

OkvirKO – priručnik
za osnaživanje mladih
u procesu izlaska iz
alternativne skrbi



Kako

OkvirKO – priručnik
za osnaživanje mladih
u procesu izlaska iz
alternativne skrbi

Katalog kompetencija
Kako

IZDAVAČ:

**Udruga „Igra“ – za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psihosocijalno-pedagoške pomoći**

Sveti Duh 55, 10000 Zagreb

Tel/Fax: + 385 1 37 045 37

E-mail: udruga.igra@udrugaignra.hr

Web page: www.udrugaignra.hr

SOS Dječje selo Hrvatska

Zavrtnica 5/III, 10000 Zagreb

Tel: +385 1 46 100 66

Fax: +385 1 46 182 08

E-mail: info@sos-dsh.hr

Web page: www.sos-dsh.hr

Dječji dom „Maestral“

Jurja Šišgorića 4, 21000 Split

Tel/Fax: +385 21 535 300

E-mail: dom.maestral@st.htnet.hr

Web page: www.ddmaestral.hr

UREDNICI:

Sunčana Kusturin, univ. specijalist supervizije psihosocijalnog rada

Toni Maglica, profesor defektolog – smjer poremećaji u ponašanju

Krešimir Makvić, profesor socijalni pedagog

AUTORI :

Sunčana Kusturin, univ. specijalist supervizije psihosocijalnog rada

Toni Maglica, prof. defektolog – smjer poremećaji u ponašanju

Krešimir Makvić, prof. socijalni pedagog

Tamara Bobić, prof. rehabilitator

Danijela Perić, diplomirana socijalna pedagoginja

Dragana Knezić, psihologinja

Anamarija Adamek, prof. sociologije

Meri Ćurin Gladina, diplomirana učiteljica

mr. sc. Anita Jaman

Anja Mirosavljević, prof. socijalni pedagog

Prof. dr. sc. Branka Sladović Franz

Željka Kuzman

Kruno Topolski

Marina Perički

mr. sc. Ivan Delić defektolog – soc. pedagog

Ksenija Živčić, dipl. soc. radnik

Ivana Zadro, prof. socijalni pedagog

Stana Vereš, prof. psihologije

Željko Crljen, prof. fizike

Rajka Papić, dipl. socijalna radnica

LEKTOR:

Vedrana Topić, aps. talijanskog jezika, književnosti i muzeologije

GRAFIČKO OBLIKOVANJE:

Bestias dizajn d.o.o.

ILUSTRACIJE:

Romana Glavurdić

MULTIMEDIJALNO OBLIKOVANJE DVD-a:

Igor Pandl

DONATORI:

Osnovna sredstva za troškove smještaja i putovanja članova radne skupine tijekom sastanaka u Zadru i

Mariji Bistrici osigurali su Ured za ljudska prava Vlade Republike Hrvatske i SOS Dječje selo Hrvatska.

Sredstva za snimanje edukativnog filma osigurao je Grad Zagreb – Gradski ured za obrazovanje,

kulturu i šport. Sredstva za dizajn i tisak osiguralo je SOS Dječje selo Hrvatska.

ISBN 978-953-55003-8-4

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 871760

Drage naše kolegice i kolege,

pred vama se nalaze radni listovi koji će vam pomoći da zajedno s mladima kreirate plan izlaska iz skrbi.

Plan bi se trebao osloniti na sve one kompetencije koje su mladi već do početka pripreme za izlazak iz skrbi razvili. Mišljenja smo da su to vještine kritičkog mišljenja, izražavanja mišljenja, donošenja odluka i asertivnost. Te vještine bit će potrebne mladima za uspješnu „vožnju“ kroz proces izlaska iz skrbi. Ujedno, držimo da je iznimno važno da je mlada osoba upoznata sa svojom obiteljskom poviješću i identitetom te da, ukoliko izrazi želju, dobije pojašnjenje razloga zbog kojih je smještena u skrb.

Dakle, iako postoji mnoštvo kompetencija koje je važno da mladi razviju, unutar ove publikacije usmjerili smo se samo na one koje su po našem mišljenju ključne za izlazak iz skrbi. Napominjemo da je sadržaj radnih listova samo okvir koji će vam služiti kao putokaz za kreiranje individualnog plana izlaska iz skrbi. Životne okolnosti mladih su različite, oblici skrbi u koje su uključeni su različite, razlozi izlaska iz skrbi su različiti, a i vi kao stručnjaci ste različiti. I upravo zbog toga nismo kreirali predložak kojeg biste samo popunjavali i tako definirali plan. Naša je želja da okvir kojeg predlažemo bude otvoren za sve različitosti, a ne krut i standardiziran.

U procesu konzultacije mladi su nam istaknuli da ih pogled na tako puno kompetencija i područja kroz koja se one razvijaju može preplaviti i da može razviti otpor. Imajte to na umu i uvijek krenite od onoga što mladu osobu zanima, onoga što ona već zna te tek tada pređite na kompetencije. Neka vam one posluže samo za širenje slike o životu nakon izlaska iz skrbi. Također, idite polako, dio po dio.

Slobodno se krećite radnim listovima naprijed i natrag, dodavajte i izbacujte dijelove sve dok ne „iskrojite i izbrusite“ plan koji je u potpunosti prilagođen interesima mlade osobe, njenim kompetencijama, životnoj situaciji u kojoj se nalazi i vremenskom roku kojeg imate na raspolaganju. To će biti plan koji ćete zajednički izraditi vi i mlada osoba. On može biti ispunjen crtežima, napisan kolokvijalnim rječnikom, u natuknicama, skalama i sve-mu što mislite da je mladoj osobi potrebno da složite jasnu sliku gdje ona želi stići. A nakon toga vi sve to možete pretočiti i uokviriti u službeni plan koji će biti dio službene dokumentacije i koji kao takav može biti dostupan i Centru za socijalnu skrb ili drugim relevantnim institucijama.

A evo i malog putokaza kako se služiti s *KaKo* i što sve zapravo jest pred vama.

Sadržaj

OkvirKO – priručnik za osnaživanje mladih u procesu izlaska iz alternativne skrbi

Zašto OkvirKO?

1. Kako i zašto je nastao *OkvirKO*
2. *OkvirKO*-ov Okvir
3. Suvremene spoznaje o izlasku mladih iz alternativne skrbi
4. Specifičnosti posttretmanske skrbi za mlade s problemima u ponašanju
5. Međunarodni i domaći pravni i zakonodavni okvir izlaska iz skrbi
6. Prijedlog organiziranja i provedbe procesa izlaska iz skrbi
7. Primjeri prakse i što je još potrebno imati na umu
8. Prikaz prepreka i prijedlozi rješenja
9. Korištena literatura

KAtalog KOmpetencija – KaKo

Kako se kretati kroz KaKo	6
Preduvjeti za izlazak iz skrbi	11
Ključne kompetencije	13
1. Zapošljavanje	15
2. Financije	27
3. Stanovanje	37
4. Obrazovanje	47
5. Zdravlje	57
6. Praktične vještine	67
7. Socijalna mreža i sustav podrške	77
8. Slobodno vrijeme i uključenost u zajednicu	85
9. Osobni razvoj	95
10. Ostalo	105
Za one koji žele znati više	110

JA ću ovako! – radna bilježnica za mlade

CD

1. O projektu OkvirKO
2. Dokumentarno-edukativni film Okus skrbi
3. Sve tri publikacije u PDF formatu
4. Recenzije priručnika

Kako se kretati kroz *KaKo*

Mišljenja smo da izlazak iz skrbi ne ovisi samo o kompetencijama i spretnosti same mlade osobe. Odluka hoće li i kada mlada osoba izaći iz skrbi ovisi i o mnoštvu vanjskih faktora te je na prvim stranicama popis minimalnih preduvjeta koje je, po našem mišljenju, potrebno osigurati da bi mlada osoba izašla iz skrbi. Kako one ne ovise samo o mladoj osobi, važno je da u njihovom ostvarivanju pomognu odgajatelji, udomitelji, djelatnici centra za socijalnu skrb, roditelji i drugi ljudi na koje se mlada osoba može osloniti.

U nastavku publikacije nalaze se radni listovi koje smo tematski podijelili u 10 kompetencija. Kada govorimo o kompetencijama, mislimo na **skup znanja, vještina i vrijednosti/stavova** koje su mladima potrebne da bi ostvarili suživot u lokalnoj zajednici. Desetu točku kompetencija nazvali smo „Ostalo“ i u nju možete uvrsti sve što niste mogli uvrstiti u neku od prethodnih kompetencija.

1. **Kompetencija traženja i zadržavanja posla**
2. **Kompetencija raspolaganja financijama**
3. **Kompetencija traženja i održavanja mjesta stanovanja**
4. **Kompetencija traženja i korištenja prilika za cjeloživotno učenje**
5. **Kompetencija brige o vlastitom zdravlju**
6. **Kompetencija obavljanja važnih praktičnih aktivnosti**
7. **Kompetencija razvijanja socijalne mreže i sustava podrške**
8. **Kompetencija organiziranja slobodnog vremena i uključivanja u zajednicu**
9. **Kompetencija cjeloživotnog učenja o sebi i kompetencija osobnog razvoja**
10. **Ostalo**

Unutar svake kompetencije pronaći ćete:

- Uvod u kojem su opisani razlozi zbog kojih je upravo ta kompetencija važna
- Opis znanja koja je mlada osoba vjerojatno već stekla i usvojila tijekom boravka u skrbi
- Cilj koji se želi postići razvijanjem te kompetencije
- Popis područja kroz koja se ta kompetencija ogleda
- Prostor u kojem mlada osoba može definirati svoj vlastiti cilj unutar te kompetencije
- Grafičku procjenu motivacije mlade osobe za daljnjim unapređenjem kompetencije
- Prijedlog načina kroz koje se kompetencija može razvijati.

Radne listove ispunjavate vi zajedno s mladom osobom. Važno je da taj proces ispunjavanja bude interakcija i razgovor kroz koji ćete zajednički istraživati što je to što mlada osoba već zna, što još želi saznati, što je zanima i slično. Svakako želimo naglasiti da nikako ne bismo voljeli da ove radne listove mlada osoba ispunjava na način da sama upisuje kvačice te da se po završetku ispunjavanja procjenjuje ili ocjenjuje to što je i kako napisala.

Preporučujemo da mlada osoba nakon nekog vremena ponovo ispuni radne listove kako bi na taj način mogla pratiti svoj napredak. Jer nakon nekog vremena možda će drugačije definirati svoje prioritete i ciljeve učenja. Bilo bi dobro da mlada osoba dobije svoj primjerak ovih listova i da ih uvijek ima kod sebe. Predlažemo da oformite jedan fascikl s mehanizmom u koji će mlada osoba umetati radne listove.

Svjesni smo toga da pojedine riječi mlada osoba možda neće razumjeti. No smatramo iznimno važnim da mladi uče nove riječi i njihovo značenje. Svaku riječ koju ne razumije može zaokružiti i zatražiti pojašnjenje. Možda je dobro da ih i zapisuje i tako kreira svoj mali rječnik. Imati što širi vokabular važno je za njen budući život.

Kao što smo rekli, „vožnja“ kroz *KaKo* može se odvijati u mnoštvo smjerova i možete „voziti i odvoziti“ kroz njega koliko god puta želite. Priručnik nije zamišljen kao jednosmjerna cesta na kojoj se odvijaju utrke, već smo ga zamislili kao splet većih i manjih ulica s pregršt raskršća, kružnih tokova i petlji.

No da biste uopće dobili osjećaj što se na tom putu nalazi, preporučujemo sljedeće korake kretanja:

- 1 Zajedno s mladom osobom pročitajte i prokomentirajte *Uvod u kompetencije* koji se nalazi na početku svakog novog poglavlja. U njima je Željka koja je odrasla u udomiteljskoj obitelji, a sada već duže vrijeme živi samostalno, opisala što njoj svaka od kompetencija znači u samostalnom životu i iz kojih razloga bi vam ona mogla biti potrebna. Kroz ove *Uvode* mladi bi trebali shvatiti na što se točno svaka pojedina kompetencija odnosi.
- 2 Zajedno s mladom osobom pročitajte i prokomentirajte opise snaga mladih kod svake kompetencije pod naslovima *Što ste sve već naučili*. U tom dijelu Kruno, odrastao u domu za djecu, opisuje što su mladi na radionici rekli da su odrastanjem u alternativnoj skrbi dobili. Također, Kruno je podijelio i svoja iskustva i mišljenja o snagama mladih iz skrbi.

Važno je da s mladom osobom popričate i o tome što je to što je ona dobila odrastanjem u skrbi i da joj pritom pomognete da osvijesti svoje snage. Imajte na umu da mladi često nisu ni svjesni koliko toga već znaju, a iznimno je važno da na daljnji put krenu svjesni i osnaženi svime što su dosad već uspješno svladali i što im poput goriva potrebnog za putovanje može poslužiti u svemu što nosi život.

Evo Kruninog uvodnog pozdrava:

Dragi čitatelju,

na samom početku htio bih te pozdraviti i poželjeti ti ugodno vrijeme čitajući KaKo. Na početku svake kompetencije podsjetit ću te na sve jake strane koje najvjerojatnije već posjeduješ, odnosno što je to što smo naučili tijekom svojeg boravka u domu ili udomiteljskoj obitelji. Te jake strane mladima pomažu ili će im pomoći u njihovom daljnjem životu. Prije nego krenem u daljnje pisanje, volio bih pojasniti na što točno mislim pod pojmom „jake strane“.

Dakle, jake strane su sve naše vrline, sposobnosti i vještine koje posjedujemo i koje nam pomažu u svladavanju raznih životnih situacija ili zadataka.

Sve podatke i informacije koje sam koristio pišući ovo poglavlje dobio sam od mladih koji su živjeli u domu ili udomiteljskoj obitelji. Neki od njih već su samostalni, dok su drugi pri kraju srednjoškolskog obrazovanja. Informacije sam sakupio na radionici povodom desetogodišnjice programa Kontakt. Na radionici je sudjelovalo dvadeset i šest osoba, odnosno mladih iz dječjih domova, odgojnih domova, udomiteljskih obitelji, odgajatelja te ostalih stručnjaka. Mladi su tijekom radionice bili podijeljeni u tri grupe gdje su zajedno s voditeljima radionice razgovarali o svojim jakim stranama. Zadatak u svakoj grupi bio je da svaku od deset kompetencija prodiskutira odgovarajući na sljedeća pitanja:

- Koje jake strane posjedujem, a stekao sam ih boravkom u domu ili udomiteljskoj obitelji?*
- Na koji sam način razvio te jake strane?*
- Tko i kako mi je pomogao da razvijem pojedinu jaku stranu?*

Nakon rada u manjim grupama, ponovno smo se sastali u zajedničkoj grupi u kojoj su mladi prezentirali što su napisali. Zajedno smo prokomentirali izneseno i nadodali ono što je nedostajalo. Pri kraju radionice mlade sam upitao je li im bilo teško razgovarati o njihovim jakim stranama, na što je većina odgovorila potvrdnim odgovorom. Bilo im je teško iz razloga što nikada nisu razgovarali o toj temi pa je trebalo dosta vremena da razmisle i kažu koje su to njihove jake strane. Isto tako, na kraju radionice mladi su istaknuli da im je bilo jako drago što su razgovarali o svojim jakim stranama jer su shvatili da su odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji zapravo dobili mnogo, odnosno puno više nego što su dotad mislili.

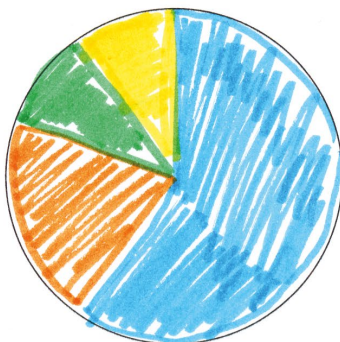
Nadamo se da ćete i vi čitanjem ovih uvodnih tekstova doći do istog zaključka.

Kruno





3 Zajedno s mladom osobom prolazite kroz područja unutar kompetencije. Nije potrebno sve proći odjednom. Možda će vam trebati jedan, a možda i deset susreta. Polako, nema žurbe. Kada kažemo „proći kroz područja“ mislimo na to da kroz razgovor otkrivajte što je to što u nekom području mlada osoba zna, a što ne zna. Nekada mladi znaju reći da „sve to znaju“ jer zapravo nisu ni svjesni što se sve krije unutar toga. Tražite ih da vam daju što više primjera u kojima se vidi da su upoznati s tim područjem. Predložimo da svako područje razmotrite s ova 3 aspekta:

- **ZNANJA** – *Znam što je to/što to sve podrazumijeva*
Zapitajte se koliko znate o tom području (npr.: što je to životopis, što on sadrži, čemu služi...).
- **VJEŠTINE I ISKUSTVA** – *Znam kako bih to učinio/la ili činio/la sam to već...*
Možda znate sve o tom području u teoriji, no pitanje je imate li praktičnog iskustva s tim (npr.: znate li napisati životopis, odnosno jeste li ga ikad sami napisali?).
- **MOTIVACIJA** – *Želim o tome naučiti više...*
Pitajte se je li to područje o kojem želite saznati više (npr. možda ne znate što je životopis, ali ni ne mislite da će vam on nekada trebati te ni nemate motivaciju da o njemu nešto naučite).

Možda se mladoj osobi dogodi da kaže da sve to zna, ali za par mjeseci otkrije da zapravo još puno toga o pojedinom području ili temi ne zna. I to je sasvim u redu. Zato je važno unutar dužeg vremenskog razdoblja nekoliko se puta vraćati na popunjavanje ovih radnih listova iznova (npr. svakih 6 mjeseci). Kad prođete kroz područja, zamolite mladu osobu da zapiše što unutar te kompetencije još želi naučiti/razvijati. Na primjer:



ŽELIM NAUČITI:

-  pisati životopis
-  kako se obruci za intervjue za posao
-  kako predstaviti sebe poslodavcu
-  prijaviti se u HZZ

- 4** Kad ste zajedno s mladom osobom prošli kroz sve kompetencije, napravite listu svih kompetencija i područja unutar kojih se mlada osoba još želi razvijati. Neka to bude pregled svih stvari kojima bi mlada osoba željela ovladati prije nego izađe iz ustanove i unutar prvih godinu do dvije nakon izlaska. To je okosnica individualnog plana izlaska iz skrbi.
- 5** Nakon toga zamolite mladu osobu da odredi koje joj se kompetencije čine najvažnijima, najinteresantnijima ili najpotrebnijima pa zajednički napravite plan što ćete razvijati unutar sljedećih 3 mjeseca. Možete krenuti kompetenciju po kompetenciju ili možete raditi i kombinacije područja iz nekoliko različitih kompetencija. Kako god želite.
- 6** Nakon svake kompetencije predloženi su načini na koje možete pomoći mladoj osobi da razvije pojedine kompetencije. Ali to su samo prijedlozi koji su tu da vas inspiriraju. Slobodno osmislite i druge načine na koje možete razvijati tu kompetenciju.
- 7** Dogovorite vremenski rok unutar kojeg ćete vi i mlada osoba raditi na dogovorenom i dogovorite koliko često ćete se nalaziti i zajednički raditi na nekoj kompetenciji ili se osvrnuti na ono što je mlada osoba dotad naučila. Dogovorite i kako će mlada osoba sama sebe nagraditi za naučeno.
- 8** Nakon 3 mjeseca zajednički pregledajte plan, vidite što ste ostvarili, što niste, što vas je usporilo ili omelo. Važno je znati kako ukloniti prepreke koje nam se nađu na putu kako bi sljedeći plan bio lakše realiziran. Obavezno se nagradite za sve uspjehe.
- 9** Kreirajte novi plan za narednih 3 mjeseca na isti način na koji ste kreirali i prethodni plan.
- 10** Nakon šest mjeseci do godine dana bilo bi dobro da ponovo prođete kroz cijeli popis kompetencija da vidite što ste sve već postigli, što vam još predstoji i biste li u opći plan još dodali ili izbacili nešto.

U trećem dijelu publikacije nalazi se radna bilježnica koja prati kompetencije iz radnih listova, a služi mladoj osobi da bilježi sve što je naučila, saznala, sve što planira i sve što želi zabilježiti u procesu izlaska iz skrbi. Ideja je da radnu bilježnicu mlada osoba sama ispunjava, a da s vama podijeli samo one dijelove koje želi. Vi ju možete motivirati da se njome služi i možete ju pitati želi li neki sadržaj ili uvid koji je dobila tijekom ispunjavanja bilježnice podijeliti s vama, no važno je da mlada osoba zna da to može i odbiti.

Preuvjeti za izlazak iz skrbi

Da bi mlada osoba izašla iz skrbi potrebno je da za to postoje preuvjeti, odnosno da su osnovne životne prilike uređene. Na primjer, ne može se dogoditi da izađe, a da ne zna gdje će spavati ili od čega će živjeti. Kako te okolnosti ne ovise samo o mladima, važno je da u njihovom osiguravanju mladima pomognu i odgajatelji, udomitelji, djelatnici centra za socijalnu skrb, roditelji i drugi ljudi na koje se mlada osoba može osloniti.

Važno je da o svemu ovome razgovarate s mladom osobom i da se redovito na to vraćate, dopisujete što ste uredili, što još nedostaje i sl.

Evo što je to što je potrebno urediti prije izlaska iz skrbi:

- Stambeno pitanje
- Školovanje
- Izvori prihoda
- Socijalna mreža (obitelj, vršnjaci, stručnjaci iz skrbi)
- Spremnost na izlazak
- Jake strane, prednosti, resursi.

RADNI LIST

PREDUVJETI

Kamo ćeš otići/gdje ćeš biti po izlasku iz skrbi? Kako ćeš riješiti stambeno pitanje?

Koju školu si završio/la? Koje obrazovanje još želiš steći? Kako ćeš podmiriti troškove tog dodatnog obrazovanja/edukacije?

Koji su sve izvori prihoda na koje možeš računati po izlasku iz skrbi? Štediš li? Kako ćeš raspolagati sa štednjom? Imaš li pravo na financijsku pomoć od Centra za socijalnu skrb?

Koje su to osobe na čiju podršku možeš računati u procesu izlaska iz skrbi? Tko ti može dati savjet, posuditi novac, dati da prenočiš kod njega/nje, s kim možeš otići na kavu?

Na skali od 1 do 10 označi u kojoj se mjeri osjećaš spremnim/om za izlazak. Što osjećaš i čega se sjetiš kad pomisliš na izlazak iz skrbi? Što ti je potrebno da se osjetiš spremnijim/om?

Koje su tvoje jake strane koje će ti pomoći da lakše prođeš kroz proces izlaska iz skrbi? Što je to što ti još stoji na raspolaganju?

Ima li još nešto što treba biti posloženo/osigurano prije tvog izlaska iz skrbi da bi se osjećao/la bolje i sigurnije?

KLJUČNE KOMPETENCIJE





Zapošljavanje

Traženje i zadržavanje posla

Zapošljavanje je onaj trenutak u životu koji svi očekujemo. Neke snađe prije, neke poslije, ali svi dođemo na red. Također, posao je nešto što nas ispunjava i tjera da razmišljamo i djelujemo drugačije. Odmalena svi maštamo o tome što ćemo raditi kad odrastemo. Ja sam maštala da budem policajka, da pomažem drugima i sl. Moglo bi se reći da kao odrasla to i radim. Nekako nas te dječje želje prate kroz odrastanje. I neke se i ostvare, iako ponekad ne na način na koji smo maštali. Ali ostvare se.

Da bismo dobili dobar posao, a pod *dobar* mislim s prihodima od kojih možemo živjeti bez velikih briga, moramo se obrazovati. Što kvalitetnije obrazovanje imamo, to je veća šansa da dobijemo dobar posao. Naravno, dobivanje dobrog posla ovisi o još mnogočemu. O situaciji u državi, svijetu, ekonomiji i sl., ali najbitnije je da nađemo posao i da se nećime zaokupimo. Jer iako mnogi ljudi rade ono što ne žele i rade puno i muče se, čini mi se da je to bolje od ostanka doma i padanja u depresiju kad odjednom shvatiš da ničemu ne pridonosiš i da se više ne razvijaš.

Jedna od prvih stvari koju je potrebno napraviti po izlasku, ili još bolje prije izlaska, jest aktivno tražiti posao. Što znači *aktivno*? Ne tako davno taj pojam su i meni trebali objašnjavati jer sam imala krivo mišljenje o njemu. Aktivno traženje posla nije sjedenje doma za kompjutorom i slanje životopisa i molbi. Aktivno traženje posla je odlazak direktno poslodavcu, čvrst stisak ruke i smiješak na licu. Tada se predstavite osobno i kažete zašto ste baš vi ta osoba koja bi trebala dobiti baš taj posao. To je aktivno traženje posla. Naravno, i životopis i molba su jako važni. Njih treba naučiti pisati kako bismo se predstavili poslodavcu onda kada ne možemo osobno do njega.

A kada nađemo posao koji smo tražili ili kada posao nađe nas, tada se moramo pobrinuti da ga obavljamo kvalitetno, konstruktivno i da njegujemo odnose s ljudima s kojima radimo. Kada nas drugi vole i šefovi će nas voljeti pa tada imamo veće šanse za napredak. Posao je vrlo često iscrpljujuć, ali zauzvrat daje puno. Tjera nas na nove izazove, a to je upravo ono što mi ljudi trebamo, na što odgovaramo.

I stoga, mladi koji ste završili školovanje, aktivno potražite posao! Ako ne znate pisati molbu i životopis, uvijek možete potražiti pomoć oko toga. Ako se ne znate dobro predstaviti na intervjuu za posao, vježbajte ga. A vi mladi koji još uvijek idete u školu i ne znate čime biste se bavili, istražujte i volontirajte, otkrit ćete!

Što ste sve već naučili

Zapošljavanje je također vrlo bitna stavka u našim životima jer ako mislimo zarađivati, moramo se prvo zaposliti. Sada se sigurno pitaš koje su to jake strane koje si dobio odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji...

Prvo bih izdvojio stvaranje **radnih navika**. Sva dežurstva ili kako neki kažu „zaduženja“ koja smo morali odrađivati i koja su nam često znala ići na živce vrlo dobro pomažu u samostalnom životu. Još odmalena su nas odgajatelji učili da moramo pospremiti sobu, ormar, toalet, hodnik, dvorište doma...

Sve smo to učili i usvajali još kao mala djeca. I koliko god smo se pitali što će nam to kasnije pomoći u životu, vjerujte, pomoglo je zaista puno. Mnogi moji prijatelji koji su upisali fakultet ili su počeli živjeti sami, a živjeli su u obiteljskom okruženju, nemaju razvijene radne navike. Navikli su da im roditelji pospreme sobu ili slično. Sada kad su djelomično samostalni, veoma se teško snalaze s običnim sitnicama koje smo mi svladali dok smo još bili mali. Ako si još u domu, shvatit ćeš sve to jednog dana kad izađeš iz doma.

Zatim, odrastanjem u domu razvili smo jake strane **komunikativnosti i snalažljivosti**. Komunikativnost razvije većina djece koja odrasta u domovinu. Jednostavno živiš s mnogo ljudi i odgajatelja te moraš razviti tu osobinu kako bi bolje živio u domu. Tako da jednog dana, kada dođeš na razgovor za posao ili radno mjesto, ova će se jaka strana pokazati kao jako dobra jer će ti u puno situacija pomoći da se bolje slažeš s timom s kojim ćeš raditi, a samim time rezultirat će i boljim odnosima s kolegama. To će činiti tebe sretnim i zadovoljnim. Isto tako, razvili smo i snalažljivost koja će ti isto tako pomoći da se snađeš u bezbroj situacija u kratkom vremenu. Iskustvom si prošao kroz razne situacije, bilo da su bile povezane s odgajateljima, učiteljima, prijateljima.

Većina nas razvila je i **točnost i iskrenost** jer uvijek se ispostavljalo da što smo bili iskreniji, to smo bolje prolazili. Odnosno, pomoću iskrenosti prema drugima naš život je bio ugodniji. Često smo se ljutili i išlo nam je na živce kada bi nas odgajatelj ili odgajateljica ujutro budili. Svi znamo onaj osjećaj kad odgajatelji ulaze, upale svjetlo i izderu se da moramo ustati, a mi mrzovoljno ustanemo i ponekad se ljutimo što nas bude na taj način. No, sad kad gledam na sve to iz druge perspektive, uviđam da je bolje da su nas budili na taj način jer je većina djece uvijek bila točna i sve obavljala na vrijeme. Znali bismo da moramo ustati na vrijeme kako bismo mogli obaviti osobnu higijenu i odraditi dežurstva. Stoga se sve moralo raditi točno na vrijeme kako bi se zadatak stigao odraditi. Sada nam upravo ta točnost pomaže da stvari uglavnom napravimo onako kako treba i, još važnije, na vrijeme.

Uz radne navike i snalaženje, razvili smo i osobine **marljivosti, skromnosti i borbenosti**. Marljivost je jaka strana koju učiš u školi, a i u domu. Ovu osobinu smo razvijali tako što smo marljivo radili svoje zadatke koji su nam bili zadani. Bilo da se radilo o školskim zadaćama ili o zadacima vezanim uz primjerice spremanje. Sve smo te zadatke radili marljivo.

Borbenost. Ovu bih osobinu izdvojio jer mislim da odrastanjem u domu ili

udomiteljskoj obitelji ovu osobinu razviješ skoro do savršenstva. Svi znamo da ako želimo nešto ostvariti, sami se moramo izboriti za to. Znamo da niko- ga neće biti pokraj nas da nam bude potpora nakon što izađemo iz doma ili udomiteljske obitelji. Borbenost je nešto što mene osobno gura naprijed. Kako se borim na faksu, tako se borim i na svim ostalim područjima. Borbenošću sam do sada postigao mnogo jer nikada se nisam samo predao nečemu. Ovu osobinu jednostavno razvijaš iskustvom, a razvijaš je tako što si puno puta prepušten sam sebi i da bi uspio u bilo čemu moraš biti i ostati borben. Ovu osobinu ne povezujem s agresivnošću već sa snalažljivošću u smišljanju raznih nenasilnih postupaka za dolazak do određenog cilja. Ova osobina će ti jako pomoći u procesu traženja posla. Jer ćeš se stvarno truditi i dati sve od sebe kako bi našao, ali i zadržao posao. Isto tako, boriti ćeš se cijeli svoj život – u početku za sebe, a kasnije i za svoju obitelj.

Kruno

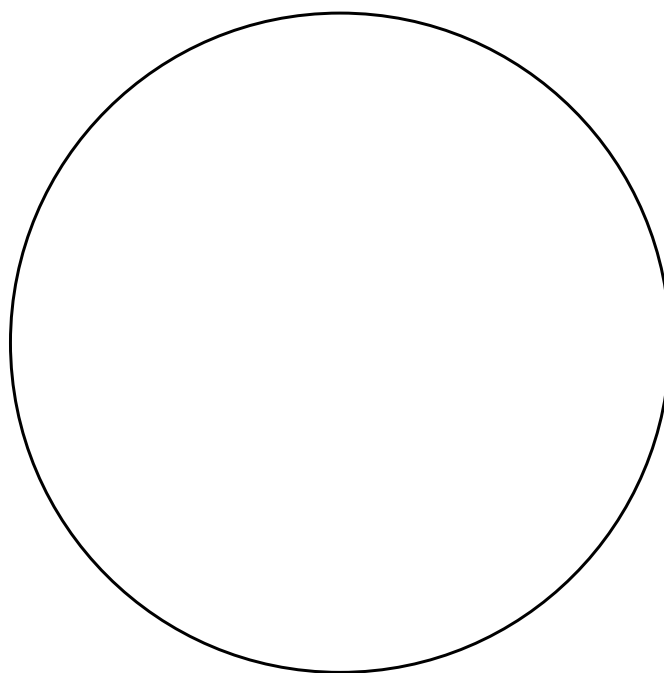
Cilj: Pronaći i zadržati posao kojim sam zadovoljan/na

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Životopis i molba za posao			
Intervju s poslodavcem (osobna pitanja, doziranje informacija, izgled)			
Prijava na Zavod za zapošljavanje, radna knjižica			
Servisi za traženje posla (npr. HZZ, oglasne ploče, Moj Posao, Posao.hr, tiskovine, udruge mladih, infocentri...)			
Informiranje o poslu/zaposlenju putem telefona			
Prezentacijske vještine			
Informiranje o radnim pravima i njihovoj zaštiti (ugovor o radu, prekid ugovora, bolovanje, dnevni, tjedni i godišnji odmor, slobodni dani, doprinosi iz plaće...)			
Razvijena radna etika (odnos prema radu, kolegama, poslodavcu)			
Poštivanje pravila i standarda na poslu – odijevanje, poštivanje radnog vremena i obveza na poslu			
Mobbing na radnom mjestu i kome se obratiti za pomoć			
Načini suočavanja sa stresom i nezadovoljstvom koje donosi traženje posla i rad			
Zadržavanje posla			
Rad u timu			
Profesionalno usavršavanje			
Prava u slučaju gubitka posla ili nezaposlenosti			
Mogućnosti napredovanja u poslu			
Stjecanje radnog iskustva kroz praksu i rad bez naknade			
Iskustvo rada prije izlaska iz skrbi (sezonski posao, učeničke zadruge...)			
Mogućnosti rada izvan granica Hrvatske			
Usluge Hrvatskog zavoda za zapošljavanje – Odjel za profesionalno savjetovanje i usmjeravanje			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknuti mlade na grupni razgovor o tome što ih brine vezano uz traženje posla i kontaktiranje s poslodavcima; neke brige su mladima zajedničke, a neke su specifične za osobu. To može poslužiti kao vodič za individualno savjetovanje. Osvještavanje i verbaliziranje onoga oko čega su mladi zabrinuti treba imati preventivnu funkciju jer služi za primjerenu pripremu i smanjivanje anksioznosti.
- Potaknuti razgovor o osobi/ama za koje mladi misle da su uspješne u svom poslu i o onome što ih čini uspješnima te razgovor o obrascima radnog ponašanja koji vode do uspjeha na poslu. Povezati razgovor s informiranjem o pravima i obvezama radnika.
- Informirati mlade o mobbingu, vrstama mobbinga, o mogućnostima pomoći i podrške kod slučajeva mobbinga, kome se mogu obratiti za pomoć (besplatna pravna pomoć, Ured pučkog pravobranitelja)
- Potaknuti razgovor o načinima na koje se vode telefonski razgovori i razlikama između privatnih i službenih telefonskih razgovora.

RADNI ZADATAK:

- Dati mladoj osobi zadatak da potraži na internetu i prouči upute za pisanje i primjere različitih vrsta životopisa (kronološki, funkcionalni, Europass) i upute za pisanje i primjere zamolbi za posao i popratnih pisama. Zadati joj da kreira životopis te inicirati razgovor o tome koji tip životopisa je primjeren za nju i zašto. Zadati mladoj osobi da kreira molbu za stvaran natječaj za posao.
- Dati mladoj osobi zadatak da pronade nekoliko natječaja za posao koji odgovaraju njenom zanimanju, u oglasnicima i specijaliziranim internetskim portalima. Pomoći joj da iz teksta natječaja procijeni koja znanja, vještine i osobne karakteristike su nužne, a koje poželjne za oglašeni posao. Dati mladima zadatak da se stave u ulogu poslodavca koji je raspisao natječaj i da smisle načine na koje bi oni, kao poslodavci, procjenjivali imaju li kandidati nužne i poželjne osobine, vještine i znanja: što bi htjeli pročitati u životopisu i zamolbi, kakva pitanja bi postavljali na razgovoru za posao, što bi promatrali u izgledu i ponašanju kandidata? Na koje još načine bi procjenjivali znanja i vještine kandidata?
- Organizirati radionice vježbanja telefonskog informiranja o poslu i razgovora za posao, putem igranja uloga. Ako je moguće, napraviti video snimku vježbe i proanalizirati je s mladima. U davanju povratne informacije prednost dati isticanju onoga što je u prezentaciji bilo dobro.
- Organizirati posjet poslodavcu kako bi mladi iz prve ruke saznali o praksama poslodavaca pri izboru kandidata i zapošljavanju. Potaknuti mlade da postavljaju pitanja, posebno o onome što ih brine vezano uz razgovor za posao (npr. kako odgovarati na osobna pitanja, da li i kada reći da su odrasli u skrbi i sl.)

- Pomoći mladoj osobi da napravi pisani podsjetnik o postupku izrade radne knjižice te prijave na zavod za zapošljavanje. Organizirati posjet lokalnoj podružnici HZZ-a i informativni razgovor sa savjetnicima za zapošljavanje.
- Potaknuti mladu osobu da sama kontaktira savjetnika za mlade iz skrbi u zavodu za zapošljavanje i da dogovori posjet.
- Poticati mlade na rad preko učeničke zadruge, obavljanje sezonskih poslova, volontiranje u zajednici; davati mladima primjerena svakodnevna zaduženja i uključivati ih u poslove i aktivnosti u sustavu skrbi u cilju sustavnog razvijanja radnih navika.
- Organizirati grupni razgovor/radionicu s osobom stručnom za radno pravo (pravnikom/com iz ustanove, predstavnikom/com službe za ljudske resurse, djelatnikom/com HZZ-a) koja će mlade informirati o za njih najvažnijim stvarima vezanim za radno pravo: vrstama radnog odnosa, ugovoru o radu, pravima i obvezama koje proizlaze iz ugovora o radu, dnevnom, tjednom i godišnjem odmoru, bolovanju, plaći i porezima i doprinosima (razlika bruto i neto plaće), načinima zaštite radnih prava. Potaknuti mlade da naprave pisani podsjetnik s najvažnijim informacijama, institucijama i kontaktima vezanim uz ostvarivanje i zaštitu radnih prava.
- Dati u zadatak mladoj osobi da za druge mlade u domu napravi prezentaciju o svemu što je naučila vezano uz traženje posla.
- Dati u zadatak mladoj osobi da složi nekoliko odjevnih kombinacija koje bi bile dobar izbor za intervju za posao ili poslovni sastanak.

RADNI LISTOVI:

- Moj plan traženja posla
- Dnevnik traženja posla

RADNI LIST 1

MOJ PLAN TRAŽENJA POSLA

Područje u kojem ću tražiti posao (npr. trgovina, ugostiteljstvo, graditeljstvo, skrb o drugima):

Posao koji želim obavljati (npr. medicinska sestra/tehničar, komercijalist/ica, skladištar/ica, tehnolog/inja):

Vještine i znanja koje posjedujem za obavljanje ovog posla:

Što bih još trebao/la naučiti za obavljanje ovog posla:

Kojim se poslodavcima mogu obratiti otvorenom zamolbom za posao:

Gdje ću tražiti otvorene natječaje za ovaj posao:

Tko mi može pomoći informacijama o potencijalnim poslovima i preporukama:

Alternativno područje u kojem bih mogao/la tražiti posao:

Alternativni posao koji želim obavljati:

Zapošljavanje

Vještine i znanja koje posjedujem za obavljanje ovog posla:

Što bih još trebao/la naučiti za obavljanje ovog posla:

Kojim poslodavcima se mogu obratiti otvorenom zamolbom za posao:

Gdje ću tražiti otvorene natječaje za ovaj posao:

Tko mi može pomoći informacijama o potencijalnim poslovima i preporukama:

RADNI LIST 2

DNEVNIK TRAŽENJA POSLA

Datum	Izvor informacija o poslu	Poslodavac	Radno mjesto	Način prijavljivanja (telefonski, zamolba, životopis...)	Intervju (da/ne, ako da – upisati datum)	Odgovor poslodavca (pozitivan/negativan)
Primjer	Npr. natječaj na Moj posao.hr, savjetnik na HZZ-u, preporuka prijatelja...	Trgovački obrt „Dućan“, Vlaška 12, Zagreb	Trgovac mješovitom robom	Telefonski, ponijeti životopis na razgovor	Razgovor s vlasnicom dućana 15.11.2013.	Poslodavac nije ništa odgovorio
Komentari, napomene, bilješke	U natječaju su tražili djelatnika s godinu dana iskustva, a ja imam 6 mjeseci u radnoj knjižici. Trebao/la bih u životopis upisati i vrijeme koje sam proveo/la na praksi kako bih ubuduće nadomjestio/la nedostatak radnog iskustva.					
Komentari, napomene, bilješke						
Komentari, napomene, bilješke						

Zapošljavanje

Datum	Izvor informacija o poslu	Poslodavac	Radno mjesto	Način prijavlivanja (telefonski, zamolba, životopis...)	Intervju (da/ne, ako da – upisati datum)	Odgovor poslodavca (pozitivan/negativan)
Primjer						
Komentari, napomene, bilješke						
Komentari, napomene, bilješke						
Komentari, napomene, bilješke						



Financije

Raspolaganje financijama

Ono što savršeno ide ruku pod ruku i slaže se jesu financije i posao. Kad imamo posao, imamo i novac. Kad nemamo posao, nemamo ni novac. Začudo, i u jednom i u drugom scenariju moramo naučiti baratati financijama. Imati novac ne znači nužno da ćemo se njime znati i služiti. Kada nemamo novac moramo znati kako bez njega preživjeti. Ono što sam sama naučila jest imati plan i postaviti prioritete. Prvi je hrana. Moramo jesti. Također i najam stana, ako ga moramo iznajmljivati. Tek nakon toga ide sve ostalo. Preparati za osobnu higijenu, čišćenje životnog prostora i sl. Bitno je da svaki mjesec imamo plan i držimo ga se. Kada nemamo novac, tada nema mjesta raznim aktivnostima kao što su skupi izlasci, nego moramo naučiti izlaziti s prijateljima, a da ne potrošimo puno. Nema mjesta kupovanju cigareta ili slatkiša. Ako baš morate, uvijek kupite malo, jako malo. Poput jedne čokolade na mjesec. Jer ako potrošite novac koji ste odvojili za hranu, morate biti spremni da ćete nekih dana biti gladni.

E sada, problem je i kad imamo novac. Tada se često želimo počastiti za ono vrijeme kada nismo imali novac pa kupujemo svašta. I to vrlo često i ono što nam treba i ono što nam ne treba. Pa tako to čašćenje zna potrajati i nekoliko mjeseci i opet potrošimo novac koji nam je bio za hranu, šampon, pastu za zube, sapun i sl. I s puno i s malo novca važno je imati plan i držati ga se inače se može dogoditi da i u jednom i u drugom slučaju ostanemo gladni.

Ali kako možemo svladati vještinu kontrole novca da nam bude dostatan? Ja sam otkrila vrlo jednostavan način! Zapišem na papir koliki mi je mjesečni prihod. Od toga prvo odvojim za hranu. Kada je prihod veći odvojim 50 kuna na dan, a kada je manji 30 kuna na dan. Ponekad i manje. Nakon toga idu stanarina i režije. Pa osobna higijena i kućne potrepštine. Otprilike znam koje su pa mi je lako izračunati. I ono što je najvažnije, u svemu štedim! U hrani, šamponu, pasti za zube, sapunu. To ne znači da sam gladna ili da ne vodim osobnu higijenu, ali ne istisnem onoliko paste za zube koliko bih inače, npr. na cijelu četkicu i čak malo više. Istisnem pola. Također, kupujem hranu kad je na akciji, znam koji dućan uvijek ima jeftino meso, koji povrće i sl. Tako kupujem i uštedim. Ako ne znate sami ili ako vam treba puno vremena da svladate tehniku racionalnog trošenja novca, uvijek nekoga možete pitati za savjet i usporediti načine raspoređivanja prihoda. Najvažnije je da na kraju budete dosljedni svome planu.

Željka

Što ste sve već naučili

Upravljanje financijama svima nam je jedna od najtežih i najkompliciranijih stvari. Pogotovo nama koji smo odrasli u domovima ili udomiteljskim obiteljima. Svi znamo da sve kreće od novca, odnosno financija. Bilo da se radi o obrazovanju, zdravlju, stanovanju – financije su zapravo temelj svega.

Kada govorimo o jakim stranama koje smo razvili odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji, prva stvar koju će mladi navesti je štedljivost. Svi znamo da smo onaj mizeran iznos novca koji smo mjesečno dobivali morali jako pažljivo rasporediti. Drugim riječima, morali smo biti štedljivi. Mnogi koji čitaju složiti će se s tvrdnjom da to uistinu nije bilo lako. Ovu jaku stranu razvijali smo godinama tako što smo se držali pravila koja su nam postavljali odgajatelji. Odnosno, mnogi su imali određeni dan u tjednu kada su smjeli podići džeparac te bismo uvijek morali odgajatelju reći za što trebamo novac. Vrlo dobro smo znali kako nešto kupiti, a da nam uvijek ostane „još koja kuna sa strane“. Tako smo odmalena naučili kako uštedjeti na raznim primjerima.

No uz jaku osobinu štedljivosti vezana je i **organizacija potrošnje**, odnosno **plansko trošenje**. Kao što sam rekao, onaj bijedni iznos džeparca morali smo uistinu dobro organizirati. Većinom smo znali koliko određeni artikl u trgovini košta i razmislili smo o njegovoj kupnji. Ove smo osobine razvijali životnim iskustvom, a ponekad i dobrim savjetom odgajatelja i stručnjaka. Isto tako, uz savjete odgajatelja i stručnjaka imali smo veliku pomoć i od raznih radionica. Radionice su uistinu bile vrlo korisne jer bismo svi zajedno razgovarali i dolazili do novih spoznaja i rješenja. Kako smo odrastali, morali smo biti još lukaviji, oprezniji i ponekad škrti. Kao mlađi, novac smo trošili samo na slatkiše.

Odrastanjem smo razvijali one jake osobine koje se odnose na **lukavost, opreznost i škrtost**. Svi smo znali da, ako npr. kupimo nešto i podijelimo svim svojim prijateljima, nama na kraju ništa neće ostati. Tako smo odmalena razvijali svojevrstu škrtost. Ova je osobina stvarno korisna, iako zna biti i loša. Stoga smo svojim dugogodišnjim iskustvom razvijali tu osobinu do određenih granica. Lukavošću i oprežnošću smo se također koristili u situacijama kada je odgajateljima trebalo reći „pomalo drugačiju istinu“ o tome na što smo potrošili novac. Tada smo račune nabavljali od drugih prijatelja ili se pak snašli na neki drugi način. Isto tako, mnogima od nas džeparac koji bismo dobivali nije bio dovoljan pa smo morali naći dodatni način zarade. Svatko od nas imao je određeni način dodatne zarade. To je jaka osobina koju također razvijaš cijeli život. Na razvijanju tih osobina pomogne ti prijatelj ili si pomogneš sam. Kako su sve stvari u domu vezane uz džeparac, pitamo se kako nam te osobine pomažu nakon izlaska iz doma ili udomiteljske obitelji.

Štedljivost je opet na prvom mjestu. Kao što smo u domu naučili štedjeti i živjeti s mizernim iznosom, tako u samostalnom životu nije problem živjeti ako imaš niska primanja. Recimo da ćemo mi zbog toga znati preživjeti do

kraja mjeseca odnosno nove plaće. Po meni je ta osobina izrazito bitna jer ju znamo iskoristiti i nakon izlaska iz doma. Isto tako, ako želim kupiti skuplju stvar, znam da si je neću moći odmah priuštiti, pa ću par mjeseci štedjeti i onda je kupiti. Sada dok pišem, prisjećam se odlaska na more i cjelogodišnje štednje za ljetovanje. Što znači da smo uz jaku stranu štedljivosti razvili i jaku stranu planiranog trošenja novca te jaku stranu dobre organizacije. Na radionicama koje smo pohađali dok smo bili u domu, naučili smo uistinu dosta korisnih savjeta o planiranom trošenju određene svote novaca. Tada, u vrijeme kada smo štedjeli, ponekad nam je djelovalo besmisleno, ali danas mi ideje s radionica i razgovori sa stručnjacima pomažu u samostalnom životu.

Kruno

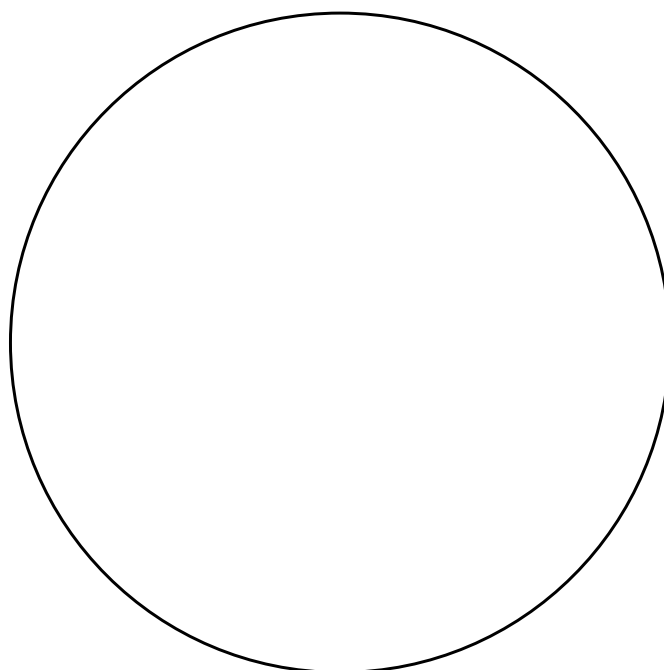
Cilj: Raspolagati s financijama odgovorno i planski

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Troškovi života (prehrambene namirnice, odjeća i obuća, higijenske potrepštine, režije, slobodno vrijeme, izrada osobnih dokumenata, prijevoz...)			
Usklađivanje prihoda i troškova života			
Račun u banci (otvaranje, zatvaranje, usluge osobnog bankara)			
Korištenje bankomata i praćenje stanja na računu			
Internetsko bankarstvo			
Načini štednje (stambena štednja i oročenje)			
Pisanje molbe u slučaju traženja financijske pomoći u kriznim situacijama (CZSS, grad, županija, Caritas, Crveni križ)			
Prosječna plaća u struci/području za koje sam školovan/a			
Plaćanje računa			
Obveze vezane uz uzdržavanje (dijete, roditelji, braća i sestre)			
Posuđivanje novca			
Zaduživanje (kredit, dozvoljeni minus, zatezne kamate, jamac, sudužnik, rizici)			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknuti mladu osobu da promišlja o tome kome bi i pod kojim uvjetima posudila novac.
- Povedite razgovor o tome kako roditelji i braća/sestre mlade osobe raspolažu novcem. Pitajte ih što bi napravili kada bi ih roditelji tražili da ih uzdržavaju? Koji su razlozi zbog kojih bi pristao/la, a koji zbog kojih ne bi?

RADNI ZADATAK:

- Dati zadatak mladoj osobi da ode u banku i raspita se što joj je sve potrebno za otvaranje računa te koji sve računi postoje. Neka otvori svoj tekući račun.
- Zadati mladoj osobi da izradi predložak za plaćanje računa za struju na platformi internetskog bankarstva te da nadoplati svoj bon za mobitel putem internetskog bankarstva.
- Zadati mladoj osobi da napiše zahtjev u kojem traži da mu plinara omogući da kasni s uplatom računa (ili da umanja dug).
- Zadati mladoj osobi da sazna koji su najpovoljniji oblici štednje i što su to mirovinsko i životno osiguranje.
- Dati zadatak mladoj osobi da organizira izlet te bude odgovorna za novac i za grupu tijekom izleta.
- Dati zadatak da prikupi letke i uspoređi cijene svakodnevnih namirnica u različitim trgovinama. Možete zajedno s mladom osobom izračunati i koliko se sada mjesečno troši na njegove potrebe (hrana, toaletne stvari, odjeća, džeparac i dr.)

RADNI LISTOVI:

- Mjesečni troškovnik
- Kako ljudi žive

RADNI LIST 1

MJESEČNI TROŠKOVNIK

Samostalan život zahtijeva izvrsnu organizaciju kako bi se sa zarađenim sredstvima organiziralo kućanstvo odnosno kako bi se “izdržalo” do sljedeće plaće.

Popiši u radnom listu sve svoje stalne mjesečne troškove te izračunaj prelaze li oni tvoje mogućnosti. Pogledaj u čemu možeš uštedjeti i koji su to troškovi koje ne možeš izbjeći. Konzultiraj se s odgajateljem i prijateljima te provjeri koliko si zaista vješt s novcem.

Troškovnik za mjesec _____	
FIKSNI TROŠKOVI	PRIHODI
STRUJA	PLAĆA
VODA	DODATNI POSLOVI
KOMUNALIJE	
STANOUPRAVA	
TELEFON	
TELEVIZIJA	
ŠTEDNJA	
UKUPNO:	UKUPNO:
OSTALI TROŠKOVI	RAZLIKA PRH/TR:
HRANA	
ODJEĆA I OBUĆA	
KULTURA	
ZABAVA	
ZDRAVLJE	
UKUPNO:	
SVEUKUPNO:	

RADNI LIST 2

KAKO LJUDI ŽIVE

Ponekad imamo dojam da svi drugi imaju više i da lakše žive. Pokušaj u naredna dva tjedna razgovarati sa što više ljudi i postavi im dolje navedena pitanja. Naravno, prvo ih pitaj da li im je ok da im postavljaš pitanja o njihovim primanjima. I napomeni da mogu i odbiti odgovoriti na neko od pitanja. Bilo bi super kad bi razgovarao/la sa što više različitih ljudi, npr. s nekim tko je prije bio u domu, sa svojim profesorom, s kolegom na poslu, s odgajateljem, sa susjedom... Zabilježi njihove odgovore.

1. Koje je tvoje zanimanje i koliko je trajalo obrazovanje za njega?
2. Koliko otprilike zarađuješ mjesečno?
3. Koja je bila najniža plaća za koju si radio?
4. Koliko mjesečno izdvajaš za stan i režije?
5. Koliko mjesečno trošiš na hranu?
6. Za što ti uvijek nedostaje novaca? Na čemu štediš?
7. Imaš li kredit ili neka dugovanja? Za što?
8. Koja je tvoja čarobna formula za dobro raspolaganje novcem?

Osoba 1.: _____ (ime)

Osoba 2.: _____ (ime)

Osoba 3.: _____ (ime)

1. _____

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____

8. _____

Što si naučio iz ove vježbe? Što ćeš zapamtiti?



Stanovanje

Stanovanje

Imati stan ili kuću koju možeš nazvati svojim domom i tamo se osjećati zaštićeno, neophodno je i važno u svačijem životu. Iako zvuči poprilično jednostavno imati stan ili kuću, tj. dom, ipak nije. Iz vlastitog iskustva znam da potraga za domom može biti iznimno stresna i iscrpljujuća. Međutim, prije nego svatko od nas nađe vlastiti dom, svi mi živimo negdje. Neki od nas žive u domovima, neki u udomiteljskim obiteljima, neki u iznajmljenim stanovima ili kućama, a neki u vlastitim kućama ili stanovima. Međutim, stanovanje za svakoga od nas ima različito značenje. Za mlade s kojima smo pričali stanovanje znači imati mjesto gdje možeš živjeti, mjesto gdje se osjećaš zaštićeno i sigurno, znači imati vlastitu slobodu, sigurnost, dom.

Neki od nas više teže tomu da imaju svoj dom, dok neki manje. Sve to ovisi o tomu kako smo odrastali i kakve smo osobe. Nekome može biti dovoljno živjeti u iznajmljenim stanovima i seliti se kad mu paše, dok neki nikada ne bi htjeli tako živjeti. Također, kroz život smo naučili da vrlo često moramo ili želimo dijeliti vlastiti životni prostor s drugim ljudima. To mogu biti braća i sestre, prijatelji ili čak potpuno nepoznati ljudi. Stanovati i imati svoj vlastiti prostor zahtijeva mnogo pozitivnih vještina koje možemo, ponekad i moramo, naučiti, a koje nam kasnije koriste kroz cijeli život. Mladi su rekli da su naučili tolerirati cimere. Tolerancija je jako važna i korisna, a još je korisnija kada živimo s drugim ljudima jer moramo znati da ne možemo raditi stvari kao kad smo sami i moramo poštovati druge sustanare kako bi se i oni osjećali ugodno u prostoru kojeg dijelimo. Stres i nesigurnost koji postoje kod ljudi koji nemaju vlastiti životni prostor donose sa sobom i osjećaj bezizlaznosti jer je do stana ili kuće iznimno teško doći. Zato dok imaš krov nad glavom imaš i više mogućnosti, lakše utječeš na vlastitu budućnost i jednostavno si sretniji i manje pod stresom. A kada smo kod stresa, mladi su rekli da tada imaju jednu brigu manje, što je potpuno točno. Ono što ide zajedno sa stanovanjem jesu samostalnost i odgovornost. Kada živimo sami ili s drugima moramo u potpunosti odgovarati za svoje postupke koji se tiču prostora koji dijelimo. To znači da moramo čistiti i pospremati za sobom, uvažavati druge i brinuti se da sve bude dobro. Naravno, ne trebamo to uvijek raditi sami, jer kada dijelimo prostor dijelimo i odgovornosti. Međutim, načini na koje učimo biti odgovorni su različiti. Neke stvari možemo naučiti i sami. Neke stvari naučimo od drugih, npr. cimera, prijatelja i obitelji, a neke stvari naučimo od stručnjaka. Od koga god ih naučili, koriste nam u samostalnom životu i u životu s drugima.

Što ste sve već naučili

Mnogi od nas smrznu se čim pomisle na pojam stanovanje. U ovom dijelu pokazat ću vam koliko zapravo imamo jakih strana i koliko nam ovo poglavlje zapravo ne bi trebalo stvarati probleme. Neki se možda neće složiti sa mnom kad kažem da nam ovo poglavlje ne bi trebalo biti problematično, ali kada vidite koje sve jake strane imamo, možda se i predomislite.

Prvo bih izdvojio jaku stranu **prilagođavanja i suradnje**. Kad kažem prilagođavanje govorim o njemu u kontekstu odrastanja u domu ili udomiteljskoj obitelji gdje ste možda dobili cimera kojeg niste željeli, a opet ste morali živjeti s njim. Ja sam isto tako puno puta dobio cimera koji mi nije bio previše drag i koji se dosta razlikovao od mene. No čar je u tome da sam se uspio prilagoditi cimeru i tako stvoriti ugodnu atmosferu za suživot. Isto tako odrastanjem na taj način ovu osobinu, kao i još puno drugih, razvili smo skoro do savršenstva. Meni je ova osobina jako bitna jer ako se uspiješ prilagoditi cimeru, i on tebi, suživot će vam biti normalan. Uz ovu jaku stranu nadodao bih i jaku stranu **suradnje**. Jer kako bismo se prilagodili bitna nam je **obostrana suradnja**. Znači, prvo se prilagodimo cimeru, on se prilagodi nama, a nakon toga slijedi razvijanje dobre suradnje. Suradnja je isto tako bitna jer iako se ponekad prilagodiš nekome da bi ti život bio ugodniji opet trebaš suradnju druge osobe. Recimo ako ti cimer sluša drugačiju vrstu muzike ili ti je cimer užasno neuredan i tebe to nervira, moraš naći način kako da se ti dobro osjećaš, a da pri tome ne povrijediš cimera. Tako bih ja zamolio cimera da sluša muziku na slušalice ili da pojača muziku kada mene nema u sobi. Isto tako bih i ja radio. Eto, to je primjer jedne suradnje. Na taj način nikoga nisi povrijedio, a postigao si da ti život s cimerom bude snošljiviji.

Osim ovih jakih strana razvili smo i jake strane **dobre komunikacije i preuređivanja prostora**. Da bi suživot s cimerom bio još udobniji, uz jake strane prilagodbe i suradnje potrebna je dobra komunikacija. Pojam **dobra komunikacija** veoma je opširan pojam. Jer svatko od nas je drugačiji i kako se uvijek kaže „sto ljudi, sto ćudi“. Zato je stvarno teško sa svima ostvariti dobru komunikaciju. No, pod dobrom komunikacijom ne mislim da se vi morate besprijeekorno slagati. Dobra komunikacija bi bila npr. da se inače ne slažete, ali oko nekih stvari se ipak dogovorite kako bi vam obojici/obadvjema bilo ugodno u sobi. Tako bi recimo dobra komunikacija bila i dogovor oko toga tko će i kada spremati sobu ili kada cimera zamoliš da te ne budi ako duže ostaje budan jer sutradan imaš praksu i da npr. ne pali svjetlo navečer ako ti spavaš i slično. Možda ti neke stvari izgledaju smiješne, ali to je stvarno dobra komunikacija i puno puta baš zbog tih stvari odlučiš da tvoj cimer i nije tako loš. Kao što sam naveo, jaka strana je i **preuređivanje prostora**. Mnogima od nas koji smo živjeli u istoj sobi par godina došlo je puno puta da preuredimo svoju sobu. Pa smo tako stvorili iskustvo u osmišljavanju najboljeg načina da nam soba izgleda odlično.

Uz sve ove stvari još jedna jaka strana bili bi **dobrosusjedski odnosi**. Znači navikli smo živjeti na katovima s još puno ljudi i znali smo se jako puno

družiti. To će vam stvarno pomoći ako budete odlučili studirati i dođete u studentski dom. Vrlo brzo ćete se združiti s nekim. Isto tako, navikli smo dijeliti zajedničku kupaonicu ili toalet. Vjerujte da su došavši u studentski dom mnogi moji prijatelji ostali zatečeni činjenicom da moraju dijeliti sobu s nekim, a kamoli da moraju dijeliti kupaonicu i toalet. Odrastanjem u domu zaista smo stekli mnoge jake strane koje nam pomažu u svakodnevnom životu. Mnoge stvari ne primijetite kada ste još u domu jer ne obraćate pozornost na njih, ali uvidjet ćete ih čim izađete.

Kruno

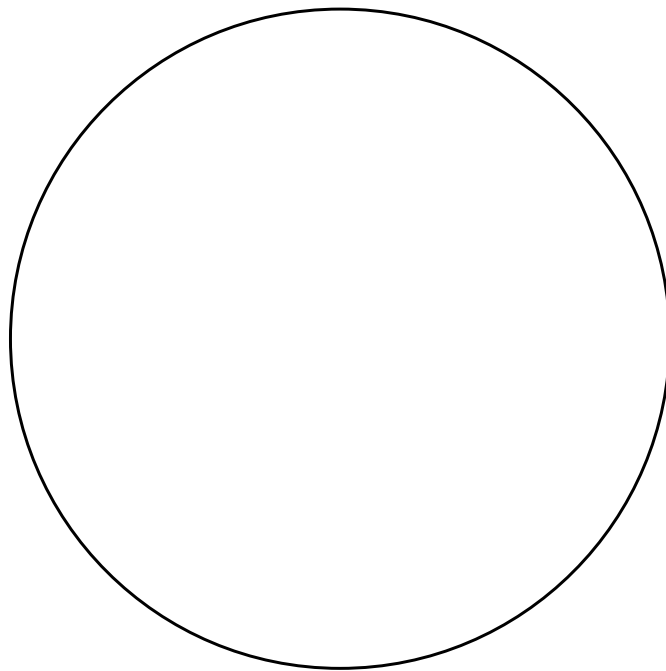
Cilj: Upoznati različite mogućnosti stanovanja te ostvarivanje i zaštitu stanarskih prava i odgovornosti

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Mogućnosti stanovanja izvan sustava skrbi – prednosti i nedostaci (podstanarstvo, kupnja nekretnine, gradski stanovi, studentski dom, život s cimerima, povratak biološkoj obitelji)			
Najam ili kupnja stambenog prostora (putem interneta, agencija, oglasnika)			
Ostvarivanje prava na imovinu u vlasništvu obitelji (CZSS, Obiteljski centri, besplatna pravna pomoć)			
Subvencije za stanovanje			
Važna pitanja tijekom potrage za stanom (vrsta grijanja, način obračuna režija, namještenost, dostupnost javnog prijevoza)			
Cijene smještaja s obzirom na vrstu i kvalitetu			
Prijava boravišta/prebivališta			
Podstanarska prava i obveze (prijava boravišta, ugovor o najmu + primjer ugovora, polog za stan, pričuva, kvarovi u stanu)			
Režije			
Pravila zajedničkog života			
Vještine pregovaranja i dogovaranja sa stanodavcima i cimerima			
Krizni smještaj (nužni smještaj, sigurne kuće, prihvatilišta za beskućnike)			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknite razgovor s mladom osobom o tome gdje će živjeti nakon izlaska iz skrbi. Razgovarajte o tome što je veseli, a što plaši vezano uz život u stanu, kući...?
- Recite mladoj osobi da ona uđe u ulogu stanodavca. Zatražite je da nabroji što sve ona ne bi tolerirala ili ne bi voljela da osoba kojoj iznajmi stan čini ili ne čini. Što to znači biti „dobar gazda“, a što „dobar najmoprimac“? Sličan razgovor možete povesti na temu cimerstva.

RADNI ZADATAK:

- Donesite račune za režije i zadajte mladoj osobi da ih plati na predviđenim mjestima ili putem internetskog bankarstva
- Zamolite mladu osobu da sazna koliko iznose provizije za plaćanje računa preko internetskog bankarstva, u pošti, u dućanu...
- Zamolite mladu osobu da pronade stranicu Budi Moj cimer i da pokuša preko nje naći idealnog cimera za sebe
- Organizirajte igranje uloga u kojem vi glumite najmodavca, a mlada osoba glumi sebe. Odglumite dolazak mlade osobe u razgledavanje stana. Na kraju dajte mladoj osobi povratnu informaciju o tome kako se ponašala, kako je djelovala, koja pitanja je propustila pitati.

RADNI LISTOVI:

- Mogućnosti stanovanja
- Najam stana

RADNI LIST 1

MOGUĆNOSTI STANOVANJA

Probaj putem razgovora, interneta, časopisa, brošura saznati koje su sve mogućnosti za rješavanje stambenog pitanja nakon izlaska iz skrbi. Za svaki od oblika stanovanja saznaj sljedeće informacije:

1. Kome se moraš obratiti da bi ostvario pravo na ovaj oblik stanovanja?
2. Koje uvjete trebaš zadovoljavati da bi ostvario to pravo?
3. Postoji li taj oblik stanovanja u gradu u kojem želiš živjeti?
4. Koje su prednosti, a koji nedostaci tog oblika stanovanja?

Pomoć za stanovanje

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Dodjela stanova u najam (tzv. socijalni stanovi)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Prenočište za beskućnike

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Krizni smještaj

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Smještaj za žrtve nasilja

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Najam sobe u nečijem stanu/kući

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Stambena zajednica

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Studentski dom

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

RADNI LIST 2

NAJAM STANA

Potruga za stanom ponekad zna biti vrlo iscrpljujuća. Dobra organizacija u velikoj mjeri može uštedjeti vrijeme i energiju. Pa krenimo korak po korak:

1. Kao prvo, važno je da odrediš koji bi iznos mjesečno mogao/la izdvajati za najam stana:

2. Napiši koje bi sve karakteristike želio/ljela da stan ima (npr. da je jednosoban, u centru, namješten itd.):

3. Pogledaj novine, oglasnik ili internetske stranice koje objavljuju ponudu stanova za najam i ispiši kontakte onih stanodavaca koji ispunjavaju uvjete koje bi ti želio/ljela i mogao/la platiti:

Stan 1:

Broj telefona: _____

Cijena: _____

Lokacija: _____

Obilježja stana: _____

Stan 2:

Broj telefona: _____

Cijena: _____

Lokacija: _____

Obilježja stana: _____

4. Napravi listu s pitanjima na koja ti je važno da saznaš odgovore prije nego odeš pogledati stan. Na taj ćeš način eliminirati neke stanove i prije nego organiziraš vrijeme da ih odeš pogledati.

Pitanje 1: Koji oblik grijanja imate i koliko prosječno košta grijanje preko zime?

Pitanje 2: _____

Pitanje 3: _____

Pitanje 4: _____

5. Kada kreiraš listu, nazovi stanodavce i postavi im pripremljena pitanja. Zabilježi njihove odgovore.

6. Kreiraj listu stvari koje je važno pogledati ili pitati kada dođeš u obilazak stana.

Pitanje 1: Na koji se način obračunavaju režije? Ima li stan odvojeno brojilo?

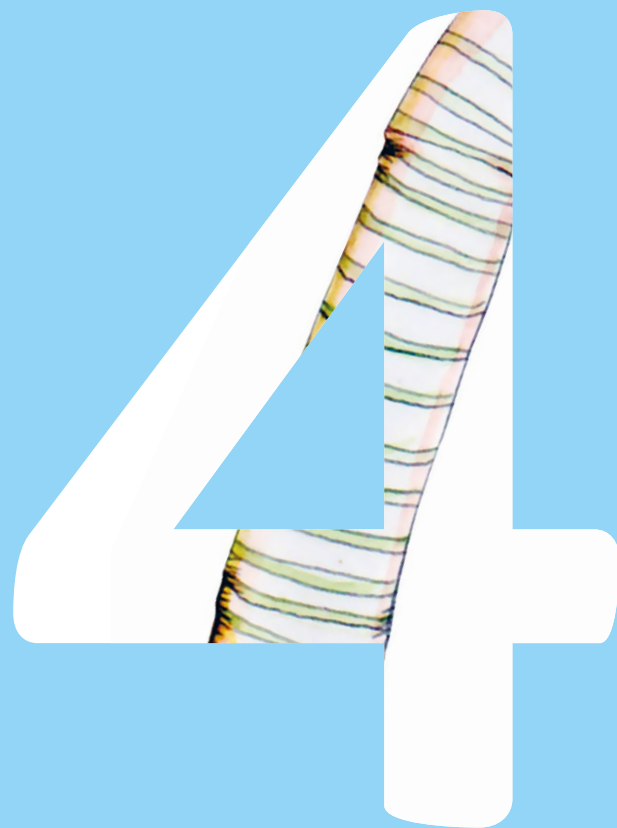
Pitanje 2: _____

Pitanje 3: _____

Pitanje 4: _____

7. Odaberi barem dva stana u najuži izbor, dogovori obilazak i posjeti ih.

Što si iz ovog iskustva naučio/la? Što je još važno imati na umu u procesu potrage za stanom?



Obrazovanje

Obrazovanje

Obrazovanje je cjeloživotni proces. Ova vas rečenica može prestrašiti, ali nemojte joj to dopustiti. To su ipak samo riječi. Ali i istina. Cijeli život učimo i nikada ne prestajemo. Od trenutka kada se rodimo gledamo svijet oko sebe, istražujemo i na taj način učimo. Pa učimo hodati i govoriti. Uz sve to, indirektno naučimo jako puno stvari koje nam zatrebaju kasnije u životu, a da toga ni sami nismo svjesni. Kasnije, kako odrastamo, dođe osnovna škola, pa srednja, pa fakultet. Cijelo to vrijeme učimo i u školi i izvan nje. Učenje zapravo ni nije tako strašno i teško. To radimo svaki dan. Više nas straši ideja da je učenje obavezno, da moramo ići u školu, na faks, što je kriva predodžba o obrazovanju. Obrazovanje znači sloboda. Ono nas obogaćuje (iako se ponekad ne čini da je tako). Što više znaš, to ti se više svijet otkriva. Svakim satom, svakim danom. Naučiš govoriti strani jezik i više nisi stranac u zemlji koju posjetiš. Naučiš kako imati bolje odnose s ljudima i slobodno se krećeš među njima, naučiš liječiti životinje i postaneš spasitelj. Obrazovanje je zabavno i potrebno. Možemo učiti gledanjem, slušanjem, pričanjem, radom pa čak i običnom šetnjom.

Mladi koje smo pitali kako je dosadašnje obrazovanje obogatilo njihove živote, rekli su da su razvili naviku redovitog učenja i učenja s razumijevanjem. Za neke od nas učenje s razumijevanjem znači bolje se koncentrirati na ono što radimo, za neke to znači učiti u slikama, za neke pretvoriti u mape i grafikone. Jer svi mi učimo na različite načine. Važno je da smo pri učenju samostalni, snalažljivi i uporni. Kad vladaš određenim informacijama, tada ti nije potreban netko drugi da ti daje upute. Vjeruješ sam sebi, znaš ono što znaš i to ti nitko ne može oduzeti. Tolerancija i fleksibilnost također su važni. Jedna je stvar biti siguran da nešto znaš, druga je stvar kada netko dođe i pokuša te razuvjeriti. Ako dopustiš da uđete u raspravu i obrazložite svoja mišljenja, vidjet ćete da na taj način oboje samo možete još više naučiti. To nije dokaz da nešto ne znate ili niste dovoljno dobro upućeni, već samo znači da je svijet velik i ima jako puno informacija koje se nadopunjavaju.

Znači, učenje je super. Na bilo koji način. Samo morate otkriti svoj način učenja. A to ćete otkriti tako da isprobate sve načine. I tada ćete biti spremni da pokorite svijet jer upravo to i možete napraviti kad imate dobro obrazovanje.

Željka

Što ste sve već naučili

Ovo bih poglavlje posebno izdvojio jer osobno mislim da na njega možemo najviše utjecati. Obrazovanje je danas omogućeno svima i jako je bitan dio našega života. Obrazovanjem možete postići puno toga u životu, odnosno možete učiniti svoj život drugačijim. Znanje je moć i znajte da vam to nitko ne može uzeti, a ako imate dobro znanje iz određenog područja uvijek će vas netko primiti na posao. A onda možemo govoriti o financijama, zapošljavanju itd. Isto tako, volio bih reći da odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji možete ostvariti zaista puno povlastica za vrijeme studiranja. Stoga bih svima preporučio da upišu fakultet i da se obrazuju što više. Ako ćete imati više znanja o poslu kojeg radite, bolje ćete se i vi sami osjećati, a imat ćete i puno veće mogućnosti zapošljavanja i napredovanja. Neki će možda postati i „sami svoji šefovi“. Bitno je samo postaviti ciljeve i polako ih ostvarivati. Sada si postavimo pitanje: „Koje su to jake strane koje sam dobio/la odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji?“

Mladi su prvo izdvojili naviku **redovitog učenja i vještinu planiranja**. Naviku redovitog učenja razvijali smo godinama i to tako što smo imali određeno vrijeme za učenje. Na taj način odgajatelji i ostali stručnjaci primorali bi nas na učenje. No uz odgajatelje koji su nas učili navici redovitog učenja dok smo bili mlađi, kasnije smo i sami usavršavali ovu naviku. Vještinu planiranja razvijali smo tako što smo sami i uz pomoć odgajatelja organizirali vrijeme učenja i sve vezano uz to.

Sljedeće jake strane su **samostalnost u radu i odgovornost**. Jaku stranu samostalnosti u učenju morali smo razvijati sami jer je bilo mnogo nas djece, a jako malo odgajatelja pa smo većinom bili prepušteni učiti i do rješenja dolaziti sami. No odgajatelji su bili ovdje da nam pripomognu ako bi negdje baš „zapelo“. Također, dobro je što je većina nas razvila ovu jaku stranu jer smo uz samostalnost razvijali i **snalažljivost**. Samostalnost u učenju je bitna jaka strana jer podrazumijeva trud za samostalno pronalaženje rješenja. Prvo si razvio samostalnost u učenju, a kasnije, kao što smo rekli, i samostalnost u radu. Odgovornost smo razvijali tako što je uistinu bilo puno nas djece, a malo odgajatelja, te smo se iz tog razloga za svoj školski uspjeh morali potruditi sami. Iako su se odgajatelji trudili oko učenja sve djece, ponekad su se morali posvetiti onima kojima je učenje išlo malo teže. Iz svog iskustva mogu reći da je meni takav način odgovarao jer sam sam brinuo o svojim ocjenama. Tako da sam uz jaku stranu odgovornosti razvijao i jaku stranu dobrog planiranja. Morao sam smisliti plan o tome kako ću rješavati stvari za školu. Iz tog sam razloga još odmalena razvijao odgovornost jer sam bio svjestan da ću na taj način pomoći sebi, ali i odgajateljima.

Osim toga, razvili smo **samopouzdanje, upornost i snalažljivost**. Što je to samopouzdanje? Jednostavno bismo ga mogli opisati kao sposobnost iskazivanja sigurnosti u nastupima te imanje povjerenja u sebe i svoje postupke. Ovo je isto tako jedna važna jaka strana. Znamo da ako imamo samopouzdanja, komunikacija s okolinom nam neće predstavljati problem jer ćemo biti

sigurni u sebe i svoje postupke. U obrazovanju nam to pomaže jer nam neće biti teško pitati profesore ako nas nešto zanima ili ako imamo nešto za reći. Isto tako, samopouzdanje nam kasnije pomaže u gotovo svemu. Primjerice, u razgovoru s poslodavcem, sastancima ili pri nekim važnijim razgovorima u životu. Nadam se da uviđate kolika je važnost ove osobine. Nadalje, mladi su rekli da su razvili upornost i snalažljivost. Pomalo je logično da smo razvili osobinu snalažljivosti jer moraš sam brinuti za sebe i svoje ocjene te se tako moraš jako dobro snalaziti. Svatko od nas imao je svoj način kako se snaći u određenim situacijama u školama ili na fakultetima. Prednost je i da si u domu vjerojatno imao puno prijatelja ili si jednostavno čuo načine kako se što bolje snaći u određenim situacijama. Isto tako, često si se morao snalaziti u nepripremljenim situacijama kad bi te odgajatelji ispitivali i slično. Takve su situacije bile svojevrsna priprema za ispitivanje pred profesorima. Ja sam recimo jako dobro naučio slušati ljude oko sebe. Stoga, kada bi me profesori u školi znali pitati, a ja nisam bio spreman, uvijek sam dobro slušao po razredu ono što mi kolege šapću ☺ To je jedan moj primjer, a vjerujem da ih vi imate još puno više. Od svih jakih strana, neizostavna je **upornost**. Upornost je nešto što te cijelo vrijeme gura naprijed. Ona me osobno poticala da budem bolji u školi, a i sada na faksu. Uvijek sam bio uporan jer sam znao da ću upornošću doći do cilja kojeg sam si postavio. Upornost je isto tako bitna i u ostalim područjima, a ne samo kod obrazovanja. U obrazovanju nam najviše pomaže tako što smo samom životnom situacijom primorani biti uporni i učiti kako bi postigli što više u našim životima i možda našoj budućoj obitelji omogućili ono što mi nismo imali.

Zatim, imamo razvijenu motivaciju. Motivacija se ovdje veže uz upornost. Svatko od nas ima drugačiju motivaciju. Mene osobno motivira to što uistinu želim uspjeti i omogućiti si ono što nikada nisam imao. Kao što sam rekao, mi smo jednostavno odrasli u takvoj životnoj situaciji gdje smo se ponekad osjećali kao dno društvene ljestvice. S vremenom shvatiš da to nije tako. Eto, baš u primjeru obrazovanja mogu objasniti da to nije istina. Možda nismo imali svoju vlastitu obitelj, pa smo mislili da smo zbog toga društveno manje vrijedni... Ali, kod obrazovanja to nije ni približno tako. Koliko god osoba siromašna bila, ono u čemu ne može ostati uskraćena jesu znanje i sposobnost učenja. Učenjem možeš stvarno postići mnogo. Krenuvši od boljeg prihvaćanja, pa sve do visokog položaja u današnjem društvu. Zato je jako bitno da pronađeš svoj cilj i ono što te motivira da uspiješ i da bolje učiš. Motivacija je jako bitan aspekt u obrazovanju jer će ponekad nedostajati volje, snage za učenjem ili nečeg da te „gurne naprijed“. Ali kada samog sebe podsjetiš na to što te motivira, odmah ćeš se potruditi više i bolje.

Uz sve te jake osobine, odrastanjem u domu razvili smo i osobinu **traženja pomoći i poslušnost**. Traženjem pomoći si isto tako možeš puno pomoći. Mnoge je možda sram postaviti pitanje u školi, a kamoli tražiti pomoć. No većina nas je u domu razvila sposobnost traženja pomoći bilo od profesora,

odgajatelja ili ostalih stručnjaka. Jedino tako smo mogli postići ili saznati ono što smo htjeli. Kako kažu: tko pita, ne skita. I to je stvarno tako. Puno puta sam se i sam našao u nekoj situaciji gdje više nisam nalazio izlaz iz određenog problema te sam tražio pomoć i na kraju sam uspio riješiti svoj problem. Uz traženje pomoći, razvili smo i jaku osobinu **poslušnosti**. Mnoga djeca koja odrastaju u obiteljima nemaju ovu osobinu. Mi smo jednostavno odrasli na način da smo uvijek morali slušati odgajatelje oko sebe. Razlika je u tome što smo znali da nam oni nisu roditelji, ali smo ih ionako slušali. Tako smo se naviknuli slušati i profesore u školi te ostale stručnjake. To je jako dobro jer nam poslušnošću profesori i odgajatelji postaju pristupačniji.

U domu smo razvili **vještine učenja**, odnosno kako učiti i to raditi s razumijevanjem. Kroz mnoge smo radionice, bilo s odgajateljima u grupama ili drugim stručnjacima, učili kako i na koji način se uči. To je jako bitno jer ako ne znaš kako i na koji način bolje učiti, ponekad će ti trebati puno više vremena da savladaš određeno gradivo. Iz tog je razloga ova vještina podjednako bitna kao i sve ostale.

Mladi su još naveli da su postali **informirani**. Informiranost je izuzetno važna kod recimo traženja svojih prava, pri upisu na fakultet ili traženju stipendije za školovanje. Već na samom početku znali smo da nećemo moći upisati fakultet ako se financijski ne snađemo. Ipak, u domu su nas naučili da se moramo informirati. Bilo kroz traženje pomoći ili jednostavno traženje rješenja putem npr. interneta. Također, čuli smo od starijih prijatelja iz doma o svim pravima koja nam se pružaju pri recimo upisivanju fakulteta. Volio bih još istaknuti da je većina nas u domovima imala stvarno veliku podršku ljudi koji su bili oko nas i da je bilo mnogo različitih stručnjaka koji su mogli pomoći kod raznih školskih predmeta. Recimo, bilo je odgajatelja koji su bili profesori iz raznih predmeta te tako pomogli kada bi to bilo potrebno.

Kruno

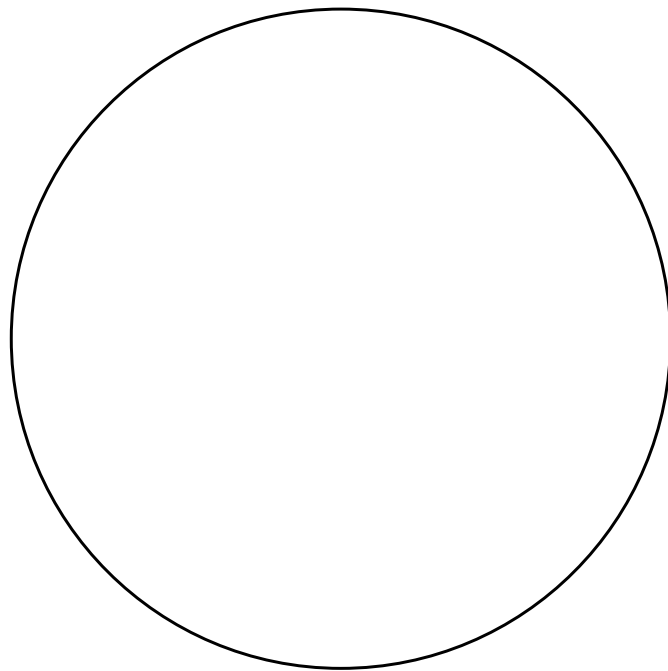
Cilj: Kontinuiranim educiranjem doprinijeti osobnom i profesionalnom rastu i razvoju

- ❖ Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama
- ★ Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već
- Želim o tome naučiti više

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Motivacija i interes za obrazovanje			
Dobiti od učenja (formalno, neformalno, informalno učenje)			
Vještine i navike vezane uz učenje			
Utjecaj školskog uspjeha i neuspjeha na mene			
Utjecaj školskog uspjeha i neuspjeha na moje buduće obrazovanje			
Procjena vlastitih sposobnosti za dodatno obrazovanje			
Profesionalna orijentacija			
Državna matura i priprema za istu			
Dodatno obrazovanje (srednja, fakultet, prekvalifikacije, tečajevi)			
Cjeloživotno obrazovanje (formalno, neformalno, informalno)			
Izvori informacija o obrazovanju			
Prava vezana uz obrazovanje (deficitarna zanimanja, socijalno ugrožene obitelji, studentska prava, poslodavci i firme, razmjene studenata, smještaj u dom, stipendije, četvrti stupanj)			
Očekivanja u području edukacije (od samoga sebe, odgajatelja, obitelji, vršnjaka, socijalnih radnika...)			
Sustav podrške tijekom edukacije (Vršnjak-Mentor, Profesor-Mentor, psiholog, pedagog, savjetnik u HZZ-u)			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknuti mladu osobu na razgovor o tome što su po njenom mišljenju dobiti od uključivanja u različite edukacije, što vidi da bi ona konkretno mogla dobiti, a što ju sprečava ili joj otežava da se uključi u neku od edukacija.
- Potaknite mladu osobu da razgovara o svojim iskustvima tijekom obrazovanja. Pitajte je što ona misli o učenju i edukaciji i koja su njena dobra i loša iskustva. Podijelite i vi svoja iskustva.

RADNI ZADATAK:

- Organizirati posjet nekoj obrazovnoj ustanovi (fakultet, pučko otvoreno učilište, Smotra sveučilišta...) kako bi mlada osoba mogla popričati s profesorom i/ili studentima i sudjelovati na jednom predavanju. Važno je da mlada osoba dobije uvid u to što je primarni posao profesije, što joj je sve potrebno za upis, čime će se po završetku edukacije moći baviti, ali i da dobije iskustvo sudjelovanja na predavanju.
- Dati zadatak mladoj osobi da pronade informacije o 10 edukativnih aktivnosti u gradu te da informacije donese na sljedeći susret. Na sljedećem susretu važno je pokrenuti diskusiju o tome kako joj je bilo tražiti podatke i što joj se od nađenog sviđa. Voditelj može dati sugestije o tome na kojim je još mjestima mlada osoba mogla tražiti te informacije. Važno je potaknuti i razgovor o tome bi li se mlada osoba uključila u neku od tih edukacija te joj to i omogućiti ukoliko pokaže interes.
- Zadati mladoj osobi da porazgovara s barem 3 bliske osobe i da im postavi sljedeće pitanje: Što ti očekuješ od mene u području edukacije i za što ti misliš da sam ja sposoban/na? Mlada osoba neka zabilježi odgovore pa ih zajednički prokomentirajte, provjerite koliko su dojmovi drugih daleko ili blizu onome što mlada osoba misli o sebi. Ukoliko je moguće, dajte mladoj osobi diktafon da snimi razgovore. Možda će neki odgovori biti jako poticajni pa će ih htjeti sačuvati.
- Organizirati radionicu o različitim stilovima učenja i potaknuti mlade da pronađu način učenja koji njima najviše odgovara. Pokušajte organizirati posjet nekoj ustanovi koja u velikoj mjeri posvećuje pažnju različitim stilovima učenja (npr. Američka škola u Zagrebu)
- Zadati mladoj osobi da u naredna 3 mjeseca posjeti barem jednu radionicu edukativnog tipa (npr. radionica o kreiranju mentalnih mapa, računalni tečaj, Capoeira...) i nakon toga porazgovarajte o tome kako joj je bilo.
- Zadati mladoj osobi da sazna 10 mjesta u gradu na kojima je moguć pristup internetu ili računalu i printeru te da zabilježi što je besplatno, a što se i koliko plaća.
- Zadati mladoj osobi da pronade neku mladu osobu koja je naknadno završavala srednju školu ili se odlučila za fakultet. Neka prikupi njezina iskustva i podatke o tome što je sve potrebno napraviti i koliko je za to potrebno izdvojiti novaca.

RADNI LISTOVI:

- Tko podržava moje učenje
- Što sam sve naučio u 2 tjedna

RADNI LIST 1

TKO PODRŽAVA MOJE UČENJE?

Sudjelovati u nekoj edukaciji zna biti teško. Ponekad nam dođe da odustanemo, a ponekad i izgubimo vjeru u sebe i pomislimo da mi to ne možemo. Ponekad nam se jednostavno ne da. I baš u tim trenucima važno je imati neku osobu koja će navijati za nas, koja će znati što u takvim trenucima treba reći i kako nas podržati.

Prisjeti se osoba koje su ti na neki način bile podrška u procesu edukacije. Tko je to bio?

Koje su karakteristike tih osoba (njihove osobine)?

Na koji način su te one podržavale?
Što su činile?

Što bi još te osobe mogle raditi, a da tebi to bude vid podrške? Koje rečenice i poruke voliš čuti?

Što nikako ne bi želio da te osobe kažu ili naprave?



Zdravlje

Briga o zdravlju

Svi mi volimo biti zdravi, točnije, ne osjećati nikakve teškoće i živjeti bez zdravstvenih problema. Ali što je to *zdravlje*? Mislim da to svi znamo. Kada se osjećamo dobro i kada su svi nalazi uredni. Ali kako znamo da su nalazi uredni i koji bi to sve nalazi bili? Kada smo s mladima razgovarali o tome rekli su da preglede obavljamo kod doktora koji po potrebi uputi na daljnje pretrage i objasni nam rezultate nalaza. Imamo više doktora. Najčešće idemo doktoru opće prakse. Kada nas nešto boli ili se osjećamo loše, pošalje nas vaditi krv, posluša pluća, srce, pregleda grlo. Ako imamo neki problem koji nam doktor opće prakse ne može riješiti, pošalje nas doktorima specijalistima. Ortopedu, dermatologu i sl. Tada oni pregledavaju onaj dio za koji su se specijalizirali: kosti, kožu...

Također, idemo i zubaru. Mnogi od nas boje se zubara i vrlo često je to iracionalan strah za kojeg ne znamo objasniti odakle dolazi, ali moram priznati da se ja, kako sam starija, sve više bojim zubara. Bez obzira na strah, moramo ići k njemu da nam pregleda zube kako bi bili zdravi jer ako nam se zubi pokvare možemo ostati bez njih ili će nas jako boljeti. A i sami znate da je to najgora bol koja može postojati. Također, imamo i ginekologa koji pregledava djevojke. Redovitim pregledima vodimo brigu o intimnom zdravlju.

Vrlo često nam doktor nije potreban. Razlog tome su samo-dijagnoze (prehlada, bol...). Tada kupimo lijekove koji ciljaju na taj određeni dio i oporavimo se, a ako to nije pomoglo onda posjetimo doktora. Ali kako izbjeći te „jednostavne“ bolesti koje nas znaju snaći? Naravno, početak toga je osobna higijena. Pranje zuba nakon svakog obroka, često pranje ruku (i to ne samo kad je sezona prehlade i gripe), tuširanje svaki dan kako bismo isprali svu nečistoću koja se nakupi na nama tijekom dana. To su neki načini na koje možemo spriječiti neke bolesti, ali ne sve.

Često čujemo kako smo ono što jedemo. Pa tako je hrana važna. Točnije, zdrava hrana. Iako nam često bude teško zdravo se hraniti i često ne znamo kako, to samo znači da se moramo potruditi malo više i informirati se. Kakva je zdrava prehrana? Svaki dan jesti puno povrća, voća i bjelančevina. To je najvažnije. Na taj način u organizam ćemo svaki dan unijeti puno vitamina koji će nahraniti naše tijelo i ono će postati otporno na razne bolesti poput infekcija, gripe i prehlade. Također, bolje ćemo razmišljati i, ono najbolje, osjećat ćemo se odlično.

Uz zdravu prehranu ruku pod ruku ide tjelovježba. Nije potrebno svaki dan ići u teretanu i trošiti puno novca i vremena na nju. Dovoljno je svaki dan 15 minuta malo se rastegnuti, razgibati i malo ojačati mišiće. To je sve. I tako svaki dan i energija će prštati iz vas, a vi ćete se osjećati zdravo i dobro. Zato nemojte razmišljati o svemu zdravome kao nečemu što je teško raditi jer onaj tren kada počnete zdravo živjeti, začudit ćete se kako ćete se dobro osjećati.

Što ste sve već naučili

Kod zdravlja prvo bih istaknuo **osobnu higijenu**. Osobna higijena temelj je zdravlja. Pod osobnom higijenom smatram sve higijenske postupke koje osoba provodi s ciljem održavanja čistoće svojega tijela. Možda je od doma do doma drugačije, ali recimo u mom domu bilo je točno određeno vrijeme za večernje tuširanje, pranje zubi i slično. Od malih smo nogu razvijali ovu vještinu. Odgajatelji bi nas uvijek potjerali da se tuširamo i operemo zube, iako nam se možda ponekad nije dalo. Kako smo bivali sve stariji, održavanje osobne higijene nam je postala dobra navika. Danas, kad sam još stariji, uviđam korisnost ove dobre navike. Kako mnogi kažu: bolje spriječiti nego liječiti, a i bolje se osjećam ako se redovito tuširam i obavljam osobnu higijenu. Dio osobne higijene uključuje i posjet stomatologu ili doktoru opće prakse. U domu smo razvijali naviku redovitog odlaska kod stručnjaka što je stvarno jako korisno. Uvijek bismo znali kada nam je termin za zubara te ako bismo ponekad i zaboravili, odgajatelji bi nas uvijek podsjetili. Odgajatelji su nam davali do znanja zašto je posjet zubaru ili doktoru opće prakse toliko bitan. Isto tako, ponekad smo mogli razgovarati sa svojim doktorom o nekim stvarima o kojima nismo htjeli ili mogli razgovarati s odgajateljima. Na taj bismo način često dobili neke vrlo korisne informacije od doktora.

Ovdje su mladi istaknuli da su odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji **samostalniji** od vršnjaka na temu odlazaka kod doktora i ostalih stručnjaka. Isto tako, na mnogim radionicama razgovarali smo o **kućnoj apoteci**. Na taj smo način naučili kako organizirati kućnu apoteku. Uz radionice naučili smo što je najvažnije i najbitnije držati u kućnoj apoteci. Ovo nam je znanje uistinu korisno jer sada kada sam samostalniji točno znam što bih trebao imati od lijekova odnosno prve pomoći u svom stanu ili kući. Uz to, uvidjeli smo veliku važnost kućne apoteke. No, nismo samo na radionicama dobivali informacije o tome što sve kućna apoteka mora sadržavati. Ako bi nam se nešto dogodilo, većina nas bi otišla medicinskoj sestri u domu te bi od nje dobili npr. nešto protiv bolova. Tako smo nakon nekog vremena i sami znali što trebamo tražiti medicinsku sestru.

Zdrava prehrana također je važan sastavni dio osobne higijene. Kad smo bili u domu, puno puta nam se nije svidjela hrana koju bismo dobili. No tek kad sam izašao iz doma, shvatio sam koliko sam bio sretan što sam dobivao topli obrok baš svaki dan. Bitno je reći da smo odrastanjem u domu obroke uvijek imali u približno isto vrijeme što je jako bitno za organizam. Isto tako, u domu smo imali uistinu raznovrsnu prehranu. Navikli smo da imamo svaki obrok drugačiji i to u isto vrijeme, što je bila iznimna prednost. Uz redovito vrijeme obroka, uvijek smo morali biti **disciplinirani, pristojno jesti i pristojno se ponašati** tijekom obroka. To je jako bitno jer se nekima događalo da su morali ići na poslovni ručak na kojem su znali primijeniti navedeno. Drugim riječima, u domu su nas naučili osnovama bontona.

Uz zdravu prehranu ovdje bih dodao i **tjelovježbu**. Uvijek su se u domu održavali sportski susreti te smo na taj način održavali tjelovježbu. To znači

*da smo se stvarno brinuli o svom zdravlju, iako toga tada možda i nismo bili svjesni. Uz održavanje osobne higijene, svoje zdravlje čuvamo i **održavanjem čistoće prostora u kojemu živimo**. To je također vrlo bitan segment. Odrastanjem u domu uvijek smo slušali odgajatelje kako moramo čistiti prostor da bi živjeli ljepše te da bi očuvali vlastito zdravlje. Kako se kaže: čistoća je pola zdravlja. Isto tako, znamo što nam točno treba od sredstava za čišćenje ako bismo trebali nešto očistiti. Informirani smo te znamo razlikovati mnoge vrste sredstava za čišćenje. Razvijanjem radnih navika zapravo smo spoznali važnost čišćenja prostora u kojemu živimo. Ova osobina mi je također jako pomogla kad sam počeo samostalno živjeti jer sam znao spremiti i očistiti prostor u kojemu živim sam. Istovremeno, mnogi moji vršnjaci to nisu znali, a neki ne znaju ni sada...*

Kruno

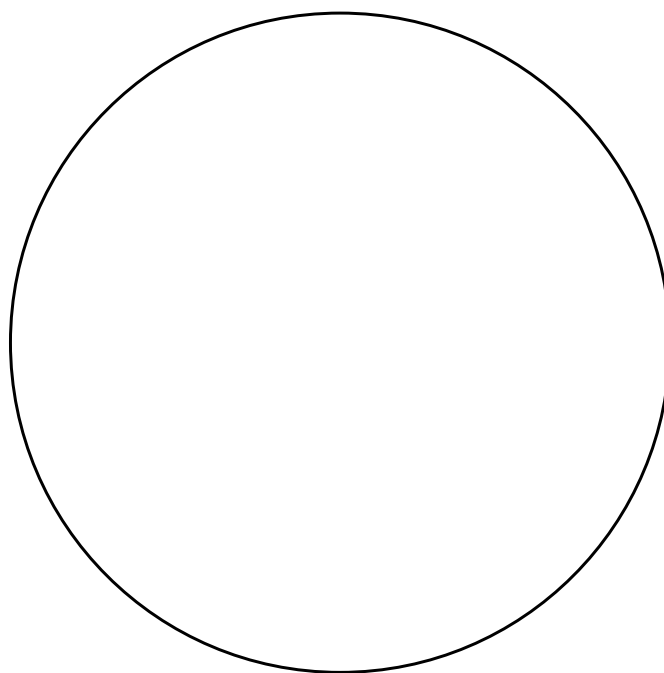
Cilj: Vođenje kontinuirane brige o vlastitom zdravlju

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Liječnik obiteljske medicine, stomatolog i ginekolog			
Liječnici specijalisti (tko su, kako se naručiti...)			
Hitna pomoć i dežurne ambulante			
Izbor i promjena liječnika			
Obvezno i dopunsko zdravstveno osiguranje			
Zdravstveni karton			
Redovni preventivni pregledi			
Opis vlastitog zdravstvenog stanja i postojećih simptoma			
Vlastita zdravstvena ograničenja			
Česte bolesti u mojoj obitelji			
Menstruacijski ciklus			
Seksualna rizična ponašanja			
Zaštita od spolno prenosivih bolesti			
Planiranje/zaštita od trudnoće			
Zaštita od zaraznih bolesti (prehlade, gripe...)			
Zaštita mentalnog zdravlja i stručnjaci koji pružaju podršku u njegovoj zaštiti (psiholog, psihijatar i psihoterapeut)			
Kućna apoteka (osnovni lijekovi, rokovi trajanja, načini uzimanja...)			
Uputa o lijeku			
Alternativne mogućnosti liječenja			
Osobne higijenske navike (ruke, zubi, tijelo, kosa, nokti)			
Higijena prostora (dnevna, tjedna, sezonska)			
Kvalitetna prehrana			
Fizička rekreacija			
Rizici i posljedice zlorabe sredstava ovisnosti i moj odnos prema tome			
Posljedice dugotrajnog korištenja mobitela, računala, televizora			
Ovisnost o igrama na sreću			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknuti mladu osobu na razgovor o pojmu zdravlja, što pod time podrazumijeva, što za nju znači zdrav život, koliko brine o svom zdravstvenom stanju i koliko joj trenutno to predstavlja nešto važno u životu. Razgovarati i o pojmu alternativnog liječenja.
- Zajedno s mladom osobom odrediti koje osnovne stvari može poduzimati da bi živjela zdravo te istaknuti koje od njih obavlja, a koje ne.
- Razgovorom utvrditi s čime je mlada osoba upoznata, a o čemu ne zna ništa ili zna nedovoljno.

RADNI ZADATAK:

- Dati mladoj osobi zadatak da organizira malu vlastitu kućnu apoteku nakon čega ćete zajedno pročitati upute o lijekovima i razgovarati o onome što je nejasno.
- Uputiti mladu djevojku da napravi dnevnik praćenja menstruacijskog ciklusa i isproba različite vrste uložaka, tampona, gelova za intimnu higijenu te istraži načine kako se žene nose s menstrualnim bolovima.
- Uputiti mladu osobu da ode kod obiteljskog liječnika i zatraži sistematski pregled. Neka prikupi i edukativne letke o ovisnostima, spolnosti... Djevojke je važno potaknuti i na odlazak na ginekološki pregled, a mladiće prema potrebi na odlazak urologu.
- Uputiti mladu osobu da posjeti udrugu koja se bavi ovisnostima kako bi sudjelovala na njihovom predavanju ili organizirati radionicu (uz film ili druge materijale) o spolnosti/ovisnostima, kontracepciji te spolno prenosivim bolestima te nakon toga organizirati raspravu na tu temu (dati kritički osvrt na odslušano – raspravljati s čime se slaže, s čime ne, što je bilo nejasno na predavanju).
- Dati mladoj osobi zadatak da istraži koje su to alternativne metode liječenja te pokuša pronaći osobe koje su se njima koristile i prikupi njihova iskustva.
- Uputiti mladu osobu da pronađe informacije o tome što je sve potrebno za zdravstveno osiguranje te da isto i obavij (prijava, odjava, prava...)
- Mladoj osobi dati zadatak da sazna koje sve zdravstvene usluge postoje, čemu služe te da kreira adresar kontakata i adresa svojih doktora.
- Uputiti mladu osobu da razgovara s obitelji, socijalnim radnikom, liječnikom o čestim/nasljednim bolestima u njezinoj obitelji te razgovarati o tome što sve može napraviti u svrhu prevencije ili ako bolest već postoji kako se adekvatno liječiti.
- Dati zadatak mladoj osobi da isproba bar 5 različitih oblika fizičke rekreacije te za svaki napiše svoj komentar, što joj se sviđa, što ne; ako joj se nešto posebno sviđa, u to se uključiti.

- Dati mladoj osobi zadatak da navede pet sličnosti i razlika između psihologa, psihoterapeuta i psihijatra (informacije pronaći kod obiteljskog liječnika ili na internetu).

RADNI LISTOVI:

- Kućna apoteka
- Meni

RADNI LIST 1

KUĆNA APOTEKA

„U zdravom tijelu zdrav duh“, „Čistoća je pola zdravlja“... Sigurno si već puno puta čuo/la ovakve izreke, odmahnuo/la rukom jer te nisu toliko brinule s obzirom da je o tvom zdravlju vodio računa netko drugi. Sada kada si samostalan/na, sve su one obaveze vezane uz održavanje tvog zdravlja na tebi. U ovom radnom listu naći ćeš neke pojmove koji ti možda i nisu poznati. Potraži ih na internetu i upamti, sastavi svoju kućnu apoteku ili je provjeri ako je već imaš te ispuni listić da vidiš koliko si naučio i napredovao.

Lijek	Naziv lijeka	Koristim DA/NE	Na recept DA/NE	Upotreba (uputa o lijeku)
Analgetici				
Antipiretici				
Antiseptici				
Kapi (uši, oči, nos)				
Kontracepcijske tablete				
Antialergeni				
Ostalo u kućnoj apoteci				

Briga o zdravlju ne prestaje posjetom liječnicima, potruđi se da živiš zdravo i da se hraniš zdravo. U ovoj tablici sastavi svoj tjedni meni s receptima zdrave hrane, pronađi recepte na internetu ili ih razmijeni sa svojim prijateljima. Dobar tek!

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Recept							
Financijski okvir							
Utrošeno							



Praktične
vještine

Praktične vještine

Niz praktičnih vještina prati nas cijeli život, ali ih i učimo i usvajamo cijeli život. Toliko su raširene da i sama ponekad pomislim kako je sve što znam jedna velika praktična vještina. Međutim, kada to malo razgranamo, dobijemo jako puno praktičnih vještina koje nas prate kroz skoro sve naše radnje u životu. Pa tako smo mlade pitali što su za njih praktične vještine. Korištenje kompjutera, kuhanje, čišćenje, usisavanje, obrađivanje vrta, košnja trave, vađenje dokumenata, plaćanje režija, komunikacija, raspoređivanje novca... To su samo neke vještine koje su mladi naveli, a sve su nam jednako korisne. Neki će reći da je korištenje kompjutera jednostavno i da to ne može biti vještina. Međutim, onaj tko to kaže, taj se prevario. Koristiti kompjuter nije nimalo jednostavno, ali zato može postati rutina, pa izgleda jednostavno. A kada naučimo tako dobro baratati kompjuterom, to zovemo vještinom. Isto vrijedi i za ostale vještine. Neke jesu jednostavne, ali ih to ne čini manje vrijednim vještinama od onih koje su komplicirane. Također, neke vještine ćemo naučiti dok smo djeca, neke dok smo mladi ljudi, neke kad postanemo roditelji, neke tek kad ostarimo. Ne možemo ih naučiti sve odjednom niti postoji pravilo o količini vještina koju svatko može ili mora naučiti. Svi smo mi različiti i svi učimo na različite načine i ne živimo svi jednako i u istim okolnostima. Evo, i sama osviještenost o tome da nismo svi jednaki i ponašanje u skladu s time isto je vještina.

A evo što su drugi mladi rekli koje vještine su oni do sada naučili. Neki znaju kako čistiti, kuhati, znači vještine koje su nam potrebne za život u kući ili stanu. Neki znaju kositi travu, obrađivati vrt, znači vještine koje su potrebne za one koji imaju dvorište. Neki mladi znaju kako koristiti kompjuter i internet. Kao što vidite svi mi znamo različite vještine, nitko od nas ne zna ih sve, ali zato smo još uvijek mladi i kako odrastamo tako sve više učimo. Vještine možemo sami naučiti, ali mogu nas naučiti i drugi. Naše mlade ljude učili su djedovi i bake, roditelji, prijatelji, život, razni mediji poput novina, televizije, interneta. To su sve praktične vještine. I sama činjenica da netko piše tekst koji čitate, znači da taj netko, tj. ja, ima vještinu pisanja, čitanja, rukovanja kompjuterom i internetom i sastavljanja teksta. Eto, praktične vještine su svuda oko nas i koristimo ih svaki dan.

Željka

Što ste sve već naučili

Mnogo je praktičnih vještina koje smo razvili odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji. Prije svega izdvojio bih **maštovitost i kreativnost**. Naime, u domu vrlo često pripremamo razna slavlja ili susrete te priređujemo razne igrokaze, recitacije i slično. Nerijetko smo sami smišljali igrokaze i izrađivali razne rekvizite. Tada nam se činilo da je sve to samo zabava. No eto, trenutno su mi na radnom mjestu potrebne baš te vještine, te mi sada osmišljavanje igrokaza ili gluma ne predstavljaju nikakav problem. Isto tako, nije mi problem u trenutku osmisliti nekakvu igru ili zanimaciju za djecu. To je zaista vrlo korisna praktična vještina.

Kada pogledamo unazad, mi smo odrastali u okruženju gdje nas se poticalo da razmišljamo, da sudjelujemo i da budemo kreativni. U takvom okruženju, čak i ako niste sudjelovali u osmišljavanju igrokaza, nakon niza godina samo gledajući igrokaze bili ste u velikoj prednosti. Isto tako, kao djeca uvijek smo osmišljavali razne nove igre ili si tražili bilo kakvu zanimaciju.

Zatim, tu su vještine **razgovora, druženja, prilagođavanja**. Razgovor i druženje bih povezao u jedno jer su to većinom praktične vještine koje nam pomažu u svakodnevnom životu, bilo da se radi o poslu ili o privatnom životu. Navedene vještine su nam znatno pomogle u snalaženju u raznim situacijama te daljnjoj komunikaciji s raznim ljudima, bilo novim ljudima koje smo tek upoznali ili pak strancima. Te su nas vještine učinile komunikativnijim, društvenijim te znatno otvorenijim mladim ljudima, što nam je unaprijed otvorilo mnoga vrata i pružilo nam mnogo prilika. Osobe koje posjeduju ove vještine lakše se uklapaju u novu okolinu u kojoj se nađu. Uz navedene dvije osobine još bih nadodao i vještinu prilagođavanja. U dijelu kod stanovanja naveo sam sličnu stvar, no ovu vještinu smo razvijali kroz znatno dulji vremenski period. Smatram da nam danas prilagodba na neke nove situacije ne pada nimalo teško. Ova vještina se prožima kroz gotovo sva područja. Po meni je jedna od naših najjačih vještina. Stjecanje ove vještine proizlazi prvotno iz činjenice da smo se često u ranoj dobi nalazili u situacijama u kojima se većina djece nađe tek u kasnijoj dobi. To nas je, naime, naučilo postaviti se na pravi način te se suočiti s nekim situacijama i problemima. Mnogima je, na primjer, neshvatljivo kako je moguće u jednom danu prilagoditi se petorici odgajatelja različitih karaktera. To zaista nije lako, no prilagođavajući se tako godinama, jer je to bila jedina mogućnost zajedničkog funkcioniranja nas i odgajatelja, stekli smo vještinu prilagođavanja raznim ljudima, te na taj način i spoznali značenje i važnost **kompromisa i tolerancije**. Ta vještina nam je iznimno korisna u daljnjem školovanju te na budućem radnom mjestu gdje ćemo se susresti s mnogim nadređenima.

Zatim bih dodao vještinu snalaženja u **posluživanju**. Pritom mislim na to da smo u stanju bez ikakvih problema postaviti pribor na stol i posluživati puno gostiju. Tu smo vještinu razvijali na način da smo ponekad dežurali poslužujući ostalu djecu u domu. Ovo je vrlo korisna praktična vještina, osobito za one zainteresirane za ugostiteljsku školu ili sezonski posao u ugostiteljstvu.

Također bih svakako dodao znanje o **bontonu**. Mnogi bi rekli da svi imaju osnove opće kulture ponašanja, ali mislim da su nas odrasle u domu posebno učili bontonu na koji se tijekom cijelog boravka u domu obraćala posebna pažnja. Uvijek smo morali paziti kako se ponašamo dok objeđujemo, za vrijeme predstava ili na nekim važnim sastancima. Tu su nam mnogo pomogli odgajatelji koji su se trudili neprestano nam objašnjavati zašto je ova vještina jako važna. Meni je osobno to mnogo pomoglo i naučilo me u ranoj dobi pravilima ponašanja i bontona što nam je svima olakšalo prilagodbu u svijetu izvan doma i u raznim situacijama jer, kako su nam oduvijek govorili i u domu, ljudi će to itekako primijetiti.

Još bih nadodao par vještina i osobina, a to su **ljubaznost, poznavanje stranog jezika, poštivanje kućnog reda, točnost**.

Ljubaznost je osobina s kojom smo se prvotno susreli zahvaljujući našim odgajateljima koji su nas učili i bili pravi primjer navedene osobine. To je osobina koju će ljudi cijeniti, a i otvoriti će mnoga vrata te pružiti razne životne prilike. Ne smijem izostaviti još jednu važnu vještinu, a to je vještina poznavanja stranog jezika. Nerijetko smo u domu imali volontere iz raznih zemalja svijeta, što nas je dovodilo u situacije u kojima smo se morali sporazumijevati i tako postepeno naučiti razne jezike (kod nas su često dolazili volonteri iz Engleske). Osim što smo naučili njihov jezik, nerijetko bismo dobili priliku i sami otputovati u njihove zemlje te na taj način doživjeti nove avanture i spoznaje. Naučili smo i što znači poštivati kućni red. Odgajatelji su nas često upozoravali da budemo tiši dok ostali spavaju, da prostorije moramo održavati čistima i urednima i sl. Na taj su nam način usadivali navike koje su nam pomogle da se lakše prilagodimo zajednici ljudi, prvo našoj u domu, a kasnije onoj vanjskog svijeta.

Kruno

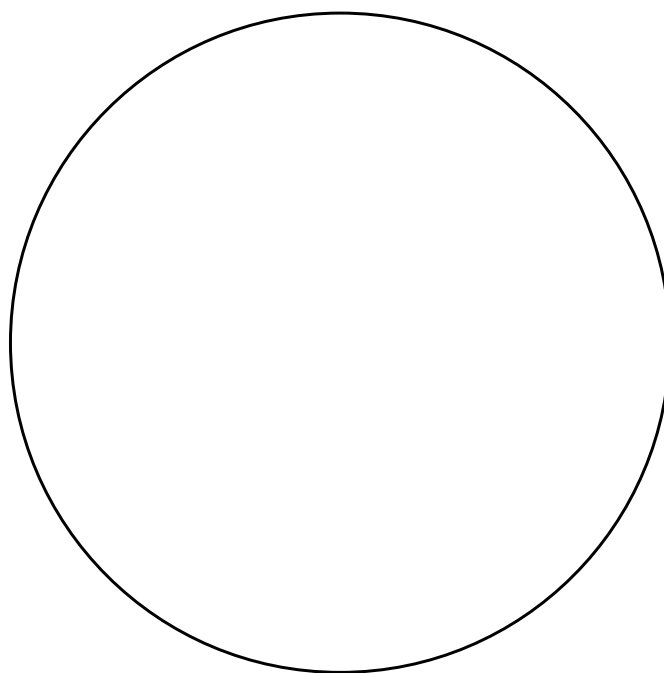
Cilj: Uspješno obavljanje svakodnevnih životnih poslova

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

Područja kroz koja se razvija kompetencija:	❖	★	■
Kućanski aparati (perilica rublja, perilica suđa, sušilica, usisivač, pećnica...)			
Kućanski poslovi (glačanje, sitni popravci, uređenje okoliša, uređenje i održavanje životnog prostora odnosno kućanstva)			
Planiranje i kupovina osnovnih životnih potrepština (namirnice, odjeća, obuća, sredstva osobne higijene, sredstva za čišćenje i održavanje kućanstva...)			
Priprema obroka			
Briga o vlastitim stvarima (odjeća, mobitel...)			
Planiranje i organiziranje (vremena, posla, životnih ciljeva, prioriteta...)			
Primjereno odijevanje			
Režije			
Osobni dokumenti			
Službena komunikacija (u pošti, s liječnikom, poslodavcem, preko telefona...)			
Pravila ponašanja u različitim situacijama i prigodama			
Uslužne djelatnosti (frizer, bravar, postolar, vodoinstalater...)			
Javne ustanove u lokalnoj zajednici (pošta, HZZ, HZZO, policija, Dom zdravlja, knjižnica...)			
Javni prijevoz			
Kućni ljubimci			
Računalna pismenost			
Internet, e-mail, društvene mreže			
Pronalaženje informacija koje su mi potrebne			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Razgovarati s mladom osobom o tome koje su to sve praktične vještine potrebne za samostalan život te u čemu je važnost obavljanja svakodnevnih životnih poslova da bi se konstantno održavala osobna higijena i higijena prostora

RADNI ZADATAK:

- Organizirati s mladom osobom mjesec tradicionalnih jela njenog zavičaja pa onda i mjesec strane kuhinje. Mlada osoba treba dobiti u zadatak da pronađe nekoliko recepata, da odluči koji želi pripremiti, kreira popis za kupovinu te pripremi jelo.
- Uputiti mladu osobu da napravi svoj *mail* te da njime kontaktira nekoliko osoba s kojima će zatim u privitku izmijeniti nekoliko recepata.
- Uputiti mladu osobu da napravi adresar uslužnih djelatnosti (frizer, obućar, serviser...), raspita se koji su pouzdani i nabavi njihove kontakte.
- Zajedno s mladom osobom izraditi plan o tome kako će biti regulirano njeno zdravstveno osiguranje, boravište, prebivalište i sl, te kako i gdje to mogu regulirati. Neka se raspita i koje sve dokumente treba izvaditi i po potrebi neka to i učini.
- Dati zadatak mladoj osobi da napiše privatno i poslovno pismo te službeni dopis.
- Uputiti mladu osobu da ode u trgovinu životinjama i veterinarsku stanicu te se informira o cijeni brige za kućnog ljubimca i da pronađe azil za životinje i volontira jedan tjedan.
- Smisliti zajedno s mladima igranu scenu o pravilima ponašanja u pojedinim situacijama, raspravljati o tome što je primjereno, a što neprimjereno ponašanje.
- Dati zadatak mladoj osobi da u svojoj sobi pripremi odjeću za nekoliko različitih događanja: intervju za posao, odlazak u kino, kazalište te komentirati ono što bi trebalo kupiti da bi se upotpunila neka kombinacija.
- Dati zadatak mladoj osobi da promatra ljude u svojoj okolini i načine na koje se ponašaju, komuniciraju. Nakon toga diskutirati što je bilo lijepo, a što ne (u odnosu na njih, ali i na druge), kako bi se oni ponašali u istim situacijama i kakvi oni žele biti.
- Razviti diskusiju s mladima o tome što je primjereno, a što neprimjereno objavljivati na *face-u* te im dati zadatak da istraže i pronađu primjere istoga. Može se dati i zadatak da sazna čemu sve može služiti društvena mreža.
- Uputiti mladu osobu da odabere jedan kućanski aparat i obiđe trgovine te zapiše njihovu ponudu (marke aparata, prednosti i mane uređaja te cijene aparata i namirnica) te zapiše temeljem čega bi se odlučio za neki od njih.

RADNI LISTOVI:

- Omiljeni recepti
- Organiziranje vremena

RADNI LIST 1

OMILJENI RECEPTI

Prisjeti se svih jela koja si ikada kušao. Sjeti se jela koja se jedu žlicom (tzv. variva), slanih i slatkih deserata i svih drugih jela koja su ostavila snažan utisak na tvoje nepce. Odaberi tri tebi najdraža recepta. Prisjeti se tko ih je pripremio i saznaj od njih recept za to jelo. Ako ne možeš doći do tog kuhara, probaj taj recept pronaći na internetu ili se raspitaj kod prijatelja, poznanika, obitelji, odgajatelja. Možda su i oni upravo taj jednom isprobali. Kada pribaviš recept pripremi ga i počasti tebi drage ljude. Sretno!

Jelo br. 1: _____ (naziv)

Potrebne namirnice: _____

Postupak pripreme: _____

Okvirno vrijeme potrebno za pripremu: _____

Okvirna cijena svih namirnica: _____

Kako je jelo uspjelo? Na što je važno obratiti pažnju? _____

Jelo br. 2: _____ (naziv)

Potrebne namirnice: _____

Postupak pripreme: _____

Okvirno vrijeme potrebno za pripremu: _____

Okvirna cijena svih namirnica: _____

Kako je jelo uspjelo? Na što je važno obratiti pažnju? _____

Jelo br. 3: _____ (naziv)

Potrebne namirnice: _____

Postupak pripreme: _____

Okvirno vrijeme potrebno za pripremu: _____

Okvirna cijena svih namirnica: _____

Kako je jelo uspjelo? Na što je važno obratiti pažnju? _____

RADNI LIST 2

ORGANIZIRANJE VREMENA

Ponekad nas obveze pritisnu sa svih strana. Ponekad smo zaboravni. Ponekad jednostavno ne znamo odakle početi. Jedan od načina na koji si možemo pomoći jest planiranje tjednog rasporeda. Isplaniraj jedan tjedan i vidi da li ti ovaj način organizacije života odgovara.

Napiši što sve trebaš napraviti ovaj tjedan. Nabroji to tako da na prvo mjesto staviš najvažniju stvar, pa manje važnu i tako dalje sve do najmanje važne stvari. To se zove „definiranje prioriteta“ jer nije uvijek sve jednako važno. Ovako će najvažnije stvari uvijek imati prednost, a za manje važne nije bitno ako se prebace u naredni tjedan.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Sada sve svoje obveze rasporedi u ovaj tjedni raspored. Upiši od kada do kada si na poslu/u školi, kada si na treningu, kad ideš kod doktora, s frendom na kavu... Baš sve. I onda označi kada ćeš koju od gore navedenih stvari napraviti (npr. možeš upisati redni broj tog zadatka da ti bude lakše).

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
8:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							

Nosi ovaj papir sa sobom i kada ti što dođe u misli zabilježi to:

Kako ti je bilo primjenjivati ovaj način planiranja i života? Što ti je odgovaralo, a što nije? Što bi iz ovoga zadržao u svom životu?

P.S. Ako ti se sviđjelo, razmisli o tome da kupiš planer. Danas ima raznih planera i internetskih aplikacija koje imaju predviđeno mjesto za upisivanje troškova života, kontakata doktora i sl.



Socijalna mreža i sustav podrške

Razvijanje socijalne mreže i sustava podrške

Što je socijalna mreža i sustav podrške? Socijalna mreža su svi naši prijatelji, poznanici, obitelj. A sustav podrške svi ljudi koje poznajemo, a znamo da možemo na njih računati kada nam bude teško. Imati dobro razvijenu socijalnu mrežu i sustav podrške znači da ne moramo puno brinuti kada se nađemo u lošem periodu života jer znamo da imamo prijatelje i obitelj na koje možemo računati i koji će nam pomoći da što lakše prebrodimo taj loš period. To mogu biti i različite ustanove (Centar za socijalnu skrb, Hrvatski zavod za zapošljavanje, Domovi zdravlja...) i udruge (Crveni križ, Caritas, Letim, Igra, Breza, Rehabilitacijski centar za stres i traumatu, Most, Golubice...) koje nude stručnu i prijateljsku pomoć. Naravno, da bismo imali i jedno i drugo, moramo i mi biti dio nečije socijalne mreže i sustava podrške. Naši prijatelji su tu za nas pa tako i mi za njih.

Neki mladi ljudi vole imati puno prijatelja, što znači veliku socijalnu mrežu. Provede s njima puno vremena, vole njihovo društvo i vole biti okruženi ljudima. Dok neki drugi mladi ljudi vole imati manje prijatelja, manje socijalne mreže jer se tako osjećaju bolje i ugodnije. I jedni i drugi, kao i svi ostali ljudi na svijetu, imaju potrebu imati nekoga, imati prijatelja. Odmalena nas uče i potiču da se družimo s ostalom djecom i da stvaramo kontakte i prijateljstva. Odmalena učimo da je dobro imati razvijenu socijalnu mrežu. Naravno, svi prijatelji u našem životu ne ostanu nam prijatelji cijeli život. Malo je onih koje možemo nazvati prijateljima i nakon nekoliko desetljeća života jer životi nam se mijenjaju. Osnovna škola, srednja škola, fakultet, posao, brak, djeca. Naše socijalne mreže se mijenjaju zajedno s našim prioritetima u pojedinim razdobljima života. Ali postoje prijatelji s kojima proživimo sve, a oni su nam tada poput obitelji.

Isto je i sa sustavom podrške. Ljudi koji su nam pomogli u jednom periodu života ili u određenoj situaciji, ne znači da će biti u našem sustavu podrške i neki drugi put. Ali bez obzira na činjenicu da isti ljudi nisu i ne moraju uvijek biti tu, oni koji se nađu pored nas u određeno vrijeme moraju biti nježni prema nama. Moraju nas prigrliti i pomoći nam da prebrodimo i ostavimo loš period iza sebe, bez obzira koliko dugo to trajalo. I jedino je u redu da i mi uzvratimo isto. Možda ne istim osobama na isti način, ali sam naš stav da smo tu za nekoga kada nas bude trebao, znači puno za onoga tko će nas možda jednom zatrebati.

Što ste sve već naučili

Mnogi od vas reći će da su sustav podrške i socijalna mreža kod nas vrlo loši. Naravno, uvijek bi moglo biti bolje, ali u daljnjem tekstu objasnit ću koliko smo zapravo bogati. Prvo bih započeo s prijateljstvima iz doma ili udomiteljskih obitelji. Jedni drugima smo najbolja podrška i trebali bi još više raditi na tome.

*Dakle, prva jaka strana je **poznavanje velikog kruga ljudi**. Možda mislite da vam domska poznanstva ne vrijede jer se ona u domu često mijenjaju, ali nakon što izađete nikada ne znate tko vam prvi može uskočiti u pomoć. Tako da, bilo da vam treba pomoć npr. oko instalacije plina, vode, popravka automobila ili raznih drugih stvari, uvijek znate koga možete pitati za savjet. Jer znate da se netko od vaših prijatelja obrazovao za zanimanje koje bi vam upravo sad bilo od najveće pomoći. Isto tako, ako se netko dobro snašao nakon izlaska te našao posao, stan i ostalo, tada vas ta osoba može povući za sobom ili vas može preporučiti svom šefu. Poznanike ili prijatelje koji su izašli iz sustava socijalne skrbi možete pitati o tome što su sve prošli nakon izlaska iz doma. Mnogi od vas imali su volontere u domovima ili su možda i putovali kod njih te se vaš krug prijateljstava proširio izvan granica države. Tako da ukoliko volite putovati ili želite saznati nešto više o poslovima u državama gdje su vaši poznanici, slobodno ih možete pitati. Recimo, ja jako volim putovati i ostao sam jako dobar s nekoliko volonterki iz Engleske koje me zovu da ih posjetim. To znači da neću morati plaćati smještaj u njihovim gradovima, a to vjerujte nije mala stvar.*

*Uz naše poznanike iz doma i volontere postoje **udruge** koje su vam uvijek na raspolaganju. U udrugama rade razni stručnjaci koji vam stvarno mogu pomoći oko svega. Recimo meni je udruga Igra pomogla milijun puta. Bilo da sam trebao pomoć oko nekog savjeta ili su bili tu da me saslušaju. Ujedno, pružili su mi priliku da volontiram, a i jako puno mi pomažu kad trebam nešto vezano uz fakultet.*

Zatim, imamo razne povlastice kao što su stipendije, direktan upis u studentski dom, pomoć države putem centra za socijalnu skrb. Većina bivših štíćenika domova ili udomiteljskih obitelji izbjegava centre za socijalnu skrb. To je stvarno velika pogreška. Jer oni najbolje znaju našu situaciju. Vjerujte, većina njih će uvijek biti spremna da nam pomogne koliko može. Nadam se da ste uvidjeli i podsjetili se koliko ste zapravo bogati.

Kruno

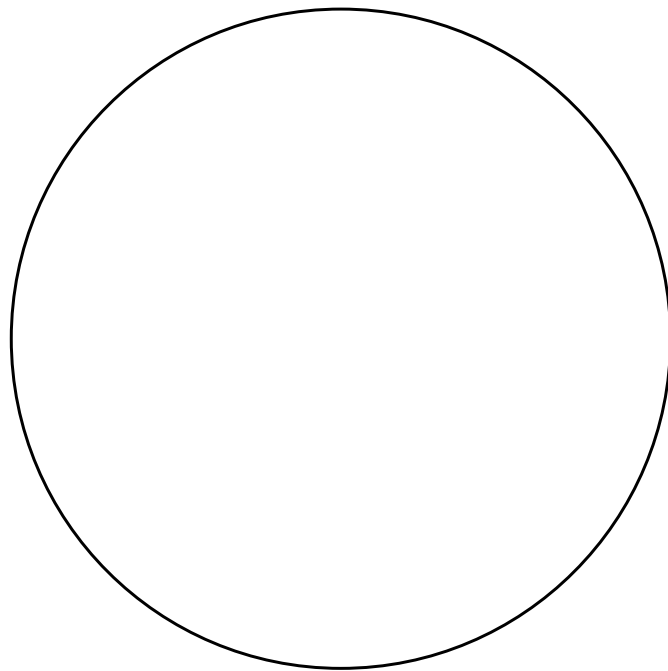
Cilj: Razvijanje socijalne mreže, povećavanje osjećaja pripadnosti i sigurnosti te adekvatno korištenje postojećih javnih usluga i potpora

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Stvaranje prijateljskih odnosa			
Održavanje prijateljskih odnosa			
Uspostavljanje novih kontakata i njihovo održavanje			
Društvo s kojim provodim slobodno vrijeme			
Pripadanje nekoj grupi			
Funkcioniranje u grupi/razvoj grupnih odnosa			
Suradnja s drugima			
Traženje pomoći i podrške			
Sadašnja obiteljska situacija			
Mogućnost dobivanja podrške od članova obitelji			
Brojevi mobitela i adrese meni značajnih osoba			
Kontakti stručnih osoba kojima se mogu obratiti			
Moj socijalni radnik/ica ili druga stručna-nadležna osoba iz CZSS-a			
Mogućnost održavanja kontakta s odgajateljem/icom ili udomiteljem/icom			
Prava djece koja izlaze iz skrbi			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Potaknuti temu o poznanstvu i prijateljstvu, o tome tko su poznanici, a tko prijatelji i što jedne čini poznanicima, a druge prijateljima; što neki odnos definira prijateljskim; kakve karakteristike i ponašanja očekuje i želi od prijatelja i ponaša li se (uglavnom) na jednak način prema njima.
- Potaknuti (u više navrata tijekom boravka u skrbi i nakon izlaska) razgovor s mladom osobom o obiteljskoj situaciji, očekivanjima od obitelji i očekivanjima obitelji od mlade osobe, te o realnim mogućnostima tih očekivanja.
- Pružiti kontinuiranu savjetodavnu pomoć u slučaju izraženih emocionalnih teškoća povodom obiteljske situacije i nerealnih očekivanja i zahtjeva.

RADNI ZADATAK:

- Organizirati radionicu ili grupnu diskusiju o „zdravim“ međuljudskim odnosima i „zdravim“ granicama; dati mladima zadatak da pobroje osobe s kojima imaju zdrav odnos, koja su obilježja tih odnosa i kako se oni (mladi) u takvim međuljudskim odnosima uglavnom osjećaju, te imaju li s nekom osobom/osobama „nezdrav“ odnos i kako se u tom odnosu osjećaju. Pomoći im da razumiju koncept osobnih granica.
- Organizirati radionice usvajanja i vježbanja vještina verbalne i neverbalne komunikacije, „ja“ govora, asertivnosti i konstruktivnog rješavanja sukoba.
- Dati mladoj osobi zadatak da izradi i organizira (po područjima npr. obitelj, najbolji prijatelji, školski drugovi/dругarice, kolege/kolegice s fakulteta, društvo iz filatelističkog kluba, kontakti u centru za socijalnu skrb, područje zdravlja itd.) adresar s brojevima telefona, adresama i elektroničkim adresama njemu/njoj značajnih osoba, institucija, servisa. Potaknuti mlade da naprave adresare u papirnoj i elektronskoj verziji; za elektronsku verziju mogu koristiti mrežne servise (npr. Google + Circles).
- Dati mladoj osobi zadatak da u lokalnoj zajednici u kojoj živi pronađe sportske, rekreativne, kulturne, umjetničke, tehničke i druge aktivnosti, u skladu sa svojim interesima, koje se odvijaju u timu. Potaknuti mladu osobu da izabere i uključi se u jednu (ili više) timskih aktivnosti kako bi usvojila vještine timskog rada i suradnje.
- Dati mladoj osobi zadatak da pronađe informacije o organizacijama i/ili ustanovama u mjestu u kojem živi koje se bave humanitarnim radom. Potaknuti mladu osobu da se volonterski uključi u rad humanitarne udruge ili neke druge organizacije.
- Organizirati individualnu ili grupnu aktivnost izrade obiteljskog stabla ili obiteljskog albuma na kojoj će mladi „mapirati“ članove uže i šire obitelji i označiti različitim simbolima kome je privržen/a, kod koga može računati na emocionalnu podršku, pomoć i podršku u rješavanju praktičnih problema, materijalnu/financijsku podršku. Aktivnost je poželjno potaknuti više puta tijekom i nakon izlaska iz skrbi s ciljem realne procjene i realnih očekivanja. Napominjemo da se ova aktivnost može uklopiti u kontinuirano ili krizno savjetovanje.

RADNI LIST:

- Moja mreža podrške

RADNI LIST 1

MOJA MREŽA PODRŠKE

Tko mi može pomoći u ostvarivanju socijalnih prava?

1. Moj/a socijalni/a radnik/ca:
_____ (ime)
tel.: _____
2. Moj/a odgovatelj/ica (udomitelj/ica):
_____ (ime)
tel.: _____
3. Moj kontakt iz udruge _____
_____ (ime)
tel.: _____
4. _____

5. _____

Tko mi može pomoći u pronalaženju smještaja:

1. Moj/a socijalni/a radnik/ca:
_____ (ime)
tel.: _____
2. Član moje obitelji:
_____ (ime)
tel.: _____
3. Moj kontakt iz udruge _____
_____ (ime)
tel.: _____
4. _____

5. _____

Tko mi može pomoći u traženju posla?

1. Moj/a savjetnik/ca u HZZ-u:
_____ (ime)
tel.: _____
2. Član moje obitelji:
_____ (ime)
tel.: _____
3. Moj/a socijalni/a radnik/ica:
_____ (ime)
tel.: _____
4. Moj kontakt iz udruge _____
_____ (ime)
tel.: _____
5. _____

6. _____

Tko mi može pomoći u zaštiti zdravlja?

1. Moj/a liječnik/ca obiteljske medicine:
2. Moj/a stomatolog/inja:
3. Moj/a ginekolog/inja:
4. Moj kontakt u HZZO:
5. _____

6. _____

Tko mi može pomoći u organiziranju slobodnog vremena?

1. Moj kontakt iz udruge

_____ :

2. Klub u mojem mjestu

_____ :

3. Organizacija u kojoj mogu volontirati:

4. Moj(i) prijatelj(i):

5. _____

6. _____

Gdje mogu dobiti važne usluge:

1. Frizer/ka:

2. Postolar/ka:

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Tko mi može pomoći u _____

_____ :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Tko mi može pomoći u _____

_____ :

1. _____

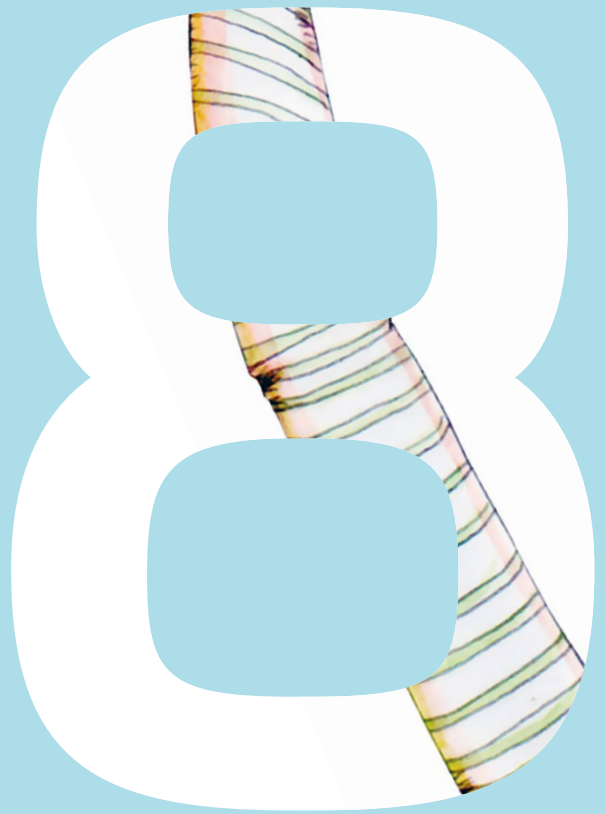
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Slobodno
vrijeme i
uključenost
u zajednicu

Organiziranje slobodnog vremena i uključivanje u zajednicu

Slobodno vrijeme u životima mladih, ali i odraslih, jako je važno. Ponekad svi mi poželimo imati slobodnog vremena koliko želimo, ali to ne znači da bismo ga provodili dobro i kvalitetno. Pitanje je što je to kvalitetno slobodno vrijeme? Kako provoditi naše slobodno vrijeme da bismo ga mogli nazvati kvalitetnim slobodnim vremenom? Naravno, gledanje televizije i sjedenje za kompjutorom to svakako nisu. A to su prepoznali i mladi. Oni svoje slobodno vrijeme provode čitanjem raznih knjiga, bavljenjem raznim sportovima poput rukometa, odbojke, vožnje bicikla, košarke i rolanja. Također, slušaju glazbu, crtaju grafite, izlaze s prijateljima, pišu poeziju. Odmalena nas odrasli uče načinima provođenja slobodnog vremena. Neke od nas uče da treba puno čitati knjige, neke od nas ohrabruju u bavljenju sportovima, a neke u slušanju i stvaranju glazbe, pisanju, druženju s dragim prijateljima. Znači, kao mladi ljudi već znamo kako ispuniti vrijeme, a da nam bude korisno i zabavno. I naravno, moramo paziti da nam ono bude zabavno, jer u tome i je smisao slobodnih aktivnosti – da se opustimo i zabavimo. Zato moramo paziti da nam sport, čitanje i sl. ne postanu obaveza ili rutina.

Naravno, kvalitetno provedeno slobodno vrijeme donosi razne dobiti. Iako je uglavnom zabavno, možemo puno naučiti iz aktivnosti koje radimo. A to je smisao – učiti na zabavan način. Mladi s kojima smo pričali rekli su nam da su u tim situacijama najbolje naučili komunicirati i razvijati odnose s drugima. Naučili su se izražavati, upoznavati nove ljude. Postali su društveniji. Naučili su kako se ponašati u društvu, što je dobro i prihvatljivo, a što loše ponašanje. Također, naučili su i tolerirati druge ljude. Nismo svi isti i mnogi ljudi imaju osobine koje se nama ne sviđaju, ali zato ih ne smijemo kritizirati. Moramo ih prihvatiti takve kakvi jesu, što znači tolerirati ono što nam se ne sviđa, poštivati razlike, jer na taj način će i oni poštivati naše. Tako učimo što je poštovanje i tolerancija. Ne naučimo sve od odgajatelja i udomitelja, ponekad mi mladi moramo savjetovati jedni druge i to vrlo često nekim, pa i vlastitim, primjerima. Pa se tako znamo često upustiti u situacije u kojima se sami moramo znati snaći. Samim time učimo i kako biti izdržljivi, uporni i ustrajni. Hrabrost i samostalnost su tu vjerni pratitelji uz koncentraciju u situacijama, maštovitost i kreativnost koje pridonose boljem usvajanju životnih lekcija. Sve to možemo naučiti u slobodno vrijeme i zato je ono toliko važno i korisno.

Kao što sam već spomenula, ponekad učimo razne vještine iz situacija u kojima se nađemo, ponekad to bude od drugih mladih ljudi koji nam ili objasne ili pokažu, ali isto tako puno možemo naučiti i od odraslih s kojima provodimo vrijeme. To može biti trener, prijatelji, partner, ali čak i stručnjak s kojim provodimo vrijeme. Zapravo nema nekog pravila od koga ili kako možemo naučiti vještine koje će nam obogatiti život. Bitno je samo da smo iskreni prema sebi i drugima i da slobodno vrijeme bude korisno onoliko koliko i zabavno.

Željka

Što ste sve već naučili

*Za slobodno vrijeme iznimno je važno znati kako se **organizirati**. Mi smo odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji imali pomalo drugačiji način organizacije u svim područjima pa tako i tijekom provođenja slobodnog vremena. Uvijek smo imali organizirano učenje i, iskreno, dosta vremena morali smo provoditi učeći. Tako da smo imali nekoliko slobodnih sati nakon škole i tijekom popodnevne pauze. I tijekom tog slobodnog vremena trebalo se dobro organizirati što ćemo i kada raditi. Isto tako, uvijek smo sami organizirali nekakve turnire. Kroz to smo vježbali našu vještinu organizacije. Kao mali uvijek bismo učili od starijih, a zatim bismo učili mlađe od nas.*

*Unutar ove kompetencije razvili smo **vještine dogovora, slaganja, maštovitosti**. Jake strane dogovora i slaganja razvijali smo tako što smo uvijek morali odrediti što će se igrati i tko će igrati određene igre. Uvijek smo znali da nas ima jako puno i da neće svi moći igrati neku igru u isto vrijeme. Tako da smo se lijepo dogovorili i podijelili kako ćemo igrati. Nije uvijek sve bilo sjajno i ponekad je trebalo vremena, ali uglavnom bi taj problem dosta brzo i uspješno riješili. Mislim da je kod nas maštovitost dosta izražena. Trebalo je uvijek izmisliti nešto jer većina igara dosadi tijekom vremena, a i trebalo je izmisliti igru ili zanimaciju kako bi svi zajedno mogli igrati. Tu bismo se svi zajedno znali uključiti i uvijek bismo nešto smislili. Također, razvijali smo i kreativnost jer, da bi igra bila dovoljno zanimljiva, morali smo biti jako kreativni. No slobodno vrijeme nije bilo samo igra. Mnogi su recimo imali naviku gledanja serija ili filmova. Eh, tu je bilo jako zanimljivo. Znae situaciju kada se sakupi vas desetero u jednoj učionici i svatko od vas hoće gledati nešto drugo? Tu smo se stvarno znali dugo prepirati, ali uvijek bismo našli rješenje. Ovdje bih rekao da smo razvijali vještinu **rješavanja konfliktnih situacija i dogovaranja**. Jer uvijek bi se na kraju nekako dogovorili i izbjegli veće konflikte. S vremenom smo bivali iskusniji i pametniji i tako smo usavršavali načine dogovora i izbjegavanja neugodnih situacija.*

Kruno

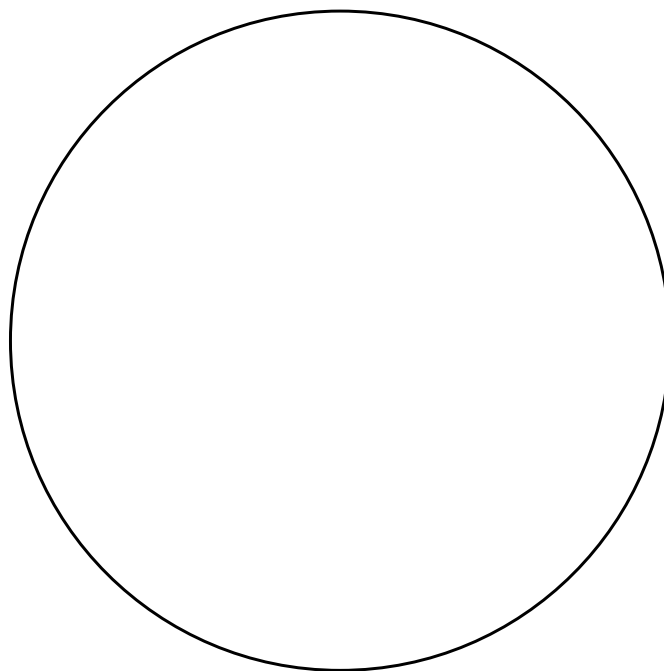
Cilj: Pronaći osobne izvore zadovoljstva te podići kvalitetu osobnog i društvenog života

- ❖ *Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama*
- ★ *Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već*
- *Želim o tome naučiti više*

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Svrha kvalitetnog provođenja slobodnog vremena			
Aktivnosti koje mogu raditi u slobodno vrijeme			
Besplatne aktivnosti za slobodno vrijeme			
Pronalazak informacija o aktivnostima koje me zanimaju			
Organizacija dana tako da mi ostane slobodnog vremena			
Cijena karata za kino, kazalište, muzej, teretanu, knjižnicu...			
Dobra zabava bez zlouporabe alkohola, droge i s ograničenim iznosom novca			
Pripadnost i prihvaćenost u lokalnoj zajednici			
Volontiranje			
Dobit od volontiranja za sebe i druge			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Razgovarati s mladima o svrsi slobodnog vremena, kvalitetnom i organiziranom provođenju slobodnog vremena.
- Istražiti koji su njihovi interesi i mogućnosti.
- Potaknuti ih na razmišljanje o tome kako koriste svoje slobodno vrijeme, kako se opuštaju, na koji način mogu nešto učiniti za sebe i zajednicu koristeći svoje slobodno vrijeme.
- Osvijestiti da slobodno vrijeme može uključivati aktivnosti kulturno umjetničkog sadržaja, aktivnosti sportskog sadržaja, tehničkog sadržaja (kao što je npr. foto grupa i sl.) te aktivnosti društveno korisnog sadržaja (kao npr. volontiranje u lokalnoj zajednici).

ZADATAK:

- Izraditi s mladom osobom raspored mjesečnih obaveza i zaduženja te istražiti s koliko slobodnog vremena mlada osoba raspolaže. Dati joj u zadatak da napravi plan korištenja slobodnog vremena. Treba voditi računa da osim strukturiranog i organiziranog slobodnog vremena trebamo i vrijeme za odmor i opuštanje (čitanje knjige, slušanje muzike, druženje s vršnjacima, hobi i sl.) te predvidjeti i isplanirati i vrijeme za to ostavljajući mogućnost i prostor za spontanost i improvizaciju. Na ovaj način učimo mladu osobu kako da upravlja svojim vremenom, kako da organizira dan na način da izvršava svoje obveze i priušti si zabavu i aktivnosti koje ju vesele i opuštaju. Mjesečni raspored tada svodimo na tjedni. Preporučamo da pritom koristite “planer” u koji mlada osoba upisuje svakodnevne obaveze i dogovore.
- Zamoliti mladu osobu da pronade različite načine na koje ona sama može pomagati drugima u zajednici npr. pomoć ljudima u lokalnoj zajednici (osobama s invaliditetom, osobama starije životne dobi, volontiranje u nekoj ustanovi, udruzi i sl.) te da u narednih mjesec dana na bilo koji način nekome pomogne. Nakon toga povesti razgovor o tome kako se osjećala i što je ona dobila za sebe kroz pomaganje drugima.
- Zamoliti mladu osobu da organizira samostalni ili grupni odlazak u kino, kazalište, muzej, klub, restoran...
- Zamoliti mladu osobu da vodi sportsku ili neku drugu grupu za mlađe korisnike te da osmisli aktivnosti za grupu.

RADNI LISTOVI:

- Misliti svojom glavom
- Cjenik

RADNI LIST 1

MISLITI SVOJOM GLAVOM

Ponekad se svi nađemo u situaciji da nas netko nagovara na nešto. Prisjeti se situacija u kojima su te drugi nagovarali i zapiši sljedeće:

Opiši situaciju: Što su drugi htjeli i iz kojih razloga? Što si ti htio/htjela i iz kojih razloga?

Kojim riječima/načinima su te nagovarali? Kako si se tada osjećao/la? Kako si se odupirao/la?

Što si učinio/la? Jesi li poslušao/la sebe ili druge? Iz kojih razloga?

Gledajući sada na tu situaciju je li na kraju to bilo dobro za tebe ili nije? Što si dobio/la ili izgubio/la zbog takvog izbora?

Nabroji načine na koje se možeš oduprijeti nagovaranjima i što možeš učiniti u takvim situacijama:

RADNI LIST 2

CJENIK

Istraži u narednih tjedan dana što se nudi u lokalnoj zajednici za mlade tvoje dobi. Koristi internet, novinska glasila, osobne kontakte, neko mjesto za oglašavanje...

Aktivnost	Gdje si našao informaciju	Mjesto gdje se provodi	Cijena	Koliko te ta aktivnost zanima (od 1 do 5)

U koju bi se aktivnost želio/željela uključiti?



Osobni razvoj

Osobni razvoj

Cijeli se život razvijamo i rastemo. Ne razvijamo se i ne rastemo samo fizički, već i psihički i emocionalno. Razvijamo naše osjećaje, mišljenja, stavove, naše postojanje. Osobni razvoj je razvoj nas samih kako odrastamo i starijemo. U tome nam pomažu ljudi koji nas okružuju, riječi, misli i poruke koje pročitamo, čujemo na televiziji, radiju. Volja i želja za napretkom početak su svakog procesa pa tako i osobnog rasta i razvoja. I to je najvažnije. Da nemamo volje i želje ne bismo se razvijali dobro i ne bismo uspjeli u životu. Kao mladim ljudima koji velikim dijelom odlučuju o svom životu osobni razvoj dolazi jedino ako ga zaista i želimo. Želimo se obrazovati jer vjerujemo da na taj način širimo naše poglede na svijet i na život, želimo putovati jer na taj način upoznajemo različitosti kod ljudi i kultura, a to nas čini tolerantnijima. Želimo upoznavati nove ljude jer nas njihove osobnosti oplemenjuju, želimo čitati knjige, bez obzira koliko dosadne nam se čine, jer u našim mislima likovi postaju živi na poseban način, način na koji ih mi oživimo, želimo se baviti sportom jer znamo da je to zdravo za naše tijelo i duh...

Biti živ i željeti živjeti punim plućima početak je puta osobnog razvoja. Radeći različite stvari u životu razvijamo različite vještine koje nas kasnije čine osobama kakve jesmo. Tolerancija, ljubav, prihvaćanje, radost, kritičko razmišljanje, ona iskra života koja se može primijetiti u našim očima – sve to utječe i pridonosi našem osobnom rastu i razvoju za koji smo sami odgovorni. Ne možemo dopustiti nekome drugom da nam kaže kakve osobe mi želimo biti ili kakve bi trebale biti, to sami moramo otkriti i u tom se smjeru kretati. U današnje vrijeme postoje razni alati kojima možemo poboljšati osobni razvoj i naučiti se razvijati u smjeru u kojem želimo. Internet, knjige, ljudi koji nas okružuju. To su sve alati koje možemo koristiti da bismo postali ono što želimo biti.

Ima jedna super izreka koju sam negdje pročitala: „*Vjerujte u vlastito iskustvo, usudite se biti živi, usudite se napraviti ono što je, prema vašem uvjerenju, vaša sudbina.*“ Vaš život, vaš osobni razvoj je u vašim rukama, usudite se napraviti nešto s njim!

Željka

Što ste sve već naučili

Osobni razvoj razlikuje se od osobe do osobe. Kod nas koji smo odrasli u domu stiču se **borbenost, snalažljivost, izdržljivost**. Izdržljivost prije svega, jer nije lako odrasti u domu ili udomiteljskoj obitelji. Mnogi ljudi zbilja ne znaju kako je to odrastati bez roditelja koji ti pruža sigurnost i ljubav. Nije lako odrastati i znati da kada završiš s obrazovanjem nemaš se zapravo kamo vratiti. No to nas čini izdržljivijima i borbenijima. Mi već odmalena razvijamo ove jake strane. Izdržljivost još razvijamo u mnogim drugim situacijama. Recimo, u domu postoji jako puno odgajatelja i ostalog osoblja i naravno da se ne možeš slagati sa svima te moraš svaki dan razvijati ovu osobinu kako bi ti bilo ugodnije. Svaki radnik ima svoj način rada i ako bi se ti ponašao drugačije često bi se našao na, kako bi se reklo, "tapeti". Borbenost je naš stvarno jaki adut. Borbenost smo razvijali godinama jer smo znali da ćemo uspjeti doći do svojih ciljeva jedino ako se borimo. Stoga smo već kao mali naučili koliko je ova osobina važna. U domu bi ta osobina pomogla da dobiješ, recimo, malo duži izlazak, ali danas ova osobina pomaže da prolazimo kroz život. Isto tako, borbenašću se guramo naprijed jer znamo da nas nema tko drugi progurati. Mene ova osobina recimo gura da se školujem što dulje. Jer znam da je znanje nešto što ti nitko ne može uzeti, a pomoću njega ćeš zasigurno doći do cilja. Snalažljivost bih pridodao ovim osobinama jer su sve usko vezane. Snalažljivi smo i ne bojimo se pitati što nas zanima i uvijek gledamo kako bolje nešto napraviti. Primjećujem da smo mi kroz dom i udomiteljstvo razvili i sposobnost empatije. Osjećaj za druge razvijamo tako što odrastanjem u domu slušamo mnoge priče i čujemo razne situacije koje su se događale prijateljima. I ne izrugujemo se ljudima oko sebe jer suosjećamo s njima. Kroz odrastanje razvili smo i vještinu brige o mlađima odnosno vještinu čuvanja grupe male djece. Neki se s tim susretnu tek ako dobiju takav posao, a mi smo se susretali s tim puno ranije. Tako da ukoliko vas zanima rad s djecom, neće vam biti toliko komplicirano kao nekima koji nisu prošli ovo ranije. Sve ove jake strane pomogle su nam da preživimo život u domu i odrastemo u osobe kakve smo sada.

Kruno

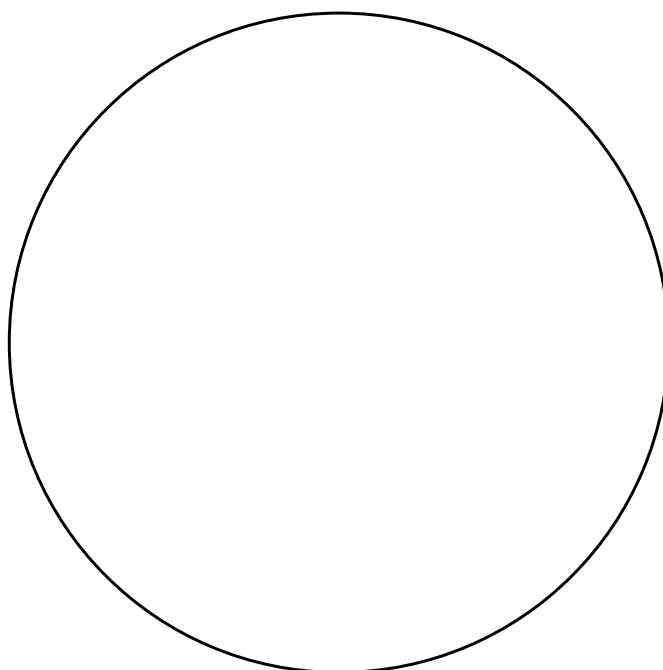
Cilj: Izgraditi pozitivnu sliku o sebi

- ❖ Znam što je to/što to sve podrazumijeva/u kojim situacijama
- ★ Znam kako bih to učinio-la/činio-la sam to već
- Želim o tome naučiti više

	❖	★	■
Područja kroz koja se razvija kompetencija:			
Identitet: tko sam i odakle sam			
Moje dobre/jake strane			
Moje loše/slabe strane			
Postavljanje osobnih granica			
Povjerenje u vlastite sposobnosti			
Zastupanje sebe, svojih prava, mišljenja, potreba i želja			
Prepoznavanje i prikladno iskazivanje emocija			
Donošenje odluka uz predviđanje i prihvaćanje posljedica			
Procjena kada i kome reći da sam odrastao/la u skrbi			
Nošenje s kriznim i stresnim situacijama			
Nošenje s rastancima			
Prihvaćanje različitosti			
Nošenje s predrasudama			
Nošenje s autoritetom			
Konstruktivno rješavanje sukoba			
Kako reći NE			
Biranje ljubavnog partnera			
Odgovorno ponašanje u ljubavnoj vezi			
Moja duhovnost i vjera			
Zaštita od prevare (ljubavne, financijske...)			
Posljedice uključivanja u kriminalne aktivnosti			
Odbijanje sudjelovanja u kriminalnim aktivnostima			
Pravo na razgovor sa stručnom osobom o odvajanju od obitelji (razlozi, emocije, očekivanja)			
Pravo na razgovor o drugim traumatskim događajima sa stručnom osobom			
Moja vizija budućnosti			
Planiranje obitelji			

Moj cilj/ciljevi: _____

**Što unutar ove
kompetencije
želim naučiti:**



Primjeri načina kroz koje se razvija kompetencija

RAZGOVOR:

- Poticati razgovor o samopoštovanju, vrednovanju i svijesti o sebi. Osvijestiti očekivanja koja imamo od sebe i očekivanja koja drugi imaju od nas te kako se nosimo s time.
- Razgovarati o asertivnom ponašanju i samozastupanju. Poticati načine nenasilnog rješavanja sukoba.
- Razgovarati o duhovnosti kao zaštitnom čimbeniku zdravlja i kao dijelu kulturnog i nacionalnog identiteta.
- Razgovor o kriminalnim aktivnostima (posljedice, opasnosti).
- Razgovor o razlikama između autoriteta i autoritarnosti, straha i poštovanja.
- Razgovor o donošenju odluka i prihvaćanju posljedica (kriminalnih aktivnosti, odabir ljubavnog partnera, odabir prijatelja...)

ZADACI:

- **Individualno savjetovanje** – Uputiti mladu osobu na individualno savjetovanje ili psihoterapiju ako procijenimo da joj je takva podrška potrebna. To su obično situacije koje su “krizne” ili se radi o nekim “nezavršenim poslovima” koji nas drže na mjestu i ne daju nam da idemo naprijed dok ih ne riješimo. Svakako je potrebno tada motivirati i uputiti mladu osobu po takvu vrstu podrške.
- **Izrada „osobne karte“** – Za cilj ima razvoj pozitivne slike o sebi. Aktivnost traje oko 60 minuta. Može se raditi u grupi ili individualno. Potrebni su papir, škare, ljepilo, stari časopisi, flomasteri, drvene bojice, kolaž. Dati zadatak mladoj osobi da zamisli nekog dalekog prekooceanskog prijatelja koji o njoj ne zna ništa te da napravi “osobnu iskaznicu” koju će mu poslati. Na osobnoj iskaznici treba napisati svoje ime ili nadimak te sve ono što misli da bi netko trebao znati o njemu, a čini ga kao osobu, npr. čime se bavi, što ga zanima, u čemu je dobar, koje su njegove pozitivne osobine, što voli, a što ne i sl. Ako radite ovu aktivnost u grupi ostavite vremena kako biste osobne iskaznice prezentirali u krugu na način da svatko svoju osobnu iskaznicu preda onome tko se nalazi s njegove desne strane (ili na znak neka počnu slati iskaznice u krug u smjeru kazaljke na satu i na znak stop stanu). Kada u ruci svatko ima nečiju osobnu iskaznicu čita ju na način da predstavi/opiše osobu čija je osobna iskaznica u njegovim rukama, npr.: “Ovo je osobna karta Marka Marića koji je izvrstan plivač, voli nogomet i mrzi jesti poriluk“.
- **Izrada obiteljskog stabla** – Zajedno s mladom osobom izraditi obiteljsko stablo. Potaknuti razgovor o članovima obitelji, koje sličnosti mlada osoba vidi između sebe i njih, koje je osobine naslijedila, a koja ponašanja od njih naučila, što bi od toga zadržala, a što promijenila, je li i s kim od svoje obitelji u kontaktu, kakav odnos ima sa svakim pojedinačno, na koga se od njih može osloniti i dobiti podršku...
- **Jučer, danas, sutra** – Dati mladoj osobi zadatak da izradi strip s najmanje tri slike koje će predstavljati mladu osobu i njenu prošlost, sadašnjost i

budućnost. Kroz strip otvorite teme planova za budućnost, kako ih realizirati, što im treba sada za bolje sutra, temu roditeljstva, žele li biti roditelji, kada bi željeli biti roditelji, u čemu žele biti slični, a u čemu žele biti različiti od svojih roditelja, kakav roditelj žele biti, gdje bi voljeli živjeti i s kim, gdje bi voljeli raditi, kakav odnos imaju s prijateljima, partnerom u romantičnoj vezi... Ukoliko mlada osoba voli crtati, može napraviti zaseban strip za svaku temu.

- **Igranje uloga** – Ovo je metoda kojom možete proraditi razne teme kao što su nenasilno rješavanje sukoba, kako reći ne, asertivnost, dobra i loša iskustva u partnerskim vezama – uspoređivanje karakteristika bivših partnera. Zajedno s mladom osobom osmislite situaciju, npr. svađa s dečkom zbog kašnjenja. Podijelite uloge i odglumite situaciju. Kada ste je odglumili na način kako se to inače događa u njihovom životu, odglumite je ponovo, ali tako da sada ili dečko ili djevojka promjene svoje ponašanje s ciljem rješavanja problema. Važno je da mlada osoba promišlja o tome kako ona može promijeniti svoje ponašanje i pridonijeti promjeni, a ne kako bi se drugi mogli promijeniti.
- Organizirati radionicu na temu “**Stres, kriza, trauma, oporavak**” u kojoj ćete otvoriti pitanja nošenja sa stresom, što u kriznim situacijama i kako se ponašamo kad zapadnemo u njih, što je trauma, kako ju proraditi, gdje tražiti podršku.
- Organizirati radionicu na temu “**Tugovanje i rastanak**” u kojoj ćete otvoriti pitanja emocija, koje emocije kod nas prevladavaju, koje su emocije ugodne koje neugodne, pritom naglašavajući da nema pozitivnih i negativnih emocija, kako se nosimo s tugom, ljutnjom, bijesom, zaslužujemo li biti sretni, kako pokazujemo i s kim dijelimo sreću, kako tugujemo i kako prorađujemo rastanke.
- Organizirati radionicu na temu “**Partnerska veza**”. Otvoriti raspravu o tome koja je njihova vizija odgovarajućeg partnera, kako započeti i očuvati partnerski odnos, što je odgovorno ponašanje u vezi.
- Organizirati radionicu na temu “**Donošenje odluka**”. Razgovarati o tome kako donosimo odluke, organizirati raspravu na temu „Jedna moja odluka koja se pokazala dobrom i jedna koja se pokazala katastrofalnom“, pričati o tome stoje li i kako iza svojih odluka. Osvijestiti što nam je sve potrebno za svjesno i odgovorno donošenje odluka i predviđanja i prihvaćanja posljedica tih odluka.
- Organizirati radionicu na temu “**Predrasude i različitosti**”. Najčešće pitanje na ovu temu koje si postavljaju mladi koji izlaze iz skrbi je: „Reći li ili ne, i ako da, kako i na koji način reći da sam odrastao/la u alternativnoj skrbi, kome i kada?“

RADNI LISTOVI:

- Idealan partner
- Prevare

RADNI LIST 1

IDEALAN PARTNER

Upiši koje osobine tvoj/a idealan/na partner/ica ima. Ukoliko dobiješ inspiraciju, možeš ga i nacrtati ili iz časopisa izrezati pojedine elemente pa kreirati njegovu sliku i priliku...

Na koje sve načine pokazujemo partneru da ga volimo?

Koja ponašanja partnera nikako ne bi tolerirao/la i što bi učinio/la kada bi ih partner napravio/la?

Ponašanje partnera

Tvoja reakcija

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

RADNI LIST 2

PREVARE

Napiši svoju definiciju prevare:

Prevara je:

Nabroji prevare za koje si čuo da postoje:

Kako se prevara može prepoznati?

Kako to da ljudi ipak nasjedaju na prevare?

Kako se ti možeš zaštititi od prevara?

10



Ostalo

Zaključak na kraju

Na samom kraju, volio bih istaknuti da smo odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji stekli uistinu mnogo jakih strana. Možda si u početku mislio kako odrastanjem u domu ili udomiteljskoj obitelji nisi dobio jakih strana, ali nadam se da si pročitavši ovo poglavlje shvatio koliko si stvarno bogat. I vjeruj, to nije mala stvar! Nadalje, htio bih reći da nisu svi koji su odrasli u domovima ili udomiteljskim obiteljima razvili sve ove jake strane. To ovisi od doma do doma ili udomiteljske obitelji, cijelog društva i okoline koja te okružuje, ali i od toga koliko ti sam želiš učiti. Također, neki od nas odrasli su u manjim, neki u većim gradovima, ali znaj samo jedno: razvio si sigurno više od pola ovih jakih strana! Nadam se da ti je bilo ugodno čitati ovo poglavlje i da si se pronašao u većini ovih jakih strana. Volio bih da nakon što pročitaš ovo poglavlje još jednom zastaneš na minutu ili par te promišliš koje su to tvoje jake strane i odgovoriš na sljedeća pitanja:

1. KOJE JAKE STRANE POSJEDUJEM?
2. KOJE BI JAKE STRANE VOLIO RAZVITI?

Kruno

Romana koja je odrastala u domu, a koja je kreirala ilustracije za ovu publikaciju, ovako je prikazala svoj život u domu:

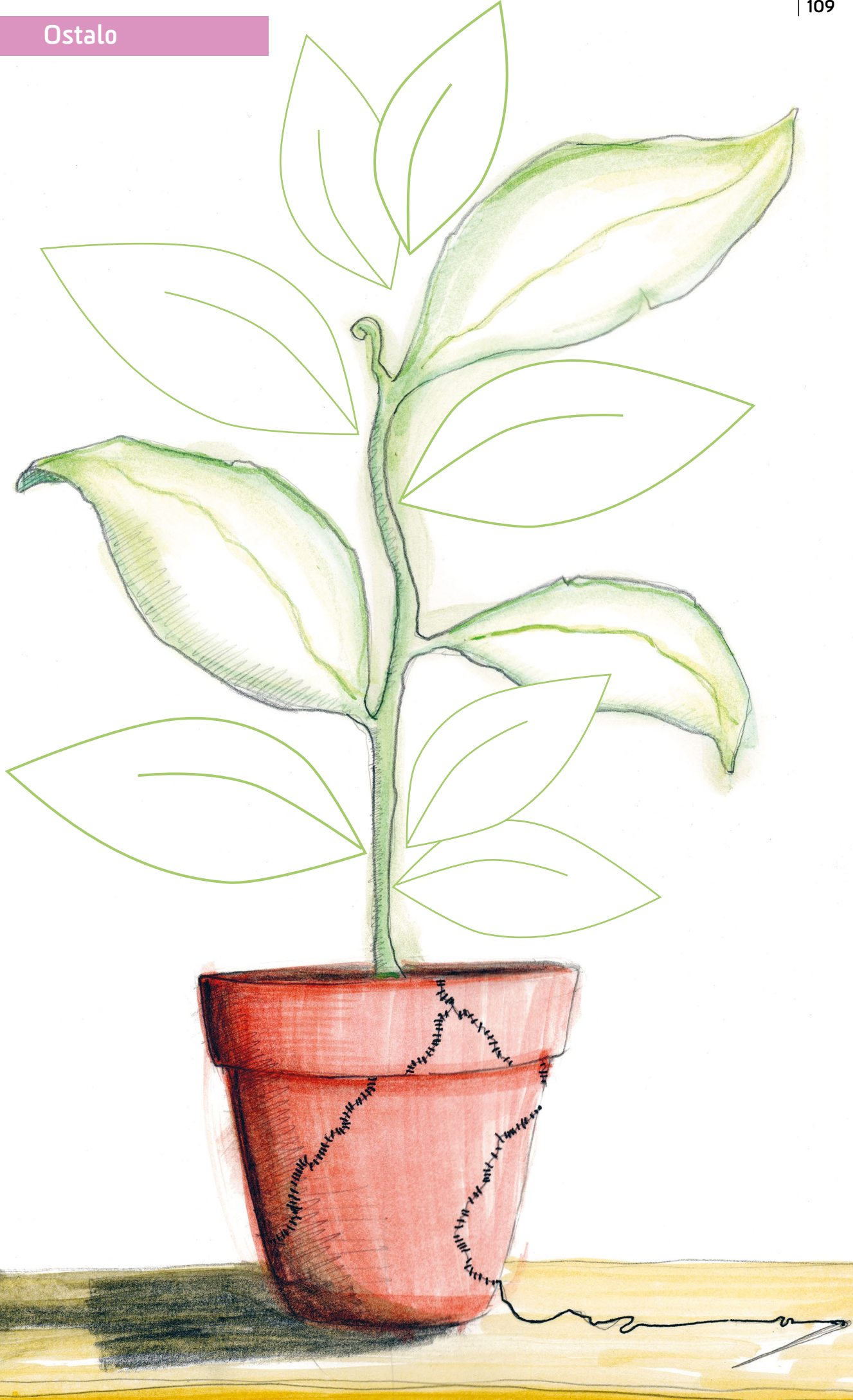
Razlomljena teglica prikazuje okolinu djeteta koja je često polomljena. Tu teglicu stručnjaci pokušavaju zaštititi iglom kako bi biljka (dijete) mogla rasti. U početku je dijete samo mali korijen, no s vremenom ono izrasta u veliku jaku biljku s mnoštvom cvjetova/plodova.

Nakon procjene vlastitih kompetencija pozovite mladu osobu da ispuni i ovaj radni list na kojem ćete sumirati sve svoje zaključke i to tako da:

- Na dno stranice (u stol) upiše snage koje već ima
- U teglu upiše preduvjete za izlazak iz skrbi koje ćete zajednički kreirati u narednih godinu dana
- U svaki list (svaki list predstavlja po jednu kompetenciju) upiše ono što je unutar svake od kompetencija odlučila razvijati u narednih godinu dana. U deseti list neka mlada osoba upiše neke dodatne želje, ideje, ciljeve, snove...
- Kod igle neka upiše koje oblike pomoći i podrške od vas očekuje
- Slobodno neka docrta i kanticu sa vodom ako postoje i druge osobe koje će joj pomagati u procesu izlaska iz skrbi.

I to je to, vaš individualni plan izlaska iz skrbi je kreiran!

Ostalo



Za one koji žele znati više

1. The university of York. (2006). Young people leaving care: A study of outcomes and costs <http://www.york.ac.uk/inst/spru/research/pdf/leaving.pdf>
2. SOS Dječje selo Hrvatska. (2011.) Smjernice za alternativnu skrb o djeci – Okvir ujedinjenih naroda <http://iss-ssi.org/2009/assets/files/guidelines/ANG/UN-Guidelines-Croatian.pdf>
3. Ured UNICEF-a za Hrvatsku i Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH. (2010.) Smjernice za alternativnu skrb o djeci http://www.unicef.hr/upload/file/326/163055/FILENAME/Smjernice_za_alternativnu_skrb.pdf
4. Council of Europe. (2005). Recommendation of the Committee of Ministers to member states on the rights of children living in residential institutions <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec%282005%295&Language=lanEnglish&Ver=original&Site=CM&BackColorInternet=C3C3C3&BackColorIntranet=EDB021&BackColorLogged=F5D383>
5. Europski parlament. Quality4Children. http://www.quality4children.info/content/cms,id,89,nodeid,31,_language,en.html
6. Ujedinjeni narodi. Konvencija o pravima djeteta. http://www.unicef.hr/upload/file/300/150215/FILENAME/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta.pdf
7. Kusturin, S. i ostali (2012). Edukativna brošura „Katapult“, Zagreb: Udruga Igra http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2011/01/KATAPULT_2012_4-final.pdf
8. Kusturin, S. i dr. (2009). Kako KONTAKTirati – priručnik za odgajatelje i druge stručnjake koji rade sa djecom i mladima uključenim u institucionalni tretman. Zagreb: Udruga Igra
9. Kusturin, S., Šimić, A., Zenko, A. (2011). Smjernice za zadovoljavanje potreba mladih izašlih iz sustava skrbi. Zagreb: Udruga Igra i Forum za kvalitetno udomiteljstvo djece <http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2011/01/Smjernice-FINAL.pdf>
10. Kusturin, S., Zenko, A. i dr (2013). Priručnik za buduće vršnjake pomagače. Zagreb: Udruga Igra <http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2011/01/ALEN-publikacija-zaWEB1.pdf>
11. Kusturin, S. i Horvat, E. (2011). PROMIŠLJANJA mladih koji su odrastali u skrbi O SAMOSTALNOM ŽIVOTU. Zagreb: Udruga Igra <http://udrugaignra.hr/wp-content/uploads/2011/01/promisljanja.pdf>
12. René Anderes, Dobri Kutlev (2006). The CLIP manual for professional. Skills for independent living. Manual and workshops tools. Geneva:

- Swiss Foundation of the International Social Service. Preuzeto s: http://www.iss-bg.org/en/documents/uploads/Publications/CLIP_Manual_en.pdf
13. René Anderes, Dobri Kutlev (2006). The CLIP workbook for care leavers. Skills for independent living. Geneva: Swiss Foundation of the International Social Service. Preuzeto s: http://www.iss-bg.org/en/documents/uploads/Publications/CLIP%20Workbook_en.pdf
 14. Kusturin, S., Ćosić, I., Konstanšek, T. (2009). The needs of young people after they leave institutions. Proceedings of the 20th Anniversary Conference: School of social work theory and practice, Dubrovnik: Inter-University Centre Dubrovnik
 15. Vijeće Europe. (2009). Djeca i mladi u alternativnoj skrbi. Upoznaj svoja prava! SOS Dječje selo Hrvatska http://www.coe.int/t/dg3/children/childrenincare/CYPBooklet_Cr.pdf
 16. School of Social Work University of Victoria Stepping stones. Life skills workshops for youth leaving care <http://www.uvic.ca/hsd/socialwork/assets/docs/research/Stepping%20Stones%20-%20LS%20for%20YLC.pdf>
 17. Institute of Education, University of London, UK. Young people from a public care background: pathways to further and higher education in five European countries. Final report of the YIPPEE project <http://tcru.ioe.ac.uk/yippee/Portals/1/Final%20Report%20of%20the%20YIPPEE%20Project%20-%20WP12%20Mar11.pdf>
 18. SOS Children's villages international The rights of children and young people in alternative care <http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/Source/Report%20Children%20in%20alternative%20care%20EN.pdf>
 19. European Expert Group on the Transition from Institutional to Community-based Care. Toolkit on the Use of European Union Funds for the Transition from Institutional to Community-based Care http://www.eurochild.org/fileadmin/ThematicPriorities/CIAC/Eurochild/EEG_Toolkit.pdf
 20. Ofsted After care Young people's views on leaving care Reported by the Children's Rights Director for England <http://www.ofsted.gov.uk/resources/after-care>
 21. Rights4Me! – web stranica za mlade iz skrbi <https://www.rights4me.org/>
 22. Skok u život – web stranica mladih koji su izašli iz skrbi za mlade iz skrbi www.skokuzivot.hr
 23. State of Missouri. Department of social services. Children's division. Handbook for parents of children in alternative care <http://www.dss.mo.gov/cd/info/forms/pdf/cs304.pdf>

24. The university of York. Young People Leaving Care: A Study of Costs and Outcomes
<http://www.york.ac.uk/inst/swrdu/Publications/yp-leaving-care-summary.pdf>
25. “What happens after out-of-home care? Models of good practice for care leavers in Germany” International Expert Workshop
<http://www.igfh.de/cms/sites/default/files/Reader%20International%20Expert%20Workshop%281%29.pdf>

„... Posebno je dojmljiv, izuzetno zanimljiv i koristan doprinos mladih koji su izašli iz skrbi (Željka i Kruno), a koji su bili suradnici na ovom projektu i vrlo osobno se uključili na suptilan i pozitivan način, dijeleći s čitateljima vlastita iskustva i razmišljanja, što daje specifičnu kvalitetu priručniku jer mladi, vjerujem, drugačije 'čuju' svoje vršnjake posebno ako dijele zajednička iskustva (i tako dijelom postaje vodič kojeg nude mladi za mlade).

...

'KAKO' je vrlo kreativan tekst, zanimljiv, zaigran, poticajan za osmišljavanje još pregršt sadržaja i načina rada na osvješćivanju i realizaciji važnih životnih tema za svaku mladu osobu, odabira svog puta i načina kako postupno stići do cilja. Posebno je zanimljiv pristup kroz već usvojene kompetencije mladih koje su stekli životom u skrbi/tretmanu i vjerujem u njegovu osnažujuću ulogu za mlade...“

prof. dr. sc. NIVEX KOLLER TRBOVIĆ
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

„... Posebnu vrijednost ovog teksta predstavlja interaktivni dio sadržan u katalogu kompetencija te dio u formi radne bilježnice. Obje ove cjeline rukopisa sugeriraju rad na pripremi izlaska iz skrbi i pružanju podrške u dva paralelna smjera: naglasak na onome što mladi trebaju raditi samostalno i kome se mogu obratiti za pomoć kada im je ona potrebna. ...“

prof. dr. sc. KRISTINA URBANC
Studijski centar socijalnog rada

„... Vizualno zanimljivi formulari za ispunjavanje izvrstan su način za pokretanje mlade osobe u pravcu u kojem se želi razvijati jer je potiču da na kreativan način osvijesti i izrazi svoje stavove i ciljeve za budućnost. Tehnike poput izrade stripa, crtanja i igranja uloga čine se puno zanimljivijima od tradicionalnog razvojnog plana i mogu djelovati vrlo stimulirajuće.“

ANITA ČAVAG
prvostupnik psihologije i filozofije



Udruga „Igra“ – za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći



SOS Dječje selo
Hrvatska



Dječji dom
„Maestral“

ISBN 978-953-55003-8-4