

# Прирачник

за младински работници на тема  
**ментално здравје**



# **Прирачник**

**за младински  
работници на тема  
ментално здравје**

**Автор:** Марко Томашевиќ

**Ко-автори:** Ана Милак, Вања Ракиќ, Јана Мишовиќ



Оваа публикација е подготвена со поддршка на Европската Унија (ЕУ). Нејзината содржина е единствена одговорност на авторите и не нужно ги одразува ставовите на ЕУ. Прирачникот е создаден во рамките на проектот „Мајндспејс: Ментално здравје во младинската работа“ координиран од граѓанското здружение Инпроцес (Србија), со поддршка поддршка на партнерите на проектот: Еквалис (Северна Македонија), Ротер Баум (Германија), Центар Звезда (Србија) и Мој Круг (Србија).

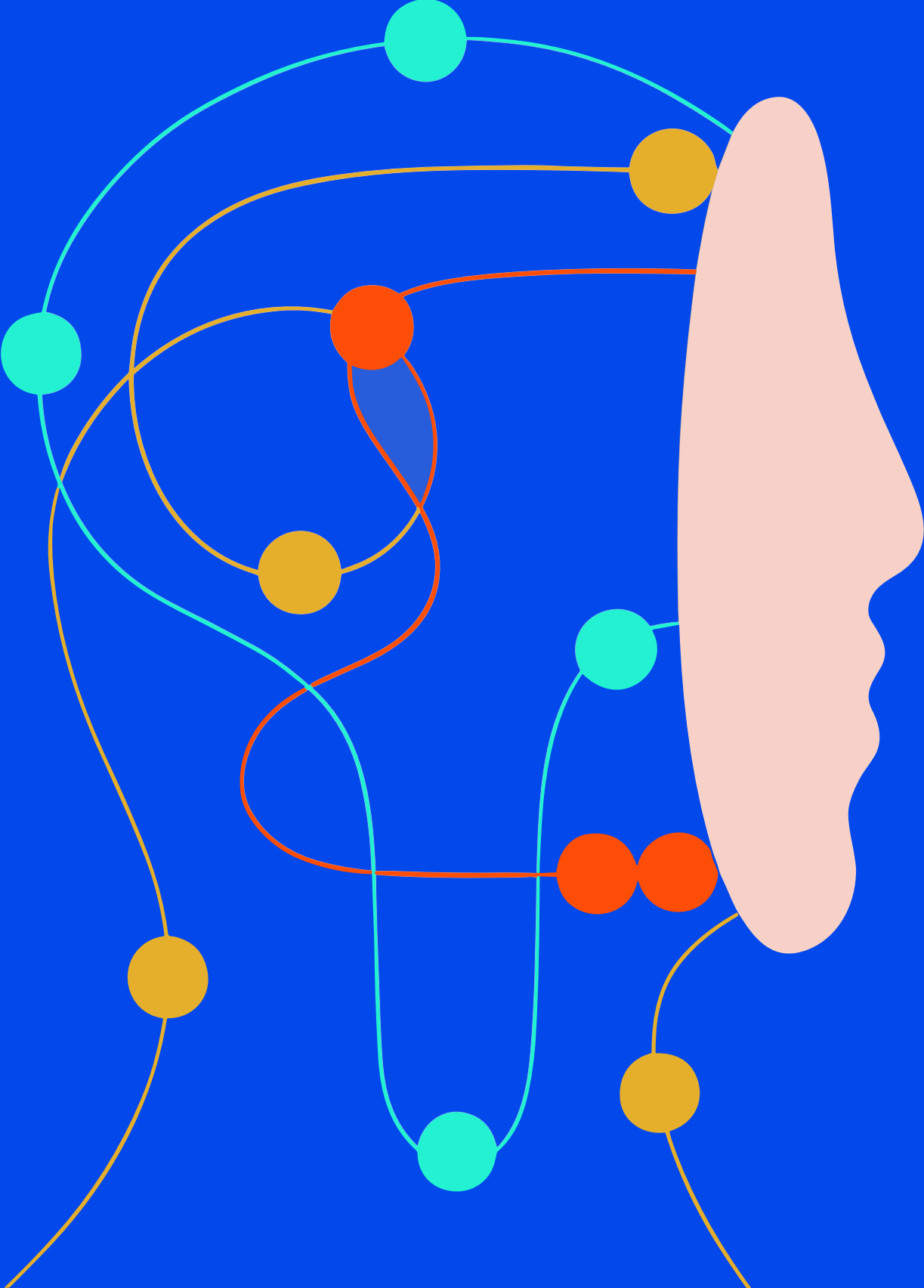
Заради јасност и полесно читање, авторите на овој прирачник користат машки род, кој е вообичаено употребуван во српскиот јазик. Изјавуваме дека експлицитно се обраќаме на сите родови идентитети, без никаква дискриминација.

Голема благодарност до сите што придонесоа за создавањето на овој прирачник, особено на младите луѓе и младинските работници, лидерите и врсничките ментори кои учествуваа во фокус групите и ги споделија своите мислења и искуства со нас за начините на работа со младите во ризик. Им оддаваме посебна благодарност на членовите на проектниот тим и на учесниците на обуката организирана во рамките на имплементацијата на проектот. Нивниот придонес беше од големо значење за изработката на овој прирачник.

**Проектен тим:** Ана Милак, Маја Јосиќ, Тихомир Великинац, Елена Чикос, Ангел Димитриевски, Татјана Дражиловиќ, Денис Ќулаховиќ

Вовед.....	3
Развоен контекст на прирачникот: поими, дефиниции и пристапи.....	5
Млади во ризик.....	5
Како раните искуства го обликуваат нашиот емоционален свет? .....	6
Знаења и вештини кои младите ги учат во наставната програма .....	8
Емоционална интелигенција.....	8
Вештини за потполна свесност .....	10
Биолошки и социјални основи на емоциите .....	10
Управување со емоциите (себе-регулација) .....	13
Прифаќање.....	14
(Себе) Сочувство.....	15
Зошто овие вештини се важни за младите во ризик?.....	16
Теоретски основи на кои се заснова наставната програма.....	17
Патоказ на наставната програма .....	18
Што, како и зошто ги учиме учесниците? .....	18
Совети и препораки.....	20
Воведна активност - кратка вежба за потполна свесност.....	23
Која е целта на емоциите и како ги изразуваме?.....	25
Работилница 1: Разбирање на емоциите .....	25
Работилница 2: Калеидоскоп на емоции – како ги доживуваме емоциите .....	31
Биолошки и социјални основи на емоциите .....	36
Работилница 1: Зошто се чувствуваме онака како што се чувствуваме?.....	36
Работилница 2: Како околината ги обликува нашите емоции?.....	44
Како работи нашиот ум? .....	49
Работилница 1: Емоционален и Рационален Ум .....	49
Работилница 2: Мудар ум – Урамнотежување на емоционалниот и рационалниот ум .....	55
Прифаќање.....	59
Работилница 1: Победа Без Борба.....	59
Работилница 2: Кон емоционална флексибилност.....	66
Емпатија и сочувство (кон себе и другите) .....	71
Работилница 1: Во туѓи чевли .....	71
Работилница 2: Чин на сочувство.....	74
Додатоци.....	81

Додаток 1: Вежби за потполна свесност.....	81
Свесно чекорење.....	81
Вежба СТОП.....	81
Временска прогноза .....	82
Јадење со потполна свесност.....	82
Додаток 2: Сцени за активноста „Театар на непочитување“ .....	83
Додаток 3: Недовршени приказни.....	84
Додаток 4: Улога за активноста „Влечење на јаже“.....	85
Додаток 5: Предлог сценарио за активноста „Влечење јаже“ .....	86
Додаток 6: Пепелашка – Кратка верзија на приказната.....	88
Литература .....	90





# **информации и контекст**





# Вовед

**Менталното здравје на младите е аспект кој задолжително треба да се земе предвид во младинската работа.** Првенствено, ова се должи на речиси универзалните карактеристики на периодот на транзиција во зрелоста, со сите негови развојни задачи и предизвици, општествени притисоци, академски и кариерни барања. Второ, се препознава високата преваленца на проблеми со менталното здравје кои ги доживуваат младите луѓе, како и нивната неодлучност да побараат стручна помош (Светска здравствена организација (СЗО), 2021 година).

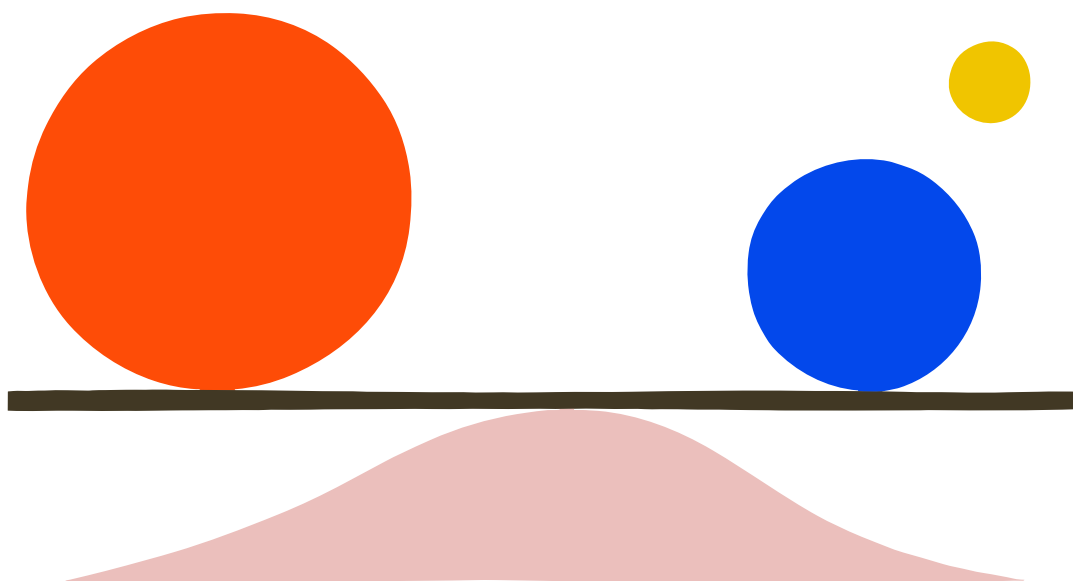
Секој млад човек треба да поседува одреден сет на вештини за да ги надмине предизвиците на транзицијата. За оние со помалку можности, како што се младите во ризик, психолошките и социјалните предизвици се поголеми и посложени. Нивните рани процеси на учење честопати биле попречувани од несакани настани во текот на растењето, па овие значајни вештини не развиле доволно. Искуството од работа со млади луѓе во различни видови младински програми покажува дека недостатокот на овие вештини кај младите, како и неуспех да се препознае нивната важност во младинската работа, го отежнува, па дури и целосно го спречува постигнувањето на целите на овие програми.

Младите луѓе, особено оние кои се изложени на ризик, се соочуваат со многу бариери за пристап до професионални услуги. Се покажа дека поголема е веројатноста дека младите ќе се свртат кон сигурни неформални мрежи за поддршка и дека младите од сите земји повеќе ја ценат поддршката од своето семејство, врсниците и заедницата. Во исто време, повеќето институции и организации кои работат со млади луѓе немаат доволно ресурси и услови да обезбедат континуирана психолошка поддршка на младите луѓе кои се изложени на ризик. Токму затоа е важно да се дизајнира одржлива и лесна за примена програма која ќе може да ја спроведуваат непрофесионалци, врснички едукатори или вработени во институции и организации, што ќе овозможи континуирана работа со оваа група млади луѓе.

**Младинските работници**, кои работат директно со млади луѓе и често се во контакт со оние кои се најмногу изложени на ризик, би можеле да бидат особено ефикасни даватели на поддршка за менталното здравје кај младите. Доколку им се обезбеди соодветно знаење, методологија и сет на вештини, тие би можеле успешно да одговорат на потребите на младите. Ова би го олеснило создавањето на поддржувачка средина за квалитетна работа со младите, осигурувајќи се дека секоја програмска цел станува поостварлива.

Резултатите од **истражувањето** кое беше спроведено како дел од проектот „Мајндспејс: Ментално здравје во младинската работа“, обезбеди насоки за креирање на овој прирачник. Изработката на прашалникот беше базирана на резултатите од квалитативното истражување што му претходеше. Конкретно, шест фокус групи (три со млади луѓе, три со младински работници/лидери/ментори) беа спроведени во Германија, Северна Македонија и Србија. Со анализа на податоците добиени од поголем број испитаници, беше овозможено подобро разбирање на потребите, ставовите и капацитетите на младите и оние кои работат со нив, како и заедничките трендови и отстапувања во сите три средини од кои доаѓаат испитаниците. Во истражувањето беа вклучени млади луѓе од три земји кои се разликуваа по возраст, социо-економски статус и образовно потекло, од кои некои може да се

окарактеризираат како млади лица во ризик. Од друга страна, најголем дел од учесниците во истражувањето беа младински работници, врснички ментори и социјални работници, од различни возрасти и искуство, од кои мнозинството работат со млади луѓе во граѓански организации, системот за социјална заштита и образовниот систем. Ова истражување овозможи да се споредат податоците добиени од младите луѓе од една страна, и оние кои работат со нив од друга страна, земајќи ги предвид различните средини од кои тие доаѓаат. Резултатите од анализата на овие податоци овозможија прилагодување на програмата на тековните потреби и капацитети на сите засегнати страни. Понатаму, седумнаесет луѓе кои работат со млади луѓе од три земји беа обучени за пилот верзијата на програмата, а методологијата потоа беше применета во нивните матични организации. Повратните информации добиени по оваа тест фаза од развојот на програмата беа искористени за доуредување на методологијата и финализирање на овој прирачник.



# Развоен контекст на прирачникот: поими, дефиниции и пристапи

## Млади во ризик

**Млади лица во ризик** може да се дефинираат како индивидуи на возраст меѓу 15 и 30 години кои се соочуваат со социјални и семејни услови и услови од околината во која живеат кои го попречуваат нивниот личен развој и успешна интеграција во општеството како продуктивни граѓани. Овој поим најчесто се однесува на млади луѓе кои се жртви на физичко или сексуално насилство, кои го напуштиле училиштето, извршиле насилни или деликвентни дејствија, обиди за самоубиство, како и млади припадници на националните или други малцинства, млади луѓе со попреченост и млади луѓе кои се без родители или родителска грижа и/или се под заштита на центрите за социјална заштита. Овие ранливи групи на млади луѓе се изложени на зголемен ризик од сиромаштија, различни форми на ризично и деликвентно однесување, злоупотреба и зависност од супстанции, ментална болест (Ресник и Бурт, 1996).

Сосема е разумно да се претпостави дека мнозинството млади луѓе во ризик доживеале не само едно, туку неколку неповолни искуства како што се насилство, злоупотреба, губење на родител/згрижувач или занемарување во текот на нивниот развој. Поради нивниот интензитет и зачестеност, овие искуства може оправдано да се оквалификуваат како **трауматски искуства**. Како такви, тие имаат значителни последици за животот на овие млади луѓе и нивното подоцнежено функционирање во зрелоста. Трауматските искуства од овој вид **длабоко ја менуваат способноста за адекватно емоционално функционирање, на кој начин понатаму влијаат на способноста за препознавање, разбирање и регулирање на сопствените емоции.**

Соодветното емоционално функционирање е од суштинско значење за прилагодување на животот во заедницата и на барањата на општеството во кое живееме. Емоциите, како важни двигатели на нашите реакции и постапки, но и суштински посредници во општествените односи, се клучен фактор во нашето здраво и адаптивно функционирање. Различните **аспекти на емоционалното функционирање** се обединети под концептот на емоционална интелигенција (како што го дефинира

Голман (Goleman, 1990)<sup>1</sup> со сите негови компоненти)<sup>2</sup>. Емоционалната интелигенција е важна вештина за сите луѓе, но особено за младите во ризик. Затоа, вештините кои придонесуваат за подобро емоционално функционирање потребно е да станат суштински дел од сите програми што се однесуваат на лица кои доживеале рани трауматски искуства.

**Способноста за управување со емоциите** се заснова на свесноста и препознавањето на сопствените емоции и внатрешни процеси. Свесноста за чувствата и сензациите во нас ни овозможува да ги разбереме и контролираме емоциите на адаптивен начин. Токму поради оваа причина, целата програма за развој на емоционалната интелигенција е во основата дизајнирана околу вештините за потполна свесност (ang. mindfulness). Преку учењето и практикувањето на овие вештини, младите учат за нивните емоции, како се појавуваат и која е нивната функција, потоа како да ги препознаат предизвикувачите на овие емоции во себе или во надворешното опкружување (како мисли и настани), како да препознаат дисфункционални и неадаптивни односи кон себе и кон другите, како и да усвојат пофункционални и адаптивни алтернативи. Накратко, тие учат да се запознаат и да се справат со она што се случува во нив самите, а воедно да имаат и значајна контрола врз нивните емоции и општествени односи. Затоа, учењето на вештините за потполна свесност на младите им дава алатки да станат свесни за сопствените емоции и мисли, подобро да се разберат себеси и поефикасно и поадаптивно да ги регулираат своите внатрешни процеси, а со тоа и да ја развиваат сопствената емоционална интелигенција.

## Како раните искуства го обликуваат нашиот емоционален свет?

„Она што не може да се соопшти на другиот не може да се соопшти ни на самиот себе“ (Непознат автор)

Како длабоко социјални суштества, учиме да се грижиме за себе, и физички и емоционално, преку добри и здрави односи со примарните згружувачи ( родители,

<sup>1</sup> Иако Даниел Голман (Goleman, 2007) го популаризира терминот емоционална интелигенција, тој првично се појавил во 1976 во делата на Белдок и Давитз (Beldoch & Davitz, 1976)

<sup>2</sup> Голман ја дефинира емоционалната интелигенција како капацитет за препознавање на сопствените емоции и на емоциите на другите, за мотивирање себеси и управување со сопствените емоции и односи.

Според Голман, емоционалната интелигенција има пет компоненти:

1. Самосвест (Способност да се препознаат сопствените расположенија и чувства)
2. Саморегулација (Способноста да се контролираат сопствените импулси и расположенија и да се мисли пред да се дејствува)
3. Внатрешна мотивација (Постоењето на мотивација која доаѓа внатрешно од човекот, а не е предизвикана од надворешни околности)
4. Емпатија (Способноста да се стави себеси во чевлите на другиот, да ги препознае и разбере однесувањата на другата личност)
5. Социјални вештини (Способноста да се поврзе со луѓето, да управува со релациите и да гради социјални мрежи)

старатели, баба/дедо ). Физичката нега значи дека учиме да одржуваме хигиена, да бидеме нахранети, облечени и да поседуваме практични вештини неопходни за функционирање во светот околу нас. **Емоционалната себе-грижа** вклучува препознавање на сопствените и туѓите емоции и емоционални реакции поврзани со нив, како и способност да управуваме со нашите емоции. Учиме да ја разбереме реалноста што не опкружува, што е опасно, што е безбедно, кој е доверлив, а кој е закана и како да ги задоволиме нашите емоционални потреби. На овој начин, во раното детство, го создаваме нашето внатрешно искуство за светот околу нас, кое се утврдува како стабилно во текот на подоцнежниот живот.

Ако се чувствуваме сигурни и сакани додека растеме, градиме адаптивни односи со луѓето во светот околу нас. Ги препознаваме сопствените и туѓите емоции, можеме да ги соопштиме кон себе и кон другите и можеме адаптивно да реагираме. Ние сме исто така способни да се заштитиме но и да процениме на кого можеме да се потпреме, да се гледаме себеси како достојни за грижа и да функционираме во согласност со нашите потреби. Од друга страна, децата кои не се чувствуваат безбедно во првите години од животот постануваат возрасни кои имаат искуство дека живеат во свет полн со опасности. Таквиот свет е полн со предизвици кои делуваат како активатори и можат да ги поттикнат нивните различни одбранбени механизми, што понекогаш може да се чини неразбирливо за нив и за луѓето околу нив. Нивните емоции се силни, непредвидливи, навидум необјасниви и брзо се менуваат. Не знаат како да влијаат врз сопствените емоции, а покажуваат и повисоки нивоа на физиолошки стрес (зголемено лачење на стрес хормони, намалени имунолошки фактори). Како резултат на нивната реакција на различни предизвикувачи и нивната неспособност да управуваат со сопствените емоции, овие деца уште од најрана возраст покажуваат различни видови на општествено неприфатливо однесување, како што се импулсивност, агресивност, отсуственост, па дури и однесувања кое може да изгледаат бизарно. Според некои студии, се проценува дека дури 82% од трауматизираните деца покажуваат ваков тип на однесувања (Carlson, 1998).

На ист начин како што другите не ги препознаваат вистинските причини за ваквите реакции и самите тие често не знаат што чувствуваат, зошто го чуватвуваат и така реагираат. Тие растат не знаејќи со што се поврзани овие емоции, но сепак ги изразуваат, што може да се препознае преку нивниот израз на гнев, бес, дрскост, покорност и страв. Тие начесто се обидуваат да се дистанцираат од овие неразбирливи емоции, па прибегнуваат кон различни неприлагодливи стратегии како што се емоционално отапување, алкохол и дрога, ризично однесување, избегнување на активно ангажирање во нивните животи и грижа за своите потреби, негрижа за сопствената благосостојба и иднина. Неможноста да се справат со овие ненадејни и силни емоции дополнително ја влошува и онака негативната слика за себе, што повторно доведува до зголемување на неприлагодливите стратегии за справување со овие непредвидливи и непријатни емоции.

Не е невообичаено на младите луѓе да им се даваат различни психијатриски дијагнози како дефицит на внимание и нарушувања во однесувањето поради овие импулсивни, самоуништувачки и драматични емоционални реакции, а понекогаш тие се дури и се хоспитализирани. Овие дијагнози не претставуваат реален опис на проблемите со кои се соочуваат, туку коренот на овие проблеми се наоѓа во несоодветните механизми за справување со последиците од екстремно стресни и трауматски искуства.

Со растењето и созревањето на младите, не може да се очекува дека спонтано ќе се

надминат овие проблеми. Последиците од неповолните и трауматските искуства нема да исчезнат. Иако последиците од овие искуства често се кријат од свеста, тие имаат значително влијание врз животот на овие млади луѓе. На пример, огромниот страв може да ги спречи да преземат понекогаш тешки чекори кон нешто непознато кое би можело да ги одведе до позначаен и посоодветен живот. Неразбирливите бранови на неконтролиран гнев можат неповратно да ги уништат нивните односи па, и покрај нивната потреба да градат значајни релации со другите, да ги остават да се чувствуваат осамено и напуштено. Затоа е важно да ги научиме како да се спријателат со нивниот внатрешен свет и да живеат со него наместо да го избегнуваат.

Првиот и најважен чекор во работата со оваа група на проблеми е да ги **научиме младите во ризик на вештините неопходни за препознавање, разбирање и управување со сопствените емоции и емоционални реакции**. Тоа можеме да го постигнеме со тоа што ќе ги научиме да бидат свесни за да ги набљудуваат и да останат со нивните телесни сензации и чувства; да ги почувствуваат и да ги запознаат сопствените искуства кои до сега ги избегнувале.

Вториот важен чекор е да ги научиме што да прават со сопствените (но и туѓите) емоции кои научиле да ги препознаваат. Тоа можеме да го постигнеме преку вештините на прифаќање и сочувство, кои нè учат како поздраво да се справуваме со сопствените и туѓите мисли, емоции и однесувања, како и со околностите што нè опкружуваат.

## **Знаења и вештини кои младите ги учат во наставната програма**

### **Емоционална интелигенција**

„Секој може да биде лут – тоа е лесно. Но да се биде лут на вистинската личност, во вистинска мера, во право време, на тој начин – не е лесно.“  
(Аристотел)

Еволутивната психологија на емоциите на современите луѓе гледа како резултат на природна селекција, која нè разликува од нашите предци, еволутивно пониските примати. Токму затоа што емоциите што ги поседуваме денес се појавиле многу одамна (пред околу 300.000 години) во процесот на природна селекција, можеме да очекуваме дека понекогаш ќе се судрат со модерната култура и технологија (Schulze & Robarts, 2005).

Во далечното минато, кога нашите предци биле опкружени со разни опасни животни и инсекти, како што се отровните пајаци, паничниот страв од пајаци бил целосно оправдан, па дури и адаптивен. Меѓутоа, во денешниот свет, овој паничен страв (кој сè уште опстојува како еволутивно наследство во средини каде што не постојат отровни пајаци) може да го наруши квалитетот на нашиот секојдневен живот во помала или поголема мера. Од друга страна, емоцијата на гнев, која не се разликува многу од реакциите на нашите далечни предци и која не мотивира да се заштитиме кога се чувствуваме загрозувани, може да биде адаптивна во одредени ситуации (ако е соодветна на ситуацијата). Квалитетот на нашето секојдневно функционирање и

нашите односи со другите во голема мера зависат од нашата способност да препознаеме, и кај нас и кај другите, кои емоции се соодветни на дадената ситуација (т.е. адаптивни за нас), а кои не се. Потребна ни е и вештина да се справиме со емоциите (адаптивни и неадаптивни) на соодветен начин. Збирот на способности кои можат да ни помогнат во ова, некои експерти го нарекуваат емоционална интелигенција.

Емоционалната интелигенција се дефинира како **способност за перцепција, интегрирање, разбирање и регулирање на емоциите со цел личен раст** (Salovey и Mayer, 1997). Исто така може да се дефинира како **капацитет да се препознаат сопствените чувства и чувствата на другите, да се мотивира себеси и да управува со сопствените емоции и личните релации** (Goleman, 2007). Уште една важна дефиниција тврди дека емоционалната интелигенција е „збир на некогнитивни способности, компетенции и вештини кои влијаат на **способноста на личноста ефективно да се справи со предизвиците и притисоците кои доаѓаат од околината**“ (Bar-On, 1997). Во објаснувањето на ваквите дефиниции, овие автори цитираат голем број аспекти кои ги опфаќа емоционалната интелигенција (Bar-On, 1997; Salovey and Mayer, 1997; Goleman, 2007). Неколку аспекти се издвојуваат како заеднички, и тоа:

- **Самосвест** (способност да се препознаат и разберат сопствените расположенија и чувства);
- **Саморегулација** (способност да се контролираат сопствените импулси и расположенија и да се размислува пред да се дејствува);
- **Емоционална писменост** (способност да се препознаат емоциите кај себе и кај другите);
- **Емпатија** (способност да се стават себеси во кожата на друга личност, да се препознаат и да се разберат емоциите и однесувањата на другиот);
- **Социјални вештини** (способност да се поврзат со други луѓе, да управуваат со односите и да изградат мрежи на социјални врски).

Емоционалната интелигенција не е вродена способност (иако има некои вродени predispozicii за висока емоционална интелигенција), туку сет на вештини кои се стекнуваат и практикуваат. Токму затоа оваа наставна програма е дизајнирана да ги развие гореспоменатите аспекти.

Преку 5 тематски целини, младите ќе ги практикуваат вештините за потполна свесност, ќе научат како функционираат емоциите и како да донесат поздрави одлуки. **Наставната програма** за работа со млади е дизајнирана да ги развие вештините за препознавање и адаптивно управување со емоциите преку адресирање на сите горенаведени аспекти на емоционалната интелигенција. Почнувајќи од првата тематска единица, која е тесно фокусирана на свесноста за сопствените и туѓите емоции (**самосвест**), продолжувајќи кон разбирање како функционираат емоциите (**емоционална писменост**), учесниците учат да управуваат со сопствените емоции (**саморегулирање**), ги прифаќаат своите и туѓите емоции и околностите во кои се наоѓаат (**прифаќање**) и се однесуваат кон себе и кон другите со повеќе сочувство (**емпатија и социјални вештини**). Следниот дел од овој прирачник ќе даде подетално објаснување на гореспоменатите тематски целини.

## Вештини за потполна свесност

┃ *„Јадрото на заздравувањето е самосвеста“ (Бесел Ван Дер Колк)*

Поимот „потполна свесност“ (анг. mindfulness) се однесува на **свесноста и препознавањето на нашите внатрешни процеси**, односно настаните што се случуваат во нашиот ум и тело, како и настаните што се случуваат надвор од нас, во надворешната средина. Тоа вклучува намерно привлекување внимание и фокусирање на „овде и сега“ со подготвеност да се набљудува што се случува во нас и во надворешниот свет на неосудувачки, прифаќачки, љубопитен и флексибилен начин.

Потполната свесност се темели на следниве принципи:

1. **Контакт со сегашниот момент** – целосна свест за она што се случува во овој момент;
2. **Прифаќање** на непријатни емоции, телесни сензации и мисли без отпор и избегнување;
3. **Учење на дифузија**, односно дистанцирање од и неприврзување кон несакани мисли, верувања и сеќавања, што дополнително дава можност да се надминат непријатните мисли и емоции.

Емоциите се првенствено збир на телесни процеси на кои им даваме одредени имиња и значења. Анксиозноста, на пример, претставува активирање на внатрешните процеси поврзани со хормоните и невротрансмитерите кои имаат за цел да не оддалечат од некоја согледана опасност. Истото важи и за гневот, кој има за цел да се спротивстави на заканите, или за тагата, која ни овозможува да ги процесираме загубите. Затоа, како такви, емоциите ги чувствуваме низ целото тело и ни служат како сигнали за превземање на некакво дејство. Како што споменавме претходно, луѓето кои доживеале траума често не ги разбираат овие емоционални и телесни процеси. Живеат со телесни сензации кои се чинат непознати и тешки за поднесување, а во отсуство на адекватни решенија се обидуваат да се скријат и да избегаат од нив.

Основниот начин на работа со овие чувства и внатрешни сензации е да научиме да дишеме мирно и да останеме во состојба на релативна релаксација кога им пристапуваме на овие вознемирувачки емоции (Van der Kolk, 2021). Свесноста за емоциите и придружните телесни сензации, без да се обидуваме да избегаеме од нив, ни дава можност да го промениме својот однос кон овие внатрешни процеси. Запознавањето со сопствените внатрешни процеси дава чувство на владеење со себе.

## Биолошки и социјални основи на емоциите

┃ *„Почитувајте ги сопствените емоции“ (Марша Линехан)*

Младите луѓе често не ги разбираат сопствените емоции (или емоциите на другите), така што некои емоционални реакции можат да бидат збунувачки и/или да се доживеат како неумесни, несоодветни и лоши за нив поради нивниот интензитет,



леснотија на појавување и долго траење. Така, младите луѓе може да се гледаат себеси и другите како растроени, незадоволителни или погрешни.

Биосоцијалната теорија на емоциите го објаснува појавувањето, изразувањето и доживувањето на емоциите преку комбинирање на биолошките и социјалните фактори. Оваа теорија се заснова на претпоставката дека емоциите се сложени феномени кои се јавуваат како резултат на интеракцијата помеѓу биолошките процеси и социјалната средина (Linehan, 1993, 2014).

**Биолошките аспекти** на оваа теорија се однесуваат на основните биолошки фактори, како што се генетиката, нервниот и хормонскиот систем, кои се одговорни за создавање на базичните чувства и реакции. Според овој пристап, емоциите се еволутивно развиени механизми кои одиграле важна улога во опстанокот и приспособувањето на организмите кон нашата околина.

Биолошките аспекти ги вклучуваат:

- **Лимбичкиот систем:** Овој дел од мозокот, вклучувајќи ги амигдалата и хипоталамусот, игра клучна улога во обработката на емоциите и предизвикувањето физиолошки реакции.
- **Невротрансмитери и хормони:** Невротрансмитери како што се серотонин и допамин и хормони како адреналин и кортизол имаат влијание врз регулацијата на емоциите, стресот и возбудувањето на организмот (исто и во случај на замор или глад), како и половите хормони како резултат на хормонални циклуси.
- **Генетика:** Некои генетски фактори може да бидат предиспозиции за одредени емоционални реакции и темперамент кај луѓето.

**Социјалните фактори** вклучуваат социјализација, општествени норми и култура. Социјалните фактори играат клучна улога во обликувањето на тоа како ги изразуваме, толкуваме и управуваме со емоциите. Преку социјализација луѓето учат како да ги изразат и како контролираат емоциите во различни ситуации, во зависност од општествените норми и очекувања.

Социјалните фактори се:

- **Култура:** Различни култури имаат различни модели на емоционално изразување и одредени емоции ги сметаат за прифатливи или неприфатливи.
- **Учење и социјализација:** Преку семејството, училиштето и другите социјални интеракции, луѓето учат како да се справат со емоциите, како да ги контролираат и како да ги препознаваат емоциите кај другите.
- **Социјални норми:** Очекувањата на општествените групи и општеството во целина играат улога во одредувањето на тоа кои емоции се сметаат за соодветни во одредени ситуации. На пример, во некои социјални средини носењето „весели“ бои на погреб се смета за несоодветно, додека истата облека на среќен настан може да биде пожелна.

Преку запознавање на младите со овој концепт на емоции, младите учат да препознаваат дека биолошките основи се универзални, но изразувањето и толкувањето на емоциите варираат во зависност од контекстот и социјалните услови.



Оваа теорија придонесува за подлабоко разбирање на тоа како поединците ги доживуваат и реагираат на емоциите и како општеството го обликува тој процес.

## **Биосоцијална теорија онака како што ги учиме младите**

Концептот на биосоцијална теорија што се користи во оваа програма е симплифициран и адаптиран од Дијалектичко-бихејвиоралната терапија (ДБТ) на Марша Линехан, наменета за работа со адолесценти и млади луѓе (Rathus & Miller, 2014). Концептот дава објаснување за тоа како и зошто некои луѓе имаат проблеми со емоционалната регулација и контролата на однесувањето. Овој модел на биосоцијална теорија, како што е искористен во оваа наставна програма, претпоставува три биолошки аспекти на емоционалното функционирање и три типа на социјални средини кои влијаат на емоциите.

**Биолошките фактори** вклучуваат:

1. **Биолошка чувствителност**, која се однесува на чувствителноста на стимули кои предизвикуваат емоционални реакции, а кои можат да дојдат од самата личност или од околината. Тоа се рефлектира во брзината на одговорот и бројот на емоции на индивидуалните стимули.
2. **Емоционална реактивност**, која се однесува на интензитетот на доживувањето и изразувањето на емоциите.
3. **Враќање на основното ниво**, што се однесува на времетраењето на искуството и изразувањето на емоциите во одреден временски период. Тоа се рефлектира во времето што е потребно за да се смири по емоционална реакција.

Луѓето кои се биолошко-емоционално ранливи се почувствителни на стимули (реагираат побрзо), пореактивни се (реагираат поинтензивно) и им треба подолго време за да се смират.

**Социјалните фактори** се однесуваат на влијанието на социјалното опкружување врз поединецот, т.е. како луѓето од околината се поврзани со поединецот. Околината може да биде прифатлива и почитувачка (да оснажнува), или може да биде отфрлувачка и презирлива (да негира), што влијае на искуството на поединецот и изразувањето на емоциите. Карактеристиките на негирачката средина се:

1. **Отфрлање на нечии емоции, мисли и однесувања**: Овој тип на социјална средина се состои од пораки дека нечии емоции, мисли и однесувања не се соодветни, нормални, прифатливи, итн. Се рефлектира преку изјави како што се „Сам си виновен, не се потруди доволно“, „Доста со плачење“, „Само си драматичен“, „Што не е во ред со тебе?“... Ваквите искуства доведуваат до себе-сомневање и преиспитување на нормалноста на сопствените емоции, мисли и однесувања.

2. **Игнорирање или казнување на емоциите со послаб интензитет, но посветување на поголемо внимание кога тие ескалираат:** Оваа форма на поништување претставува непочитување и неприфаќање на емоции со нормален интензитет и почитување на емоции со висок интензитет. Тоа се манифестира, од една страна, преку игнорирање и испраќање пораки како што се „Претеруваш, не е толку страшно“, „Што ти е?“, а од друга страна преку ексклузивно почитување на емоциите по бурна емоционална реакција. Пораката што ја добива личноста е дека само силните емоции можат да се почитуваат и прифатат, што дополнително води до сè почеста ескалација на емоциите за да се добие нивна потврда. Сепак, перцепцијата на ваквото однесување од страна на другите често не е поволна и одобрувачка, па личноста често може да се чувствува отфрлена, засрамена и виновна
3. **Поедноставување и минимизирање на проблемите:** Поедноставувањето на проблемите претставува невалидирање на гледиштето на другиот за одредена ситуација и емоциите што произлегуваат од тоа гледиште. Ја пренесува пораката дека решението е едноставно, дека механизмите за справување се несоодветни, дека емоционалната реакција е прекумерна и дека погледот на ситуацијата е неточен. Тоа се рефлектира во пораките како „Лесно е“, „Не е толку голем проблем“, „Никогаш не би го направил тоа“, „Се нервираш поради тоа?!“, „Смири се, што не е во ред со тебе. ?“. Сето ова доведува до доживување на сопствениот начин на расудување и справување со проблемите како неадекватни, без јасна причина зошто е тоа така. Како резултат, се појавува себевинувачка, себекритичност, себепонижување, недостаток на самодоверба и чувство на срам и депресија.

## Управување со емоциите (себе-регулација)

„Интензитетот на емоциите варира обратнопропорционално со познавањето на фактите.“ (Бертранд Расел)

Способноста да се управува со сопствените емоции е важен предуслов за добро психолошко и социјално функционирање. За целите на учење на вештините за саморегулација во оваа програма, користена е метафората на трите состојби на умот од Дијалектичко-бихејвиоралната терапија (ДБТ) (Linehan, 1993, 2014; Rathus & Miller, 2014). Трите состојби на умот претставуваат три различни аспекти на нашето функционирање.

Првата состојба на умот се нарекува **емоционален ум**. Емоционалниот ум се однесува на реакции и одлуки водени исклучиво од емоции, без влијание на рационално и разумно размислување. Реакциите кои доаѓаат од емотивниот ум се брзи, избувливи, импулсивни, ненадејни и неконструктивни, како што се: бегане од ситуации кои предизвикуваат вознемиреност; напад или кршење на работи при гнев; изјавување вечна љубов кога сме заљубени итн. Заедничко им е тоа што се избрзани, импулсивни и непромислени. Ваквите реакции не ги земаат предвид последиците и имаат за цел итно задоволување на импулсите, игнорирајќи ги долгорочните последици.

Втората состојба на умот се нарекува **рационален ум**. Рационалниот ум се однесува на

ладни, промислени одлуки и реакции кои не го земаат предвид емоционалниот аспект на функционирањето. Дејствата што доаѓаат од овој дел на умот често се корисни кога се прават механички, повторувачки и не толку значајни и инспиративни задачи кои се извршуваат без емоционален ангажман. На пример, барањето на број на зграда на улица, проверувањето поштенското сандаче, наводнувањето на растенијата на соседите кои патуваат, copy/paste во Word или полнењето на батеријата на телефонот. Ваквите акции се насочени кон завршување на рутински задачи и активности и немаат емоционална тежина.

Третата состојба на умот е пресекот на претходните две и се нарекува **мудар ум**. Мудриот ум подеднакво ги почитува емоциите и рационалното размислување. Реакциите што доаѓаат од мудриот ум се побавни од емотивните. Тие се внимателни, конструктивни и значајни. Мудриот ум е често побавен затоа што ги зема предвид емоционалната и рационалната страна, воедно и ги балансира. Примери за реакции кои доаѓаат од мудриот ум се: купување на квалитетен автомобил кој исто така ни се допаѓа; избор на кариера која е доволно исполнувачка и обезбедува доволно можности за заработка; избор на партнер кој е доволно привлечен и добар за нас итн.

Овие три состојби на умот најчесто се претставени со Венов дијаграм кој покажува како разумот и емоциите заедно ја даваат најпосакуваната форма на ментално функционирање - мудриот ум. Учењето на оваа метафора преку искусвени вежби всушност претставува стратегија за учење на можноста да се запрат избрзаните емоционални реакции и да се размислува пред да се дејствува, т.е. учење на стратегии за саморегулација. Учесниците учат да застанат и да го фокусираат своето внимание со истовремено препознавање на сопствените мисли и емоции кога донесуваат одлуки и избираат однесувања. Поради оваа причина, учењето на метафората на трите состојби на умот е исто така форма на вештина за потполна свесност.

**Свесноста за различните аспекти на нашиот ум ни дава можност подобро да ги препознаеме сопствените емоции, мисли и нагони за дејствување, ја зголемува свесноста за себе и помага при правење адаптивни избори наместо импулсивни реакции.** Исто така, свесноста за горенаведените аспекти го намалува емоционалното страдање и го зголемува чувството на задоволство, помага при донесување важни одлуки, овозможува поголема контрола врз мислите, емоциите и однесувањата, обезбедува чувство на рамнотежа и е основа за зголемено прифаќање на сопствените емоции, себе-сочувство и сочувство кон другите, а го намалува емоционално страдање.

## Прифаќање

„Прифаќањето на она што се случува е првиот чекор во надминување на последиците од секоја несреќна околност.“ Вилијам Џејмс (1896)

Прифаќањето е дефинирано како **способност да се искусат сопствените мисли, телесни сензации или чувства без потреба поединецот да се ангажира во обиди да ги контролира или избегнува** (Hayes et al., 2013). Покрај тоа, прифаќањето се дефинира како способност да се прифати реалноста таква каква што е, да се прифатат моменталните животни околности кои се неповолни и моментално непроменливи (Linehan, 2014).

Во ситуации кога сопствените внатрешни процеси или околности се неповолни и тешко се менуваат, обидите за борба и избегнување бараат голема количина на енергија и време и ретко водат до посакуваните резултати. Чувството на себе-ефикасност и вербата во сопствените капацитети се намалуваат, а чувствата на безнадежност и беспомошност се зголемуваат. Личноста станува преокупирана со проблемот, заробена во неуспешни обиди да се справи и развива негативна слика за себе. Се појавува и секундарен емоционален проблем, видлив преку емоционалната вознемиреност поради постоењето на примарната состојба (депресија или самоказнување поради депресија, анксиозност или самоказнување поради анксиозност, панично растројство, агорафобија итн.). Сето ова дополнително доведува до значително осиромашување на квалитетот на животот. Постои ризик негативната афективна состојба да се претвори во хроничен и долгорочен проблем.

Кога обидите да се контролираат или да се избегнат сопствените мисли, емоции, телесни чувства или околности се неуспешни, прифаќањето претставува една од здравите алтернативи (акцент е ставен на зборовите „една од“ бидејќи често не е единствената алтернатива, но многу често е најефикасна) (Westrup & Wright, 2017).

Прифаќањето како вештина е **активен избор**, став што личноста е подготвена да го заземе. И како таква, способноста за прифаќање треба да се развива и практикува. Важно е да се нагласи дека прифаќањето **не значи одобрување, страдање или резигнирано прифаќање**. Напротив, тоа се сосема одвоени гледишта и можат да коегзистираат независно еден од друг. Имено, човек може да прифати околност, но и да не ја одобрува (прифаќањето на околностите што човекот ги одобрува ретко е проблем). На пример, можеме да прифатиме дека имаме проблеми со честа зголемена анксиозност и да го прифатиме тоа како дел од себе, а со тоа да го скршиме нашето избегнување и контролирање на однесувањето. Или, можеме да прифатиме дека имаме неизлечива болест и наместо да избегнуваме да се справуваме со неа, да одлучиме да ги прифатиме сопствените ограничувања и неповолни услови и да живееме во согласност со нашите вредности градејќи живот вреден за живеење. Можеме да прифатиме и некоја околност, но да не сакаме да ја толерираме, како што е сиромаштијата во која живееме, и затоа да ги научиме вештините неопходни за да добиеме добро платена работа. Или депресија, која можеби е реалност во моментот, но бидејќи не сакаме да ја толерираме, посетуваме професионалец кој веруваме дека може да ни биде од корист.

Важно е да се мотивираат младите да гледаат на прифаќањето како алтернатива, но не и да инсистираат на тоа. Прифаќањето ретко се усвојува преку дидактичко учење, но многу поефикасно преку искуствено учење. Покажувањето на корисноста на прифаќањето може да има силен ефект врз младите луѓе, но не треба да се очекува целосно исклучување на претходните стратегии на контрола и избегнување од нивниот репертоар на однесување. Прифаќањето треба да се понуди како алтернатива што можат да ја разгледаат, а од нив зависи дали и како ќе го искористат.

## (Себе) Сочувство

! „Бидете љубезни, бидејќи секој што ќе го сретнете води тешка битка.“ (Платон)

**Емпатијата** е способност поединецот да се стави себеси во позиција на друг, да се разберат чувствата и однесувањата на другата личност и да се разбере зошто таа

личност се чувствува и се однесува на одреден начин. Како што споменавме претходно, емпатијата е еден од важните аспекти на емоционалната интелигенција. Сепак, нашето искуство во работата со младите во ризик покажа дека не им недостасува емпатија, туку себе-сочувство и постоење на ригиден и побарувачки (иако добронамерен) однос кон другите. Пораките кои младите ги испраќаат кон себе и кон другите се пораки кои ги негираат и невреднуваат ранливоста и непријатните чувства и бараат дистанцирање од таквите емоции. За жал, иако често се добронамерни, овие пораки генерално се груби и без почит кон другиот и како такви имаат последици врз психолошката благосостојба на младите и нивните социјални односи.

Овој став кон себе и кон другите често се среќава во работата со луѓе кои доживеале неповолни или трауматски искуства во детството. Како резултат на интернализирањето на негативните искуства со другите, постои високо ниво на себекритика и груб, отфрлачки и неприфатлив однос кон себе (Young, Klosko & Weishaar, 2006). Овој негативен став кон себе може да биде исклучително казнувачки настроен заради што може да има далекусежни последици во емоционалната состојба на личноста и во севкупниот квалитет на живот. Постојаната себекритика е обесхрабрувачка и го саботира постигнувањето на животните цели, оневозможувајќи да се живее во согласност со сопствените вредности.

Развивањето на себе-сочувство е адаптивна алтернатива на смртоносниот критички и исцрпувачки став кон себе и кон другите. За целите на оваа наставна програма, ние го дефинираме **сочувството како способност поединецот да се соживее со чуватвата на другиот, но и да ги препознае болката и страдањето кај другиот, да има сила да остане со тоа страдање и да биде мотивиран да му помогне на личноста која страда.** Со други зборови, чувствителноста на страдањето и придружната мотивација за ублажување или спречување на страдањето (Gilbert, 2010).

Способноста за сочувство е важна компонента за поздрав однос кон себе, но исто така и за поздрави и позначајни односи со другите. Дополнително, оваа способност индиректно претставува вештина за управување со емоциите, имајќи предвид дека себе-сочувствителната комуникација (со себе и другите) пренесува порака на грижа, наклонетост и разбирање, за разлика од комуникацијата на непочитување.

Со градење на својата себе-сочувствителна страна, младите добиваат алтернатива за отфрлувачкиот, казнувачкиот и побарачкиот однос кон сопствените емоции, мисли и однесувања, како и кон емоциите, мислите и однесувањата на другите.

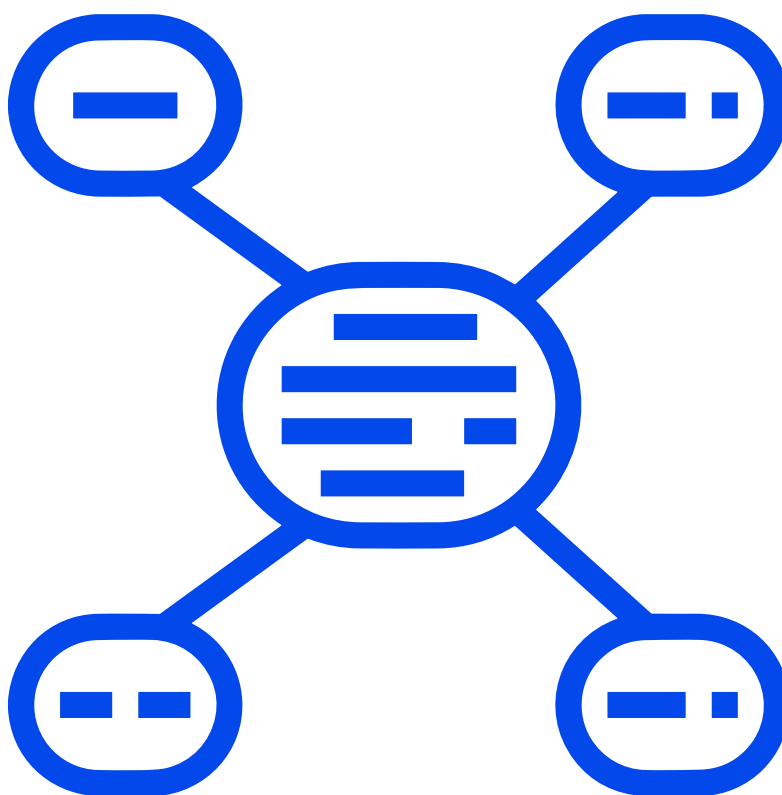
## **Зошто овие вештини се важни за младите во ризик?**

Во светот на младите во ризик, кој е полн со различни предизвикувачи, важно е да ги научиме да прават разлика меѓу реални опасности и посттрауматски реакции. Свесноста за емоционалните и придружните телесни процеси овозможува да се остане во голема мера со сопствената телесна непријатност, како и да се препознаат сопствените мисли кои се јавуваат заедно со оваа непријатност и потребата да се реагира на нив. Овие вештини овозможуваат да се препознае врската помеѓу различните мисли и придружните емоции и телесни сензации. Препознавањето на врската помеѓу самоуништувачките мисли, придружните емоции и потребата да се реагира, исто така, придонесува за совладување на сопствените внатрешни процеси.

Вештините за потполна свесност обезбедуваат простор за успорување и размислување, со што се овозможуваат позначајни и помалку импулсивни, лути, избегнувачки или на друг начин неприлагодливи реакции.

## Теоретски основи на кои се заснова наставната програма

Циклусот работилници за работа со млади во ризик е дизајниран на начин што, преку што е можно повеќе искусвени техники и самооткривање, младите да научат како да бидат присутни овде и сега, како да ги прифатат сопствените емоции и како да ги набљудуваат сопствените мисли. Работилниците се дизајнирани врз основа на теоријата и практиката на **Дијалектичко Бихејвиоралната Терапија**, **Шема Терапијата**, **Терапијата на Прифаќање и Посветеност**, **Когнитивно Бихејвиоралната Терапија**, **Рационално Емотивно Бихејвиоралната Терапија** и **Когнитивна Терапија базирана на Потполна Свесност**. Овие пристапи, кои обезбедуваат широк спектар на техники за учење на вештини за потполно внимание, свесност и разбирање на сопствените емоции, телесни процеси, мисли и нивната меѓусебна поврзаност, се обликувани во методологијата на овој прирачник во согласност со принципите на младинската работа.



# Патоказ на наставната програма

## Што, како и зошто ги учиме учесниците?

Како што беше споменато претходно во текстот, главните проблеми кои се препознаваат кај младите во ризик во однос на нивното психолошко функционирање се препознавање на сопствените емоции, недостаток на вештини за управување со нив, негативен однос кон себе и проблеми во социјалните односи. Наставната програма е дизајнирана да одговори на овие идентификувани проблеми преку **5 тематски модули**.

Секој од 5-те тематски модули е поделен на две работилници со препорачано времетраење од 90 минути. Секој тематски модул може да се имплементира независно, преку спроведување две работилници последователно, или две работилници одделено во различни временски интервали, во зависност од проценката на фасилитаторите и временските ограничувања. Дополнително, работилниците може да се спроведуваат и одделно, во согласност со проценката на потребите кај младите. Сепак, важно е да се напомене дека спроведувањето на само една работилница од определен тематски модул, иако може да има ефекти, не ги адресира сите поставени цели на кои тематскиот модул е наменет да одговори. Највисоки ефекти и најдобри резултати може да се очекуваат доколку сите работилници од наставната програма се реализираат по зададениот редослед. Во тој случај, можеме да очекуваме работилниците да ги дадат следните резултати:

- *Младите подобро разбираат како функционираат емоциите;*
- *Младите ги препознаваат начините на кои различни емоционални реакции се јавуваат;*
- *Младите подобро ги препознаваат своите и туѓите емоции;*
- *Младите во поголема мера ги прифаќаат сопствените и туѓите емоции;*
- *Младите поефикасно управуваат со своите емоции;*
- *Младите во поголема мера ги прифаќаат сопствените мисли, емоции, однесувања и околности во кои се наоѓаат;*
- *Младите поседуваат нови знаења и вештини за развивање здрав однос со себе и другите;*
- *Младите имаат проширен репертоар на комуникациски вештини.*

**Првиот тематски модул** ја обработува темата **емоционална самосвест и писменост**. Учесниците учат да ги препознаваат емоциите, нивните манифестации и однесувањата што ги предизвикуваат емоциите. Тие учат свесно да го набљудуваат начинот на кој се доживуваат емоциите во телото и добиваат увид во тоа како другите ги доживуваат емоциите. Освен тоа, младите учат да препознаваат невербални изрази на емоции и да ги пренесуваат емоциите невербално. Овие сознанија придонесуваат за подобро разбирање на себеси и на другите, како и за прифаќање и нормализирање на емоционалните реакции. Тие исто така имаат можност преку групна работа да



споделуваат и да увидат слични емотивни реакции со другите учесници, како и начините на кои се доживуваат емоциите на телесно ниво. Разбирањето на сопствените и туѓите емоции е важен аспект на доброто емоционално функционирање.

**Вториот тематски модул се занимава со биолошките и социјалните основи на емоциите.** За подобро да ги разбереме нашите сопствени емоции, важно е да ја разбереме нивната природа. Разбирањето на биолошките основи им дава можност на учесниците да ги разберат, нормализираат, почитуваат и прифатат различните начини на изразување на емоциите, како што се чувствителноста на одредени стимули, интензитетот на индивидуалните реакции и долготраењето на емоциите. Се очекува дека со подоброто разбирање на биолошките основи на емоциите потенцијално ќе се ублажат негативните ставови кон различните емоционални реакции. Разбирањето на социјалните основи на емоциите им овозможува на учесниците да станат свесни за влијанието на околината врз манифестацијата и доживувањето на емоциите. Дополнително, дава можност учесниците да стекнат увид во важноста на соодветната комуникација, изразена со почит и прифаќање изразувајќи ги низ искуство со себе и другите. Ова дополнително може да го забрза развојот на нивните комуникациски вештини.

**Третиот тематски модул, преку метафората на трите умови, им дава можност на учесниците да научат да прават разлика помеѓу импулсивни, избрзани емоционални реакции и нивните алтернативни, промислени реакции.** Всушност, преку оваа метафора, учесниците учат подобро да ги регулираат сопствените емоции. Метафората на трите умови, исто така, имплицитно ги учи учесниците да користат вештини за потполна свесност како би можеле да ги препознаат различните фактори во себе и нивната околина кои влијаат на сопственото однесување и донесување одлуки. Младите учат да ги успоруваат своите реакции, да обрнат внимание на објективните околности, да размислуваат и да дејствуваат во согласност со нивните долгорочни цели наместо избрзано, импулсивно и непромислено.

**Четвртиот тематски модул се занимава со вештини за прифаќање.** Во текот на животот учиме да се справуваме со неповолните ситуации преку обиди да ги контролираме околностите за тие да не се случат или преку избегнување на околностите во кои може да се појават. Се обидуваме да ги потиснеме, избегнеме или контролираме нашите несакани емоции и мисли. Вложуваме многу напор за контролирање или избегнување, иако често овие напори не резултираат со поволен исход. Ваквите неефикасни стратегии доведуваат до чувство на беспомошност, ниска самодоверба, чувство на безнадежност и незадоволство кон себе. Четвртиот тематски модул има за цел да им обезбеди на младите алтернативни стратегии за справување со вакви ситуации. Учесниците учат да ги прифаќаат своите и туѓите несакани емоции, мисли и однесувања, како и неповолните околности што ги опкружуваат. Оваа вештина е важен предуслов за развивање здрав однос кон себе и кон светот околу нас.

**Петтиот тематски модул има за цел да развие капацитет за сочувство.** Емпатијата е еден од петте аспекти на емоционалната интелигенција. Сочувството, дефинирано во контекстот на оваа наставна програма, е чекор подалеку од емпатијата. Учесниците учат не само да се стават во кожата на друга личност, туку и да се чувствуваат стабилни, силни и мотивирани да помогнат на личноста со која сочувствуваат. Тие учат да развиваат сочувствителен однос кон себе и кон другите воедно и да ги набљудуваат своите и туѓите емоции и однесувања на тој начин. Оваа вештина вклучува елементи

од сето она што е претходно научено - разбирање на емоциите, нивното функционирање и манифестирање, влијанието на сопствените и туѓите зборови и однесувања врз емоциите и важноста на прифаќањето на емоции, мисли, однесувања и околности (наместо нивно контролирање, судење, и избегнување).

Патоказот за спроведување на наставната програма е дизајниран така што со напредокот на наставната програма, учесниците учат сè покомплексни вештини кои се надоврзуваат на она што претходно го научиле. Токму поради оваа причина се претпоставува дека најдобри резултати може да се постигнат со спроведување на целата наставна програма по пропишаниот редослед. Ова, се разбира, не значи дека наставната програма нема да има ефект ако работилниците се изведуваат по различен редослед од планираниот или ако се изведуваат само поединечни работилници. Сепак, ефектот ќе биде помал од очекуваното. Ние веруваме дека секоја работилница спроведена одделно, независно од целината, може да биде од корист за учесниците.

## Совети и препораки

**Безбедност на учесниците:** За време на работилниците, важно е да се земе предвид чувството на безбедност на учесниците во секое време. Затоа, би било препорачливо да се одвои малку време на почетокот на работилницата за да се дефинираат заедничките работни правила и граници кои важат за секого и кои е важно да се почитуваат во текот на целиот циклус на работилницата. Со дефинирање на правила и граници се создава безбеден простор кој е предуслов за работа на теми поврзани со менталното здравје. Посебно внимание треба да се посвети на градење однос на доверба помеѓу сите учесници на работилницата. Во таа насока, важно е учесниците подобро да се запознаат и да се поврзат меѓу себе пред да започнат со работилниците.

**Воведни активности:** Воведните активности како загревање и „кршење на мраз“ треба да се усогласат со темата на работилницата.

**Хомогеност на групата:** Природно е дека постојат разлики во различните капацитети на учесниците во групата. Во случај на големи разлики, работилниците може да бидат многу предизвикувачки за некои учесници, или од друга страна, недоволно предизвикувачки и неинтересни за оние со поголеми капацитети. Исто така, еднообразноста може да има позитивен ефект врз групната кохезија. Иако е пожелно групите да бидат приближно хомогени според различни критериуми како што се возраста, образовното ниво, когнитивните капацитети и нивото на емоционално функционирање, можно е ефективно да се работи и со помалку хомогени групи.

**Интервенции:** Со оглед на тоа што младите се многу хетерогена група во однос на психолошкото и емоционалното функционирање, не можеме секогаш да предвидиме и спречиме силни реакции кај учесниците. Ваквите реакции можат да бидат непријатни, но тие се составен дел од учењето и растот. Некои од овие реакции може да бараат интервенција од фасилитаторот. Во зависност од видот и интензитетот на реакцијата, фасилитаторот може да интервенира на различни начини. Со оглед на содржината на програмата, понекогаш е доволно фасилитаторот да се повика на претходно спроведените работилници, користејќи го наученото за анализа и разрешување на кризната ситуација. Исто така, корисно е да се потсети групата на договорените работни правила и граници. Се препорачува секоја работилница да биде водена од пар фасилитатори, што дава можност за интервенција без да се наруши

текот на работилницата. Доколку фасилитаторите забележат дека некој учесник е многу вознемирен и тешко се смирува, потребно е да го упатат кај стручно лице.

**Теоретски дел од прирачникот:** Теоретскиот дел од прирачникот е напишан на начин да биде лесно разбирлив и од читателот кој нема професионално знаење од оваа област. Сепак, значителен број концепти на работилниците се нови за самите фасилитатори, а не само за учесниците. Поради оваа причина, многу е важно фасилитаторите темелно да го проучат теоретскиот дел од прирачникот со цел добро да се запознаат со концептите што се обидуваат да им ги пренесат на учесниците.

**Лично искуство:** Поради специфичната содржина на програмата, се препорачува фасилитаторот да ги испусти работилниците. Личното искуство во активностите што ги спроведуваат со учесниците може да му помогне на фасилитаторот да стекне подлабоко разбирање на материјалот и повеќе да се запознае со сопствените јаки страни и ограничувања во однос на темите и активностите наменети за учесниците.

**Работен јазик:** Заедничката дефиниција и разбирање на концептите на ниво на група што се користи за време на работилниците е важен предуслов за постигнување на целите на програмата. Ако некој концепт не им е доволно јасен на младите, треба да се одвои време од работилницата за да се овозможи младите да дојдат до разбирање. Кога се работи со млади луѓе, пожелна е флексибилност во однос на јазикот што се користи. Ако информациите на водителот покажуваат дека сите луѓе користат различни зборови за одредени концепти од оние што се користат во прирачникот, препорачливо е да се користи нивниот вокабулар.

**Во однос на концептите, исто така се препорачува да се избегнува употребата на терминот ментално здравје.** Една од причините е што овој термин претесно ги дефинира целите на наставната програма и претставува само дел од целите. Друга е тоа дека овој термин често носи имплицитна негативна конотација, што може да одврати некои учесници од учество во работилниците. Наместо терминот ментално здравје, може да се користат термини кои се конкретно поврзани со работилниците, како што се „препознавање емоции“, „донесување одлуки“, „контрола на силни емоции и реакции“, „прифаќање“ и „сочувство“. Важно е да се нагласи дека тоа не значи дека вештините што ги учат младите не треба да се поврзуваат со менталното здравје. Важно е да се покаже (или да се разговара со нив) како она што го научиле може позитивно да влијае врз нивното ментално здравје на крајот од работилницата.

**Флексибилност во спроведувањето на работилниците:** Работилниците се дизајнирани да се применуваат на флексибилен начин, што значи дека фасилитаторот не мора строго да се придржува до планот за имплементација на работилницата во рамките на конкретниот тематски модул, туку може да го менува како што смета дека е поволно. Откако фасилитаторот ќе се запознае со работилниците и ќе добие подлабоко разбирање за содржината што им ја пренесува на учесниците, се препорачува да примени активности од еден тематски модул по сопствен избор кој е во согласност со сопственото искуство, наместо ригидно да се придржува до препорачаната содржина.

**Фокусирајте се на процесот, не само на целта!**



**работилници**



# Работилници

## Воведна активност - кратка вежба за потполна свесност

Се препорачува секоја работилница од овој прирачник да се започне со кратка вежба за потполна свесност, која ќе им помогне на учесниците да го насочат своето внимание и да станат посвесни за нивното моментално искуство.

Фасилитаторот дава упатство дека на почетокот на работилницата заедно со учесниците ќе направат вежба која може да им помогне да се смират и да се фокусираат. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека тоа е вежба „Потполна свесност“ (анг. Mindfulness) која ни овозможува да бидеме свесни за она што навистина се случува во нашето опкружување или во нас. Ова значи дека правиме обид да постанеме свесни за тоа што се случува во различни делови од нашиот ум во дадениот моментот или значи да живееме со отворени очи, да бидеме свесни за искуствата што се доживуваат (користејќи ги сите 5 сетила), наместо да бидеме насочени кон минатото или иднината. Тоа исто така значи да имаме поголема контрола над сопствениот ум наместо нашиот ум да има поголема контрола над нас. Голем дел од нашата вознемиреност произлегува од нашите мисли за работи што биле или работи што допрва треба да се случат. Иако е важно понекогаш да размислуваме за она што се случило или што претстои, тоа често може да доведе до вознемирувачки емоции како страв, депресија и слично. Фасилитаторот може да им даде пример на учесниците дека доколку во моментот размислуваат за испитот што им претстои за неколку дена, веројатно би биле загрижени, иако не би можеле да направат ништо во врска со тоа во овој момент. Фасилитаторот ја нагласува користа од практикувањето на вежби за потполна свесност во такви ситуации, забележувајќи дека можеме да избереме да се фокусираме на нешто непријатно што сè уште не се случило и што го исчекуваме, па така да бидеме вознемирени, или можеме да го фокусираме нашето внимание на она што всушност се случува во сегашниот момент и да се обидеме да бидеме свесни за тоа дека не ни претставува закана на ниту еден начин.

Вежбата би требало да трае од 30 секунди до една минута, но не е ограничена само на овој временски интервал. Сосема е во ред вежбата да трае неколку минути доколку фасилитаторот смета дека учесниците можат да ѝ посветат повеќе време.

Фасилитаторот им ги дава следните инструкции на учесниците:

*Би ве замолил да се сместите удобно на вашите столчиња за време на вежбата, но со вашиот грб исправен и потпрен наназад. Двете стапала поставете ги да лежат на подот, а рацете можете да ги поставите на колена. Ако можете, затворете ги очите, но ако се чувствувате непријатно со затворени очи, можете да се фокусирате на една точка и таму да го задржите погледот за време на вежбата. Обидете се да останете мирни и да не зборувате ништо за време на вежбата, а јас ќе ви давам упатства.*

*Да почнеме. Насочете го вниманието на звуците што се присутни. Не обидувајте се да слушнете повеќе, само забележете ги различните звуци (можете да го именувате она што го слушате, како „клима уред, сообраќај, некој што шета во ходникот...“). Оставете им на учесниците 5 до 15 секунди да ги забележат звуците. Потоа обрнете внимание на*

мирисите во собата. Оставете 5 до 15 секунди да го забележат тоа. Потоа забележете ја температурата во просторијата и воздухот кој е мирен/струи, како поминува преку вашата кожа, коса. Оставете 5 до 15 секунди да забележат. Почувствувајте што допираат прстите на вашите дланки и текстурата на она што го допираат. Лесно тријте ги прстите врз она што го допирате. Ако е ткаенина, почувствувајте ја текстурата и каква ткаенина е. Оставете од 5 до 15 секунди да почувствуваат. Почувствувајте ги вашите стапала како се потпираат врз подот, точките на допир помеѓу вашите стапала и подот и како тие цврсто се прилепуваат на подот со целата тежина. Оставете од 5 до 15 секунди. Потоа отворете ги очите и погледнете наоколу, бидете свесни што гледате во просторијата во која се наоѓате овде и сега. Оставете уште 5 до 15 секунди. И сега можеме полека да ја завршиме вежбата и да ја продолжиме нашата работилница.

По завршувањето, накратко разговарајте за вежбата и започнете ја работилницата.

Напомена: Вежбата „Потполна свесност“ може да се реализира и засебно, без оглед на видот на активноста што се спроведува. Кога вежбата се прави со група за прв пат, на учесниците им се даваат целосни упатства. Во спротивно, вежбата започнува веднаш. Доколку програмата на работилницата се имплементира во целост, се препорачува пред секоја работилница да се изведува различна верзија на вежбата „Потполна свесност“. Примери на вежби се достапни во Додаток 1.

# Која е целта на емоциите и како ги изразуваме?

## Работилница 1: Разбирање на емоциите

**Опис на темата:** Оваа работилница ја обработува темата за емоционална свест и писменост. Учесниците учат да ги препознаваат емоциите, нивната манифестација и однесувањата што се предизвикани од емоциите. Тие учат свесно да го забележуваат начинот на кој се доживуваат емоциите во телото и добиваат увид во тоа како другите ги доживуваат емоциите.

**Цели на работилницата:** Учење за различните функции на емоциите. Препознавање на емоции кај себе и кај другите. Свесност за различните емоции, начините на изразување и реакциите кои произлегуваат од емоциите.

### Содржина на работилницата:

- Теоретски вовед
- Активност „Гласајте со раце и нозе“
- Продлабочување на дискусија за улогата на емоциите
- Заклучок

**Материјали:** А3 печатени слики во боја од различни временски услови (сончево време, дождливо и мрачно време, бура и магла), селотејп

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Теоретски вовед

Фасилитаторот ја започнува работилницата со објаснување што се тоа емоции и која е нивната улога:

*Емоциите се сигнали од телото кои ни кажуваат дека нешто се случува. Кога ќе се случи нешто за кое сметаме дека е добро, се чувствуваме добро. Кога ќе се случи нешто што го гледаме како вознемирувачко, се чувствуваме лошо. Тие се брзи сигнали за тоа што правиме и какви се нашите искуства. Улогата на емоциите е трикратна:*

- *Да не мотивираат на акција*
- *Да комуницираат со нас, да не информираат*
- *Да комуницираат со другите*

Фасилитаторот ја истакнува важноста на емоционалната интелигенција:

*Способноста за препознавање и разбирање на емоциите се нарекува емоционална интелигенција. Многу експерти и поединечни истражувања покажуваат дека емоционалната интелигенција е исто толку важна како и конвенционалната интелигенција. Постојат студии кои покажуваат дека емоционално интелигентните луѓе се поуспешни во кариерата и во нивните романтични и социјални односи. Тоа придонесува за подобро ментално здравје кај овие луѓе. Затоа е важно да научиме да ги разбираме и препознаваме сопствените и туѓите емоции.*

## Активност „Гласајте со раце и нозе“

Оваа активност ја подига свеста за сопствените емоции како одговор на одредени ситуации и покажува како младите луѓе можат различно да реагираат на исти случувања и како некои настани можат да предизвикаат многубројни емоции, од кои некои за нас се појасни, а некои помалку јасни.

**Активноста може да се изведува во две верзии со мали измени.** Доколку фасилитаторот оцени дека учесниците не ги препознаваат доволно добро сопствените емоции, можат да ја искористи првата верзија на активноста. Ако фасилитаторот цени дека учесниците имаат значително развиена самосвест за емоциите и дека можат да разликуваат поширок опсег на емоции, може да ја користи втората верзија на вежбата.

Во првата верзија на вежбата, слики од различни временски услови се користат во 4 агли на просторијата: сончев ден, мрачен ден, бура и магла.

Во втората верзија на вежбата се користат препознатливи слики на лица со различни емоции ( smiley faces ) : тага, среќа, страв, лутина, срам и збунетост.



1. Сликите кои претставуваат емоции се поставени на висина од околу 1 до 1,5 метри.
2. Вежбата се изведува во круг во средината на просторијата. Откако учесниците ќе застанат во круг, фасилитаторот има дава упатство дека откако ќе им биде прочитана измислена ситуација, учесниците треба да отидат кај сликата што најдобро прикажува како тие би се чувствувале во дадената ситуација и да ги искористат сите делови од телото за да посочат кон таа слика. Учесниците исто така треба невербално да го изразат интензитетот на емоциите што ги чувствуваат. На пример, ако се многу среќни, можат да ја кренат раката високо и да замавнат. Ако ја доживуваат емоцијата со низок интензитет, тие можат да покажат со рака или нога без многу енергија. На нив останува да бидат креативни.
3. Фасилитаторот е потребно да нагласи дека често чувствуваме измешани емоции како одговор на одредени ситуации. Ако, во некои ситуации, учесниците доживуваат дека чувствуваат повеќе од една емоција, тие треба да заземат место во просторијата каде што можат да ги користат рацете, нозете или телото за да посочат кон сите слики што ги претставуваат емоциите кои би ги чувствувале како одговор на ситуацијата која е претходно прочитана. Учесниците не е потребно да брзаат во покажувањето на своите емоции, туку да се обидат да си дадат време и да разберат што чувствуваат.

#### Ситуации кои се читаат на учесниците:

- Вие сте на забава кај вашиот најдобар пријател и добро се забавувате.
- Паднавте испит кој ви беше многу важен.
- Некој ве обвини дека сте одговорни за неуспехот на проектот на кој сте работеле, а вие не сте сигурни дали е вистина.
- Вашето милениче умре од старост.
- Близок и многу драг пријател се сели во друга земја каде што знаете дека ќе има подобар живот.
- Вие сте на забава кај вашиот најдобар пријател и добро се забавувате, но таму е вашиот поранешен партнер со кој не сте во добри односи.
- Ретко ја гледате вашата најдобра пријателка, со која обожавате да поминувате време, бидејќи таа поминува многу време во среќна врска со партнерот.
- Ретко го гледате вашиот најдобар пријател, со кој обожавате да поминувате време, бидејќи поминувате многу време во среќна врска со вашиот партнер.
- Некој случајно ве поттурна по рамо во ноќен клуб. Погледнувате и забележувате дека тоа е драг пријател кој одамна го немате видено.
- Вие сте на концерт со вашите драги пријатели каде настапува бенд кој навистина не ви се допаѓа.
- Некој возејќи го удрил вашиот автомобил, не по ваша вина и предизвикал голема штета. Исплашена жена со мало дете излегува од автомобилот што ве удри, се извинува за нејзиното невнимание и ја признава вината.

- Некој намерно многу силно ве удри по рамо во ноќен клуб. Погледнувате и забележувате дека тоа е личност која е многу посилна од вас.
- Најдовте напуштени мачиња на улица. Знаете дека нема долго да преживеат таму, но не можете да ги однесете дома бидејќи дома имате куче кое не сака мачки.
- Забелешка: Ситуациите се оценуваат според јасноста на емоциите што ги предизвикуваат. Фасилитаторот избира дали да ги искористи сите ситуации или некои од нив, во зависност од групата и времето што го има на располагање.

#### 4. Рефлексија:

- Како ви се чинеше оваа активност?
- Кога ви беше најтешко да одлучите на која слика да покажете? Зошто?
- Дали знаевте дека може да почувствувате повеќе од една емоција како одговор на некои настани?
- Како се чувствувавте кога видовте дека некои учесници покажуваат на различни слики од вас?
- Како би го објасниле тоа што некои учесници реагирале на иста ситуација со исти емоции, но со различен интензитет?
- Како би го објасниле тоа што учесниците различно реагирале на исти ситуации?
- Дали нешто ти остави посебен впечаток? Што? Зошто?

### **Продлабочување на дискусијата за улогата на емоциите**

Фасилитаторот ги потсетува учесниците на она што беше кажано на почетокот на работилницата за емоциите и нивната улога. Потоа ги поставува следниве прашања и остава доволно време за дискусија:

- Што мислите, како емоциите не мотивираат да превземеме акција?
- Што мислите, како емоциите ни помагаат да комуницираме со самите себе? Како да препознаеме што сакаат да ни кажат?
- Како емоциите ни помагаат да комуницираме со другите? Може ли некој да покаже како комуницираме преку емоции?

## Теорија што ја поддржува дискусијата

Во продолжение дадени се примери на одговори кои може да се користат за да се олесни дискусијата:

### Како емоциите не мотивираат да превземеме акција?

Емоциите можат да не натераат да преземеме акција против нашата волја. На пример, ако одеднаш слушнеме рикање на диво животно, повеќето од нас ќе скокнат од столовите и ќе се исплашат малку. Ако шетаеме во шума со пријател и слушаме звук на животно зад нас, сигурно нема да застанеме да го прашаме пријателот „Што мислиш, дали да побрзаме малку?“. Туку, што би направиле? Најверојатно ќе побегнеме. Дали внимателно ќе ја разгледаме ситуацијата за да видиме дали треба да трчаме и колку брзо? Најверојатно не.

Нашиот мозок е поврзан на таков начин што кога се присутни силни емоции, имаме тенденција брзо да дејствуваме. Ова е многу корисно во некои случаи, како примерот во шумата или кога ќе слушнеме сирена како ечи додека ја преминуваме улицата. Емоциите ни заштедуваат многу време во ваквите ситуации и ние брзо реагираме.

### Како емоциите ни помагаат да комуницираме со себе? Како да препознаеме што сакаат да ни кажат?

Емоциите нè информираат. Ни кажуваат дека нешто се случува. На пример, „Не се чувствувам удобно кога одам сам по оваа темна улица“ или „лут сум што ме избегнува“. Ова може да биде важна информација, но не е доволна. На крајот на краиштата, емоциите не се факти, а проблемот е кога ги третираме како факти. На пример, „Ја сакам, па тоа мора да значи дека е добра за мене“ или „Само затоа што се плашам, мора да постои вистинска опасност“. Мојот страв не е гаранција дека постои опасност. Тоа се само информации кои доаѓаат од мене дека е присутна реална закана или таа не постои. Затоа, потребно е да се почитуваат информациите што доаѓаат од емоциите и фактите па да се процени дали емоцијата дава точни или неточни информации. Со други зборови, информациите што произлегуваат од емоциите не треба да се игнорираат, но и не треба да се земаат како конечен факт.

### Како емоциите ни помагаат да комуницираме со другите? Може ли некој да ни покаже како да комуницираме со емоции?

Изразите на лицето и држењето на телото ни кажуваат многу за тоа како се чувствуваме. Еве неколку примери:

Фасилитаторот може да користи изрази на лицето и држење на телото за да се однесува како да е лут. Тој може да се намурти, да стиска заби, да зјапа кон групата, да ги прекрсти рацете, да ги стегне дланките во тупаници и малку да се подгрбави. Откако ќе го направи тоа, фасилитаторот може да ги праша учесниците како мислат дека тој се чувствува. Повеќето учесници веројатно ќе препознаат дека е лут.

Фасилитаторот може да си го опушти лицето, да замисли дека плаче и да направи плачлив израз на лицето. Тој може да гледа надолу во земјата, да ја свие устата надолу, да го опушти 'рбетот и да се наведне напред, со рацете во џебовите. Потоа фасилитаторот може да побара од учесниците да погодат како се чувствувал. Повеќето учесници веројатно ќе препознаат дека е тажен.

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи така што ќе се прашаат учесниците што им беше најзначајно во работилницата и зошто. Потоа, фасилитаторот може да резимира сè што е научено од претходните активности и да ја заврши работилницата.

**Клучни поенти:** Емоциите имаат различни функции. Затоа, важно е да научиме да ги препознаваме кај нас и кај другите. Учењето да ги препознаваме и разбираме емоциите е вештина која може значително да го олесни нашето секојдневно функционирање. Оваа вештина се нарекува емоционална интелигенција. Научниците велат дека луѓето кои ја поседуваат оваа способност всушност имаат подобри резултати во животот, бидејќи подобро се разбираат себеси и другите околу нив. Ова им овозможува да реагираат соодветно во различни ситуации и на тој начин да создадат подобри резултати за себе.

# Која е целта на емоциите и како ги изразуваме?

## Работилница 2: Калеидоскоп на емоции – како ги доживуваме емоциите

**Опис на темата:** Работилницата ја обработува темата за емоционална себе-свесност и писменост. Учесниците учат да ги препознаваат емоциите, нивната манифестација и однесувањата што тие ги предизвикуваат. Тие учат свесно да го забележуваат начинот на кој ги доживуваат емоциите во телото и добиваат увид во тоа како другите ги доживуваат емоциите.

**Цел на работилницата:** Подлабоко разбирање за тоа како функционираат сопствените и туѓите емоции. Стекнување увид за тоа дека сите ние споделуваме сличен начин на доживување емоции.

**Содржина на работилницата:**

- Вовед
- Вежба 1 „Цртање табела“
- Вежба 2 „Мапа на емоции“
- Заклучок

**Материјали:** листови А4, моливи, маркери во различни бои (по 5 маркери во различни бои за секој учесник)

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Забелешка:** Оваа работилница се препорачува да се спроведе со учесниците кои веќе присуствувале на првата работилница на оваа тема.

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Вовед

Фасилитаторот им поставува на учесниците реторички прашања:

- Дали забележавте дека емоциите, освен што ги чувствуваме, ги вклучуваат и нашите мисли, телесни сензации и постапки?
- Кога велиме „се плашам“, што всушност значи тоа? Какви мисли минуваат низ нашите глави? Какви телесни сензации? Какви активности превземаме (или сакаме да превземеме) кога сме исплашени?

## Вежба 1: „Цртање табела“

Вежба за подигање на свесноста за мислите, однесувањата и телесните чувства преку дискусија, како и за нормализирање на различните начини на доживување емоции.

1. Фасилитаторот црта табела на флипчарт таблата и ја дели на 4 широки колони а секоја колона на 4 широки редови. Првата колона е означена како „Емоција“, втората „Мисли“, третата „Однесување“, а четвртата „Телесни сензации“. Во овој дел од работилницата, колоната „Телесни сензации“ не е пополнета. редовите во колоната „Емоција“ се пополнуваат со 4 емоции: страв, радост/среќа, тага и гнев. Опционално, од учесниците се бара да дадат свои примери на емоции.
2. Фасилитаторот бара од учесниците да размислат за тоа кои мисли им паѓаат на ум кога секоја од напишаните емоции е присутна. Фасилитаторот ги сумира одговорите на учесниците и ги запишува во соодветната колона.
3. Фасилитаторот бара од учесниците да размислат на какви однесувања нè мотивира емоцијата на страв. Фасилитаторот ги сумира одговорите на учесниците и ги запишува во соодветната колона. Постапката се повторува за секоја наведена емоција.

**Забелешка:** Подолу е претставена табела со можни одговори. Доколку самите учесници не генерираат одговори како предложените, фасилитаторот може да ги пополни колоните според примерите во табелата, а потоа да разговара со учесниците дали наведеното се совпаѓа со нивните искуства. Последната колона (телесни сензации) се пополнува по вежбата *мапа на емоции*

Емоции	Мисли	Однесувања	Телесни сензации
<b>Страв</b>	<p>Нешто лошо може да се случи.</p> <p>Ќе бидам повреден.</p> <p>Нема да успеам.</p>	<p>Бегање</p> <p>Криење</p> <p>Избегнување</p>	<p>Превртување во стомакот, свиткување на вратот, треперење/стискање на вилицата, тресење во нозете.</p>
<b>Лутина</b>	<p>Некој направил/се обидел/планира да ми направи нешто лошо.</p>	<p>Викање</p> <p>Расправање</p> <p>Удирање предмети</p> <p>Трескање врати</p>	<p>Превртување во стомакот, згрчување на вилицата, треперење во целото тело/силно стегање на тупаници.</p>
<b>Среќа / радост</b>	<p>Нешто ме задоволува.</p> <p>Ми се допаѓа.</p> <p>Добро е за мене.</p>	<p>Смеене, посакување повеќе од истото, скокање, трчање.</p>	<p>Чувствување на леснотија</p> <p>Исполнетост со енергија/сила</p> <p>Топлина во градите, рацете, нозете.</p>
<b>Тага</b>	<p>Нешто што ми треба недостасува/го нема</p> <p>Изгубив некого/нешто</p> <p>Ќе изгубам некого/нешто.</p>	<p>Плачење</p> <p>избегнување на другите</p> <p>спиене</p> <p>пиене/давење на тагата.</p>	<p>Чувство на притисок во градите</p> <p>Недостаток на енергија</p> <p>Тежина, притискање во грбот/градите</p>

## Вежба 2: „Мапа на емоции“

Вежба за подигнување на свеста за физичкиот аспект на манифестирањето на емоциите и нормализирање на овој начин на доживување емоции преку споделување. Учење за неадаптивните механизми за справување со сопствените емоции.

1. Секој учесник добива маркери во боја и А4 лист хартија на која треба да нацрта контура на човечко тело и на неа да означи, со користење на соодветната боја, каде најмногу ја чувствува секоја емоција во своето тело. Црвената боја го претставува гневот, жолтата ја претставува радоста/ среќата, кафеавата или црната ја претставува тагата, а зелената го претставува стравот. Ако емоцијата се чувствува на повеќе места, тогаш учесникот треба да означи со поинтензивна боја каде најмногу ја чувствува или да обои поголема површина, а онаму каде помалку ја чувствува обележува со побледа боја или бои помала површина. Доколку учесниците не се сигурни или не знаат, фасилитаторот им дава инструкции да ја направат зададената активност со погодување. Фасилитаторот црта контура на човечко тело на флипчартот. На својот цртеж, до емоцијата која е обележана на контурата, секој учесник треба да запише пример за настан што ја предизвикал секоја од тие емоции, според сопственото искуство. Повторно, ако учесниците не се сигурни, тие можат да погодуваат. Доколку групата е доволно мотивирана, фасилитаторот им дава задача да запишат како мислат дека е најдобро да се справат со изразената емоција, поврзана со настанот.
2. Фасилитаторот ја прави вежбата заедно со учесниците и ги споделува сопствените резултати без да очекува другите да ги споделат нивните. Учесниците не мора да го споделат напишаното ако не сакаат и цртежот можат да го задржат за себе.
3. По 30 минути, фасилитаторот ги означува емоциите во контурата на флипчартот на ист начин како што учесниците ги означиле на сопствената контура на телото, користејќи ја соодветната боја. Доколку нема волонтери, фасилитаторот го користи сопствениот цртеж.
4. Дискусија:
  - *Колку ви беше тешко да ја направите оваа вежба? Кој беше најтешкиот дел за вас?*
  - *Колку претходно сте ги забележале сензациите во вашето тело кои се одраз на емоциите?*
  - *Дали вежбата ви помогна да станете свесни/откриете нешто ново за емоциите што ги доживувате?*
  - *Прашајте дали некој би сакал да сподели што напишал. Ако никој не сака да го сподели она што го напишал, фасилитаторот(ите) на работилницата може да го споделат она што го напишале и да ги прашаат другите учесници за нивното мислење и дали некој го напишал истото или нешто сосема различно.*



- Учесниците заедно со фасилитаторот ја пополнуваат последната колона во табелата од претходната вежба (Телесни сензации) врз основа на нивната индивидуална работа и одговорите што ги означиле на флипчартот со контура на човечко тело.

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со тоа што учесниците ќе бидат прашани што им беше најзначајно на оваа работилница и зошто.

**Клучни поенти:** Емоциите имаат различни аспекти. Емоциите не се само зборови; тие имаат физичка компонента, придружени се со мисли и често нè мотивираат да се однесуваме на одредени начини. Можно е да се доживеат повеќе емоции во исто време. Исто како и секоја друга емоција, повеќекратните емоции се придружени со мисли, телесни сензации и мотивации. Не секогаш сме целосно свесни за нашите емоции. Понекогаш, може да биде тешко да се идентификуваат нашите емоции. Кога тоа ќе се случи, корисно е да го насочиме вниманието на тоа како се чувствуваме во нашите тела, кои мисли минуваат низ нашите глави и што имаме потреба да направиме. Ова можеби не секогаш ќе ни даде конечен одговор, но сигурно ќе не донесе неколку чекори поблиску до разбирање на себеси и другите.

# Биолошки и социјални основи на емоциите

## Работилница 1: Зошто се чувствуваме онака како што се чувствуваме?

**Опис на темата:** Оваа тема се занимава со биолошките и социјалните основи на емоциите. Разбирањето на биолошките основи им дава на учесниците можност да разберат, нормализираат, почитуваат и прифатат различни начини на изразување на емоциите, како што се чувствителноста на одредени стимули, интензитетот на одредени реакции и долготраењето на емотивната состојба. Разбирањето на социјалните основи на емоциите им овозможува на учесниците да станат свесни за влијанието на околината врз изразувањето и доживувањето на емоциите и да стекнат увид во важноста на адекватна комуникација која содржи почитување и прифаќање на сопственото и туѓото искуство и начинот на изразување на емоциите и кон себе и кон другите.

**Цел на работилницата:** Учесниците да се запознаат со биолошките и социјалните аспекти на емоционалното функционирање. Учесниците учат како биолошките и социјалните фактори влијаат на доживувањето и изразувањето на емоциите.

### Содржина на работилницата:

- Воведна активност
- Запознавање со биолошката теорија
- Вежба 1 „Графикони“ - влијанието на биологијата врз емоциите
- Вежба 2 „Моделирање на почитувачки одговор - влијанието на околината врз емоциите“
- Активност за помалку искусни фасилитатори
- Активност за повеќе искусни фасилитатори
- Заклучок

**Материјали:** Флипчарт, маркери во различни бои, листови А4, празни листови од иста боја, печатено сценарио за активниста „Театар на непочитување“, садови за листовите.

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Воведна активност

1. Фасилитаторот ги поздравува учесниците и потоа, со благо незаинтересиран тон, ја кажува следната реченица (Фасилитаторот треба да се обиде да звучи како да го мисли она што го кажува и да внимава на различните реакции на учесниците за да ги искористи во дискусијата):

*„Имаме многу да научиме овде денес. Штом сте дошле тука, треба да го научите сето ова брзо, наместо вашето внимание да ви талка насекаде. Ионака немате ништо попаметно да правите. Очекувам да бидете 100% посветени на оваа работилница“.*

Фасилитаторот ги охрабрува учесниците да дискутираат поставувајќи им ги следните прашања:

- *Како се чувствувате кога го слушнавте мојот коментар?*
- *Кои емоции се појавија кај вас додека го кажував ова?*

**Забелешка:** Обрнете внимание на различните емоционални реакции и искористете ги во понатамошната дискусија.

2. Дискусија:

- *Дали забележавте дека сите не реагиравте на ист начин на иста реченица?*
- *Некои од вас беа целосно рамнодушни, некои беа повеќе или помалку иритирани од мојата воведна реченица, а некои беа дури и малку вознемирени. Како го објаснувате ова?*
- *И нашата биологија, тоа кои сме ние, и нашата околина, тоа како другите се однесуваат со нас, влијаат на тоа како ќе реагираме емотивно (на пример, како на реченицата од самиот почеток).*

Фасилитаторот ги поставува следниве прашања и им дава време на учесниците да размислат и ги охрабрува да дадат одговори:

- *Кој може да ни каже што значи „нашата биологија“?*
- *А што значи нашата средина? Која е нашата средина?*

3. Фасилитаторот го завршува овој дел од дискусијата со следниот заклучок:

**Биологијата** се однесува на биолошката основа на нашиот мозок која одредува како ги доживуваме и контролираме емоциите, нагоните и слично. Околината или социјалната средина се луѓето во нашите животи. На пример, семејството и пријателите, менторите, наставниците и професорите, колегите, соседите...

## Вежба 1: „Графикони“

Вежба за влијанието на биологијата врз емоциите

1. Заедно со учесниците, фасилитаторот ги дефинира следните концепти поставувајќи прашања, давајќи им време на учесниците да одговорат и нудејќи им потребни објаснувања:

- **Емоционална чувствителност** – *Што значи кога велите дека некој е емотивно чувствителен?*

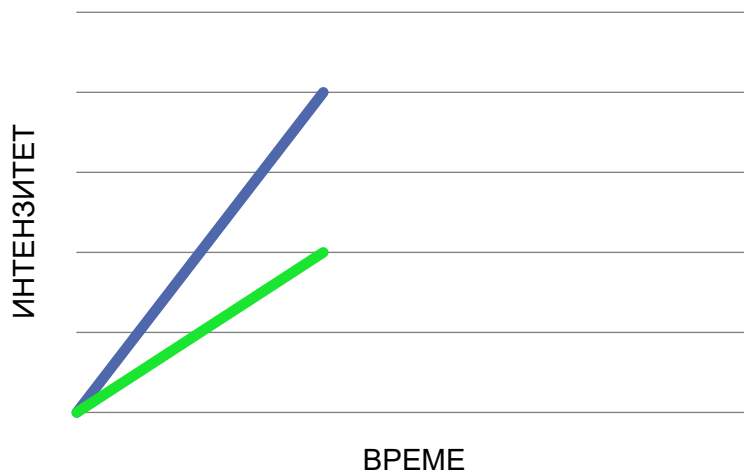
Фасилитаторот го дава следниот пример (или свој пример): *Мојот пријател, на пример, е алергичен на мачки. И кога и да дојде во мојот стан, почнува да кива и му тече носот. Може да се каже дека е „чувствителен на мачки“. Па, исто како алергија, некои од нас се чувствителни на полен или прашина, а некои не се. Слично на тоа, некои од нас се почувствителни на одредени ситуации (како реченицата со која ја започнав работилницата) и реагираат со повеќе емоции на некои настани од другите.*

- **Емоционална реактивност** – *Што значи кога велите дека некој е емоционално реактивен?*

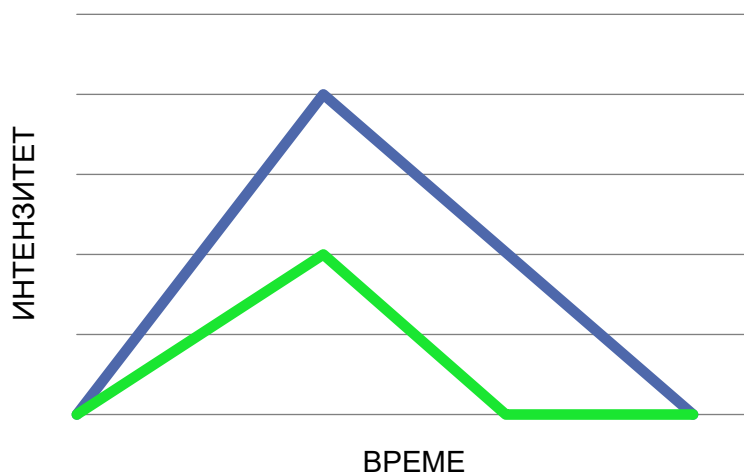
Фасилитаторот објаснува: *Некои од нас не само што чувствуваат емоции, туку ги доживуваат многу силно. Не сме само малку тажни, речиси сме и депресивни. Не се нервираме, лути сме. Не се чувствуваме загрижени, паничине.*

2. Фасилитаторот црта графикон со две оски на флипчартот. Вертикалната оска е означена како интензитет, а хоризонталната оска е означена како време. Со една боја (на пр., сина), фасилитаторот повлекува линија од дното на графиконот до врвот и ја запира на висина на првата третина од оската на интензитет. Потоа, со друга боја (на пример, зелена), Фасилитаторот повлекува линија од истата почетна точка до врвот и ја запира на висина малку пониска од врвот на оската на интензитет.

Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека некои луѓе реагираат помалку интензивно на различни ситуации (ја покажува сината линија), додека други луѓе кои се емотивно пореактивни реагираат поинтензивно (ја покажува зелената линија).



Фасилитаторот објаснува дека не само што сме емоционално чувствителни и чувствуваме интензивни емоции, туку на некои од нас им треба долго време да се смират. (Фасилитаторот повлекува линија од врвот на зелената линија сè до крајот на хоризонталната оска.) Ова се разликува од другите на кои им се потребни 10-15 минути за да се смират (Фасилитаторот повлекува линија од врвот на сината линија надолу до првата третина од хоризонталната оска), но на некои луѓе може да им треба многу повеќе време, како што е еден час или дури и неколку часа.



### 3. Резиме на активноста

Често ваквите видови емоции изгледаат како недостаток, нешто негативно. Но, всушност, ако научиме да се справуваме со овие емоции, тоа може да постане голема предност. Интензивните емоции ни овозможуваат да покажеме поголема страст за нештата и посилно да нè мотивираат да го правиме она што мислиме дека е важно. Тие можат да не поттикнат да го правиме она што е значајно за нас. Но, ако не научиме да ги препознаваме овие емоции и да се носиме со нив, тоа може да биде проблематично за

нас. Тоа може да доведе до злоупотреба на алкохол, самоповредување, ризично однесување и слично.

4. Изборна задача: Секој учесник црта свој график на емоции, односно како изгледа нивната емоционална чувствителност, реактивност и смирување (враќање на основната линија).

## Вежба 1: „Моделирање на одговор со почит“

Вежба за влијанието на околината врз емоциите

1. Фасилитаторот ги потсетува учесниците на тоа дека нашата околина исто така влијае на нашите емоции и поттикнува дискусија меѓу учесниците со поставување на следниве прашања:
  - *Што мислите, какво е влијанието на нашата околина врз нашите емоции?*
  - *Што за вас значи кога некој не ве почитува или прифаќа?*
  - *Како се чувствувате кога некој не ве почитува или прифаќа?*

### Теорија што ја поддржува дискусијата

Нашето опкружување може да влијае на нас со тоа што нема да не почитува или нема да не прифаќа. Нашите емоции, мисли или постапки може да бидат непочитувани и неприфатени. Понекогаш непочитувањето и неприфаќањето може да се доживеат како отфрлање или казна затоа што личноста размислува на одреден начин или е емоционално чувствителна, чувствува интензивни емоции и тешко се смирува. На сите ни се случува понекогаш да не ги почитуваме туѓите мисли, чувства или постапки. Не би било реално да се очекува тоа да не се случи. Она што е важно е непочитувањето да не стане правило, вообичаено однесување кон некого. Затоа, важно е да учиме и вежбаеме да ги почитуваме нашите и туѓите мисли, чувства и однесувања. Исто така, потребно е да се направи разлика помеѓу почитување и оправдување. Значи, можеме да почитуваме и прифатиме нечији мисли и однесувања, но тоа не значи дека треба да се согласуваме со нив.

2. Моделирање на одговор со почит и прифаќање - Преку самооткривање и дискусија, самите учесници креираат однос на прифаќање и почитување.

Фасилитаторот се осврнува на почетокот на работилницата и од почеток ја повторува реченицата кој покажува непочитување: „Имаме многу да научиме овде денес. Бидејќи сте тука, треба да го научите сето ова брзо, наместо вашето внимание да талка насекаде. И онака, немате ништо поапометно да правите. Очекувам да бидете 100% посветени на оваа работилница.“

Фасилитаторот ги охрабрува учесниците да дефинираат алтернативна реченица која покажува почитување.

Откако ќе ја формулираат реченицата, фасилитаторот поставува прашања:

- *Како се чувствувате кога го чувте овој коментар кој изразува и почитување?*
- *Како се чувствуваате додека зборував со почит?*

**Пример:** „Знам дека ви е тешко да се останете фокусирани. Овој материјал не е лесен. Верувам дека има и други работи што ве мачат. Исто така, можам да претпоставам дека некои од вас не се толку заинтересирани за ова што го зборувам. Некои од вас веројатно се гладни и уморни. Мислам дека ова е важно за вас да го усвоите, па би сакал да ви помогнам да ви биде полесно и поинтересно да научите.“

Следната активност може да се спроведе на два начина, во зависност од искуството на фасилитаторот на работилницата и неговата проценка за тоа кој метод би бил посоодветен за учесниците!

### **Верзија 1: „Пораки на прифаќање и почит“**

1. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека целта на активноста е да ги разберат и препознаат пораките кои покажуваат непочитување и неприфаќање, како и да развијат комуникациски вештини.
2. Бура на идеи во 10 минути, при што се наведуваат различни пораки на непочитување и неприфаќање од сопственото искуство на учесниците. Се набројуваат што е можно повеќе пораки за непочитување и неприфаќање и секоја од овие пораки се запишува на флипчарт.
3. Од напишаните пораки, фасилитаторот и учесниците избираат неколку (од 5 до 15, во зависност од тоа колку ги има).
4. Учесниците се поделени во групи од најмалку 3, а најмногу 5 члена и им се дава инструкција да смислат и напишат порака со почит и прифаќање за секоја од избраните пораки од флипчартот, а потоа новата порака да ја залепат врз напишаната реченица на флипчартот. Проценетото време за оваа вежба е 15 минути.
5. Фасилитаторот чита што е напишано на залепените листови и ги вклучува другите учесници во дискусијата за новите пораки на почит и прифаќање.
6. Рефлексија:
  - *Колку ви беше тешко да смислите пораки на почит и прифаќање?*
  - *Како можете да ја примените оваа вештина во реалниот живот?*
  - *Што научивте од оваа активност?*

## Везија 2: „Театар на Непочитување“

1. Фасилитаторот објаснува дека целта на активноста е да се разберат и препознаат пораките кои содржат непочитување и неприфаќање, како и да развијат комуникациски вештини.
2. Бура на идеи од 10 минути, при што заедно со учесниците се наведуваат различни пораки на непочитување и неприфаќање од сопственото искуство. Се набројуваат и пишуваат што е можно повеќе вакви пораки на флипчартот.
3. Од напишаните реченици, фасилитаторот и учесниците избираат неколку и ги пишуваат на листови хартија (секоја реченица на посебен лист хартија).
4. Свитканите парчиња хартија со реченици, фасилитаторот ги става во еден сад а во друг, свитканите парчиња хартија со подготвените сценарија од Додаток 2.
5. Учесниците се поделени во неколку групи со најмалку 3, а најмногу 5 члена.
6. Еден учесник од секоја група извлекува по едно парче хартија од секој сад.
7. Фасилитаторот ги упатува учесниците да ги поделат улогите и да осмислат сцена која ќе трае 5 до 10 минути врз основа на непочитувачката и неприфатлива порака и сценариото што го извлекле.
8. Сцената мора да има антагонист (лицето кое испраќа порака на непочитување), протагонист (лицето кое ја прима пораката на непочитување) и споредни улоги кои активно учествуваат во сцената на начин на кој самите ќе го дизајнираат.
9. Секоја група ќе го одигра осмисленото сценарио пред другите учесници.
10. На групите треба да им се дадат од 15 до 30 минути за да ја подготват импровизацијата, по што секоја група ја изведува својата претстава.
11. Откако секоја група ќе ја заврши изведбата, се спроведува рефлексija на групата со поставување на следниве прашања:
  - *Како се чувствувавте додека бевте во вашите улоги?*
  - *Како реагираше главниот лик на непочитувачките и неприфатливи пораки?*
  - *Како реагираа споредните улоги и како го поддржаа главниот лик?*
  - *Кои наметливи комуникациски стратегии беа користени?*
  - *Како можете да го примените ова искуство во реалниот живот?*
  - *Што научивте од оваа активност?*



## Заклучок на работилницата

Фасилитаторот ја завршува работилницата со сумирање на она што учесниците го научиле и им било значајно во текот на работилницата.

**Клучни поенти:** Емоциите се сложени и под влијание на нашата биологија и нашата околина. Интензивните емоции можат да бидат и корисни и штетни, во зависност од тоа како ги разбираме и како се справуваме со нив. Важно е да се создаде средина за поддршка каде што луѓето ќе се чувствуваат почитувани и прифатени. Без разлика дали се согласуваме или не се согласуваме со другите, важно е да ги почитуваме и разбираме.

# Биолошки и социјални основи на емоциите

## Работилница 2: Како околината ги обликува нашите емоции?

**Опис на темата:** Оваа тема се однесува на биолошките и социјалните основи на емоциите. Разбирањето на биолошките основи им дава на учесниците можност да разберат, нормализираат, почитуваат и прифатат различни начини на изразување на емоциите, како што се чувствителноста на одредени стимули, интензитетот на одредени реакции и времето на траење на емоциите. Разбирањето на социјалните основи на емоциите им овозможува на учесниците да станат свесни за влијанието на околината врз изразувањето и доживувањето на емоциите и да стекнат увид во важноста на адекватна комуникација која пренесува порака на почитување и прифаќање на туѓото искуство поврзано со доживувањето и изразувањето на емоциите и кон себе и кон другите.

**Цел на работилницата:** Да им овозможи на учесниците подлабоко разбирање на социјалните аспекти на емоционалното функционирање и различните начини на кои околината влијае на сопственото доживување и изразување на емоциите.

**Содржина на работилницата:**

- Вовед
- Активност „Добри и Лоши Страни“.
- Различни начини на неприфаќање и непочитување
- Заклучок

**Материјали:** Флипчарт, маркери во различни бои, празни листови хартија од иста боја.

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Забелешка:** Оваа работилница се препорачува да се спроведе со учесниците кои присуствувале на првата работилница на оваа тема.

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Активност „Добри и Лоши Страни“.

Во оваа активност, преку аргументирана дискусија, учесниците добиваат појасна слика за тоа што е, а што не е непочитување.

1. Фасилитаторот ги потсетува учесниците на заклучокот од претходната работилница.
2. Просторот во кој се одржува работилницата треба јасно да се подели на два дела за да можат сите учесници да застанат на едната страна.
3. Едната половина од подот е означена со ЗА, а другата со ПРОТИВ (со маркер на хартија со големина А4).
4. Фасилитаторот им дава инструкции на учесниците дека ќе прават вежба наречена „ЗА и ПРОТИВ“. Соопштува дека на учесниците ќе им бидат прочитани неколку реченици, а нивна задача е да изразат дали реченицата покажува непочитување/неприфаќање/критика со придвижување кон половината означена со ЗА (ако мислат дека е) или на половината означена со ПРОТИВ. (ако мислат дека не е). Откако ќе ги заземат своите места на соодветните половици од подот, нивна задача е да ги убедат оние од другата половина да преминат на нивна страна обидувајќи се да објаснат што е можно поубедливо зошто веруваат дека се во право.
5. Доколку учесниците ги разбираат упатствата, фасилитаторот започнува да ги чита речениците и им дава доволно време да одлучат и да се изразат по секоја реченица.
6. За секоја реченица, фасилитаторот, исто така, поставува прашање на некој од учесниците барајќи да го објасни неговото гледиште со цел да ги убеди оние од другата страна да преминат на неговата.
7. Рефлексија:
  - *Како се чувствувате во оваа активност?*
  - *Кога ви беше најтешко да одлучите на која страна од собата да застанете? Зошто?*
  - *Дали некој можеше да ви го промени мислењето? Како?*
  - *Дали нешто ви остави посебен впечаток? Што? Зошто?*

### Реченици што им се читаат на учесниците:

- *Бесмислено е тоа како се чувствуваш.*
- *Зошто си толку загрижен, не е толку лошо.*
- *Јас никогаш не би го направил тоа така.*
- *Ако мислиш дека знаеш подобро, тогаш направи го така.*
- *Не мислам дека работите се движат толку добро.*
- *Не ми се допаѓа твоето однесување.*
- *Не ми се допаѓа кога луѓето кажуваат такви работи.*
- *Тоа е многу полесно отколку што мислиш.*

- Само ти се чувствуваш така.
  - Измислуваш работи, тоа не е толку важно.
  - Мислам дека тоа што го направи не беше правилно.
8. Заклучок за различните начини на изразување на неприфаќањето и непочитувањето:
- 8.1. Фасилитаторот црта три колони на флипчарт и го запишува следниот текст на врвот на секоја колона:
- *Неприфаќање на нечии емоции, мисли и однесувања*
  - *Игнорирање или казнување на благите емоции и насочување на вниманието кога постои ескалацијата на емоциите*
  - *Поедноставување и потценување на проблемите со кои се соочува личноста*
- 8.2. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека тоа се три начини на неприфаќање и непочитување и бара од нив да дадат свои примери за секој од нив.

**Забелешка:** Доколку се оцени дека учесниците не генерирале доволно одговори, можно е речениците од активноста „За и Против“ да се категоризираат во овие три колони во соработка со групата или да се класифицираат во четврта категорија „неприфаќање и непочитување“. Фасилитаторот поттикнува дискусија додека учесниците не постигнат консензус за секоја реченица.

## Теорија што ја поддржува дискусијата и насоки за водење на дискусијата:

Во продолжение се дадени објаснувања и примери за различни видови на неприфаќање и непочитување. По секој даден пример, фасилитаторот им ги поставува следните прашања на учесниците и им дава време да дискутираат:

- Што е неприфаќање и непочитување во овој пример?
- Кои се последиците од овој вид на неприфаќање и непочитување?

(Дополнителни прашања: Како се чувствува поединецот кон себе? Какви мисли има? Какви емоции доживува? Како се однесува?)

Видовите на неприфаќање и непочитување може широко да се поделат во три категории:

### 1. Неприфаќање на нечији емоции, мисли и однесувања

**Пример:** Девојка е разделена од нејзиниот партнер по негова иницијатива. Таа се чувствува многу тажно и не разбира зошто се случило раскинувањето. Другите и велат: „Ти си крива, не се трудеше доволно во врската“ или „Престани да плачеш, ќе има и други, тоа е само една врска, ќе имаш повеќе“.

*Што е тука неприфаќањето и непочитувањето?* Овие изјави не ги почитуваат чувствата на девојката која е оставена од нејзиниот партнер. Се чини дека првата реченица вели дека ако направила нешто погрешно, нема право да се чувствува тажно. Втората порака вели дека чувството на тага е погрешно.

**Последици:** Личноста почнува да се сомнева во себе, прашувајќи се дали е нормално да се чувствува така. Таа почнува да се прекорува себеси за таквите мисли и чувства и се појавува верувањето дека нејзините чувства се погрешни, што може да доведе до депресија.

### 2. Игнорирање или казнување на емоции со слаб интензитет, давање на поголемо внимание кога интензитетот на емоции ескалира.

**Пример:** Може да се искористи истиот пример со девојката. Други и велат „претеруваш, не е толку лошо“. Таа се лути, вика, фрла работи, се заканува дека ќе се повреди. Кога ќе го видат ова и велат „добро, ајде да одиме некаде на вечера, можеби тоа ќе ти помогне да се смириш“.

*Зошто оваа реакција покажува неприфаќање и непочитување?* Емоциите со нормален интензитет не се почитуваат или прифаќаат. Но, кога тие ескалираат, тие се почитуваат и прифаќаат.

**Последици:** Се испраќа порака дека само силните емоции можат да се почитуваат и прифатат. Ова дополнително води до редовна ескалација на емоциите секогаш кога ќе се појави проблем со цел личноста да се чувствува почитувана и прифатена. Од друга страна на ова се гледа како прекумерно однесување што придонесува за дополнително непочитување и неприфаќање на такво изразување на емоции, кое понатаму дополнително доведува до уште посилно чувство на отфрленост од другите и, следствено, чувство на срам, вина и депресија.

### 3. Поедноствавање и потценување на проблемите

**Пример:** Истиот пример со девојката. Други ѝ велат „лесно е да се преболи, не е толку голем проблем“ или „лесно е да се надокнади, само треба...“.

*Што е тука неприфаќањето и непочитувањето?* Кога кажуваме некому кој не ги разбира причините или не гледа дека решението е лесно и дека треба само да направи некаков чекор, даваме до значење дека не ја почитуваме тешката ситуација во која се наоѓа лицето, како и значење дека не го почитуваме неговиот поглед на ситуацијата.

**Последици:** Личноста може да се чувствува како да не може правилно да расудува, како да не е способна да донесе соодветни заклучоци и да решава проблеми како што можат другите. Како резултат на тоа, ова води до себе-прекорување, себекритичност, себепонижување, недостаток на самодоверба и последователно може да доведе до чувство на срам и депресија.

### Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со прашање за она што беше најзначајно за учесниците на оваа работилница и зошто. После тоа, фасилитаторот резимира сè што беше научено во претходните активности и ја завршува работилницата.

**Клучни поенти:** Доаѓаме на овој свет и низ растењето имаме многу мал капацитет да управуваме со нашите емоции. Ако во нашата средина недостасува почит и прифаќање, немаме можност да научиме дека овие емоции се нормални, туку да научиме дека не се во ред и дека можеби нешто не е во ред со нас. Ова делува како додавање масло на огнот, правјќи ги емоциите уште поинтензивни, нам посензитивни на нив и отежнувајќи ни го смирувањето. Ако средината е сè уште непочитувачка и неприфатлива кон нас, тоа доведува до дополнителна агитација и емоции со повисок интензитет, што пак води до уште поголемо непочитување и неприфаќање. Така, емоциите стануваат уште поинтензивни и долготрајни. Кога ова се случува, поширокото опкружување не го прифаќа и не го почитува овој начин на изразување на чувствата, што само го продолжува магичниот круг. Ако сме свесни како ова може да влијае на нас, можеме да бидеме повнимателни на тоа како разговараме со себе и со другите. Можеби ова не е секогаш доволно за да ги смириме нашите и туѓите силни и непријатни емоции, но понекогаш и ќе успеме. Затоа, не само што можеме да си помогнеме себеси да се чувствуваме помалку лошо, туку можеме да им помогнеме и на другите и да ја подобриме комуникацијата со нив.

# Како работи нашиот ум?

## Работилница 1: Емоционален и Рационален Ум

**Опис на темата:** Преку метафората на трите умови, учесниците учат да препознаат како емоциите влијаат на нашето секојдневно функционирање и донесување одлуки и каква улога игра рационалното размислување во овој процес. Тие учат да го препознаат тоа дека ниту емоциите без рационално размислување и разгледување на фактите, ниту рационалното размислување без емоции се доволни за самостојно адаптивно функционирање. Учесниците учат на кој начин функционираат емоциите и разумот заедно во рамнотежа и на кој начин да управуваат со сопствените емоции.

**Цел на работилницата:** Да се помогне на учесниците да ги разберат различните аспекти на менталното функционирање. Како емоциите и разумот влијаат врз одлучувањето и секојдневното функционирање. Како да се балансираат овие два аспекти на менталниот живот.

### Содржина на работилницата:

- Водена Фантазија
- Претставување на приказната за трите состојби на умот
- Активност: “Поврзување”
- Вежба: “Последици
- Заклучок

**Материјали:** Флипчарт x 3, маркери во различни бои

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Водена фантазија

1. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека ќе прават активност наречена водена фантазија. Фасилитаторот раскажува приказна, а нивната задача е да се сместат удобно (на столчињата каде седат или на друго место кое им е удобно), да ги затворат очите и да се обидат да се внесат во приказната како ним да им се случува. Откако сите ќе бидат подготвени, фасилитаторот ја започнува приказната:

*Замислете дека сте добиле нова работа. Работите како помошник менаџер во елитен ресторан. Ви се допаѓа вашата работа и сакате да се докажете и да напредувате во кариерата. Работите напорно за да бидете најдобриот можен вработен. Еден ден, вашиот шеф ве замолува да пренесете нови кристални чаши од продавницата до ресторанот наменети за приватната вечера на која е домаќин ресторанот во кој работите. Одите до продавница, ги земате чашите, ги ставате во багажникот на вашиот автомобил и почнувате да возите назад до ресторанот. Внимателно возите по десната лента, не само затоа што секако сте внимателен возач, туку и затоа што не сакате да се скршат чашите. Во еден момент од возењето, во близина на ресторанот, автомобилот зад вас почнува да ве прстигнува. Возите бавно и дозволувате да ве прстигне, но при прстигнувањето наеднаш скршнува пред вас во десната лента и ве пресекува. Плашејќи се да не се судрите, наеднаш притискате на сопирачките и во тој момент слушате удар од багажникот. Почнувате да се чувствувате вознемирено. Размислувате за тоа како сте грижливи, внимавате, вложувате труд, а потоа некој идиот во сообраќајот само ви го уништува овој труд и за малку би можел и да ве убие. Почнувате да се чувствувате лутти. Ви поминуваат мисли како „не треба да се извлече со тоа, треба да го добие она што го заслужува“. Почнувате да го бркате во обид да го стопирате и да му покажете кој е главен. Исполнети со гнев се обидувате да го прстигнете и во еден момент успевате, но прстигнувајќи го автомобилот пред вас, нагло се враќате назад во вашата лента и го пресекувате автомобилот што го претекнавте. Го слушате крикот од гуми зад вас и гледате дека автомобилот што го претекнавте мораше да застане на страна за да не се судри со вас. Си помислувате „сега јас сум тој што за малку ќе убиеше некого“. Разбирате што сте направиле и се повлекувате на паркинг за да се смириете, а откако се почувствувавте смирено, продолжувате да возите, бидејќи диоаѓате до сознание дека не возите многу внимателно, дека за малку можевте да удрите некого и дека неколкуте чаши кои можеби останале цели сега се скршени заради вашата брканица.*

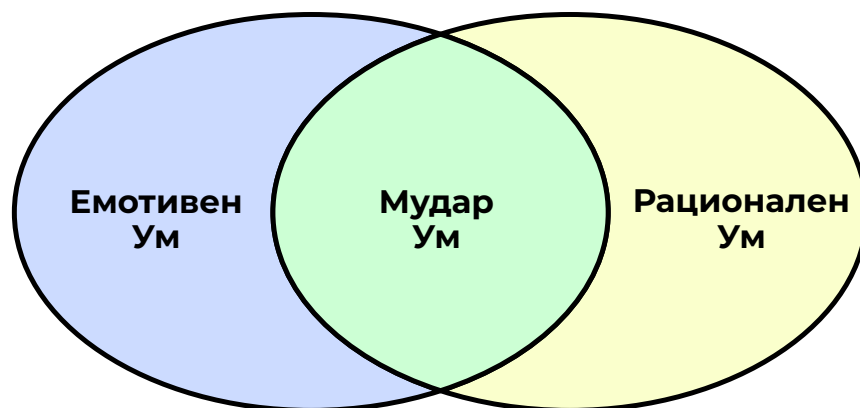
2. Фасилитаторот започнува дискусија за емоциите поставувајќи ги следните прашања:
  - Дали почувствувавте гнев во било кој момент од оваа приказна?
  - Во кој момент почувствувавте лутина?
  - Што мислите, каква е оваа реакција? Дали оваа реакција е рационална? Ако не, што е тоа?



**Забелешка:** Фасилитаторот им овозможува на учесниците да дискутираат и самите да дојдат до одговорите. Доколку е потребно, фасилитаторот може да сугерира дека тоа е емотивно поттикната реакција. После тоа, фасилитаторот ги прашува учесниците што е спротивно од емотивниот дел од нас / емотивниот дел од нашиот ум? Учесниците треба да дојдат до одговорот преку дискусија, а доколку е потребно, фасилитаторот може да сугерира дека тоа е разумот или рационалниот ум. На крајот, фасилитаторот ги прашува учесниците каков би бил завршетокот од приказната доколку го користевме само рационалниот дел од нас. Точниот одговор би бил “би продолжиле да возите без да се нервирате, како ништо да не се случило, а преостанатите чаши би ги доставиле до ресторанот”. Доколку учесниците сами не дојдат до правилен заклучок, фасилитаторот може да им го предложи овој одговор.

## Претставување на приказната за трите состојби на умот

1. Фасилитаторот ги користи препорачаните заклучоци и ги запознава учесниците со трите состојби на умот: „рационален ум“, „емотивен ум“ и „здрав/мудар ум“.
2. Фасилитаторот црта Венов дијаграм за да ги илустрира трите состојби на умот. Првиот круг е означен како „Емоционален ум“. Вториот круг е означен како „Рационален ум“ и малку се преклопува со првиот круг. Местото каде што се преклопуваат двата круга е означено како „Здрав/мудар ум“.



3. Фасилитаторот го објаснува на групата следново:

**Емотивниот ум** е она што ние го чувствуваме како вистина. Тоа е во случаи кога се однесуваме или размислуваме исклучиво врз основа на емоции, без многу логика, разум или размислување за последиците. Како во нашиот пример, кога реагираме луто во сообраќајот, тоа доаѓа од емотивниот ум.

**Рационалниот ум** е она што ние го разбираме како вистина користејќи го нашиот разум. Кога размислуваме или се однесуваме без присуство на

емоции. Може да го разбереме како некој вид пресметлив ум. Како што разговараме претходно, начинот на кој би изгледала нашата реакција без вклучување на емоции.

**Мудриот ум** се наоѓа на пресекот на овие два. Тој подеднакво ја вклучува нашата интуиција и емоција, чувството дали нешто е правилно или погрешно и рационалниот, логичен дел. Ајде да разговараме за ова малку подетално.

4. Фасилитаторот ги прашува учесниците дали некој од нив има идеја како би изгледала реакцијата на мудриот ум во нашата приказна?

**Забелешка:** Дозволете им на учесниците да дадат свои одговори, но не насочувајте ги. Ако немаат што да кажат, продолжете со работилницата.

### **Активност: „Поврзување“**

Методот на Светско Кафуле е начин да се олесни создавањето на пријателски и кооперативни услови во кои може да се поврзат различни перспективи, да се споделат откритија и да се слушнат сознанија од различни учесници.

1. На три листови од флипчарт, распоредени и оддалечени низ просторијата (на 3 различни сида или на 3 маси), се истакнуваат насловите „Рационален ум“ на едната, „Емоционален ум“ на друга и „Мудар ум“ на третата. Учесниците се поделени во три еднакви групи и добиваат маркери/моливи и налепници.
2. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека ќе прават активност наречена Светско кафуле, поттикнати од тоа што кафулето е пријателско место, каде што доаѓаме да разговараме во опуштена атмосфера, да се сретнеме со пријателите, да муабетиме, но понекогаш и да споделиме знаење .
3. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека секој лист од флипчарт претставува маса околу која се собира одредена група на луѓе со цел да дискутираат, разменуваат знаења и да дојдат до решенија во опуштена, пријателска атмосфера. Учесниците добиваат налепници на кои треба да напишат различни одлуки и однесувања за кои сметаат дека припаѓаат на делот од нашиот ум испишан на масата. Фасилитаторот објаснува дека преку дискусија, учесниците треба да генерираат што е можно повеќе примери за тоа кога тие самите или некој друг реагирале емотивно, рационално или мудро. Фасилитаторот може да даде примери (за рационалниот ум, ова може да биде „copy/paste“ во Word документ или барање број на зграда на улица, за емотивниот ум, тоа може да биде „кршење на предмети во гнев“, итн.). Важно е да се напомене дека оваа вежба не е тест на знаење, туку алатка за учење, па учесниците не мора да се грижат дали нивниот одговор е точен или не.

4. Секоја група останува на секоја маса (лист од флипчарт) 5-10 минути, а потоа секоја група ќе премине на првата наредна маса. Кога ќе стигнат до следниот лист, треба да се обидат да не ги пишуваат истите работи кои се веќе запишани таму.
5. Учесниците се враќаат на своите места кога сите три групи ќе поминат низ сите три маси во кафулето, по вкупно 15-30 минути.
6. Откако сите ќе седнат, претставниците од секоја група приоѓаат до еден од листовите на флипчарт и гласно читаат што пишува на налепниците.
7. По завршувањето на вежбата, фасилитаторот ги поттикнува на рефлексija поставувајќи ги следниве прашања:
  - Дали би сакале да коментирате за она што го слушнавте на масите (запишаното на листовите)? Дали некој слушал нешто што припаѓа на друг лист од флипчарт?
  - Како ви се чинеше оваа активност?
  - Како дојдовте до примери за мудриот ум? Како успеавте да препознаете примери на мудриот ум?
  - Дали нешто ви остави посебен впечаток? Што? Зошто?

### Вежба: „Последици“

Вежба за начините на кои емоциите не мотивираат да се вклучиме во различни маладаптивни однесувања. Во оваа вежба, учесниците генерираат листа на маладаптивни однесувања кои можат да бидат резултат на различни емоции.

1. Фасилитаторот запишува по една емоција на флипчартот. Откако ќе се испише секоја емоција, фасилитаторот ги прашува учесниците како се однесуваме кога се чувствуваме така. До секоја емоција, се запишува она што го кажуваат учесниците за таа емоција.

Примери:

- Лутина: Трескам врати, кршам предмети;
  - Тага: Лежам во кревет, постојано плачам, користам дрога и/или алкохол;
  - Срам: Сакам да исчезнам, имам мисли за самоубиство;
  - Љубов/заљубеност: Имам незаштитен секс, ги запоставувам студиите, работата;
  - Страв: Ги избегнувам и добрите работи;
  - Среќа и возбуда: Импулсивно ги трошам парите;
  - Вина: Премногу се извинувам;
  - Грижи: Постојано ги проверувам работите.
2. Фасилитаторот ги поставува следниве прашања и поттикнува дискусија меѓу учесниците:

- Дали мислите дека овие однесувања се добри за нас? Зошто? Зошто избегнувањето да излеземе на испит кога ни е страв дека можеби ќе паднеме не е добро за нас? Зошто лежењето во кревет и повлекувањето од другите кога сме тажни не е добро за нас? Зошто кршењето предмети или нападот врз некого кога сме лути не е добар за нас?
- Дали некој има пример кога емотивниот ум е добар, корисен? На пример, кога присуствуваме на некој убав настан, како што е свадбата на наш пријател, не можеме да се опуштиме и да уживаме ако немаме емотивен ум. Или кога гледаме натпревар, се внесуваме во играта и навиваме.
- Што е тогаш рационалниот ум? Рационалниот ум е целосна спротивност на емотивниот ум. Сега кога зборувавме за емотивниот ум, како би го опишале рационалниот ум?
- Дали некој има пример за рационален ум? Рационалниот ум е кога дејствуваме или размислуваме за нешто, но без емоции. На пример, решавање на логички и математички проблеми, планирање... (можно е некој да каже дека не сака логичко размислување и дека се нервира кога решава математика на пример. Прифатете го ваквиот коментар и кажете дека дури и кога нè прават нервозни, ние решаваме логички проблеми и дека ова е добар пример за мудриот ум, но за тоа ќе зборуваме подоцна). Рационалниот ум е многу корисен за извршување на многу задачи, но не сите. На пример, што ако го користиме исклучиво рационалниот ум за да избереме партнер? Кого би го поканиле на состанок? Кога бираме со кого да одиме на состанок, дали е доволно да знаеме дека некој е здрав, паметен, има работа и тоа е тоа? Или во избор на кариера? Зарем тие одлуки не треба да се носат рационално бидејќи се важни? Зарем не е доволно што работата е добро платена и толку? Дали емоциите се важни при донесувањето на некоја од овие одлуки?

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со тоа што учесниците ќе разговараат за тоа што им беше најзначајно во работилницата и зошто. После тоа, фасилитаторот го сумира сето она што е научено од претходните активности и ја завршува работилницата.

**Клучни поенти:** И емоциите и разумот играат важна улога во донесувањето одлуки, но ниту разумот ниту емоциите сами по себе не се доволни за здраво и адаптивно функционирање. Само доколку се користат заедно, можат да го дадат посакуваниот резултат. Всушност, вештината на користење на мудриот ум, која вклучува истовремено почитување и на емоциите и на разумот, е една од важните компоненти на емоционалната интелигенција. Тоа ни овозможува подобро да управуваме со сопствените емоции и однесување, а со тоа и да функционираме на поздрав, позрел и поприлагодлив начин.

# Како работи нашиот ум?

## Работилница 2: Мудар ум – Урамнотежување на емоционалниот и рационалниот ум

**Опис на темата:** Преку метафората на трите умови, учесниците учат да препознаат како емоциите влијаат на нашето секојдневно функционирање и донесување одлуки и каква е улогата на рационалното размислување во тоа. Тие учат да препознаваат дека ниту емоциите без рационално размислување и разгледување на фактите, ниту рационалното размислување без емоции, не се доволни за адаптивно функционирање на поединецот. Учесниците учат како емоциите и разумот работат заедно во рамнотежа, т.е. како да управуваат со сопствените емоции.

**Цел на работилницата:** Да им помогне на учесниците да ги разберат различните аспекти на менталното функционирање. Како да се балансираат емоционалните и рационалните аспекти на психолошкиот живот. Учесниците ќе научат за мудриот ум, т.е. како изгледа кога носиме одлуки врз основа на урамнотежување на двете влијанија: емоции и разум.

### Содржина на работилницата:

- Вовед во приказната за мудриот ум
- Активност: „Приказна со алтернативен крај“
- Заклучок

### Материјали:

- Флипчарт
- Маркери со различни бои
- Испечатени листови со недовршени приказни наменети за активността „Приказна со алтернативен крај“
- Хартии и моливи

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Забелешка:** Се препорачува оваа работилница да се спроведе со учесници кои присуствувале на првата работилница на оваа тема.

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Вовед

1. Фасилитаторот ги потсетува учесниците на метафората на трите умови и ги запознава со приказната за мудриот ум на следниов начин:

Мудриот ум е комбинација од рационалниот ум и емоционалниот ум. Сите ние го поседуваме овој мудар дел, само прашање е како да му пристапиме. Дали некогаш сте забележале дека „чувствувате нешто во стомакот“ или „имате интуиција“? Но, ако она што го чувствувате исто така се чини разумно и рационално (логично и произлегува од факти), тогаш зборуваме за здравиот/мудар ум, а не за емотивниот ум. Замислете го следното сценарио, на пример: Имате партнер кој го сакате, но често се карате, врската не ви оди добро, се чувствувате како воопшто да не можете да комуницирате. Го сакате партнерот, но нешто во стомакот ви кажува дека треба да раскинете со него. Ова може да биде добар пример за здрав/мудар ум. Дали некогаш сте биле во слична ситуација? (Дозволете им на учесниците да дискутираат доколку сакаат). Во примерот, и покрај нашите емоции, имаме чувство дека подобро би било да не сме во оваа врска. На овој начин, емоционалниот и рационалниот ум заедно го сочинуваат мудриот ум. Или на пример, имате силен нагон да не одите на интервју за работа бидејќи нешто ве плаши. Но, во исто време, знаете дека за вас ќе е добро да отидете на тоа интервју. Ова е исто така пример за мудриот ум.

2. Фасилитаторот им ја кажува следнава приказна и ги поттикнува на дискусија преку следниве прашања:

Колкумина од вас овде сакаат животни? Замислете дека имате две кучиња дома. На враќање од работа кон дома, застанувате покрај стационарот за животни од каде што ги зедевите двете кучиња и каде повремено донирате храна за домашни миленици. Таму гледате две кученца од расата златен ретривер. Ги гледате и тие почнуваат да цивкаат и скокаат, ве гледаат и мавтаат со опашот. Тие се неодоливо слатки.

- Што вели вашиот емотивен ум? („Колку се слатки. Куприте тие, затворени во овој мал кафез. Морам да ги земам со мене, не можам да дозволам да останат тука.“)
- Што вели вашиот рационален ум? („Веќе имам две кучиња. скапо е да се грижам за уште две. Треба да купам храна, да ги вакцинирам и редовно да ги носам на ветеринар. Живеам во многу мал стан. И не сум дома поголемиот дел од денот затоа што сум на работа. Кој знае како моите две кучиња ќе се сложуваат со овие кученца. Тие се мали и не се научени да одат во тоалет надвор, сигурно ќе го користат станот додека јас сум на работа.“)
- Што вели мудриот ум во оваа ситуација? Каква одлука би можеле да донесете?

Доколку учесниците имаат потешкотии да дојдат до одговор, фасилитаторот може да го понуди следново решение:

**Пример:** Мудриот ум вели: „Со оглед на околностите што рационално ги увидов, не можам да ги земам со себе. Но бидејќи немам срце да ги оставам

овде, можеби би можел да се обидам да најдам начин да бидат посвоени што поскоро.“ Потоа ги фотографирате кучињата, ги објавувате нивните слики на социјалните мрежи и прашувате дали има некој што може да ги вдоми што е можно побрзо. Се надевате дека некој од вашите пријатели кој нема миленичиња ќе го стори тоа. За да ги поттикнете, им го нудите кучешкиот кревет што вашите кучиња повеќе не го користат, им нудите помш во учење како да ги тренираат кучињата за живот во станот и повремено да ги шетате заедно со вашите кучиња. Со тоа го почитувате и емоционалниот и рационалниот ум. Мудриот ум ги почитува вашите желби и емоции, но и реалноста.

## Активност: „Приказна со алтернативен крај“

Активност за пронаоѓање стратегии за пристап до мудриот ум преку соработка меѓу учесниците.

1. Фасилитаторот им дава инструкции на учесниците и ги дели во три или четири групи.
2. Секоја група добива една незавршена приказна и на сите учесници им се објаснува дека нивна задачата е да ја завршат приказната користејќи три различни сценарија:
  - Како би продолжила и би завршила приказната ако го користат само рационалниот ум?
  - Како би продолжила и би завршила приказната ако го користат само емоционалниот ум?
  - Како би продолжила и би завршила приказната доколку го искористат мудриот ум?
3. По завршувањето на приказните во три сценарија, секоја група има задача да наведе/дефинира стратегија за пристап до мудриот ум што ја увиделе при работата.
4. За групната работа се предвидени 15 минути, по што учесниците се враќаат на своите места.
5. Претставниците на тимовите прво ги презентираат довршените приказни, а потоа и стратегиите за пристап до мудриот ум што ги увиделе. Фасилитаторот ги охрабрува сите учесници да дискутираат откако ќе се прочита секоја приказна.
6. Рефлексија:
  - Колку ви беше тешко заедно да смислите крај на приказната од перспектива на мудриот ум?
  - Како дојдовте до стратегија за пристап до мудриот ум?
  - Дали нешто ви остави посебен впечаток? Што? Зошто?

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со тоа што ќе се прашаат учесниците што им беше најзначајно во оваа работилница и зошто. После тоа, фасилитаторот го сумира сето она што е научено од претходните активности и ја завршува работилницата.

**Клучни поенти:** Ни треба и рационален и емотивен ум кога донесуваме важни одлуки. Одлуките за кариера, работа, факултет, партнери и слично бараат од нас да ги користиме и двата ума. При изборот на работа, партнер, кариера или место за живеење, важно е да се земе предвид и рационалното размислување и емоциите. Во спротивно, можеби ќе бидеме многу незадоволни од нашата одлука. Прекрасно е да се има добро платена работа, успешна кариера, добро соседство за живеење или паметен партнер, но од каква корист ќе ни биде тоа ако не ни се допаѓа? Од друга страна, можеби имаме работа која ни се допаѓа, но не нè води никаде и не можеме да живееме од неа, партнер кој ни се допаѓа, но не е добар со нас. На тој начин, разумот без емоции или емоциите без размислување можат да не одведат во погрешна насока. Затоа е важен здравиот/мудриот ум. Донесувањето одлуки кои истовремено ги почитуваат и емоциите и разумот ни дава можност подобро да ги проценуваме ситуациите, да не реагираме импулсивно, брзо или ненадејно и да донесуваме подобри одлуки за себе и за нашите односи. Сето ова нè води кон позадоволувачки живот, таков живот што ни дава повеќе смисла и е во согласност со она што ни е важно. Не е секогаш лесно да се пристапи до мудриот ум, а понекогаш се случува да се водиме првенствено од нашите емоции. Би било премногу да се очекува дека тоа нема да ни се случува. Но, она што можеме да го направиме е да ја вежбаме оваа вештина и да се обидеме да го искористиме мудриот ум секогаш кога ќе ни се укаже прилика.



# Прифаќање

## Работилница 1: Победа Без Борба

**Опис на темата:** Прифаќањето е стратегија за развој на емоционалната флексибилност. Учесниците учат да ги прифаќаат своите и туѓите несакани емоции, мисли, однесувања и неповолни околности што ги опкружуваат, наместо да ги контролираат или избегнуваат.

**Цел на работилницата:** Да се запознае со концептот на прифаќање на сопствените емоции, мисли, конфликти и воопшто внатрешни процеси. Да им се помогне на учесниците да станат свесни за нивниот отпор кон емоциите и мислите и да развијат поголема емоционална флексибилност.

**Содржина на работилницата:**

- Почетна активност- кратка вежба за потполна свесност
- Воведна активност
- Активност „Влечење јаже“
  - Верзија 1 од активноста „Влечење јаже“
  - Верзија 2 од активноста „Влечење јаже“
- Заклучок

**Материјали:**

- Флипчарт и маркери
- Дебело конопно јаже или лента од ткаенина
- Печатен лист со улога за активноста „Влечење јаже“ (Додаток 3)

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Воведна активност

1. Фасилитаторот ги потсетува учесниците што е она што го научиле за емоциите во претходните работилници, како на пример, како се создаваат, за што служат и како се чувствуваат. Разговарајќи за тоа како се справуваме со несаканите емоции и емоционалните проблеми кои тековно ни се случуваат, фасилитаторот воедно дава потсетник на вежбата од претходната работилница каде што учесниците на лист хартија изразуваат како се справуваат со емоциите преку цртање и боене во контура на човечкото тело.

Предлог вовед:

*Понекогаш се обидуваме да се ослободиме од стравот или гневот избегнувајќи одредени ситуации. Или да избегаме од тагата или чувството на вина преку пиење или употреба на дрога. Но, овие начини на справување со емоциите често не даваат долгорочно решение и често ги влошуваат проблемите. Во поголема или помала мера, сите сме имале искуство да се обидеме да решиме некој емоционален проблем, но тој сè уште останувал таму, можеби дури и посилено од порано.*

2. Фасилитаторот го дава следниов личен пример:

*Утрото одејќи кон работа на важен состанок, видов дека некој ми го удрил автомобилот на паркинг. Бев бесен и единствено бев способен да размислувам како да ја најдам таа личност и да и објаснам некои работи. Тоа всушност беше мојот начин да се справам со гневот што го чувствував, да ја најдам личноста што го удри мојот автомобил и да му вратам според заслуга. Размислував дали има камера наоколу како би успеал да го најдам виновникот, но камера никаде немаше. Колку повеќе станував свесен дека не можам ништо да сторам, толку повеќе се нервирав и беснеев од лутина затоа што не можев да ја решам ситуацијата како што сакав. И тогаш се сетив дека наскоро имам важен состанок и размислував како не можам да одам на состанокот толку бесен. Заради чувството на бес, не би можел да се сконцентрирам, би можел да се збунам, би можел да направам нешто погрешно. И тогаш бев навистина вознемирен поради можноста да направам грешка на состанокот, а исто така се срамевав од фактот што јас, возрасен човек, не можев да ги контролирам емоциите на работа. Размислував што да правам, дури размислував да се напијам алкохол пред состанокот за да се смирам. Но, тогаш ќе мирисам на алкохол и тоа не би изгледало добро. Што би направиле вие?*

3. Фасилитаторот поттикнува дискусија меѓу учесниците и ги запишува нивните одговори на флипчартот.

4. Наместо заклучок, фасилитаторот ја предлага активноста „Влечење јаже“, која е дизајнирана да им помогне на поединците да ги препознаат внатрешните конфликти и борби што ги чуваат во себе. Влечењето јаже е метафора за нашите долгогодишни и не толку успешни борби со разни несакани мисли и емоции. На едната страна од јажето сме ние, а на другата страна се мислите или емоциите со кои се бориме подолг период. Овие борби понекогаш може да бидат исцрпувачки и обесхрабрувачки, и како резултат на тоа, честопати ни даваат чувство на безнадежност, беспомошност или заробеност во постојаното тегнење на јажето. Оваа вежба е дизајнирана да ни помогне да ги разбереме механизмите на отпор на несакани емоции или мисли, за да можеме да постигнеме поголема флексибилност на умот и емоционална слобода.

## Активност „Влечење јаже“

Оваа активност може да се спроведе на два начина. Првиот предложен метод е за фасилитатори со помало искуство, додека вториот, попредизвикувачки метод е за фасилитатори со поголемо искуство!

### Влечење јаже – верзија 1

Обезбедете удобен и тивок простор за активноста. Пожелно е учесниците да бидат физички одвоени еден од друг за да можат да се фокусираат на нивните внатрешни процеси.

1. Фасилитаторот ја преставува вежбата „Влечење јаже“. Целта на вежбата е да се истражат внатрешните конфликти и борби што ги чувствуваат во себе. Воедно, нагласува дека ова не е натпревар и дека не е важно „кој ќе победи“, туку дека фокусот е на разбирање на сопствените процеси.
2. Фасилитаторот ги упатува учесниците да замислат дека играат игра со влечење јаже. Тие треба да замислат дека ја држат едната страна од јажето и дека нивниот противник, кој претставува емоција, мисла или потиснато чувство од кое личноста сака да се ослободи (на пример, страв од неуспех), ја држи другата страна на јажето. Помеѓу нив е бездна во која се обидуваат да се вовлечат еден со друг. На учесниците им се даваат 30-60 секунди да ја замислат оваа слика.
3. Учесниците треба да замислат како секој обид да го вовлечат својот противник во бездната всушност претставува стратегија што ја користат во реалниот живот. На пример, секое избегнување или секој обид да се направи нешто совршено и беспрекорно е еден начин да се повлече нивниот противник (страв од неуспех) во бездна. Тие треба да се обидат да се присетат на сите стратегии што ги користат во реалниот живот за да го повлечат својот противник во бездна. Фасилитаторот им дава 30-60 секунди да ја замислат оваа слика.
4. Фасилитаторот ги упатува учесниците да се обидат да ја визуелизираат оваа внатрешна „борба“ и да ги забележат чувствата што се појавуваат.

5. Потоа, на учесниците им се поставуваат прашања, а нивната задача е да се обидат да дадат одговор во себе. За секое поставено прашање им се даваат 30-60 секунди да размислат за нивниот одговор. Прашањата имаат за цел да им помогнат на учесниците подлабоко да ги истражат нивните внатрешни конфликти:

- *Како се чувствувате додека ја набљудувате оваа „борба“ во себе?*
- *Која страна изгледа посилно? Зошто?*
- *Колку долго трае оваа борба?*
- *Колку енергија и време вложивте во оваа борба досега?*
- *Кои нови работи би можеле да ги испробате? Запомнете, отпуштањето на јажето би било предавање, а не го сакаме тоа.*
- *Сега замислете како го отпуштате тоа јаже и го оставате да падне на земја, одлучувате дека повеќе нема да се тегнете. Што се случува тогаш? Како се чувствувате?*
- *Замислете дека се завртувате и продолжувате да одите слободно, повеќе не сте врзани за тоа место каде што стоевте за да се борите. Какво е тоа чувство?*
- *Замислете дека, додека одите слободно, вашиот противник одблиску ве следи и ви нуди да го земете вашиот крај од јажето, но вие одбивате. Како се чувствувате?*
- *Кои нови работи ги добивте со тоа што го отпуштивте јажето и престанавте да влечете на ваша страна?*

### **Влечење јаже – верзија 2**

Оваа верзија на активноста фасилитаторот ја спроведува со еден учесник, додека другите набљудуваат и, кога тој ќе побара од нив, учествуваат.

1. Фасилитаторот ги прашува учесниците дали некој од нив би сакал да биде протагонист во оваа вежба и да ја игра улогата што ќе му биде дадена. Доколку никој од учесниците не се јавува, протагонист може да биде некој од тимот што ја води работилницата.
2. На протагонистот му се дава испечатен лист со улогата и од него се бара да се обиде што повеќе да влезе во карактерот. Протагонистот е слободен да користи импровизација за дадената улога, но важно е да ја разбере и јасно да ја претстави.
3. Откако ќе се подготви главниот лик, тие се враќаат во собата и фасилитаторот им ги објаснува правилата на учесниците:
  - Фасилитаторот го зема едниот крај од јажето, а другиот му го дава на главниот лик. Објаснува дека заедно ќе ја играат играта „влечење јаже“.
  - Фасилитаторот јасно им нагласува на учесниците дека главниот лик е во улога на личност која има проблем, а дека фасилитаторот е проблемот со кој тој се „влече“ и се бори.

- Правилата на играта се следни: меѓу нив двајца има бездна, а целта е да се повлече протаникот во бездна. Обидите на протагонистот да се ослободи од стравот од неодобрување во оваа игра се обиди да го повлече фасилитаторот во бездната.
- Учесниците набљудуваат што се случува на „сцената“ и замислуваат дека се на местото на главниот лик и дека некој емотивен проблем со кој се соочуваат (страв од неуспех, тага и осаменост, лутина кон некого, чувство на срам...) се наоѓа од другата страна на јажето, односно на местото кај фасилитаторот.
- Фасилитаторот треба да нагласи дека јажето не се влече со цела сила бидејќи целта на оваа активност не е да се види кој е посилен, туку метафорично да се прикаже како понекогаш може да изгледа нашата борба со емоциите. Откако сите ги разбираат правилата, војната на влечење јаже може да започне:
  - Протагонистот се претставува и го наведува проблемот со кој се соочува со години (на пр. страв од неодобрување и отфрлање).
  - Фасилитаторот му се претставува на протагонистот како негов проблем, т.е. како страв од неодобрување и отфрлање и го прашува на кои начини се обидел да се ослободи од него. Фасилитаторот му дава инструкции на главниот лик да го повлече јажето кон него секогаш кога ќе спомне еден од начините, а штом ќе го спомне, фасилитаторот исто така ќе го повлече јажето кон него. За време на активноста на протагонистот се остава доволно време да се досети на што е можно повеќе начини, воедно е дозволено да го се потсетат на стратегиите од сценариото, како и да ја користат креативноста и да смислат и додаваат свои начини на справување.
  - По неколку влечења, фасилитаторот/проблемот му ги поставува на протагонистот следните прашања, постојано влечејќи го јажето кон себе:
    - *Дали некоја од овие стратегии бил успешен на долг рок и дали некоја стратегија успеала трајно да го елиминира стравот од неодобрување? Очекуваниот одговор е Не. Некои стратегии можеби биле повремено успешни, но ниту една не успеала трајно да го елиминира стравот од неодобрување.*
    - *Колку долго фасилитаторот/проблемот е присутен во нивниот живот? Да констатираат дека долги години се мачи и троши енергија да се справи со проблемот.*
    - *Дали е веројатно дека овој страв некогаш целосно ќе исчезне? Очекуваниот одговор е не.*

- *Дали протагонистот има идеја што би можел да направат во тој случај? Ако кажат дека може посилно да влече, фасилитаторот посилно го влече јажето и вели дека тој/проблемот не оди никаде, исто како и досега. Протагонистот може да каже дека ќе се откаже, но му се посочува дека тоа значи дека ќе ја изгуби битката, а тоа не е целта на активноста. Очекуваниот одговор до кој главниот лик треба сам да дојде е да го остави јажето.*
- *Ако сам не дојде до овој одговор, фасилитаторот прашува: дали некој од публиката има подобро решение? (Учесниците веројатно веќе ќе сугерираат предлози). Кога некој му предложи да го пушти јажето, фасилитаторот/проблемот го советува протагонистот да го проба тоа. Ако го пушти јажето, фасилитаторот го зема крајот и повторно му го нуди назад.*
- *Ако протагонистот го прифати другиот крај, фасилитаторот го повлекува јажето и ја продолжува „борбата“.*
- *Фасилитаторот/проблемот го прашува протагонистот што планира да направи сега. Најверојатно групата ќе предложи повторно да го пушти јажето и овој пат да не го земе назад иако му е понудено. Фасилитаторот/проблемот сугерира да го направи токму тоа.*
- *Кога главниот лик повторно ќе го пушти јажето, фасилитаторот/проблемот сугерира слободно да се движи низ собата. Додека се движат, фасилитаторот/проблемот го следи држејќи го својот крај од јажето и нудејќи му го другиот. Ако повторно го земе јажето, фасилитаторот треба да го повтори претходниот чекор. Кога конечно ќе го пушти јажето, фасилитаторот ги прашува дали сега можат слободно да оди иако фасилитаторот/проблемот го следи? Дали се чувствува послободно сега кога оди и не го зема крајот од јажето во раце? Дали троши помалку енергија во борба со фасилитаторот/проблемот? Дали може да избере што да прави без оглед на фасилитаторот/проблемот што го следи? Тука се вклучуваат и другите учесници во дискусијата.*

#### 4. Фасилитаторот ја сумира активноста со следните зборови:

*Прифаќањето е вештина, способност да се доживеат емоции, сензации или мисли без да се обидуваме да ги контролираме или избегнеме. Тоа е избор што човекот го прави свесно, а не нешто што едноставно се случува.*

#### 5. Рефлексија:

- *Дали некој би сакал да ги сподели своите впечатоци од денешната работилница?*
- *Како ја разбравте денешната активност?*
- *Да бевте на местото на протагонистот, што би направиле поинаку?*
- *Колку е применливо она што го видовте во реалниот живот?*

- Според вас, кои се пречките за примена на вештината на прифаќање во реалниот живот?

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со прашањето што им беше најзначајно во оваа работилница и зошто. После тоа, фасилитаторот резимира сè што беше научено од претходните активности и ја завршува работилницата.

*Клучни поенти:* Сите ние се соочуваме со различни внатрешни конфликти. Разни силни емоции, мисли и наши однесувања кои не ни се допаѓаат. И секој од нас се обидуваа да ги победи на некој начин. На пример, може да почувствуваме силен страв од испити, а потоа манијакално да учиме пред испит за да нема шанси да погрешиме. Или, пак, може да избегнеме целосно да го полагаме испитот. Стравот од грешка и неуспех понекогаш може да биде многу силен.

Во некои случаи, нашите стратегии за справување со емоционалните проблеми предизвикуваат повеќе штета отколку корист. Стануваме свесни за ова кога со години се бориме со некој проблем и не успеваме да го надминеме. Понекогаш, некои стравови, расположенија и конфликти постанале дел од нас ие тешко да се променат, па можеби најдобрата стратегија е да прифатиме дека се тука и да не се бориме со нив. Понекогаш е подобро да прифатиме дека ќе има гнев што ќе не спречи да размислуваме јасно, но наместо да се бориме со него, можеме да прифатиме дека тој ќе биде во нас и сепак да отидеме на тој состанок.

Сун Цу, авторот на делото “Уметноста на војната”, напиша „врховната уметност на војната е да се покори непријателот без борба“. Се чини дека оваа филозофија може да се примени и со нашите внатрешни непријатели, а оружјето со кое можеме да победиме без борба е токму прифаќањето.

Се разбира, зборуваме за проблеми кои не можат да направата сериозна штета кон себе или кон некој друг. Ако не можеме да го контролираме својот гнев и постои опасност некој да настрада, ако сме толку исплашени што стравот не парализира и не можеме да функционираме, или ако сме депресивни, имаме самоубиствени мисли или се самоповредуваме, оваа вештина не е применлива. Тогаш е особено важно да побараме професионална помош.

# Прифаќање

## Работилница 2: Кон емоционална флексибилност

**Опис на темата:** Прифаќањето е стратегија за развој на емоционална флексибилност. Учесниците учат да ги прифаќаат своите и туѓите несакани емоции, мисли, однесувања и неповолни околности, наместо да ги контролираат или избегнуваат.

**Цел на работилницата:** Да се воведат концептите на прифаќање на сопствените емоции, мисли, конфликти и внатрешни процеси, воопшто. Да им се помогне на учесниците да станат свесни за отпорот кон емоциите и мислите и да развијат поголема емоционална флексибилност.

**Содржина на работилницата:**

- Изложба на „џебни проблеми“
- Придобивки од прифаќањето
- Заклучок
- Задача на крајот на работилницата

**Материјали:**

- Флипчарт, маркери
- Хартија во различни бои, моливи, маркери, спојувалки, лепак за хартија, ножици, стари списанија и весници, други материјали што може да се користат за правење цртежи, фигури и колажи во мал формат

**Препорачано времетраење:** 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.



## Изложба на „џебни проблеми“

Подигање на свеста за сопствените внатрешни борби преку креативно изразување, но и дополнителна можност за учење на вештината на прифаќање.

1. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека за време на оваа активност ќе прават уметнички изработки. Уметноста е еден од најефикасните канали за подигање на свеста и безбедно споделување на внатрешните содржини. Многу уметници ги користеле своите вештини за катарза - емоционално изразување што би им помогнало да го направат сопственото страдање појасно, помалку заканувачко и поприфатливо за себе. Во оваа активност сите учесници ќе се обидат да ја користат уметноста за иста цел. Бенефитот е што тие ќе можат да им покажат на другите како се чувствуваат без да споделуваат некоја своја лична содржина, бидејќи пораката може да биде пренесена преку уметничкото дело.
2. Материјалите се наредени во неколку купови во просторијата, а од учесниците се бара да изработат/нацртаат нешто што би го претставувало она со што не можеле успешно да се справат извесно време. Тоа може да биде одолговлекување, тага, осаменост, страв, гнев, перфекционизам, доцнење, инертност, избегнување... Проблемот може да го претстават на кој било начин - со цртање, оригами, колаж, правење фигура од лепак, спојувалки, хартија... Важно е да го изработат во „џебен формат“, т.е да може да го собере во џебот на сако, пантолони или слично. Секое дело мора да има наслов кој не смее да биде името на она што го претставува, туку некое креативно име што го поврзува уметникот со она што го претставил. (На пример, делото што претставува лутина може да се нарече „тупаница“. Делото што претставува избегнување или страв може да се нарече „бегај, бегај“ и така натаму). Изработката може да биде многу едноставна, или сложена, како што преферира уметникот. Важно е уметникот да знае што претставува неговото дело.
3. Наредните 30 минути, додека учесниците работат, фасилитаторот треба да подготви изложбен простор каде ќе бидат изложени делата.
4. Кога ќе завршат со создавањето на своето дело, учесниците се поканети да ја стават својата работа во изложбениот простор, а потоа да прошетаат, да ја разгледаат изложбата и да размислат што им претставува секое дело што го гледаат. Уметникот не треба да им ја објаснува својата работа на другите, туку да остави набљудувачот да ја доживее како што сака. Набљудувачот се остава да го разбере делото на свој начин.
5. Рефлексија:
  - *Како се чувствувавте додека ја работевте оваа активност?*
  - *Имаше ли нешто особено тешко?*
  - *Кое друго дело ти остави посебен впечаток? Зошто?*

По рефлексивата, изложбата останува таму каде што е поставена, а фасилитаторот ја продолжува работилницата со спроведување на две кратки вежби за да им помогне на учесниците подобро да го разберат

концептот на прифаќање и да видат дека обидот да ги потиснат или избегнат нивните несакани мисли, емоции и проблеми не е ефикасен начин на справување.

## Вежба 1

Фасилитаторот ја раскажува следнава приказна:

*Ќе продолжиме да зборуваме за прифаќање. Во таа насока, ќе ви дадам една интересна метафора. Замислете дека сте во базен, а базенот нека биде метафора за вашиот живот. Во овој базен можете слободно да пливате, но во базенот има различни топки. Топките се метафора за вашите мисли, емоции и разни проблеми со кои тешко се справувате. И замислете дека се обидувате да се ослободите од овие топчиња туркајќи ги под површината на водата и држејќи ги таму.*

Фасилитаторот ги поставува следниве прашања без да очекува одговор:

- *Дали некогаш сте се обиделе да држите топка под површината на водата?*
- *Колку долго успеавте да ја држите топката под површината на водата?*
- *Дали беше лесно или тешко?*
- *Дали би можеле да уживате во пливањето додека ја држите топката под површината на водата?*
- *И колку напор беше потребен за да се одржи топката под површината на водата? Дали би вредело да го вложите целиот свој напор во тоа знаејќи дека топката ќе исплива веднаш штом ќе ја пуштите?*

## Вежба 2

Фасилитаторот предлага да направат мал ментален експеримент.

Фасилитаторот објаснува дека потребно е внимателно да ги слушаат и следат неговите упатства. Учесниците не треба да зборуваат, единствено да се смират и да ги следат упатствата:

*Замислете розова жирафа. Замислете ја со што повеќе детали. Набљудувајте ги нејзините копита, нозете, телото, опашката, долгиот розов врат, шарите на нејзиното крзно, главата, ушите и носот. Замислете ја целата жирафа розова. Набљудувајте ја. Можеби прави нешто, или можеби е само слика. Но, задржете ја во вашиот ум и гледајте ја внимателно. Кога ќе ви дадам знак, целосно ќе престанете да размислувате за тоа на 30 секунди. Не смее ниту еднаш да ви падне на памет. Ниту еднаш, ни на кој било начин. Три, четири - сега!*

Фасилитаторот дозволува да поминат 30 секунди без оглед на реакциите на учесниците. Некои може да се побунат, некои да се смеат, но само по 30 секунди фасилитаторот прашува дали некој успеал да не размислува за розовата жирафа ниту милисекунда. Повеќето учесници ќе речат дека тоа не е можно. Ако некој каже дека успеал, треба да се побара од него детално да ја објасни својата стратегија на другите. Многу е веројатно дека нема да може, но фасилитаторот треба да им дозволи на учесниците да дискутираат. Заклучокот кон кој учесниците се насочуваат е дека сè додека си дадат директива да не размислуваат за розовата жирафа, таа ќе биде таму некаде во нивниот ум.

Фасилитаторот им дозволува на учесниците сами да дојдат до заклучок дека кога ќе престанат да размислуваат за жирафата, кога ќе прифатат дека е таму и ќе дозволат да биде таму онолку долго колку што сака, тогаш ќе ја заборават. Фасилитаторот исто така треба да провери дали учесниците увиделе некакви сличности со приказната за базенот и балоните.

## Придобивки од прифаќањето

Фасилитаторот разговара со учесниците за предностите од прифаќањето во следниве ситуации:

- *Дождливо време кога имате важна работа надвор;*
- *Вашиот пријател секогаш доцни на состаноци и се чини дека не може да го промени тоа;*
- *Некој ви го украде паричникот додека сте патувале и не гледате начин како да си ги вратите парите и документите;*
- *Врската во која бевте многу приврзани завршила и нема надеж да се обнови;*
- *Ние сме едноставно биолошки склони кон анксиозност и по природа сме плашливи (или, на пример, склони кон меланхолија).*

На крајот од дискусијата, фасилитаторот спроведува кратка рефлексивна поставувајќи ги следните прашања:

- *Дали прифаќањето ви изгледа како вештина што можете да ја примените во некои области од вашиот живот?*
- *Кои?*

## Заклучок на работилницата

Фасилитаторот дава објаснување на важните аспекти од прифаќањето и го пишува следниот текст на флипчартот:

**Прифаќањето е еден начин (не единствениот начин) да се справите со непријатните емоции и да не ја влошите ситуацијата.**

Фасилитаторот нагласува дека постојат многу други начини за справување со непријатните емоции и ги прашува учесниците дали имаат некакви идеи кои се другите начини? Тој поттикнува дискусија меѓу учесниците и заклучува дека постојат различни стратегии за справување со емоционалните проблеми, од кои некои се помалку ефективни, а некои поефикасни. Некои носат повеќе придобивки, додека други носат поголема штета. Прифаќањето е само една од стратегиите.

**Прифаќањето е одлука што ја носиме, наш избор, а не чувство.**

Фасилитаторот нагласува дека добрата вест е што можеме да избереме да прифатиме, а лошата вест е дека работите нема да се сменат преку ноќ. Потребно е да се потсетуваме одново и одново да го „отпуштиме јажето“ за да се навикнеме на тоа.

## **Прифаќањето е вештина која се практикува.**

Фасилитаторот нагласува дека треба постојано да се потсетуваме да го отпуштиме нашиот дел од јажето и дека често нема да успееме, но кога ќе сфатиме дека се тегнеме со противникот, можеме да се ослободиме.

## **Прифаќање не е исто што и предавање, одобрување или нереакција.**

Фасилитаторот нагласува дека прифаќањето не значи пораз, предавање или избегнување. Тоа едноставно значи дека ја прифаќаме сегашната ситуација таква каква што е. За разлика од поразот и предавањето, „отпуштањето на јажето“ е нешто што можеме да избереме да го направиме сами. Кога прифаќаме, можеме да се фокусираме на целта притоа почитувајќи ги околностите. На пример, можеме да прифатиме дека надвор врне дожд иако тоа не ни се допаѓа, и наместо да се бориме со дождот со викање, лутење или обиди да направиме машина за кршење облаци и губење драгоцено време, можеме да земеме чадор, водоотпорни чевли и да ги посетиме нашите најблиски.

## **Прифаќањето не значи рамнодушност и нереакција.**

Напротив, прифаќањето сепак значи дека се чувствуваме лути затоа што некој нè измамил, се плашиме да не ја изгубиме работата, тажни сме поради загубата на пријател, но истовремено прифаќаме дека постои таква состојба. Ако постои значаен начин да се реши проблемот (на пример, се обидуваме да поправиме грешка на работа или да му се извиниме на пријател ако сме направиле грешка), треба да го сториме тоа. Прифаќањето значи дека прифаќаме, наместо да бегаме и при тоа не се обидуваме да ги контролираме околностите или нашите емоции.

## **Завршна задача**

На крајот, фасилитаторот дава упатство секој учесник да го земе својот “џебен проблем” и да го носи со себе една недела. Задачата е да го стават проблемот во џебот на облеката што секогаш ја носат, или во нивниот паричник или футрола за телефон, или да го закачат на нараквица или ланче и постојано да го носат со себе, но не и да се занимаваат со тоа. Секако, понекогаш ќе им пречи и ќе ги фрустрира што е таму и што не можат да се ослободат од него (барем во тие седум дена), но не треба да се трудат, туку едноставно да продолжат со секојдневните активности додека ги носат своите “џебни проблеми” со нив. На овој начин, тие можат да се потсетат себеси дека сè уште можат да го прават она што сакаат и да ги извршуваат своите планирани активности без да се задржуваат на проблемот повеќе од потребното, иако тој е постојано со нив.

# Емпатија и сочувство (кон себе и другите)

## Работилница 1: Во туѓи чевли

**Опис на темата:** Учесниците развиваат способност да се стават во позиција на друга личност, да ги разберат причините за туѓото однесување и да го гледаат светот од перспектива на другиот. Тие учат да ги прифаќаат перспективите на другите и да ги согледаат причините за однесувањето што не го одобруваат, наместо да ги критикуваат. Покрај тоа, учесниците учат да се чувствуваат стабилно, силно и мотивирано за да помогнат на личноста со која сочувствуваат. Тие учат да развиваат сочувствителен однос со себе и со другите и да ги набљудуваат своите и туѓите емоции и однесувања на овој начин.

**Цел на работилницата:** Да се разбере концептот на децентрација, т.е. да се развие способноста за гледање на ситуацијата од позиција на друго лице.

**Содржина на работилницата:**

- Пепелашка - „во туѓите чевли“
- Заклучок

**Материјали:**

- Печатена скратена верзија на бајката „Пепелашка“ во 3 примероци (додаток 4)
- Празни листови хартија (минимум 9 листови)
- Пенкала

**Препорачано времетраење:** 60 до 90 минути во зависност од број на учесници.

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.

## Пепелашка – во туѓи чевли

1. На почетокот на работилницата, учесниците се поделени во три помали групи кои седат заедно.
2. Фасилитаторот проверува дали учесниците ја знаат приказната за Пепелашка и им дава упатство дека секоја група треба да ја раскаже приказната од различна перспектива. Првата група ја раскажува приказната од перспектива на таткото, втората од перспектива на маќеата и третата група од перспектива на сестрите. Фасилитаторот нагласува дека е важно приказната целосно да се раскаже од перспектива на ликот што им е даден. Доколку сметаат дека им недостасуваат некои детали или дека нема објаснување за некои нивни одлуки во приказната, нив можат да ги измислат како група и да ја дополнат приказната. Фасилитаторот ги упатува учесниците да размислат што се случило со нивните ликови пред приказната, како пораснале и како изгледал нивниот животен пат.
3. Фасилитаторот им дава на групите печатен лист од приказната, празни листови и пенкала за работа. Групата избира еден претставник кој подоцна ќе ја прочита приказната пред целата група.
4. Кога се креираат приказните во оваа вежба важно е да се избегне етикетирање на ликовите како „зла маќеа“ и „злобни сестри“ како што е вообичаениот наратив за оваа бајка, и да се нагласи дека е важно да се добијат одговори за постапките на ликовите што им се дадени на групите, а кои ги нема во оригиналната верзија на приказната. Откако сите групи ќе ја завршат својата работа, учесниците се враќаат во почетниот круг и претставниците на групите, еден по еден, ја читаат својата верзија на приказната. Откако сечија верзија ќе биде прочитана, фасилитаторот ги поставува следниве прашања:
  - *Како дојдовте до оваа верзија на приказната?*
  - *Како го доживеавте вашиот лик во оригиналната верзија на приказната?*
  - *Во што се разликува вашата верзија од оригиналната?*
5. По завршувањето на читањата, фасилитаторот поставува прашање на целата група: „Зошто ја направивме оваа работилница?“
6. Ако некој од учесниците рече „да се види како изгледаат работите од друга перспектива/во туѓи чевли“, се нагласува дека одговорот е точен и дека тоа е децентрација.

## Заклучок на работилницата

Работилницата може да се заокружи со тоа што учесниците ќе се прашаат што им беше најважно во оваа работилница и зошто. Потоа, фасилитаторот го сумира сето научено од претходните активности и ја завршува работилницата.

**Клучни поенти:** Децентрацијата, како клучен концепт на работилницата, е способност да се согледаат работите надвор од сопствената перспектива, што е од суштинско значење за развивање подлабоки односи и разбирање со другите. Децентрацијата првенствено ни помага во развивањето на емпатија, разбирање и интерперсонални односи.

# Емпатија и сочувство (кон себе и другите)

## Работилница 2: Чин на сочувство

**Опис на темата:** Учесниците развиваат способност да се стават во позиција на друга личност, да ги разберат причините за нивното однесување и да го гледаат светот од нивна перспектива. Тие учат да ги прифаќаат перспективите на другите и да ги согледаат причините за однесувањето што не го одобруваат, наместо да критикуваат. Покрај тоа, учесниците учат да се чувствуваат стабилни, силни и мотивирани да и помогнат на личноста со која сочувствуваат. Тие учат да развиваат сочувствителен однос со себе и со другите и на тој начин да ги набљудуваат своите и туѓите емоции и однесувања.

**Цел на работилница:** Да се развие сочувство и емпатија кон себе и кон другите. Учење комуникациски вештини со себе и со другите

**Содржина на работилницата:**

- Вовед во сочувство
- „Влегување во улога“
- Заклучок

**Материјали:** Флипчарт, маркери за флипчарт, печатени материјали со опис на методот на влегување во улога.

**Препорачано времетраење:** 60 до 90 минути

**Максимален број на учесници:** 20

**Препорака:** Направете кратка вежба за потполна свесност пред почетокот на работилницата.



## Вовед во сочувство

Фасилитаторот ја започнува работилницата со дискусија на следново прашање:

- *Може ли некој да објасни што значи за вас терминот „сочувство“?*

По дискусијата, фасилитаторот им ја чита следната дефиниција за сочувство на учесниците:

*Сочувството се дефинира како емоционален одговор кој вклучува сожалување и грижа за болката, страдањето или тешкотиите на другиот. Тоа е способност да се разбере и да се чувствува болката на другиот, како и желбата да се помогне или да се олесни таа болка. Сочувството опфаќа емпатија, емпатично разбирање и вистинска желба да се обезбеди поддршка и помош со цел да се олесни страдањето или тешкотиите што ги доживува другиот. Овој емоционален одговор произлегува од длабокото разбирање на човечката меѓусебна поврзаност и потребата за поддршка и разбирање во тешки времиња.*

Фасилитаторот ги прашува учесниците за нивните размислувања за прочитаната дефиниција за сочувство и ги прашува дали можат да увидат некаква корист од сочувството. Се поттикнува дискусија.

По дискусијата, фасилитаторот ја спроведува активноста „Влегување во улога“.

### „Влегување во улога“

Активност за подигање на свеста и практикување алтернативни начини за справување со сопствените и туѓите емоции, мисли и однесувања. На учесниците им се даваат директни упатства како да моделираат здрав и негувачки однос со себе и со другите.

1. Фасилитаторот им објаснува на учесниците дека методот на влегување во улога (анг. method acting) е еден од најефикасните начини да се научи одредена вештина што ја немаме. Во оваа активност, учесниците ќе се обидат да го користат овој метод ставајќи се во улога на сочувствителна личност. Фасилитаторот нагласува дека фокусот не е на актерската изведба, туку на доживувањето на учесниците кои ќе почувствуваат како е да се биде во таа улога.
2. Фасилитаторот, заедно со учесниците, доаѓаат до основните концепти на методот со поставување на прашањето дали некогаш слушнале за методот на влегување во улога. Фасилитаторот ги повикува учесниците да дискутираат. Ако некој од учесниците го знае овој методот, се замолува да им објасни на другите. Доколку никој не е запознаен со овој метод, фасилитаторот на сите им го дистрибуира текстот „Влегување во улога“ и детално го објаснува. Текстот може да се пренесе во целост, а во продолжение е пократко објаснување за овој метод:

*Методот на влегување во улога (анг. method acting), познат и како метод на Станиславски, е актерски пристап кој се фокусира на длабоко разбирање на емоциите и мотивите на ликовите. Актерите го користат своето внатрешно искуство за автентично да ги изразат емоциите и мотивите на ликот. Овој пристап ја нагласува физичката акција, имагинацијата и*

создавањето реален живот на сцената. Методот на влегување во улога стана основа на современиот актерски израз и има силно влијание во театарската и филмската индустрија.

Актерите често играат ликови кои во секој поглед се сосема различни од самите нив во приватниот живот. Па, како успеваат да глумат ликови кои им се на себе спротивни? Тие успеваат во тоа што и самите замислуваат како би било да се биде таков лик. Тие си поставуваат прашања како што се: *Како се чувствува овој лик? Што мисли? Каков е неговиот говор на телото? Каква е неговата енергија? Што би сакал да прави?*

3. Групата, заедно со фасилитаторот, ги идентификува карактеристиките на сочувствителна личност користејќи го методот на влегување во улога. Учесниците треба да пристапат на вежбата како актери кои треба да играат една од главните улоги во филм или претстава.

Фасилитаторот ги запишува следниве прашања на флипчартот:

- **Како се чувствува оваа личност?** (добронамерен, грижлив, стабилен, силен, способен)
- **Што размислува?** (како да им помогне на другите, колку е тешко нешто за некој, како да знае како да помогне)
- **Каков е неговиот говор на телото?** (право, исправено, крената глава, исправен 'рбет)
- **Каква е неговата енергија?** (мирен, сталожен, силен, позитивен)
- **Што би сакал да прави?** (да помогне, да подаде рака, да поддржи)

**Забелешка:** Некои од карактеристиките до кои е пожелно групата да се дојде се: мотивација за помош, мудрост, самодоверба, посветеност, храброст во соочувањето со тешките емоции, стабилност, топлина, благонаклоност. Доколку учесниците не предложат ниту една од овие карактеристики, фасилитаторот сам ги предлага и ги прашува учесниците дали мислат дека и тие се карактеристики на сочувствителна личност.

4. Фасилитаторот ги сумира карактеристиките на сочувствителна личност:

*Сочувствителен е оној кој поседува мудрост дека сите емоции се човечки и дека е нормално да се чувствуваат. Не се плашат од силни емоции, ја разбираат болката и сакаат да помогнат. Посветени се намагање. Тие се чувствуваат стабилно и приземно кога се соочени со силни емоции. Тие се трпеливи, нежни и топли.*

5. Откако ќе ги идентификува карактеристиките, фасилитаторот преминува на давање упатства за работа со методот на влегување во улога на сочувствителна личност:

- За полесно да се насочите кон вежбата, ќе ве замолам да седнете удобно и да ги затворите очите или ако ви е непријатно да се фокусирате на една точка во собата и да гледате во неа. Ако имате проблем да замислите како е да се биде избраниот лик, можете да замислите некој што го познавате или имагинарна личност (од филм, книга и сл.) што мислите дека го има тој квалитет, а потоа замислете дека сте таа личност.
- За почеток, обидете се да го исчистите вашиот ум и како што правиме на почетокот на секоја работилница, фокусирајте го вашето внимание на контактот на вашите стапала со земјата, вашите раце со површината на која се потпирате, слушнете ги звуците, препознајте ги мирисите, почувствувајте ја температурата и протокот на воздух во просторијата. (фасилитаторот остава 30 секунди тишина и потоа започнува со инструкцијата:)
- Прво, замислете дека се чувствувате мирно и безбедно, исполнето со топлина и сила. Бидете таа личност, мирна, безбедна, исполнета со топлина и сила. Почувствувајте како изгледа (остава околу една минута)
- Потоа замислете дека, со оваа топлина, сила и спокојство, сакате да им помогнете на оние кои страдаат, кои се вознемирени. Почувствувајте како ве исполнува оваа желба за помош, се чувствувате како да имате цел - да ја олесните болката на другиот. (остава околу една минута)
- Сега замислете дека сте исполнети со мудрост, разбирање дека постојат различни животи и различни искуства. Имате разбирање дека секој си ја води сопствената битка. Разбирањето дека постојат различни искуства ни дава способност со почит и без осуда да ги набљудуваме различните емоции, мисли и однесувања што луѓето ги имаат. (остава околу една минута)
- Потоа почувствувајте дека се чувствувате самоуверени, сигурни во себе во справувањето со различните емоции, мисли и однесувања. Почувствувајте како ве исполнува самодоверба и/или верба во себе. Почувствувајте ја храброста што произлегува од тоа. Полни сте со желба да ја искористите оваа самодоверба и оваа храброст за да помогнете некому. Размислувате „што и да доаѓа од емоции, мисли, однесувања, способен сум да го почитувам тоа“. (остава околу една минута)
- Сега свртете го вашето внимание на тоа како се чувствувате во вашиот ум и тело кога сте мирни, силни, самоуверени, мудри и сакате да помогнете. (остава околу 30 секунди)
- Замислете дека го набљудувате светот околу вас како длабок сочувствителен организам. Како би се чувствувале (остава 5 секунди), какви мисли би имале (остава 5 секунди), што би сакале да направите (остава 5 секунди)

- Сега кога сте влегле во улогата на оваа сочувствителна личност, замислете дека седите спроти личност која страда. И како сочувствителна личност, ја гледате личноста спроти вас и знаете дека таа страда поради некоја причина и дека тоа е тешко за неа. Кажете ѝ (во вашата глава) дека разбирате како се чувствува, дека разбирате дека страда и дека ви е жал. Кажете ѝ на личноста спроти вас дека сте тука за неа и дека сакате да ѝ помогнете. Ако сакате, можете да ја презрнете или да ја тапкате по рамо. Или можете да ја држите за рака. Почувствувајте ја стабилноста, топлината и разбирањето што се присутни додека седите спроти оваа личност. Сега замислете дека личноста што седи спроти вас сте вие. Повторете го сето ова додека се гледате себеси. Дајте им на учесниците 3 минути. Потоа кажете им дека кога ќе бидат подготвени, можат да ги отворат очите.

6. На крајот од активноста, фасилитаторот прави рефлексива преку следниве прашања:

*Како се чувствувате после оваа вежба? Колку беше тешко да се влезе во улога на сочувствителна личност? Како се чувствувате додека ја набљудувате личноста спроти вас? Дали замисливте некој што го познавате или некој непознат? Дали ви беше тешко да се замислите себе отспортиво? Како беше тоа искуство за вас? Дали се чувствувате поинаку за настаните што ги запишавте? На кој начин? Што ви помогна најмногу? Како може оваа вештина да ви помогне лично? А како во комуникацијата со другите?*

7. По рефлексивата, учесниците добиваат завршна задача од работилницата. Тие треба да напишат писмо до личност по сопствен избор, но од перспектива на сочувствителна личност која претходно ја замислија. Можат да изберат некој од нивниот приватен живот, друг учесник или фасилитатор на работилницата или измислена личност (од роман или филм). Задачата ја работат индивидуално и не го споделуваат писмото со другите учесници (освен ако самите исклучително не сакаат).

По завршувањето на задачата фасилитаторот прави кратка рефлексива:

*Како се чувствувате додека го пишувате писмото? Дали нешто ви остави посебен впечаток? Кој дел ви беше најтежок?*

**Забелешка:** Следниот дел од задачата може да биде многу корисен за учесниците, но може да предизвика и поинтензивни емоционални реакции. Ваквиот начин на обраќање кон себе може да доведе до сознание дека никогаш, или ретко, имале можност да се обратат на ваков начин, што може да ги растажи. Се препорачува овој дел од активноста да се додели само ако има добра групна кохезија и ако ниту еден од учесниците не покажал знаци на значителна вознемиреност или непредвидливост во претходниот тек на нивната заедничка работа. Во спротивно, работилницата се завршува без оваа вежба.

- Учесниците добиваат задача да си го прочитаат истото писмо, но овој пат да се обратат себеси наместо личноста што ја избрале. Имаат 5 минути да го направат тоа. Потоа, фасилитаторот им ги поставува следниве прашања:

*Како се чувствувавте додека го читавте писмото? Дали нешто ви остави посебен впечаток? Кој дел ви беше најтежок?*

### **Заклучок на работилницата**

Работилницата може да се заокружи со прашањето што беше најзначајно за учесниците во оваа работилница и зошто. Потоа, фасилитаторот го сумира сето она што е научено од претходните активности и ја завршува работилницата.



# ДОДАТОЦИ



# Додатоци

## Додаток 1: Вежби за потполна свесност

### Свесно чекорење

Побарајте од учесниците да станат и да се наредат во просторијата на начин што би имало доволно простор меѓу нив за чекорење напред, назад или во круг. Кажете им дека оваа вежба се нарекува свесно чекорење. Нивната задача е да се фокусираат на сопствените чекори, поточно на моментот кога стапалата ќе ја допрат земјата и да се обидат да останат фокусирани само на тоа. Ако умот им залута или нешто друго им го одвлече вниманието, кажете им дека нивна задача е да го забележат тоа дека вниманието им залутало и свесно, без себе-критика или себеказнување, да го вратат вниманието на чекорењето. Тие не мора да го менуваат начинот на кој одат за да постанат свесни за чекорите што ги прават, туку едноставно можат да одат природно и со вообичаено темпо. Понекогаш учесниците сакаат да ја променат брзината на одење за да видат како тоа влијае на нивниот фокус, во зависност од нивниот избор. Кажете им дека броењето на нивните чекори може да им помогне да се фокусираат.

### Вежба СТОП

Објаснете им на учесниците дека постојат три работи кои секогаш нè враќаат во сегашниот момент: звук, здив и тело. Овие три безбедни засолништа за нашето внимание можат да ни помогнат да се поврземе со самите себе, да се вратиме во сегашниот момент и да се смириме во стресни ситуации. Во било кој дел од денот, без разлика каде се наоѓаме, додека правиме различни активности со различни луѓе, секогаш можеме да ја правиме вежбата СТОП, дури и по само неколку минути дневно. Ја правиме на следниов начин: а) го запираме она што го правиме (кажуваме гласно „СТОП“), б) вдишуваме длабоко и издишуваме и в) Го набљудуваме сегашниот момент и се фокусираме на:

1. Звуците што ги забележуваме,
2. Нашето дишење и
3. Како се чувствува нашето тело.

По овој краток момент на фокусирање на „овде и сега“, продолжуваме со она што го правевме.

Оваа вежба можеме да ја правиме и со поставување на потсетник или аларм на секои 3 часа за да не потсети да застанеме и да ја направиме вежбата. Можеме да ја правиме и секогаш кога чувствуваме потреба за тоа, но исто така е многу корисна во моменти кога се чувствуваме вознемирени.

## Временска прогноза

(Оваа вежба е најдобро да се користи по завршување на првата тематска целина)

Доколку ја изберете оваа вежба, добро би било да ја правите на почетокот и на крајот на секоја работилница, а на учесниците може да им сугерирате да ја прават вежбата навечер пред спиење и следното утро кога ќе се разбудат. Идејата на оваа вежба е учесниците да забележат како нивните чувства и расположенија се менуваат во текот на денот.

Замолете ги учесниците да седнат удобно и да обрнат внимание на звуците што ги слушаат, мирисите што ги мирисаат, температурата на воздухот и текстурата на она што го допираат со прстите (слично на првата вежба за потполна свесност). Потоа кажете им да го замислат своето моментално расположение/чувство како временски услови - дали се чувствуваат како сончев ден, топол облачен ден, дождлив ден (или ноќ), бурно или магливо време...

## Јадење со потполна свесност

За оваа вежба ќе ви требаат чоколадни бонбони или слатки (завиткани во фолија), или суво грозје. Објаснете им на учесниците дека е многу важно оваа вежба да се прави во тишина и дека целта е да се фокусираат на различните сетила. Дајте им од 5 до 15 секунди за секој чекор од вежбата.

Побарајте од секој учесник да земе по една бонбона, но да не ја отвора. Потоа кажете им внимателно да го набљудуваат пакувањето во кое бонбоните се завиткани - боите, материјалот, наборите... (оставете им од 5 до 15 секунди да го направат тоа). Потоа замолете ги да ги затворат очите до крајот на вежбата и кажете им да ја провртат бонбоната во близина на увото и да ги слушаат звуците што ги испушта (оставете им 5 до 15 секунди).

Потоа кажете им полека да ја отворат и да ја почувствуваат амбалажата под прстите, а потоа, откако ќе се отвори, да ја почувствуваат самата бонбона под нивните прсти (оставете им 5 до 15 секунди). Потоа кажете им да ја доближат до носот и да ја помирираат (оставете им 5 до 15 секунди). Кажете им да обрнат внимание (без да кажуваат ништо, секој за себе) дали почнува да им се лачи плунка во устата, дали помислуваат дека им се допаѓа мирисот или не, дали со нетрпение очекуваат да ја изедат или не. Потоа можат да ја стават бонбоната во уста и да обрнат внимание на вкусовите што ги чувствуваат (оставете им 5 до 15 секунди). Повторно, кажете им да обрнат внимание на мислите што ги имаат за вкусот што го чувствуваат (оставете им 5 до 15 секунди). Конечно, откако ќе ја изедат бонбоната, кажете им да ги забележат мислите што им се јавуваат - дали им се допаѓа, дали сакаат уште една, дали не им се допаѓа, дали се чувствуваат одвратно итн.



## Додаток 2: Сцени за активноста „Театар на непочитување“



**Сцена 1:** Наставникот и учениците се во училница во средно училиште за време на последниот час. Надвор е мрачен и студен ден, а во училницата е топло. Наставникот е видно изнервиран од нешто. Учениците доаѓаат на час главно со добро расположение.

**Сцена 2:** Пациентите чекаат во чекалната на една лекарска ординација. Во чекалната главно владее тишина. Можете да слушнете кашлање и кивање, како и звук на телевизорот кој виси на ѕидот. Лекарот и медицинската сестра се во просторијата за преглед и го чекаат следниот пациент.

**Сцена 3:** Млад и успешен финансиски советник после појадокот во блиското кафе оди на работа. Пристигнува на време со лежерно темпо. На пат кон работа наидува на градежни работи и мора да го заобиколи целиот блок. Работниците се во длабока дупка која е ископана поради прекин на водоводната мрежа.

**Сцена 4:** 45-годишна жена доаѓа да си го земе автомобилот од сервис. Таа чека некој да ја прими и да го превземе нејзиниот автомобил. Надвор врне дожд и дува силен ветер. Механичарката имала многу проблеми со овој автомобил и едвај успеала да го реши проблемот за што бил донесен автомобилот.

**Сцена 5:** Татко и неговата 7-годишна ќерка се во трговски центар. Ќе купуваат облека за ќерката за првиот училишен ден. Таткото има ограничен буџет затоа што останал без работа пред 4 месеци и сега мора да штеди за да го пребродат периодот додека не му започне новата работа за еден месец.

**Сцена 6:** Двајца пријатели на забава зборуваат за панични напади што се вообичаени за едниот од нив. Веќе некое време не може да се справи со нив и размислува што да прави. Обично е прилично вознемирен и често избегнува разни ситуации од кои се плаши.



## Додаток 3: Недовршени приказни

**Приказна 1:** Стефан завршува средно училиште и не е сигурен во која насока треба да го продолжи образованието. Нема доволно пари и му е важно професијата што ја избира да му овозможи добра заработка за да биде финансиски обезбеден. Сака да чита, особено класични дела од светската литература. Може да поминува часови во читање кога нема други обврски. Сепак, тој е добар и во математика, која баш и не ја сака. Дојде денот кога треба да донесе одлука како да го продолжи образованието. Иако е неопределен, одлуката повеќе не може да ја одложува. Што прави Стефан? (Продолжете ја приказната со три сценарија)

**Приказна 2:** Марија работи во локалната пекара. Платата не е лоша и важно ѝ е да ја задржи работата, бидејќи без неа не би можела да плати закуп за станот во кој живее и би завршила на улица. Сепак, нејзиниот шеф понекогаш ѝ прави проблеми. Тој често ѝ задава нереални задачи (да направи 100 кроасани во смена, иако таа може да направи само 50), па Марија често подолго останува на работа. Шефот неколку пати го пофалува својот внук кој работи во пекарата со Марија, иако Марија е најзаслужна за успехите. Еден ден, шефот ѝ дава задача да направи 50 колачи за 3 часа. Марија го дава сиот свој труд да ја заврши работата, но внукот на газдата не го завршува својот дел и работата останува незавршена. Кога го забележува тоа, газдата ја критикува Марија, но не кажува ниту збор на својот внук. Што прави Марија? (Продолжете ја приказната со три сценарија)

**Приказна 3:** Животот на Тарек не е онаков каков што посакувал. Нема можност да се образува, да најде добра работа и да си обезбеди живот кој би му одговарал. Тој се убедува дека ако сака да го постигне ова, треба да се исели од државата, бидејќи тука не гледа иднина. Смета дека би му било подобро во друга земја, дека би му било полесно да најде работа и нормален живот и дека би можел да си го изгради животот што му е потребен. Тој сè уште не е сигурен која од неколкуте земји за кои размислува би била најдобар избор за него. Од друга страна, не сака да ги остави семејството и пријателите за кои е многу приврзан. Има партнер со кој е во врска 2 години и со кој е во добри односи. Пријателите му се како второ семејство, често поминува време со нив и тие се најважната причина зошто претходно не размислувал да си замине. Тарек е во голема дилема каква одлука да донесе. Што прави Тарек? (Продолжете ја приказната со три сценарија)

**Приказна 4:** Петра многу го сака своето момче Филип. И тој ја сака, но имаат многу проблеми во врската. Петра цел живот се бори за себе, иако потекнува од сиромашно семејство со многу проблеми. Таа е добра студентка и пред неа е перспективна кариера. Има голем круг на пријатели кои ја сакаат и кои таа ги сака. Филип има проблеми со алкохолот и дрогата. Петра се обидува да го натера да го реши проблемот, но Филип одбива. Работите излегуваат од контрола и се случуваат неколку сериозни конфликти, од кои последниот резултира со физичко насилство. Петра се прашува што да прави со врската. Што прави Петра? (Продолжете ја приказната со три сценарија)

## Додаток 4: Улога за активноста „Влечење на јаже“

„Твојот проблем е стравот од правење грешки. Не можеш да се справиш со овој проблем од својата 15-та година. На почетокот на школувањето немаше големи тешкотии. Проблемите започнаа уште во средно училиште.

Почна да ги избегнуваш сите ситуации во кои може да направиш грешка. Избираше да правиш работи за кои знаеше дека добро ќе ги завршиш (така мали се шансите некој да не те прифати), или да избегнуваш да правиш работи за да не згрешиш. На училиште се трудеше да ги добиеш највисоките оценки. Високите барања што си ги постави ти помагаа да го контролираш стравот однесувајќи се на овој начин. Но, ако не гледаше начин да ги исполниш твоите високи барања, ќе избегнеш полагање на испитот и на тој начин ќе избегнеш страшни ситуации. На пример, би полагал само ако знаеш дека си научил сè во детали, во спротивно ќе бараш начин да го избегнеш тоа. Понекогаш кажуваше дека си болен за да не одиш на училиште. Еднаш дури стави термометар во чајот за да изгледа како да имаш треска, додека сите околу тебе беа загрижени бидејќи термометарот покажа температура од 42 Целзиусови степени. За малку ќе завршеше здрав во болница.

Со врсниците дури избегнуваше да учествуваш во било какви спортски активности, правејќи се дека секогаш нешто те боли и дека си повреден, за да не видат другите дека не си доволно добар во тоа... или поточно совршен и да не згрешиш.

По завршувањето на средното училиште, реши да го продолжиш образованието, но тука не функционираа твоите стратегии. Полагаше некои полесни испити со највисока оценка затоа што учеше до исцрпеност и таму успеваше да ја контролираш ситуацијата. Но, на потешките испити каде што секогаш постоеше ризикот да не знаеш сè, не се ни појавуваше. И не само тоа, туку престана да одиш на предавањата од страв да не те прекорат професорите затоа што не си се појавил на испити.

Сега работиш работа која е далеку под твоите можности, но и таму се бориш со истиот проблем. Твојата нова стратегија за справување со стравот од правење грешки се состои од отапување на стравот. Почна да пушиш марихуана пред работа за малку да го отапиш тој страв. Но, сега се плашиш дека колегите ќе препознаат дека си под дејство на марихуана и дека ќе најдеш на неразбирање од нивна страна. А и кога не си под дејство, се плашиш дека си згрешил додека си работел под дејство на марихуана. Сега имаш 30 години и се бориш со стравот од неодобрување (правење грешки) веќе 15 години. Тоа е сèуште најголемиот страв во твојот живот и не си успеал да се ослободитш од него“.

## Додаток 5: Предлог сценарио за активноста „Влечење јаже“

- **Фасилитаторот:** „Ќе играме игра на влечење јаже. Замислете дека има бездна меѓу нас, а посилниот ќе го повлече противникот во бездната. Вие сте на оваа страна, јас сум од другата страна и јас го претставувам она со што се борите“.
- Ако учесникот ви каже за одреден животен проблем, насочете го кон емоциите прашувајќи: „Како се чувствувате во врска со тоа? Ако на учесникот му е тешко да препознае емоција, предложете една од листата на емоции од претходните работилници. „Може да биде вашата анксиозност, депресија, лутина, срам, љубомора... што и да посакате. Што ќе биде во вашиот случај? Личноста спроти вас може да ви каже дека тоа е анксиозност, на пример.“
- **Фасилитаторот:** „Што ви е најтешко кога сте анксиозни? Ова прашање може да му помогне на лицето да стане посвесно за тоа што всушност го мачи кога се чувствува вознемирено. Ако мислите дека ова барање е преголемо за учесникот, можете да се фокусирате само на првото прашање. Ако учесникот ви каже што е тешко во анксиозноста (на пример, „постојаното чувство на напнатост во моето тело“ или „Постојано размислувам за тоа што би можело да се случи“), можете да го искористите во остатокот од вежбата, во спротивно, може да бидете нивната анксиозност или друга спомнатата емоција или внатрешна борба.“
- **Фасилитаторот:** „Во оваа вежба, јас ќе бидам твојата анксиозност“ (повлечете го јажето малку). „Колку долго сум во твојот живот, колку време го правам ова? Колку долго се обидуваш да се бориш со мене и да го надминеш чувството на анксиозност?“ (повлечете го јажето уште неколку пати). По одговорот продолжете со „А дали успеа да победиш, дали јас заминав?“
- **Фасилитаторот:** „Значи, јас сум во твојот живот со години“ (повлечете го јажето). „Си пробал различни работи за да ме победиш“ (повлечете го јажето неколку пати). „И јас сум уште тука. Дали би сакал да ни кажеш што си пробал досега?“
- Учесникот може да наведе различни работи (алкохол, вежбање, лекови, терапија...). Дајте му инструкција да го повлече јажето секогаш кога ќе спомне некаква стратегија, а вие повторно повлекувајте го назад на ваша страна. По секоја стратегија што ќе ја каже, можете да го повлечете јажето.
- **Фасилитаторот:** „Колку се трудеше? Повлечи го јажето посилно ако мислиш дека си се потрудил многу“. Потоа фасилитаторот посилно го повлекува јажето на своја страна.
- **Фасилитаторот:** „И еве нè повторно. Изгледа дека ова не функционираше. Како што видовме, можеш да го правиш ова со години, но изгледа дека ништо нема да се промени ако продолжиш. Дали имаш идеја што друго би можел да направиш?“

- Ако учесникот рече „да се откажам“, може да се праша дали некогаш го пробал тоа. Ако каже да, прашајте дали било функционално и продолжете да го влечете јажето на ваша страна. Ако одговорот е не, му кажувате дека во тој случај вие, нивната анксиозност, победувате бидејќи така лесно ќе го повлечете во бездна. Потоа прашајте што друго може да направи. Можете исто така да побарате помош од другите учесници доколку тие веќе не се приклучиле со предлози.
- Кога некој ќе каже „пушти го јажето“, кажете му на учесникот да го стори тоа. Кога ќе го пушти јажето, подигнете го и подајте им го неговиот крај. Ако го земе, продолжете да го влечете на ваша страна и прашајте што друго може да направи. Прашајте ја групата. Ако групата вели да го отпушти повторно, поддржете го тој одговор. Ако никој нема одговор, предложете му повторно да го пушти јажето. Кога повторно ќе го пушти, повторно понудете му го назад. Групата веројатно ќе предлага да не го земе јажето повторно, но ако не се случи тоа и учесникот не дојде до разбирање дека не треба повторно да го земе јажето, предложете му дека не е пожелно да го земе.
- **Фасилитаторот:** „Како се чувствуваш сега кога го отпушти јажето и не мора повеќе да се бориш со мене? Кога не си во бескрајна, исцрпувачка битка?“
- Ако учесникот одговори „исто“, или „подобро/полесно“ затоа што не мора да се бори со вас, можете да кажете:
- **Фасилитаторот:** „И јас сум уште тука, не сум отишол никаде“
- Потоа кажете му слободно да шета низ собата без јажето, а вие следете го со неговиот крај од јажето во рака и нудете му го.
- **Фасилитаторот:** „Сè уште сум тука, но ти не си заглавен. Можеш ли сега слободно да се движиш и да правиш што сакаш? Дали можеше да го правиш тоа додека го држеше јажето? Можеш ли сега да направиш нешто друго освен да се бориш со мене? Иако те следам и ти го нудам јажето?“
- Твојата анксиозност нема да оди никаде, како што увиде сиве овие години. Ќе те следи и ќе бидеш во искушение конечно да ја победиш, но нема да успееш. Запомни, нашите емоции се всушност составен дел од нашите животи и не можеме да живееме без нив. Затоа е невозможно целосно да се ослободиш од нив. Понекогаш е можно да се ослободиш, но цената за тоа во некои ситуации е превисока. И понекогаш не е можно целосно да се ослободиш од нив. Она што можеш да го направиш е да ја одбиеш борбата со нив и да прифатиш дека се тука. Можеби нема да исчезнат целосно, но ќе потрошиш многу помалку енергија обидувајќи се да ги победиш, и веројатно е дека нема да се чувствуваш беспомошен пред анксиозноста, туку напротив, како сè уште да можеш да направиш нешто во врска со тоа. На крајот ќе се чувствуваш помирно, послободно и ќе имаш повеќе простор да го правиш она што го сакаш. И ова секако ќе ни овозможи полесно да го вклучиме мудриот мозок кој може да ни помогне да го решиме проблемот на долг рок.

## Додаток 6: Пепелашка – Кратка верзија на приказната

Во едно далечно кралство, скриено меѓу зелените ридови и ливади, стоела голема камена куќа. Таму живеела една млада девојка по име Пепелашка. Нејзиниот татко, некогаш горд и силен трговец, ја изгубил својата прва сопруга, мајката на Пепелашка, во трагична несреќа. Неговото срце беило скршено, но сакал неговата ќерка да има семејство. Така, тој повторно се оженил, надевајќи се дека неговата нова сопруга ќе донесе радост во нивните животи. Меѓутоа, маќеата била студена и строга жена која од претходниот брак донела две ќерки. Овие две сестри биле разгалени и себични, секогаш барале начини да ја исмеваат и понижат Пепелашка. Наместо да ги спречи, маќеата често го поттикнувала нивното однесување, принудувајќи ја Пепелашка да ги заврши сите домашни работи. Куќата која некогаш била исполнета со смеа и љубов станала место на тага и страдање за Пепелашка. Таткото гледал како неговата ќерка страда, но тој премногу се плашел да се спротивстави на својата нова сопруга. Наместо тоа, тој често тајно ја тешел, носејќи ѝ мали подароци или шетајќи ја во шумата, каде што и раскажувал приказни за подобри времиња. Еден ден, кралството се преплавило со вести за голем бал што бил организиран да се одржи во кралскиот замок. Принцот сакал да ја најде својата идна сопруга и биле поканети сите немажени девојки. Маќеата и сестрите биле воодушевени од оваа можност. Тие поминувале денови подготвувајќи ги своите фустани, коса и накит, додека Пепелашка им служела како слугинка. Пепелашка со цело свое срце сонувала да оди и на балот. Нејзиниот татко, гледајќи ја нејзината тага, решил да ја изненади. Тој тајно ѝ нарачал прекрасен фустан, со блескави бисери и свилени ленти. Кога ѝ го покажал тоа, солзи од среќа ги исполниле нејзините очи. Меѓутоа, на денот на балот, додека Пепелашка се подготвувала, била забележана од маќеата и сестрите. Обземени од љубомора, сестрите ѝ го искинале фустанот, а маќеата ѝ наредила да остане дома. На таткото му било скршено срцето, но немал сила да се спротивстави. Додека Пепелашка плачела во градината, одеднаш се појавила старица со блескаво стапче. Тоа била нејзината кума самовила. Со неколку замавнувања на стапчето, ја беше облекла Пепелашка во најубавиот фустан што некогаш го видеела, а нејзините стари чевли станале стаклени сандали. Кумата самовила ѝ рекла дека мора да се врати пред полноќ, затоа што магијата ќе помине. На балот сите биле маѓепсани од убавината на Пепелашка. Принцот ја поминал цела вечер со неа, танцувајќи и смеејќи се. Но, штом часовникот покажал полноќ, Пепелашка истрчала накај дома, оставајќи зад себе една стаклена сандала. Принцот очајно сакал да ја пронајде мистериозната девојка. Ги испратил своите емисари да ја најдат сопственичката на стаклената сандала. Кога стигнале во куќата на Пепелашка, маќеата и сестрите се обиделе да ја облечат сандалата, но таа била премала за нив. Кога и дошол редот на Пепелашка, влечката одлично прилегала. Принцот бил пресреќен што ја пронашол својата мистериозна девојка. Побарал од Пепелашка да му биде принцеза, а таа среќно се согласила. Како што минувале годините, кралството напредувало под власта на принцот и Пепелашка. Нивната љубов станала легенда, приказна која се пренесувала од колено на колено. Нивното владеење било обележано со правда, добрина и разбирање. Граѓаните на кралството се чувствувале безбедни и сакани, знаејќи дека имаат владетели кои се грижат за нивната благосостојба. Таткото на Пепелашка, иако бил постар, живеел доволно долго за да ја види својата ќерка како сакана кралица. Неговото срце, кое некогаш било исполнето со тага и жалење, сега се преплавило со радост и гордост. Често седел во кралската градина и размислувал. Маќеата и сестрите, пак, немале таква среќа. Тие биле протерани од кралството. Приказните велат дека по долгогодишно талкање и

страдање нашле засолниште во далечно село. Кралството продолжило да напредува, а приказната за Пепелашка стана бесмртна. Служи како потсетник за сите дека, без разлика на тешкотиите и препреките, љубовта и добрината секогаш можат да преовладуваат.

## Додаток 7: Влегување во улога

Методот на влегување во улога, познат и како метод на Станиславски, е пристап кон актерството и театарот развиен од рускиот актер и режисер Константин Станиславски. Овој пристап се смета за еден од највлијателните и најзначајните во развојот на модерната актерска и театарска техника.

Станиславски го развил својот метод како одговор на конвенционалните и површни пристапи кон актерството кои биле распространети во тоа време, ставајќи акцент на подлабоко разбирање на ликовите и емоционална автентичност. Методот го нагласува внатрешното искуство на актерот, неговата способност длабоко да се соживее со ликот и целосно да се идентификува со него.

Главните карактеристики на методот на влегување во улога вклучуваат:

**Емоционална основа:** Актерот се труди длабоко да ги разбере емоциите и мотивите на ликот што го толкува. Ова вклучува анализа на животниот контекст на ликот, неговото минато и неговите цели.

**Емоционална искреност:** Актерот е охрабрен да ги повика сопствените емоции за да создаде автентични и вистинити емоции во изведбата.

**Состојба и цели на ликот:** Актерот ја дефинира состојбата на умот, целите и мотивите на ликот со цел да постигне доследност во изведбата.

**Физичко дејство:** Станиславски ја истакна важноста на физичката акција како начин за изразување на внатрешните емоции и мотивации на ликот.

**Чувство на реален живот:** Методот има за цел да создаде реални изведби, налик на вистинскиот живот, кои се потпираат на вистинити емоции.

**Употреба на имагинација:** Актерот ја користи својата имагинација за да создаде услови и ситуации кои се случуваат во претставата.

Методот е широко користен во театарот и филмот, а многу актери и режисери ширум светот сметаат дека е суштинска алатка за развивање длабоки и вистинити улоги. Методот влијаел на развојот на други актерски техники и пристапи, и иако може да се прилагоди на различни стилови, неговата суштина се гледа во длабокото разбирање на ликовите и емоциите кои се изразуваат преку актерството.

# Литература

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems

Beldoch M, Davitz JR (1976). *The communication of emotional meaning*. Westport, Conn.: Greenwood Press. p. 39.

Carlson, E (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development* 69(4)

Frank, A. (1989). *The diary of Anne Frank*. Longman

Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy*. Routledge

Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence* (10th ed.). Bantam Books.

Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013, June). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.

Istraživanje Zdravlje mladih: položaj i potrebe mladih u Republici Srbiji / [rukovodilac istraživanja Bosiljka Đikanović ; učesnici istraživanja Aleksandra Jović Vraneš ... [et al.]]. – Beograd : Krovna organizacija mladih Srbije, 2021 (Beograd : Dosije studio).

James, W. (1896). *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder First Edition*. The Guilford Press

Linehan, M. (2014). *DBT Skills Training Manual, Second Edition*. Guilford Publications.

Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. Guilford Publications.

Mental health of adolescents, WHO 2021. retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Montapert, A. A. (1967, January 1). *Distilled wisdom. An encyclopedia of wisdom in condensed form. Compiled and edited by Alfred Armand Montapert. (Fourth printing.)*.

Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2014). *DBT Skills Manual for Adolescents*. Guilford Publications.

Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: Definitions and implications for service delivery. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 172–188



Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.

Schulze, R., & Roberts, R. D. (2005, May 1). *Emotional Intelligence*. Hogrefe Publishing GmbH.

Stefanvić – Stanojević, T. (2019). *Dete, porodica, trauma* u Mirović, T., & Tomašević, M. (2019). *Trauma – naša priča*. Centar za Shema terapiju

Van Der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score*. Penguin

Westrup, D., & Wright, M. J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment*. New Harbinger Publications.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy*. Guilford Press.

