

Uvod u psihološku podršku mladima u riziku

#CareHub

INPROCESS

Tvoja priča - naš proces.



USAID
OD AMERIČKOG NARODA

B | T | D The Balkan Trust
for Democracy

A PROJECT OF THE GERMAN MARSHALL FUND

IMPRESUM

Izdavač:

Inprocess
www.inprocess.rs
hello@inprocess.rs

Za izdavača:

Maja Josić

Autor:

Marko Tomašević (Psihološko
savetovalište "Mozaik")

**Dizajn i kompjuterska
priprema:**

Vanja Rakić

Tiraž:

100 primeraka

Mesto i datum:

Beograd,
decembar 2021. godine

SADRŽAJ

- 4 Mladi u riziku
- 6 Veštine pune svesnosti
- 8 Radionice
- 10 Šta misle mladi
- 12 Zaključak



CareHub

Izdavanje ove publikacije omogućili su Balkanski fond za demokratiju, projekat Nemačkog Maršalovog fonda SAD i Američka agencija za međunarodni razvoj (USAID) finansiranjem projekta "Care hub - skills, education and mentorship" koji realizuje Udruženje za razvoj zajednice "Inprocess".

Stavovi izraženi u ovoj publikaciji ne predstavljaju nužno stavove Balkanskog fonda za demokratiju, Nemačkog Maršalovog fonda SAD, Američke agencije za međunarodni razvoj (USAID) niti Vlade SAD.

UVOD

Sasvim je opravdano pretpostaviti da je najveći broj mladih u riziku tokom svog razvoja pretrpelo ne samo jedno, već i više nepovoljnih iskustava poput zlostavljanja, gubitka staratelja ili zanemarivanja. Ova iskustva je, usled njihovih intenziteta ali i učestalosti, opravno kvalifikovati kao traumatska iskustva. Kao takva ostavljaju značajne posledice na život ovih mladih osoba i njihovo kasnije funkcionisanje u odraslom dobu. Traumatska iskustva ove vrste duboko menjaju sposobnosti adekvatnog emocionalnog funkcionisanje, te posledično utiču na sposobnost regulisanja sopstvenih emocija. Adekvatno emocionalno funkcionisanje suštinski je važno kako bismo se adaptirali životu u zajednici i zahtevima društva u kom živimo. Zato bi veštine emocionalne regulacije trebalo da predstavljaju sržni deo svih programa rada sa osobama koje su preživele rana traumatska iskustva.

U ovom trenutku, najveći broj institucija i organizacija koji rade sa mladima nemaju dovoljno resursa i uslova da pružaju kontinuiranu psihološku podršku mladima koji se nalaze u riziku. Upravo iz tog razloga važno je osmisliti održiv i lako primenljiv program koji mogu primeniti i neprofesionalci, vršnjački edukatori ili zaposleni u tim institucijama i organizacijama, a koji će omogućiti kontinuirani rad sa ovom grupom mladih.

Sposobnost emocionalne regulacije temelji se na svesti i prepoznavanju sopstvenih emocija i unutrašnjih procesa. Svest o osećanjima i osećajima unutar nas omogućava razumevanje i ovladavanje njima na adaptivan način. Upravo iz tog razloga ceo program koncipiran je oko učenja veština pune svesti. Kroz učenje i vežbanje ovih veština, mladi uče o svojim emocijama, kako one nastaju i koja je njihova funkcija, zatim, o tome kako da prepoznaju okidače za te emocije u sebi ili spoljašnjem okruženju (poput misli i događaja), kako da prepoznaju svoje samoporažavajuće misli i svoja duboka shematska uverenja o sebi i drugima, te šta šta je za njih u datom trenutku najbolje da urade. Ukratko, uče da se upoznaju i nose sa sa događajima unutar njih samih. Dakle, učenje veština pune svesti mladima daje alatke koje će im omogućiti da osveste sopstvene emocije i misli, da bolje razumeju sebe, kao i da efikasnije i adaptivnije regulišu svoje unutrašnje procese.



MLADI U RIZIKU



“Ono što ne može biti komunicirano drugome, ne može biti komunicirano ni sebi”

John Bowlby

Kao duboko socijalna bića, kroz dobar i zdrav odnos sa našim starateljima učimo da se brinemo o sebi, podjednako fizički i emocionalno. Fizička briga znači da učimo da održavamo higijenu, budemo nahranjeni, obučeni, da imamo praktične veštine neophodne za funkcionisanje u svetu oko nas. Emocionalna briga o sebi podrazumeva prepoznavanje sopstvenih i tuđih emocija i emocionalnih reakcija, i sposobnost regulisanja svojih emocija. Učimo da razumemo realnost koja nas okružuje, šta je opasno, šta je bezbedno, ko je od poverenja a ko pretnja, kako da zadovoljimo naše emocionalne potrebe. Na taj način, u ranom uzrastu, kreiramo naš unutrašnji doživljaj sveta, koji ostaje vrlo stabilan tokom daljeg života. Ukoliko se tokom odrastanja osećamo bezbedno i voljeno, mi gradimo adaptivne odnose sa ljudima u svetom oko sebe. Prepoznamo svoje i tuđe emocije, možemo da ih komuniciramo sebi i drugima, umemo da reagujemo skladno. Umemo i da se zaštitimo i da procenimo na koga možemo da se oslonimo, da vidimo sebe kao vredne brige i da funkcionišemo u skladu sa svojim potrebama. Sa druge strane, deca koja se u prvim godinama života ne osećaju bezbedno odrastaju u osobe koje imaju doživljaj da žive u svetu prepunom opasnosti. Takav svet je pun okidača koji mogu da pokrenu njihove različite odbrambene reakcije koje i njima samima, a i ljudima oko njih, nekada deluju nerazumljivo. Njihove emocije su snažne, nepredvidive, naizgled neobjašnjive i brzo se smenjuju. Oni ne znaju kako da regulišu te sopstvene emocije, a pored toga i pokazuju više nivoa fiziološkog stresa (jače lučenje hormona stresa, smanjeni imunološki faktori).

Kao posledica reakcije na različite okidače, te nemogućnosti da regulišu svoje emocije, ova deca od najranijeg doba pokazuju različite vrste socijalno neprihvatljivih ponašanja poput impulsivnosti, agresivnosti, odsutnosti ili čak ponašanja koja mogu delovati bizarno. Prema pojedinim istraživanjima smatra se da čak 82% traumatizovane dece pokazuje ovakve vidove ponašanja. Kao što drugi ne prepoznaju prave razloge ovakvih reakcije, ni oni sami često neznaju šta i zašto se tako osećaju i tako reaguju.

Oni odrastaju ne znajući sa čime ove njihove emocije imaju veze, ali ih ipak ispoljavaju, što se može prepoznati kao njihova ljutnja, bes, drskost, podređenost i strah. Često nastoje da se udalje od ovih nerazumljivih emocija pa pribegavaju različitim maladaptivnim strategijama poput emocionalne otupelosti, alkohola i droga, rizičnog ponašanja, izbegavanja da se aktivno angažuju u svom životu i da se pobrinu za svoje potrebe, sopstvenu dobrobit i budućost. Nemogućnost da se izbore sa ovim naglim i snažnim emocijama dodatno pogoršava već negativnu sliku o sebi, što ponovo vodi ka pojačavanju neadaptivnih strategija za izlaženje na kraj sa ovim nepredvidivim i neprijatnim emocijama.

Često im se zbog ovakvih impulsivnih, autodestruktivnih i dramatičnih emocionalnih reakcija daju različite psihijatrijske dijagnoze poremećaja pažnje i poremećaja ponašanja, a neretko bivaju i hospitalizovani. Te dijagnoze ne predstavljaju pravi opis problema sa kojima se suočavaju, već se u korenu tih problema nalazi neadekvatni mehanizmi prevazilaženja posledica traumatskih iskustava.

Odrastanjem i sazrevanjem mladih ne možemo očekivati da će ovi problem biti spontano prevaziđeni. Posledice nepovoljnih i traumatskih iskustava neće nestati. Iako su posledice tih iskustava često sklonjene iz svesnosti, one imaju značajan uticaj na živote ovih mladih ljudi. Na primer, preplavljujući strah može ih sprečiti da preduzmu nekada teške iskorake u nepoznato koji će im doneti smisleniji i adekvatniji život. Nerazumljivi naleti nekontrolisanog besa mogu im nepovratno u uništiti odnose i, uprkos tome što imaju potrebu da se smisleno povežu sa nekim, ostaviti ih sa osećajem usamljenosti i napuštenosti. Upravo iz tog razloga je važno naučiti ih kako da se "sprijatelje" sa svojim unutrašnjim svetom, i kako da sa njim žive, umesto da ga izbegavaju.

Prvi i najvažniji korak u radu sa ovom grupom problema jeste naučiti mlade u riziku veštinama neophodnim za prepoznavanje, razumevanje i upravljanje sopstvenim emocijama i emocionalnim reakcijama. To možemo postići učeći ih da osveste, posmatraju i ostanu sa svojim telesnim osetima i osećanjima; da osele sopstvena iskustva od kojih su do sada bežali i da se upoznaju sa njima.



VEŠTINE PUNE SVESNOSTI



„Srž oporavka je samosvest“

Bessel van der Kolk

Termin „puna svesnost“ podrazumeva svest i prepoznavanje naših unutrašnjih procesa. Ona podrazumeva usmereno dovođenje pažnje i fokusa na "sada i ovde" sa spremnošću da otvoreno, bez osude i procene, radoznalo i fleksibilno posmatramo šta se u sadašnjem trenutku dešava unutar nas i u spoljašnjem svetu.

Puna svesnost počiva na sledećim principima:

1. kontakt sa sadašnjim momentom – puna svesnost o onome što se dešava u ovom trenutku;
2. prihvatanje neprijatnih emocija, telesnih senzacija i misli bez opiranja i izbegavanja;
3. učenje defuzije, odnosno distanciranje i odusustvo vezivanja za nepoželjne misli, uverenja, sećanja, što nadalje daje priliku da prevaziđemo neprijatne misli i emocije.

Emocije prvenstveno predstavljaju niz telesnih procesa koje mi nazivamo određenim imenima i dajemo im određeno značenje. Anksioznost, na primer, predstavlja aktivaciju unutrašnjih hormonalnih i neurotransmiterskih procesa koji imaju za cilj da nas sklone od neke procenjene opasnosti. Slično važi i za bes koji ima za cilj suprotstavljanje pretnji, ili za tugu koja nam omogućava da obradimo neke gubitke. Dakle, kao takve, emocije se osećaju celim telom i služe kao signali za nekakvu akciju. Kao što je već rečeno, traumatizovane osobe često ne razumeju ove svoje emocionalne i telesne procese. One žive sa telesnim senzacijama koje im izgledaju nepoznato i teško podnošljivo, te u nedostatku adekvatnih rešenja za njih, nastoje da se sklone i pobegnu od njih.

Osnovni način rada sa ovim osećanjima i unutrašnjim senzacijama jeste učenje smirenog disanja i ostajanja u stanju relativne relaksacije kada se pristupa tim uznemirujućim emocijama (van der Kolk, 2021). Svest o emocijama i pratećim telesnim senzacijama, bez pokušaja da od njih pobegnemo, pruža mogućnost da se promeni odnos sa ovim unutrašnjim procesima. Upoznavanje sa sopstvenim unutrašnjim procesima daje osećaj ovladavanja sobom. Veštine pune svesnosti omogućavaju upoznavanje sa ovim emocijama, razumevanje njihove prolazne prirode i sopstvenih reakcija na njih, i prihvatanje ovih unutrašnjih procesa kao ono što jesu – unutrašnji procesi, a ne reakcija na pravu opasnost na koju se mora hitno reagovati.

ZAŠTO SU OVE VEŠTINE VAŽNE ZA MLADE U RIZIKU?

U svetu mladih u riziku, koji je pun različitih okidača, važno je naučiti ih da naprave razliku između pravih opasnosti i posttraumatskih reakcija. Svest o emocionalnim i pratećim telesnim procesima omogućava ostajanje sa velikim delom sopstvenih telesnih nelagodnosti, ali i prepoznavanje sopstvenih misli koje se javljaju zajedno sa ovim nelagodnostima, kao i potrebe da se na njih reaguje. Omogućavaju da se prepozna sprege između različitih misli i pratećih emocija i telesnih senzacija. Prepoznavanje sprege između samoporažavajućih misli, pratećih emocija i potrebe da se reaguje takođe doprinosi ovladavanju sopstvenim unutrašnjim procesima. Veštine pune svesti daju prostor za usporavanje i refleksiju, te tako omogućavaju smislenije i manje impulsivne, besne, izbegavajuće ili na bilo koji drugi način maladaptivne reakcije.

TEORIJSKE OSNOVE NA KOJIMA JE POSTAVLJEN CIKLUS RADIONICA

Ciklus radionica za rad sa mladima u riziku osmišljen je tako da, sa što više iskustvenih tehnika i kroz samootkrivanje, mladi nauče kako da budu prisutni ovde i sada, kako da prihvate sopstvene emocije i posmatraju sopstvene misli. Radionice su koncipirane na osnovu teorije i prakse Dijalektičke bihevior terapije, Shema terapije, Terapije prihvatanjem i posvećenošću, Racionalno emocionalno bihevioralne terapije i Kognitivne terapije zasnovane na punoj svesti. Ovi pristupi pružaju široku paletu tehnika za učenje veština pune svesti, te osveščivanje i razumevanje sopstvenih emocija, telesnih procesa, misli i njihove međusobne sprege.



RADIONICE

Kako je cilj svih radionica da učesnici nauče veštine pune svesnosti, svaka radionica počinje i završava se vežbom pune svesnosti. Tokom svake radionice vežbe su prilagođene nivou aktuelnog razumevanja ovih veština koje učesnici poseduju.

Radionica 1 - Emocije i njihova uloga (šta su emocije, kako nastaju i koja je njihova uloga)

Šta je tema radionice?

Ciklus započinje psihoedukativnom radionicom. Učesnici uče o tome kako nastaju emocije, kako one funkcionišu, koja je njihova uloga u našem životu, njihovim funkcionalnim i disfunkcionalnim formama, i posledicama disfunkcionalnih i funkcionalnih emocija. Takođe, učesnici/e uče o odnosu između misli i emocija, te o tome šta su veštine pune svesnosti. Cilj radionice je da se učesnici/e upoznaju sa time kako njihov racionalni i emocionalni um funkcionišu. Ova znanja prvenstveno će poslužiti da se postave temelji za dalji rad na koje će se referisati tokom gotovo svake radionice.

Zašto ova tema?

Pored bazične psihoedukacije o emocijama, razumevanje sopstvenih emocionalnih procesa je važno i kako bi se normalizovale različite emocije i emocionalne reakcije. Jedna od glavnih prepreka u radu sa neprijatnim emocijama je neprihvatanje sopstvenih emocionalnih procesa zbog samokritike i samoosuđivanja, kao i straha od osude i odbacivanja. Posledica toga jeste upotreba različitih neadaptivnih mehanizama za izlaženje na kraj sa emocijama poput potiskivanja, zloupotrebe supstanci ili nadkompenzatornog ponašanja. Upoznavanje sa time šta su emocionalni procesi i kako oni funkcionišu normalizuje ove disfunkcionalne emocije i obrasce ponašanja, ali i daje priliku za suptilno upoznavanje sa adekvatnijim strategijama za nošenje sa teškim emocijama.

Kako je radionica koncipirana?

Radionica je prvenstveno didaktička, što znači da je većim delom koncipirana kao interaktivno predavanje sa puno primera iz svakodnevnog života. Kao prva radionica u nizu, ova radionica ima zadatak i da stvori adekvatan odnos poverenja između voditelja radionice i učesnika, kao i da učesnike motiviše na dalje učešće. Zato je važno dati priliku učesnicima da se lako povežu sa konceptima koje uče tokom radionice. Učesnici u prvoj radionici vrlo verovatno neće biti spremni da dele intimnije sadržaje, i upravo zato je didaktički pristup najpogodniji.

Tokom prve radionice učesnicima se suptilno uvode prve vežbe pune svesti na lako prihvatljiv način. Učesnici uče da prepoznaju senzacije koje se dešavaju sada i ovde.

Radionica 2 – Kako razvijamo punu svest?

Šta je tema radionice?

Druga radionica u ciklusu posvećena je učenju veština pune svesti. Učesnici/e uče kako da usmere pažnju, šta su događaji unutar njih i u spoljašnjoj sredini koje mogu da posmatraju i kako. Kroz metafore i praktične vežbe uče na koji način da ostanu u sadašnjem trenutku i posmatraju svoje misli, emocije, telesne senzacije i spoljašnje stimulse. Nakon uvodne radionice i predavanja o emocijama, te senzitivisanja ove grupe mladih za važnost pune svesnosti, učesnicima/ama se daju konkretni alati koji će im omogućiti da stvore adekvatniji odnos sa emocijama i mislima koje imaju.

Zašto ova tema?

Veštine pune svesti uče učesnike/ce da usmere pažnju, otvoreno, radoznavo i bez osude na trenutna iskustva, te tako uspostave kontrolu nad svojom pažnjom i emocijama. Učeći kako da budu u potpunosti prisutni u sadašnjem trenutku, učesnici/e mogu da umanje intenzitet negativnih emocija koje mogu delovati nepodnošljivo ili preplavljujuće. Fokusirana pažnja omogućava posmatranje događaja koji se dešavaju unutar i van nas "ovde i sada". Kroz radoznavo i otvoren pristup bez procena i osuda upoznajemo se sa našim okidačima, emocionalnim procesima, pratećim telesnim senzacijama i nagonom da reagujemo. Učimo da posmatramo događaje onakvim kakvi jesu, a ne kakvim ih mi smatramo da jesu. Puna svesnost nalazi se u samoj srži veština emocionalne regulacije. Zato je ovu radionicu neophodno sprovesti na samom početku ciklusa radionica.

Kako je radionica koncipirana?

Za razliku od prethodne, druga radionica je prvenstveno iskustvena, sa značajno manje didaktičkog rada. Osmišljene su vežbe koje učesnici/e primenjuju tokom cele radionice, koje imaju za cilj da nauče koja je razlika između usmerene i rasute pažnje, koje stimulse unutar i van sebe mogu da posmatraju, kako mogu da ih posmatraju i kako to posmatranje pravi razliku u tome kako se odnosimo prema tim stimulusima.

Učesnici/e radionicu započinju učenjem da posmatraju spoljašnje stimulse, a potom postepeno prelaze na unutrašnje stimulse, i to sledećim redom: telesne senzacije, emocije, misli. Tokom radionice učesnici/e će steći bazične tehnike pune svesti. Implicitno, učesnici/e stiču veštine prihvatanja emocija, misli i ostajanja sa njima, što predstavlja uvod u narednu radionicu koja se intenzivnije bavi ovom temom.

Veštine koje uče pružaju im, posredno, priliku da vežbaju adaptivne strategije za nošenje sa neprijatnim emocijama. Radioničar/ka suptilno ukazuje na svesno ostajanje sa neprijatnim emocijama kao adaptivnu strategiju, a istovremeno ukazuje na to kako bi neadaptivne strategije mogle da izgledaju.

S obzirom da je ova radionica u najvećoj meri iskustvena, potrebno je imati repertoar različitih vežbi pune svesnosti. Kao izvor mogu poslužiti različite vežbe iz DBT i ACT terapijskih pristupa. Baza vežbi pune svesnosti može iznova da se proširuje novim vežbama koje su se pokazale kao efikasne u radu sa ovom grupom mladih. Ove vežbe mogu biti preuzete iz već postojeće literature za učenje mladih ovim veštinama, i taj komplementarni material bio bi dodat priručniku za sprovođenje ovih radionica sa mladima.

Radionica 3 – Prihvatanje

Šta je tema radionice?

Nakon što su u prethodnoj radionici postavljene osnove za učenje veština prihvatanja, treća radionica u nizu ima za cilj da učesnike/ce nauči važnosti veština prihvatanja i ostajanja sa emocijama i mislima, kao i da ih nauči konkretnim načinima kojima to mogu da postignu. Ipak, ova tema može biti okidač za pojedine učesnike/ce radionice, te tako treba biti pažljiv/a u radu sa učesnicima/ama kako se ne bi pokrenule posttraumatske reakcije. Veštine koje učesnici/e usvajaju su veštine prihvatanja nepromenljive realnosti, kao i sopstvenih misli i emocija, te veštine ostajanja i posmatranja sopstvenih neprijatnih misli i emocija. Pored toga, posebna pažnja tokom radionice posvećena je i razumevanju negativnih strana pokušaja da se kontrolišu ili izbegnu pojedine misli i emocije, ali i suprotno od toga, pozitivnih strana prihvatanja istih. Radionica se oslanja na veštine pune svesti naučene u prethodnoj radionici.

Zašto ova tema?

Posledica života sa traumom jeste i život sa stalnim okidačima koji mogu isprovocirati snažne emocije i neadaptivne reakcije. Većina ovih neadaptivnih reakcija predstavljaju pokušaje da se kontrolišu ili izbegnu naizgled neizdržive emocije i senzacije. Ti pokušaji često deluju kao impulsivne ili samosabotirajuće reakcije. Naučene veštine pune svesti učesnici/e uče da primenjuju kako bi stvorili/e drugačiji odnos sa ovim emocijama i nagonom da reaguju na neadaptivan način. Prihvatanje, u ovom kontekstu, odnosi se na sposobnost da, svesno, radoznalo, otvoreno i bez osude iskusimo sopstvene emocije, misli i telesne senzacije. Bez pokušaja da ih kontrolišemo ili izbegnemo. Prihvatanje predstavlja aktivan izbor, odnosno, stav koji osoba odlučuje da prihvati. Učesnici/e uče kako da bez reakcije ostanu sa svojim emocijama uprkos potrebi da nekako reaguju na njih. Susret sa pojedinim neprijatnim unutrašnjim procesima tokom radionice u okruženju u kom se osećaju bezbedno pruža im mogućnost da se bliže upoznaju sa senzacijama i kognitivnim procesima od kojih beže, te da na taj način steknu realističnu sliku o tome koliko su ove senzacije i unutrašnji procesi zaista pretnja po njihovo funkcionisanje.

Kako je radionica koncipirana?

I ova radionica, kao i prethodna, većim delom je iskustvena, sa nekim didaktičkim delovima. Radionica počinje i završava se sa vežbom pune svesti, ali se ova vežba koristi u različitim oblicima i tokom trajanja same radionice.

Radionica 4 – Samoporažavajuće misli

Šta je tema radionice?

Učenje veština prihvatanja neprijatnih misli i emocija otvara dalju mogućnost otvorenog i radoznalog posmatranja sopstvenih samoporažavajućih misli i emocionalnih, kao i reakcija kao posledica ovih misli. Cilj ove radionice jeste da učesnici/e nauče da posmatraju svoje samoporažavajuće misli, kao i da osveste vezu između ovih misli i negativnih emocija.

Zašto ova tema?

S obzirom na uslove odrastanja i negativna rana iskustva, očekivano je da je ova grupa mladih formirala brojna maladaptivna uverenja o sebi, drugima i svetu u kom žive. Ova uverenja za posledicu imaju različite samoporažavajuće misli koje se javljaju u svakodnevnom funkcionisanju osobe. Osveščivanje ovih misli, a zatim i prepoznavanje njihovog uticaja na svakodnevni život nije dovoljno. Neophodno je uspostaviti novi odnos sa njima, svesni i otvoreni odnos kroz koji misli mogu da se posmatraju umesto da se doživljavaju kao istine. Učenje ove veštine, odnosno veštine difuzije od sopstvenih misli, omogućava da izbegnemo poistovećivanja sa njima, već da ih posmatramo kao događaje/procese koji se dešavaju unutar nas. Zauzimanje posmatračkog stava u odnosu na misli, slabi njihov uticaj na naše emocije i ponašanje, i daje priliku za refleksiju.

Kako je radionica koncipirana?

Poput prethodne, i ova radionica je prvenstveno iskustvena. Metafore, vežbe pune svesti i druge iskustvene vežbe čine najveći deo ove radionice.

Radionica 5 – Uverenja o sebi i drugima i šta sa njima

Šta je tema radionice?

Poslednja radionica u ciklusu, nastavlja se na prethodnu. Učesnici/e usvajaju koncept dubokih sržnih uverenja (maladaptivnih shematskih uverenja), te uče da identifikuju sopstvena dublja uverenja koja imaju o sebi, drugima i svetu u kom žive. Shematska uverenja najčešće su sadržaj kritika i zamerki koja učesnici/e upućuju sebi. Ovim uverenjima se često bespogovorno veruje i ne dovode se u pitanje. Osveščivanje uverenja nam daje priliku da izgradimo drugačiji odnos prema sebi, drugima i svetu u kom živimo.

Zašto ova tema?

Samoporažavajuće misli mogu biti različitih nivoa dubine. One koje najlakše primetimo obično imaju korene u nekim dubokim i sržnim (shematskim) uverenjima koja određuju kako ćemo se odnositi prema sebi, drugima i svetu oko sebe. Fokusiranim posmatranjem sopstvenih misli i uviđanje obrazaca koji se ponavljaju mogu dati putokaz ka tome koja su naša sržna uverenja. Rad u grupi takođe može da osvesti da postoje pojedina sržna uverenja koja delimo sa drugima, ali i neka koja su karakteristična samo za nas.

Kako je radionica koncipirana?

Ova radionica je prvenstveno iskustvena, sa velikim brojem metafora koje imaju za cilj da učesnicima/ama pomognu da bolje razumeju koncepte koje radioničar/ka želi da im prenese.

Tokom ove radionice potrebno je povezati sve do sada naučeno kako bi učesnici/e razumeli/e važnost pune svesnosti za prepoznavanje sopstvenih misli i posledičnih emocija. Kako je ova radionica za pojedine grupe učesnika/ca visoko zahtevna, može se podeliti u dva dela.

PREPORUKE

Dva koncepta sprovođenja radionica

Program je osmišljen tako da se sprovede u pet radionica. Ipak, iskustvo tokom pilot projekta „CareHub“ i povratne informacije učesnika/ca ukazuju na to da bi program imao bolje efekte ukoliko bi susreti bili učestaliji, te ukoliko bi između dve radionice učesnici/e imali priliku da se sastanu i kroz praktičan rad uvežbaju da primene naučene veštine na svoja iskustva. Iz tog razloga predlažemo dva formata radionica:

1. Bazični način sprovođenja programa podrazumevao bi održavanje pet radionica u određenom vremenskom periodu, ne dužem od dva meseca (dakle, u proseku ne manje jedne radionice u dve nedelje). Na ovaj način učesnici/e će imati priliku da steknu bazična znanja i veštine predviđene radionicom.
2. Intenzivni program podrazumeva da se između svake sprovedene radionice, počevši od druge radionice, organizuju dva susreta u trajanju od najmanje jednog sata, tokom kojih bi učesnici/e imali/e priliku da uvežbavaju naučene praktične veštine i primene ih na svoja iskustva. Učestalost rada bi bila između jednog susreta nedeljno i jednog susreta u dve nedelje. Pretpostavka je da bi ovaj način rada dao bolje rezultate, ali je svakako zahtevniji u pogledu resursa i organizacije.

Bezbednost učesnika/ca

Tokom održavanja radionica, u svakom trenutku je važno voditi računa o osećaju bezbednosti učesnika/ca. Mladi u riziku predstavljaju posebno osetljivu grupu, pa je zato neophodno posvetiti posebnu pažnju osećaju bezbednosti i grupnoj koheziji. Zato bi bilo preporučljivo da se tokom upoznavanja izdvoji vreme za dogovor sa učesnicima/ama kako bi se, kroz konsenzus svih prisutnih, formulisala realistična pravila i granice koje se odnose na sve, a koje je važno poštovati tokom celog ciklusa radionica. Posebnu pažnju je važno posvetiti uspostavljanju odnosa poverenja između svih učesnika/ca radionica.

Homogenost grupe

Prirodno je da u okviru grupe sa kojom se radi postoje razlike u različitim kapacitetima učesnika/ca. Ipak, važno je da grupe budu približno ujednačene prema različitim kriterijumima poput uzrasta, obrazovnog nivoa, kognitivnih kapaciteta i nivoa emocionalnog funkcionisanja. U slučaju velikih razlika, radionice za pojedine učesnike/ca mogu biti izuzetno izazovne, ili sa druge strane, za one sa većim kapacitetima, sa nedovoljno izazova i neinteresantne. Takođe, ujednačenost može povoljno delovati na grupnu koheziju.

LITERATURA

Berliner, L. & Kolko, D.J. (2016). Trauma Informed Care: A Commentary and Critique. *Child Maltreatment* 2, Vol. 21(2) 168-172

Coussineau, P. (2012). Mindfulness and ACT as Strategies to Enhance the Healthy Adult Mode: The Use of the Mindfulness Flash Cards as an Example (van Vreeswijk, M, Broersen, J. & Nadort, M., Ed.), Wiley-Blackwell

Jrathus, J. PhD, Miller, A. PsyD, Linehan, M. PhD (2014). *Skills Manual for Adolescents*. The Guilford Press

Markanović, D., Baragić, B. (2019). Trauma naša priča U: Mirović, T.dr., Tomašević, M. (ured.) *Kognitivna terapija pune svijesnosti i trauma*. Beograd: Centar za shema terapiju

Roediger, E. (2012). Why Are Mindfulness and Acceptance Central Elements for Therapeutic Change in Schema Therapy Too?: An Integrative Perspective (van Vreeswijk, M, Broersen, J. & Nadort, M., Ed.), Wiley-Blackwell

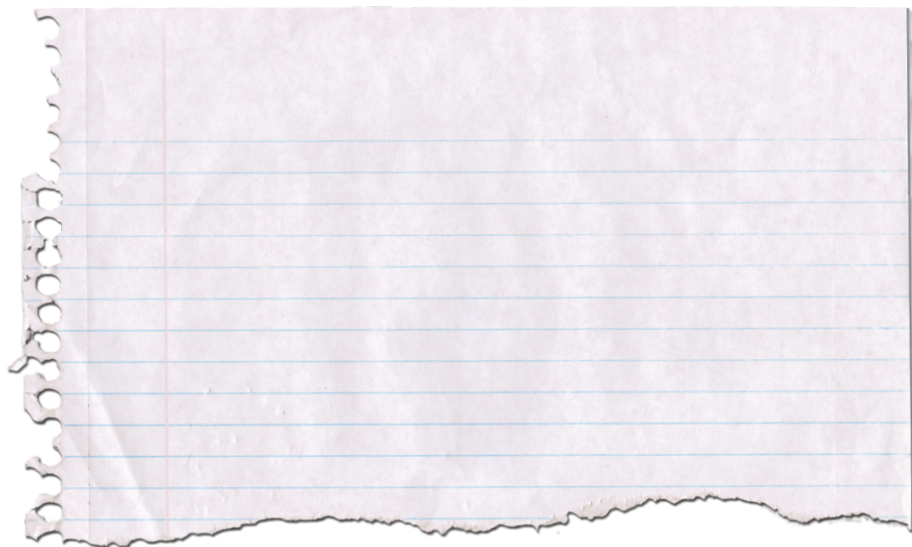
Stefanović Stanojević, T. (2019). Trauma naša priča U: Mirović, T.dr., Tomašević, M. (ured.) *Deti, porodica i trauma*. Beograd: Centar za shema terapiju

Van der Kolk, B. A. (2021). *Telo sve beleži: Mozak, um i telo u isceljenju traume*. Beograd: Psihološko savetovalište Mozaik.

Westrup, D., Wright, J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment*. Context Press

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press

LIČNE BELEŠKE





CareHub

