udruženje Roditelji

NVO PRIMA

unicef
za svako dijete

BRIŽNE PORODICE

za roditelje i tinejdžere/ke

PORODIČNI VODIČ

RADNI LISTOVI I AKTIVNOSTI ZA PRIMJENU KOD KUĆE



udruženje Roditelji

NVO PRIMA

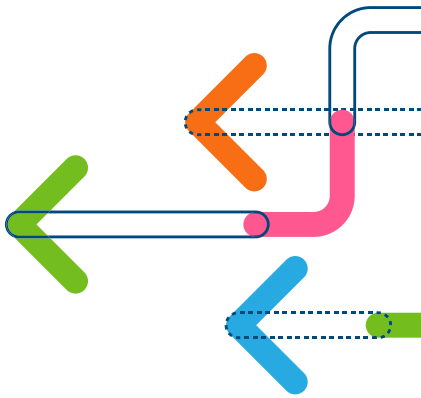
unicef za svako dijete

BRIŽNE PORODICE

za roditelje i tinejdžere/ke

PORODIČNI VODIČ

RADNI LISTOVI I AKTIVNOSTI ZA PRIMJENU KOD KUĆE

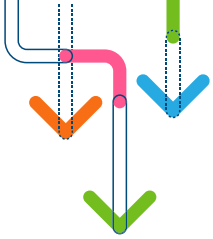


Podgorica, 2026.

BRIŽNE PORODICE ZA RODITELJE I TINEJDŽERE/KE

PORODIČNI VODIČ

Radni listovi i aktivnosti za primjenu kod kuće



Ovaj vodič pripada:

Ime i prezime roditelja/staratelja:

_____

Ime i prezime tinejdžera:

_____

Ime facilitatora/ke 1:

_____

Ime facilitatora/ke 2:

_____

Datum početka programa:

_____

Mjesto održavanja/naziv grupe:

_____

Popunite osnovne podatke na početku programa i donesite vodič na svaku sesiju.

Ova verzija Porodičnog vodiča prati adaptirani program Brižne porodice od devet grupnih sesija.

Dragi roditelju i tinejdžeru

Dobro došli! Izuzetno nam je drago i radujemo se što ćemo učiti zajedno tokom narednih nedjelja! Divno je što ste izdvojili ovo vrijeme za sebe i svoju porodicu.

Ovaj Vodič je namijenjen roditeljima i tinejdžerima koji su dio programa ***Brižne porodice za roditelje i tinejdžere***. Takođe je namijenjen i ostalim članovima vašeg domaćinstva koji žele da nauče više o izgradnji brižne i radosne porodice.

U programu Brižne porodice za roditelje i tinejdžere roditelji i tinejdžeri aktivno uče vještine kako bi zajedno unaprijedili svoj odnos. Uče i kako da se nose sa stresom i da probleme rješavaju zajedno, na saradnički i praktičan način.

Svi smo mi stručnjaci za sopstvene porodice! Ovdje smo da učimo jedni od drugih i da osmislimo ideje koje nam mogu kolektivno pomoći kao zajednici.

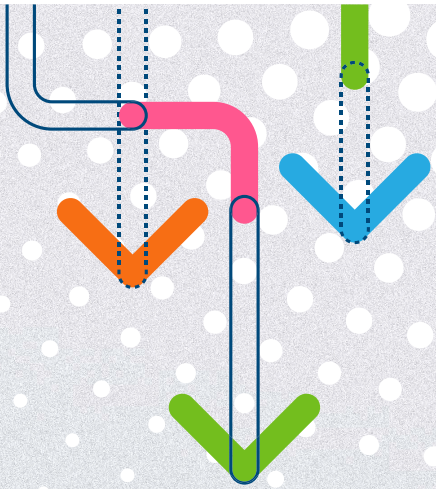
METAFORA KUĆE: GRADIMO KUĆU PODRŠKE

Na našem putu učenja koristimo metaforu izgradnje kuće kako bismo lakše razumjeli kako se grade bliski, sigurni i podržavajući porodični odnosi.
Kao što su kući potrebni čvrsti temelji, stabilni zidovi, krov i ograda, tako su porodici potrebni povjerenje, pozitivna komunikacija, jasna pravila, bezbjednost i podrška. Program Brižne porodice pomaže roditeljima i tinejdžerima da ove vještine razvijaju korak po korak.
Podržimo jedni druge da gradimo čvrste Kuće podrške - porodice u kojima se svi osjećaju sigurno, voljeno i prihvaćeno.

U ovom vodiču riječ roditelj odnosi se i na druge primarne staratelje (babe, djedove, tetke, ujake, stričeve, stariju braću i sestre, rođake i hranitelje). Program je namijenjen tinejdžerima uzrasta od 12 do 15 godina.

Program “Brižne porodice za roditelje i tinejdžere” vam može pomoći da naučite o:

- Izgradnji pozitivnih odnosa jednih sa drugima
- Načinima kako imati manje stresa i upravljati njime
- Rješavanju konflikata mirnim putem
- Primjeni praksi pozitivnog roditeljstva
- Načinima za izradu budžeta i štednju novca
- Očuvanju bezbjednosti u zajednici
- Pronalaženju i pružanju podrške



prva sesija

PORODIČNI CILJEVI I VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

Postavljanje ciljeva je temelj naše 'Kuće podrške'...

ŠTA SU CILJEVI I ZAŠTO SU VAŽNI?

CILJEVI = ONO ŠTO ŽELIMO ZA BUDUĆNOST

Ciljevi nam pomažu da se fokusiramo na to kuda idemo. Kada imamo ciljeve, ne ostajemo zaglavljeni u prošlosti, u našim problemima, u onome odakle dolazimo ili od čega pokušavamo da pobjegnemo.

Kada znamo koji su naši ciljevi, to nam pomaže da pravimo izbore koji nas podržavaju da postignemo ono što želimo u budućnosti.

Zapamtite prilikom postavljanja ciljeva:

- Izaberite male ciljeve koje možete ostvariti
- Budite specifični i jasni u vezi sa onim što želite
- Neka ciljevi budu pozitivno oblikovani
- Opišite promjenu koju želite da vidite!

POSTAVIMO CILJEVE!

ZA RODITELJE: Dragi roditelju, koji su vaši CILJEVI?

Koji su vaši ciljevi za vašeg tinejdžera kada odraste?

Šta želite da dobijete iz ovog programa za sebe?

Kako biste voljeli da stvari budu drugačije za vas i vašeg tinejdžera?

Šta bi vam pomoglo da život kod kuće učinite lakšim?

ZA TINEJDŽERE: Hej Tinejdžeru, koji su tvoji CILJEVI?

Koji su tvoji ciljevi kada odrasteš?

_____

_____

Šta želiš da dobiješ iz programa za sebe i svoju porodicu?

_____

_____

Kako bi volio/voljela da stvari budu drugačije između tebe i tvog roditelja?

_____

_____

Šta bi ti pomoglo da život kod kuće učiniš lakšim?

_____

_____

RADNI LIST 1A: Naš zajednički cilj

Oblast koju želimo da unaprijedimo	
Cilj roditelja	
Cilj tinejdžera	
Naš zajednički, pozitivan i konkretan cilj	
Prvi mali korak roditelja	
Prvi mali korak tinejdžera	
Procjena danas, od 1 do 10	Roditelj: _____ Tinejdžer: _____

Cilj treba da opisuje ono što svako od vas može da uradi drugačije, da bude realan i da govori o ponašanju koje želite da vidite više.

DNEVNE FIZIČKE VJEŽBE ZA ZDRAVLJE I ENERGIJU

Svakodnevno kretanje tijela podiže raspoloženje, poboljšava cirkulaciju, donosi energiju, ublažava bolove, oslobađa napetost i smanjuje stres!

- Od glave do pete: Pokrećite svaki dio tijela. Počnite od glave (vrat lijevo-desno), ramena, ruke, stomak, noge i stopala.
- Dosegnite nebo, dosegnite zemlju: Jednostavno istezanje nagore, pa nadolje uz duboko disanje.
- Vježbe po koracima:
  1. Istezanje tijela;
  2. Vrat i glava;
  3. Ramena;
  4. Ruke i zamasi;
  5. Struk i kukovi;
  6. Koljena;
  7. Stopala i zglobovi;
  8. Šake i ručni zglobovi;
  9. Protresanje čitavog tijela;
  10. Završni duboki udah i izdah.



Grafičke prikaze vježbi možete pronaći na kraju ove radne sveske

ŠTA JE VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN?

Vrijeme jedan-na-jedan znači da roditelji i tinejdžeri provode vrijeme zajedno kako bi razvili snažan osjećaj sigurnosti i emocionalne povezanosti koji će dovesti do pozitivnih odnosa između njih.

Vrijeme jedan-na-jedan između roditelja/staratelja i tinejdžera veoma je važno za tinejdžere, posebno kad im omogućava da kao adolescenti samostalno istražuju svijet.

Tokom vremena jedan-na-jedan tinejdžeri mogu da biraju šta će biti aktivnost ili o čemu će voditi razgovor. To može i da znači da roditelji/staratelji i tinejdžeri mogu provesti vrijeme jedan-na-jedan sjedeći jedno pored drugog radeći paralelne aktivnosti uz povremena zapažanja.

Vrijeme jedan-na-jedan odnosi se na pokazivanje interesovanja za tinejdžera, tj. za ono što on ili ona jeste.

Provodeći vrijeme jedan-na-jedan tinejdžerima se do znanja stavlja da su roditelji/staratelji zainteresovani za ono što rade. Kada roditelji/staratelji pokažu da im je važno ono što njihovi tinejdžeri rade ili šta ih zanima, to poboljšava njihov odnos sa tinejdžerima.

Provođenje kvalitetnog vremena zajedno je početak izgradnje odnosa – zidova naše kuće.

ŠTA JE KVALITETNO ZAJEDNIČKO VRIJEME?

KVALITETNO VRIJEME = FOKUSIRANJE jednih na druge + SLUŠANJE jednih drugih + POHVALJIVANJE jednih drugih

Provedite najmanje 15 minuta vremena jedan-na-jedan svakog dana.

- Aktivnosti mogu biti potpuno besplatne i ne moraju koštati nimalo novca.
- Tinejdžeri: Odlučite koje aktivnosti biste voljeli da radite.
- Roditelji: Donesite odluku zajedno, ali pokušajte da pratite ideje svog tinejdžera!
- Ako ste oboje zauzeti, možete provoditi vrijeme radeći kućne poslove zajedno... i učiniti to zabavnim!

Primjeri aktivnosti: Pjevanje pjesme, zajednička večera, pričanje priča, šetnja, obavljanje poslova, pitanje 'Kako ti je prošao dan?' uz pažljivo slušanje odgovora.

GRADIVNI BLOKOVI

- Vrijeme jedan-na-jedan znači da svoju pažnju u potpunosti posvetite svom tinejdžeru/roditelju.
- Ponovite ono što vaš tinejdžer/roditelj kaže kako biste mu/joj pokazali da slušate.
- Gledajte svog tinejdžera/roditelja dok on/ona govori.
- Pokažite interesovanje za svog tinejdžera tako što ćete postaviti dodatna pitanja.
- Podijelite kako se osjećate sa svojim tinejdžerom.
- Pohvalite svog tinejdžera/roditelja za njegova/njena postignuća.
- Tinejdžeri takođe mogu saslušati i dati svoje mišljenje o onome što čuju.
- Aktivnosti vezane za školu mogu biti prilika za provođenje vremena jedan-na-jedan (ako to predloži tinejdžer, a roditelj je u stanju da zadrži tinejdžera pod Suncem pozitivne pažnje tokom aktivnosti).
- Vrijeme jedan-na-jedan je i način podrške i motivacije tinejdžera u njihovom školskom radu.
- Vrijeme jedan-na-jedan može biti način da roditelji pohvale tinejdžere za njihov trud i da se tinejdžeri otvore roditeljima o drugim iskustvima.

PREGLED – SAVJETI ZA VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN

Pokušajte da radite nešto drugačije od gledanja televizije ili igranja telefonom. Ovo je mnogo korisnije i ugodnije za vašeg tinejdžera nego da samo sjedite zajedno ispred televizora ili se igrate telefonom. Ponekad je dovoljno da gledate omiljeni TV program vašeg tinejdžera sa njim/njom. On/ona će možda vremenom početi da se osjeća ugodno radeći i druge aktivnosti.

- ✓ Odvojite određeno vrijeme za provođenje vremena jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerom/roditeljem svakog dana.
- ✓ Odaberite vrijeme kad vas vjerovatno niko neće prekinuti i kada vaš tinejdžer nema nešto drugo što želi da radi, kao što je gledanje televizije. Isključite televizor i odložite telefone.
- ✓ Recite svom tinejdžeru da biste željeli da provedete neko vrijeme sa njim i da može da bira šta će da raditi ili o čemu želi da razgovarate. Vaš tinejdžer bi u početku mogao misliti da je ovo čudno, ali će postepeno početi uživati u ovom posebnom vremenu s vama!
- ✓ Posvetite svom tinejdžeru/roditelju svu svoju pažnju. Pobrinite se da vas ne ometaju drugi ljudi ili druge obaveze kako biste svu svoju pažnju mogli posvetiti svom tinejdžeru/roditelju.
- ✓ Fizički i verbalno potvrdite da slušate svog tinejdžera/roditelja. Gledajte u svog tinejdžera/roditelja. Klimanje glavom ili izgovaranje riječi poput „razumijem“ pokazuje im da zaista obraćate pažnju. Prihvatite ono što vaš tinejdžer govori bez osuđivanja.
- ✓ Dajte što manje instrukcija ili uputa. Kad provodite vrijeme jedan-na-jedan sa svojim tinejdžerom, on ili ona bi trebalo da vodi aktivnost. Ako vaš tinejdžer postavi pitanje, možete mu odgovoriti, ali pokušajte da izbjegnete da mu govorite šta da radi ili da ga osuđujete. Vratite izbor na tinejdžera: „To je zanimljivo pitanje, šta ti misliš?“
- ✓ Recite šta mislite o onome što vam tinejdžer kaže. Ponovite ono što vaš tinejdžer kaže kad razgovara s vama. Možete koristiti različite riječi da pokažete da zaista slušate svog tinejdžera. Na primjer, tinejdžer može reći: „Ovaj zadatak iz matematike je baš težak.“ Roditelj: „Da, vidim da ti je težak.“
- ✓ Pokušajte da radite nešto drugačije od gledanja televizije ili igranja telefonom. Ovo je mnogo korisnije i ugodnije za vašeg tinejdžera nego da samo sjedite zajedno ispred televizora ili se igrate telefonom. Ponekad je dovoljno da gledate omiljeni TV program vašeg tinejdžera sa njim/njom. On/ona će možda vremenom početi da se osjeća ugodno radeći i druge aktivnosti.
- ✓ Dijelite samo pozitivne komentare i izbjegavajte kritikovanje. Zapamtite da je ovo aktivnost vašeg tinejdžera. Možete zamisliti kako ste se vi nedavno osjećali kada je vas neko kritikovao? Ne postoji ispravno ili pogrešno tokom vremena jedan-na-jedan. Vaša uloga, kao roditelja, je da pokažete zainteresovanost i kažete nešto lijepo.

KORAK 1: Priprema

Ponekad kad smo pod stresom ili nam djeca stvaraju mnogo nervoze, treba na trenutak da se zaustavimo, prepoznamo to iskustvo i da se priberemo.

Nađite udobnu poziciju gdje da sjednete, stopala ravno na podu, ruke opuštene u krilu. [Pauza]

Zatvorite oči ako vam je tako ugodno. [Pauza]

KORAK 2: Postati svjestan

Zapitajte se: „Kakvo mi je iskustvo u ovom trenutku?" [Pauza]

Obratite pažnju na misli koje imate. Konstatujte da li su pozitivne ili negativne. [Pauza]

Obratite pažnju kako se osjećate emocionalno. Konstatujte da li su vam osjećanja prijatna ili neprijatna. [Pauza]

Obratite pažnju kako vam se tijelo osjeća. Ispratite da li ima neke nelagode ili tenzije. [Pauza]

KORAK 3: Usmjeravanje pažnje

Usredsredite se na disanje. [Pauza]

Možete staviti jednu ruku na stomak i osjetiti kako se diže i spušta sa svakim udahom i izdahom. [Pauza]

Pratite udah čitavim putem, uočite kako se prekida i kako ide izdah. [Pauza]

Ako uočite da se osjećate pod stresom ili osjećate neku ljutnju, možete sebe razuvjeriti riječima „U redu je. Šta god da je u pitanju, ja sam u redu." [Pauza]

Zatim se ponovo usredsredite na disanje. Usredsredite se na disanje nekoliko trenutaka. [Pauza]

KORAK 4: Širenje svijesti

Dozvolite da se fokus proširi na čitavo tijelo. [Pauza]

Dozvolite da se fokus proširi na zvukove u prostoriji. [Pauza]

KORAK 5: Preispitivanje

Na trenutak se preispitajte da li se osjećate drugačije u odnosu na ono kako ste se osjećali prije pauziranja.

Kada budete spremni, otvorite oči. [Pauza]

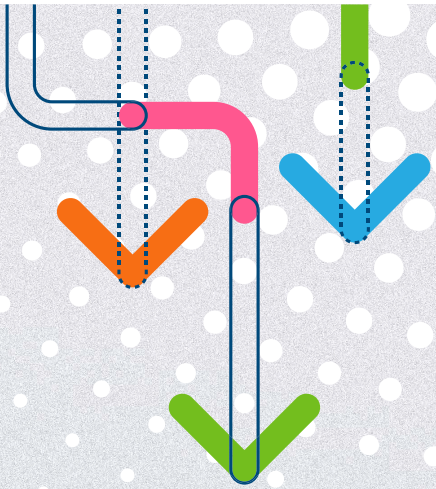
Možete raditi vježbu pauziranja u svakom trenutku u toku dana – posebno kada ste pod stresom ili ljuti.

RADNI LIST 1B: Plan vremena jedan-na-jedan

PITANJE	NAŠ DOGOVOR
Šta ćemo raditi ili o čemu ćemo razgovarati?	
Ko bira aktivnost?	Tinejdžer / zajedno
Kada i gdje?	
Kako ćemo ukloniti ometanja?	Telefon, televizor, druge obaveze...
Poslije aktivnosti: šta nam je prijalo?	

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 1

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Vrijeme jedan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana; tinejdžer bira aktivnost ili temu.	Šta smo radili i kako smo se osjećali?	o URAĐENO o JOŠ NE
Podijelimo ciljeve	Jednom tokom sedmice, sa roditeljem/ tinejdžerom i po želji još jednim članom porodice.	Šta smo saznali jedno o drugom?	o URAĐENO o JOŠ NE
Napravimo pauzu	Kad god osjetimo stres ili uznemirenost.	Da li smo odgovorili smirenije?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kontakt sa partnerom u program	Najmanje jednom tokom sedmice.	O čemu smo razgovarali?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kratko kretanje ili istezanje	Po želji, nekoliko minuta dnevno.	Kako se tijelo osjeća-lo poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE



druga sesija

ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA: POHVALE I UPUTSTVA

Nastavljamo da gradimo zidove našeg doma pohvaljivanjem jedni drugih.

Vjerovatnije je da će se sve što radimo ponoviti ako bude nagrađeno na neki način. Manje je vjerovatno da će se ponoviti ponašanje koje se ignoriše ili ne nagrađuje.

Pohvala treba da bude konkretna, trenutna, i entuzijastična i iskrena. Ljudi mnogo bolje reaguju kad osoba koja ih hvali zaista misli ono što govori.

Kako da pohvaljujete:

11. Pružite pozitivnu pažnju: Priznajte trud kada neko uradi nešto dobro, podržite ih, ohrabrite ih, nasmiješite se, zahvalite se ili ih zagrlite!
12. Primijetite dobro: Roditelji – pohvalite i male stvari (slaganje odjeće, igranje sa mlađim bratom/sestrom). Tinejdžeri – primijetite trud roditelja (kuvanje obroka, rad da bi se obezbijedilo školovanje).
13. Uputite pohvalu: Budite specifični (recite tačno šta vam se svidjelo), budite entuzijastični i dajte pohvalu ubrzo nakon dobrog ponašanja. UPOZORENJE: Pohvala + kritika ne idu zajedno (izbjegavajte rečenice koje sadrže 'ALI...')!

GRADIVNI BLOKOVI

Uočite kad se vaši tinejdžeri dobro ponašaju i pohvalite ih.

Napravite pauzu kad osjećate da ste pod stresom kako biste svojim tinejdžerima mogli da odgovorite na pozitivan način.

Pohvalite svoje tinejdžere za dobro ponašanje bez kritikovanja.

Budite konkretni kada hvalite svoje tinejdžere.

Pohvalite svoje tinejdžere za dobro ponašanje čak i kad se ono očekuje.

Koristite imena svojih tinejdžera kad ih hvalite.

Pohvalite svog tinejdžera!

DAVANJE KONKRETNIH, POZITIVNIH I REALNIH UPUTSTAVA

Mnogi roditelji imaju problema da navedu tinejdžere da prate njihova uputstva. Ovo je posebno naglašeno tokom adolescencije kad tinejdžeri počinju da preispituju autoritet.

Roditelji često daju negativna uputstva svojim tinejdžerima, poput „Prestani to da radiš“ ili „Nemoj to da radiš“. Bolje je dati konkretna uputstva iz kojih je jasno šta želite da vaš tinejdžer radi.

GRADIVNI BLOKOVI - RODITELJI

Tinejdžerima je potrebno vrijeme i prostor za sebe kako bi istraživali svijet.

Napravite pauzu prije nego što odreagujete na negativan način prema svojim tinejdžerima.

Vaši tinejdžeri će negativno reagovati kad sa njima komunicirate na negativan način.

Koristite pozitivne riječi kad dajete uputstva svom tinejdžeru.

Izgovorite ime svog tinejdžera kad mu/joj dajete uputstva.

Razgovarajte smireno i ljubazno sa svojim tinejdžerom kada mu/joj dajete uputstva.

Pobrinite se da vaš tinejdžer može da slijedi vaša uputstva. Pohvalite svog tinejdžera na tome što slijedi uputstva.

GRADIVNI BLOKOVI - TINEJDŽERI

Napravite pauzu prije nego što reagujete na negativan način prema svojim roditeljima.

Dajte sebi vremena da strpljivo objasnite šta želite i šta vam je potrebno.

Prepoznajte kad i vaši roditelji govore šta ONI žele!

Odvojite vrijeme da razmislite o tome kako možete nešto zatražiti od roditelja.

Kad sa roditeljima razgovarate mirnim glasom i s poštovanjem, veća je vjerovatnoća da će vas saslušati.

Kad ste iskreni prema roditeljima, oni će vam povjeriti i druge obaveze.

Recite svojim roditeljima kada cijenite njihove postupke.

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Vježbajte da hvalite svog roditelja/tinejdžera najmanje triput dnevno.
- Pohvalite i sebe kad god primijetite da radite nešto dobro. Zaslužujete to!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kad razgovarate sa svojim roditeljem o onome što vam je bitno.

- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za trud tokom programa Brižne porodice!
- Provedite najmanje petnaest minuta vremena jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili postojanje prijatne emocije!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

RADNI LIST 2A: **Primijetimo i pohvalimo dobro**

ŠTA SAM PRIMIJETIO/PRIMIJETILA?	MOJA KONKRETNA I ISKRENA POHVALA

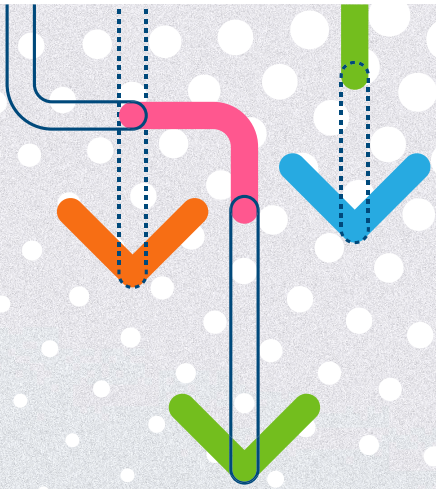
RADNI LIST 2B: **Pozitivno, konkretno i realno uputstvo ili zahtjev**

UMJESTO NEGATIVNE ILI NEJASNE REČENICE...	REĆI ĆU JASNO I SMIRENO ŠTA ŽELIM DA SE URADI...

Provjerite: da li sam izgovorio/la ime osobe, rekao/la šta tačno želim, govorio/la mirnim glasom i pohvalio/la saradnju?

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 2

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Pohvala roditelju/ tinejdžeru	Najmanje tri puta dnevno.	Koju sam konkretnu pohvalu uputio/la?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pozitivno uputstvo ili smiren zahtjev	Najmanje jednom dnevno kada se za to ukaže prilika.	Da li je bilo jasno, konkretno i realno?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme jedan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana.	Šta je pomoglo da ton ostane pozitivan?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pauza i partner u program	Pauza po potrebi; partner najmanje jednom sedmično.	Šta mi je pomoglo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kratko kretanje ili istezanje	Po želji, nekoliko minuta dnevno.	Kako se tijelo osjećalo poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE



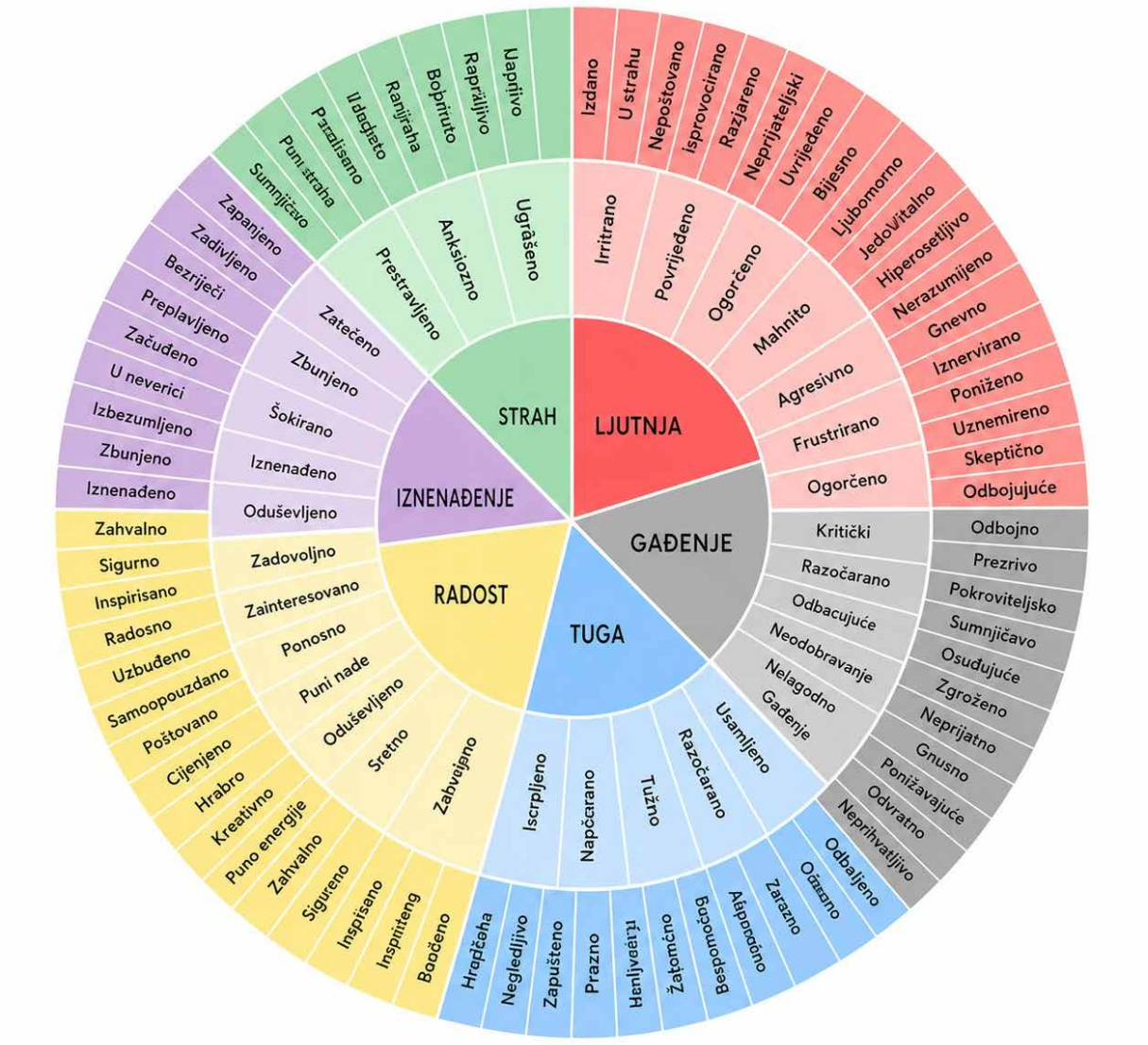
treća sesija

KAKO ZADRŽATI SMIRENOST: UPRAVLJANJE LJUTNJOM I STRESOM

Svijest o sopstvenim osjećanjima i razumijevanje načina na koji možemo odgovoriti na osjećanja drugih izuzetno su važni za izgradnju kvalitetnih odnosa.

- Prijatna osjećanja: ponosan/na, srećan/na, uzbuđen/a, smiren/a, inspirisan/a, zahvalan/na, spokojan/na, radostan/na.
- Neprijatna osjećanja: pod stresom, preopterećen/a, razočaran/a, zbunjen/a, uplašen/a, ljut/a, frustriran/a, zabrinut/a, tužan/na, kriv/a.

TOČAK EMOCIJA



GRADIVNI BLOKOVI - RODITELJI

Prepoznajte kako se osjećate i koje su misli povezane s tim osjećanjima.

U redu je da dozvolite svojim tinejdžerima da vas vide tužne.

Razgovor o emocijama pomaže nam da kontrolišemo svoje postupke.

Komunicirajte i objasnite svojim tinejdžerima kako se osjećate na miran način.

Vi ste model svojim tinejdžerima. Oni će se ponašati nalik vama.

PREGLED – KLJUČNI KORACI ZA PREPOZNAVANJE EMOCIJA VAŠIH TINEJDŽERA

1. Uočite kako se vaš tinejdžer osjeća.
2. Dozvolite svom tinejdžeru da podijeli kako se osjeća i zašto se tako osjeća.
3. Cijenite kada vaš tinejdžer nešto podijeli s vama.
4. Osvrnite se na ono što vaš tinejdžer dijeli.
5. Odgovorite na miran i saosjećajan način.
6. Prihvatite da je dato osjećanje u redu, čak i ako je negativno.
7. Istražite rješenja sa svojim tinejdžerom ako je to prikladno.
8. Ponudite emocionalnu i fizičku podršku.

GRADIVNI BLOKOVI - TINEJDŽERI

Uočite kako se osjećate.

Dozvolite sebi prostor da podijelite kako se osjećate i zašto je tako.

Prihvatite i neprijatne i prijatne emocije.

Odgovorite na miran i saosjećajan način.

Istražite rješenja sa svojim roditeljem.

FORMULA REČENICA 'OSJEĆAM SE...'

Koristite formulu za mirno izražavanje osjećanja i potreba:

Formula 'Osjećam se...'

"Osjećam se [osjećanje]... kada ti [opiši akciju]... i volio/voljela bih da [opiši želju/potrebu]."

Primjer: "Osjećam se tužno kada vičeš na mene. Voljela bih da razgovaramo mirnim tonom."

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Pokušajte da budete svjesniji sopstvenih emocija i misli koje su povezane s tim osjećanjima.
- Pokušajte da uočite emocije drugih – kako prijatne tako i neprijatne.
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju sa „Osjećam" prilikom dijeljenja osjećanja sa svojim roditeljem ili tinejdžerom barem jednom tokom sedmice.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni: obratite pažnju na to kako se osjećate, koje su misli povezane s tim osjećanjem, gdje to osjećate u svom tijelu, i da li se osjećate drugačije nakon pauze.

Aktivnosti koje se redovno sprovode kod kuće:

- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge članove svoje porodice!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kad razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za trud tokom programa Brižne porodice!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu barem jednom tokom sedmice (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku).

RADNI LIST 3A: Moja emocionalna prijava

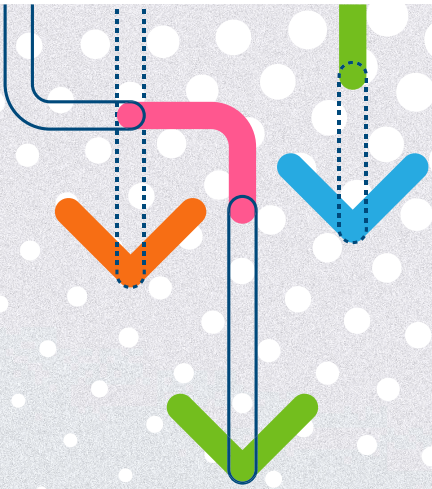
SITUACIJA	EMOCIJA	GDJE JE OSJEĆAM U TIJELU?	KOJA MISAO JE PRATI?

RADNI LIST 3B: Rečenica koja počinje sa „Osjećam se...“

FORMULA	Osjećam se _____ kada/zbog _____. Volio/voljela bih da _____.
MOJA REČENICA	
KAKO JE DRUGA OSOBA ODGOVORILA?	

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 3

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Prepoznajemo emocije	Tokom sedmice obratiti pažnju na svoje emocije, misli i tjelesne senzacije.	Šta sam primijetio/la?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pitanje: „Kako se osjećaš?“	Najmanje jednom tokom sedmice.	Da li sam slušao/la bez ispravljanja i osuđivanja?	o URAĐENO o JOŠ NE
Rečenica „Osjećam se...“	Najmanje jednom tokom sedmice.	Kako je razgovor prošao?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pauza	Kad god sam pod stresom ili uznemiren/a.	Kako sam se osjećao/la prije i poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme je-dan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana.	Šta nam je prijalo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kratko kretanje ili istezanje	Po želji, nekoliko minuta dnevno.	Kako se tijelo osjećalo poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE



četvrta sesija

POSLJEDICE I UTVRĐIVANJE PRAVILA ZA OČUVANJE ZDRAVLJA I BEZBJEDNOSTI

Pravila i rutine kod kuće pomažu da se porodica osjeća bezbjedno i smanjuju stres.

Kada su pravila jasna, razumna i dosljedna, tinejdžeri uče kako da postanu odgovorniji. Oni također mogu naučiti da postoje posljedice ako se ne pridržavaju ovih pravila.

Kad se pravila dogovore kod kuće, roditelji mogu malo bolje pratiti svoje tinejdžere. Praćenje tinejdžera uključuje i znanje o tome gdje se nalaze i šta rade u vrijeme kad su pod nadzorom, ali i bez nadzora.

Pravila takođe pomažu da život kod kuće bude predvidljiv i uredan. Određena pravila mogu biti svakodnevne rutine kao što su zajednički obroci svake večeri ili redovno odvajanje vremena za porodične razgovore. Na taj način se stvara i osjećaj povezanosti u porodici.

Rutine nam mogu pomoći i da budemo bezbjedni i zdravi. Takva rutina je, na primjer, uzimanje lijekova svakog dana u isto vrijeme ili poziv porodici da smo bezbjedno stigli tamo gdje smo se zaputili. Ove rutine mogu olakšati poštovanje pravila.

ZLATNI SAVJETI ZA KUĆNA PRAVILA

Pravila o pravilima:

1. Pravila moraju biti jednostavna i jasna.
2. Pravila važe za SVE članove domaćinstva.
3. Pravila moraju biti realistična i razumna.
4. Pravila treba da budu pozitivno oblikovana – opišite ponašanje koje ŽELITE da vidite (npr. ‘Govorimo mirnim tonom’ umjesto ‘Zabranjeno vikanje’)!

GRADIVNI BLOKOVI

Ne zaboravite da napravite pauzu kada osjećate da ste pod stresom i upotrijebite riječi da opišete šta osjećate.

Objasnite razlog za pravilo.

Pravila treba da budu jednostavna i jasna.

Ako ne poštujemo pravila, postoje posljedice. Učenje kako se slijede pravila pomaže u izgradnji odgovornosti i nezavisnosti.

GRADIVNI BLOKOVI

Objasnite razlog za pravilo.

Ustanovite pravila zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Pravila se mogu prilagoditi situaciji!

Otvorena komunikacija sa svojim roditeljem/tinejdžerom je važna.

Neka vaša kućna pravila budu jasna i konkretna.

Neka vaša kućna pravila budu pravična i realna.

Uvjerite se da vaš tinejdžer razumije pravilo.

Dozvolite svom tinejdžeru priliku da postavlja pitanja.

Pohvalite svog tinejdžera kad se pridržava kućnih pravila.

GRADIVNI BLOKOVI

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna koja su kućna pravila.

Neka vaša kućna pravila budu jasna i konkretna.

Neka vaša kućna pravila budu poštena i realna.

Uključite svog tinejdžera u uspostavljanje kućnih pravila.

Pohvalite svog tinejdžera kad se pridržava kućnih pravila.

Na dječake i djevojčice mogu se odnositi ista kućna pravila.

KORIŠĆENJE POSLJEDICE KAO POMOĆ U UČENJU ODGOVORNOSTI

Nasilne reakcije (udaranje, vikanje) uče tinejdžere nasilju i ne rješavaju problem. Disciplina znači UČENJE ZA BUDUĆNOST kroz primjenu posljedica.

VRSTE POSLJEDICA UMJESTO KAZNE

POSLJEDICE MORAJU BITI:

- **REALISTIČNE (možete ih sprovesti)**
- **NEPOSREDNE (primjenjuju se što je prije moguće)**
- **RAZUMNE (povezane sa samim ponašanjem)**

Prirodne posljedice: ako ne učiš, nećeš položiti ispit.

Logičke posljedice: ako ne uradiš domaći zadatak prije večere, nema gledanja TV-a večeras.

GRADIVNI BLOKOVI

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna koja su kućna pravila.

Pravila u domaćinstvu moraju biti konkretna, pozitivna i realna.

Dajte svom tinejdžeru prostora da objasni svoje postupke.

U redu je da se izvinite svom roditelju/tinejdžeru.

Pobrinite se da vaš tinejdžer zna posljedice svojih postupaka.

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Utvrdite JEDNO kućno pravilo i JEDNU dnevnu rutinu sa svojim tinejdžerom/roditeljem
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome kako možete podijeliti odgovornosti. Razgovarajte o barem JEDNOJ novoj odgovornosti koju tinejdžer može preuzeti kako bi pomogao/la u kući. Pobrinite se da tinejdžer i dalje može da ispunjava svoje školske obaveze.
- Identifikujte posebnu privilegiju za tinejdžera koju on/ona može imati ako se bude držao/la dogovora.
- Identifikujte odgovarajuću posljedicu ako se tinejdžer ne bude pridržavao dogovora.
- Razgovarajte o drugim posljedicama nepoštovanja kućnih pravila koja ste uspostavili tokom programa Brižne porodice.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ kad govorite o osjećanjima
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu barem jednom tokom sedmice

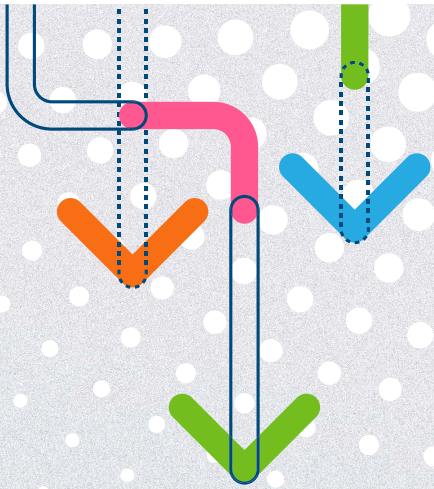
RADNI LIST 4: Naš porodični dogovor

DIO DOGOVORA	ŠTA SMO DOGOVORILI?	KAKO ĆEMO PRATITI?
Jedno kućno pravilo		
Jedna dnevna rutina		
Nova odgovornost tinejdžera		
Privilegija kada se dogovor poštuje		
Razumna, neposredna, realna i dosljedna posljedica		

Dogovor pravite zajedno. Posljedica nije kazna niti poniženje; treba da bude povezana sa ponašanjem i unaprijed poznata.

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 4

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Kućno pravilo i dnevna rutina	Dogovoriti i probati tokom sedmice.	Šta je bilo lako, a šta teško?	o URAĐENO o JOŠ NE
Podjela odgovornosti	Dogovoriti najmanje jednu novu odgovornost koja ne ometa školske obaveze.	Da li je dogovor bio realan?	o URAĐENO o JOŠ NE
Privilegija i posljedica	Primijeniti samo ako se ukaže prilika, smireno i dosljedno.	Kako smo reagovali?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme jedan-na-jedan i pauza	15 minuta dnevno; pauza po potrebi.	Da li su pomogli odnosu?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kratko kretanje ili istezanje	Po želji, nekoliko minuta dnevno.	Kako se tijelo osjećalo poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE



peta sesija

RAZGOVOR O ZDRAVIM ODNOSIMA, SEKSUALNOSTI I SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU

POLNO SAZRIJEVANJE TOKOM ADOLESCENCIJE

Tokom adolescencije tijelo tinejdžera prolazi kroz promjene vezane za polno sazrijevanje. Ove promjene mogu izazvati zabunu, nelagodu ili čak strah kod tinejdžera ukoliko nisu na njih pripremljeni. Kada roditelji unaprijed i jednostavnim riječima objasne šta mogu očekivati, tinejdžeri se osjećaju sigurnije i manje usamljeno u tom procesu. Ove promjene idu ruku pod ruku i sa emocionalnim promjenama – pojačanim interesovanjem za romantične veze, radoznalošću i, ponekad, pritiskom vršnjaka da se ponašaju „odraslije“ nego što se zapravo osjećaju spremnim.

RAZGOVOR O VEZAMA I GRANICAMA

Kako tinejdžeri ulaze u prve romantične veze, važno je da roditelji ne reaguju zabranama ili ćutanjem, već da razgovaraju sa svojim tinejdžerom o tome šta znači zdrava veza – uzajamno poštovanje, ravnopravnost, i pravo da se u svakom trenutku kaže „ne“. Razlike u godinama, iskustvu ili zrelosti između partnera mogu tinejdžera dovesti u nezgodnu poziciju u kojoj osjeća pritisak da uradi nešto na šta nije spreman/na. Roditelji koji sa svojim tinejdžerom unaprijed razgovaraju o ovim temama, umjesto da čekaju da se problem pojavi, grade odnos povjerenja u kojem će im se tinejdžer obratiti kada mu zatreba savjet ili pomoć.

Sa širenjem korišćenja mobilnih telefona i društvenih mreža, tinejdžeri se mogu naći u situaciji da neko njihovu privatnu fotografiju ili poruku proslijedi dalje bez njihovog znanja ili pristanka. To je zloupotreba povjerenja i može predstavljati oblik nasilja, bez obzira na to kako je sadržaj prvobitno nastao. Važno je da roditelji jasno poruče da dijete nije krivo za tuđu zloupotrebu, pruže podršku bez osude i zajedno preduzmu konkretne korake: prijavu sadržaja, razgovor sa školom i, po potrebi, obraćanje nadležnim institucijama.

ZAŠTO JE RANI I OTVOREN RAZGOVOR VAŽAN

Istraživanja pokazuju da tinejdžeri koji imaju otvorenu komunikaciju sa roditeljima o seksualnom zdravlju donose odgovornije odluke i rjeđe se oslanjaju na netačne informacije od vršnjaka ili interneta. Razgovor ne treba da bude jednokratan, „veliki razgovor“ – efikasniji je kada se odvija postepeno, kroz više kraćih razgovora tokom vremena, prilagođenih uzrastu djeteta. Cilj nije da se tinejdžeru nametnu stavovi, već da mu se pruže tačne informacije i prostor da postavlja pitanja bez straha od osude.

GRADIVNI BLOKOVI

Normalno je da tinejdžeri počnu da istražuju svoju seksualnost.

Napravite pauzu kada osjećate da ste pod stresom i koristite riječi da opišete ono što osjećate.

Važno je da roditelji zadrže pozitivnu pažnju kad komuniciraju sa svojim tinejdžerima o ovim temama, kako bi se osjećali prihvaćeno i saslušano. Otvorena komunikacija sa svojim roditeljem/tinejdžerom je važna.

GRADIVNI BLOKOVI

Saslušajte svog tinejdžera bez prekidanja i bez osude, čak i kad je tema neugodna.

Zahvalite mu/joj što vam se povjerio/la – to gradi povjerenje za naredne razgovore.

Podsjetite svog tinejdžera da uvijek ima pravo da odluči o svom tijelu, bez obzira na pritisak druge osobe.

Izbjegavajte da prvo reagujete strahom ili ljutnjom – to može zatvoriti vrata daljem razgovoru.

PREGLED – SAVJETI ZA RAZGOVOR O SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU SA SVOJIM TINEJDŽEROM

- ✓ Tinejdžeri se generalno ponašaju odgovorno kada smatraju da ih roditelji shvataju ozbiljno.
- ✓ Tinejdžeri promišljaju o posljedicama svojih postupaka kad su uključeni u razgovor.
- ✓ Tinejdžeri vjeruju svojim roditeljima kada osjećaju da se i prema njima gaji povjerenje. To znači da je veća vjerovatnoća da će sa roditeljima podijeliti da su u nevolji.
- ✓ Tinejdžeri će češće tražiti savjet ako su navikli da razgovaraju sa svojim roditeljima/starateljima.
- ✓ Razgovori o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mogu započeti rano, i prije devete godine, i to odgovaranjem na pitanja koja dijete može postavljati, na jednostavan i precizan način. Od desete godine tinejdžeri počinju da ulaze u pubertet i moraju znati da će se njihova tijela i osjećanja mijenjati i kako se mogu, na bezbjedan način, nositi sa seksualnim osjećanjima.
- ✓ U redu je da se osjećate nelagodno kada razgovarate o seksualnom i reproduktivnom zdravlju sa tinejdžerima, ali na vama je odgovornost da budete otvoreni i koristite činjenice. Držanje ovih tema u tajnosti samo ih čini misterioznijim i zanimljivijim.
- ✓ Objasnite da je seksualni odnos dobar za zrele ljude koji vode računa jedni o drugima i mogu biti odgovorni jedno za drugo.
- ✓ Ako roditelj otkrije da njegov tinejdžer upražnjava seksualne odnose, trebalo bi da pokuša da ostane smiren (iako može izraziti da osjeća razočaranje). Ljutnja prema tinejdžeru će naštetiti njihovom odnosu.
- ✓ Tinejdžeri su u fazi kad traže svoj put u životu i obično su nesigurni. Pokušajte da zajedno razgovarate i ispitate kako bi se moglo sačekati sa seksom dok tinejdžer ne postane stariji. Budite smireni i usredsredite se na pronalaženje zajedničkih rješenja.
- ✓ Zajedno razgovarajte o rješenjima: Pitajte i saslušajte mišljenja jedni drugih. Prilikom donošenja odluke, zajedno razmislite o mogućim posljedicama. U redu je da ne znate odgovore na sva pitanja svog tinejdžera, ali mu kažite da ćete se potruditi da nađete odgovor iz valjanih izvora

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o seksualnom i reproduktivnom zdravlju.
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome šta znači zdrava veza i o pravu da se u svakom trenutku kaže „ne“.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Nastavite da razgovarate o podjeli odgovornosti i, po potrebi, koristite dogovorenu posljedicu
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija.
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice.
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu barem jednom tokom sedmice.

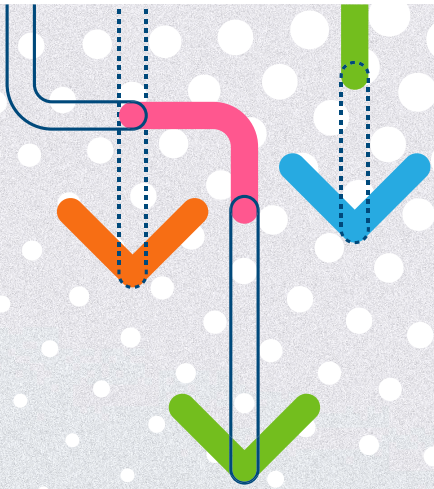
RADNI LIST 5: Plan mirnog razgovora o vezama, granicama i seksualnom zdravlju

Tema o kojoj želimo da razgovaramo:
Šta već znamo, a šta treba da provjerimo u pouzdanom izvoru?
Kako ćemo pokazati da je ovo siguran razgovor bez osude i ispitivanja?
Pitanje roditelja:
Pitanje tinejdžera:
Naš dogovor o zdravoj vezi, ličnim granicama i pravu da se u svakom trenutku kaže „ne“:
Kome se možemo obratiti za tačnu informaciju ili pomoć?

Cilj nije da roditelj dobije sve odgovore ili da tinejdžer mora da otkriva privatne detalje.
Cilj je da se razgovara smireno, uz činjenice, povjerenje i poštovanje granica.

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 5

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Razgovor o seksualnom i reproduktivnom zdravlju	Jednom tokom sedmice, u mirnom trenutku.	Šta nam je pomoglo da razgovor bude otvoren?	o URAĐENO o JOŠ NE
Razgovor o zdravoj vezi i pravu da se kaže „ne“	Jednom tokom sedmice.	Koji zajednički dogovor smo napravili?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme je-dan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana.	Da li smo se osjećali sigurnije da razgovaramo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pauza	Kad god se pojavi nelagoda, stres ili ljutnja.	Da li smo nastavili razgovor smirenije?	o URAĐENO o JOŠ NE
Kratko kretanje ili istezanje	Po želji, nekoliko minuta dnevno.	Kako se tijelo osjećalo poslije?	o URAĐENO o JOŠ NE



šesta sesija

PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI

Novčani problemi često izazivaju stres u porodicama. Izrada budžeta i štednja novca smanjuju stres i donose rješenja!

1. Saberite koliko novca imate svakog mjeseca (prihodi, socijalna davanja, plata).
2. Razmislite o tome šta je važno za vas kao porodicu.
3. Napravite plan tako da novac pokrije osnovne PORODIČNE POTREBE (hrana, smještaj, medicinska njega, škola).
4. Zapamtite da sačuvate nešto novca za hitne slučajeve ili za dugoročne ciljeve.

RAZLIKA IZMEĐU POTREBA I ŽELJA

POTREBA = Nešto što morate imati da biste preživjeli i funkcionisali (hrana, čista voda, smještaj, ljekovi, obrazovanje).

ŽELJA = Nešto što biste voljeli da imate, ali možete preživjeti i bez toga (novi pametni telefon, markirana odjeća, biciklo, TV).

Razlikovanje potreba i želja pomaže porodici da donese pametne finansijske odluke!

GRADIVNI BLOKOVI

Uključite svoju djecu u razgovor o tome na šta porodica troši novac – bolje razumiju vrijednost onoga što imaju.

Zajedno razlikujte potrebe od želja kad planirate porodični budžet.

Razgovarajte otvoreno o tome kada morate birati između različitih stvari – nema pogrešnih odgovora, samo ono što najviše odgovara vašoj porodici.

Pohvalite trud svog tinejdžera kad učestvuje u planiranju porodičnih finansija, čak i kad se ne slažete oko svake odluke.

GRADIVNI BLOKOVI

Razgovarajte unaprijed o tome odakle biste obezbijedili novac ako se desi nešto neočekivano.

Redovno odvajajte manji iznos novca za hitne slučajeve, koliko god porodica može.

Uključite djecu u razmišljanje o tome zašto je štednja za budućnost važna, ne samo za sadašnje potrebe.

Prihvatite da neki izbori u vezi sa novcem mogu biti teški – to je normalan dio porodičnog života, ne razlog za stid.

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Napravite vizuelni budžet s cijelom porodicom. Uključite svoju porodicu u aktivnost vizuelnog budžeta. Možete koristiti lažan novac ili pak pokušati da napravite pravi budžet na listu papira. Razmislite o tome koliko novca vaša porodica ima na raspolaganju svakog mjeseca i razmislite odakle taj novac dolazi. Zatim razmislite o tome kako ovaj novac može da pokrije sve „potrebe“ vaše porodice za cijeli mjesec. Pokušajte da uključite i uštedevinu za hitne slučajeve i dugoročne ciljeve u svoj budžetski plan.
- Napravite plan štednje sa cijelom porodicom: razgovarajte sa cijelom porodicom o različitim mogućnostima štednje; predstavite svoj plan štednje ostalim članovima porodice; razgovarajte zajedno o tome koji plan štednje bi najbolje funkcionisao za vašu porodicu; pokušajte da sprovedete u djelo svoj plan štednje kao porodica; podsjetite jedni druge na korake za štednju; pohvalite jedni druge kad god se neko pridržava plana štednje!
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Napravite pauzu kad god ste pod stresom ili ako ste uznemireni. Možete čak napraviti pauzu kako biste uvažili pozitivnu emociju!

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Nastavite da razgovarate o podjeli odgovornosti i, po potrebi, koristite dogovorenu posljedicu
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti
- Pokušajte da budete svjesniji svojih i tuđih emocija
- Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte ih učiniti pozitivnim, konkretnim i realističnim
- Tinejdžeri: razgovarajte na smiren i jasan način o stvarima koje su vam važne
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

RADNI LIST 6A: Potrebe, želje i porodični budžet

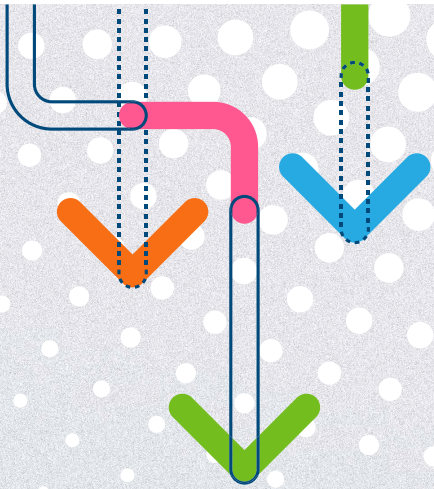
STAVKA	POTREBA ILI ŽELJA?	PLANIRANI IZNOS	STVARNI IZNOS
Ukupno prihoda			
Ukupno potreba i obaveza			
Iznos koji možemo odvojiti za hitne slučajeve/štednju			

RADNI LIST 6B: Naš plan štednje

ZA ŠTA ŠTEDIMO?	
Koliko nam je potrebno?	
Koliko možemo da odvojimo sedmično ili mjesečno?	
Gdje ćemo čuvati ušteđeni novac?	
Kako ćemo pratiti napredak i pohvaliti trud?	

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 6

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Vizuelni porodični budžet	Napraviti sa cijelom porodicom tokom sedmice.	Da li smo razlikovali potrebe i želje?	o URAĐENO o JOŠ NE
Plan štednje	Dogovoriti mali i realan iznos i prvi korak.	Šta je funkcionisalo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme je-dan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana.	Kako smo razgovarali o novcu bez okrivljavanja?	o URAĐENO o JOŠ NE
Pauza	Kada razgovor o novcu izazove stres.	Da li nam je pomogla da nastavimo smirenije?	o URAĐENO o JOŠ NE



sedma sesija

ZAJEDNIČKO RJEŠAVANJE PROBLEMA U PORODICI

Razvijanje i primjena vještina rješavanja problema pomaže nam da se suočimo sa izazovima i pronađemo nova rješenja za teške situacije.

6 KORAKA ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA

KORAK 1: Prepoznajte i definišite problem (Šta se tačno dešava?)

KORAK 2: Brainstorming rješenja (Smislite što više mogućih rješenja bez osude)

KORAK 3: Procijenite posljedice svakog rješenja (Koje su prednosti i mane svake opcije?)

KORAK 4: Izaberite jedno rješenje (Koja opcija je najbolja?)

KORAK 5: Isprobajte rješenje u praksi!

KORAK 6: Procijenite da li je uspjelo (Da li je problem riješen? Šta se može uraditi drugačije?)

GRADIVNI BLOKOVI

Uočite kad ste ljuti i napravite pauzu!

Utješite svog tinejdžera kad ima problem. Obratite pažnju na njegove/njene emocije!

Uključite svog tinejdžera u rješavanje problema.

Zapamtite šest koraka: identifikujte problem; razgovarajte o rješenjima; istražite posljedice svakog rješenja; odaberite rješenje; isprobajte ga; osvrnite se na rješenje!

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije. Možda ćete čak morati i da se udaljite od situacije prije nego što se počnete baviti njome!
- Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup rješavanja problema u šest koraka.
- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome kako možete podijeliti odgovornosti
- Kad koristite posljedice, neka budu realne, neposredne, razumne i dosljedne
- Nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje

- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti
- Pokušajte da budete svjesniji u pogledu svojih i tuđih emocija. Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ kad govorite o osjećanjima
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!
- Sastanite se ili kontaktirajte sa svojim partnerom u programu (pozovite ga ili mu pošaljite tekstualnu poruku) barem jednom tokom sedmice.

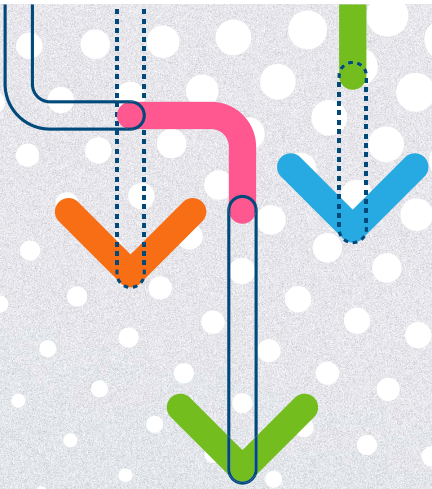
RADNI LIST 7: Rješavanje problema u šest koraka

KORAK	NAŠ ODGOVOR
1. Prepoznajemo i definišemo problem bez okrivljavanja.	
2. Razmišljamo o različitim mogućim rješenjima.	
3. Procjenjujemo dobre i loše strane svakog rješenja.	
4. Biramo jedno rješenje koje ćemo isprobati.	
5. Dogovaramo ko, šta i kada radi.	
6. Provjeravamo da li je rješenje uspjelo i po potrebi ga mijenjamo.	

Prije početka napravite pauzu. Cilj nije da odmah pronađete savršeno rješenje, već da problem sagledate zajedno i isprobate dogovoreni korak.

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 7

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Pauza prije razgovora	Kad god dođe do sukoba ili teške situacije.	Da li je bilo potrebno privremeno se udaljiti?	o URAĐENO o JOŠ NE
Jedan problem - šest koraka	Najmanje jednom tokom sedmice.	Koje rješenje smo isprobali i šta se dogodilo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme jedan-na-jedan	Najmanje 15 minuta svakog dana.	Da li je pomoglo da lakše sarađujemo?	o URAĐENO o JOŠ NE
Nastavljamo ranije dogovore	Pravila, odgovornosti, budžet, pohvale i mirna komunikacija.	Šta želimo da zadržimo?	o URAĐENO o JOŠ NE



osma sesija

BEZBJEDNOST U FIZIČKOJ I ONLAJN ZAJEDNICI I REAGOVANJE NA KRIZU

Pravljenje planova i otvorenih razgovora između roditelja i tinejdžera ključno je za očuvanje bezbjednosti van doma.

- Spoznajte svoju zajednicu: Identifikujte bezbjedna i opasna mjesta zajedno.
- Razgovarajte o bezbjednosti u fizičkoj i online zajednici, uz prepoznavanje mjesta i situacija koje mogu predstavljati rizik.
- Mapirajte bezbjedna i rizična područja, kao i izvore podrške u zajednici.
- Razgovarajte o pripremi za moguće krize i izradite porodični plan za njeno prevazilaženje.

GRADIVNI BLOKOVI

Vaš tinejdžer ima pravo da kaže „ne“, čak i kad je pod pritiskom grupe.

Unaprijed razgovarajte sa tinejdžerom o tome kako da postavi granicu, prije nego što se nađe u takvoj situaciji.

Podsjetite tinejdžera da vas uvijek može pozvati, bez obzira na okolnosti, bez straha od kazne.

Pohvalite tinejdžera kad prepozna i podijeli tešku situaciju sa vama.

GRADIVNI BLOKOVI

Odlazak iz nesigurne situacije je hrabar i ispravan potez – pohvalite ga, ne kritikujte ga.

Nikad ne krivite tinejdžera za tuđe loše namjere.

Zajedno razgovarajte o upozoravajućim znacima u online komunikaciji (izbjegavanje video poziva, insistiranje na tajnosti, nedosljedne priče).

Cilj je da se tinejdžer osjeća sigurno da vam se obrati sljedeći put – kažnjavanje to podriva.

- Loše stvari se mogu dogoditi bilo kome. Ono što je ključno jeste kako reagujemo i kako se nosimo sa krizom.

4 KORAKA U UPRAVLJANJU KRIZOM

1. BAZIRAJTE SE NA PODRŠCI:
Budite tu jedni za druge bez osude i okrivljavanja.

2. AKTIVNO SLUŠAJTE:
Ostanite smireni, pustite osobu da završi rečenicu, priznajte njena osjećanja, dišite duboko.

3. PRIMIJENITE 6 KORAKA RJEŠAVANJA PROBLEMA:
Identifikujte problem i opcije.

4. NAPRAVITE KRATKOROČNI I DUGOROČNI PLAN:
Kratkoročni plan rješava trenutnu krizu (hitne službe, medicinska pomoć), a dugoročni plan sprečava ponavljanje.

GRADIVNI BLOKOVI

Kada ste svjesni postojanja krize, radite sa svojim tinejdžerom kako biste zajedno pronašli rješenje.

Identifikujte u čemu je problem ili kriza.

Smireno postavljajte pitanja i dozvolite svom tinejdžeru da sve ispriča ne kriveći ga za to što se desilo.

Razgovarajte o mogućim rješenjima sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Procijenite različite opcije i odaberite jedno rješenje.

Isprobajte rješenje (ili ga provježbajte ako je moguće).

Razmislite da li je rješenje funkcionisalo.

Nekoliko stvari koje vrijedi imati na umu:

- Zadržavanje smirenosti vam daje prostora da sagledate problem i dođete do rješenja bistrog uma.
- Ako reagujete na smiren i podržavajući način, veća je vjerovatnoća da ćete sa svojim tinejdžerom imati otvoren odnos koji počiva na povjerenju.
- Otvorena komunikacija, kojom šaljete poruku da ga prihvatate, omogućiće vam da ga zaštitite kada mu zatreba pomoć.
- Kratkoročni plan znači suočiti se sa krizom u datom trenutku; dugoročni plan znači razgovarati i planirati kako bi se izbjeglo da se kriza ponovi.

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Analizirajte vježbu mapiranja s ostalim članovima porodice. Razgovarajte o potencijalnim bezbjednim i opasnim područjima, kao i o izvorima podrške.
- Napravite online mapu zajedno kao porodica: razgovarajte o tome koje aplikacije i platforme tinejdžer koristi, i dogovorite se o zajedničkim pravilima za screen time (npr. bez telefona za vrijeme obroka ili nakon određenog sata uveče).
- Pregledajte zajedno podešavanja privatnosti na aplikacijama koje tinejdžer najviše koristi.
- Razgovarajte o tome kako prepoznati vršnjački pritisak i uvježbajte zajedno kako tinejdžer može reći „ne“ u takvoj situaciji.
- Razgovarajte o JEDNOJ mogućoj krizi zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom. Napravite kratkoročni i dugoročni plan upravljanja tom krizom.
- Ne zaboravite da napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije.
- Provedite najmanje 15 minuta svakog dana jedan-na-jedan sa svojim roditeljem/tinejdžerom.

Tekuće aktivnosti koje se sprovode kod kuće:

- Pokušajte da radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob. Koristite pristup za rješavanje problema u šest koraka.
- Nastavite da razgovarate sa svojim roditeljem/tinejdžerom o tome kako on/ona može podijeliti odgovornosti.
- Uvjerite se da su posljedice koje koristite razumne, dosljedne, trenutne i realne.
- Nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje.
- Nastavite da se pridržavate kućnih pravila.
- Razgovarajte sa svojim roditeljem/tinejdžerom o zdravlju i bezbjednosti.
- Pokušajte da budete svjesniji u pogledu svojih i tuđih emocija. Pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom tokom sedmice.
- Vježbajte izjave koje počinju s „Osjećam“ barem jednom tokom sedmice.
- Pohvalite svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici!
- Roditelji: obratite pažnju na to kako dajete uputstva i pokušajte da ih učinite pozitivnim, konkretnim i realnim.
- Tinejdžeri: ne zaboravite da budete smireni i jasni kada razgovarate sa svojim roditeljem o stvarima koje su vam važne.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!

RADNI LIST 8A: Mapa bezbjednosti - fizička i online zajednica

OBLAST	BEZBJEDNA MJESTA, LJUDI ILI POSTUPCI	RIZIČNA MJESTA, SITUACIJE ILI PONAŠANJA
Fizička zajednica		
Online prostor: aplikacije, platforme, kontakti		
Naša pravila privatnosti, vremena pred ekranom i traženja pomoći		

RADNI LIST 8B: Plan za jednu moguću kriznu situaciju

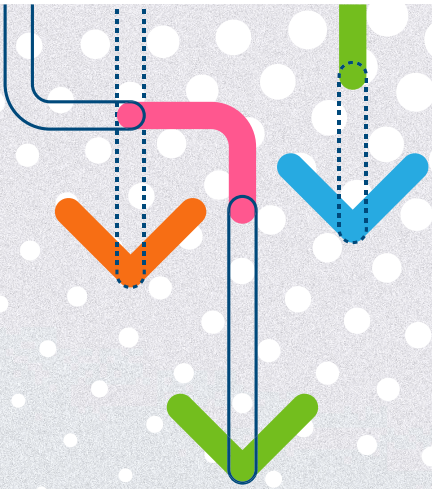
PITANJE	NAŠ PLAN
Koja kriza bi mogla pogoditi našu porodicu?	
Kako možemo smanjiti rizik?	
Šta radimo odmah ako se kriza dogodi?	
Šta radimo dugoročno da se ne ponovi?	
Koga zovemo i gdje tražimo pomoć?	

KUĆNE AKTIVNOSTI — SESIJA 8

AKTIVNOST	KADA I GDJE ĆEMO URADITI?	KAKO JE PROŠLO? (UTISCI)	ZAOKRUŽITE
Pregled mape bezbjednosti sa porodicom	Jednom tokom sedmice.	Koje bezbjedne ljude i mjesta smo dodali?	o URAĐENO o JOŠ NE
Online dogovor i podešavanja privatnosti	Zajedno pregledati najčešće korišćene aplikacije.	Koje pravilo ili podešavanje smo promijenili?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vježba odgovo-ra na vršnjački pritisak	Jednom tokom sedmice, kroz kratak razgovor ili igru uloga.	Koju rečenicu tinejdžer može da upotrijebi?	o URAĐENO o JOŠ NE
Plan za jednu moguću krizu	Napraviti kratkoročni i dugoročni plan.	Da li znamo kome se obraćamo za pomoć?	o URAĐENO o JOŠ NE
Vrijeme je-dan-na-jedan i pauza	15 minuta dnevno; pauza po potrebi.	Šta nam je pomoglo da ostanemo povezani?	o URAĐENO o JOŠ NE

KONTAKTI U HITNIM SLUČAJEVIMA (CRNA GORA / LOKALNI KONTEKST)

SLUŽBA / ORGANIZACIJA	BROJ TELEFONA	OPIS I NAMJENA
Policija	**122**	Hitne intervencije, prijava nasilja i krivičnih djela
Hitna medicinska pomoć	**124**	Hitna zdravstvena zaštita i medicinski transport
Vatrogasna služba	**123**	Gašenje požara i spasavanje
Jedinstveni evropski broj za hitne slučajeve	**112**	Besplatan poziv sa bilo kog mobilnog telefona bez kredita
SOS Telefon za žene i djecu žrtve nasilja	**080 111 111 / 020 645 300**	Besplatna i anonimna podrška, savjetovanje i sklonište
Nacionalna linija za dečiji SOS (SOS za djecu)	**116 111**	Besplatan i povjerljiv broj za djecu i mlade
Centar za mentalno zdravlje / Podrška	**Lokalni dom zdravlja**	Savjetovanje i psihološka podrška



deveta sesija

ŠIRENJE KRUGOVA PODRŠKE

Putovanje se nastavlja dok širimo naš krug i nastavljamo da pružamo i primamo podršku!

ČESTITAMO! USPJEŠNO STE ZAVRŠILI PROGRAM BRIŽNE PORODICE ZA RODITELJE I TINEJDŽERE!

ZA RODITELJE:

Biti dio programa pokazuje koliko duboko volite svoje dijete. Naučili ste da ih gledate u pozitivnom svjetlu i gradite odnos pun ohrabrenja.

ZA TINEJDŽERE:

Učešće u programu dalo vam je nova znanja i vještine. Sada znate da nosite nešto predivno u sebi čime možete obasjati svoju porodicu i čitav svijet!

PREGLED NAUČENOG KROZ 9 SESIJA

Sesija 1:
Postavili smo zajedničke ciljeve i gradili pozitivan odnos kroz vrijeme jedan-na-jedan.

Sesija 2:
Vježbali davanje i primanje specifičnih pohvala, kao i davanje uputstava

Sesija 3:
Naučili da identifikujemo, imenujemo i izrazimo emocije i upravljamo ljutnjom i stresom

Sesija 4:
Naučili važnost posljedice i utvrđivanja pravila za očuvanje zdravlja i bezbjednosti

Sesija 5:
Učili o važnosti razgovora o tinejdžerskim vezama i seksualnom ponašanju

Sesija 6:
Smanjili finansijski stres kroz budžetiranje i diferencijaciju potreba od želja

Sesija 7:
Naučili 6 koraka efikasnog rješavanja problema u porodici

Sesija 8:
Napravili smo planove za bezbjednost u fizičkoj i online zajednici, reagovanje na krizu i traženje stručne pomoći.

Sesija 9:
Proslavili uspjeh i proširili krugove podrške za budućnost!

PREGLED – SAVJETI ZA NASTAVAK PODRŠKE:

1. Nastavite da vježbate sav gradivni materijal koji ste koristili za gradnju Kuće podrške.
2. Ostanite u kontaktu sa svojim partnerom u programu. Pokušajte da se sastajete jedanput sedmično!
3. Možda u vašem komšiluku ima i drugih porodica koje su pohađale program Brižne porodice. Pokrenite svoju grupu podrške za učesnike programa Brižne porodice!
4. Saznajte koje servise i podršku imate u svojoj lokalnoj zajednici.

AKTIVNOST SLANJA LJUBAVI I PODRŠKE

KORAK 1: PRIPREMA

Ponekad kad smo pod stresom, kad se osjećamo usamljeno ili nam je samo potrebna podrška, od pomoći može biti da sami sebi pošaljemo misli ljubavi i podrške.

Ova vježba nam pomaže da budemo povezaniji sa sadašnjim trenutkom – što povećava osjećaj dobrobiti i uravnoteženosti i pomaže nam da upravljamo stresom, bolešću i teškoćama. (Pauza)

Udobno sjedite sa nogama ravno postavljenim na pod, ruke opuštene u krilu. (Pauza)

Zatvorite oči ako vam je tako ugodno. (Pauza)

KORAK 2: SVIJEST O SEBI

Zapitajte se: „Kakva su moja osjećanja u ovom trenutku?“ (Pauza)

Obratite pažnju na to koje misli vas prožimaju. Obratite pažnju na to jesu li negativne ili pozitivne. (Pauza)

Obratite pažnju na to kako se osjećate emotivno. Obratite pažnju na to da li su vaša osjećanja prijatna ili neprijatna. (Pauza)

Obratite pažnju na to kako se vaše tijelo osjeća. Obratite pažnju na bilo kakvu nelagodu ili napetost. (Pauza)

KORAK 3: ZAHVALNOST SEBI I DRUGIMA

Prisjetite se ovog programa — svih sesija na koje ste dolazili, truda koji ste ulagali čak i kad je bilo teško. (Pauza)

U mislima završite rečenicu: „Zahvalan/zahvalna sam sebi jer sam...” Ne morate ništa reći naglas, samo sebi dozvolite da to prepoznate. (Pauza)

Sad pomislite na osobu iz vaše porodice koja vam je bliska — tinejdžera, roditelja, partnera. (Pauza)

U mislima završite rečenicu: „Zahvalan/zahvalna sam njima jer...” (Pauza)

KORAK 4: PROŠIRENJE SVJESNOSTI

Dozvolite da vam se fokus proširi na čitavo tijelo. (Pauza)

Dozvolite da se fokus proširi na zvukove u prostoriji. (Pauza)

Kad budete spremni, otvorite oči. (Pauza)

KORAK 5: OSVRT

Zastanite na trenutak da još jednom razmislite o svom iskustvu.

Kada budete spremni, otvorite oči. (Pauza)

Upamtite da ovu aktivnost možete da radite u bilo kom trenutku, tj. kad god smatrate da vam je potrebna dodatna podrška.

RADNI LIST 9A: **Osvrt na naš početni cilj**

PITANJE	RODITELJ	TINEJDŽER
Početna procjena od 1 do 10		
Procjena na završetku od 1 do 10		
Koju promjenu primjećujem kod sebe?		
Koju pozitivnu promjenu primjećujem u našem odnosu?		
Šta nam je najviše pomoglo?		

RADNI LIST 9B: Naš plan da Kuća podrške ostane čvrsta

VJEŠTINA ILI DOGOVOR KOJI NASTAVLJAMO	KADA I KOLIKO ČESTO?	KO ĆE NAS PODSJETITI ILI PODRŽATI?

RADNI LIST 9C: Naš krug podrške

PODRŠKA U PORODICI I MEĐU PRIJATELJIMA	PARTNER U PROGRAMU / GRUPA PODRŠKE	USLUGE I STRUČNA PODRŠKA U ZAJEDNICI

Upišite ime i kontakt osobe ili službe kojoj se možete obratiti. Ne čekajte krizu da biste prvi put razgovarali o tome ko vam može pomoći.

ŠTA ŽELIMO DA NASTAVIMO DA VJEŽBAMO?

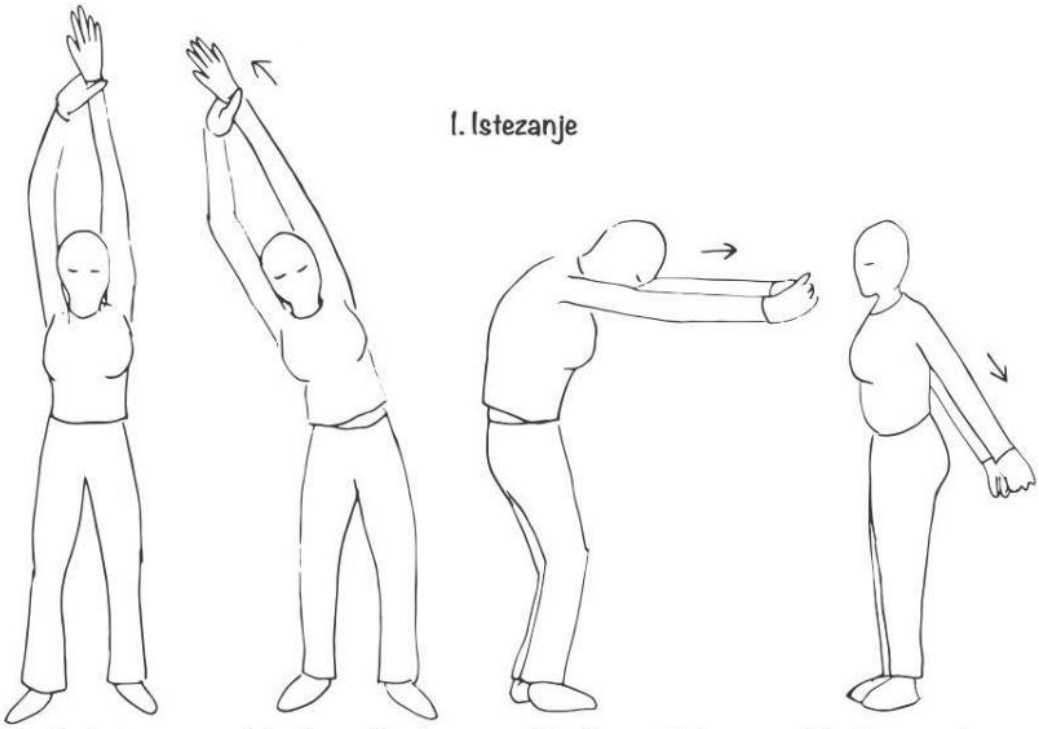
- ☐ vrijeme jedan-na-jedan i aktivno slušanje
- ☐ konkretne pohvale i pozitivna uputstva
- ☐ pauzu i razgovor o emocijama
- ☐ zajednička pravila, odgovornosti i razumne posljedice
- ☐ otvorene razgovore o vezama, granicama i zdravlju
- ☐ porodični budžet i plan štednje
- ☐ rješavanje problema u šest koraka
- ☐ planove bezbjednosti i traženje podrške

VAŽNO JE ONO ŠTO RADITE KOD KUĆE!

- Provedite najmanje 15 minuta jedan-na-jedan svakog dana sa svojim tinejdžerom/roditeljem.
- Neka pozitivna pažnja obasjava i vas i vašeg roditelja/tinejdžera: nastavite da pohvaljujete svog roditelja/tinejdžera, sebe i druge u svojoj porodici; pokušajte da jedni drugima dajete pozitivna, konkretna i realna uputstva; budite smireni i jasni kad govorite o stvarima koje su vam važne.
- Nastavite da razvijate svijest o emocijama i svoju sposobnost da komunicirate o njima: pokušajte da budete svjesniji u pogledu svojih i emocija drugih; pitajte svog roditelja/tinejdžera kako se osjeća barem jednom sedmično; praktikujte izjave koje počinju s „Osjećam“ kad komunicirate o emocijama; napravite pauzu kad god dođe do sukoba ili teške situacije.
- Pokušajte da održite postojane i čvrste rutine u domaćinstvu: budite dosljedni u pogledu pravila i odgovornosti i pokažite da cijenite njihovo poštovanje; nastavite da pratite svoj porodični budžet i plan štednje; nastavite da se pridržavate kućnih pravila.
- Radite zajedno sa svojim roditeljem/tinejdžerom kad se suočite s poteškoćama: radite zajedno kad god se u vašoj porodici pojavi problem ili sukob, koristeći šest koraka za rješavanje problema; ne zaboravite da razmislite o kratkoročnim i dugoročnim planovima kako upravljati krizom; kad koristite posljedice, postarajte se da one budu realne, trenutne, razumne i dosljedne.
- Nastavite da ažurirate mapu rizičnih područja, navodeći potencijalno bezbjedne i opasne oblasti, kao i izvore podrške.
- Upamtite svoje strategije suočavanja: napravite pauzu kada ste pod stresom ili ljuti; odradite vježbu slanja ljubavi i podrške kad se osjećate usamljeno i potrebna vam je podrška; uradite nešto lijepo za sebe.
- Sastanite se sa svojim partnerom u programu jednom tokom sedmice.
- Učinite nešto lijepo za sebe da se nagradite za vaš trud tokom programa Brižne porodice!

FIZIČKE VJEŽBE

1. Istezanje



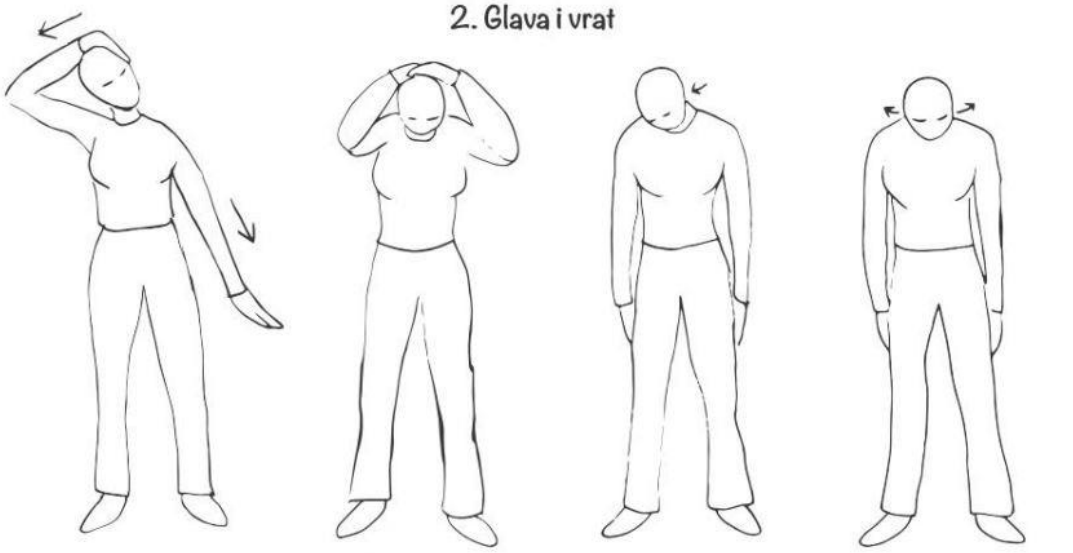
Istegnite ruke pravo uvis kao da hoćete da dotaknete nebo (4 duboka udaha).

Istegnite se na lijevu i na desnu stranu (4 duboka udaha).

Istegnite se naprijed (4 duboka udaha).

Istegnite se unazad (4 duboka udaha).

2. Glava i vrat



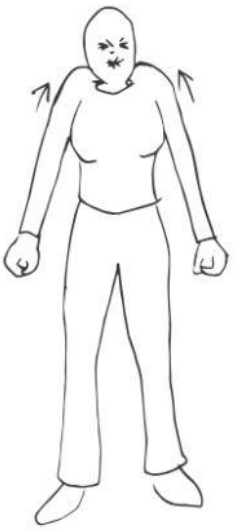
Istegnite desnu ruku uvis i spustite glavu na desno rame, a zatim spustite ruku na uvo (4 duboka udaha). Istegnite lijevu ruku uvis i spustite glavu na lijevo rame, a zatim spustite ruku na uvo (4 duboka udaha).

Spojite ruke i koristitie težinu ruku da gurate potiljak na dolje (4 duboka udaha).

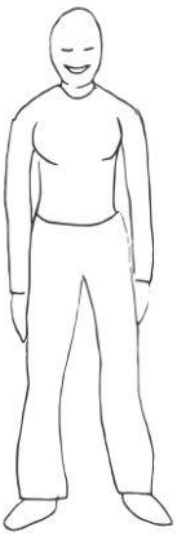
Spustite bradu na grudi i pomjerite glavu ulijevo da vam uvo bude u blizini vrata. Zatim okrenite glavu udesno (4 puta).

Polako okrećite glavu u punim krugovima (4 puta).

3. Ramena



Namrštite lice, stisnite šake i privucite ramena ušima. Držite tijelo čvrsto i zadržite dah.

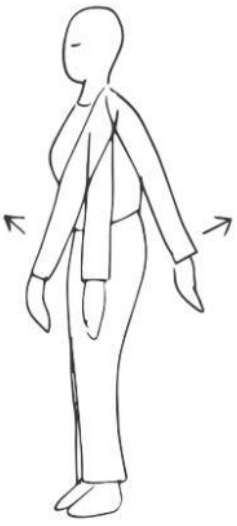


Sve otpustite uz glasan izdisaj (4 puta).



Okrećite ramena kružno naprijed (4 puta). Okrećite ramena kružno unazad (4 puta).

4. Ruke

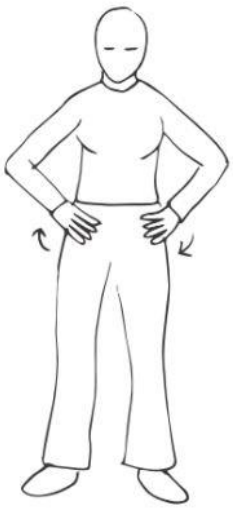


Opustite ruke i pustite slobodan pokret iz ramena naprijed-nazad sa savinutim koljenima (10 puta).



Blago nagnite koljena i opustite ruke. Okrećite se sa jedne na drugu stranu iz kukova, a neka ostatak tijela slijedi pokret, uključujući i ruke, vrat i glavu. Neka vam ruke prate pokret tijela (10 puta).

5. Struk



Stavite ruke na struk i pravite male krugove u oba pravca (po 10 krugova u oba pravca).

6. Koljena



Malko savijte koljena i uhvatite ih sa obije šake, pa pravite male krugove u oba smjera (po 10 krugova u svakom smjeru).

7. Stopala i članci



Pružite jednu nogu ispred sebe. Pravite kružne pokrete članком ka unutra i ka spolja. Nakon po 10 okreta u svakom smjeru,uradite isto sa drugom nogom.

8. Šake i zglobovi



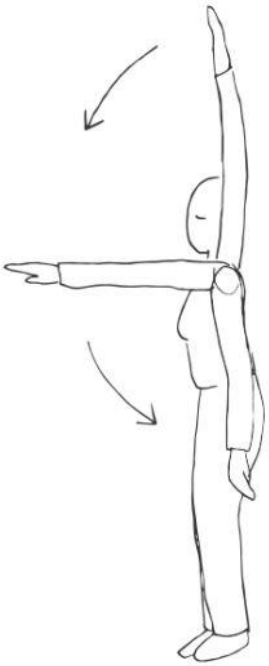
Pravite kružne pokrete ručnim zglobovima kao da slikate. Obavezno to uradite u oba smjera.

9. Protresanje

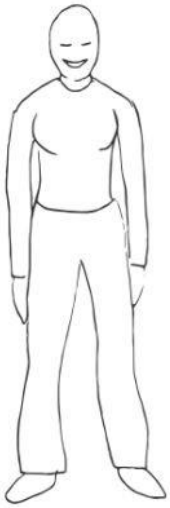


Tresite tijelo u svim pravcima.

10. Završno disanje



Dignite ruke iznad glave uz udah. Polako pustite ruke da slobodno padaju uz tijelo i izdahnite.



Držite oči zatvorene i osjetite kako se tijelo sada osjeća.

Ove vježbe radite svakog jutra čim se probudite!

Sadržaj

Dragi roditelju i tinejdžeru. 4

PRVA SESIJA
PORODIČNI CILJEVI I VRIJEME JEDAN-NA-JEDAN. 5

DRUGA SESIJA
ODRŽAVANJE POZITIVNOG TONA:
POHVALE I UPUTSTVA 13

TREĆA SESIJA
KAKO ZADRŽATI SMIRENOST:
UPRAVLJANJE LJUTNJOM I STRESOM 19

ČETVRTA SESIJA
POSLJEDICE I UTVRĐIVANJE PRAVILA ZA
OČUVANJE ZDRAVLJA I BEZBJEDNOSTI 25

PETA SESIJA
RAZGOVOR O ZDRAVIM ODNOSIMA,
SEKSUALNOSTI I SEKSUALNOM I
REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU 31

ŠESTA SESIJA
PORODIČNI BUDŽET I NAČINI DA SE UŠTEDI 37

SEDMA SESIJA
ZAJEDNIČKO RJEŠAVANJE PROBLEMA U PORODICI 43

OSMA SESIJA
BEZBJEDNOST U FIZIČKOJ I ONLAJN
ZAJEDNICI I REAGOVANJE NA KRIZU 47

DEVETA SESIJA
ŠIRENJE KRUGOVA PODRŠKE 53

FIZIČKE VJEŽBE 59

