifičnih facilitatorskih i vještina participativne edukacije i obrazovanja.

Učesnicima će biti dostupna i aktivnost koja unapređuje njihovo razumijevanje inkluzije zakonskom okviru i pravima na kojima se temelje principi inkluzije. Dio sesije će biti posvećen razumijevanju uloge roditelja i procesu inkluzije.

Razvoj vještina učesnika da primjenjuju participativne tehnike rada prema metodologiji *Pričajmo zajedno* omogućavaju sesije *Dijelovi tijela* i simulacije radionica koje učesnici pripremaju i izvode drugi dan treninga. Nakon izvođenja sesija, grupe i pojedini članovi grupa dobit će jasne preporuke facilitatora u kontekstu unapređenja pristupa koje koriste i novih tehnika koje trebaju primjenjivati tokom realizacije budućih edukativnih aktivnosti. Ova aktivnost također doprinosi jačanju vještina javnog nastupa i tmskog rada.

Treći dan treninga učesnici će učiti o higijenskim navikama, intimnoj higijeni i odlasku kod ginekologa.

Tri godine unaprijed je aktivnost koja upoznaje učesnike sa tranzicijskim planovima i ulozi roditelja u planiranju budućnosti djece s intelektualnim poteškoćama.

Šta je to javni a šta privatni prostor i kako naučiti djecu s poteškoćama da samostalno prave razliku, od iznimnog je značaja za roditelje i djecu s intelektualnim poteškoćama. Treći dan treninga učesnicima će biti predstavljene tehnike rada sa djecom s intelektualnim poteškoćama, koje ih pripremaju da prave razliku između javnog i privatnog prostora. Uz ovu temu direktno se veže aktivnost Čuvati sigurnost, koja upoznaje učesnike s tehnikama rada koje doprinose sigurnosti djece s intelektualnim poteškoćama.

Osnovni trening se završava dodatnim razvojem vještina učesnika kroz njihovo učešće u naprednoj pripremi i izvođenju naprednih edukativnih aktivnosti.

U nastavku su predstavljeni pojedinačni koraci u realizaciji aktivnosti osnovnog treninga.

OSNOVNI TRENING – PLAN RADA		
DAN 1	DAN 2	DAN 3
09:00 Pozdravna riječ	09:00 Uvod <ul style="list-style-type: none"> refleksija na dan 1 ponavljanje naučenog 	09:00 Uvod <ul style="list-style-type: none"> refleksija na dan 2 ponavljanje naučenog
09:30 O programu „Pričajmo zajedno“	09:30 Anatomija i fiziologija spolnih organa	09:30 Higijenske navike <ul style="list-style-type: none"> lična higijena intimna higijena menstruacija odlazak kod ginekologa
10:00 Predstavljanje učesnika/ca Sesija: karakteristike edukatora/ica Pretestiranje	10:30 Vještine prezentiranja <ul style="list-style-type: none"> komunikacija prezentacija upravljanje vremenom 	10:45 Tri godine unaprijed <ul style="list-style-type: none"> uloga planiranja u porodicama priprema porodice i djeteta na odrastanje i školu priprema šire porodice na prihvatanje i aktivno učešće u životu djeteta priprema škole na dijete
10:45 Očekivanja od treninga <ul style="list-style-type: none"> predstavljanje agende uspostavljanje pravila 	11:15 Pauza	11:30 Pauza
11:15 Pauza	11:45 Inkluzija <ul style="list-style-type: none"> zakonski osvrt teorijski pristup uloga roditelja i udruženja u procesu inkluzije 	12:00 Javno i privatno <ul style="list-style-type: none"> javni i privatni život online i offline život javni i privatni prostor
11:45 Tabu i seksualnost <ul style="list-style-type: none"> uvod u seksualnost djeca s intelektualnim teškoćama i seksualnost 	12:30 Dijelovi tijela: Korpa za veš	13:00 Ručak
13:00 Ručak	13:00 Ručak	14:00 Radionica Javni i privatni prostor
13:45 Prihvatljivi i neprihvatljivi termini	14:00 Rad u grupama Inkluzija (2 grupe) Korpa za veš (2 grupe)	14:30 Radionica Čuvati sigurnost
15:00 Šta znači biti dobar/ra educator/ica? savjetovanje vs. educiranje	14:30 Prezentacije grupa	15:00 Pauza
15:45 Pauza	15:30 Pauza	15:20 Rad u grupama <ul style="list-style-type: none"> Korpa za veš Inkluzija Javni i privatni prostor Čuvati sigurnost
16:10 Slobodno pričam o svom tijelu	15:50 Dijelovi tijela Tjelesne tečnosti	16:00 Prezentacije grupa
16:50 Osnove: rod i spol	16:30 Diskriminacija i autodiskriminacija	17:45 Posttestiranje Zatvaranje treninga
17:50 Zatvaranje dana 1	17:15 Promjene u i na tijelu <ul style="list-style-type: none"> pubertet promjene u pubertetu 	
	17:45 Zatvaranje dana 2	



1 DAN OSNOVNOG TRENINGA



A1: OTVARANJE TRENINGA:

Pozdravna riječ

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali:

- Ciljevi:**
- Upoznati učesnike sa facilitatorima
 - Informirati učesnike o logističkim i tehničkim informacijama

A1

Provođenje aktivnosti. Tokom uvodnog obraćanja, facilitatori pozdravljaju učesnike i zahvaljuju se na izdvojenom vremenu. Uvodni dio je rezerviran za predstavljanje facilitatora. Važno je da uvodno predstavljanje ponudi učesnicima osnovne informacije o facilitatoru, relevantne za sadržaj obuke. Poželjno je naglasiti prethodno iskustvo u radu u oblasti rada sa djecom i roditeljima djece s intelektualnim poteškoćama.

Nakon predstavljanja, facilitatori upoznaju učesnike sa logističkim informacijama. Važno je učesnicima objasniti gdje će se održavati pauze za osvježanje, gdje se nalazi toalet, gdje će biti organiziran ručak.

A2:

O programu „Pričajmo zajedno“

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT A2 O priručniku „Pričajmo zajedno“

- Cilj:**
- Upoznati učesnike sa sadržajima i namjenom priručnika „Pričajmo zajedno o odrastanju“

A2

U okviru prve tematske sesije, facilitatori upoznaju učesnike sa priručnikom „Pričajmo zajedno“. Govore o njegovoj namjeni, sadržaju i metodološkom pristupu na kojem se temelje sadržane aktivnosti. Od ključnog je značaja da su facilitatori treninga u potpunosti upoznati s informacijama o ciljnim grupama i temama koje obrađuje spomenuti priručnik. Facilitatori navode da priručnik sadrži 8 međusobno povezanih poglavlja:

- Poglavlje 1 - Životni ciklus
- Poglavlje 2 - Dijelovi tijela
- Poglavlje 3 - Javno i privatno
- Poglavlje 4 - Čuvati sigurnost
- Poglavlje 5 - Emocije
- Poglavlje 6 - Odrastanje
- Poglavlje 7 - Šta nosi budućnost
- Poglavlje 8 - Dodatne informacije

Facilitatori mogu koristiti tekst preuzet iz priručnika: prvih pet poglavlja je o tome šta sve djeca trebaju razumjeti prije nego počnu učiti o periodu puberteta. Naprimjer, kojem dijelu životnog ciklusa oni pripadaju (poglavlje 1) i prepoznavanje dijelova tijela (poglavlje 2). Veoma je bitno da mladi znaju razliku između javnog i privatnog (poglavlje 3). To je povezano sa sigurnošću mlade osobe, o čemu se govori u poglavlju 4. Emocije (poglavlje 5) pomažu mladima da prepoznaju i vjeruju svojim osjećajima što im olakšava stvaranje društvenih vještina i veza, te izbjegavanje neugodnih i opasnih situacija. Poglavlje 6 sadrži sve one intimnije aspekte odrastanja: mijenjanje tijela, menstruacija, masturbacija. Konačno, o budućnosti razmišljamo u kontekstu seksa i odnosa u poglavlju 7 - Šta nosi budućnost. Dodatne informacije na kraju knjige sadrže pojmovnik, adrese organizacija koje mogu pružiti savjet ili podršku, te kratku listu knjiga koje nude više informacija o mladim ljudima tokom odrastanja. Svako poglavlje sadrži uvod, te jednu ili više aktivnosti. Nazvali smo ih aktivnostima, jer u većini slučajeva sadrže stvari koje možete zajedno raditi, te kako bismo istakli činjenicu da mladi najbolje uče kada direktno učestvuju u edukativnim aktivnostima.

Dakle, šta se nalazi u knjizi?

Primjena aktivnosti kod kuće: aktivnosti ne traju dugo - 15 do 20 minuta najviše. Ponavljajte ih kad god osjetite potrebu za tim. Često ponavljajte i ključne riječi i fraze. Vodite računa o tome da je za neke aktivnosti potrebna privatnost, bez drugih ljudi u blizini. Dakle, mjesto i vrijeme su također bitni. Pogodna prilika se može pružiti neočekivano: tokom kupanja, gledanja TV serije ili pranja suđa. Razmislite gdje se nalaze skrivita mjesta u Vašoj kući kako biste ih mogli objasniti Vašem djetetu. Mogli biste napraviti oznaku za ova mjesta s natpisom Privatno. Ohrabrujte dijete da pravi svakodnevne odluke kod kuće kako biste povećali njegovu/njenu neovisnost. Možete koristiti Tabelu izbora iz 4. poglavlja. Završna riječ. Zapamtimo da je sasvim uredu da kažemo „ne“ našoj djeci. Ona će također naučiti da je uredu reći „ne“. Neophodno je uspostavljanje saradnje sa školom kako biste nastavnom osoblju obrazložili razloge zašto ste se odlučili razgovarati sa djetetom o vezama te da biste dali smjernice svim osobama uključenim u edukaciju djeteta šta se uči i kada. Saznajte kada će se određene stvari učiti u školi kako biste i Vi mogli raditi na tome kod kuće. Mladima je mnogo lakše kada njihov dom i škola sarađuju i podržavaju jedni druge. Također, saznajte kakav je raspored u školi, npr., za mijenjanje higijenskih uložaka, kako biste pripremili i umirili svoje dijete. Zatražite pomoć od škole ukoliko to bude potrebno. Neka poglavlja sadrže priče u slikama. Kroz priče se mogu detaljnije objasniti intimniji dijelovi; one govore o nekome drugom pa se samim time mi ne moramo dovoditi u neugodnu situaciju pričajući o sebi.

Aktivnosti i priče u ovoj knjizi nastoje prikazati tipične ljude - naprimjer, stvari koje većina muškaraca i žena radi. To omogućava osobi s intelektualnim poteškoćama da nauči koje su to razlike između spolova, ali to također znači da nismo mogli prikazati sve razlike s kojima se mladi susreću tokom svog života. Kada pričamo o odrastanju, moramo razmisliti o riječima koje ćemo koristiti za određene dijelove tijela, te za spolni odnos. Škola se uglavnom odlučuje za korištenje stručnih naziva. Roditelji također žele da njihova djeca nauče te nazive, ali većina koristi kućne izraze kada su van škole. Vi ćete morati sami odlučiti koje ćete nazive koristiti. Ta odluka je veoma bitna, stoga na 82. stranici imate Koje riječi koristimo? Kako mlade osobe odrastaju, istovremeno se suočavaju s različitim, novim iskustvima. Možemo im pomoći da budu što samostalnije tako što ih nećemo previše štiti. Učit će iz različitih iskustava, pogotovo ako im dozvolimo da rizikuju nakon što dobro promisle o tome. Moramo raditi na tome da im omogućimo da rade ono što žele, bez upadanja u veću nevolju.

Više informacija o sadržaju priručnika „Pričajmo zajedno“ pogledati na linku: http://www.asocijacijaxy.org/uimages/publikacije/Pricajmo_zajedno_o_odrastanju_Final_za_web.pdf

A3: PREDSTAVLJANJE UČESNIKA/CA: Karakteristike edukatora/ica pretestiranje

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT A3 Predstavljanje, upitnik za pretestiranje znanja

- Ciljevi:**
- Prikupiti informacije o znanju učesnika prije treninga
 - Upoznati i profilirati učesnike treninga

A3

Provođenje aktivnosti. Ovu aktivnost moguće je realizirati na različite načine, od tradicionalnog predstavljanja, prateći redoslijed učesnika, do korištenja određenih igara za upoznavanje. Facilitatori mogu zamoliti učesnike da svako kaže svoje ime i prezime, osnovni motiv učešća na treningu, prethodna iskustva i sl. Ukoliko učesnici dolaze iz različitih gradova ili organizacija, korisno je da navedu grad ili mjesto iz kojeg su došli i ukratko objasne polje djelovanja organizacije koju predstavljaju. Ove informacije mogu biti značajne za facilitatore da kontekstualiziraju pristup ukoliko za tim postoji potreba ili interes, ali su također značajne i zbog učesnika koji se mogu povezati s onima koji su im značajni ili relevantni za budući rad, saradnju ili podršku.

Opcionalno: Ovu aktivnost moguće je realizirati koristeći lopticu. Facilitatori objašnjavaju učesnicima da će prva osoba kojoj facilitator dobaci lopticu morati odabrati narednog učesnika kojem će je dobaciti. Svaki učesnik koji dobije lopticu treba reći svoje ime i prezime, grad i mjesto iz kojeg dolazi, organizaciju koju predstavljaju i motiv učešća na treningu. Nakon što loptica dođe do posljednjeg učesnika, lopticu je potrebno vratiti obrnutim redoslijedom, vraćajući je u suprotnom pravcu prema prvom učesniku od kojeg je počela aktivnost. Prilikom vraćanja loptice prethodnom učesniku, svako treba reći: lopticu vraćam _____ i naglasiti ime osobe kojoj vraća

loptu. Na ovaj način moguće je potaći bolje pamćenje imena među učesnicima.

Napomena: Važno je na samom početku naglasiti učesnicima da trebaju zapamtiti ime osobe od koje dobiju lopticu.

Pretestiranje znanja. Za facilitatore i organizacije koji žele mjeriti i analizirati efektivnost provedenih edukativnih aktivnosti, koristan instrument su *pretesting* i *posttesting* upitnici. *Pretesting* upitnik pruža uvid u nivo znanja iz oblasti koje su relevantne za mjerenje uspjeha treninga, dok *posttesting* upitnik sadrži ista pitanja kao i *pretesting*, što omogućava komparaciju rezultata i analizu promjena do kojih je došlo nakon provedenih aktivnosti. Da bi podaci bili vjerodostojni u prikazu nivoa znanja učesnika prije provedene edukacije, važno je pretestiranje raditi prije bilo koje druge aktivnosti. Važno je naglasiti učesnicima da je pretestiranje anonimno i da se rezultati mjere na nivou grupe, a ne pojedinačnih učesnika. Korisno je najaviti da će učesnici na kraju treninga ispuniti isti upitnik koji sadrži identična pitanja i objasniti im svrhu testiranja. Nakon provedenog pretestiranja znanja, facilitatori trebaju preuzeti ispunjene upitnike i uputiti učesnike u osnovne informacije o planiranim ishodima treninga.

S obzirom na to da trening doprinosi razvoju kompetencija, koje su preduvjet za sticanje zvanja edukatora, facilitatori trebaju naglasiti da će, pored znanja i stavova, učesnici kroz različite aktivnosti razvijati i vještine javnog govora, vještine facilitiranja participativnih aktivnosti i druge relevantne komunikacijske vještine. Stoga je važno da su svi učesnici aktivno uključeni u aktivnosti.

Facilitatori zatim navode primjere karakteristika koje su značajne za svakog edukatora. Facilitatori mogu koristiti niže ponuđeni tekst.

Karakteristike edukatora

- edukatori se ponašaju prema ljudima onako kako bi željeli da se oni ponašaju prema njima;
- edukatori obrazuju učesnike o oblicima ponašanja koji bi mogli ugroziti njihovo zdravlje i sigurnost;
- edukatori se odnose s poštovanjem prema svojoj profesiji i prema učesnicima sa kojima rade;
- edukatori koriste samo one tehnike za koje su kvalificirani obrazovanjem ili iskustvom koje su stekli;
- edukatori poštuju prava na: privatnost, različitost, povjerljivost i integritet učesnika;
- edukatori se uvijek prikazuju u svojoj prirodnoj, ljubaznoj i pristupačnoj formi;
- edukatori su uporni i kreativni, ali ne i napadni u svom radu;
- edukatori njeguju povjerenje i pouzdanost u svojim odnosima;
- edukatori stalno uvećavaju svoja znanja i vještine, tako da idu u korak s vremenom;
- edukatori pružaju pune informacije mladim osobama o tome gdje mogu dobiti zdravstvenu, socijalnu i psihološku pomoć;
- edukatori su svjesni da njihova primijenjena znanja i vještina trebaju doprinijeti općoj dobrobiti društva u kojem oni žive i rade.

A4: OČEKIVANJA OD TRENINGA:

Predstavljanje agende i uspostavljanje pravila

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Plan rada, *flipchart* tabla, markeri

Cilj: Upoznati učesnike s planom rada i postaviti pravila rada

A4

Provođenje aktivnosti. Facilitatori predstavljaju plan rada i ukratko opisuju svaku planiranu aktivnost koja će biti realizirana tokom tri dana osnovnog treninga. To je moguće uraditi koristeći *PowerPoint* prezentaciju ili jednostavnim prolaskom kroz printanu formu plana rada (agenda treninga).

Postavljanje pravila. U saradnji s učesnicima, facilitatori trebaju postaviti zajednička pravila koja će omogućiti nesmetan i komforan rad tokom trajanja osnovnog treninga. Facilitatori trebaju pitati učesnike da navedu primjere pravila za koja smatraju da su relevantna za neometan proces edukacije i razvoj vještina.

Poželjno je postaviti sljedeća pravila

- Pravilo ruke – učesnici ne prekidaju jedni druge, već se javljaju za riječ.
- Nema pogrešnog odgovora, kao ni glupog pitanja.
- Svi učestvuju u radionicama i vježbama.
- Korištenje laptopa, tableta i telefona nije poželjno tokom sesija.
- Odlazak u toalet – bez najave.
- Bez ismijavanja učesnika.
- Aktivno slušanje.
- Bez osuđujućih stavova.
- Svi su ravnopravni i trebaju biti jednaki!

A5: TABU I SEKSUALNOST:

Uvod u seksualnost i djeca s intelektualnim teškoćama i seksualnost

Trajanje: 75 minuta

Potrebni materijali: PPT A5 Tabu i seksualnost; projektor; projekcijsko platno; radni materijal A5 Oblici tijela

Cilj: Unaprijediti znanje učesnika o seksualnosti djece s intelektualnim poteškoćama

A5

Provođenje aktivnosti. Prva tematska sesija upoznaje učesnike s osnovnim informacijama o seksualnosti, seksualnim identitetima i seksualnoj orijentaciji. Seksualnost te seksualno i reproduktivno zdravlje su tabu teme, a istraživanja pokazuju da značajan procent roditelja djece s intelektualnim poteškoćama teško prihvata da su njihova djeca seksualna bića i da imaju iste potrebe kao njihovi vršnjaci. Interaktivni dio sesije počinje diskusijom o tome na koji način učesnici definiraju seksualnost, a zatim je važno učesnicima predstaviti definiciju seksualnosti i jasno naglasiti da je seksualnost kompleksan pojam koji se ne odnosi isključivo na seksualne odnose, već da obuhvata pubertet, emocije, razumijevanje građe i funkcije dijelova tijela, osjećaje privlačnosti i zadovoljstva sobom. *Slide 6* omogućava interakciju s učesnicima o različitim aspektima seksualnosti, pa je važno omogućiti svakom učesniku/ci da se referira na pitanja koja će im omogućiti bolje razumijevanje višeslojnosti seksualnosti. *Slide 9 i 10* prave poveznicu s priručnikom „Pričajmo zajedno“ i aktivnostima koje su koristan alat za rad sa djecom s poteškoćama, a koje ih upoznaju s osnovnim pojmovima koje će dalje koristiti u složenijim aktivnostima.

Sesija A5 sadrži interaktivne radionice koje su osnova za napredne aktivnosti koje će biti realizirane tokom osnovnog i naprednog treninga. Radionica o dijelovima tijela upoznaje učesnike sa metodološkim pristupom u realizaciji ove aktivnosti, a istovremeno doprinosi razvoju znanja učesnika o različitim dijelovima tijela i njihovim funkcijama. Važno je da facilitatori ovoj sesiji posvete predviđeno vrijeme, jer ista doprinosi umanjivanju potencijalne neugodnosti kod učesnika da koriste termine, tj. nazive pojedinih dijelova tijela, posebno spolnih i reproduktivnih organa.

Radionica u svakom uglu moje kuće upoznaje učesnike s praktičnim preporukama kako da redovne kućne aktivnosti, poput razvrstavanja i slaganja veša, koriste kao edukativne aktivnosti. Radionica Šta bi ovo moglo da prekrije upoznaje učesnike sa pristupima koje je moguće koristiti u kući, prilikom slaganja veša, a na osnovu koje djeca s poteškoćama mogu naučiti razliku između intimnih dijelova tijela i onih koje mogu pokazati javno. Ovo je iznimno važna aktivnost, jer doprinosi većem stepenu sigurnosti djece, a u kontekstu prevencije njihovog seksualnog iskorištavanja ili nasilja.

A6: Prihvatljivi i neprihvatljivi termini

Trajanje: 75 minuta

Potrebni materijali: PPT 6 Prihvatljivi i neprihvatljivi termini

Cilj: Upoznati učesnike sa prihvatljivim i neprihvatljivim terminima koji se odnose na osobe s invaliditetima

A6

Provođenje aktivnosti. Pristupi u pružanju usluga temeljenih na pravima u fokus postavljaju dostojanstvo onih na koje se programi odnose. Ovakav pristup je univerzalan za sve populacije, no ova sesija stavlja naglasak na osobe s intelektualnim poteškoćama i nudi instrukcije kako da pristupi i odnos trećih lica prema osobama s poteškoćama budu temeljeni na njihovim pravima i dostojanstvu.

Prvi *slide* navodi nekoliko modela ponašanja, tj. pristupa osobama s invaliditetom, a nastavlja se definiranjem diskriminacije kroz terminologiju.

Participativni dio sesije uključuje učesnike u identifikaciju termina koje učesnici povezuju s invaliditetima, a koje smatraju diskriminatornim. Jako je važno naglasiti da je ovo vježba proces učenja i analize terminologije koja je zastupljena u zemlji, te da učesnici ne trebaju osjećati stid ili strah da navedu sve primjere kojih se sjetite. U nastavku, facilitatori trebaju, u interakciji s učesnicima, identificirati diskriminatorne termine i predložiti one koji su adekvatna zamjena.

Naredna aktivnost učesnike upoznaje sa pojmom *invalidnost* i Konvencijom o pravima osoba s invaliditetom koju je ratificirala Bosna i Hercegovina.

Aktivnost *Inkluzivna terminologija/jezik dostojanstva* upoznaje učesnike s terminima i nazivima koji su diskriminatorni i facilitatori trebaju navesti primjere alternativnih termina koji su jezik dostojanstva, tj. korištenjem ovih termina naglasak je na osobi, a ne na zdravstvenom stanju što je iznimno važno naglasiti.

Posljednja aktivnost sesije A6 je radni zadatak za predstavnike organizacija civilnog društva, no u njegovoj realizaciji mogu učestvovati i pojedinci, tj. učesnici koji ne predstavljaju organizacije. Učesnici trebaju odrediti tri izraza koja žele promijeniti, a koji su najrelevantniji za oblast djelovanja njihovih organizacija.

A7: Šta znači biti dobar/ra edukator/ica? Savjetovanje vs. Educiranje

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT 7 Šta znači biti dobar edukator

Cilj: Predstaviti karakteristike dobrih edukatora/ica

A7

Provođenje aktivnosti. Facilitatori počinju sesiju tako što objasne da će narednih 45 minuta razgovarati o tome šta znači biti dobar edukator i koje su to karakteristike dobrih edukatora.

Tematski dio sesije počinje definicijom vršnjačke edukacije, a nastavlja se opisom najznačajnijih osobina i vještina koje dobar edukator treba posjedovati. Aktivnost je moguće realizirati interaktivno, tako da učesnici inicijalno definiraju pojmove koji su navedeni na *slideu* 6. Nakon toga, facilitatori trebaju objasniti svaku od osobina i vještina koje su navedene. Facilitatori trebaju pojasniti na koji način interaktivne tehnike, komunikacijske vještine, aktivno slušanje, korištenje pomagala i upravljanje prostorom doprinose edukativnom procesu i efektivnijem usvajanju novih znanja u odnosu na tradicionalne pristupe koji učesnike tretiraju kao jednostrane primaoce informacija.

Aktivnost *Savjetovanje vs. vršnjačka edukacija* pomaže učesnicima da naprave jasnu razliku između osnovnog savjetovanja i edukacije. Važno je naglasiti da savjetovanje omogućava ljudima da donose informirane odluke, dok se edukacija, pored razlika u metodološkom pristupu, značajno razlikuje i u kontekstu očekivanih rezultata.

Završna interaktivna aktivnost uključuje učesnike da naprave svoju listu vještina koje su značajne za provođenje edukativnih aktivnosti. To je moguće postići prateći ponuđene korake koji se nalaze na desnoj strani *slidea* 8.

A8: Slobodno pričam o svom tijelu

Trajanje: 40 minuta

Potrebni materijali: PPT A8 Slobodno pričam o svom tijelu; prazni papiri i olovke

Cilj: Eliminirati individualne komunikacijske barijere za otvoren razgovor o seksualnosti

A8

Provođenje aktivnosti. U uvodnom dijelu facilitatori pojašnjavaju da će narednih 40 minuta razgovarati o komunikacijskim i socijalnim preprekama otvorenoj komunikaciji o tijelu, pri tome naglašavaju da kvalitetni edukatori otvoreno razgovaraju o temama koje su značajne za učesnike i postizanje planiranih ciljeva edukativnih aktivnosti.

Interaktivni dio uključuje učesnike u definiranje pojmova koji se odnose na njihovo tijelo, a o kojima lako ili teško govore. Svaki učesnik treba zapisati na papir dio tijela koji im se najviše sviđa i dio tijela koji im se najmanje sviđa, kao i dio tijela o kojem ne govore pred drugima, dio tijela koji je njihova intima. Učesnici zatim ispisane papire daju osobi sa desne, a uzimaju papir od osobe sa lijeve strane. *Napomena:* Da bi ovu aktivnost realizirali primjenjujući predloženi koncept, važno je da format prostora to omogućava, tj. da učesnici sjede u formatu potkovice ili polukruga.

Facilitatori zatim daju instrukciju učesnicima da ispričaju zašto im se "taj" dio tijela najmanje sviđa, a zašto "taj" najviše, zatim da naglas navedu o kojem dijelu tijela ne pričaju u javnosti? Od učesnika traže da opišu taj dio tijela u jednoj rečenici, u drugoj rečenici da navedu koja je funkcija tog dijela tijela i kako doći do "ostvarenja" te specifične funkcije.

A9: OSNOVE: Rod i spol

Trajanje: 60 minuta

Potrebni materijali: PPT A9 Rod i spol, projektor i projekcijsko platno, *flipchart* tabla ili tabla za pisanje, markeri

Cilj: Unaprijediti znanje učesnika o rodnim stereotipima i rodnim normama

A9

Provođenje aktivnosti. Facilitatori počinju sesiju predstavljajući temu, a odmah zatim kroz interakciju s učesnicima propituju njihovo razumijevanje pojmova rod i spol. Važno je dobiti što više odgovora od učesnika na pitanje šta za njih predstavlja pojam rod, a šta spol. Facilitatori mogu zapisivati odgovore na tablu.

Naredna aktivnost na jasan način pomaže učesnicima da razumiju razliku između ova dva pojma te navedu primjere karakteristika koje su spolne i onih koje su rodnog karaktera.

Procedura⁷ izvođenja interaktivnog dijela sesije

1. Nacrtajte dvije kolone na *flipchart* papiru (ili koristite dva velika lista papira).
2. U prvoj koloni napišite "žena". U drugoj koloni napišite "muškarac".
3. Zamolite učesnike da razmisle o riječima i frazama koje se povezuju sa pojmom "žene". Napišite ih u prvu kolonu onako kako ih oni navode. Odgovori mogu biti pozitivni ili negativni. Pomozite učesnicima da navedu i društvene i biološke karakteristike.
4. Ponovite isti korak za kolonu "muškarac".
5. Kratko pregledajte neke od karakteristika koje su navedene u svakoj koloni.
6. Zamijenite naslove kolona, stavljajući oznaku "žena" umjesto "muškarac" i obrnuto. Pitajte učesnike da li bi se karakteristike navedene za žene mogle pripisati muškarcima i obrnuto. Nakon što revidiraju svaku od karakteristika izdvojenih na tabli, facilitatori zaključuju sesiju, koristeći ponuđeni tekst u prezentaciji PPT A9:
 - **Rod** se može definirati kao koncept koji obuhvata ponašanje, društveno konstruirane uloge i psihološke osobine koje se često vezuju uz biti muško ili žensko. Društveno konstruirani identitet koji određuje šta znači ponašati se kao žena naziva se feminitet, a kao muškarac maskulinitet. Rod je društveni konstrukt koji u odnosu na spol određuje društvene uloge muškaraca i žena (osoba muškog ili ženskog spola).
 - Biološki **spol** je određen hromozomima (XX, XY), hormonima (estrogen i progesteron, testosteron) i unutrašnjim i spoljašnjim genitalijama (vulva, klitoris, vagina, testisi i penis). Klasificiranje se vrši na osnovu reproduktivnih organa/funkcija i genitalija na muški, ženski i interspolni. Društveno su prihvaćeni samo muški i ženski spol.
7. Iskoristite sljedeća pitanja kako biste započeli raspravu o karakteristikama za koje učesnici ne misle da se mogu pripisati i muškarcima i ženama, i zašto. Međutim, kao što je već rečeno, važno je da ove kategorije spola i roda nisu predstavljene kao krute ili strogo dihotomne.

OPCIONALNI KORAK

Pitanja za diskusiju

- Šta to znači biti žena? Šta to znači biti muškarac?
- Da li mislite da su muškarci i žene odgojeni na isti način? Zašto da ili zašto ne?
- Koje karakteristike, koje se pripisuju ženama i muškarcima, naše društvo vrednuje kao pozitivne ili negativne?
- Kako naše porodice i prijatelji utječu na naše ideje o tome kako žene i muškarci trebaju izgledati i kako se trebaju ponašati?
- Da li se dječacima i djevojčicama daju iste igračke? Zašto?
- Kako mediji (televizija, časopisi, radio) utječu na naše ideje o tome kako žene i muškarci trebaju izgledati i kako se trebaju ponašati?
- Na koji način ova različita očekivanja o tome kako žene i muškarci trebaju izgledati i ponašati se utječu na vaš svakodnevni život? Na vaš odnos s porodicom? Na vaš odnos s intimnim partnerom?

Facilitatori završavaju aktivnost zaključkom. Tokom života žene i muškarci dobijaju poruke od svojih porodica, medija i društva o tome kako bi se trebali ponašati i kako bi se trebali odnositi jedni prema drugima. Važno je razumjeti da, iako postoje razlike između muškaraca i žena, mnoge od ovih razlika je konstruiralo samo društvo i one nisu sastavni dio njihove prirode ili biološkog sklopa. Uprkos tome, ove razlike mogu imati fundamentalan utjecaj na svakodnevne živote muškaraca i žena i njihove odnose. Naprimjer, od muškarca se često očekuje da bude jak i dominantan u svojim odnosima s drugima, uključujući tu i odnose s njegovom intimnom partnericom. Istovremeno, od žene se često očekuje da bude pokorna autoritetu muškarca. Mnogi od ovih krutih rodnih stereotipa imaju posljedice i po muškarce i po žene, o čemu ćemo diskutirati tokom ovih radionica. Kako postajemo sve više svjesni toga na koji način rodni stereotipi mogu negativno utjecati na naše živote i zajednice, možemo konstruktivno razmišljati o tome kako da ih osporimo i promoviramo pozitivnije rodne uloge i odnose u našim životima i zajednicama.

⁷ Preuzeto i adaptirano iz: CARE Balkans. Mehmedovic et al (2016). Mladi – Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka.

A10:

Zatvaranje prvog dana treninga

Trajanje: 5-10 minuta

Potrebni materijali: NA

Cilj: NA

A10

Provođenje aktivnosti. Nakon realizacije završne tematske aktivnosti (A9) prvi dan treninga, facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima na aktivnom učešću i doprinosu ostvarenju ciljeva prvi radni dan. Ukoliko je tokom prvog dana došlo do određenih logističkih ili tehničkih izmjena vezano uz drugi i treći dan treninga, završna sesija predstavlja priliku da se učesnici upoznaju sa eventualnim izmjenama. Ukoliko nije došlo do izmjena, facilitatori napominju učesnike kada počinje drugi dan treninga te završnom porukom motiviraju njihov dolazak i naredni dan.

DAN OSNOVNOG TRENINGA

2

A11: UVOD:

Refleksija na prvi dan treninga i ponavljanje informacija

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Ponoviti ključne informacije sa prvog dana treninga

A11

Provođenje aktivnosti. Tokom uvodne sesije drugog dana treninga, facilitatori trebaju napraviti pregled provedenih aktivnosti iz prethodnog dana te kroz interakciju s učesnicima ponoviti najznačajnije pojmove i informacije. Uvodna sesija predstavlja adekvatnu priliku da se učesnicima predstave aktivnosti koje će biti realizirane drugi dan treninga.

A12:

Anatomija i fiziologija spolnih organa

Trajanje: 60 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Unaprijediti znanje učesnika o strukturama i funkcijama spolnih i reproduktivnih organa

A12

Provođenje aktivnosti. Ženski reproduktivni sistem podrazumijeva sve organe koji su neophodni za reproduktivni život žene ili djevojke. Tokom puberteta dolazi do ubrzanog razvoja struktura i funkcija reproduktivnih organa, pa je stoga važno mladima ukazati na te promjene, definirati zdrave procese i omogućiti mladima da samostalno identificiraju one promjene koje zahtijevaju medicinsku ili pažnju savjetnika.

Facilitator počinje diskusiju tako što objasni učesnicima da se muški i ženski reproduktivni sistem sastoji od vanjskih, tj. vidljivih i unutrašnjih, tj. onih dijelova koji se ne vide. Kroz diskusiju treba doći do sljedećeg zaključka:

Ženski reproduktivni sistem dijelimo na grupu vanjskih i grupu unutrašnjih organa. U vanjske, tj. vidljive dijelove spadaju velike i male usne, klitoris i himen, dok svi organi koji se nalaze u unutrašnjosti svrstavaju se u kategoriju nevidljivih dijelova, a to su: vagina, grlić materice i materica, jajovodi i jajnici. U nastavku sesije, facilitator pita učesnike za njihovo mišljenje koja je uloga i građa svakog od navedenih dijelova ženskog reproduktivnog sistema.

Velike usne su građene od masnog tkiva i u toku puberteta na njima se pojavljuju pubične dlake. Vanjski dijelovi su dlakavi, dok je unutrašnji dio, koji se spaja na male usne, bez dlačica.

Male usne predstavljaju roze prelaze kože koji se nalaze između velikih usana i ulaza u vaginu. Mnogo su osjetljivije od velikih usana, kraće i tanje te se spajaju s klitorisom.

Klitoris se sastoji od 18 struktura od kojih su neke vidljive dok većina nije. Kao što je to slučaj sa glavom penisa, klitoris sadrži veliki broj čulnih/osjetnih stanica. Žlijezde koje sačinjavaju klitoris predstavljaju visoko osjetljive receptore (čulne stanice) koji su zaduženi za prenos seksualnog stimulusa.

Otvor mokraćne cijevi leži između klitorisa i ulaza u vaginu. Mokraćna cijev je mnogo kraća kod djevojaka i žena nego je to slučaj s muškarcima. Kraća mokraćna cijev ujedno predstavlja i kraći put bakterijama i drugim mikroorganizmima da dođu do mokraćne bešike. Iz tog razloga kažemo da su djevojke i žene u većem riziku da dobiju infekcije mokraćnih puteva. Važno je ukazati na značaj pravilne higijene nakon obavljanja velike nužde koja podrazumijeva da se toaletni papir pomjera iz pravca vagine prema stražnjici, a ne obrnuto. U suprotnom, postoji rizik da bakterije iz stolice dođu u kontakt s otvorom mokraćne cijevi, što može dovesti do komplikacija kada je u pitanju zdravlje žene ili djevojke.

Himen predstavlja elastičnu membranu koja razdvaja vanjske od unutrašnjih dijelova ženskog reproduktivnog sistema. Debljina i oblik himena zavisi od osobe do osobe. Na himenu se nalazi otvor čija je uloga da propušta menstrualnu krv.

Vagina predstavlja cjevasti organ koji ima brojne funkcije, a na površini je prekriven tankom sluznicom ispod koje se nalazi mišićno tkivo. Pored reproduktivne uloge (prolazak menstruacije, spermatozoida i bebe), vagina je važan seksualni organ. Iako izgleda da proizvodi vaginalnu tečnost, ona najvećim dijelom nastaje u žlijezdama koje se nalaze u grliću materice. U vagini se nalaze brojne odbrambene ćelije i gljivice koje su prirodni stanovnik vagine. One preživljavaju u vagini zahvaljujući njenoj vlažnosti. Čestom upotrebom sapuna, korištenjem neadekvatnih higijenskih sredstava, uslijed stresa ili česte upotrebe antibiotika, broj gljivica se može poremetiti i tada djevojka može osjetiti simptome poput neugodnog mirisa koji dolazi iz područja vagine, sekret (vaginalna tečnost) nije tečan već grudvičast, seksualni odnosi mogu biti bolni i sl. Ukoliko se pojave neki od navedenih simptoma, vjerovatno se radi o pojavi tzv. bijelog pranja, tj. spolno prenosive infekcije „kandidijaza“. Ova infekcija se brzo liječi i za njeno dobijanje osoba ne treba biti seksualno aktivna, ali u svakom slučaju treba posjetiti ginekologa.

Materica je kruškoliki mišićni organ smješten između rektuma i mokraćne bešike. Ovaj važni reproduktivni organ je mjesto gdje se razvija oplodena jajna ćelija, tj. mjesto u kojem svoj život započne svaki čovjek. Na svom dnu, materica se završava grličem materice, tj. cerviksom. Materica usmjerava spermatozoide na njihovom putu do jajnika. Također, svaki mjesec u ovom dijelu tijela započinje i završava menstrualni ciklus. Ljuštenje zidova materice kako bi se ona pripremila za sljedeću moguću oplodnju često nazivamo menstrualnim krvarenjem, mada to nije pravo krvarenje. S obzirom na to da se u zidovima koji se ljušte nalaze brojni krvni sudovi, oni tokom svog izlaska iz vagine imaju crvenu boju. Nakon što se u jajovodu desi oplodnja jajne ćelije, ona zajedno sa spermatozoidom, koji je ušao u nju, dolazi do materice gdje se ugnijezdi u njen zid i na tom mjestu (mjesto ugnježenja) razvijaju se posebni kanalići putem kojih oplodena jajna ćelija dobije sve što joj je potrebno za njen pravilan razvoj. Kasnije ti kanalići postanu pupčana vrpca.

Grlič materice se nalazi na donjem dijelu materice i na sebi ima otvor promjera 1-2 milimetra. Kroz ovaj otvor prolaze spermatozoidi u slučaju da su dospjeli u vaginu, ali i menstrualno krvarenje koje kroz ovaj otvor dolazi do vagine, a odatle izlazi iz tijela žene. Svojstva cervikalnog sekreta variraju u odnosu na menstrualni ciklus. Tokom ovulacije (period kada je žena plodna) ovaj sekret pomaže spermatozoidima na njihovom putu do jajnika (pogledaj put od vagine do jajnika – slika u dnu dokumenta). Kada prođe ovulacija, ovaj sekret postaje gust i otežava prolaz spermatozoidima kroz cervikalni kanal/otvor.

Jajovodi su cjevasti organi koji se s jedne strane nastavljaju sa zidova materice, a s druge se završavaju organima koje nazivamo fimbriji. Fimbriji liče na prste i njihova je uloga da svaki mjesec iz jajnika „usisaju“ zrele jajne ćelije. Oplodnja zrele jajne ćelije dešava se upravo u najširem dijelu jajovoda, a odatle, oplodena jajna ćelija putuje do materice gdje se ugnijezdi i nastavi sa svojim razvojem. Nakon što iz jajnika bude otpuštena zrela jajna ćelija, ona šalje hemijske signale koje fimbriji osjete. Fimbriji zatim dovode do niza mišićnih reakcija (kontrakcije - grčenje mišića), što u konačnici pomaže jajnoj ćeliji da dođe do jajovoda. Ukoliko su fimbriji dovoljno elastični i pokretljivi, oni će tada uhvatiti jajnu ćeliju te joj na taj način otvoriti put kroz jajovod. U jajovodu se nalaze male tvorevine koje liče na dlake (treplje), a koje dovode do pasivnog kretanja jajne ćelije. Uslijed jakih upala jajnika ili jajovoda, broj treplji se smanjuje, te se smanjuje i mogućnost dolaska jajne ćelije od jajnika do maternice, što u krajnjem slučaju može dovesti do steriliteta.

Šta su jajnici i koja im je funkcija u reproduktivnom životu žena i djevojaka?

Jajnici predstavljaju najvažnije reproduktivne organe žene iz razloga što se u njima nalaze jajne ćelije koje imaju ključni značaj u reproduktivnom životu svake žene. Jajnici, pored toga što sadrže veliki broj nezrelih jajnih ćelija, također su zaduženi za proizvodnju ženskih hormona estrogena i progesterona.

Žene se rađaju sa otprilike 250.000 nezrelih jajnih ćelija. Svaka jajna ćelija se do svog sazrijevanja nalazi u tvorevini koja podsjeća na balončić, a zovemo je folikul. Oko 300 do 500 jajnih ćelija će sazreti tokom reproduktivnog života žene i taj proces se naziva ovulacija.

Grudi su građene od masnog tkiva i mliječnih žlijezda. Kanalići mliječnih žlijezda se skupljaju u jedan otvor koji nazivamo bradavica. Bradavice mogu biti različitih oblika i veličina te su okružene pigmentom koji zovemo areole. Luteinizirajući hormon hipofize je zadužen za proizvodnju mlijeka u mliječnim žlijezdama dojki. Samopregled, ultrazvučni pregled te mamografija predstavljaju značajne korake u ranom otkrivanju karcinoma dojke.

Menstruacija ili menstrualni ciklus obično traje između 24 i 35 dana (to znači da 24 dana prođu od kraja

prethodnog menstrualnog krvarenja do početka sljedećeg). Kod adolescentica ovaj je ciklus neredovan te je potrebno određeno vrijeme da se on stabilizira i da kod djevojke svaki mjesec traje jednako vrijeme. Tokom ciklusa unutrašnji zidovi materice se zadebljavaju i pripremaju se za ugnježenje oplodene jajne ćelije. Ukoliko taj mjesec ne dođe do oplodnje, doći će do menstruacije, tj. površinski zadebljani sloj materice će se oljuštiti i iz tijela izaći u vidu menstrualnog krvarenja. Osnovna uloga menstruacije je da pripremi djevojku ili ženu za trudnoću. Menstrualno krvarenje obično traje 3 do 7 dana. Neke djevojke gube više krvi od drugih te je česta pojava anemije zbog veće količine izgubljene krvi.

Anatomija i fiziologija muškog reproduktivnog sistema

Reproduktivni sistem muškaraca sastoji se od različitih organa koji kao cjelina omogućavaju reproduktivnu i spolnu funkciju. Tokom puberteta tijelo dječaka prolazi kroz brojne promjene, a to se odnosi i na sazrijevanje reproduktivnih organa. Promjene koje se dešavaju u tom procesu mogu uplašiti ili zbuniti mlade ljude, pa je posebno važno upoznati ih sa specifičnim promjenama koje mogu očekivati te ih upoznati sa promjenama koje su moguće, a koje zahtijevaju posebnu medicinsku pažnju.

Facilitator počinje diskusiju tako što objasni učesnicima da se muški reproduktivni sistem sastoji od vanjskih, tj. vidljivih i unutrašnjih, tj. onih dijelova koji se ne vide. Kroz diskusiju treba doći do sljedećeg zaključka:

Muški reproduktivni sistem se sastoji od vidljivih dijelova i onih koje ne vidimo. Vidljivi dijelovi muškog reproduktivnog sistema su penis, glava penisa i mošnjice. U nevidljive dijelove spadaju mokraćna cijev, prostata, sfinkter, sjemenovod, sjemene kesice, epididimis i testisi.

U nastavku časa facilitator pita učesnike za njihovo mišljenje koja je uloga i građa svakog od navedenih dijelova muškog reproduktivnog sistema.

Penis je građen od glave, tijela i korijena. Pored reproduktivne funkcije, za penis kažemo da također pripada grupi seksualnih organa muškarca. Kroz penis prolazi mokraćna cijev kroz koju tokom spolnog odnosa izlazi sperma. Kroz istu cijev prolazi mokraćna pa odatle i dolazi naziv mokraćna cijev. Penis je građen od erektilnog tkiva. Kada se muškarac uzbuđi, penis se ispuni krvlju i postane ukrućen što se naziva erekcija. Iako ljudi često smatraju da je penis iznutra građen od kosti ili mišića, to nije tačno. Mišići su vezani za korijen penisa i pomažu u izbacivanju sperme iz penisa. Iz tog razloga muškarci mogu praviti manje pokrete penisom kada je on u erekciji.

Glava penisa je građena od brojnih nervnih završetaka i receptora zbog kojih je površina glave penisa jako osjetljiva na dodir. Preko glave penisa se nastavlja kožica koju nazivamo prepućijum.

Mošnjice su kožne kesice u kojima se nalaze testisi, a nalaze se ispod penisa. Tokom puberteta na mošnjama rastu dlake što se nastavlja tokom života. U prethodnom poglavlju govorili smo da se ženske gonade, tj. spolne žlijezde nalaze u unutrašnjosti tijela. Kod muškaraca je situacija drugačija, muške gonade, tj. testisi, nalaze se van tijela. Naime, smješteni su u mošnjama. To je zato što su spermatozoidi osjetljivi na temperaturu, te temperatura ljudskog tijela može negativno utjecati na njihov razvoj. Zbog toga muškarci mogu primijetiti da se, ukoliko je vani hladno, mošnjice skupe i primaknu testise tijelu kako bi ih ono dodatno grijalo. U slučaju da se temperatura tijela podigne, testisi se opuštaju, udaljavaju od tijela te smanjuju temperaturu testisa i temperaturu kojoj su izloženi. Koža mošnjica je puna znojnih žlijezda što dodatno poboljšava sistem hlađenja testisa.

Unutrašnje dijelove muškog reproduktivnog sistema sačinjavaju testisi, epididimis, sjemene kesice i ejakulatorni putevi. S obzirom na to da u jednom dijelu muškog reproduktivnog sistema kroz iste kanale prolaze sperma i mokraćna, nezaobilazni organi koje moramo spomenuti su sfinkter, okrugli mišić koji zatvara mokraćnu cijev i sprečava istovremeni prolazak sperme i mokraće, te prostata na kojoj se nalaze žlijezde koje luče veoma važnu tečnost koju zovemo prisjemena tečnost, tj. preejakulat. Prisjemena tečnost ima ulogu da očisti mokraćnu cijev od tragova mokraće koji se u njoj zadržavaju nakon izmokranja. Ova ljepljiva tečnost također podmazuje mokraćnu cijev kako bi olakšala prolaz sperme.

Testisi su muške spolne žlijezde jajastog oblika koje predstavljaju najvažnije reproduktivne organe kod muškarca. Kod većine muškaraca lijevi testis je pozicioniran niže u odnosu na desni, mada to može biti drugačije kod ljevaka (desni je položen niže u odnosu na lijevi). Testisi imaju dvije važne funkcije, a to su razvoj spermatozoida i proizvodnja hormona testosterona.

Epididimis izgleda kao kapica naslonjena na gornji dio testisa.

Ejakulatorni putevi (sjemenovod) predstavljaju puteve kojima spermatozoidi iz testisa dopijevaju do otvora

na glavi penisa. Sjemenovod je prvi dio ejakulatornih puteva te se s jedne strane spaja sa testisom, a vodi kroz sjemenne kesice sve do mokraćne cijevi. U sjemenovodu se nalaze brojni kanalići putem kojih se spermatozoidima dodaje tečnost koju zajedno sa spermatozoidima zovemo sperma. Proces izlaska sperme nazivamo ejakulacija. Tokom puberteta prva ejakulacija označava početak reproduktivnog života muškarca. Tokom ejakulacije sperma iz epididimisa prolazi kroz epididimis, zatim prolazi kroz sjemenovod i sjemenne kesice gdje kupi dodatnu tečnost a zatim putuje do mokraćne cijevi putem koje izlazi iz tijela muškarca. Dok prolazi kroz sjemenne kesice tu se dodaje oko 60-70% ukupne tečnosti koja čini spermu. Tečnost, pored toga što pomaže kretanju spermatozoida, također ima hranjivu ulogu.

Dodatni resursi: <http://www.asocijacija.org/uimages/publikacije/pub49.pdf>

A13: VJEŠTINE PREZENTIRANJA:

Komunikacija, prezentacija i upravljanje vremenom

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT A13 Prezentacijske vještine

Cilj: Upoznati učesnike sa karakteristikama prezentacije i efektivne komunikacije

A13

Provođenje aktivnosti. Facilitatori uvode učesnike u temu. Sesiju nastavljaju podjelom ključnih komunikacijskih vještina, s naglaskom na prezentacijske vještine. Prvi dio sesije nudi važne informacije koje su značajne za pripremu prezentacija i komplementarnih aktivnosti. Koristeći pitanja na *slideovima* 5, 6 i 7, facilitatori navode učesnike da kroz diskusiju prepoznaju razloge prilagodbe prezentacija i sadržaja potrebama učesnika, potrebama programa i specifičnim individualnim potrebama učesnika. Facilitatori zatim pojašnjavaju strukturu i elemente prezentacije, opisujući uvod, pripremu strukture i završnog dijela. Učesnicima je važno naglasiti da strah od javnog nastupa ne treba biti nužno prepreka za kvalitetnu prezentaciju. Važno je predstaviti preporuke za efektivno iznošenje prezentacije i ukazati na ključne barijere u verbalnoj komunikaciji, čijom se eliminacijom doprinosi efektivnosti.

Dodatni resursi: <https://www.skillsyouneed.com/presentation-skills.html>

<https://www.wordstream.com/blog/ws/2014/11/19/how-to-improve-presentation-skills>

A14: INKLUZIJA:

Zakonski osvrt, teorijski pristup i uloga roditelja i udruženja u procesu inkluzije

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT A14 Inkluzija

Cilj: Učesnici su upoznati sa principima inkluzije i inkluzivnog obrazovanja

A14

Provođenje aktivnosti. Inkluzivno obrazovanje i inkluzija važan su preduvjet u poštivanju osnovnih ljudskih prava i prava osoba s invaliditetom. Razvoj adolescenata, postizanje njihovih maksimalnih socijalnih, razvojnih i drugih kapaciteta zavisi od interakcije s okolinom, a upravo socijalna i obrazovna inkluzija doprinose kvalitetnom razvoju.

Kao i u prethodnom slučaju, facilitatori prave uvod u sadržaj prezentacije. Zatim nastavljaju pojašnjavajući vezu između inkluzivnog obrazovanja i osnovnih ljudskih prava, a potom slijedi opis člana 24. Obrazovanje (Konvencija o pravima osoba s invaliditetom).

Facilitatori nastavljaju sesiju uvodeći novi termin: razumna prilagodba. Prema Konvenciji o osobama s invaliditetom član 2: „Razumna prilagodba znači potrebnu i odgovarajuću prilagodbu i podešavanja koja ne predstavljaju nesrazmjerno ili neprimjereno opterećenje da bi se u pojedinačnom slučaju, tamo gdje je to potrebno, osobi s invaliditetom osiguralo uživanje ili korištenje svih ljudskih prava i temeljnih Sloboda na ravnopravnoj osnovi s drugima.“ Slideovi od 6 do 13 upoznaju učesnike s pravnom osnovom razumne prilagodbe i uporištu u strateškim dokumentima i ljudskim pravima. Facilitatori dalje nastavljaju zagovarajući promjenu paradigme odnosa prema osobama s invaliditetom i važnosti ukazivanja na probleme u obrazovnom sistemu koji su prepreka inkluzivnom obrazovanju i ostvarivanju prava djece s invaliditetom.

Završne vježbe moguće je realizirati tako što se učesnici podijele u dvije grupe i svaka grupa dobije pripadajući tekst koji koristi u realizaciji zadatka. Obje grupe trebaju identificirati netačne i stereotipne informacije, tj. one koje su u suprotnosti s razumnom prilagodbom i principima na kojima se zasniva inkluzivno obrazovanje. Grupama je potrebno pet minuta da riješe zadatak. Tokom analize važno je skrenuti pažnju objema grupama da trebaju odrediti predstavnika koji će u ime grupe izložiti zaključke. Učesnicima su potrebne dodatne dvije minute da prezentiraju zaključke grupa. Facilitatori mogu otvoriti diskusiju i potaći aktivno učešće svih učesnika u diskusijama o zaključcima obje grupe.

Dodatni resurs: https://www.ncvvo.hr/wp-content/uploads/2017/03/2.6.2.-Inkluzija-u-vanjskome-vrednovanju_Mira-Peke%20Kne%20Beevi%2087.pdf

A15: DIJELOVI TIJELA:

Korpa za veš

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT A15 Korpa za veš, kopije aktivnosti Korpa za veš iz priručnika „Pričajmo zajedno“. Opcionalno: korpa i veš

Cilj: Upoznati učesnike sa metodikom izvođenja radionice Korpa za veš

A15

Provođenje aktivnosti. Prije prelaska na tematski dio sesije, važno je učesnike upoznati sa svrhom naredne aktivnosti kao i drugih pratećih aktivnosti koje su direktno povezane u cjelinu. Facilitatori mogu koristiti ponuđeni tekst:

Ova aktivnost i poglavlje kojem pripada služe kako bi pomogli djetetu da nauči prepoznati dijelove tijela – te koji su to intimni dijelovi, a koji ne. Također, poglavlje sadrži aktivnosti o tjelesnim tekućinama koje na jednostavan način objašnjavaju šta se dešava u različitim dijelovima tijela i za šta nam oni služe. Dijete mora znati prepoznati različite dijelove tijela prije nego počne učiti o promjenama tijela i odrastanju. Veoma je bitno da dijete razumije takve stvari prije nego što pređe na poglavlje o pubertetu (poglavlje 6, Odrastanje). Također, šta su to tjelesne tekućine? uči djecu da različite tjelesne tekućine izlaze kroz različite dijelove tijela. To im kasnije pomaže u razumijevanju menstruacije i masturbacije. Iskoristite ovo poglavlje kako bi Vaše dijete naučilo nazive različitih dijelova tijela, uključujući dijelove tijela suprotnog spola. Aktivnost Šta su to tjelesne tekućine? uvod je ka razumijevanju tekućina poput urina, muškog sjemena (sperme) i menstrualne krvi.

Radionica *Dijelovi tijela* preuzeta je iz priručnika „Pričajmo zajedno“ i predstavlja uvid u metodološki koncept na kojem se baziraju participativne radionice ovog priručnika. *Korpa za veš* je veoma lagana aktivnost u kojoj sva mlađa djeca uživaju. Može se raditi kod kuće za vrijeme pranja veša ili peglanja. Prikladna je i za stariju djecu koja moraju vježbati svoj vokabular. Predstavljanje radionice moguće je uraditi na dva načina, koristeći ili priloženu prezentaciju ili radni materijal.

Opcija 1: Facilitatori koriste pitanja koja se nalaze na drugom *slideu*, a na osnovu kojih uvode učesnike u jednostavan komunikacijski pristup na kojem se bazira radionica *Korpa za veš*. Važno je da facilitatori osiguraju da što veći broj učesnika navede primjere aktivnosti koje provode sa djecom u kući ili na javnim mjestima, a koje imaju edukativnu osnovu. Zatim predstavljaju preporuke za započinjanje razgovora o osjetljivim temama koje mogu biti neugodne za dijete. Na četvrtom *slideu* predstavljene su smjernice za razgovor sa djetetom, što doprinosi usvajanju znanja o različitim spolovima, odrastanju, intimnim i ostalim dijelovima tijela.

Opcija 2: Učesnicima podijeliti kopiju materijala *Korpa za veš* (Pričajmo zajedno, str. 23). Facilitatori koriste materijal na strani 23 za demonstraciju aktivnosti, pojašnjavajući tok aktivnosti i način izvođenja pojedinačnih koraka radionice.

Radionica sadrži dodatne upute o situacijama sa kojima se roditelji ili voditelji programa mogu susresti tokom rada. Također, ponuđene su i dodatne aktivnosti koje se mogu realizirati, a direktno su povezane s temom radionice.

A16: RAD U GRUPAMA:

Inkluzija i Korpa za veš

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Flipchart tabla, flipchart papiri i markeri, radni materijal A16 Inkluzija i kopije aktivnosti Korpa za veš iz priručnika „Pričajmo zajedno“

- Ciljevi:**
- Unaprijediti vještine javnog govora
 - Unaprijediti znanje i razumijevanje značaja inkluzivnog obrazovanja za djecu s invaliditetom
 - Unaprijediti razumijevanje i vještine izvođenja aktivnosti Korpa za veš

A16

Provođenje aktivnosti. Facilitatori dijele učesnike u četiri grupe. Svaka grupa bi trebala da sadrži minimalno dva, a maksimalno pet članova. Ukoliko treningu prisustvuje više od 20 učesnika, formirati dodatno jednu ili više grupa. Upute za pripremu prezentacija:

Dvije grupe trebaju pripremiti prezentaciju o inkluziji, naglašavajući ključne principe i relevantnost inkluzivnog obrazovanja za dobrobit djeteta. Prezentacija treba obuhvatiti razumnu prilagodbu i prava.

Dvije grupe trebaju pripremiti i simulirati izvođenje radionice *Korpa za veš*. Obje grupe trebaju objasniti svrhu aktivnosti, dodatne upute koje se odnose na situacije do kojih može doći prilikom izvođenja i predstaviti dodatne sadržaje koje je moguće realizirati. Simulacija treba pokazati provođenje aktivnosti u svim planiranim koracima.

A17:

Prezentacije grupa

Trajanje: 60 minuta

Potrebni materijali:

- Ciljevi:**
- Unaprijediti vještine javnog govora
 - Unaprijediti znanje i razumijevanje značaja inkluzivnog obrazovanja za djecu s invaliditetom
 - Unaprijediti razumijevanje i vještine izvođenja aktivnosti Korpa za veš

A17

Provođenje aktivnosti. Učesnicima objasniti da imaju 15 minuta za izvođenje prezentacija/radionica, dok će preostalih pet minuta po grupi biti iskorišteno za davanje preporuka za unapređenje individualnog i grupnog rada.

Nakon što svaka grupa izvede prezentaciju ili radionicu, facilitatori trebaju pružiti informacije o pozitivnim stranama prezentacije/radionice. Također, facilitatori trebaju dati preporuke za unapređenje:

- interaktivnih tehnika rada
- korištenja prostora i pomagala
- primjene gestikulacije, intonacije i kontakta očima kao tehnika u komunikaciji
- načina pojašnjavanja aktivnosti, pružanja instrukcija simuliranim učesnicima

- timskog rada
- ostalih tehnika javnog govora
- ostalih tehnika participativne edukacije

Nakon završetka svih aktivnosti, facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima za aktivno učešće i pohvaliti njihov napor uložen u pripremi i izvođenju prezentacija i radionica.

A18: DIJELOVI TIJELA:

Tjelesne tečnosti

Trajanje: 40 minuta

Potrebni materijali: PPT A18 Tjelesne tečnosti i kopije materijala Oblici tijela iz priručnika „Pričajmo zajedno“

Cilj: Unaprijediti znanje i vještine metodike izvođenja radionice Tjelesne tečnosti

A18

Provođenje aktivnosti. Facilitatori pozdravljaju učesnike i navode da će tokom narednih 40 minuta predstaviti radionicu *Tjelesne tečnosti* i razgovarati o načinima izvođenja ove aktivnosti. Važno je naglasiti da je ovu radionicu preporučljivo realizirati sa djecom tek nakon što dijete savlada radionicu *Oblici tijela*.

Facilitatori koriste prvi *slide* prezentacije PPT A18 na kojem je predstavljen tok radionice te osnovne upute za izvođenje. Koristeći radni materijal *Oblici tijela* i kopije materijala *Tjelesne tečnosti*, facilitatori upoznaju učesnike s pojedinačnim koracima u izvođenju pojedinačnih aktivnosti radionice. Facilitatori koriste upute sa 28. strane priručnika za pojašnjavanje metodike izvođenja radionice.

Zatim trebaju upoznati učesnike sa situacijama koje se mogu desiti tokom izvođenja radionice (stranica 29) i dodatnim aktivnostima koje je moguće realizirati vezano uz ovu temu (stranica 29). Nakon završene aktivnosti, pitati učesnike da li imaju pitanja i da li su im potrebna dodatna pojašnjenja.

A19:

Diskriminacija i autodiskriminacija

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT A19 Diskriminacija i autodiskriminacija

- Ciljevi:**
- Upoznati učesnike sa pojmovima diskriminacija i autodiskriminacija
 - Navesti primjere diskriminacije u zakonu i praktične primjere iz realnog života

A19

Provođenje aktivnosti. Diskriminacija i autodiskriminacija logički se nadovezuju na teme o ispravnoj terminologiji i inkluziji. Kroz ovu radionicu učesnike je važno upoznati s očitim, ali i ne tako očitim oblicima diskriminacije. Važno je naglasiti da lokalno zakonodavstvo nema akte kojima se definira diskriminacija po osnovu invaliditeta. Poseban dio je posvećen autodiskriminaciji koja je u našem društvu gotovo nepoznat pojam, te se niko njom ne bavi.

Facilitatori sesiju počinju pitanjem, šta je to diskriminacija? Nakon što više učesnika ponudi mišljenje o značenju spomenutog termina, facilitatori trebaju definirati značenje ovog pojma. Koristeći prezentaciju, *slide* 2, facilitatori upoznaju učesnike sa primjerima diskriminacije u zakonu, a važno je navesti i praktične primjere iz života, tj. na koji način sporna zakonska rješenje utječu na život, prava i dostojanstvo osoba s invaliditetom. Sesiju nastaviti opisom preporuka UN Komiteta za državu Bosnu i Hercegovinu i objasniti implikacije za svaku od navedenih preporuka.

Završni dio upoznaje učesnike s pojmom autodiskriminacija i posljedicama iste na život i kvalitet života osoba s invaliditetom.

A20: PROMJENE U I NA TIJELU:

Pubertet i promjene u pubertetu

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Kopije materijala Rast i razvoj, kopije materijala Slike rast i razvoj, kopije materijala Priče o mijenjanju tijela, kopije materijala Sara odrasta, kopije materijala Adi odrasta, kopije materijala Priča o menstruaciji, kopije materijala Majina priča, kopije materijala Priče o intimnom diranju, kopije materijala Hanina priča i kopije materijala Makova priča

Cilj: Upoznati učesnike s aktivnostima koje pripremaju djecu za ulazak u pubertet i na promjene koje se dešavaju tokom puberteta

A20

Provođenje aktivnosti. Sesija se sastoji iz dva dijela. U prvom dijelu facilitatori upoznaju učesnike s poglavljem Odrastanje i pratećim aktivnostima koje su dio ovog poglavlja koristeći ponuđeni tekst:

Promjene u pubertetu se ne dešavaju preko noći. Djevojčice mogu stupiti u pubertet već u osmoj godini (ali se to obično dešava kasnije), te biti u toj fazi do 15. ili 16. godine. Kod dječaka pubertet obično počinje nakon desete ili jedanaeste godine. Tokom puberteta tijelo djevojčice počinje mijenjati oblik. Ona se razvija i raste, a njeni se bokovi i grudi povećavaju. U ovoj fazi se reproduktivni organi kod djevojčica počinju razvijati. Počinju joj rasti dlake oko stidnice i ispod pazuha. Djevojčice obično dobijaju prvu menstruaciju između jedanaeste i petnaeste godine. Međutim, to nije uvijek pravilo, jer neke djevojčice dobiju prvu menstruaciju u osmoj godini, a neke djevojke u 18. Dječacima dlake počinju rasti na raznim mjestima, uključujući lice, ispod pazuha, oko penisa. Testisi počinju proizvoditi milione spermija svaki dan. Penis postaje duži i deblji, a testisi se povećavaju. I dječaci i djevojčice se počinju više znojiti, a znoj poprima neugodan miris. Tokom puberteta se mijenjaju osjećaji kao i veze, stoga će Vaša djeca trebati pomoć kada su i te stvari u pitanju.

Poglavlje sadrži ključne detalje o mijenjanju tijela, menstruaciji i masturbaciji. Svaka tema je objašnjena kroz priču. Priče o drugim ljudima omogućavaju razgovor o stvarima o kojima bi roditeljima ili djeci bilo neugodno pričati da se tiču njih. Kroz priču je lakše opisati ono što se možda djetetu još uvijek nije dogodilo. Roditelji shvataju da djeca odrastaju i da moraju početi razmišljati o njihovoj budućnosti. Mogu se potruditi da pokažu samopouzdanje kako bi se njihova djeca osjećala sigurno povodom toga šta se dešava i šta će im se dešavati. Ako uz pomoć roditelja fazu odrastanja dožive pozitivno, onda će biti spremni i na ono što slijedi poslije.

Svaka priča se može iskoristiti kako bi se objasnilo i opisalo ono što se dešava djetetu. Poželjno je ove aktivnosti realizirati u vremenu koje odgovara razvoju djeteta, tj. kada roditelji primijete da dijete počinje odrastati ili nakon što dobije prvu menstruaciju, ali je bolje prije nego što se sve to počne dešavati. Na taj način će se djeca osjećati sigurno i znat će šta sve mogu očekivati. Ovo poglavlje obuhvata i Priče o intimnom diranju (stranica 71) kako bi se objasnilo da je masturbacija nešto što se radi u privatnosti. Mnoga djeca sasvim prirodno masturbiraju, ali može biti jako neugodno ako to starija djeca rade na javnim mjestima. Nije dovoljno reći djetetu da prestane to raditi. Djeci treba objasniti kada smiju to raditi i na koji način trebaju održavati svoju higijenu. Iako mnogima nije jednostavno pričati o tim stvarima, pogotovo unutar vlastite porodice, trebaju biti svjesni da na taj način pomažu svojoj djeci.

Djeca moraju znati da se tijelo svima mijenja, i muškarcima i ženama. Idealno bi bilo kada bi znali unaprijed da se te promjene dešavaju i da je to nešto sasvim normalno. Za ovo poglavlje roditelji bi trebali odabrati riječi koje će koristiti za intimne dijelove tijela. Sugestije su dostupne na strani 82, Koje riječi koristimo? Dijete bi također trebalo znati kako održavati higijenu kod kuće – gdje se nalazi čisto donje rublje, gdje treba odložiti prljavu odjeću i gdje može pronaći i baciti higijenske uloške. Kroz aktivnosti roditelji trebaju pomoći djetetu da razumije koje su to prostorije u kojima može mijenjati odjeću ili masturbirati. Razgovarajući o svim tim temama, roditelji trebaju uzeti u obzir odgoj i običaje vlastite porodice. Kada budu prepričavali ove priče, mogu ih podesiti tako da odgovaraju njihovim uvjerenjima. Naprimjer, kakve stavove njihova porodica ima prema ženama koje imaju menstruaciju? A šta misle o masturbaciji?

Zatim, učesnici dobijaju radni zadatak koji trebaju realizirati nakon osnovnog, a prije naprednog treninga. Učesnike podijeliti u četiri grupe i svakoj grupi dodijeliti jednu od četiri aktivnosti koje su dio ovog poglavlja:

1. Rast i razvoj
2. Priče o mijenjanju tijela
3. Priča o menstruaciji
4. Priče o intimnom diranju

Unutar svake grupe učesnici imaju pojedinačno zadatak da u saradnji s porodicom ili prijateljima realiziraju aktivnost koja im je dodijeljena. Navedenu aktivnost će s ostalim članovima tima realizirati tokom naprednog treninga, a u okviru pripreme za realizaciju programa s djecom i korisnicima.

A21:

Zatvaranje dana 2

Trajanje: 5-10 minuta

Potrebni materijali: NA

A21

Provođenje aktivnosti. Facilitatori se zahvaljuju učesnicima za aktivno učešće i na doprinosu u ostvarivanju ciljeva drugi dan treninga. Ukoliko imaju dovoljno vremena na raspolaganju, ovu sesiju mogu iskoristiti da naprave kratki pregled realiziranih aktivnosti tokom drugog dana treninga te da pozovu učesnike da na vrijeme dođu i učestvuju u trećem, tj. završnom danu osnovnog treninga.

DAN OSNOVNOG TRENINGA

3

A22: UVOD:

Refleksija na drugi dan i ponavljanje naučenog

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Pripremljena pitanja za provjeru znanja

Cilj: Provjera i unapređenje znanja učesnika o temama obuhvaćenim tokom prva dva dana treninga

A22

Provođenje aktivnosti. Facilitatori sesiju počinju pozdravom i dobrodošlicom na treći završni dan osnovnog treninga. Facilitatori kroz interakciju s učesnicima prave pregled aktivnosti prvog i drugog dana treninga, naglašavajući ključne poruke i pojmove svake pojedinačne sesije.

Opcionalno: Facilitatori mogu učesnike pitati da izdvoje sesije koje su, prema njihovom mišljenju, najznačajnije i najzanimljivije. Tokom osvrta na realizirane aktivnosti, a vezano uz svaku od sesija na koje se pravi osvrt, facilitatori mogu koristiti pitanja za provjeru znanja. Korisno je da facilitatori identificiraju one oblasti o kojima učesnici imaju najmanje informacija, pa se ta pitanja i njihova pojašnjenja mogu dodatno naglasiti.

Ukoliko facilitatori identificiraju oblast u kojoj učesnici pokazuju slabo znanje, ovu sesiju treba iskoristiti za pružanje dodatnih pojašnjenja.

A23: HIGIJENSKE NAVIKE:

Lična higijena, intimna higijena, menstruacija i odlazak kod ginekologa

Trajanje: 75 minuta

Potrebni materijali:

- Ciljevi**
- Upoznati učesnike s higijenskim navikama koje se mijenjaju tokom puberteta
 - Ponuditi informacije o pravilnim higijenskim navikama

A23

Provođenje aktivnosti. Prva tema trećeg dana odnosi se na *higijenske navike* i predstavlja nastavak prethodno obrađene dvije teme Pubertet i promjene na tijelu te Inkluzija. Facilitator može koristiti ponuđeni tekst i instrukcije za vođenje ove aktivnosti. Razumijevanje građe tijela i funkcija pojedinih organa baza je za shvatanje seksualnosti. Primjer može biti menstruacija koja svojom pojavom može uplašiti djevojčice ukoliko ne razumiju o kakvom se procesu radi, postiditi ih ukoliko neko javno govori o tome, ili u slučaju onih koji poznaju materiju, ova tema neće izazvati nikakvu posebnu reakciju. Za djevojčice je važno da nauče brinuti o higijeni, upotrebi higijenskih dodataka (intimni gelovi, upotreba adekvatnih higijenskih uložaka, praćenje menstrualnog ciklusa i sl.). S obzirom na to da je u periodu puberteta i adolescencije mladima neugodno otvoreno postavljati pitanja o ovim temama, mnogi nemaju priliku da dobiju kvalitetne i uzrastu prilagođene odgovore. Za djevojčice sa intelektualnim poteškoćama ili invaliditetom može biti korisna podrška škole kako bi se adekvatno pripremile za menarhu, tj. prvu menstruaciju. Za pojedine djevojčice ovo može biti traumatično iskustvo, pa je važno otvoreno razgovarati o ovoj temi prije nego što dođe do prve menstruacije. Poznavanje ove, ali i drugih povezanih tema, veoma je važno, jer njihovo razumijevanje u velikoj mjeri utječe na shvatanje svijeta u kojem živimo, ali i osjećaja koje gajimo prema sebi i drugima. Djevojčice je potrebno naučiti pravilnoj higijeni, tj. kako brinuti o menstrualnom krvarenju, higijeni intimnih dijelova, brisanju nakon velike i male nužde. S obzirom na to da se tokom puberteta dodatno intenzivira rad znojnih žlijezda, važno je djecu naučiti kako da brinu o higijeni, čemu služe dezodoransi i koje je najbolje koristiti.

Također, korištenjem tuđe obuće ili peškira, osoba rizikuje prenos određenih infekcija, čak iako nije seksualno aktivna. Česta upotreba antibiotika može dovesti do poremećaja vaginalnog sekreta i pojave gljivične infekcije *Candida albicans*, poznata kao „bijelo pranje“. Ovu infekciju djevojke mogu dobiti iako nisu seksualno aktivne.

Mnogi dječaci budu iznenađeni pojavom „mokrih snova“, te često misle da se to dešava samo njima. Također i za dječake je važno da znaju koje higijenske navike trebaju usvojiti ulaskom u pubertet i nakon pojave mokrih snova. Rast grudi, bolne grudi i nesrazmjerni obima lijeve i desne dojke također može biti predmet zabrinutosti djevojčica, dok pozicija lijevog u odnosu na desni testis može biti razlog zabrinutosti dječaka. Dječake može brinuti i rast grudi, jer u početku grudi mogu biti slične onima kod djevojčica, pa neki dječaci osjećaju strah da će tokom puberteta razviti „ženske grudi“ i da se to neće promijeniti do kraja života.

Fiziološke promjene direktno utječu na našu seksualnost. Lučenje hormona tokom puberteta može dovesti do promjena u funkcijama našeg tijela, a što u konačnici može pozitivno, ali i negativno utjecati na razvoj seksualnosti. Primjer može biti rast grudi koji kod jedne djevojčice može biti više izražen dok kod druge pak manje. U oba slučaja radi se o normalnom fiziološkom procesu, no djeca često mogu pomisliti da se radi o nedostatku uzrokovanom određenim poremećajem što nije tačno. Primjer može biti i trenutna disfunkcija penisa kod dječaka koji prilikom prvog seksualnog odnosa otkriju da njihov penis ne može ili teško dolazi u stanje erekcije. To može biti izazvano izraženim seksualnim uzbuđenjem, strahom od „prvog puta“, stresom i sl. Zbog toga mlada osoba koja ne zna zbog čega do toga dolazi može pomisliti da se radi o poremećaju i to se svakako može odraziti na poimanje samog sebe kao seksualnog bića. Djeca trebaju znati da je ovo prirodna reakcija i da je prolazna te da mnogi mladići i dječaci imaju isti „problem“. Do toga dolazi zbog navale hormona koji u kombinaciji sa stresom i/ili uzbuđenjem dovode do ovih situacija. S vremenom će se organizam prilagoditi, količina hormona smanjiti i ovi i slični problemi se više neće dešavati. Ovdje je važno spomenuti i prečeste erekcije koje su normalna pojava tokom puberteta. Mnogi dječaci primjećuju da do erekcije dođe i bez nekog posebnog razloga. Još jedan primjer mogu biti mokri snovi. To su situacije u kojima tokom sna penis dođe u stanje erekcije nakon čega dolazi do izlaska sperme. Sve ove promjene rezultat su sazrijevanja reproduktivnih organa i njihovih funkcija te se toga ne treba plašiti.

Facilitatori trebaju objasniti i koje je adekvatno vrijeme za prvo posjetu ginekologu te da svaka posjeta ne podrazumijeva i pregled. Razgovor sa ginekologom može pripremiti djevojčicu za naredne posjete tokom kojih se mogu uvoditi dodatni pregledi. Ukoliko se radi o djevojčicama s invaliditetom, facilitatori trebaju objasniti na šta je sve potrebno obratiti pažnju prilikom odabira i posjete ginekološkim ordinacijama. Važno je naglasiti da se za osobe s određenim fizičkim invaliditetima koriste specifični ginekološki kreveti koji su njima prilagođeni.

A24: TRI GODINE UNAPRIJED:

Uloga planiranja u porodicama, priprema porodice i djeteta na odrastanje i školu, priprema šire porodice na prihvatanje i aktivno učešće u životu djeteta i priprema škole na dijete

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT A24 Tranzicijski planovi

- Ciljevi:**
- Upoznati učesnike s pojmom tranzicijski planovi
 - Ponuditi učesnicima jasne instrukcije za planiranje različitih životnih faza djece s poteškoćama

A24

Provođenje aktivnosti. Druga tema u danu tri je radionica o planiranju života porodice i osobe s invaliditetom *Tri godine unaprijed*. Kroz ovu radionicu učesnike je važno informirati o značaju blagovremenog i strateškog planiranja i provođenja niza aktivnosti prilikom prelaska osobe iz jedne životne faze u drugu, odnosno, upoznati učesnike sa tranzicijskim planovima. Radionica navodi primjere tranzicijskih planova za polazak u vrtić, polazak u osnovnu školu, prelazak iz razredne u predmetnu nastavu, kao i za prelazak iz osnovne u srednju školu. Poseban naglasak treba staviti na pripremu vrtića, osnovne i srednje škole za dolazak djeteta, jer te pripreme znaju trajati i po tri godine, a povezane su sa prethodno obrađenim temama inkluzije i razumne prilagodbe. Organizacije civilnog društva kao i udruženja imaju važnu ulogu pri jačanju kompetencija roditelja u planiranju i provođenju tranzicijskih planova.

Facilitatori navode primjere konvencionalnog perioda, tj. različitih tranzicijskih faza koje prate razvojske i druge faze djeteta. U nastavku sesije facilitatori navode primjere tranzicijskih koraka u konvencionalnim periodima s naglaskom na djecu s invaliditetom.

Posebnu pažnju treba posvetiti prezentaciji i diskusiji o pripremi prelaska iz jednog perioda u naredni, a što

obuhvata uključivanje djeteta u vrtić, prelazak u predškolske ustanove, izbor, priprema i pohađanje osnovne škole te priprema i pohađanje srednje škole.

Sesiju završiti prikazom faktora uspješne tranzicije od škole do posla za osobe s invaliditetom. Nakon završene sesije, facilitatori trebaju otvoriti prostor za pitanja i eventualnu završnu diskusiju.

A25: JAVNO I PRIVATNO:

Javni i privatni život, *online* i *offline* život, javni i privatni prostor

Trajanje: 60 minuta

Potrebni materijali: PPT A25a Javna i privatna mjesta i PPT25b Društvene mreže i sigurnost

Cilj: Upoznati učesnike s tehnikama učenja djece s poteškoćama o javnom i privatnom prostoru, društvenim mrežama i sigurnosti

A25

Provođenje aktivnosti. Naredna sesija obuhvata korištenje uvodnih prezentacija, diskusije, a zatim se nastavlja s radionicama iz priručnika „Pričajmo zajedno“, poglavlje 3 Javno i privatno i poglavlje 4 **Čuvati** sigurnost. Uvodni dio je zajednički za obje teme i facilitatori trebaju objasniti i naglasiti značaj uspostavljanja jasnih standarda za određivanje javnog i privatnog prostora, javnih i privatnih mjesta na kojima neko može dodirivati tijelo, te dijelovi tijela koje drugi ljudi mogu dodirivati.

Koristeći PPT A25a Javna i privatna mjesta, facilitatori počinju tematski dio sesije diskusijom o javnim i privatnim mjestima. Tokom ove aktivnosti važno je definirati javne i privatne prostore, razgovarati o dijelovima tijela koje ljudi mogu pokazivati u javnom i privatnom prostoru te dodatni fokus treba postaviti na *online* prostor i dijeljenje fotografija, poruka i videosadržaja. Naredni *slide* uvodi učesnike u važnost učenja razlika između javnog i privatnog prostora. Aktivnost također uvodi učesnike u javne i privatne dijelove tijela, tj. priprema učesnike da samostalno prepoznaju značaj učenja o ovim razlikama i kako učenje doprinosi sigurnosti djece s poteškoćama. Pažnju treba posvetiti diskusiji o privatnom i javnom prostoru u kući, tj. kako i zašto naučiti dijete da postoje prostorije u kući/stanu koje su adekvatne intimni prostor, a koje prostorije nemaju tu karakteristiku.

Sesiju nastaviti koristeći prezentaciju PPT25b Društvene mreže i sigurnost. Uvodni *slide* govori o značaju društvenih mreža za socijalizaciju djece s poteškoćama, razvoj njihovog identiteta, osjećaja uključenosti i pripadnosti. Važno je upoznati učesnike sa najčešćim zabrinutostima roditelja u vezi s korištenjem *online* komunikacijskih tehnologija, ali i s preporukama koje adresiraju ključne zabrinutosti i doprinose sigurnosti djece s poteškoćama u virtualnom prostoru i ostvarivanju koristi.

A26: RADIONICA:

Javni i privatni prostor

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Kopije materijala Javni i privatni prostor i kopije Slike javnog i privatnog prostora

Cilj: Ojačati kapacitete učesnika da realiziraju aktivnosti iz priručnika „Pričajmo zajedno“

A26

Provođenje aktivnosti. U ovom poglavlju priručnika „Pričajmo zajedno“ djeca uče razliku između javnog i privatnog. To se odnosi na mjesta i situacije, kao i na dijelove tijela. Mladim osobama s posebnim potrebama ponekad je teško razumjeti razliku između javnog i privatnog, stoga je veoma bitno posvetiti pažnju ovoj temi. Nakon što nauče razlikovati ta dva pojma, bolje će se snalaziti u različitim situacijama. To će im pomoći da se ne bi

u određenim situacijama ponašali neprikladno, zabrinjavajuće ili uvredljivo. Privatni prostor roditelji mogu opisati kao „mjesto gdje te niko ne može vidjeti ili ući bez dozvole“. To je u suštini pojam koji je jako teško objasniti. Neka mjesta mogu biti i javna i privatna – naprimjer, znak „Privatno“ na vratima u nekoj prodavnici može značiti da je zabranjen pristup nezaposlenima u toj prodavnici.

Roditelji mogu koristiti aktivnost *Javni i privatni prostor* ukoliko smatraju da njihovo dijete treba naučiti razliku između javnog i privatnog, bilo da se radi o prostorijama u njihovoj kući ili mjestima izvan nje, te kako se treba ponašati na takvim mjestima. *Ne, to je intimno*, vježba na strani 33 pomaže djetetu da nauči koji se dijelovi tijela smiju, a koji ne smiju dirati u javnosti. Također, ova vježba pruža priliku da dijete nauči kako ispravno reagirati ukoliko dođe do nepoželjnog dodirivanja ili prijedloga za takvo nešto. Prije nego što počnu, roditelji trebaju razmisliti koji su to dijelovi njihove kuće privatni, a koji javni. Također trebaju odlučiti kako će se poštovati privatnost ostalih ukućana – naprimjer, da li će odlučiti da kucaju na vrata spavaće sobe? Ostatak ukućana će se morati složiti s onime što roditelji odluče. Većini djece ove aktivnosti odgovaraju. Ukoliko realiziraju aktivnost *Javni i privatni prostor* na strani 32, preporučljivo je da koristite fotografije svojih soba i mjesta koje posjećuju zajedno s djetetom, kako bi povezali ovu aktivnost s njegovim/njenim iskustvom.

Napomena: Važno je komunicirati identičnim porukama tokom rada s djecom, bez dvosmislenih značenja i specifičnih situacija. Naprimjer, kad je brat u sobi, to je privatni prostor, ali ako je sestra tu, onda to nije privatni prostor, ili ako je amidža u dnevnoj sobi, to je privatni prostor, jer je pred njim siguran, ali ako je tetka, onda nisi. Takve dvosmislene i neujednačene poruke mogu stvoriti konfuziju kod osoba s teškoćama i zbog toga je važno uspostaviti pravila javno i privatno. Nakon uspostavljanja pravila, potrebno je dijete/mladu osobu naučiti da kaže „ne“ u situacijama koje mogu biti štetne za nju i njeno emotivno stanje.

Facilitatori koriste instrukcije na strani 32 priručnika „Pričajmo zajedno“, kao i slike javnih i privatnih mjesta koje se nalaze na stranicama 35 i 36. Važno je da svi učesnici dobiju kopije materijala *Javni i privatni prostor* i kopije *Slike javnog i privatnog prostora*.

A27: RADIONICA: Čuvati sigurnost

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Kopije aktivnosti i resursnog materijala Tabela izbora

Cilj: Ojačati kapacitete učesnika da realiziraju aktivnosti podučavanja o izborima i donošenju odluka

A27

Provođenje aktivnosti. Poglavlje Čuvati sigurnosti i prateće aktivnosti pomažu djetetu da nauči kako ispravno postupiti ukoliko se nađe u nekoj od nepoželjnih situacija, što se ponekad i događa. Najveća briga roditelja koji imaju djecu s intelektualnim poteškoćama je kako očuvati sigurnost svoje djece. Nisu sigurni da li će njihovo dijete primijetiti neprimjeren dodir ili prijedlog i kako će u takvim situacijama reagirati. Vještine koje su im potrebne kako bi čvrsto i jasno iskazali svoje želje i stav nazivaju se asertivne vještine komunikacije.

Biti odlučan znači da osoba može nepopustljivo reći **da** kao i **ne**, te iz tog razloga ovo poglavlje počinje jednostavnom aktivnosti - *Tabelom izbora*. Kroz ovu aktivnost dijete može vježbati donošenje ispravnih odluka kada su svakodnevne stvari u pitanju, te se učiti pregovaračkim sposobnostima kako bi postigao/la željeni dogovor. Prije nego što počnu, roditelji trebaju razmisliti koje bi odluke voljeli da njihovo dijete donese, a koje ne. Šta dalje slijedi? na strani 41 bavi se suprotnim situacijama – onim koje mogu prouzrokovati probleme. Kroz slike su prikazani primjeri kako biti odlučan u određenim situacijama, te korisne fraze koje se mogu koristiti u takvim situacijama. Ova aktivnost također podstiče diskusiju o tome koje odluke osoba mora donijeti i kakve izbore mora napraviti kako bi sačuvala vlastitu sigurnost, te na koji način se mogu izbjeći opasne situacije.

Facilitatori koriste instrukcije aktivnosti *Tabela izbora*, a svaki učesnik pored kopije ove aktivnosti treba dobiti primjerak kopije resursnog materijala *Tabele izbora* (stranica 40).

Opcionalno: Uz metodologiju *Pričajmo zajedno*, korisno je predstaviti metodologiju *Sve o nama*, koja je interaktivna,

u formatu animiranog filma koji komunicira s korisnicima na način da korisnici određuju koju oblast će slušati (gledati), a kasnije se u formi kviza i slika provjerava znanje. Metodologija je namijenjena djeci i adolescentima sa Down sindromom.

A28: RAD U GRUPAMA:

Korpa za veš, inkluzija, javni i privatni prostor i čuvati sigurnost

Trajanje: 40 minuta

Potrebni materijali:

- Ciljevi**
- Unaprijediti vještine javnog govora
 - Unaprijediti razumijevanje i vještine izvođenja aktivnosti iz priručnika „Pričajmo zajedno“

A28

Provođenje aktivnosti: Facilitatori dijele učesnike u četiri grupe. Svaka grupa bi trebala sadržavati minimalno dva, a maksimalno pet članova. Ukoliko treningu prisustvuje više od 20 učesnika, formirati dodatno jednu ili više grupa. Upute za pripremu prezentacija:

Prva grupa treba pripremiti i simulirati izvođenje radionice *Korpa za veš*. Grupa treba objasniti svrhu aktivnosti, dodatne upute koje se odnose na situacije do kojih može doći prilikom izvođenja i predstaviti dodatne sadržaje koje je moguće realizirati. Simulacija treba pokazati provođenje aktivnosti u svim planiranim koracima.

Druga grupa treba pripremiti i simulirati izvođenje radionice *Inkluzija*. Grupa treba objasniti svrhu aktivnosti, dodatne upute koje se odnose na situacije do kojih može doći prilikom izvođenja i predstaviti dodatne sadržaje koje je moguće realizirati. Simulacija treba pokazati provođenje aktivnosti u svim planiranim koracima.

Treća grupa treba pripremiti i simulirati izvođenje radionice *Javni i privatni prostor*. Grupa treba objasniti svrhu aktivnosti, dodatne upute koje se odnose na situacije do kojih može doći prilikom izvođenja i predstaviti dodatne sadržaje koje je moguće realizirati. Simulacija treba pokazati provođenje aktivnosti u svim planiranim koracima.

Četvrta grupa treba pripremiti i simulirati izvođenje radionice **Čuvati sigurnost**. Grupa treba objasniti svrhu aktivnosti, dodatne upute koje se odnose na situacije do kojih može doći prilikom izvođenja i predstaviti dodatne sadržaje koje je moguće realizirati. Simulacija treba pokazati provođenje aktivnosti u svim planiranim koracima.

Učesnici, nakon podjele u grupe i dodjele zadataka, imaju 30 minuta na raspolaganju za podjelu odgovornosti u timu i pripremu radionica. Facilitatori trebaju biti na raspolaganju učesnicima i grupama tokom pripreme radionica. Nakon završene pripreme, učesnici će u okviru naredne aktivnosti predstaviti pripremljene prezentacije i facilitirati radionice.

A29:

Prezentacije grupa

Trajanje: 105 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Unaprijediti vještine facilitacije i javnog nastupa

A29

Provođenje aktivnosti: Učesnicima objasniti da imaju 20 minuta za izvođenje prezentacija/radionica, dok će preostalih pet minuta po grupi biti iskorišteno za davanje preporuka za unapređenje individualnog i grupnog rada.

Nakon što svaka grupa izvede prezentaciju ili radionicu, facilitatori trebaju pružiti informacije o pozitivnim stranama prezentacije/radionice koje su učesnici izveli. Također, facilitatori trebaju dati preporuke za unapređenje:

- interaktivnih tehnika rada
- korištenja prostora i pomagala
- primjene gestikulacije, intonacije i kontakta očima kao tehnika u komunikaciji
- načina pojašnjavanja aktivnosti, pružanja instrukcija simuliranim učesnicima
- timskog rada
- ostalih tehnika javnog govora
- ostalih tehnika participativne edukacije

Nakon završetka svih aktivnosti, facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima za aktivno učešće i pohvaliti njihov napor uložen u pripremi i izvođenju prezentacija i radionica.

A30: Posttestiranje

Trajanje: 15 minuta

Potrebni materijali: Upitnik za završno testiranje znanja

Cilj: Prikupiti informacije potrebne za komparativnu analizu znanja prije i nakon treninga

A30

Provođenje aktivnosti: Facilitatori objašnjavaju učesnicima da će narednih 15 minuta biti iskorišteno za završno testiranje znanja i stavova (posttestiranje) učesnika o temama koje su obuhvaćene treningom. Kao i u slučaju pretestiranja, važno je objasniti učesnicima da je završno testiranje anonimno i da se upitnik sastoji od istih pitanja koja su korištena u pretestiranju znanja provedenom prvi dan treninga.

Nakon što učesnici ispune upitnike, facilitatori se zahvaljuju na učešću u aktivnostima treninga i završnom testiranju.

Završni govor treba odgovarati komunikaciji i aktivnostima koje su provedene tokom tri dana treninga. Bez obzira na broj trenera/facilitatora, svaki facilitator bi trebao održati kratki završni govor i pozvati učesnike da prisustvuju naprednom treningu. U kratkim crtama treba objasniti svrhu i očekivane rezultate naprednog treninga te vezu s osnovnim treningom.

Napomena: Upitnici za pretestiranje i posttestiranje znanja dostupni su u Resursnom paketu.

NAPREDNI TRENING

NAPREDNI TRENING

Napredni trening predstavlja nastavak procesa jačanja individualnih i organizacionih kapaciteta u cilju njihove pripreme za realizaciju sveobuhvatnog programa obrazovanja o seksualnosti. Napredni trening nastoji unaprijediti znanje učesnika u oblasti zdravlja, seksualnog i reproduktivnog zdravlja, sigurnosti i planiranja porodice. Istovremeno, kroz ciljne participativne aktivnosti koje učesnike uključuju u pripremu i izvođenje simuliranih radionica i prezentacija, napredni trening doprinosi razvoju dodatnih kompetencija kao što su vještine javnog govora, tehnike interaktivnog rada, komunikacijske tehnike i vještine facilitiranja edukativnih aktivnosti.

S obzirom na to da napredni trening predstavlja nastavak prethodno započetog procesa osposobljavanja učesnika za primjenu metodologije *Pričajmo zajedno*, važno je da naprednom treningu prisustvuju isti učesnici koji su bili i na osnovnom treningu. Izuzetak može biti napravljen za učesnike koji imaju prethodno iskustvo ili su prošli slične obuke, pa u tom slučaju mogu učestvovati u naprednom treningu.

Napredni trening traje dva dana i u okviru predloženih aktivnosti učesnici će učiti o emocijama, prepoznavanju i izražavanju emocija, upravljanju emocijama i emocijama kao signalima koje treba razumjeti i prepoznati. Trening uvodi učesnike u koncept promišljanja o budućnosti djece s poteškoćama, a što podrazumijeva uspostavljanje romantičnih odnosa, razgovore o seksualnim odnosima i samostalnosti osoba s poteškoćama. Međunarodne prakse potvrđuju da osobe s poteškoćama mogu uspostavljati i održavati romantične odnose, a podrška porodice i zajednice u značajnoj mjeri može doprinijeti kvaliteti i očuvanju odnosa.

Za razliku od osnovnog treninga koji je ponudio elementarne informacije o metodi pripreme prezentacija i radionica, napredni trening nudi napredne informacije i aktivno uključuje učesnike u aktivnosti razvoja metodološkog okvira za izvođenje edukativnih aktivnosti. Na ovaj način učesnici upoznaju i praktiraju različite razvojne faze izrade edukativnih prezentacija i radionica.

Uvježbavanje vještina ključnih za provođenje interaktivnih radionica omogućava se kroz pripremu i izvođenje prezentacija, dok facilitatori imaju važnu ulogu supervizije simuliranih prezentacija i radionica te davanja uputa učesnicima o dobrim tehnikama koje koriste, kao i o novim koje trebaju integrirati u svoj rad.

Napredne informacije o rodu, spolu, anatomiji i fiziologiji muškog i ženskog reproduktivnog sistema učesnicima su dostupne drugi dan naprednog treninga.

Sesija o društvenim mrežama upoznaje učesnike s pozitivnim i rizičnim aspektima virtualnog prostora, s naglaskom na sigurnosti i koristi koje osobe s poteškoćama mogu ostvariti pravilnim korištenjem društvenih mreža i informacijsko-komunikacijskih tehnologija.

Sesija o kontracepciji upoznaje učesnike s različitim metodama planiranja porodice, dok sesija o vršnjačkom pritisku upoznaje učesnike s pozitivnim i negativnim utjecajima vršnjaka.

Završna aktivnost omogućava učesnicima da samostalno, u skladu s vlastitim potrebama i afinitetima, odaberu temu, tj. oblast koju će dodatno uvježbavati. Odabrane teme učesnici pripremaju u formi radionica i prezentacija, a facilitatori superviziraju simulirane aktivnosti i nude preporuke za unapređenje pristupa u njihovoj realizaciji.

U nastavku su dostupne informacije o aktivnostima koje je potrebno realizirati kako bi planirani trening ispunio postavljene ciljeve i rezultate.



NAPREDNI TRENING – PLAN RADA	
DAN 1	DAN 2
09:00 Pozdravna riječ i predstavljanje plana rada	09:00 Rod i spol
09:30 Ponavljanje znanja	09:45 Anatomija i fiziologija spolnih organa
10:00 Emocije <ul style="list-style-type: none"> • prepoznavanje i izražavanje emocija • upravljanje emocijama i emocije kao signali 	10:30 Društvene mreže
10:45 Šta nosi budućnost? <ul style="list-style-type: none"> • romantične veze, seksualni odnosi i samostalnost 	11:15 Pauza
11:15 Metodološka priprema prezentacije	11:45 Kontracepcija
13:00 Ručak	12:30 Pritisak vršnjaka
13:45 Priprema prezentacija <ul style="list-style-type: none"> • Odrastanje i dijelovi tijela • Pubertet i anatomija muškog i ženskog spolnog organa • Tri godine unaprijed • Javno i privatno • Čuvati sigurnost 	13:00 Ručak
13:45 Prezentacije + komentari	14:00 Rad u grupama <ul style="list-style-type: none"> • teme po želji učesnika
15:30 Ponavljanje znanja	14:45 Prezentacije grupa
15:55 Zatvaranje prvog dana treninga	15:50 Kraj drugog dana treninga

DAN NAPREDNOG TRENINGA

1

B1: Pozdravna riječ i predstavljanje plana rada

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT B1 Plan rada i kopije plana rada naprednog treninga

- Ciljevi:**
- Upoznati učesnike s aktivnostima i ciljevima naprednog treninga
 - Upoznati učesnike s logističkim i tehničkim informacijama

B1

Provođenje aktivnosti. Facilitatori pozdravljaju učesnike i zahvaljuju se na prisustvu naprednom treningu. Korisno je pojasniti razliku osnovnog u odnosu na napredni trening i koje su to kompetencije i ishodi planirani za napredni trening.

Facilitatori zatim predstavljaju plan rada za oba dana treninga, nudeći osnovne informacije o svakoj pojedinačnoj aktivnosti. U ovom dijelu je važno predstaviti i logističke i tehničke informacije koje se odnose na pauze, rad u grupama, lokacija toaleta, mjesto održavanja ručka i druge informacije bitne za neometano učešće u aktivnostima oba dana.

B2: Ponavljanje znanja

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT B2 Provjera znanja ili lista pitanja za provjeru znanja

Cilj: Ponoviti ključne izraze i informacije s osnovnog treninga

B2

Provođenje aktivnosti. Za izvođenje ove aktivnosti facilitatori koriste *PowerPoint* prezentaciju PPT B2. Prezentacija sadrži pitanja na koja učesnici naprednog treninga trebaju odgovoriti. Učesnik s najviše tačnih odgovora dobija titulu pobjednika. Važno je da za svaki odgovor facilitatori izdvoje dodatno vrijeme kako bi se efektivnije ponovile ključne informacije i osvežilo znanje stečeno na osnovnom treningu.

Opcionalno: Za izvođenje ove aktivnosti potrebno je pripremiti set pitanja koja se odnose na teme obuhvaćene prvim treningom. Ova aktivnost omogućava facilitatorima da provjere nivo znanja učesnika, popune praznine novim informacijama i omoguće unapređenje znanja i razumijevanja oblasti koje su obuhvaćene treningom.

Preporuka: Prilikom odabira pitanja, facilitatori konsultiraju nalaze posttestiranja znanja te uvrštavaju ona pitanja kod kojih je došlo do manje promjene u znanju ili pada znanja.

B3: EMOCIJE: Prepoznavanje i izražavanje emocija i Upravljanje emocijama i emocije kao signali

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT B3 Emocije, kopije aktivnosti Razumijevanje emocija (stranica 49) i kopije Slike emocija (stranica 51)

- Ciljevi:**
- Unaprijediti znanje učesnika o emocijama
 - Unaprijediti vještine učesnika za realizaciju aktivnosti Razumijevanje emocija

B3

Provođenje aktivnosti. Facilitatori uvode učesnike u temu i pojašnjavaju da će tokom narednih 45 minuta govoriti o emocijama. Facilitatori počinju sesiju naslovnim *slideom* koji naglašava razvoj emocionalne inteligencije

i emocija tokom puberteta. Zatim upoznaju učesnike sa značenjem zadovoljstva i vezom zadovoljstva s emocijama i blagostanjem.

Naredna aktivnost je interaktivnog karaktera i facilitatori traže od učesnika da odaberu jednu emociju, pokažu je i opišu. Nakon što svi učesnici predstave emocije koje su odabrali, facilitatori definiraju emocije, a mogu koristiti ponuđeni sadržaj u pripadajućoj prezentaciji na *slideovima* 6 i 7.

Sesiju nastaviti informacijama o emocijama kao načinu kako tijelo komunicira s osobom kojoj pripada kroz emocije i emocionalna stanja. Koristiti *slide* 9 kako bi se skrenula pažnja na uočavanje emocija drugih, kao važan pristup u izgradnji zdravih odnosa. Facilitatori nastavljaju nudeći preporuke kako i o čemu razgovarati sa djecom.

Druga interaktivna aktivnost uključuje učesnike u izradu i izvođenje igrokaza. Ukoliko vrijeme dopušta, facilitatori trebaju odabrati četiri dobrovoljca (dva tima po dvije osobe) koji će osmisliti igrokaz koji pokazuje različite emocije i način čitanja emocija drugih. Za pripremu igrokaza potrebno je pet minuta, izvođenje igrokaza ne bi trebalo trajati duže od dvije minute po timu.

Facilitatori zatim predstavljaju aktivnost iz priručnika „Pričajmo zajedno“ koje pomažu djeci da uče o emocijama, razumijevanju, kontroli i izražavanju emocija.

Uvodne informacije: Ponekad djeca teško prepoznaju svoja, ali i osjećanja drugih ljudi. Kroz aktivnost u poglavlju Emocije djeca uče prepoznavati facijalne ekspresije, a samim tim i kako se ljudi osjećaju. Tokom odrastanja ljudski osjećaji se mijenjaju. Tinejdžeri se s tim posebno teško nose, jer još uvijek nisu svjesni šta se to dešava. Aktivnost *Razumijevanje emocija*, koja se nalazi na strani 49, veoma je jednostavno uraditi, a ona može pomoći roditeljima da postave temelje za daljnje prepoznavanje promjena koje se dešavaju u tijelu tinejdžera. Prije svega, od velike pomoći bi bilo da imenujete osnovne emocije, a zatim da razgovarate s djetetom o njegovim/njenim te o osjećajima drugih ljudi. Ukoliko to žele i ako mislite da je dijete spremno na to, možete nastaviti razgovarati i o seksualnim osjećajima, kao što je predloženo u *Dodatne stvari koje možete uraditi*, stranica 50. Važno je razmisliti i o govoru tijela koje također pokazuje kako se osobe osjećaju. Fizički izražaji mogu se povezati s osjećanjima, npr., osoba primijeti da brže diše kada se prepadne. Ili mogu reći: „Danas sam sretan/na, jer sam dobio/la slobodan dan“ ili „Tužan/na sam, jer je baka bolesna“, ili „Ljut/a sam, jer si oteo/la keks od svog malog brata.“ Na taj način roditelji mogu pokazati kako se osjećaju, ali i pričati o tome. Djelima pokazuju svom djetetu koliko im je stalo i trebaju dozvoliti sebi da pokažu kada su tužni ili uznemireni. To je dobra prilika da razgovaraju s djetetom o tome kako ljudi iz različitih kultura ponekad drugačije pokazuju svoje osjećaje, pomoću govora tijela, naprimjer, te o tome kako članovi njihove porodice pokazuju svoje osjećaje. *Razumijevanje emocija* je prilično jednostavna aktivnost, a program nudi nekoliko ideja kako da je učine naprednijom, ukoliko to žele.

Facilitatori zatim prezentiraju aktivnosti *Razumijevanje emocija* (stranica 49) i *Slike emocija* (stranica 51), koristeći instrukcije ponuđene u priručniku „Pričajmo zajedno“.

Nakon završene aktivnosti, facilitatori se zahvaljuju na učešću i aktivnom doprinosu u realizaciji aktivnosti.

B4:

Šta nosi budućnost? Romantične veze, seksualni odnosi i samostalnost

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT B4 Šta nosi budućnost

- Ciljevi:**
- Ponuditi informacije o karakteristikama zdravih veza i povezivanju emocija s odnosima koje mladi grade sa svojim vršnjacima
 - Unaprijediti znanje učesnika o romantičnim vezama i seksualnosti osoba s intelektualnim poteškoćama

B4

Provođenje aktivnosti. Facilitatori predstavljaju temu naredne sesije koristeći drugi *slide* PPT B4 Šta nosi budućnost. Naglašavaju da će tokom narednih 30 minuta govoriti o temama koje su relativno tabu kada su u pitanju djeca s poteškoćama, no iznimno važne. Navode da će govoriti o romantičnim vezama, šta očekivati i kako usmjeriti djecu s poteškoćama. Sesija će obuhvatiti i temu samostalnosti i seksualnih odnosa.

Facilitatori počinju sa temom romantičnih odnosa. Navode značaj izgradnje romantičnih odnosa i koristi koje to donosi ljudima u kontekstu njihovog razvoja, zdravlja, socijalizacije i izgradnje identiteta. Ova aktivnosti omogućava učesnicima da analiziraju različite vrste veza i odnosa koje ljudi i djeca grade tokom života. Pažnju treba posvetiti karakteristikama zdravih veza i povezivanju emocija s odnosima koje mladi grade sa svojim vršnjacima. Pažnju facilitatori trebaju posvetiti i pitanju ljubavi i zaljubljenosti, jer su to okolnosti koje su jednako važne za sve ljude, bez obzira na to da li se radi o osobama sa poteškoćama ili ne.

Naredna aktivnost govori o samostalnosti i različitim nivoima samostalnosti. Facilitatori, koristeći *slide* 6, trebaju obuhvatiti: izbor zabave, stil i odjeća, hrana, javni događaji, društvene mreže i prevoz. Za svaku od navedenih aktivnosti potreban je nivo odgovornosti koje dijete treba imati, s naglaskom na okolnosti gdje im je potrebna pomoć i podrška odraslih.

Završna aktivnost upoznaje učesnike sa seksualnim odnosima, a u kontekstu osoba s intelektualnim poteškoćama. U okviru ove aktivnosti, važno je govoriti o ljubavnim vezama, odnosno kako roditelji mogu pripremiti dijete da uspostavlja romantične odnose s drugima. Djeca s poteškoćama, jednako kao i ostali, mogu biti razočarana ili tužna ukoliko im osjećanja ne budu uzvraćena. Facilitatori trebaju objasniti učesnicima kako aktivnosti iz priručnika „Pričajmo zajedno“ mogu pomoći roditeljima u pripremi djece za ovakve i slične situacije.

Mladi i osobe s intelektualnim poteškoćama mogu uspostaviti i voditi zajednički život s partnerom/icom. Kako porodica i zajednica mogu pomoći u tome također je tema kojoj facilitatori trebaju posvetiti dodatno vrijeme.

Nakon završetka aktivnosti, facilitatori trebaju dopustiti učesnicima da postave pitanje ili razgovaraju o temama koje smatraju zanimljivim i korisnim za njihov budući rad.

B5:

Metodološka priprema prezentacije

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: PPT B5 Metodološka priprema prezentacije

Cilj: Upoznati učesnike sa ključnim koracima i tehnikama pripreme prezentacija

B5

Provođenje aktivnosti. Facilitatori zahvaljuju učesnicima na aktivnom učešću u prethodnoj aktivnosti i predstavljaju narednu temu. Za ovu aktivnosti facilitatori koriste *PowerPoint* prezentaciju PPT B5. Temu započinju pojašnjavajući da metodološka priprema prezentacije podrazumijeva četiri koraka:

1. Profiliranje učesnika
2. Ciljevi radionice
3. Priprema sadržaja
4. Evaluacija

Koristeći pitanja i praktične primjere iz vlastitog iskustva, facilitatori trebaju ponuditi praktične smjernice za svaki od navedena četiri koraka u pripremi i evaluaciji prezentacija koje će realizirati u budućnosti. Nakon završetka aktivnosti, facilitatori navode da će kroz narednu aktivnost učesnici dobiti priliku da metodološki pripreme prezentacije, koristeći korake prezentirane tokom posljednje sesije. Zatim prelaze na narednu aktivnost.

B6: PRIPREMA PREZENTACIJA:

Odrastanje i dijelovi tijela, pubertet i anatomija muškog i ženskog spolnog organa, tri godine unaprijed, javno i privatno i čuvati sigurnost

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: Priručnik „Pričajmo zajedno“ za svakog učesnika, flipchart papiri, markeri, flipchart tabla

Cilj: Metodološka priprema učesnika za planiranje i provođenje aktivnosti Pričajmo zajedno

B6

Provođenje aktivnosti. Aktivnost predstavlja nastavak prethodne sesije. Facilitatori, referirajući se na temu i sadržaj prethodne sesije, učesnike dijele u pet grupa, a svakoj grupi dodjeljuju jednu od pet ponuđenih tema:

- Odrastanje i dijelovi tijela
- Pubertet i anatomija muškog i ženskog spolnog organa
- Tri godine unaprijed
- Javno i privatno
- Čuvati sigurnost

Učesnicima je potrebno 30 minuta za pripremu prezentacija. Važno je ponuditi dodatne instrukcije:

1. napraviti metodološku pripremu
2. kreirati svaki segment radionice
3. trajanje radionice 20-30 min.

Učesnici trebaju voditi računa o pravilnoj raspodjeli radnih zadataka unutar tima, tj. da svaki član tima dobije jednak dio koji će predstaviti tokom simulacije prezentacija.

B7:

Prezentacije + komentari

Trajanje: 75 minuta

Potrebni materijali: Flipchart papiri, markeri, flipchart tabla

Cilj: Unaprijediti facilitatorske i vještine javnog nastupa

B7

Provođenje aktivnosti. Učesnicima objasniti da imaju 15-20 minuta (zavisi od broja učesnika/grupa) za izvođenje prezentacija/radionica, dok će preostalih pet minuta po grupi biti iskorišteno za davanje preporuka za unapređenje individualnog i grupnog rada.

Nakon što svaka grupa izvede prezentaciju ili radionicu, facilitatori trebaju pružiti informacije o pozitivnim stranama prezentacije/radionice te preporuke za unapređenje:

- interaktivnih tehnika rada
- korištenja prostora i pomagala
- primjene gestikulacije, intonacije i kontakta očima kao tehnika u komunikaciji
- načina pojašnjavanja aktivnosti, pružanja instrukcija simuliranim učesnicima
- timske rada
- ostalih tehnika javnog govora
- ostalih tehnika participativne edukacije

Nakon završetka svih aktivnosti, facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima za aktivno učešće i pohvaliti njihov napor uloženi u pripremu i izvođenje prezentacija i radionica.

B8:

Ponavljanje znanja

Trajanje: 25 minuta

Potrebni materijali: Pitanja za provjeru znanja

Cilj: Ponoviti ključne informacije sa prvog dana treninga

B8

Provođenje aktivnosti. Facilitatori trebaju izdvojiti ključne poruke i informacije koje su obuhvatili aktivnostima prvi dan treninga, a na osnovu kojih će formulirati pitanja za provjeru znanja. Ukoliko su primijetili da učesnici imaju poteškoće u savladavanju određene teme, facilitatori mogu izdvojiti pitanja čiji će odgovori doprinijeti boljem razumijevanju određene teme ili oblasti.

Važno je da facilitatori provjeru znanja realiziraju interaktivno, a da bez obzira na odgovore učesnika, ponove i dodatno pojašne ključne poruke koje su identificirali kao najznačajnije za učesnike, njihove buduće aktivnosti i angažman na polju realizacije sveobuhvatnog obrazovanja o seksualnosti.

B9:

Zatvaranje prvog dana treninga

Trajanje: 5 minuta

Potrebni materijali: NA

B9

Provođenje aktivnosti. Facilitatori se zahvaljuju učesnicima na učešću u aktivnostima prvi dan treninga i pozivaju ih da prisustvuju završnom danu naprednog treninga.

Ukoliko je došlo do određenih logističkih ili tehničkih promjena, ova sesija predstavlja idealnu priliku da se učesnicima saopće nove informacije relevantne za njihovo dalje učešće u naprednom treningu.

DAN NAPREDNOG TRENINGA

2

B10: Rod i spol

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Usvajanje naprednih informacija o rodu, spolu, rodnim stereotipima i rodnim identitetima

B10

Provođenje aktivnosti. Razumijevanje utjecaja rodnih normi na različite aspekte života zahtjevan je proces koji podrazumijeva ulaganje više vremena u cilju stvaranja boljih prilika za učesnike da se upoznaju s ovom kompleksnom temom.

Facilitatori ovu aktivnost mogu realizirati slijedeći upute s osnovnog treninga, a tokom kojeg je obrađena tema roda i spola. U tom slučaju važno je zadržati se na svakom pojedinačnom *slideu*, ali ovog puta učesnicima treba ponuditi više prilika da analiziraju oblast, diskutiraju i donose zajedničke zaključke. Facilitatori trebaju navesti stvarne primjere koji pokazuju utjecaj rodnih stereotipa i rigidnih rodnih normi na različite aspekte života mladih i odraslih.

Važno je da učesnici razumiju razliku između spola i roda, da znaju definirati termin rodni stereotipi, da znaju definirati rodne identitete i da navode primjere negativnih utjecaja rodnih stereotipa na razvoj identiteta, na stavove i ponašanje mladih. U afektivnoj domeni učesnici trebaju pokazati stav da rigidne rodne norme mogu biti negativan faktor u pojavi nasilja, nejednakosti i da mogu doprinijeti razvoju rizičnih oblika ponašanja.

Opcionalno: Facilitatorima je dostupna napredna prezentacija B10 Rod i spol.

B11: Anatomija i fiziologija spolnih organa

Trajanje:

Potrebni materijali:

Cilj: Učesnici usvajaju napredne informacije o građi i funkcijama reproduktivnih organa

B11

Provođenje aktivnosti. Kao i u prethodnom slučaju, naredna sesija predstavlja napredni nivo učenja o građi i funkcijama muških i ženskih reproduktivnih organa.

Preporučljivo je da facilitatori koriste upute za realizaciju ove aktivnosti koje su ponuđene u dijelu opisa osnovnog treninga A12 Anatomija i fiziologija spolnih organa.

Opcionalno: Interaktivna vježba ponavljanja znanja - Anatomija ženskog reproduktivnog sistema.

Facilitator pojašnjava učesnicima da će u nastavku raditi na formiranju slike ženskog reproduktivnog organa kroz diskusiju o funkcijama. Facilitator prethodno treba pripremiti kartice na kojima će biti nacrtani svi navedeni dijelovi (pojedinačno) ženskog reproduktivnog sistema. Dakle, trebao bi pripremiti sljedeće kartice:

- | | | |
|--|------------------|---------------|
| • Lijevi i desni jajnik – dvije kartice | • Grlić materice | • Klitoris |
| • Lijevi i desni jajovod – dvije kartice | • Vagina | • Velike usne |
| • Materica | • Himen | • Male usne |

Svaka kartica treba na sebi da ima crtež onog dijela reproduktivnog sistema čije ime se nalazi na kartici. Dakle, ukoliko se radi o kartici Materica, ta kartica na sebi treba imati sliku materice.

U nastavku facilitator objašnjava da će govoriti o funkcijama, a učesnici na osnovu istih moraju pogoditi o kojem se dijelu radi.

Primjer: U kojem dijelu ženskog reproduktivnog sistema dolazi do sazrijevanja jajnih ćelija? Nakon što učesnik ponudi tačan odgovor, uzima karticu i postavlja je na njeno mjesto. Cilj je da učesnici kroz funkcije identificiraju one organe koji obavljaju te funkcije, a zatim od svih kartica sastave sliku cijelog ženskog reproduktivnog sistema. Na ovaj se način pomaže mladima da vizualiziraju sve dijelove ženskog reproduktivnog sistema te evaluiraju stečeno znanje.

Nakon završetka radionice, šema ženskog reproduktivnog organa treba izgledati ovako (slika gore).

Interaktivna vježba: Muški reproduktivni sistem

Facilitator upoznaje učesnike sa narednom aktivnosti tokom koje će učesnici formirati šemu muškog reproduktivnog sistema kroz diskusiju o funkcijama. Prethodno, facilitator treba pripremiti kartice na kojima će biti nacrtani svi navedeni dijelovi (pojedinačno) muškog reproduktivnog sistema. Potrebno je pripremiti sljedeće kartice:

• Testisi – dvije slike (parni organ)	• Prostata
• Epididimis – dvije slike (parni organ)	• Sfinkter
• Sjemenovod – dvije slike (parni organ)	• Mokraćna cijev, penis i glava penisa u jednoj slici
• Sjemenne kesice – dvije slike (parni organ)	

Svaka kartica treba na sebi da ima crtež onog dijela reproduktivnog sistema čije ime se nalazi na kartici. Dakle, ukoliko se radi o kartici Testis, ta kartica na sebi treba imati sliku testisa.

U nastavku facilitator objašnjava da će govoriti o funkcijama, a učesnici na osnovu istih moraju pogoditi o kojem se dijelu radi. Nakon što učesnik ponudi tačan odgovor, uzima karticu i postavlja je na njeno mjesto. Cilj je da učesnici kroz funkcije identificiraju one organe koji obavljaju te funkcije, a zatim od svih kartica sastave sliku cijelog muškog reproduktivnog sistema. Na ovaj se način pomaže učesnicima da vizualiziraju sve dijelove muškog reproduktivnog sistema te evaluiraju stečeno znanje. Nakon završene vježbe, slika bi trebala izgledati poput ponuđene šeme.

B12: Društvene mreže

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT B12 Društvene mreže

Cilj: Učesnici usvajaju napredne informacije o pozitivnim i rizičnim aspektima korištenja društvenih mreža

B12

Provođenje aktivnosti. Facilitatori sesiju realiziraju koristeći prezentaciju PPT B12 Društvene mreže i sigurnost. S obzirom na to da se radi o naprednoj sesiji koju su učesnici imali priliku slušati tokom osnovnog treninga, za svaki *slide* i temu facilitatori trebaju ponuditi dodatne, tj. napredne informacije.

Opcionalno: Tokom izvođenja aktivnosti, učesnicima može biti predstavljen dodatni alat za direktan rad sa osobama s poteškoćama - *Sve o nama*. Alat nudi dodatne aktivnosti koje mogu biti realizirane sa djecom, a baziran je na primjeni informacijsko-komunikacijskih tehnologija kao pristupa učenju i izučavanju sadržaja.

Uvodni *slide* govori o značaju društvenih mreža za socijalizaciju djece s poteškoćama, razvoj njihovog identiteta, osjećaja uključenosti i pripadnosti. Važno je upoznati učesnike s najčešćim brigama roditelja u vezi s korištenjem *online* komunikacijskih tehnologija, ali i s preporukama koje upućuju na ključne zabrinutosti te doprinose sigurnosti djece s poteškoćama u virtuelnom prostoru i ostvarivanju koristi.

Nakon završene sesije, učesnicima je potrebno ponuditi priliku da postave pitanja i ponuditi im adekvatne odgovore.

B14: Kontracepcija

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali: PPT B14 Kontracepcija

Cilj: Unaprijediti znanje učesnika o kontraceptivnim tehnologijama i planiranju porodice

B14

Provođenje aktivnosti. Facilitatori predstavljaju temu o kojoj će razgovarati narednih 45 minuta. Sesiju započinju pitanjem: šta je to kontracepcija? U nastavku pojašnjavaju da kontracepcija znači suprotno spajanju, a što se odnosi na spajanje spermatozoida i zrele jajne ćelije. U ovoj fazi učesnike je važno upoznati s pojmom planiranja porodice i sprečavanja neplanirane trudnoće.

U nastavku facilitatori dijele kontraceptivne metode na prirodne, mehaničke, hemijsko-mehaničke i hormonske metode.

Za svaku od predstavljenih kategorija, facilitatori upoznaju učesnike sa pripadajućim kontraceptivnim tehnikama, naglašavajući dobre i loše strane korištenja svake pojedinačne metode.

Nakon završene sesije, učesnicima je potrebno dati priliku da postave pitanja te im ponuditi adekvatne odgovore.

B15: Pritisak vršnjaka

Trajanje: 30 minuta

Potrebni materijali: NA

Cilj: Unaprijediti znanje učesnika o različitim formama vršnjačkog pritiska

B15

Provođenje aktivnosti. Facilitatori počinju sesiju pitanjem da li učesnici znaju šta je vršnjački pritisak i da li mogu navesti primjere vršnjačkog pritiska. Nakon što dobiju odgovore učesnika, facilitatori nastavljaju sesiju koristeći ponuđeni tekst:

Vršnjaci su individue ili grupe sa kojima se mlada osoba poistovjećuje i često, ali ne obavezno, istog su ili približnog uzrasta ili pripadaju istoj socijalnoj grupi (sportisti, raperi, rokeri, učenici iste škole i sl.). Vršnjački pritisak nastaje kada je pojedinac uvjeren da treba usvojiti iste vrijednosti, uvjerenja, oblike ponašanja ili da učestvuje u određenim aktivnostima kao što to rade njegovi ili njeni vršnjaci.

Svi ljudi tokom života susreću se s različitim oblicima vršnjačkog pritiska i često su pod utjecajem određenih oblika istog. Nekada je u pitanju uspjeh u školi, uspjeh u sportskim aktivnostima, uspjeh u ostvarivanju prijateljskih odnosa sa vršnjacima. No, mnogi mladi ljudi pod utjecajem su i onih negativnih oblika vršnjačkog pritiska kao što su korištenje cigareta i alkohola, a u određenim slučajevima i početak seksualnog života. Vršnjački pritisak

podrazumijeva da grupa ili vršnjak vrše pritisak na drugu osobu da promijeni stav ili ponašanje kako bi se ta osoba „uklopila“ u grupu ili u tzv. društvene norme. *Vršnjački pritisak podrazumijeva da mlada osoba, da bi se poistovjetila ili približila svojim vršnjacima, preuzima pojedine oblike ponašanja ili prihvata stavove većine.* To može biti potencijalno štetno ukoliko se mlada osoba prije toga ne upozna sa eventualnim posljedicama takvih odluka ili preuzme obrazac nezdravih oblika ponašanja. Vršnjački pritisak može biti pozitivan, ali i negativan i moguće ga je definirati kao:

- **Direktan vršnjački pritisak**
 - podrazumijeva da jedna ili više osoba utječu na donošenje odluka određene osobe.
- **Indirektan vršnjački pritisak**
 - podrazumijeva da određena osoba zbog odluka koje donose njegovi/njeni vršnjaci preispituje vlastite kako bi se poistovjetio/la s tom grupom.
- **Online vršnjački pritisak (direktni i indirektni)**
 - može biti u formi direktnog i indirektnog vršnjačkog pritiska i najčešće se odvija putem socijalnih mreža (*Facebook, Twitter i Ask.fm*) i foruma.

Vršnjački pritisak jedan je od najizraženiji faktora utjecaja na odluke koje prave adolescenti. U periodu adolescencije mladi ljudi mnogo vremena provode sa svojim vršnjacima i često se poistovjećuju sa njima. U ovom periodu počinju analizirati svijet oko sebe, tražiti odgovore na neka jednostavna, ali i komplicirana pitanja.

Istraživanja koja je provela Asocijacija XY⁸ pokazuju da mladi do informacija, koje su u ovom uzrastu posebno interesantna, najčešće dolaze u razgovorima sa svojim vršnjacima, što znači da mnoge stavove koje formiraju mladi to rade pod utjecajem vršnjaka. Dakle, vršnjaci igraju značajnu ulogu u razvoju adolescenta, a studije koje su rađene potvrđuju da je vršnjački pritisak jedan od najjačih uzročnika brojnih problema adolescenata. Studija koja je rađena među adolescentima, a koju je proveo Gregory S. Berns 2009. godine, ukazala je na to da su adolescenti ocijenili svoj užitak u slušanju određene pjesme većom ocjenom ukoliko su prije toga čuli da je ona popularna među njihovim vršnjacima. Iz ovog primjera je evidentno da utjecaj vršnjaka podrazumijeva daleko više od samog slijeđenja vršnjačkih stavova. Evo nekoliko izjava mladih koji vrše pritisak na svoje vršnjake da donesu određenu odluku:

- Probaj alkohol, svi osim tebe su to probali.
- Kukavica si ako ne probaš *joint*.
- Hajmo pobjeći sa časa, nemoj biti kukavica.
- Slobodno ga udari, ja sam tu uz tebe.
- Hajde da imamo seks, svi naši prijatelji su to već uradili.
- Hajde da ukrademo nešto, nije valjda da se bojiš.
- Probaj cigaretu, neće ti ništa biti od jednog dima.

Ako pod utjecajem vršnjačkog pritiska mladi donesu određene odluke koje nisu željeli napraviti, to za posljedicu može dovesti do toga da se:

- osjećaju tužno jer su razočarali one do kojih im je stalo
- osjećaju se razočarano u sebe i svoju odluku
- osjećaju krivicu zbog posljedica određene odluke
- osjećaju da su izigrali povjerenje roditelja ili odgajatelja
- osjećaju zabrinutost zbog ishoda odluke

Vršnjački pritisak danas prepoznajemo kao jedan od najzastupljenijih društvenih fenomena u svijetu koji često utječe na odluke koje prave adolescenti te ga identificiramo kao ključan faktor u razvoju adolescenata i mladih ljudi generalno. U periodu adolescencije mladi ljudi sve više svog vremena provode sa vršnjacima te mnoge ponašajne obrasce formiraju učeći od njih. Adolescenti mnogo svog vremena provode van kuće, bilo da su u školi, na zabavama, sportskim manifestacijama ili kući kod svojih prijatelja. Prihvatanje vršnjaka jedan je od najvažnijih zadataka koji ispred sebe postavljaju mladi ljudi. Ova želja da ih prihvate vršnjaci ujedno je i snažna motivacija tokom adolescencije da mlada osoba preispituje svoje stavove, odluke, vrijednosti. To može imati pozitivne

⁸ Asocijacija XY je zdravstveno orijentirana nevladina, neprofitna, nepolitička organizacija sa sjedištem u Sarajevu i podržnicom u Banjoj Luci. Osnovana je, uz pomoć IPPF EN-a, 2001. godine, udruživanjem grupe građana zainteresiranih za rješavanje postojećih i prijetjećih problema u vezi sa zdravljem mladih.

ishode, ali također i negativne, zavisi na koga se ugledamo i čije stavove poredimo sa svojim. Poredeći se sa vršnjacima koji su uspješni i donose zdrave odluke, zasigurno će pozitivno utjecati i na mladu osobu koja je u ovom slučaju pod utjecajem pozitivnog vršnjačkog pritiska. Ukoliko je slučaj da mlada osoba slijedi i poredi se s vršnjacima koji prakticiraju rizične oblike ponašanja, to u konačnici može utjecati na tu mladu osobu da se uključi u rizične aktivnosti kao što su pušenje cigareta, izostanci s nastave, korištenje alkohola ili droga, učešće u nasilju, rizične seksualne aktivnosti, početak seksualnog života čak iako osoba nije spremna za to i sl. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, adolescenti najveći stepen ranjivosti doživljavaju krajem osnovnog i početkom srednjeg obrazovanja. U tom periodu njihovo samopouzdanje opada, a vršnjački pritisak je u izrazitom porastu.

Nakon završene sesije, učesnicima je potrebno dati priliku da postave pitanja i ponuditi im adekvatne odgovore.

B17: RAD U GRUPAMA:

Teme po želji učesnika

Trajanje: 45 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Učesnici usvajaju napredno znanje i vještine relevantne za njihov budući angažman u realizaciji radionica prema metodologiji iz priručnika „Pričajmo zajedno“

B17

Provođenje aktivnosti. Aktivnost B17 omogućava učesnicima da dodatno razvijaju znanje i vještine relevantne za njihov budući angažman u realizaciji radionica prema metodologiji iz priručnika „Pričajmo zajedno“. S obzirom na to da učesnici potencijalno predstavljaju različite organizacije i udruženja, korisno je omogućiti im dodatnu pripremu u oblasti koju identificiraju kao najrelevantniju za njihovo buduće djelovanje. Istovremeno, treningu mogu prisustvovati pojedinci (roditelji, staratelji i/ili profesionalci) koji shodno vlastitim afinitetima mogu odabrati temu koja je za njih najrelevantnija. Učesnike treba ohrabriti da odaberu temu za koju misle da je najkompleksnija, jer trening predstavlja priliku da u stimulativnom i podržavajućem okruženju uvježbavaju realizaciju aktivnosti za koje smatraju da su potencijalno rizične, odnosno kompleksne za izvođenje.

Facilitatori trebaju ponuditi učesnicima priliku da odaberu temu po želji, no teme biraju iz sadržaja koji su realizirani tokom osnovnog i naprednog treninga. Facilitatori, referirajući se na temu i sadržaj prethodne sesije, učesnike dijele u pet grupa, a svakoj grupi nudi izbor jedne od niže ponuđenih tema:

- Korpa za veš
- Tranzicijski planovi
- Inkluzija
- Odrastanje i dijelovi tijela
- Tri godine unaprijed
- Javno i privatno
- Čuvati sigurnost
- Pubertet i anatomija i fiziologija muškog i ženskog reproduktivnog sistema
- Higijenske navike

Učesnicima je potrebno 45 minuta za pripremu prezentacija. Važno je ponuditi dodatne instrukcije:

1. napraviti metodološku pripremu
2. kreirati svaki segment radionice
3. trajanje radionice 15 min.

Učesnici trebaju voditi računa o pravilnoj raspodjeli radnih zadataka unutar tima, tj. da svaki član tima dobije jednak dio koji će prezentirati tokom simulacije prezentacija.

B18:
Prezentacije grupa

Trajanje: 65 minuta

Potrebni materijali:

Cilj: Unaprijediti znanje, facilitatorske vještine i vještine javnog nastupa

B17

Provođenje aktivnosti. Učesnicima objasniti da imaju 15 minuta za izvođenje prezentacija/radionica, dok će preostalih pet minuta po grupi biti iskorišteno za davanje preporuka za unapređenje individualnog i grupnog rada.

Nakon što svaka grupa izvede prezentaciju ili radionicu, facilitatori trebaju pružiti informacije o pozitivnim stranama prezentacije/radionice te dati preporuke za unapređenje:

- interaktivnih tehnika rada
- korištenja prostora i pomagala
- primjene gestikulacije, intonacije i kontakta očima kao tehnika u komunikaciji
- načina pojašnjavanja aktivnosti, pružanja instrukcija simuliranim učesnicima
- timskog rada
- ostalih tehnika javnog govora
- ostalih tehnika participativne edukacije

Nakon završetka svih aktivnosti, facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima za aktivno učešće i pohvaliti njihov napor uložen u pripremi i izvođenju prezentacija i radionica.

B19:
Kraj naprednog treninga

Trajanje: 10 minuta

Potrebni materijali: NA

B17

Provođenje aktivnosti. Facilitatori se trebaju zahvaliti učesnicima na posvećenosti ostvarivanju ciljeva osnovnog i naprednog treninga. Naglašavaju ulogu budućih edukatora u unapređenju seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava djece s poteškoćama. S obzirom na to da su završenim naprednim treningom učesnici stekli zvanje edukatora edukativnog programa *Pričajmo zajedno*, facilitatori trebaju čestitati učesnicima na novom zvanju i podsjetiti ih na odgovornost edukatora kao i na etičke principe koji su važan faktor u radu s učesnicima.

Certifikati. Ukoliko je planirana podjela certifikata učesnicima nakon treninga, važno ih je informirati o načinu dostavljanja certifikata.

Evaluacija treninga. Završna aktivnost koju učesnici trebaju provesti jeste evaluacija provedenog treninga. Evaluacijski upitnik se nalazi u prilogu resursnih materijala u folderu Plan rada i evaluacija. Učesnicima je potrebno naglasiti da je proces anoniman i zamoliti ih da posebnu pažnju posvete pitanjima otvorenog tipa. Učesnicima je potrebno maksimalno 10 minuta da ispune evaluacijski upitnik.

RAZVOJ KAPACITETA ZA EKSTERNU KOMUNIKACIJU

RAZVOJ KAPACITETA ZA EKSTERNU KOMUNIKACIJU

Mediji imaju snažan potencijal da utječu na svijest, stavove, informiranost i percepciju javnosti o različitim društvenim pitanjima, pa tako i u kontekstu unapređenja seksualnog i reproduktivnog zdravlja djece s intelektualnim poteškoćama. Saradnja sa medijima može biti strategija utjecaja na javnost da prepozna potrebe roditelja i djece s intelektualnim poteškoćama, podrže roditelje i djecu u ostvarivanju njihovih prava i stvaranju dodatnih prilika za djecu koja su ugrožena društvenom indolencijom prema njihovim specifičnim potrebama.

Kampanje i druge forme medijske edukacije i/ili zabavni programi (TV programi, filmovi i programi uživo) mogu ciljati na sve porodice sa porukama koje ohrabruju pozitivne stavove koji mogu doprinijeti većoj posvećenosti rješavanju ključnih pitanja koja su značajna za zdravlje i blagostanje djece sa poteškoćama. Grupe i pojedinci koji su identificirani kao opozicija uvođenju sadržaja i tema seksualnog i reproduktivnog zdravlja također mogu biti obuhvaćeni medijskim sadržajima koji mogu utjecati na njih, njihove stavove i odluke kada je u pitanju seksualnost i pristup sveobuhvatnom obrazovanju o seksualnosti. Posebno je važno naglasiti da kampanje i medijski sadržaji mogu biti usmjereni na porodice i pojedince koji nemaju pristup informacijama o seksualnosti, dostupnim uslugama i servisima namijenjenim djeci sa poteškoćama.

Medijski sadržaji integrirani u ciljane kampanje imaju snagu da utječu na faktore rizika, eliminiraju socijalne razlike i nejednakosti. Oni zapravo mogu biti pokretačka snaga, tj. mobilizirati društvo da se aktivno uključi u transformaciju okruženja, a sve u cilju postizanja sveobuhvatnih i kompleksnih zdravstvenih ishoda.

Javne i zdravstvene kampanje mogu biti, ako se kreiraju na strateški način i ukoliko integriraju principe i teorije efektivne komunikacije, uspješne u prenošenju pozitivnih poruka na veće populacione grupe, na nivou zajednice, škole ili države.⁹ Kao takve, kampanje mogu biti korisno i efektivno sredstvo promocije zdravlja i prevencije nasilja te su identificirane kao veoma značajan aspekt prevencije i kontrole ponašanja koja želimo mijenjati.¹⁰

Javne kampanje i kampanje u školama trebaju uključiti širok spektar komunikacijskih strategija i aktivnosti u cilju diseminacije relevantnih, motivirajućih i uzrastu prilagođenih informacija, a u svrhu mobiliziranja određene grupe da preuzme pozitivne stavove u odnosu na problem koji adresira određena kampanja.

Kampanje mogu biti kreirane u cilju podizanja svijesti roditelja o važnim društvenim i zdravstvenim pitanjima, no u **kombinaciji sa edukacijom, mogu osnažiti roditelje da prepoznaju rizike, kritički promišljaju o odlukama koje prave, prepoznaju nezdrave odnose sa okolinom i donose odluke koje su najbolje za njih i njihovo okruženje.** Kampanje mogu biti dizajnirane i na način da jasno definiranim porukama i informacijama pozitivno utječu na znanje, stavove, vrijednosti, uvjerenja i ponašanje. No ovako kompleksan utjecaj nije moguće postići ukoliko se radi o kratkim intervencijama ili aktivnostima koje se ne temelje na strateškom pristupu koji adresira važna pitanja koja su preduvjet za postizanje željenog utjecaja.

Kampanjama možemo mijenjati nivo informiranosti, pozitivno utjecati na znanje o određenim temama, utjecati na stavove, vrijednosti i uvjerenja i u konačnici, utjecati na ponašanje. Također, kampanjama možemo utjecati na „klimu“, tj. stvoriti preduvjete da mladi lakše prakticiraju određena uvjerenja, stavove i pozitivne oblike ponašanja.

Tokom odrastanja mladi ljudi svoje stavove, vrijednosti i mišljenja usklađuju sa različitim socio-kulturalnim utjecajima, a u odnosu na znanje, lična iskustva i informacije koje posjeduju. Ponašanje i donošenje odluka u direktnoj su vezi s uvjerenjima, stavovima i vrijednostima.

Uvjerenja predstavljaju unutrašnji osjećaj da je nešto tačno, mada to nužno ne mora biti tačno, tj. naučno utemeljeno. Primjer može biti uvjerenje da će, ukoliko crna mačka pređe ulicu, to donijeti nesreću. Osoba koja prakticira ovo uvjerenje može osjećati nelagodu prilikom prelaska ulice kojom je prethodno prešla crna mačka

⁹ Sixsmith J, Fox K-A, Doyle P, Barry MM. A literature review on health communication campaign evaluation with regard to the prevention and control of communicable diseases in Europe. Stockholm: ECDC; 2014.

¹⁰ European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Health Communication Overview. ECDC; 2005-2009 [28-10-2011]; Available from: http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/health_communication/basic_facts/Pages/overview.aspx

i ponekad, zbog istog uvjerenja, može odabrati drugi put/cestu u strahu od „posljedica“. Iz ovog primjera je lako zaključiti da uvjerenja ne moraju biti nužno tačna, uvjerenje može egzistirati bez naučne osnove koja bi potvrdila da je uvjerenje tačno. Ovaj primjer pokazuje i odnos uvjerenja (nesreća koja se može desiti zbog crne mačke) i ponašanja (osoba bira drugu cestu).

Vrijednosti možemo objasniti kao mjeru značaja personalnog povezivanja s nečim. Vrijednosti također možemo objasniti kao principe, standarde ili kvalitete koje osoba ili određena grupa vidi kao iznimno značajne.

Vrijednosti imaju direktan utjecaj i možemo reći da usmjeravaju način života i utječu na odluke koje ljudi donose. Vrijednost se najčešće formira u skladu s određenim uvjerenjem. Neko može prepoznati iznimne vrijednosti u zaštiti šuma i rijeka, dok će se za osobu koja eksploatira šume i rijeke te vrijednosti značajno razlikovati u odnosu na osobu koja ih želi zaštititi. Vrijednosti mogu biti prepreka roditeljima da otvoreno razgovaraju sa svojom djecom, no ukoliko kampanje pokažu da takav razgovor nije štetan i da djeca ostvaruju korist, tada se uvjerenje može mijenjati i poteći promjenu vrijednosnog sistema koji je bio prepreka. Vrijednosti mogu utjecati na način kako osoba rasuđuje i u konačnici, na zaključke te osobe o određenom pitanju.

Vrijednosti. Set uvjerenja koja su odgovorna za to kako ljudi gledaju na nešto što je dobro, a kako na nešto što je loše. Vrijednosti se razlikuju širom svijeta, unutar porodica, kultura. Međutim, neke vrijednosti su u potpunosti univerzalno prihvaćene kao karakteristike moralnog ljudskog ponašanja. Vrijednosti nastaju u odnosu na brojne faktore, a neki od njih uključuju:

- porodicu
- prijatelje
- vršnjake (širi kontekst)
- religiju
- školu
- muziku
- medije
- kulturu i društveni kontekst
- tehnologije
- historiju

Stav. Predstavlja način na koji osoba ispoljava ili primjenjuje vlastita uvjerenja i vrijednosti te ih ispoljava u formi riječi ili ponašanja. Primjer: Uznemiri me informacija da je određeni učenik u školi svakodnevno izložen vršnjačkom nasilju.

No kada govorimo o djeci i adolescentima te kada uzmemo u obzir njihovu ranjivost u kontekstu podložnosti vršnjačkim utjecajima, lako je zaključiti da su njihove vrijednosti, uvjerenja i stavovi jednako podložni utjecajima i da ti utjecaji mogu biti pozitivni ili negativni.

Mlade je potrebno naučiti da razumiju odnos vlastitih uvjerenja, vrijednosti i stavova u odnosu na ponašanje i odluke koje donose. Vršnjaci mogu ohrabriti pozitivne promjene kroz transformaciju postojećih stavova, vrijednosti i uvjerenja, a što može voditi do boljih ishoda za mladu osobu. Kampanje su dokazano utjecajan alat za promjenu svega navedenog.

Put do uspješne kampanje

Da bi kampanja bila uspješna, potrebno je da adresira pitanja koja su relevantna za grupu kojoj se obraćamo te da je usklađena s lokalnim kontekstom (širok dijapazon socio-kulturalnih faktora). Naprimjer, ukoliko se naša kampanja treba baviti pitanjem otpora kada se razgovara o seksualnosti, potrebno je da razumijemo koje su to individualne prepreke, tj. stavovi i vrijednosti, te koja su to iskrivljena uvjerenja koja treba tretirati. Odgovori na prethodno postavljena pitanja pomažu kreatorima kampanje da poruke usklade s realnostima na terenu, a u skladu s postavljenim ciljevima.

Ukoliko određena organizacija želi kreirati kampanju, važno je da prethodno **definira ishode kampanje.** Da li žele informirati roditelje o određenom pitanju, ili pak žele utjecati na donosiocje odluka i potaći uvođenje novih politika u obrazovanje o seksualnosti djece s poteškoćama? Bez obzira na to što se radi o istoj temi, pristupi kampanje i poruke bit će različiti u zavisnosti od ciljane grupe.

Ne postoji direktna i jasna veza između poruka koje šalje određene grupama i njihove reakcije na poruke. Važno je razumjeti da neće svi ljudi reagirati na istu poruku jednako. Ukoliko, naprimjer, kampanjom želimo adresirati pitanje zdravlja, četiri su ciljne grupe kojima se organizacije mogu obraćati porukama:

1. roditelji i staratelji djece s intelektualnim poteškoćama
2. donosioci odluka
3. javnost
4. obrazovne i zdravstvene institucije

U nastavku nudimo preporuke za organizaciju treninga u oblasti eksterne komunikacije i razvoja javnih kampanja koje mogu biti važan suplement programu unapređenja seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava djece s intelektualnim poteškoćama.

Razvoj kapaciteta za eksternu komunikaciju i razvoj kampanja

Trening razvoja kapaciteta organizacija civilnog društva bazira se na dvodnevnom procesu koji obuhvata različite participativne aktivnosti koje direktno uključuju učesnike u proces učenja i izučavanja integriranih sadržaja.

Plana rada dvodnevnog treninga

TRENING EKSTERNE KOMUNIKACIJE	
DAN 1	DAN 2
13:00 Uvod - pozdravne riječi - upoznavanje	09:00 Radionica: Analiza zadaće <ul style="list-style-type: none"> • saopćenje za javnost • postovi za Facebook
13:15 Uvod u PR <ul style="list-style-type: none"> • osnovni principi, definicije i pojmovi • ciljevi, tehnike i alati odnosa s javnošću • ključne poruke i ciljna javnost • Q&A 	10.30 Kreiranje plana mini kampanje <ul style="list-style-type: none"> • plan za društvene mreže • plan za odnose s medijima
14:15 Kako da vam mediji budu saveznici? <ul style="list-style-type: none"> • Vrste medija. • Šta ih zanima? • Šta moramo znati o njima? • Šta moramo znati o nama? • Šta su „do's“ and „don'ts“ u odnosima s medijima? • Alati koje imate na raspolaganju. • Kako se pripremiti za gostovanje? 	12:00 Zatvaranje treninga
15:30 Osnove uspješnog predstavljanja na društvenim mrežama <ul style="list-style-type: none"> • Šta naši profili govore o nama? • Specifičnosti društvenih mreža (Facebook, Instagram, Twitter). • Planiranje kampanje, oglasa. • PESO model. 	
16:45 Wrap up i dogovor za radionicu	

Uvod u realizaciju dvodnevnog treninga

Dvodnevni trening baziran je na izmjeni teorijskih i praktičnih dijelova kojima je, uz prenos znanja, omogućena i razmjena iskustava učesnika. Ovom razmjenom učesnici treninga dobijaju priliku informirati jedni druge o ključnim problemima te o ciljevima različitih oblika komunikacije. Dvodnevni trening iz oblasti odnosa s javnošću i digitalnih medija prvi dan nudi teorijsku obuku, a nakon toga i u okviru drugog dana i praktičan rad i vježbe za međusobno komuniciranje, uspješan prenos poruka i vidljivost kampanje u medijima i na mrežama te druge osnovne alate odnosa s javnošću.

Interna komunikacija ključna je za razumijevanje očekivanja, planova, kao i samu pravovremenu i jasnu koordinaciju kompleksnih kampanja. Kroz uspješnu komunikaciju ostvaruje se saradnja bazirana na obostranoj podršci i razumijevanju, te jačanju međusobnog samopouzdanja, kako bi se lakše postigao zajednički cilj. Uz adekvatan trening, ciljne grupe, a pogotovo roditelji, dobijenim znanjem i vještinama postizati će pozitivne rezultate u komunikaciji.

Eksterna komunikacija zasnovana je na iskustvu, ali najviše na poznavanju najmodernijih alata i pristupa komunikaciji. Društvene mreže, kao novi mediji i metode komunikacije, u eksponencijalnom su rastu kad su u pitanju kampanje javne svijesti. Stoga je važno pružiti učesnicima osnovni trening iz oblasti društvenih mreža, te upoznati ih s metodama organskog i plaćenog marketinga za kampanje.

Predavanje uz prigodne praktične primjere polaznicima će služiti kao ključni resurs u daljem planiranju svojih projekata, kao i u samom planiranju kampanje. Sa ciljem optimalne prilagodbe prethodnih očekivanja treninga s predavačkim i praktičnim dijelovima radionice, tim facilitatora u koordinaciji s projektnim timom treba raditi na razvoju plana rada treninga, te pratećih materijala u vidu prezentacija, koji ispunjavaju sve potrebne kriterije osposobljavanja odabranih polaznika. Na ovaj način omogućava se optimalna prilagodba treninga potrebama projekta, imajući u vidu ciljnu javnost i polaznike treninga, odnosno roditelje i članove organizacija civilnog društva koje pružaju usluge djeci i mladima s intelektualnim teškoćama i njihovim porodicama.

Realizacija dvodnevnog treninga

Tokom prvog dana osnovnog treninga facilitatori razvijaju kapacitete učesnika u oblasti odnosa s javnošću (PR – public relations). Odnosi s javnošću (PR) su praksa namjernog upravljanja objavljivanjem i širenjem informacija između pojedinca ili organizacije (firme, vladine agencije ili neprofitne organizacije) i javnosti kako bi se utjecalo na percepciju javnosti o određenom pitanju. Učesnicima može biti predstavljena i druga definicija: „Praksa odnosa s javnošću je umjetnost i znanje kojim se kroz uzajamno razumijevanje, zasnovano na istinitom i potpunom obavještanju, postiže harmonija s okolinom.“ (Sam Black)

Facilitatori zatim navode primjer Meksičke deklaracije iz 1978. koja definira praksu odnosa s javnošću. Sesiju nastavljaju definiranjem javnosti i dijeljenjem ciljne javnosti na internu i eksternu. U ovom dijelu sesije važno je navesti primjere eksterne i interne javnosti, a facilitatori za tu svrhu mogu koristiti slide 9 i 10 PPT C1 Šta sve trebate znati o PR-u?

Važna aktivnost kojoj treba posvetiti dodatnu pažnju odnosi se na sposobnost različitih profila da budu i PR i aktivni učesnici u komunikaciji s javnosti. Učesnici će dobiti priliku da uče o ciljevima PR-a i različitim tehnikama kao i o alatima PR-a:

- sastanci (formalni, neformalni)
- printani materijali (publikacije, glasila, brošure, godišnji izvještaji)
- vizuelni materijali (video)
- materijali za novinare (saopćenja, lične karte, novinarske mape, info grafike)
- događanja (MBWA, dan otvorenih vrata)
- priručnici
- web-stranice
- aplikacije, društvene mreže, itd.

PR podrazumijeva proces s različitim koracima. U okviru prve tematske sesije, facilitatori navode specifične korake u PR-u te pitanja na koja je potrebno odgovoriti kako bi se PR aktivnost prilagodila specifičnim potrebama programa, odnosno promjeni koju PR-om želimo postići.

Druga tematska sesija nudi instrukcije kako da mediji postanu saveznici u rješavanju određenog pitanja ili informiranja javnosti. Sesija nudi informacije o očekivanjima i interesu medija, što može pomoći organizacijama i pojedincima da svoje PR aktivnosti učine atraktivnim medijima, a tako i dostupnim javnosti. Sesija upoznaje učesnike sa elementima koji se odnose na medije, a koje je potrebno znati kako bi se uspostavila adekvatna saradnja te postavila realna očekivanja od saradnje koju organizacije žele uspostaviti s određenim medijskim kućama.

Saradnja sa medijima podrazumijeva kontakt i saradnju s novinarima, pa je dio sesije posvećen pružanju preporuka kako graditi kvalitetan odnos s novinarima, uvažavajući specifičnosti novinarskog posla.

Učesnicima je potrebno predstaviti i alate koji su značajni za PR organizaciju:

- saopćenja
- novinarske mape
- gostovanja/intervjui/izjave
- PR tekstovi
- radni doručci/ručkovi
- web-stranice i društvene mreže
- press konferencije (samo kad je nešto veoma važno!)

Za svaki od predstavljenih alata facilitatori trebaju ponuditi dodatna pojašnjenja i primjere.

Treća tematska sesija nastoji ojačati kapacitete učesnika o značaju i primjeni društvenih mreža u komunikaciji s javnosti. Uvodni dio sesije nudi osnovne informacije o profiliranju javnosti kojima se organizacije obraćaju putem društvenih mreža. Također, kroz diskusiju s učesnicima facilitatori nude instrukcije i preporuke kako da pronađu najkraći put do publike i ko im u tome može pomoći.

S obzirom na to da postoje razlike u socijalnim mrežama i načinu komunikacije koji zavisi od mreže kojom se komunicira, facilitatori u nastavku treninga upoznaju učesnike sa specifičnostima najpopularnijih društvenih mreža i daju instrukcije za formulaciju sadržaja koji odgovara profilu društvene mreže.

Naredna aktivnost upoznaje učesnike s pravilima u komunikaciji sa ciljnom javnosti, a posebna pažnja treba biti posvećena društvenoj mreži *Facebook*, s obzirom na njenu popularnost u Bosni i Hercegovni. U okviru sesije važno je ojačati kapacitete učesnika u kreiranju i objavi sadržaja, definiranju efektivne dinamike u objavljivanju sadržaja te s različitim formama komunikacije posredstvom ove društvene mreže.

Naredne dvije društvene mreže kojima treba posvetiti pažnju su *Twitter* i *Instagram*. Kao i u slučaju *Facebooka*, facilitatori trebaju ponuditi primjere i informacije o korištenju ovih servisa, načinu komunikacije, profiliranju javnosti i dinamici objava novih sadržaja.

S obzirom na to da većina organizacija želi steći uvid u doseg objava, naredna aktivnost upoznaje učesnike s različitim metodama mjerenja dosega putem društvenih mreža.

Prvi dan treninga pažnju treba posvetiti planiranju PR aktivnosti, pa facilitatori predstavljaju primjere pravilnog planiranja ovih aktivnosti.

Drugi dan učesnici će dobiti priliku da praktiraju stvari koje su naučili prvi dan treninga. U radu u grupama i kroz individualne zadatke učesnici trebaju kreirati saopćenje za javnost te razviti specifične *Facebook* postove koji tematski odgovaraju potrebama organizacija i programa.

Kroz završnu participativnu aktivnost, učesnici razvijaju plan mini kampanja koje će u simulaciji biti provedene posredstvom društvenih mreža i kroz plan za odnose s medijima.

Primjeri saopćenja za medije dostupni su u resursnom paketu.



LITERATURA

- The National Disability Authority. (2020). Sexuality and relationships. Preuzeto sa <http://nda.ie/Disability-overview/Key-Policy-Documents/Report-of-the-Commission-on-the-Status-of-People-with-Disabilities/A-Strategy-for-Equality/A-Strategy-for-Equality-Report-of-the-Commission-on-the-Status-of-People-with-Disabilities/Sexuality-and-relationships> 25. decembra 2020. godine
- Hospital San Diego. (2020). Understanding Early Sexual Development. Preuzeto sa <https://www.rchsd.org/health-articles/understanding-early-sexual-development/> 26. decembra 2020. godine
- Shaniff Esmail PhD , Chelsea Krupa, MSc OT, Douglas MacNeill, MA, Stephanie MacKenzie. (2010). Best-Practice: Sexuality Education for Children and Youth with Physical Disabilities- Developing a Curriculum Based on Lived Experiences. Preuzeto sa http://en.copian.ca/library/research/ccl/best_practice/best_practice.pdf 23. decembra 2020.
- Navigate Life Texas. (2021). Puberty and Sexuality. Preuzeto sa <https://www.navigatelifetexas.org/en/family-support/puberty-and-sexuality> 02. januara 2021. godine
- Centre for parents' information and resources. (2018). Sexuality education for students with disabilities. Preuzeto sa <https://www.parentcenterhub.org/sexed/> 03. januara 2021. godine.
- Department of Pediatrics, University of Utah (2005). Nancy Murphy* MD; Paul C Young MD.
- Dev Med Child Neurol. (2008). Sexuality in children and adolescents with disabilities.
- American Academy of Paediatrics (2021). Preuzeto sa www.aappublications.org/news Januar 6, 2021.
- Down Syndrome Association. (2018). Puberty, adolescence and sexual health.
- Family planning association (2017). A guide to the male body. For Boys.
- Family planning association (2017). A guide to the female body. For Girls.
- Family planning association (2010). Growing up - what's it all about?
- Health Scotland (2008). Sexual Health and Relationships A Review of Resources for people with learning disabilities.
- Sharon Baker. Growing up, sex and relationships: a booklet to support parents of young disabled people. Preuzeto sa <https://councilfordisabledchildren.org.uk/sites/default/files/uploads/documents/import/growing-up-sex-and-relationships.pdf> 2. januara 2021. godine
- Highland Learning Disabilities Relationships Group. STAFF CARER TOOLKIT for people with learning disabilities and/or autism spectrum condition An interactive course around body image and relationships.
- STAFF CARER TOOLKIT for people with learning disabilities and/or autism spectrum condition An interactive course around body image and relationships.
- Family planning association (2020). Love, sex and relationships.
- Department for Education. (2019). Relationships Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education Statutory guidance for governing bodies, proprietors, head teachers, principals, senior leadership teams, teachers.
- National Children's Bureau. (2020). RSE for disabled pupils and pupils with special educational needs.
- CARE Balkan. Mehmedovic et al. (2016). Program Mladi – Inovativni pristupi u prevenciji rodno zasnovanog nasilja i promociji zdravih životnih stilova kod mladića i djevojaka.
- Knight JR, Emans SJ, editors. (2001). Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: A Guide to the Case Teaching Method; and Growth in Children and Adolescents. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior and Adolescent Health.
- Berman H, Harris D, Enright R, Gilpin M, Cathers T, Bukovy G. (1999) Sexuality and the adolescent with a physical disability: understandings and misunderstandings. Issues Compr Pediatr Nurs 22:183–196.
- Nancy Murphy*MD; Paul C Young MD, Department of Pediatrics, University of Utah, Salt Lake City, Utah, USA. (2005). Sexuality in children and adolescents with disabilities. Developmental Medicine & Child Neurology .

PRILOZI

- **PRILOG 1:** PRIRUČNIK „PRIČAJMO ZAJEDNO O ODRASTANJU“
Link: http://www.downsy.ba/wp-content/uploads/2020/10/Pricajmo_zajedno_ss.pdf
- **PRILOG 2:** RESURSNI PAKET
Link: <https://www.downsy.ba/pricajmo-zajedno-o-odrastanju/>

BILJEŠKE



ASOCIJACIJA XY



Norwegian Embassy
Sarajevo

