

Promotor/ica mladih

Priručnik za osposobljavanje
promotora/ica mladih, mladih
ljudi koji rade s mladima u okviru
mrežne stranice “Nagrađivanje
mladih”.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

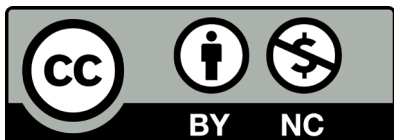


Mladi Šentjur
MLADINSKI CENTER
Razvojna agencija Kozjansko

MREŽA
UDRUGA
ZAGOR

Naslov: Promotor/ica mladih, Priručnik za osposobljavanje promotora/ica mladih, mladih ljudi koji rade s mladima u okviru mrežne stranice “Nagrađivanje mladih”..

Izdajatelj: Razvojna agencija Kozjansko, OE Mladinski center Šentjur i Mreža udruga Zagor



Ovaj je dokument licenciran pod međunarodnom licencom **Creative Commons Attribution 4.0**

Priručnik „Promotor/ica mladih“ dio je mrežne stranice „Nagrađivanje mladih“, koji mlade potiče na aktivno provođenje slobodnog vremena, stjecanje novih vještina i znanja te aktivan rad u okruženju u kojem žive.

Nastala je u okviru projekta “Sistem nagrađivanja” koji financira Europska komisija, programa Erasmus + Mladi na djelu, koji provode Mladinski center Šentjur (OE RA Kozjansko, Slovenija) i Mreža udruga Zagor (Hrvatska), 2020. -2021.

Provedbu ovog projekta financira Europska komisija. Sadržaj ove publikacije (priopćenja) isključiva je odgovornost autora i ni na koji način ne odražava stajališta Europske komisije.

Sadržaj

1. PROMOTOR/ICA MLADIH	5
Upoznavanje mladih s mrežnom stranicom „Nagrađivanje mladih“, ulogom promotora/ica mladih i nekim igrama koje se koriste u radu s mladima za upoznavanje, povezivanje i izgradnju zajednice.	
2. MOTIVACIJA (Što me tjera da se uključim i povežem)	15
Mladi uče o pet potreba koje su razlog zašto se povezujemo, surađujemo ili se uključujemo i kako zadovoljiti te potrebe uključivanjem i poticanjem vršnjaka u aktivnosti.	
3. GRUPNI RAD	21
Na radionici uče o radu grupe, ulozi osobe koja preuzima vođenje grupe te o tome što svaki član može pridonijeti radu grupe.	
4. VOĐENJE SKUPINE	25
Promotor/ica mladih upoznaje se s učinkovitim vođenjem i djelovanjem grupe; kako zadržati fokus sastanka, pobrinuti se za vremenske okvire i omogućiti doprinos svim članovima grupe.	
5. STIL I MOTIV DJELOVANJA	35
Mladi uče o tri stila i motiva pojedinca te njihovim kombinacijama. Kako prilagoditi svoju komunikaciju individualnom stilu i motivu rada pojedinca; kako sastaviti tim tako da se članovi tima međusobno dobro nadopunjuju različitim stilovima i zajedno lakše postižu ono što žele; kako raditi u timu s različitim stilovima, prilagoditi se stilu i stvoriti uvjete za dobro izvođenje i suradnju pojedinih stilova.	
6. FLOW (Samopouzdana djelovanje)	43
Mladi ljudi upoznaju „flow“, stanje duha u kojem sve teče s lakoćom i mladi se osjećaju izvrsno. Uče o igrama i aktivnostima koje mogu dovesti do „flow-a“ te kako pripremiti zanimljive aktivnosti, uzimajući u obzir čimbenike „flow-a“, koji su upravo pravi izazov za mlade ljude s kojima rade.	
7. TIMSKI RAD	48
Mladi stječu iskustvo u planiranju timskih aktivnosti i uče o procesu planiranja.	
8. KAKO DO IDEJE	52
Mladi se upoznaju s pet tehnika kreativnog razmišljanja: 3-6-9 pisanjem mozga, slučajnom stimulacijom, slikovnom asocijacijom, čarobnom idejom i provokativnom tehnikom. Korištenjem ovih tehnika mogu sami generirati veliki broj ideja i potencijalnih rješenja ili u zajedničkim izazovima s prijateljima, u projektnom radu i u drugim aktivnostima.	

9. IDENTIFICIRAJ PROBLEM I NAĐI RJEŠENJE 56

Mladi uče prepoznati probleme u lokalnoj zajednici. Istražuju uzrok problema; postavljaju viziju - ono što žele umjesto problema; pružiti rješenja; predvidjeti učinke (posljedice i rizike) predloženih rješenja. Upoznaju stablo problema i stablo rješenja.

10. PLANIRANJE PROJEKTA 61

Mladi se upoznaju s pripremom rasporeda provedbe projekta i koracima potrebnim za provedbu projekta. Mogu predvidjeti rezultate na koje utječe provedba projekta, kako ih privući da sudjeluju te procijeniti utjecaj projekta na ciljanu skupinu i okruženje u kojem će se provoditi.

Svaka radionica popraćena je uvodnim predstavljanjem radionice, provjerom dobrobiti sudionika, igrama za opuštanje i povezivanje te na kraju evaluacijom.

1. Promotor/ica mladih

Mladi uče o:

- Programu i aplikaciji “Nagrađivanje mladih”
- Ulozi promotora/ice mladih
- Vrlinama o osobnim snagama i kako ih razvijati
- Igrama, koje povezuju i grade zajednicu u radu s mladima



#promotoricamladih



#promotormladih

Aktivnost 1: MINI ZNANJE

Nasuprot košare - u košari se nalaze listići s nasuprotnim natpisima. Na jednom listiću je napisana noć, na drugom dan; slatko - kiselo; svijetlo – tamno,... Svaki sudionik izvlači jedan listić i pronalazi svoj par. Zadatak para je da kroz razgovor pronađu zajednički jezik. Na komadu papira zajedno crtaju simbol svojih zajedničkih karakteristika ili ih samo zapisuju. Parovi zatim hodaju po sobi. Predstavljaju se jedno drugom i traže najbliži par. Na kraju šetnje svaki par predstavlja svoj simbol i govori s kojim se parom najviše našao.

Uхватite prst - sudionici se postavljaju u krug. Imaju desni dlan okrenut prema gore u razini struka. Lijevi dlan je dolje, s kažiprstom 1 cm iznad otvorenog dlana lijevog susjeda. Nakon znaka 1, 2, 3, zadatak je svih koji imaju dlanove okrenute prema gore uhvatiti susjedov kažiprst. Susjedov kažiprst ispada iz igre. Igra se može ponavljati sve dok je zanimljiva, a u međuvremenu se dlanovi promjene.

Pronađite nekoga tko ima brata ili sestru, voli matematiku, govori najmanje tri jezika,... Pripremite tablicu s opisima željenih karakteristika. Zadatak sudionika je da što prije pronađu osobu koja ima ovu karakteristiku i pribavi njezin potpis. Jedna osoba može se potpisati najviše dva puta na jednom listu.

Aktivnost 2: PREDSTAVLJANJE MREŽNE STRANICE „NAGRAĐIVANJE MLADIH“

“Nagrađivanje mladih” program je i web aplikacija Mreže udruga Zagor koja mladima omogućuje prikupljanje bodova dok aktivno provodi svoje slobodno vrijeme, a prikupljene bodove kasnije mogu zamijeniti za nagradu.

Kad su mladi aktivni (npr. članovi su organizacija civilnoga društva, pohađaju edukacije ili radionice, pripremaju svoj projekt i sl...), unose svoje aktivnosti u aplikaciju “Nagrađivanje mladih” i na taj način prikupljaju bodove koji se kasnije mogu zamijeniti za odabrane nagrade.

Mlada osoba:

- Stječe nova iskustva i znanja te osobno raste.
- Širi svoju mrežu poznanika i u isto vrijeme se zabavlja.
- Jača vještine te bira i sam/a odlučuje što će raditi i kako će skupljati bodove.

Bodovi se prikupljaju unutar pet tematskih područja:

1. Aktivni građanin (volontiranje)
2. Moji interesi (članstvo u OCD-ovima, edukacije, osposobljavanja i sl.)



3. Moj projekt (realizacija vlastitog projekta, sam ili zajedno s drugima)
4. Umreži se (organizirana okupljanja i umrežavanje s vršnjacima)
5. Megafon (kroz razne medije mladi sami šire vijesti o aplikaciji)

Više na www.nagradivanje-mladih.info

Aktivnost 3: PROMOTORI/CE MLADIH

Promotori/ce mladih su mladi ljudi koji rade sa svojim vršnjacima u programu „Nagrađivanje mladih“ i pomažu Centru za mlade/Zagoru u radu s mladima:

- Sudjeluju u uključivanju mladih u aplikaciju „Nagrađivanje mladih“.
- Komuniciraju s korisnicima/cama aplikacije i preporučuju aktivnosti u kojima mogu sudjelovati.
- Pripremaju susrete mladih „Umreži se“.
- Rade s mladima na terenu.
- Oni također unose svoje aktivnosti i prikupljaju bodove u aplikaciji „Nagrađivanje mladih“. T

Više na <https://nagradivanje-mladih.info/promotor-promotorica-mladih/>

Aktivnost 4: VRLINE

Vrline su naše osobne snage. Svatko od nas ima vrline, neke više, druge manje izražene. Razvijene vrline omogućuju mladoj osobi lakše djelovanje i postizanje ciljeva, veće zadovoljstvo sobom i u komunikaciji s okolinom, otkrivanjem novih životnih mogućnosti, daju osjećaj smisla i predanosti. S razvijenim vrlinama možemo učinkovitije rješavati probleme i lakše i prirodnije djelovati u životu.

KOLIKO SU RAZVIJENE MOJE VRLINE

Svrha vježbe je prepoznati svoje vrline i razmotriti gdje se mlada osoba može ojačati, a gdje se malo opustiti kako bi bio/la sretniji i uspješniji u životu. U prostoru su po zidovima napisane vrline s opisima i pojašnjenjem kada je vrлина jaka, a kada slabije razvijena. Sudionici dobivaju crvene, narančaste i zelene naljepnice. Idu od vrline do vrline i lijepe naljepnice pored nje. Lijepe zelenu naljepnicu uz vrlinu za koju misle da je jako razvijena ili se odnosi na njih, narančastu naljepnicu ako se ponekad primijeni, ponekad ne, i crvenu ako misle da nemaju tu vrlinu. Na naljepnicama mogu nacrtati vlastiti znak ili ime kako bi znali koji su njihovi (npr. točka, dijamant, sunce, drvo i sl. Prilikom označavanja vrline prvo se gleda koje su vrline jake, a koje manje zastupljene u skupini i što to možda znači.

Gdje su prednosti i nedostaci ove grupe.

Zatim idu u parovima i predstavljaju jedno drugome koje vrline smatraju najrazvijenijima i koje bi, prema njima, trebali još više razviti, a s kojom vrlinom pretjeruju. Vrline mogu biti previše razvijene, što znači da mogu postati naša slabost i s njima djelujemo na svoju štetu, ili mogu biti nedovoljno razvijene, što znači da možemo imati problema s funkcioniranjem i uspostavljanjem kontakta s okolinom. Što su vrline uravnotežene, naši odnosi mogu biti zadovoljniji i kvalitetniji.

NAČINI RAZVOJA I JAČANJA OSOBNIH SNAGA

Sudionici uzimaju novu boju olovke, šeću njome po prostoriji i označavaju na zidovima sedam vrlina za koje smatraju da su iznimno važne za rad s mladima i vršnjacima. Zatim zajedno čine presjek osam vrlina koje su najčešće označene. Svaka skupina dobiva dvije vrline.

Prvo se razmisli kako se te vrline odražavaju u komunikaciji ili u radu s mladima, što to znači ako te vrline nisu dovoljno razvijene. Zatim mladi zajedno nabrajaju neke aktivnosti ili načine na koje se pojedinačne vrline mogu namjerno razviti. Izvještavaju i prezentiraju svoja razmišljanja jedni drugima. Klasifikaciju vrlina koje su upotrijebili pripremili su Martin Seligman i Christopher Peterson. Na internetu postoji upitnik: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>, gdje mladi mogu detaljnije provjeriti koje su vrline bolje ili slabije razvili.



Za izvedbu su korištene aktivnosti s <https://www.srecolovke.si/vrline.html>

Vrline mudrosti

1. **Kreativnost, originalnost:** Jedna od vaših glavnih karakteristika je da uvijek dolazite do novih rješenja zadatka ili problema. Kad se nečega uhvatite u koštac, radije ćete upotrijebiti svoju kreativnost nego obaviti zadatak na uobičajen način.
2. **Zanimljivost:** Zanima vas mnogo različitih područja. Postavljate mnogo pitanja jer vam se gotovo sve teme čine vrlo zanimljive. Uživajte u istraživanju i otkrivanju novog.
3. **Kritičko razmišljanje, otvorenost:** Jedna od vaših glavnih karakteristika je dobro razmisliti i proučiti stvari iz različitih pogleda. Razboriti ste u zaključcima. Prilikom donošenja odluke oslanjate se na čvrste dokaze.
4. **Ljubav prema učenju:** Volite učiti nove stvari, u razredu ili sami. Oduvijek ste voljeli školu, čitanje i muzeje. Gdje god i kad god postoji prilika za učenje, iskoristite je.
5. **Perspektiva (mudrost):** Iako se možda ne smatrate mudrom osobom, prijatelji vas opisuju kao takve. Cijene vaše mišljenje i obraćaju vam se za savjete.

Vrlina hrabrosti

1. **Hrabrost:** Vi ste hrabra osoba. Nemojte se plašiti prijetnji, izazova, problema ili boli. Uvijek ste predani pravdi, čak i kad vam se drugi protive. Čvrsto stojite iza svojih uvjerenja.
2. **Ustrajnost:** Uvijek se trudite dovršiti posao koji ste započeli. Bez obzira na vrstu projekta, svoje zadatke uspijevate dovršiti u doglednom vremenu. Dok radite, vaše misli ne nestaju. Zadovoljni ste kada uspješno obavite zadatke.
3. **Autentičnost, iskrenost:** Vi ste poštena osoba, što se ne vidi samo u vašim riječima, već i u svakom vašem postupku. Nogama ste „čvrsto na zemlji“ i ne pretvarate se. Vi ste autentični.
4. **Revnost, entuzijazam, energija:** Bez obzira što radili, stvarima pristupate s entuzijazmom i energijom. Nikada ne radite stvari polovično, rješavate svoje zadatke srcem. Život je za vas avantura.

Vrlina humanosti, dobrote, čovječnosti

1. **Ljubav:** Cijenite iskrene i tople međuljudske odnose, osobito one u kojima su briga i pažnja uzajamni. Ljudima koji su vam važni, vi ste također važni.
2. **Ljubaznost i velikodušnost:** Ljubazni ste i velikodušni. Nikada niste toliko zaposleni da ne možete pomoći prijatelju. Uživajte raditi nešto dobro za druge, čak i ako ih ne poznajete.
3. **Društvena inteligencija:** Svjesni ste osjećaja drugih ljudi i razumijete uzroke njihovih postupaka. Nalazite se u sjajnim društvenim situacijama. Znae kako natjerati druge da se osjećaju dobro u vašem društvu.

Vrlina pravednosti

1. **Timski rad, grupna pripadnost:** Odlično radite u timu. Odani ste i predani suradnik. Uvijek odradite svoj dio posla. Uvijek dajete sve od sebe za uspjeh svojeg tima.
2. **Iskrenost, poštenje:** Jedan od vaših glavnih principa je da se prema svim ljudima odnosite pošteno. Ne dopustite da vaši osobni osjećaji utječu na tuđe odluke. Ponudite svima priliku.
3. **Vodstvo:** Ističete se u ulozi vođe. Znae ohrabriti i voditi članove tima u učinkovitom rješavanju zadataka. Svi se u vašoj skupini osjećaju uključeno, jer posebnu pozornost posvećujete dobrim međuljudskim odnosima.

Vrline umjerenosti i samokontrole

1. **Opraštanje:** Sposobni ste oprostiti ljudima koji su vam učinili nešto loše. Niste osvetoljubivi i rijetko koga krivite. Uvijek nudite ljudima drugu priliku da isprave svoje pogreške.
2. **Skromnost:** Ne želite biti u centru pažnje. Ne hvalite se svojim postignućima, radije biste

vidjeli da govore sami za sebe. Ne doživljavate se kao nešto posebno. Prijatelji cijene vašu skromnost.

3. **Oprez:** Vi ste pažljiva osoba. Vaše su odluke uvijek dobro promišljene. Nikada ne govorite ili činite stvari zbog kojih biste kasnije mogli požaliti.
4. **Samokontrola, samoregulacija:** Svjesno regulirate svoje osjećaje i postupke. Vi ste disciplinirana osoba. Sposobni ste kontrolirati svoje emocije i želje i ne dopustite im da kontroliraju vas.

Vrlina duhovnosti

1. **Cijeniti ljepotu i izvrsnost:** Primjećujete i divite se ljepoti, izvrsnosti i / ili dobroj izvedbi u svim područjima života. Lijepo stvari možete pronaći u prirodi, umjetnosti, matematici, znanosti ili u svakodnevnim iskustvima.
2. **Zahvalnost:** Svjesni ste lijepih stvari koje vam se događaju i ne uzimate ih zdravo za gotovo. Vaši prijatelji i obitelj znaju da ste zahvalna osoba jer uvijek odvojite vrijeme da kažete hvala.
3. **Nada, optimizam:** Očekujete najbolje u budućnosti i radite sa ciljem da to postignete. Vjerujete da je budućnost nešto nad čime imate kontrolu.
4. **Duhovnost, osjećaj smisla:** Imate snažna uvjerenja o nečemu višem, o smislu i svrsi života. Vaša uvjerenja vode vaše postupke i pružaju vam izvor podrške i utjehe.
5. **Humor:** Razigrano pristupate životu, nasmijavate druge i opremljeni ste humorom čak i u teškim i stresnim vremenima.

Aktivnost 5: IGRE U RADU S MLADIMA

U radu s mladima igra je alat putem kojeg se mladi ljudi međusobno upoznaju, zabavljaju, opuštaju, grade odnose povjerenja, uče o suradnji i timskom radu, rješavaju sukobe i razne izazove,...

Mladi se upoznaju s igrama za:

- zagrijavanje, opuštanje i kontakt,
- upoznavanje,
- izgradnju povjerenja i povezivanja,
- stvaranje grupe ili tima,
- evaluaciju (procjena naučenog i provedenih radionica) evaluaciju (procjena naučenog i provedenih radionica)

Zagrijavanje, opuštanje i uspostavljanje kontakta

- **Izadite** - sudionici naprave krug, podignu desnu ruku, zakorače u krug jedan prema drugome i drže se desnim rukama. Zatim podižu lijevu ruku i uhvate se lijevim rukama. Sa bilo kim,

samo ne sa susjedom s lijeve ili desne strane. Njihov cilj je napraviti krug bez puštanja.

- **Impuls** - naprave krug, držeći se za ruke. Moderator se lagano rukuje s osobom s desne strane. I dalje se rukuje u krugu. Sudionik može staviti novi puls lijevo u krug kako bi se impulsi spojili. Ako osoba prilikom primanja pulsa istom rukom stisne dvostruki lagani pritisak, to znači da je promijenila smjer pulsa i da se vraća natrag u smjeru iz kojeg je puls došao.
- **Pogledaj mi stopala** - sudionici stoje u dva reda. Postavljeni su tako da svatko ima nekoga ispred sebe. Svi sudionici gledaju noge sudionika ispred sebe. Po brojanju 1, 2, 3, SADA, svatko bira osobu koja će je pogledati u oči. Ako se dvije osobe susretnu s pogledom, izvršile su zadatak i napuštaju red. Ostali nastavljaju dok ne ostane samo jedan par.
- **Kruže okolo** - sudionici stoje u krugu. Svatko samo u svom umu, bez nagovještaja, bira nekoga u krugu. Na znak moderatora trče prema odabranoj osobi i rade tri kruga oko nje. Kad završe, sjedaju.
- **Svi moji prijatelji** - sudionici sjede u krugu. Osoba koja stoji u sredini kaže: "Svi moji prijatelji koji vole čokoladu." Istodobno, svi koji vole čokoladu mijenjaju stolicu. Mogu sjediti na bilo kojoj stolici, osim na susjednoj, s lijeve ili desne strane. Dok svi sjede, osoba u sredini pokušava pronaći svoju stolicu. Ako ne uspije, ponovite npr. "Svi moji prijatelji koji imaju kosu; koji imaju bijele čarape; koji je ikada dobio jedan u školi",... Osoba koja nije uspjela zauzeti stolicu nastavlja se igrati.
- **Škare, kamen, papir** - sudionici su postavljeni u dva reda. Pokazuju znakove škara, kamena, papira. Škare - stavite ruke ispred sebe u obliku slova V; kamen – zatvorena šaka; papir – otvoreni dlan. Svaka se grupa slaže koji znak pokazati suprotnoj skupini. Grupe se postavljaju u dva reda, licem u lice i pokazuju na znak moderatora. Škare pobjeđuju papir, papir pobjeđuje kamen, kamen pobjeđuje škare. Može se dogovoriti pet izvedbi i zabilježiti pobjede.
- **Igra evolucije** - igrači su raspoređeni u prostoru. Počinju se ponašati poput pilića koji cvrkuću i šeću uokolo. Cilj im je napredovanje na razinu kokoši, a to čine tako što traže drugu piletinu i idu s njom igrati kamen, škare, papir. Onaj koji pobijedi napreduje na sljedeću razinu. Cilj je doći do ljudske razine što je brže moguće. Razine su piletina, kokoš, dinosaurus, majmun, čovjek. Za napredak je potrebno pronaći istu vrstu, prevladati je i napredovati.
- **1, 2, 3 sunce** - jedna osoba stoji uz zid i govori 1, 2, 3, sunce. Ostali sudionici su npr. 15 metara dalje. Dok osoba pored zida govori 1,2,3, sunce, grupa se može kretati iza nje. Kad kaže SUNCE se okreće i u trenutku kad se okrene, ako vidi da se netko kreće, vraća tu osobu na početak. Osoba koja uspije dodirnuti osobu koja vodi igru pobjeđuje i može je zamijeniti.
- **Životinjsko glasanje** - svaki sudionik izvlači list s imenom životinje. Ima više istih životinja. Na znak, sve životinje počnu se glasati kako bi pronašle i formirale grupu. Umjesto glasanja, sudionici mogu prikazivati pokrete životinja.
- **Spasi me** - ovisno o veličini grupe, određuje se broj lovaca. Za deset ljudi dvije su osobe lovci. Onaj koga lovac ulovi se ukipi. Može ga spasiti suigrač koji još nije uhvaćen dodirnom (moguće su i druge varijante rješenja). Kad se svi prepolove, igra je gotova.

Upoznavanje

- **Nadimak** - sudionici stoje u krugu. Svatko izgovara svoje ime i kaže za sebe nadimak ili vrlinu koji počinje s prvim slovom imena.
- **Baloni** - svatko dobije svoj balon. Na njemu piše / crta jednu stvar koja ga obilježava, njegov omiljeni broj i njegov potpis. Stoji se u dvije vrste, a sudionici okrenuti jedan prema drugom razmjenjuju balone i predstavljaju se. Kad završe, jedan red se pomiče lijevo ili desno i stvaraju se novi parovi.
- **Upoznavanje** - svatko dobije papir i izvuče sat s brojevima od 1 do 12. Na svakom satu (broju) grupa dogovara satnicu s jednim sudionikom i pored broja upisuje ime te osobe. Svakog sata s drugom osobom i samo s jednom osobom. Kad svi dogovore sate, moderator kaže da je 1 sat. Svatko razgovara s osobom koju je u to vrijeme zapisao. Moderator postavlja pitanja i teme o kojima se raspravlja. Kad sat završi, moderator kaže da su 2 sata. Svatko u ovom trenutku pronađe svog para, a moderator predstavi temu. Teme mogu biti npr. najluđi odmor; obitelj; hobiji; najzanimljiviji ili ludi dar; škola; omiljena hrana; film ili crtić; zadnji gledani film; gdje biste trenutno najradije otišli na odmor,... Igra završava kada se prođe svih 12 sati.
- **Sortiraj** - sudionici se razvrstavaju u tišini, s lijeva na desno, prema njihovoj dobi (boja očiju, boja kose, broj nogu,...). Jedni drugima mogu pomoći samo izrazom lica.
- **Lupanje po glavi** - sudionici su smješteni u krug. Jedna osoba ide u sredinu. Moderator izgovara ime, a osoba u sredini trči prema imenovanoj osobi. Ako posegne za njim i lagano ga lupka po glavi prije nego što ta osoba izgovori tuđe ime u krugu, tada se zamjenjuju. Međutim, ako imenovana osoba uspije unaprijed izgovoriti tuđe ime, osoba u sredini mora potrčati prema novoimenovanoj osobi i doći do nje prije nego što se nađe i izgovori drugo ime, jednu od osoba uključenih u igru.
- **Tko je s druge strane** - sudionici su podijeljeni u dvije grupe. Sjede na podu okrenuti jedan prema drugom. Između njih se stavlja neka prepreka kako bi se spriječilo da se ekipa vidi. Na znak moderatora, jedna osoba iz svake grupe sjedi ispred prepreke (to može biti deka ili sl.). Kad se prepreka spusti, zadatak je obojice da što prije izgovore ime protivnika. Osoba koja pobjeđuje dobiva drugu osobu u svojoj grupi.
- **Slatkiši** - svatko bira bilo koji broj bombona ili čokolade. Nakon odabira saznaju da koliko god imaju slatkiša, pričaju toliko nepoznatih činjenica o sebi.
- **Ponovite za mnom "Ime i kretanje"** - sudionici stanu u krug. Svatko bira svoj potez. Počinje s moderatorom koji izgovara svoje ime i pokazuje potez. Tada svi sudionici pozdravljaju "Pozdrav..." i ponavljaju njegov pokret. Osoba pored moderatora nastavlja. Prvo izgovara ime moderatora i njegov pokret, zatim kaže "ja sam ..." i pokazuje svoje kretanje. To se nastavlja sve dok na red ne dođe posljednja osoba koja će ponoviti kretanje i imena svih prethodnika prije nego što izgovori njihovo ime.

Povjerenje i povezivanje

- **Ja sam ... drugi kažu da sam** - svi dobiju list papira s nedovršenim rečenicama. Sa svojim parom dijeli ono što je i što drugi misle da je.
- **Ogledalo** - dvije se osobe kreću kao da je ogledalo između njih. Jedan vodi, drugi slijedi, zatim mijenjaju uloge. Vođa ima magnetski prst i npr. dotakne partnerovu ruku i sada rukom

prati magnetski prst. Osoba koja vodi pokazuje drugoj osobi pokretima što želi od nje.

- **Crtanje** - sudionici su podijeljeni u parove. Svaki par dobiva papir formata A3. U krugu su bojice koje mogu posuditi i koristiti. Zadatak svakog para je stvoriti zajedničku sliku u potpunoj tišini bez dosluha. Imaju npr. 10 minuta. Mogu se napraviti i veće grupe. Na kraju se može razviti razgovor o tome što se događalo, tko je vodio, tko je eventualno oklijevao, zašto, tko nastavlja, kako se donose odluke, koliko su zadovoljni svojim radom,...
- **Vrijeme za ime** - zadatak sudionika, koji stoje u krugu, zatvorenih očiju, je da izgovaraju svoje ime jedno za drugim bez slaganja. Ako dvoje ljudi izgovara svoje ime odjednom, ide od početka.
- **Ja ovako, a kako ti?** - sudionici su postavljeni na sredinu sobe. Jedna strana sobe ima oznaku DA, druga strana NE. Moderator daje izjave o odabranoj temi, a sudionici se identificiraju postavljanjem na određenu stranu polja. Npr. izleti su zanimljiviji od odlaska u kino ... Oni također mogu reći razlog svoje odluke.
- **Breza na vjetru** - grupe od 8 ljudi. Poredaju se u krug. Jedna osoba ide u sredinu. Osoba u sredini se opušta i ostaje u rukama ostalih sudionika, koji brinu o njihovoj sigurnosti i sigurnoj cirkulaciji u krugu iz ruke u ruku.
- **60 sekundi** - sudionici kruže prostorijom. Kad čuju glazbu, pronalaze par koji mu gleda u oči 60 sekundi. Kad glazba prestane, ponovno šetaju i ponovo pronađu par kad čuju glazbu.
- **Duga** - sudionici pred sobom imaju punu košaricu različitih čokolada, koje mogu birati kako žele. Ovisno o odabranoj boji tada npr. kažu imaju li crvenu boju - što ih rastužuje, druge boje npr. što vas veseli, što vas ljuti, što vas motivira, što ste danas učinili krivo i željeli biste popraviti, vaš najbolji izbor ili odluka danas,...
- **Moje drvo** - svatko nacrtava svoje drvo koje ga predstavlja i onda ga predstavlja drugima.

Izgradnja zajednice

- **Konstrukcija tornja** - svaka skupina od četiri člana dobiva isti materijal (novinski papir, škare, slamke i ljepljivu traku). Zadatak svake skupine je napraviti najviši mogući samostojeći toranj za 15 minuta.
- **Osigurajte svoje jaje** - svaki tim dobiva materijal kojim će zadržati svoje jaje čak i kada ga bace s visine od oko 10 metara (dobivaju novine, vatu, slamke, ljepljivu traku).
- **Marshmellow toranj** - od čačkalica i plastelina učinite toranj što je moguće višim.
- **Pokupi i udari** - formiraju se grupe od najmanje šest ljudi. Članovi svake grupe nižu se poput četke jedan za drugim kako bi mogli držati ramena osobe ispred sebe. Svi osim posljednje osobe imaju povez preko očiju. Zadatak grupe je pokupiti stvar na podu i zajedno je odnijeti u kantu. Posljednja osoba vodi tim neverbalnim znakovima i pokretima. Kad grupa podigne objekt i stavi ga u kantu, prva osoba odlazi na posljednje mjesto i počinje novi krug traženja objekta čije se mjesto promijenilo.
- **Preokretanje lista** - zadatak grupe je okrenuti podlogu na kojoj stoji tako da svi ostanu na njoj i izbjegnju dodirivanje tla. Podloga je velika s obzirom na veličinu grupe.

Vrednovanje ili evaluacija:

- dobrobit sudionika,
- izvršene aktivnosti,
- samorefleksija naučenog.

Provjera dobrobiti sudionika

Koristiti:

- **stabla osjećaja**, gdje označavaju položaj na drvetu i govore zašto su ga označili,
- **razne karte / fotografije / objekti**, za opisivanje njihovih osjećaja (odaberite objekt i objasnite svoj izbor),
- da je u tom **trenutku životinja / biljka / desert / knjiga...**, tko bi on bio i zašto (prema svojem osjećaju),
- **reci jednom riječju** u krug kako se osjećaju,
- **opišite svoje osjećaje** kao vremensku prognozu,...

Vrednovanje izvršene aktivnosti

Provjerava se je li željeno postignuto, što je / nije uspjelo, što bi se promijenilo, poboljšalo, ispravilo kako bi se u budućnosti postiglo željeno.

Primjeri aktivnosti:

Meta - na kraju aktivnosti pažnja sudionika usredotočena je na metu koja je nacrtana na zidu. Sudionicima se postavljaju pitanja o aktivnosti. Svaki dobiva onoliko naljepnica u boji koliko ima pitanja (najviše šest pitanja). Moderator čita pitanje npr. koliko su bili zadovoljni predstavljanjem teme - svaki prema svom zadovoljstvu označava poziciju u meti. Sredina mete je maksimalna, što je udaljenija od sredine, manje je zadovoljstvo bilo spomenutim. I tako dalje.

Moderator na stolici - slično cilju, sada moderator predstavlja sredinu mete i što su zadovoljniji učinkom i što aktivnost više ispunjava njihova očekivanja, to su sudionici bliže moderatoru. U početku naprave veliki krug oko moderatora. Sudionici prilaze i udaljavaju se od njega ovisno o zadovoljstvu.

Kutije s predlošcima - obojeni samoljepljivi listovi. Na jednoj boji zapisuju sve pluseve, na drugoj nedostatke, na trećoj svoje prijedloge za poboljšanje. Listići se bacaju u okvir s prijedlozima. Sudionici ocjenjuju jasnoću uputa danih zadataka, trajanje zadataka, naučio sam nešto novo o sebi i radu u timu, osjećao sam se sigurno, mogao sam se slobodno izražavati i stvarati i slično.

Samorefleksija

Sudionici odgovaraju na odabrana pitanja u nastavku, a zatim raspravljaju o iskustvu učenja u grupi ili u paru:

- Kako ocjenjujem svoje sudjelovanje i doprinos?
- Kako sam ja pridonio?
- Što sam naučio?
- Što mi je bio najveći izazov?
- Koje je moje postignuće?
- Gdje mogu primijeniti naučeno?
- Što sam mogao učiniti drugačije?
- ...

2. Motivacija

Mladi će:

- podići svijest o pet potreba koje stalno zadovoljavamo i koje su razlog našeg rada te kako ih je važno uzeti u obzir pri uključivanju mladih u aktivnosti.
- naučiti o važnosti društvenih mreža i dobrih odnosa za zadovoljavajući život.



Aktivnost 1: RAZLOZI MOJE UKLJUČENOSTI

Svaki član grupe na post-it papire piše razloge uključivanja među promotore mladih. Zatim procjenjuju sve razloge za uključivanje među promotore od 5 (najvažniji) do 1 (najmanje važan). Svoje razloge i ocjenu iznose u grupama.

Aktivnost 2: LJUBAV, MOĆ, SLOBODA, ZABAVA, OPSTANAK

Na zid je zalijepljeno pet različitih simbola koji prikazuju **MOĆ** (vještine i kompetencije), **LJUBAV** (povezivanje i suradnja), **ZABAVU** (istraživanje, znatiželja i učenje), **SLOBODU** i preživljavanje.

Svaki promotor svoj unaprijed procijenjeni razlog zalijepe na jedan od simbola na zidu. Nakon zbrajanja bodova, utvrđuju koji razlog (simbol) prevladava u uključivanju među promotore u ovoj grupi.



Aktivnost 3: ŠTO MI TREBA ZA SREĆU U ŽIVOTU?

U skupinama sudionici sastavljaju popis svega što ih veseli i čini sretnima u životu. Zatim sve gore navedeno razvrstavaju u pet skupina i zalijepe ih za simbole za koje misle da pripadaju.

Kad završe s razvrstavanjem, zajedno s moderatorom pregledavaju svoj rad i upoznaju pet potreba koje nas tjeraju na posao ili su razlog našeg djelovanja.

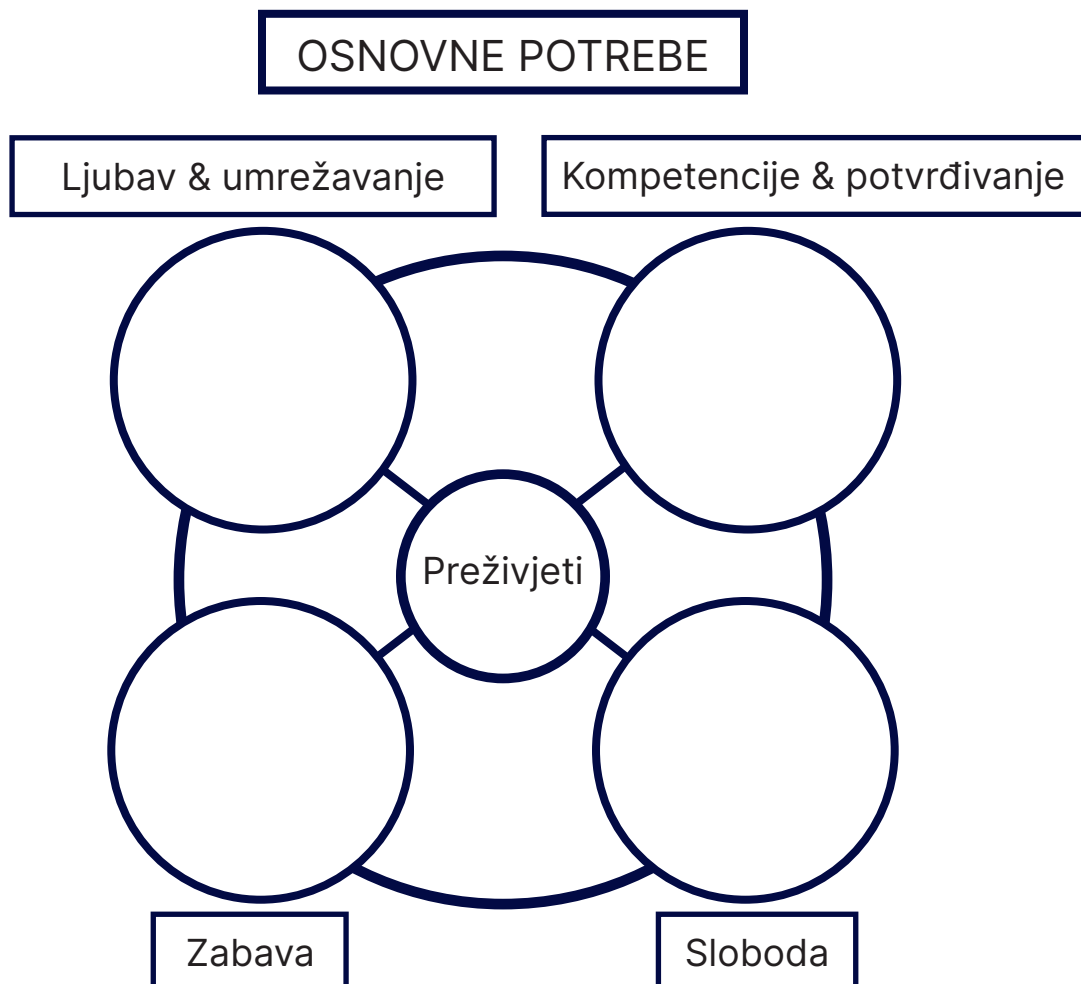
Potreba za:

- **Preživljavanje** (sigurnost, zdravlje, hrana, smještaj ...), sve vezano uz tijelo.
- **Ljubav, povezanost i pripadnost** (tjera nas da tražimo načine povezivanja i ostajanja povezanim s drugima). U praksi je bliskost i povezanost s ljudima koji nam nešto znače preduvjet za podmirivanje drugih potreba.
- **Snaga** (samopotvrđivanje - ovladavanje raznim vještinama - osjećaj kompetentnosti, samopoštovanje - zadovoljstvo zbog dobro obavljenog posla).
- **Zabava** (radost, smijeh, učenje i učenje novih stvari). Doživite avanture, učite od drugih i zabavite se i nasmijte. Kreativna znatiželja.
- **Sloboda** (sloboda, slobodan izbor za zadovoljavanje vlastitih potreba). Sloboda stvaranja i izbora. Biti slobodan i dopustiti slobodu izbora i drugoj osobi.

Aktivnost 4: KAKO ZADOVOLJAVAM SVOJE POTREBE?

Kao polazište imaju popis iz 3. aktivnosti, što ih čini sretnima u životu. Na komad papira zapisuju uloge u koje su ušli, da su sretni i zadovoljni te da su kroz njih zadovoljili svoje potrebe. Npr. planinarka, sestra, kći, plesačica, prijateljica, članica hokejaškog kluba, zaposlenica, šahistica, polaznica radionice,...

Zatim razmišljaju o tome koje su potrebe ili potrebu ispunili s tom ulogom i upisuju tu ulogu u odgovarajuću potrebu. Podijele mišljenje u grupi.

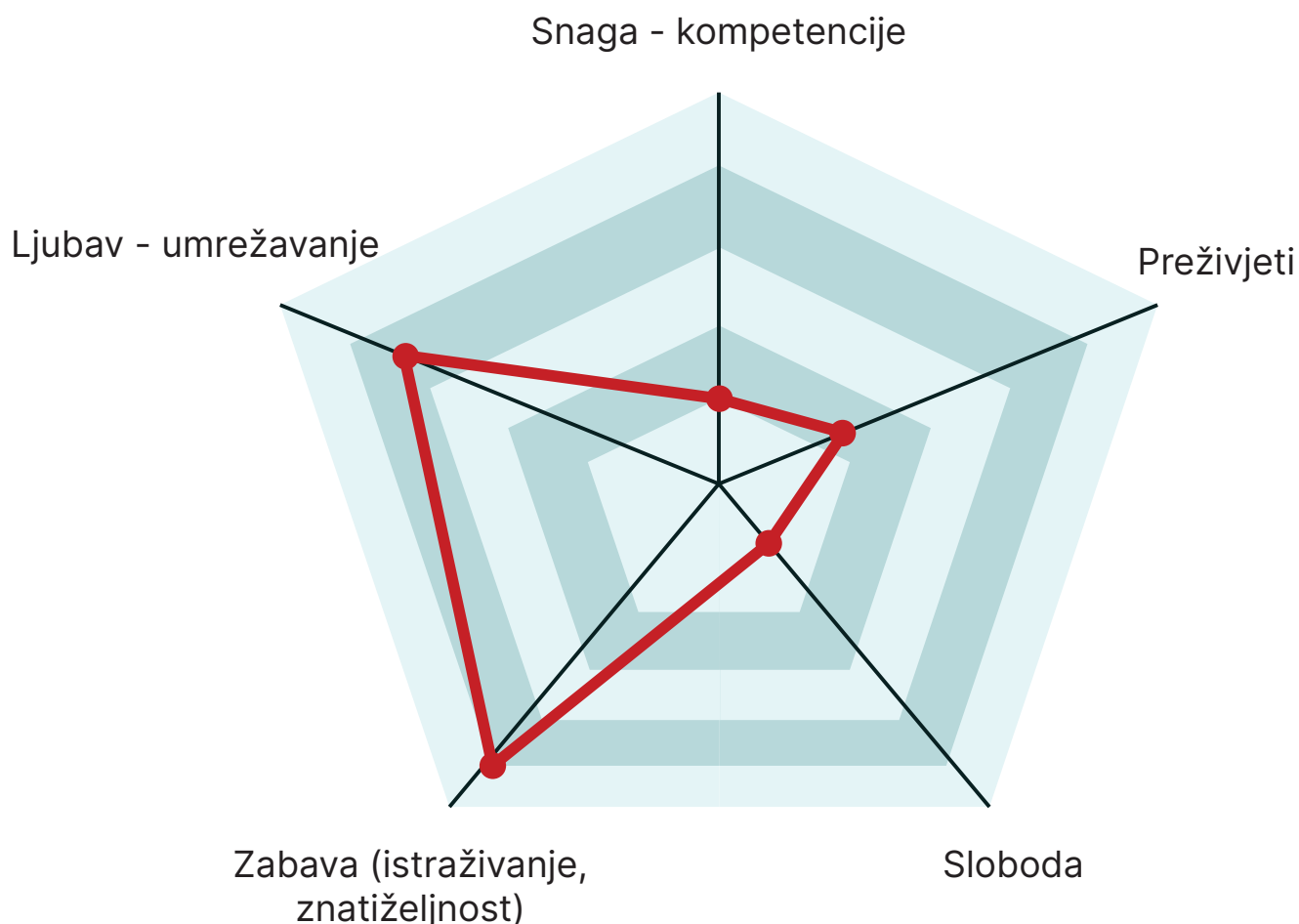


U društvu, kod kuće, u obitelji, na poslu, u školi ... pored drugih, kada biramo i ulazimo u različite uloge (prijatelj, član društva, suradnik, šahist, balerina, partner, roditelj...) , zadovoljavamo svoje potrebe.

Budući da želimo biti sretni i zadovoljni (to jest, osjećati se voljeno i povezano, znati da smo kompetentni i da možemo slobodno odlučivati i raditi ono što želimo i zabavljati se), ulazimo i djelujemo na različite načine (uloge). Rad u ulogama omogućuje nam da zadovoljimo ovih pet potreba. Kad su te potrebe zadovoljene, kako smo sami zamislili, sretni smo i zadovoljni.

Aktivnost 5: BRINEM SE O SREĆI I ZADOVOLJSTVU

Na temelju prethodne aktivnosti mladi ocjenjuju, od 1 do 10, kako se brinu o zadovoljavanju individualnih potreba u sebi. Za koje im je dovoljno stalo, za koje manje ili nimalo, ili bi bilo potrebno bolje se brinuti o njima, za njihovu vlastitu sreću i zadovoljstvo.



Brinuti se za svoje potrebe je poput kruga. Ako nije dovoljno okrugao, neće se kotrljati. To pak znači da ako bilo koja od ovih potreba nije dovoljno zadovoljena, možemo biti nesretni.

Oni predstavljaju svoj krug u paru i s kojim bi aktivnostima mogli bolje zadovoljiti svoje potrebe ako je potrebno.

Aktivnost 6: UKLJUČUJEM SE U ZADOVOLJENJE SVOJIH POTREBA

Činjenica je da se uključujemo u različite aktivnosti i različita područja jer imamo potrebe koje želimo zadovoljiti. Ima smisla baviti se onim u što vjeruješ (podsvjesno ili svjesno) kako bi pomogao sebi da zadovoljiš svoje potrebe i podigneš svoju kvalitetu života.

Mlada osoba traži smisao za sebe (korist) u aktivnostima i odabirom aktivnosti nastoji zadovoljiti svoje potrebe, iako toga često nije svjesna.

Dobivaju tri teksta i iz teksta govore koje bi se potrebe mogle zadovoljiti ako su sudjelovali u opisanoj aktivnosti.

Tekst 1: Pridružite se tečaju robotike na kojem ćete naučiti koncepte programiranja, robotike, tehnologije i drugih vještina budućnosti.

Tekst 2: Opuštena atmosfera, male grupe. Učenje koje donosi mnogo informacija i zabave. Povezuje mlade ljude s različitih mjesta. Nakon završetka obuke imat ćete mnogo novih poznanstava, svladat ćete planiranje događaja i imat ćete još jednu referencu za svoj životopis.

Tekst 3: Koncert.... poznati pop rock umjetnik koji će vas zabaviti zvucima gitare, bubnjeva i izvrsnim vokalom.

Aktivnost 7: KORIST

Možemo privući osobu da se uključi i ostane u aktivnostima ako imamo dobar kontakt s njom i ako joj znamo pokazati zašto je važno da se uključi u aktivnosti. Da ta osoba vidi značenje i korist u suradnji.

Može se dogoditi da svojim načinom rada ili promotivnim aktivnostima zadovoljimo samo jednu potrebu ili potrebu koja osobi trenutno nije u prvom planu ili joj je trenutno manje važna.

Na temelju 5. aktivnosti utvrdili smo da ako jedna od pet potreba nije zadovoljena, možemo biti nesretni i svi nastojimo zadovoljiti svoje potrebe što je bolje moguće.

Zadatak sudionika je pripremiti opis aktivnosti odnosno poziv kojim privlači pozornost mlade osobe da shvati da može zadovoljiti svoje četiri ili svih pet potreba uključivanjem u aktivnost.

Prijedlog aktivnosti:

- uključivanje među promotore mladih
- uključivanje u program "Nagrađivanje mladih"
- sudjelovanje na mjesečnom sastanku „Umreži se“

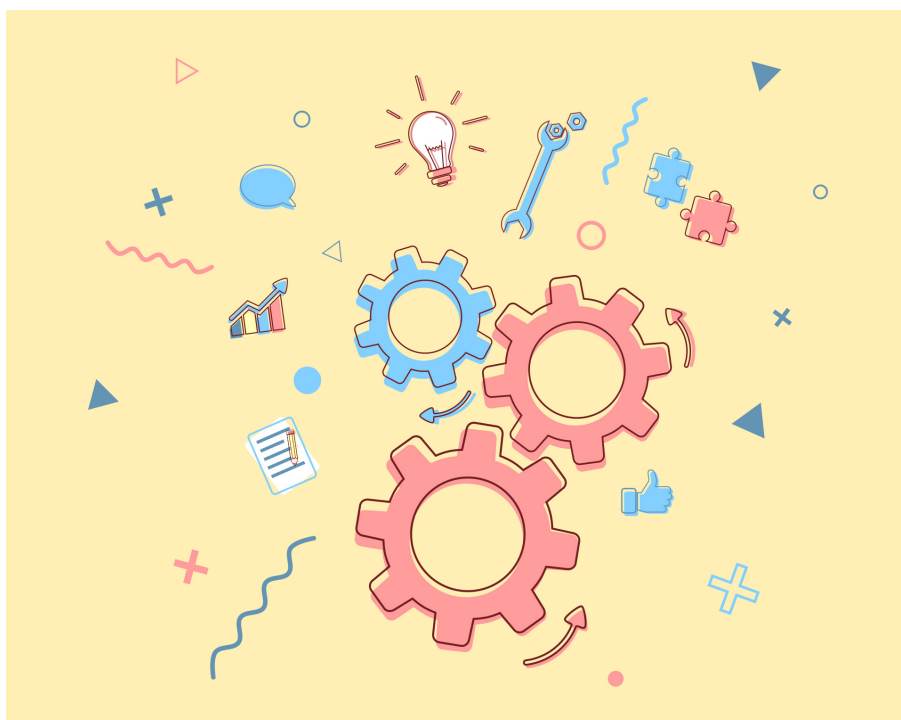
Rad u skupinama. Svaka grupa priprema prijedlog poziva za događaj, uzimajući u obzir prezentirane potrebe. Pripremaju plakate i prezentacije.

Ako shvatimo što mladoj osobi treba, možemo je iznutra motivirati da vidi značenje onoga što nudimo i pripremamo. Istodobno, važno je biti svjestan da se u našoj organizaciji, naizmjenično ili istodobno, mogu zadovoljiti sve četiri potrebe (nedostaje nam preživljavanje).

Način na koji radimo, gdje se uključujemo, kakve prijatelje biramo, posao ili aktivnosti, ovisi o našoj unutarnjoj motivaciji ili želji da se zadovolje određene potrebe. U zadovoljavanju potreba, uloge u koje stupamo i odnos koji imamo u odabranim ulogama iznimno su važni. Nedostatak uloga ili kontakata i socijalnih mreža uzrokuje nezadovoljstvo i razne (mentalne) tegobe pojedinca.

3. Grupni rad

Mladi uče o radu u grupi, o tome kako svaki član može pridonijeti radu grupe i koja je uloga osobe koja preuzima vođenje grupe.



Mladi stječu iskustvo u raznim aktivnostima za mlade, gdje su često nasumično raspoređeni u grupe u kojima ne poznaju druge članove grupe.

Zbog nedostatka iskustva u radu u grupi:

- izbjegavaju zadatak vođenja / usmjeravanja rada grupe,
- ne slažu se oko toga tko će biti odgovoran za što i kako i što će pridonijeti,
- ne slušaju jedni druge,
- ne podržavaju u izvršavanju zadatka.

Aktivnost 1: UZMITE PREDMET

Svaka skupina imenuje člana te mu stave povez na oči. Zadatak grupe je dovesti ga do objekta s druge strane sobe što je brže moguće kad moderator zazviždi ili proizvede neki zvuk. Na putu do tamo postoje prepreke. Ako osoba nagazi na prepreku, vraća se na početnu točku. Počinju zviždukom moderatora.

Kad završe, razgovaraju o tome kako se osjećala osoba koju vode i kako su se drugi članovi grupe osjećali tijekom igre. Pišu pluseve i minuse svoje izvedbe i raspravljaju o tome kako bi mogli poboljšati vodstvo i usmjeravanje.

Aktivnost 2: ZABIJ GOL

Zadaća grupa je usmjeriti izabranog člana grupe, preko poveza na očima, do lopte kojom mora postići gol. Imaju 3 minute prije nego što počnu dogovarati se kako će raditi.

Raspravljaju o tome kako se osjećala osoba su grupe vodile i kako su se osjećali drugi članovi grupe te razlikama u 1. i 2. aktivnosti.

Svaka grupa priprema plakat: Što je važno za dobru suradnju u grupi i kako njeni članovi mogu pridonijeti funkcioniranju grupe.

Aktivnost 3: LOKOMOTIVA

Vođenje i praćenje. Članovi grupe stoje u redu, jedan za drugim, držeći se za ramena. Svi osim vođe (prvi u redu) imaju poveze na očima. Vođa vodi grupu uokolo, izmišljajući različite aktivnosti. Npr. cijela grupa skoči u zrak na 1,2,3. Kad sad kažem, svi čuče,... Vođe se mijenjaju i izmišljaju različite aktivnosti.

Kad završe, svi dobivaju post-it papire u dvije boje i na njih zapisuju što im se svidjelo u vođenju lokomotive, a što ne. Lijepe ih na zid, na plakat.

Aktivnost 4: TKO JE VOĐA

Grupa sjedi u krugu. Biraju osobu koja napušta sobu na nekoliko minuta. U međuvremenu se dogovaraju tko će voditi grupu. Odabrana osoba vraća se u sobu i postavlja se u sredinu kruga. Njezin je posao otkriti tko je skriveni vođa. Skriveni vođa neprestano mijenja svoje kretnje, dok ga

ostali članovi pritom prate. Aktivnost se ponavlja nekoliko puta. Zamjenjuju se vođe i oni koji otkriju tko je skriveni vođa.

Aktivnost 5: OBLIKUJTE LIK

Zadatak grupe, koja stoji u krugu i čiji članovi imaju povez preko očiju, je oblikovati lik s užetom koje drže u rukama prema uputama moderatora (trokut, četverokut, pravokutnik,...).

Kad završe aktivnost, razgovaraju o preuzimanju uloge vođe, pregovaranju, slušanju jedni drugih, osjećajima, o dovršenju zadatka i o tome kako bi mogli poboljšati zajednički nastup.

Aktivnost 6: OKRENI DEKU

Zadaća grupe je što je moguće brže okrenuti deku na kojoj stoje, a da ne izađe iz deke.

Aktivnost 7: VOĐENJE GRUPE

Svatko dobiva post-it papir i 3 minute da napiše najmanje 7 prijedloga što je za njih dobro vodstvo grupe. U skupini dijele svoje prijedloge i razmišljanja o dobrom vodstvu grupe. Svaka skupina izrađuje plakat i predstavlja svoja razmišljanja ostalim skupinama.

Aktivnost 8: GRUPA SA SVRHOM

Kad se grupa poveže ili formira važno je da:

- zna s čime je povezana i koja joj je (trenutna) svrha ili cilj
- definira fokus (svrhu) svakog sastanka koji je u tijeku,
- ima jasne upute i zadatke (ako ne, tražite ih),
- ima osobu koja preuzima vodstvo grupe i drži zlatnu nit (zna koji je cilj, drži smjer grupe i sažima, ili barem na kraju, ono što su dogovorili i koje su odgovornosti članovi grupe možda uzeli),
- članovi dijele zadatke i spremni su preuzeti odgovornost najbolje što mogu,
- jasno komunicira (članovi grupe slušaju i poštuju mišljenja jedni drugih, znaju koji su njihovi zadaci i odgovornosti).

Zadatak: Vi ste pojedinci koji žele biti aktivni u svojoj lokalnoj zajednici. Povezali ste se jer imate želju

pomoći starijim mještanima koji ne mogu sami otići u trgovinu i potrebna im je pomoć oko kućanskih ili vanjskih poslova; ili želite organizirati okupljanje usamljenih,...

Zajedno utvrđujete:

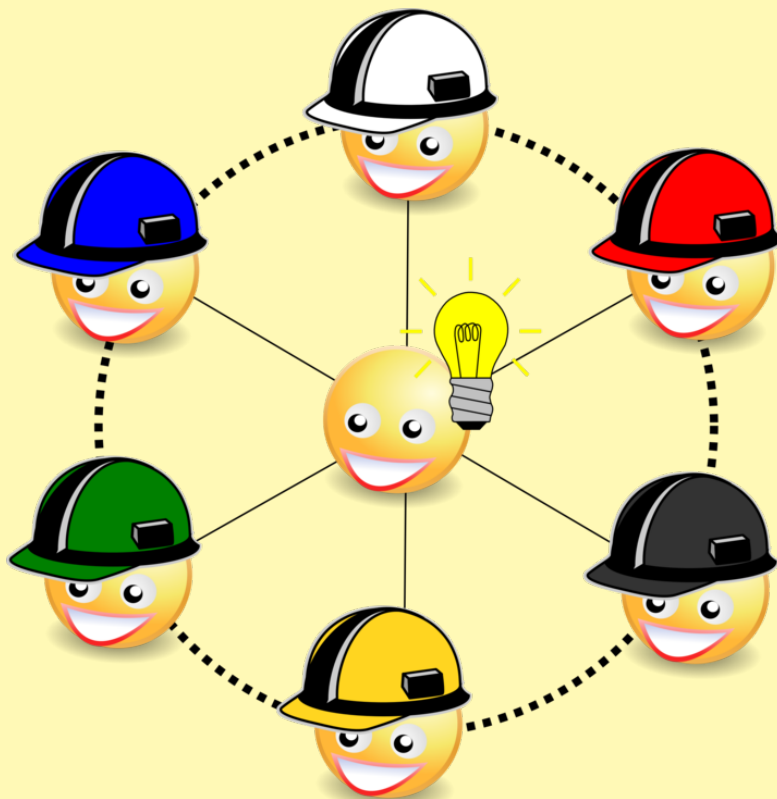
- Moderadora ili voditelja grupe koji će se pobrinuti za vrijeme i smjer rada grupe te da su svi članovi grupe uključeni u proces.
- Svrhu i fokus vaše grupe ili sastanka.
- Navedite vrijednosti (kvalitete) koje će vas voditi u vašem radu.
- Dajte naziv svojoj grupi.
- Napišite moto grupe.
- Dajte prijedlog aktivnosti svoje grupe.

Svaka grupa se predstavlja.

4. Vodenje skupine

Promotor mladih poznaje metodu 6 šešira razmišljanja i obučava se da:

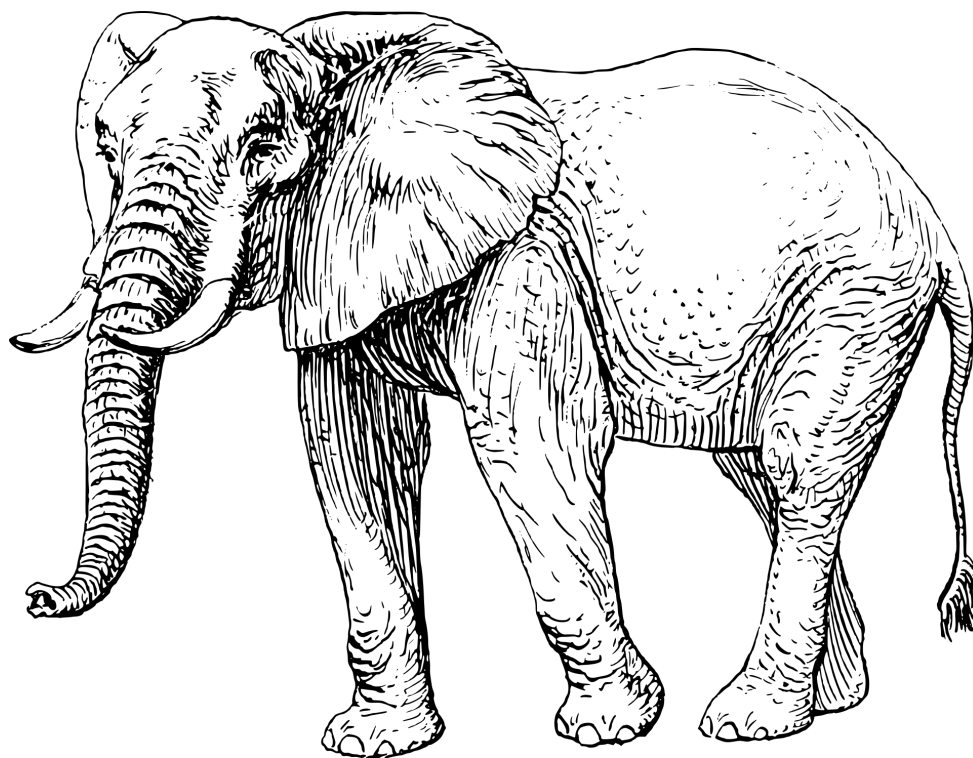
- sudjeluje i vodi strukturirani proces,
- razmišlja ciljano i usredotočeno,
- radi u zadanim vremenskim okvirima,
- provodi produktivne i učinkovite sastanke,
- analizira izazove usredotočeno i iz različitih kutova



Aktivnost 1: 6 SLIJEPIH LJUDI I SLON

Kroz priču o šest slijepca i slonu mladima se prikazuju dva različita načina razmišljanja. Tradicionalno razmišljanje, koje je vezano za sučeljavanje i argumente, te paralelno razmišljanje koje je predstavljeno tehnikom Edwarda de Bona, odnosno tehnikom 6 šešira razmišljanja, a koje mladi upoznaju na sastanku.

“Nekada je u selu živjelo šest slijepih ljudi. Jednog dana k njima je došao jedan seljanin i rekao im da u selu postoji slon. Slijepci nisu znali što je slon. Odlučili su otići te ga dodirnuti obzirom na to da ga ne mogu vidjeti. Otišli su k njemu i svaki od njih ga je dotaknuo. “Hej, slon je poput stupa,” rekao je prvi čovjek dok je dotaknuo nogu. “Gdje je takav, poput užeta je,” rekao je drugi, pipajući slonov rep. “Nije istina, poput debele grane je,” uvjeren je bio onaj koji je dotaknuo njušku. “O ne, kao veliki list je,” rekao je onaj koji je osjetio slonovo uho. “Ne, poput divovskog zida je,” presudio je onaj koji je dotaknuo slonov trbuh. “To je poput tvrde cijevi,” odlučio je šesti koji je osjetio kljove slonova. Počeli su se svađati i svi su bili uvjereni da su baš oni u pravu.”



Rad u skupini: Kako biste riješili dilemu ovih ljudi? Svaka skupina raspravlja i daje prijedloge.

Nastavak priče:

*Došao je mudrac i primijetio svađu slijepih. “Što se događa?” upitao ih je. “Ne možemo se složiti oko toga kakav je slon”, odgovorili su slijepci. Svaki od njih rekao mu je što misli o slonu. Mudrac je procijenio: “Svi ste u pravu. Razlog zašto se ne slažete je to što je **svatko od vas dotaknuo drugi dio slona. Zapravo, slon ima sve ove karakteristike koje ste naveli.**”*

Svaki od muškaraca bio je u pravu, zaključivao je na temelju vlastitog iskustva, sa svog kuta gledišta, a zanemario je iskustva drugih, koja su također bila stvarna, ali iz njihovog kuta gledišta.

De Bonovom metodom razmišljanja u svom ćemo radu, ako uzmemo primjer slona, svi jednom zajedno stati ispred njegove glave te mu opisati glavu. Nakon toga ćemo svi zajedno stati kod njegove pozadine te opisati njegovu pozadinu, isti način opisivanja vrijedi i za sve ostale njegove dijelove. Takvo razmišljanje de Bono je nazvao paralelno odnosno usporedno razmišljanje.

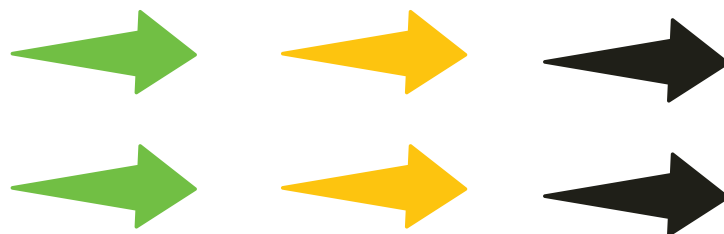
Svi ćemo razmišljati u unaprijed određenom smjeru u isto vrijeme i usredotočeni. Time ćemo izbjeći nesporazume, dokazivanje da li smo u pravu, gledanje iz različitih kutova te neće doći do međusobnog proturječja.

Umjesto kontradiktornog i suprotnog razmišljanja

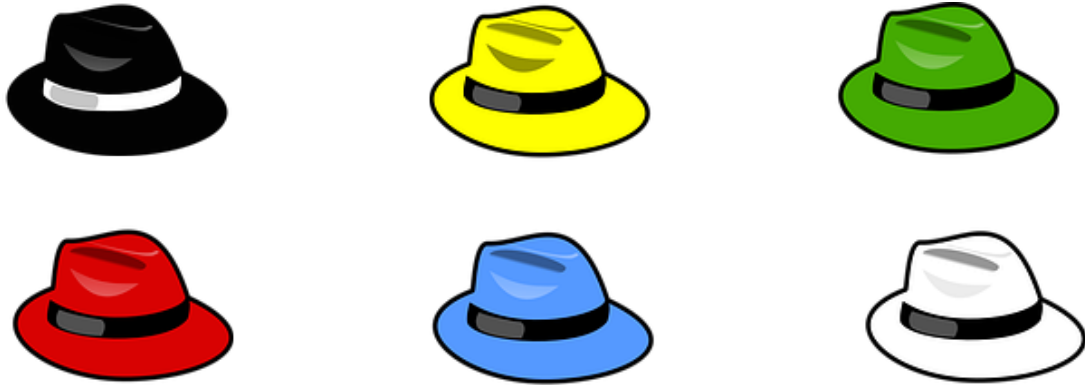


Upotrijebit ćemo

paralelno odnosno usporedno razmišljanje.



Aktivnost 2: 6 ŠEŠIRA RAZMIŠLJANJA



Svaki šešir ima svoju boju i smjer razmišljanja.

Koristeći šešire, promotor mladih izbjegava:

- Gubitak fokusa i gubljenje vremena. **Uz šešire zadržava se fokus i jasna svrha.**
- Zbunjenost, jer različite ideje i vrednovanje tih ideja lete sa svih strana (zagovaranje ili suprotstavljanje idejama). **Šeširi jasno definiraju smjer razmišljanja.**
- Svađu oko bolje ideje, te beskrajno dokazivanje i raspravljanje. **Sa šeširima se kreću prema naprijed prema cilju i svima razmišljaju u istom smjeru.**

Pomoću šešira, vođenje grupe u pronalaženju rješenja ili planiranju aktivnosti je usredotočeno, lako, jednostavno i jasno.

Plavi šešir: Usmjerava razmišljanje.

Crveni šešir: Daje prostor osjećajima i intuiciji.

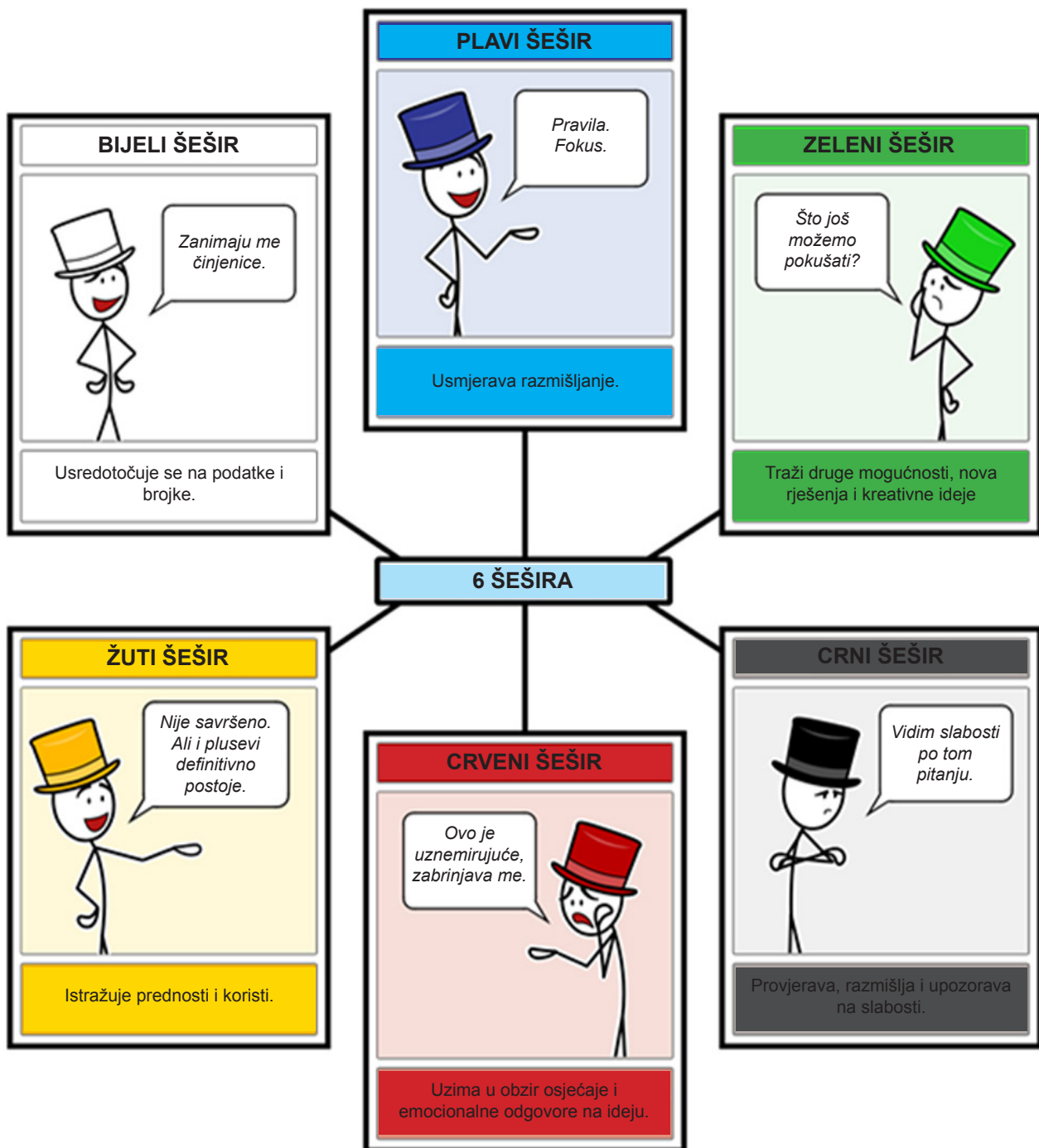
Bijeli šešir: Prikuplja i pruža informacije (podatke i brojeve).

Zeleni šešir: Traži rješenja, mogućnosti i ideje (šešir kreativnosti).

Žuti šešir: Daje prednosti i koristi danog prijedloga ili ideje.

Crni šešir: Provjerava, traži i ukazuje na slabosti.

Plavi šešir vodi i usmjerava proces. **Crveni, žuti i crni** šeširi su šeširi vrednovanja. Bijeli šešir predstavlja logiku i činjenice. **Zeleni šešir** je šešir kreativnosti.



Šeširi omogućuju usredotočeno razmišljanje koje dovodi do rezultata. Sa njima se razmišlja jednostavno i jasno. **Svaki šešir bavi se jednom stvari odjednom:**

- Kad je vrijeme za emocije, fokus su samo na emocijama i svatko se može izraziti bez skrivanja svojih emocija.
- Kada se prikupljaju informacije, fokus je samo na informacijama.

Slijeđenje razmišljanja šeširima sprječava svađe. Kad dođe vrijeme za traženje ideja, samo se traže ideje i pričekava se sa njihovom procjenom sve dok ne dođe vrijeme za žuti i crni šešir. **Šeširi omogućuju promjenu u razmišljanju i omogućuju specifičan način razmišljanja potreban za izvođenje procesa.**

Aktivnost 3: USMJERENO RAZMIŠLJANJE

Šeširi (plavi, bijeli, crveni, zeleni, žuti i crni) raspoređeni su po prostoriji. Kod svakog šešira postoje upute za rad. **Cilj je upoznati smjer razmišljanja svakog šešira.**

Vježba 1:

Bijeli šešir: Opišite prostor u kojem se nalazimo Navedite činjenice i podatke o njemu.	Crveni šešir: Opišite prostor u kojem se nalazimo. Kako se osjećate u prostoru, koji osjećaji nastaju?
Zeleni šešir: Dajte prijedloge kako bismo mogli poboljšati prostor u kojem se nalazimo.	Žuti šešir: Koje su prednosti prostora u kojem se nalazimo?
Crni šešir: Nedostaci prostora u kojem se nalazimo.	Plavi šešir: Kako biste poboljšali prostor u kojem se nalazimo? 4 koraka.

Vježba 2:

Plavi šešir: Napravite što detaljnije upute za pripremu toplog sendviča.	Bijeli šešir: Koje informacije trebaju za pripremu mjesečnog sastanka za korisnike web aplikacije „Nagrađivanje mladih“, u okviru „Umreži se“. Koje podatke već imate?
Napravite žuti šešir web aplikaciju „Nagrađivanje mladih“.	Napravite crni šešir za web aplikaciju „Nagrađivanje mladih“.
Zeleni šešir: Dajte prijedloge za poboljšanje web aplikacije „Nagrađivanje mladih“.	Crveni šešir: Kako se osjećate prema svim tim zadacima i idejama koje ste dobili?

Aktivnost 4: POGODITE ŠEŠIR

Sudionici pogađaju o kojem je šeširu riječ:

1. Sastavni dijelovi automobila su karoserija, 4 kotača, hladnjak, upravljač, motor ... **BIJELI ŠEŠIR**
2. Danas ćemo pregledati naš dosadašnji rad, zatim ćemo napraviti program rada za sutra i razgovarati o pripremi projekta „Bicikl“. **PLAVI ŠEŠIR**
3. Osjećam da će ovo planiranje poći po zlu. Naš projekt mi se ne čini učinkovitim. **CRVENI ŠEŠIR**
4. Čini mi se da (mislim da) će ovo uspjeti jer, obraćamo se pravoj ciljnoj skupini, dobar smo tim koji zna što radi, imamo dovoljno resursa i nismo pronašli nedostatke u našem planu. **ŽUTI ŠEŠIR**
5. Čini mi se da to nije prava aktivnost za mlade. Mladi ne vole takve aktivnosti. Previše je sportsko i ima previše kretanja. **CRNI ŠEŠIR**
6. Mogli biste i nacrtati mjesec, dodati još plave boje, staviti biljku u sobu, promijeniti osvjetljenje ... **ZELENI ŠEŠIR**

Aktivnost 5: PLANIRANJE

Šeširi su raspoređeni po sobi. Zadaća promotora je planiranje društvenog sastanka promotora mladih. Uz svaki šešir su dane upute odnosno smjer razmišljanja.

PLAVI ŠEŠIR (svrha / cilj društvenog sastanka):

Cilj je organizirati aktivnosti dvosatnog sastanka, 20 promotora mladih, koji će biti kroz 14 dana, u prostoru za mlade.

BIJELI ŠEŠIR:

Koje su informacije i činjenice važne za planiranje sastanka? Što već znamo i koje su nam informacije još potrebne?

ZELENI ŠEŠIR:

Koje aktivnosti želite na sastanku? Predložite svoje prijedloge bez ocjenjivanja (3 minute).

CRVENI ŠEŠIR:

Između predloženih aktivnosti izaberite aktivnost i označite ju sa X-om (ovisno o broju sudionika i broju dostavljenih ideja). One aktivnosti koje su najčešće označene ulaze u daljnji proces (evaluaciju).

ŽUTI ŠEŠIR:

Koje su dobre strane odabranih aktivnosti? Koji su njihovi plusevi i prednosti? Za svaku odabranu aktivnost zasebno.

CRNI ŠEŠIR:

Koje nedostatke ili slabosti vidite u odabranim aktivnostima? Što može poći po zlu ako odaberemo te aktivnosti? Za svaku odabranu aktivnost zasebno.

ZELENI ŠEŠIR:

Kako možemo prevladati nedostatke / slabosti?

Ako se bilo koja slabost ne može otkloniti i vrlo je važno da je se uzme u obzir, tada se prijedlog aktivnosti uklanja.

CRVENI ŠEŠIR:




Kako se osjećate u svezi izbora aktivnosti?

PLAVI ŠEŠIR:

Dogovorili smo se da će su to te aktivnosti. Sljedeći put ih detaljnije planiramo. Kad se sastajemo? I što možemo učiniti do tada?

Plavi šešir povezuje ostale šešire i usmjerava uporabu određenog šešira odnosno određuje smjer razmišljanja.

Aktivnost 6: UPOTREBA 6 ŠEŠIRA U NAŠEM POSTUPKU

Usmjerivač PROCES-a:	
Upoznajte skupinu sa svrhom i tijekom rada. Usmjerava i brine se o konstruktivnom (u istom smjeru) razmišljanju. Brine o vremenu. Neutralan je (izbjegava ocjenjivanje ideja i prijedloga).	 PROCES
Provjerite osjećaje sudionika. Izvedite kratki energiser ili ledolomac da atmosfera ostane lagana i opuštena.	 OSJEĆAJI
Predstavlja ili poziva na predstavljanje ili traženje informacija (provjerenih podataka i brojeva) relevantnih za temu razgovora.	 ČINJENICE

<p>Sažima informacije, drži zlatnu nit, nastavlja tijekom rada i poziva na:</p>	 PROCES
<p>Traženje prijedloga i rješenja teme. Generiranje novih ideja i prijedloga. Nove smjerove, zatim i koncepte.</p>	 IDEJE
<p>Uvijek se brine da grupa drži smjer. Ako se koristi zeleni šešir, koristi se samo zeleni. Bez primjesa drugih boja ili promjene smjera razmišljanja. Traže se samo ideje, bez vrednovanja.</p> <p>Pozove na:</p>	 PROCES
<p>Odabir danih prijedloga i ideja. Sudionici biraju najdraže ideje i prelaze na:</p>	 OSJEĆAJI
<p>procijeniti i prvo ispitati pozitivne aspekte, plus i prednosti prijedloga, situacija, ideja, procesa ...</p>	 PLUS
<p>A zatim se provjeravaju nedostaci odabrane ideje. Što može poći po zlu, koje su slabosti i negativni aspekti predmeta.</p>	 OPREZ
<p>Plavi šešir može tražiti prijedloge za prevladavanje nedostataka. Zadržavamo li sve ili nešto izbacujemo, mijenjamo? Što činimo da to uspije.</p>	 IDEJE
<p>Što osjećate prema prihvaćenom, prema odabranim aktivnostima?</p>	 OSJEĆAJI

Sažetak i zaključak

Sažima se rad grupe, dogovorene aktivnosti i preuzete odgovornosti.

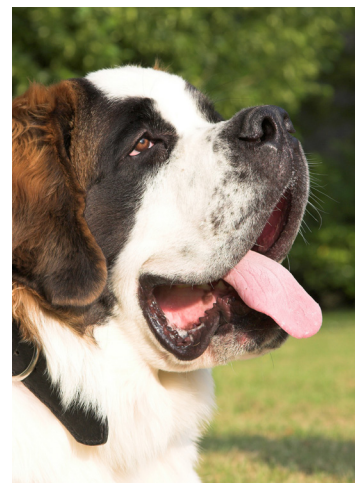


PROCES

Redoslijed odnosno uporaba šešira stalno se prilagođava procesu odnosno svrsi sastanka. Važno je koristiti samo jedan šešir odjednom. To znači da kada je vrijeme za ideje, traže se samo ideje, bez vrednovanja. Prilikom ocjenjivanja važno je prvo napraviti žuti šešir. Kad završimo s njime, koristimo crni šešir.

5. Stil i motiv djelovanja

Ponašam li se kao lav, lisica ili bernardinac?



Mladi upoznaju i znaju razlikovati 3 stila i motive vlastitog rada i rada drugih.

Mladi postaju svjesni:

- koji stil koriste u opuštenim situacijama i kako se njihov stil može promijeniti u stresnim situacijama.
- svojih vrline i slabosti (također kako promijeniti slabost u vrlinu).

Mladi će naučiti:

- okolnosti u kojima se osoba s određenim stilom osjeća dobro.
- kakvo (radno) okruženje ili komunikacija treba osobi s određenim stilom.

Mladi će znati:

- prilagoditi svoju komunikaciju stilu i motivu tuđih postupaka.
- sastaviti tim u kojem se članovi tima međusobno nadopunjuju različitim stilovima i zajedno lakše postižu željeni cilj.
- rad u timu s različitim stilovima.

Aktivnost 1: OKRUŽENJE U KOJEM DOBRO RADIM

Na zidu su opisana tri različita okruženja. Svatko upisuje svoje ime u okruženje koje ga najviše privlači i misli da bi u njemu najbolje radili. Koji su im od sljedećih uvjeta najvažniji, a da nisu, dugoročno bi bili nezadovoljni.

OKRUŽENJE 1: <ul style="list-style-type: none">- mogućnost osobnog napredovanja- prilika za dokazivanje- mogućnost materijalnih nagrada- mogućnost izlaganja brzim odgovorima- konkurentnost, kreativnost	OKRUŽENJE 2 <ul style="list-style-type: none">- jasnoća i preciznost- dovoljno vremena za razmišljanje- učinkovito korištenje resursa- organizacija- jasni, značajni i pouzdani kriteriji izvedbe- logika	OKRUŽENJE 3 <ul style="list-style-type: none">- otvorenost- ljubaznost- pažnja- samouvjerenost- iskrenost
--	---	--

Aktivnost 2: MOJ STIL KOMUNIKACIJE

Kad upoznate svoj stil komunikacije, što vas pokreće, što vam je važno u odnosima s ljudima, možete prepoznati i svoje slabosti i prednosti. To znači da znate gdje se možete poboljšati i/ili usavršiti kako biste bili zadovoljniji sobom i svojim načinom rada.

Također je sjajno što možete prepoznati stil komunikacije ljudi s kojima se družite, živite, susrećete u školi/fakultetu/poslu/drugdje i to iskoristite u svoju korist. Ako znate što ih pokreće, što im je važno, pomaže vam da ih bolje razumijete i lakše komunicirate s njima.

Kad razumijete drugu osobu i njezine motiv za djelovanje

lako

prilagođavate svoj način komunikacije i komunicirate ono što želite.

1. Pogledajte po sobi u kojoj su slike lisica, lav i bernardinac. Mislite na sebe, svoj lik i način na koji radite te odaberite sliku životinje za koju mislite da vam je najbliža.
2. Svi na plakatu pored slike životinje zapisuju zašto su odabrali ovu životinju i zašto nisu za ostale dvije. Mogu raditi kao grupa i međusobno razgovarati.

Grupe međusobno dijele svoje zapise i zaključke.

3. Važno je znati:

- svatko ima svoj stil,
- stil ukazuje na potrebe ili što je za osobu važno u njenom djelovanju,
- stilovi su ekvivalentni (nema boljeg ili lošijeg stila),
- svaki stil ima svoje slabosti i prednosti,
- slabosti su pretjerane ili zloupotrebene vrline.

4. Svatko dobiva svoj upitnik i odgovara na njega. Prema točkama, raspoređeni su pod odgovarajućom slikom životinje i govore jesu li dobili drugu životinju nakon popunjavanja upitnika. Prva kolona je bernardinac, druga kolona je lav, treća kolona je lisica.

U pojedina polja u retke A1 do B3 unesite brojeve koji zbrajaju 10. Na primjer, u redak A1 možete unijeti brojeve 3, 3, 4 ili 1, 0, 9 ili 2, 1, 7 u pojedina polja, samo da njihov zbroj uvijek bude 10.

A1 Najviše uživam kad ...

pomažem drugima, da rade ono što žele.

uspijevam nagovoriti druge da rade ono što želim.

radiom ono što želim, a da ne računam na druge.

A2 Opisao bih sebe kao osobu koja većinu vremena ...

prijateljski nastrojen, otvoren, u svima vidim nešto dobro.

energičan, samouvjeren i vidim prilike koje drugi propuštaju.

oprezan i pošten; zalažem se za ono u što vjerujem.

A3 Po mogućnosti ...

podržavam voditelja kojem vjerujem.

ja sam vođa i drugi me slijede.

nisam ni vođa ni onaj koji slijedi, neovisan sam.

Ukupno stupac 1A

Ukupno stupac 2A

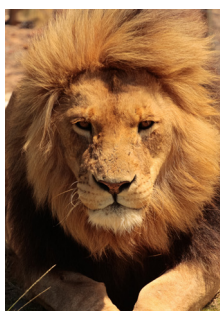
Ukupno stupac 3A

5. Upoznaju se s tri različita stila koji se zovu lav, lisica i bernardinac.

Vrući crveni lav

Vrline

AMBICIOZAN
NATJECATELJSKI
SAMOUVJEREN
UČINKOVIT / PRIČLJIV / UVJERLJIV
BRZO DJELUJE



Slabosti

NEMILOSRDAN
BORBEN
AROGANTAN
NASILAN / TIRANSKI GRUB
ISHITREN

Hladna zelena lisica

Vrline

OPREZNA
METODIČNA
POŠTENA / NAČELNA
ANALITIČNA



Slabosti

SUMNJIČAVA / NESVJESNA
NEFLEKSIBILNA
BEŠĆUTNA / STROGA
CJEPIDLAKA / SITNIČAVA

Toplo plavi sv. Bernardinac

Vrline

POMAŽE / PODUPIRE / ODRŽIV
POVJERLJIV / ODAN
OPTIMISTIČAN
PRILAGODLJIV



Slabosti

ŠUTLJIV / PODLOŽAN / NAMETLJIV
NAIVAN / SLIJEP
NEPRAKTIČAN
BESKARAKTERAN /
SAMOPODCJENJIVAJUĆ

6. U situacijama kada smo opušteni, ponašamo se drugačije nego u stresu. Popunjavanjem drugog upitnika mladi ljudi postaju svjesni stila interakcije kada su pod stresom. Prvi stupac je bernardinac, drugi je lav, a treći je lisica. Nakon ispunjenja, kažu mijenja li se njihov stil u stresnim situacijama ili ne.

B1 Kad naiđem na suprotstavljanje u svom poslu, obično ...

prestajem s poslom i ostavljam svoje želje po strani kako bih mogao pomoći.

postajem snažan kako bi samostalno obavio svoj posao.

postajem dvostruko pažljiviji i vrlo pažljivo provjeravam svoj položaj.

B2 U komunikaciji s teškim ljudima, obično ...

mi je lakše u datom trenutku neko vrijeme razmatrati njihove želje.

takve situacije shvaćam kao izazove koje je potrebno savladati.

poštujem njihova prava i zahtijevam da poštuju i oni moja prava i interese.

B3 Ako iz nekog odnosa ne dobijem ono što želim, obično ...

i dalje se nadam i vjerujem da će se stvari vremenom riješiti same od sebe.

postajem nestrpljiv te snažnije radim na tome da dobijem ono što želim.

prekidam odnos i tražim drugdje ono što želim.

Ukupno stupac 1B

Ukupno stupac 2B

Ukupno stupac 3B

Aktivnost 3: MOTIVI MOJEG STILA

Mladi uče što je važno za određeni stil i koji je motiv za njegovo djelovanje kada su opušteni, a što kada mogu biti u stresnoj situaciji.

U opuštenoj situaciji:

Motivacija lava: nastup - želja za REZULTATIMA

Lisica je važna: proces - želja za uspostavljanjem REDA

Ono što je važno bernardincu su: ljudi - želja da POMOGNE drugima

U stresnoj situaciji:

Lav je odlučan...savladati prepreke

Lisica analizira ... i uzima si vremena kako bi mogla razmisliti i učiniti stvari mudro

Bernardinec se želi prilagoditi ... i održati sklad



LAV: BRIGA ZA ORGANIZACIJU LJUDI, VRIJEME, NOVAC ... PROVEDBA I REZULTATI su mu važni.

U svom poslu i odnosu s drugima:

- Natječe se za autoritet, odgovornost i položaj vođe
- Prihvaća rizik kao neophodan i poželjan
- Prihvaća izazove
- Zahtijeva zasluženu nagradu
- Čeka prilike/mogućnosti



LISICA: VODI BRIGU O USPOSTAVLJANJU ILI ODRŽAVANJU REDA I DETALJNOM RAZMIŠLJANJU. PROCES joj je važan.

U komunikaciji s drugima je:

- Oprezna i ozbiljna
- Precizna i principijelna
- Objektivna
- Je li sam svoj sudac
- Ima emocije pod kontrolom
- Poštena
- Dobro razmisli prije nego što nešto poduzme



BERNARDINEC: BRIGA O ZAŠTITI, RAZVOJU I DOBROBITI DRUGIH LJUDI su mu važni.

U svom radu:

- Traži načine pomoći
- Nesebično podržava druge kako bi mogli razviti svoj potencijal
- Brani prava drugih
- Izbjegava biti teret drugima

Aktivnost 4: OKRUŽENJE U KOJEM SE OSJEĆAM I RADIM DOBRO

Istražuju i osvješčuju **OKRUŽENJE** u kojem se osjećaju dobro. Koje ih okolnosti privlače i dobro djeluju na njih. Jesu li se u početku upisali u svoj dominantan stil u 1. aktivnost:

Lav za svoj razvoj, funkcioniranje i dobrobit treba:

- mogućnost osobnog napredovanja
- mogućnosti da se dokažu
- mogućnost materijalnih nagrada
- mogućnost izlaganja brzim odgovorima
- konkurentnost, kreativnost

Lisici je potrebno okruženje u kojem vlada:

- jasnoća i preciznost
- imaju dovoljno vremena za razmišljanje
- učinkovito korištenje resursa
- organizacija
- jasni značajni i pouzdani kriteriji
- logika

Bernardinec je potrebno okruženje gdje postoji:

- otvorenost
- ljubaznost
- pažnja
- povjerenje
- poštenje
- poštovanje
- odanost

Aktivnost 5: PRETJERIVANJE SA SVOJIM VRLINAMA

Slabosti su pretjerane ili zloupotrijebljene vrline. Neka svatko razmisli koje je vrline ikada imao:

- pretjerane u snazi (pretjerana uporaba), učestalosti (previše uporne ili preduge), tako da je došlo do toga da su se vrline pretvorile u slabost, ili se pokazalo da se vrlina koristila u neprikladnim situacijama.

Navode 2 slučaja kada su možda prekomjerno koristili svoje vrline i što je bio rezultat toga.

Svatko razmišlja o tome na što bi se vrlina i njezina pretjerana upotreba u budućnosti trebala usredotočiti.

Dijele se u parove ili u grupe.

Aktivnost 6: POGODITE KOJI JE STIL

Svaka skupina prima simbol lava, lisice i bernardinca, kao i izjave koje je potrebno klasificirati pod određeni stil u tri područja:

A. Način uspostavljanja odnosa ...

- BERNARDINAC

... je otvoren i primjećuje potrebe drugih. On traži načine da pomogne ljudima. Pokušava olakšati život drugima. Ne želi drugima biti na teret. On brani prava drugih.

- LISICA

... je objektivna i poštena. Ima svoje principe te kontrolira emocijama. Praktična je, pažljiva i precizna. Ona je poštena i odlučna, ozbiljna i jedinstvena. Svoj je vlastiti sudac. Prije poduzimanja radnje, dobro razmisli.

- LAV

... se natječe za autoritet, odgovornost i vodstvo. Uvjerava i pazi na prilike. Traži zasluženu nagradu. Traži hitnu akciju, ali prihvaća izazove i konkurentan je.

B. Osjeća se jako neugodno s ljudima koji ...

- BERNARDINAC

... se ponašaju neprijateljski prema njemu, govore mu da se “brine za sebe” ili ne shvaćaju njegove napore da poboljša svoju dobrobit.

- LISICA

... ga optužuju za neposlušnost, a ne shvaćaju njegove principe ili ga tjeraju da pomogne kad to ne želi.

- LAV

... uvijek opraštaju svima i nikada se ne bore za sebe; ne govore mu što žele zauzvrat, a zatim nisu vjerni što ponekad dovodi do izdaje.

C. Najbolje se osjeća ...

- BERNARDINAC

... kada može pomoći onima kojima je pomoć zaista potrebna.

- LISICA

... kada može zadovoljiti vlastite interese i ne mora slijediti upute ili prihvatiti pomoć drugih.

- LAV

... kad je u poziciji vođe i može postaviti ciljeve drugima i usmjeravati njihove postupke.

Aktivnost 7: DOPRINOS INDIVIDUALNOG STILA TIMU

Sudionici razmišljaju u tri grupe: Kako i što svaki stil doprinosi njihovom timskom radu? Koje zadatke biste mu dali za planiranje i provedbu projekta?

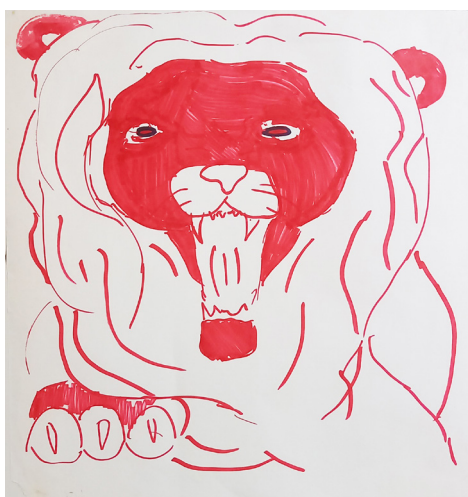
Svaka grupa preuzima jedan stil, a zatim izvještava.

Aktivnost 8: IZRADA PROFILA

Svaka grupa ima zadatak stvoriti profil za:

- osobu koja ima vrlo visoko razvijenog lava i niskog bernardinca? Koje su prednosti, a koje potencijalne slabosti? Kako se ponaša, kakvo joj okruženje odgovara. Što to može značiti za tim za koji radi?
- osobu koja ima vrlo visoko razvijenu lisicu, malo bernardinca i vrlo slabog lava. Koje su prednosti, a koje potencijalne slabosti? Kako se ponaša, kakvo joj okruženje odgovara. Što to može značiti za tim za koji radi?
- osobu koja ima vrlo visoko razvijenog Bernardinca, malo lava i vrlo slabu lisicu. Koje su prednosti, a koje potencijalne slabosti? Kako se ponaša, kakvo joj okruženje odgovara? Što to može značiti za tim za koji radi?

U tome bi im mogli pomoći rezultati 6. aktivnosti kada su pomoću opisa odredili o kojem se stilu radi.



6. Flow – samopouzdana djelovanje

Mladi uče o:

- uspostavljanju snažnog stanja uma ili entuzijazam,
- aktivnosti koje mogu dovesti do „flow-a“,
- čimbenicima „flow-a“ koje je važno uzeti u obzir pri pripremi aktivnosti.



Flow je stanje potpune usredotočenosti i usredotočene pažnje. Kad smo u „flow-u“, spajamo se s aktivnošću, imamo osjećaj potpune koncentracije i u potpunosti iskorištavamo svoj potencijal. Osjećamo se izvrsno i iznimno smo produktivni. Gubimo osjećaj za vrijeme i misli u glavi utihnu (osjećaj samosvijesti se smanjuje). Sve ide s lakoćom i okolina nestaje.

U „flow“ možemo ući tijekom provedbe aktivnosti koje nas vesele i koje radimo sa zadovoljstvom, npr. u sport, ples, slušanje glazbe, igranje igara ...

Radionicu započinjemo igrama koje mogu dovesti do „flow-a“, ako su pravi izazov za sudionike.

Aktivnost 1: IGRE “FLOW-A”

JEDAN DVA TRI

Formiraju se parovi. Par naizmjenice govori brojeve od 1 do 3. Prva osoba kaže 1, druga 2, prva 3, druga 1, prva kaže 2 itd. To rade 30 sekundi. Pokušavaju trčati pažljivo i što brže mogu. Tada se broj 3 zamjenjuje ravnom rukom. Nakon kratkog vremena broj dva zamjenjuje se kretanjem - npr. sa čučnjem i na kraju se broj 1 također zamjenjuje pokretom, npr. daješ igraču pet s obje ruke. Igra se najmanje pet minuta.

Parovi se mole da ispričaju kako su se osjećali tijekom igre. Da li im je bilo zanimljivo ili izazovno. Na grafikonu označavaju poteškoće u igri te razinu vještine koja se od njih zahtjeva u igri.

CRVENA, PLAVA, ŽUTA LOPTA

Parovi primaju tri loptice različite boje. Naizmjenice dodaju loptice jedno drugom i kad je bace, kažu boju. Tako par mijenja loptu do 3 minute. Zatim, recimo, preimenuju crvenu kuglu u zlatnu. Nakon toga se igra još 2 minute. Zatim preimenuje zelenu u žutu. Ponovno se igraju nekoliko minuta, a zatim posljednjim lopticama se promijeni boja i igra se još tako nekoliko minuta.

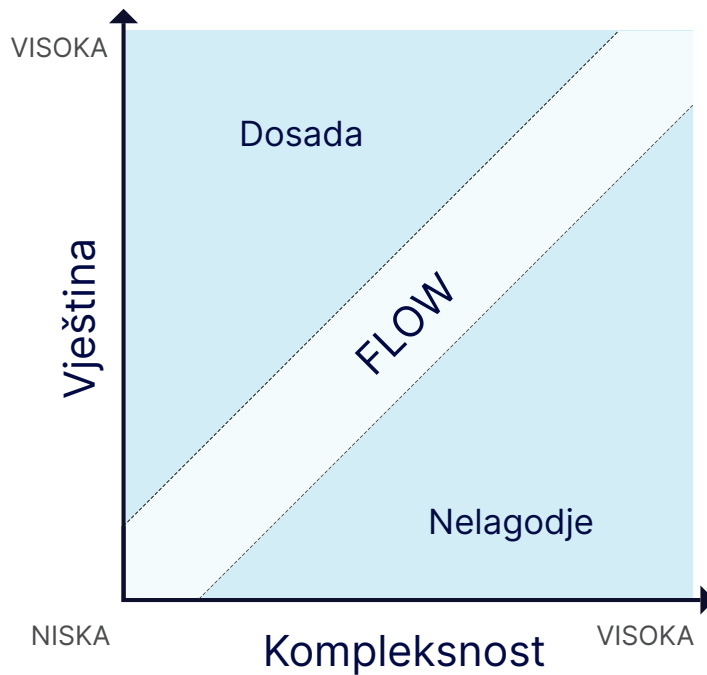
Zatim se zamole parovi da ispričaju kako su se osjećali tijekom igre. Da li im je to bilo zanimljivo ili izazovno. Na grafikonu označavaju poteškoće u igri te razinu vještine koja se od njih zahtjeva u igri.

A, B, C, D ... 3, 6, 9, 12 ...

Parovi primaju tri loptice različite boje. Par se izmjenjuje dodajući loptice. Prilikom dodavanja lopti govore ili abecedu ili broje, na pr. 3-6-9-12-15, zatim opet a, b, c, d, .. 10-20-30-40-50, a, b, c, d, e ... Osoba koja drži dvije loptice kaže A i baca lopticu drugoj osobi. Druga osoba prima lopticu, baca svoju lopticu koju drži i kaže B te tako dalje. Isto je i s brojevima. Sa svakim zvučnim signalom mijenjaju aktivnost, od brojanja do abecede i obrnuto.

Tijek igre nalazi se na ovoj poveznici: <https://www.youtube.com/watch?v=RLwjEcVTtPI> .

Parovi ponovno pričaju kako su se osjećali tijekom igre, da li im je igra bila zanimljiva ili zahtjevna... Na grafikonu ukazuju na težinu igre i razinu vještine koja se od njih zahtjeva u igri.



Karakteristika ovih igara je da aktiviraju i “opterećuju” percepcijske kanale (aktivni smo vizualno, slušno i tijelom - pokreti). Kad ih provodimo, stvaramo snažno stanje u kojem smo opušteni, bez unutarnjeg dijaloga i misli koje bi inače mogle biti prepreka našoj učinkovitosti. Naš mozak prelazi u alfa stanje (može biti i theta), što znači da podsvjesno djelujemo na vrlo visokoj razini izvrsnosti / učinkovitosti, bez svjesnog uplitanja u naše misli.

Igrač može ući u stanje opuštenosti samo ako mu aktivnost nije previše zahtjevna. Ako igrač ne učini neki pokret po želji (npr. loptice mu ispadaju iz ruku, ometa ga abeceda i brojanje), rezultat igre može biti i lagani stres ili nelagoda.

Aktivnost 2: IZRADITE SVOJU IGRU

U sredinu sobe postavljeni su različiti predmeti i materijali. Zadatak svake skupine je izmisliti novu igru koju će svi sudionici moći igrati. Imaju 15 minuta za stvaranje nove igre.

Sve stvorene igre su testirane. U slučaju da je igra preduga ili se ne završava, treba ju završiti moderator radionice.



Aktivnost 3: OCJENA NAPRAVLJENIH IGARA

Nakon testiranja igara, svaki sudionik procjenjuje zanimljivost i složenost igre te objašnjava koja mu se igra najviše svidjela i zašto. Također govori što bi promijenio/la u igri.

Važno je podsjetiti sudionike da je svrha analize zajednički otkriti koja ih je igra najviše privukla te doznati zašto. Ne radi se o prosuđivanju koja je igra bila bolja, koja je gora, već o učenju. Cilj je podići svijest i u budućnosti pri planiranju aktivnosti ili igara uzeti u obzir čimbenike odnosno kvalitete koje čine aktivnost zanimljivom i upravo zahtjevnom kako bi sudionici mogli uživati ili se kretati u „flow-u“.

Zajedno donose zaključke. Važno je da aktivnosti budu:

- lagane i zabavne,
- uključe sve sudionike,
- potiču umrežavanje i umrežavanje prisutnih,
- sudionici su osobno izloženi samo ako to žele,
- što manje konkurentne,
- zanimljive i jednako zahtjevne u smislu vještina da je zabavno, što je moguće manje stresno i što većina njih može učiniti,
- vremenski ograničene,
- s jasnim i sažetim uputama.

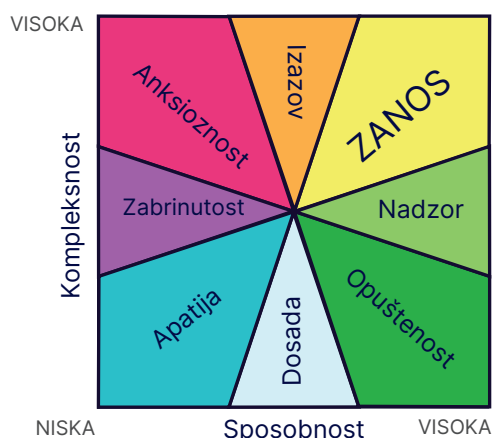
Aktivnost 4: OBJAŠNJENJE „FLOW-a“

„FLOW“ nije stanje koje se događa „slučajno“. Možemo ga pokrenuti ako znamo njegove okidače. Jackson i Csikszentmihalyi (1999) razvili su FLOW model temeljen na nalazima studija. Otkrili su da se stanje „FLOW-a“ može postići samo kada:

- pojedinac zadatak doživljava kao izazov i istodobno se osjeća sposobnim izvršiti zadatak.
- aktivnost je prilagođena sposobnostima pojedinca, a složenost aktivnosti toliko je velika da mu predstavlja mali izazov što se može opustiti uz nju i još uvijek je imati pod kontrolom.

Važno je kako pojedinac percipira zadatak, sebe i okolinu:

- ako doživi zadatak kao izazovan i osjeća se nesposobnim da ga izvrši, doći će u stanje tjeskobe i brige umjesto stanja flow-a.
- ako zadatak nije dovoljno zahtjevan i ne percipira se kao izazov (zahtijeva niske sposobnosti), to može izazvati osjećaj apatije (ravnodušnost, nedostatak interesa za zadatak) i dosadu.



Prilikom pripreme aktivnosti važno je da:

- ima posebnu svrhu i cilj (što treba postići i kada je gotovo),
- su razumljiva i jasna pravila,
- se uzima u obzir složenost aktivnosti i potrebne vještine (aktivnosti odgovaraju sposobnostima igrača),
- su vremenski ograničene,
- imaju odgovarajuće uvjete (bez vanjskih smetnji).

Aktivnost 5: PLANIRANJE NA OSNOVI „FLOW-a“

Skupine razmatraju što bi promijenile u svojim igrama kako bi se prilagodile zakonima „flow-a“ (npr. duljina igre koja treba završiti ranije kako bi svi bili aktivno uključeni ...) i objašnjavaju svoje stavove.



7. Timski rad

Mladi stječu iskustvo rada u timu.



Aktivnost 1: IGRA

Sudionici rade krug. Moderator drži loptu u rukama i baca je drugoj osobi nasuprot sebe. Prilikom bacanja izgovora ime primatelja lopte. Primatelj lopte nastavlja bacati loptu osobi koja još nije primila loptu, izgovarajući ime te osobe. Tako nastavlja uključivati sve u krug. Posljednja uključena osoba baca loptu moderatoru i uzvikuje ime moderatora.

Zadatak grupe je ponoviti isti slijed najmanje 3 puta istim redoslijedom - baciti loptu i uskliknuti ime primatelja lopte. Nakon tri runde uključuje se druga nova lopta u igru. Počinje bacati netko od sudionika, a da nije moderator i kreće novi krug primatelja ovom loptom. Lopta se baca i izgovara se ime primatelja. Kad dvaput prođu ovu rundu, prvu loptu vraćaju u igru zajedno s drugom loptom. To znači da se sada odvijaju dva kruga istovremeno, s različitim redoslijedom primatelja i bacača lopte.

Aktivnost 2: PRITISAK

Aktivnost na jednostavan način otkriva kako neka osoba reagira u situaciji koja je stresna, konfliktna, natjecateljska. Sudionici se podijele u parove. Par stoji jedan nasuprot drugome, licem u lice. Zatim svaki par podigne svoj desni dlan iznad glave i međusobno si pljesnu („daju si pet“). Prvo, osoba tamnijih očiju, na znak moderatora, pažljivo, ali istodobno snažno i brzo, gura ruku druge osobe naprijed sve dok ova ne kaže da je to dovoljno. Zatim se prebacuju i ponavljaju aktivnost.

Nakon toga slijedi razgovor sa sudionicima s postavljanjem ovih pitanja:

1. Što ste učinili i koji je bio vaš unutarnji odgovor na naredbu da gurnete partnerovu ruku naprijed?
2. Koja je bila vaša prirodna reakcija kada ste bili gurnuti?
3. Možete li na bilo koji način usporediti ovu situaciju sa situacijom u kojoj ste se našli u stresnoj situaciji ili sukobu? Kako se onda ponašate? Postoji li sličnost s ovom umjetno stvorenom situacijom?
4. Kako biste voljeli djelovati i reagirati u stresnoj situaciji?

Sudionici mogu ponoviti aktivnost i odabrati drugačiji odgovor.

Aktivnost 3: RADOVI

Sudionici su podijeljeni u dvije grupe. Između njih se povlači linija ljepljive trake. Na ljepljivoj traci ima barem onoliko malih zgužvanih papira koliko ima sudionika. Njihov je posao baciti papire drugoj strani na dvije minute. Pobjeđuje skupina koja sa svoje strane ima manje papira

Aktivnost 4: MOST DO USPJEHA

Za izvedbu su potrebne slamke, ljepljiva traka, papir, blokovi, flomasteri, ravnalo i škare. Svaka grupa ima 3 do 5 članova. Podijeljeni su u grupe prema 3 stila (životinje) - lav, pas, lisica, tako da su sva tri stila interakcije prisutna u svakoj skupini (ako je moguće).

Zadatak svake skupine je izgraditi MOST koji može nositi težinu odabranog objekta.

Upute:

- Most je dugačak 50 cm i povezuje dvije stolice.
- Ne smije se lijepiti niti pričvršćivati na stolac.
- Koristi se samo zadani materijal.
- Važno je da zadatak uspije za sve skupine.

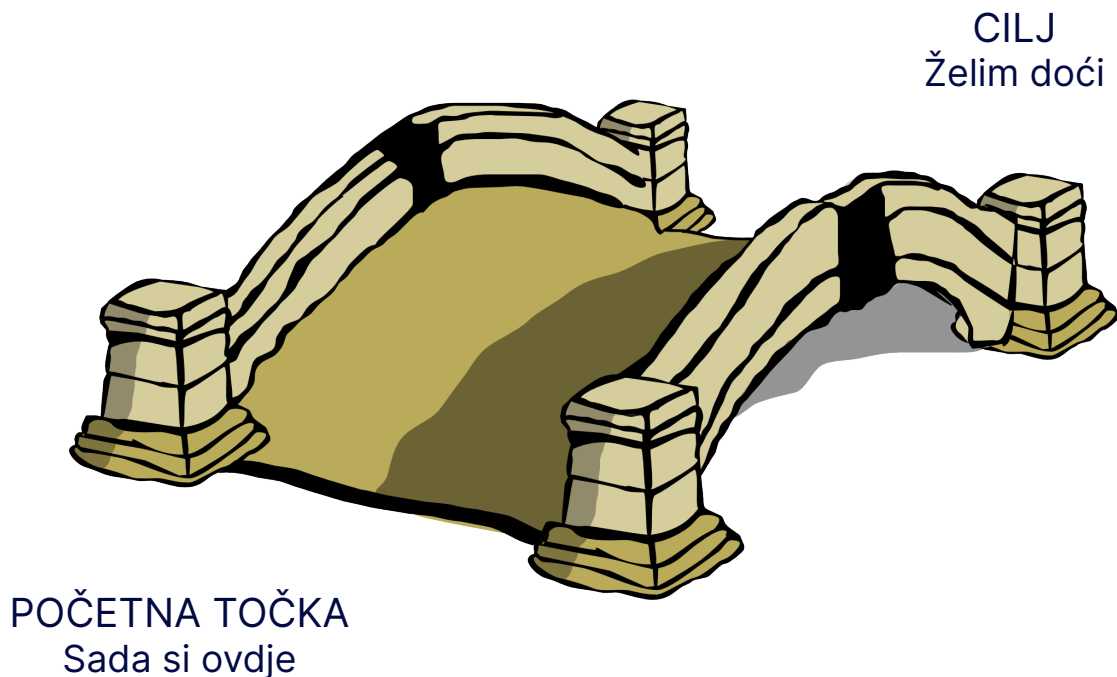
Čvrstoća MOSTA provjerava se 3 puta. Prvi put nakon 15 minuta. Zatim imaju 10 minuta da poprave ono što su smatrali pogrešnim, a zatim još 5 minuta da izvrše posljednje ispravke.

Razgovor:

- Koje sličnosti izgradnje MOSTA vidite s radom u svakodnevnom životu? Što sve gradi MOSTOVE u vašem svakodnevnom životu?
- Koje ste promjene napravili za izgradnju snažnog MOSTA?
- Radite li u svojoj svakodnevnicu kako biste provjerili gdje se nalazite i koja poboljšanja možete učiniti u postizanju željenog cilja?
- Što ste naučili iz ove aktivnosti?

Aktivnost 4: KAKO PROĆI MOST

Njihov je posao prijeći most u svakodnevnom životu. MOST je veza između točke na kojoj se nalaze i točke do koje žele doći.



Preko zajednički stvorenog MOSTA, svaka skupina, preko cijelog mosta lijepo se koraci koje je potrebno učiniti kako bi se postigao cilj ili kako bi se prošlo preko mosta do željenog cilja.

Cilj: Organiziranje događaja za mlade na kojem se predstavlja program „Nagrađivanje mladih“.

O čemu sve treba razmisliti i pripremiti kako bi se prošao MOST.
Na koja pitanja je potrebno odgovoriti?

Imaju unaprijed pripremljene i napisane korake koje su sastavili u logičan slijed, što će ih kasnije voditi u planiranju. Mogu ponoviti šesire:

- Što nam je cilj, što želimo postići? **(plavi šešir)**
- Koje podatke imamo i što nam je potrebno za pripremu događaja? **(bijeli šešir)**
- Koje čimbenike i okolnosti treba uzeti u obzir pri pripremi događaja? **(bijeli šešir)**
- Sastanak traje 2 sata. Kako ćemo ga strukturirati? Na koje ćemo ga dijelove podijeliti i koliko će svaki dio trajati? **(plavi šešir)**
- Priprema pojedinih dijelova sastanka. Predložene aktivnosti koje se mogu nalaziti u pojedinom dijelu događaja. **(zeleni šešir)**
- Odabir i skup aktivnosti koje će biti u svakom dijelu sastanka. **(crveni šešir)**
- Moguće prednosti i mogući nedostaci odabranih aktivnosti u svakom dijelu sastanka. (prvo **žuti**, a zatim **crni šešir**)
- Ako postoje slabosti, kako ih možemo prevladati? **(zeleni šešir)**
- Kako se osjećam prema pripremljenoj strukturi sastanka? **(crveni šešir)**
- Priprema plana provedbe. **(plavi šešir)**

Svaka grupa predstavlja svoj slijed.

Aktivnost 5: DOGAĐAJ “NAGRAĐIVANJE MLADIH”

Odabrani slijed koraka vodi ih u ovoj aktivnosti u pripremi strukture događaja „Nagrađivanje mladih“.

Imaju 30 minuta da pripreme strukturu sastanka i predstave ideje. Oni slijede zadani redoslijed i odgovaraju na pitanja.

Važno je da mladi naprave plan provedbe, bez opterećenja tko će što učiniti. To će se kasnije dogovoriti i doprinosti resursima cijele skupine mladih promotora.



8. Kako do ideje?

Mladi uće:

- tehnike generiranja velikog broja, naime 3-6-9 “brain writing”, slučajna stimulacija, slikovna asocijacija, čarobna ideja i provokativna tehnika.
- 3P pravila važna su za generiranje ideja.



Aktivnost 1: VJEŽBA „ALI“ I „MOGLI BI“

Svatko priprema 3 komplimenta za drugu osobu, koja završava s „ali“ ...
Npr. Imaš lijepu haljinu, ali bilo bi bolje da je ružičasta.

Što radi „ali“?

KRITIZIRA

Nakon toga pokušamo „ali“ zamijeniti s „mogli bi“...
Npr. Imaš lijepu haljinu i mogla bih joj dodati još jednu nijansu ružičaste.

Što radi „mogli bi“?

DOPRINOSI

Aktivnost 2: ZAŠTO I ČEMU

Zašto ste pomaknuli stolicu? Zato da ne bi pao/la.
Zašto ste Petru kupili jaknu? Zato damu ne bude hladno.

Zašto se daje RAZLOG i odlazi u PROŠLOST.

Zašto ste pomaknuli stolicu? Tako da udobno sjedite.
Zašto ste kupili Petru jaknu? Da mu nije hladno.

Ono što daje SVRHU i ide u BUDUĆNOST.

Dvije riječi koje posebno uništavaju kreativnost, razmišljanje i odnose su:

- ALI (namjera kritiziranja) ... umjesto toga koristit ćemo ... JA I MOGLI BI ... (doprimosimo).
- ZAŠTO - ne zanima nas razlog, već svrha. Ne vraćamo se, idemo naprijed. Umjesto zašto koristimo ČEMU.

Aktivnost 3: KAKO NAPRIJED?

Kad više ne znamo kako dalje i ostali smo bez ideja, možemo reći OK, evo nas, **ŠTO JOŠ, KOJA JOŠ RJEŠENJA MOŽEMO NAĆI?** Sigurno postoji još dosta drugih mogućnosti.

Težit ćemo što većem broju ideja, slijedeći pravilo 3P:

- Svaki prijedlog, ideja, uzima se kao dobronamjerna, bez ocjene i kritike. Svaka ideja je zapisana. **POZITIVNA**

- Idemo široko. Što više ideja, to bolje. Gradimo na međusobnim idejama. **PLODNO**
- Tražimo i stvaramo provokativne, nemoguće, nepraktične, besramne ... ideje. Mi smo drski. **PARALELNO**

Aktivnost 4: GENERIRANJE IDEJA

Kako bismo dobili nove prijedloge i ideje, naučit ćemo PET različitih tehnika.

- **Prvi izazov je:** Kako teniskim reketom izaći s usamljenog otoka.
- **Drugi izazov je:** Kako mrežnu stranicu "Nagrađivanje mladih" učiniti promotivno zanimljivom. Svrha: Predstaviti mrežnu stranicu „Nagrađivanje mladih“ kako bi mladi bili zainteresirani za nju.

1. Brainwriting 6 - 3 - 5 - tehnika za bilježenje misli i ideja

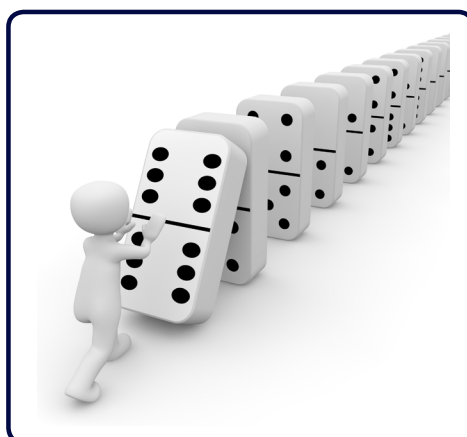
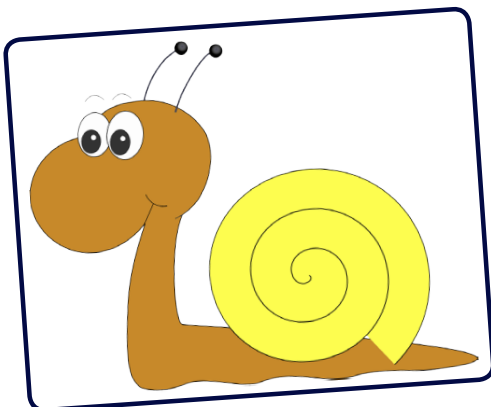
Omogućuje aktivno sudjelovanje svih članova grupe, koji u svakom krugu daju 3 nove ideje ili prijedloge, a istovremeno imaju priliku dobiti i izgraditi nove ideje na idejama drugih članova grupe koji su svoje ideje napisali u ispred njih.

6 - 3 - 5
6 članova grupe
3 ideje date u svakoj novoj prijavi
5 minuta za pisanje ideja u svakoj novoj prijavi

6-3-5 može se prilagoditi ovisno o okolnostima i izazovu s kojim se skupina suočava.

2. Povezivanje slika

Nasumično odabranom slikom potičemo nove asocijacije kako bismo došli do novih prijedloga vezanih za naš izazov.



3. Slučajni poticaj

Koristimo nasumično odabranu riječ za pronalaženje mogućih rješenja. Ako imamo više grupa, svaka skupina može dobiti drugu slučajnu riječ. Slučajno odabrana riječ potiče nove ideje, nove mogućnosti i puteve.

4. Čarobna ideja

Čarobnom idejom nemoguće pretvaramo u moguće. Naš cilj je dobiti što više ideja koje se na prvi pogled čine besmislenima, nemogućima, neostvarivima. Nasmiješiš joj se, užasneš se, zadrhtiš, namrštiš se ... A ju uspijemo pretvoriti u nešto realnog ili izvedivog, to postaje kreativno rješenje.

Naš prvi korak je da prvo zamislimo nemoguće i odgovorimo na pitanje: **“Zar ne bi bilo divno, ludo dobro, čarobno da...”**

Npr. “Ne bi li bilo divno da nam mladi ljudi plaćaju da se uključe u program, bio bi tako poželjan i tražen.”

Drugi korak je pronalaženje djelotvornih rješenja za čarobne ideje.

Npr. prije ulaska u program mlada osoba ulaže 10 eura ili obećava nešto što se višestruko dobije ili nakon stjecanja određenog broja bodova, umnožuje ili pretvori u nešto drugo.

5. Nakon zagrijavanja mozga prethodnim tehnikama, međutim, možemo isprobati posebnu **provokativnu tehniku** Edvarda de Bona, kratko nazvanu PO.

U našem izazovu možemo prvo navesti sve klasične načine poticanja mladih na uključivanje u program, a zatim davati provokativne izjave koje će biti potpuno besmislene i nečuvane. Međutim, nakon što imamo niz ovih provokativnih izjava, važno je da, kao i s čarobnom idejom, krenemo naprijed. Prvo započinjemo nove ideje, a zatim počinjemo razmišljati o tome kako bismo ih mogli pretvoriti u izvedive.

Čarobna ideja i provokativna operacija izvrsne su kad zaglavimo i nemamo više ideja, a onda možemo krenuti naprijed pomoću ove dvije tehnike. Od ludih ideja odabiremo one gdje zatim idemo dalje i razmišljamo o tome kako bi bile izvedive.

Npr. Mladi sami oglašavaju program. Kako bi to moglo biti izvedivo?

Spomenutim tehnikama moći će generirati veliki broj ideja. Mladi će postati fleksibilniji u razmišljanju i steći će svijest da u datoj situaciji postoji više mogućnosti i da je na raspolaganju više puteva. Ako jedna stvar ne uspije, mogu isprobati drugu, i treću, i još jednu...

“Kreativnost je sustavan i strukturiran proces koji ovisi o vještini i upotrebi različitih tehnika.”



9. Identificiraj problem i nađi rješenje

Mladi uče kako:

- identificirati problem,
- postaviti viziju (ono što žele umjesto postojeće situacije),
- generirati prijedloge rješenja, ocijeniti ih i predvidjeti dugoročne učinke njihove provedbe,
- odabrati prijedlog koji žele provesti u budućnosti.



Aktivnost 1: IZAZOVI MLADIH U LOKALNOJ ZAJEDNICI

Na svakom stolu nalazi se plakat. Na jednom piše lokalna zajednica, na drugoj slobodno vrijeme, na trećoj prijatelji. Svakim zvučnim signalom (3 minute) grupe mijenjaju tablicu i na novom plakatu, na zadanu temu, zapisuju probleme mladih ljudi kojih se sjećaju.

Kad završe, hodaju od stola do stola i svaki od svih izazova označi tri izazova koja ih zanimaju i na kojima bi htjeli poraditi. Zajedno biraju izazov koji je najviše istaknut i radit će na tome u budućnosti. U našem slučaju to je "usamljenost mladih ljudi".

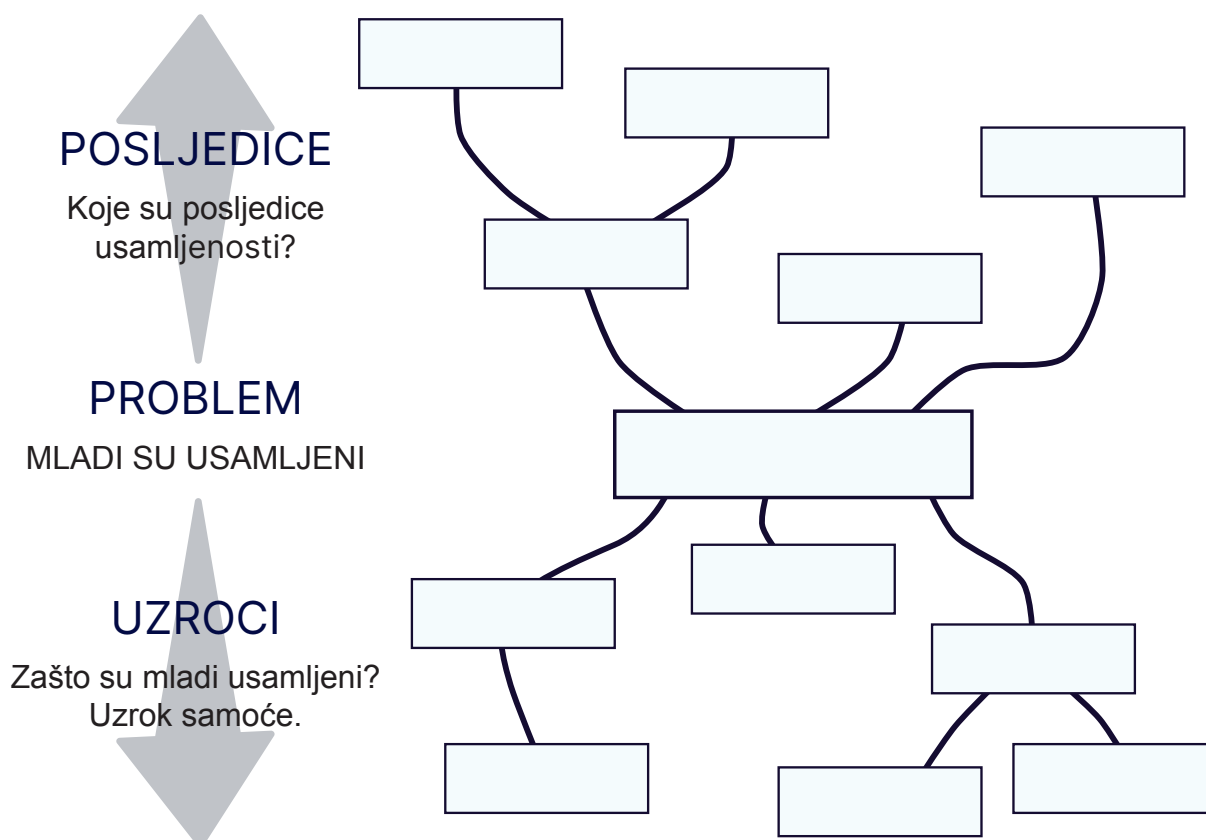
Aktivnost 2: IZAZOV USAMLJENOST MLADIH OSOBA

Radimo na izazovu **Usamljenosti mladih osoba**.

Vi ste brižan mladić kojem je stalo do vaših bližnjih. U lokalnom okruženju primijetili ste da postoji mnogo mladih ljudi koji su usamljeni zbog nedostatka društvenih kontakata i kvalitetnih odnosa. Svojim vršnjacima želite pružiti druženje i aktivnosti koje će ih privući da im se pridruže. Aktivnosti u kojima će moći uspostaviti veze i kasnije njegovati prijateljstva. No, treba imati na umu da se radi o sramežljivim pojedincima koji često ne vjeruju sebi i svojim sposobnostima.

Riješimo izazov:

1. **Što znamo o problemu?** Zapisuju što više činjenica i informacija o usamljenosti mladih ljudi.
2. **STABLO PROBLEMA** – pomoću stabla problema istražite problem.



Posljedice: depresija i povećan rizik od samoubojstva; samoozljeđivanje; nevolje (tjeskoba, strah, tuga, bespomoćnost, beznađe ...); poremećaji prehrane - prejedanje, opijenost, ovisnost; zdravstveni problemi, s imunološkim sustavom; apatija i potiskivanje emocija; osjećaj praznine da ste sami i neželjeni (posljedično odbijajući druženje s vršnjacima); apatija; antisocijalno ponašanje - npr. nasilje; nesanica; smanjena produktivnost; povećan stres;

Uzroci: nemaju razvijene hobije i interese; nemaju razvijene socijalne vještine; nemaju dobre odnose ili veze s drugima; ne vjeruju ljudima; nemaju prijatelja i poznanika u novoj sredini; nisu neovisni; nemaju financijska sredstva za angažiranje; nemaju dobru sliku o sebi; nemaju razvijenu društvenu mrežu;

Uzroci usamljenosti zapisani su u negativnom obliku npr. Mladi su usamljeni jer nemaju prijatelje ... jer nemaju pozitivno mišljenje o sebi ... Navode najmanje 7 razloga, a daju i dodatne prijedloge s pitanjem "Zašto se to događa?".

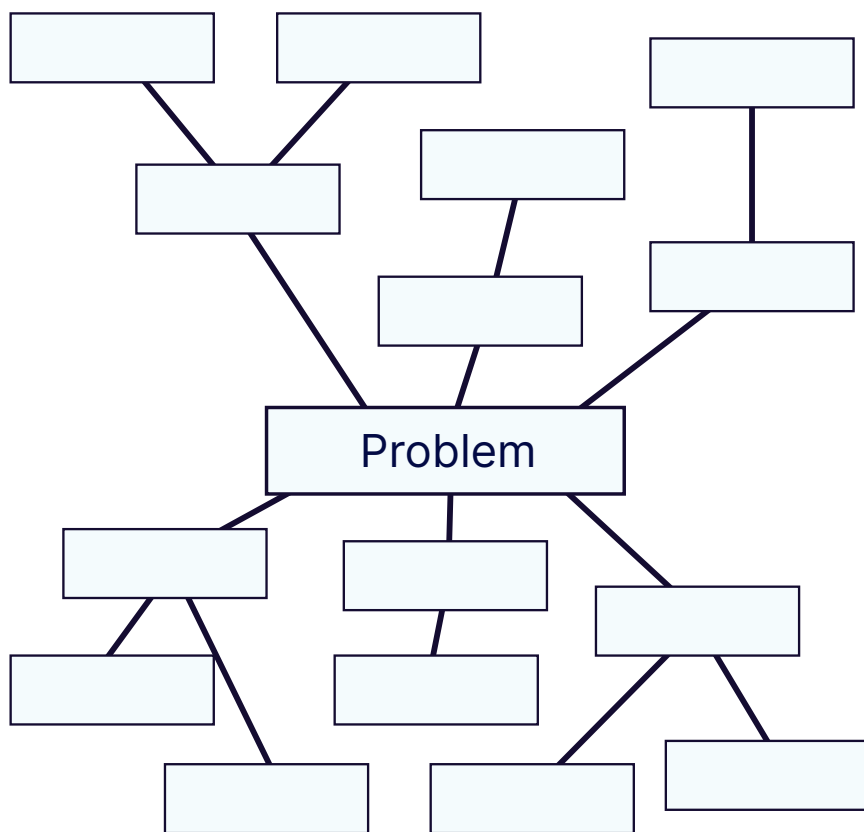
Uz pomoć stabla problema, detaljno su naučili o SAMOĆI, njenim uzrocima i posljedicama. Sada znaju problem. Odavde se usredotočuju na rješenja, koristeći stablo rješenja.

3. STABLO RJEŠENJA sastoji se od:

- **VIZIJE. Što želimo umjesto samoće?** Pišu jednom rečenicom. Npr. Mladi imaju mrežu vršnjaka koji ih podržavaju; mlada osoba ima razvijenu društvenu mrežu; mlada osoba ima barem jednog prijatelja ...
- **RJEŠENJA. Pišemo rješenja za korijene.** Pomažu im uzroci usamljenosti koje su prepoznali u stablu problema. Ako je u stablu problema pod uzrocima napisano: "Mladi se ne druže", to se u rješenjima zamjenjuje s npr. "Jednom mjesečno posjećuju sastanak mladih." Da bi dobili više rješenja i dodatno artikulirali, pitaju se: „Kako se mladi ljudi mogu družiti? ili "Kako bih mogao ..." i davati nove prijedloge.
- **UČINCI PREDLOŽENIH RJEŠENJA.** Oni razmatraju učinke predloženih rješenja.

Učinci predloženih rješenja

Rješenja problema



VIZIJA: Mlada osoba ima razvijenu društvenu mrežu i dobre odnose s vršnjacima.

RJEŠENJA: Uvođenje zdravog načina života; razvoj dobrih odnosa; djelovanje zajednice; stvaranje društvene mreže; mladi se umrežavaju i sklapaju prijateljstva; zapošljavanje; učenje neovisnosti; druženje; razvoj hobija i interesa; sudjelovanje u raznim besplatnim aktivnostima;

UČINCI: Zdrav način života; mentalno zdrava mlada osoba; volja za životom i lako izražavanje emocija; dobri odnosi; radosna mlada osoba povezana s drugima; opuštena mlada osoba koja je motivirana za djelovanje i produktivna...

4. ODABIR RJEŠENJA KOJA SE ŽELE RAZVIJATI (crveni šešir)

Pregledavaju rješenja i ističu ona koja ih najviše zanimaju. Biraju rješenje koje će dobiti najviše bodova. Odabrano rješenje na kojem žele raditi je: "Mladi se umrežavaju i sklapaju prijateljstva".

Naš cilj je: Omogućiti mladim ljudima da prošire svoju društvenu mrežu i uspostave kvalitetne kontakte s vršnjacima.

5. MOGUĆI NAČINI PROVEDBE PRIJEDLOGA (crveni šešir)

Koji su mogući načini provedbe prijedloga koji će riješiti usamljenost mladih? Postavljaju si pitanje: "Kako bismo mogli omogućiti mladim ljudima da prošire svoju društvenu mrežu i uspostave kvalitetne kontakte sa svojim vršnjacima?"

Oni koriste već poznate tehnike za generiranje ideja:

- a) **Tehnika pisanja mozga** (brainwriting 6-3-5). Svatko uzima list papira. Ima 2 minute da napiše 3 ideje. Nakon 2 minute predajete radni list susjedu s lijeve strane. Postupak se ponavlja onoliko puta koliko ima članova u grupi. Zbog vremenskih ograničenja može se napraviti više grupa. Članovi grupe mogu svoje prijedloge povezati s prijedlozima drugih članova te ih nadopuniti ili nadograditi prema vlastitoj želji ili uz njihovu pomoć doći do novih ideja.
- b) **Povezivanje slika** - potiču nove asocijacije nasumično odabranom slikom i tako dolaze do novih prijedloga.
- c) **Slučajna riječ** – pamte se 2 ili 3 slučajne riječi i uz njihovu pomoć daju se novi prijedlozi.
- d) **Čarobna riječ** - čarobnom idejom nemoguće se pretvara u moguće. Cilj je dobiti što više ideja koje se na prvi pogled čine besmislenima, nemogućima, neostvarivima. Smiju se tome, užasnuti ... 7 minuta za ideje, a sljedeći korak je pronaći rješenje koje je izvedivo za svaku ideju. Prvo zamišljaju nemoguće, zatim dolaze s novim prijedlozima i razmišljaju o tome kako bi to moglo biti izvedivo. Iz toga se često rađaju inovacije.

6. IZBOR METODE PROVEDBE (crveni šešir)

Svaki sudionik ocjenjuje x prijedloge koji im se najviše sviđaju. Oni biraju 2 prijedloga koji dobiju najviše bodova te ih ocjenjuju u sljedećoj fazi i odlučuju koji će provesti.

7. OCJENA PRIJEDLOGA

Oba prijedloga ocjenjuju:

- Što je dobro i koje su prednosti prijedloga? (Žuti šešir)
- Koje su zabrinutosti, slabosti i slabosti prijedloga? (Crni šešir)
- Kako prevladati i ukloniti slabosti? (Zeleni šešir)

Važno je da prvo odvojeno istraže prednosti, a zatim i slabosti prijedloga, a kasnije razmotre kako prevladati sve nedostatke. Određuju vrijeme vrednovanja, na pr. svako područje pokriveno je 3 ili 4 minute. Kada razmišljate o beneficijama, fokus je samo na beneficijama. Nakon 4 minute prelaze na nedostatke i tako dalje.

8. ZAVRŠNI IZBOR (crveni šešir)

Svaki sudionik ocjenjuje razmatrane prijedloge, od 1 do 3. Odabire se prijedlog koji dobije najviše bodova. Zajedno će to planirati implementirati u budućnosti

Područje procjene	Prijedlog 1 (1 - 3)	Prijedlog 2 (1 - 3)	Prijedlog 3 (1 - 3)
Kako se alternativa može ostvariti i provesti?			
Imamo li kapaciteta i resursa za provedbu ideje?			
Imamo li znanja i vještina za izvođenje ideje?			
Rješenje je zanimljivo mladim ljudima			
Rješenje je nešto posebno			

Aktivnost 3: SAŽETAK PROCESA (plavi šešir)

Oni čine kratki sažetak cijelog procesa kako bi mogli nastaviti s planiranjem projekta:

- **Jasna i sažeta VIZIJA koja daje fokus.** U jednoj rečenici navode koju vrijednost projekt donosi ciljnoj skupini i lokalnoj zajednici.
- **Problem koji rješavaju.** Navode svrhu zbog koje kreću u projekt (Zašto?).
- **Navode prednosti** i učinke koje ima provedba aktivnosti ili projekta prema ciljanoj skupini.
- **Koji su očekivani rezultati projekta?**

10. Planiranje projekta

Mladi uče:

- definirati korake potrebne za provedbu projekta,
- napraviti raspored provedbe projekta,
- definirati rezultate i učinke projekta.



Aktivnost 1: KAMO IDEMO - VIZIJA

Planiranje pripreme i provedbe projekta i uzimajući u obzir različite čimbenike, utjecaje i učinke projekta na ciljanu skupinu, druge skupine i lokalno okruženje.

VIZIJA (cilj, postignuće) u jednoj rečenici:

Što ćemo donijeti (doprinijeti), postići s našim projektom, što će sada biti drugačije, novo u lokalnoj zajednici ili ciljnoj skupini na koju se projekt odnosi.

PROBLEM KOJI RJEŠAVAMO:

ZAŠTO? ZA KOJU SVRHU?

PREDLOŽENO RJEŠENJE: projektni prijedlog koji ćemo provesti

OČEKIVANI IZRAVNI (opipljivi, mjerljivi) REZULTATI, koje planiramo provedbom projekta.

VREMENSKA PROVEDBA: planirani početak i završetak projekta

TKO JE SVE UKLJUČEN U REALIZACIJU PROJEKTA?

- Ciljna skupina na koju se projekt odnosi
- Drugi korisnici ili skupine na koje će projekt izravno i neizravno utjecati i koje se moraju uzeti u obzir pri planiranju provedbe projekta. To uzima u obzir sve one koji mogu biti uključeni u pripremu, provedbu i korištenje rezultata projekta.

Tko je zadužen za realizaciju projekta?	Njihovi pogledi / stajališta

UTJECAJ PROJEKTA NA CILJNU GRUPU I OKOLIŠ U KOJEM ĆE SE PROVEDITI
Kratkoročno i dugoročno.

INFORMACIJE I ČINJENICE KOJE MORAMO I TREBAMO UZIMATI U OBZIR TOKOM IMPLEMENTACIJE.

Mladi nabrajaju sve čimbenike i informacije koje smatraju važnima u pripremi projekta te ih treba uzeti u obzir pri pripremi ili provedbi.

Aktivnost 2: TKO ĆE BITI POTREBAN U PROJEKTU

U ovoj aktivnosti mladi razmišljaju o tome tko će im trebati u pripremi i provedbi projekta te kako ih pozvati na sudjelovanje te pronaći načine kako ih motivirati.

KOME JE PROJEKT NAMIJENJEN?	KAKO IH MOTIVIRATI NA SUDJELOVANJE?

Aktivnost 3: AKCIJSKI PLAN

Kratek opis ideje:

--

AKTIVNOSTI (koraci)	TKO?	KADA?
PRIPREMA		
PROVEDBA		
PROMOCIJA PROJEKTA		
OBRATITE SE CILJNOJ SKUPINI		

Izvori

1. Promotor/ica mladih

Kavčnik. B. (2007). Igre za spoznavanje, Društvo mladinski ceh

Kavčnik B., Mušedinovič. S., Pinosa. R., Gornik. J., Homo Ludens 2 (delovno gradivo), Društvo mladinski ceh

Navodila za uporabo iger in vaj (SCI)

Seligman. M., Pterson. C. (2019). Vrine so vrline, Srečelovke
<https://www.srecolovke.si/vrine.html>

Institute on character, The 24 Character Strengths
<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

2. Motivacija

OŠ Preserje pri Radomljah.

<https://sites.google.com/site/teorijaizbire/>

Glasser. W. (2021). Teorija izbire: nova psihologija osebne svobode

3. Grupni rad

Pinosa. R. , Gornik. J. (1998). Igrajmo se (kartoteka), društvo mladinski ceh

4. Vođenje skupine

De Bono, E. (2005). Šest klobukov razmišljanja. New moment d.o.o.

Portal za nove čase. (2019). Duša in zgodba o šestih slepih možeh <https://duhovnost.eu/dusa-in-zgodba-o-sestih-slepih-mozeh/>

Yousaf, N. (2012). Six hats thinking [art of parallel thinking]. <https://www.slideshare.net/nadeemyousaf/six-hats-thinking-art-of-parallel-thinking>

Leah, N. (2018). Six Thinking Hats | Looking at a Decision From All Points of View. <https://www.awpnow.com/main/2018/01/08/six-thinking-hats-decision-making/>

Chanell, M. (2021). The Six Thinking Hats, with Working Examples. <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/six-thinking-hats/>

5. Stil i motiv djelovanja

Personalstrenghtsuk: <https://totalsdi.uk/wp-content/uploads/2018/09/TSDI-Coaching.pdf>

Scudder, T. (2020). SDI 2.0 Methodology and Meaning
<https://www.corestrengths.com/sdi-2-0-methodology-and-meaning/>

Leading the way to successful relationships. The Strength Deployment Inventory (SDI®): A Tool for Understanding and Improving Relationships
https://cnprsvka12014.files.wordpress.com/2014/12/building-relationships_sdi-a-tool-for-understanding-improving-relationships.pdf

6. Flow (samopouzdanost djelovanje)

Wikipedia. (2018). Zanos
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zanos>

Cherry. K. (2020). 5 Things You Can Do to Achieve Flow
<https://www.verywellmind.com/ways-to-achieve-flow-2794769>

Cherry. K. (2021). The Psychology of Flow
<https://www.verywellmind.com/what-is-flow-2794768>

Csikszentmihalyi. M. (1997). Finding Flow
<https://www.psychologytoday.com/us/articles/199707/finding-flow>

Martin. I. North. T. (2020). Foster a flow state for better work performance and health
<https://delphis.org.uk/peak-performance/flow-state/>

7. Timski rad

Scannell. M., Mulvihill. M. (2013) The big book of team coaching games (Push, Bridges to success)

8. Kako do ideje

Michaelides, D. (2020). Magical Ideas and Creative Solutions
<https://www.disruptorleague.com/blog/2020/06/08/magical-ideas-and-creative-solutions/>

Mulej, N. (2019). Kako pa pri vas pridete do idej. <https://www.gzs.si/Portals/SN-informacije-Pomoc/Vsebine/GG/2019/2019-marec-april/92-93-Kreativni%20nasvet.pdf>

6- 3- 5 Brainwriting <http://www.free-management-ebooks.com/news/6-3-5-brainwriting/>

Naključna spodbuda <http://misli-tudi-ti.weebly.com/naklju269na-spodbuda.html>
Creativity-Innovation.eu, Lateral thinking <https://www.creativity-innovation.eu/lateral-thinking/>

9. Identificiraj problem i nađi rješenje

Multi-stakeholder partnerships. Wageningen University & Research. The MSP Guide: How to design and facilitate multi-stakeholder. http://www.mspguide.org/sites/default/files/tool/14msp_tools_problem_tree_14.pdf

Community sustainability engagement. Evaluation tool box. Problem Tree / Solution Tree Analysis
http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=134
http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?view=article&catid=19%3Aformative-evaluation-tools&id=28%3Aproblem-tree-solution-tree&format=pdf&option=com_content&Itemid=134

10. Planiranje projekta

Mulej, N. (2019). Kreativna jutra z Nastjo Mulej: Metoda I.D.E.A.S. (petstopenjski model za kreativno soočanje z izzivi).



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Mladi Šentjur
MLADINSKI CENTER
Razvojna agencija Kozjansko

MREŽA
UDRUGA
ZAGOR