

WELCOMM

TRENING INTERKULTURALNE OSJETLJIVOSTI I KOMPETENCIJA KURIKULUM - HRVATSKA



This publication was funded by
the European Union's Asylum,
Migration and Integration Fund.

UVOD.....	5
Sadržaj priručnika i upute trenerima	6
Uvodna aktivnost: Najbolje nade (best hopes).....	8
Završna aktivnost: Povratne informacije i evaluacija	8
1. DRUŠTVENO – POLITIČKI KONTEKST PRISILNIH MIGRACIJA: EU I HRVATSKA.....	10
Aktivnost 1: Mitovi i činjenice - interaktivna prezentacija	10
Aktivnost 2: Društveno politički kontekst prisilnih migracija - interaktivna prezentacija.....	10
KULTURA	12
3. IDENTITET I KULTURA	13
Aktivnost 1: Tko sam ja?	13
Aktivnost 2: Ledenjak (Iceberg) model kulture	15
Aktivnost 3: Hofstede-ov model kulturalnih dimenzija	17
4. KULTURALNA RAZNOLIKOST	17
Aktivnost 1: Je li kulturalna raznolikost dobra? Prednosti i izazovi.....	18
Aktivnost 2: Decentracija kroz slike.....	18
2. STEREOTIPI I PREDRASUDE.....	19
Aktivnost 1: The Tag Game - uvodna vježba	19
Aktivnost 2: Što je tipično? - interaktivna vježba	20
Aktivnost 3: Stereotipi, predrasude, diskriminacija - interaktivna prezentacija.....	20
Literatura	21
INTERKULTURALNOST	22
5. KULTURNI ŠOK	23
Aktivnost 1: Igra Barnga	23
Aktivnost 2: 60 sekundi – energizer.....	24
Aktivnost 3: Prezentacija teorije Cohen Emerique i debriefing	25
6. INTERKULTURALNA OSJETLJIVOST	25
Aktivnost 1: Modeli uključivanja stranaca u društvo - brainstorming.....	26

Aktivnost 2: DSMI model razvoja interkulturalne osjetljivosti – interaktivna prezentacija.....	27
Aktivnost 3: Stadiji interkulturalne osjetljivosti - vježba.....	27
7. INTERKULTURALNE KOMPETENCIJE	29
Aktivnost 1: Koliko kvadrata? - vježba	29
Aktivnost 2: Pie chart o dimenzijama kulturnih kompetencija – rad u grupama	30
Aktivnost 3: Diskusija.....	30
MENTALNO ZDRAVLJE I PRISILNE MIGRACIJE: RANJIVOSTI, PREVLADAVANJE I RAST	31
8. MENTALNO ZDRAVLJE, RAT I PRISILNE MIGRACIJE	32
Aktivnost 1: Mentalno zdravlje izbjeglica - brainstorming, zajednička diskusija	32
Aktivnost 2: Mentalno zdravlje i zaštitni faktori kod izbjeglica - rad u malim grupama, zajednička diskusija.....	32
Aktivnost 3: Česti problemi kod mentalnog zdravlja izbjeglica – mitovi i činjenice / diskusija, prezentacija	33
Aktivnost 4: Adresiranje potreba vezanih za mentalno zdravlje migranata i izbjeglica: savladavanje prepreka - interaktivna prezentacija.....	34
9. IZBJEGLIŠTVO I TRAUMA	34
Aktivnost 1: Stres, kriza i trauma – sličnosti i razlike - <i>brainstorming</i> , interaktivna prezentacija	35
Aktivnost 2: Traumatski događaji u životu izbjeglica – rad u grupi, interaktivne vježbe.....	35
Aktivnost 3: Odgovor na traumu – posljedice izloženosti traumatskim događajima - grupni rad, kreativne tehnike	35
Aktivnost 4: Progresivna mišićna relaksacija – kratka verzija - vježba za opuštanje	36
10. TRAUMA, OPORAVAK I RAST.....	37
Aktivnost 1: Fizz Buzz - <i>Energizer</i>	37
Aktivnost 2: Stadiji oporavka od traume - interaktivne prezentacije, rad u malim grupama, diskusija	37
Aktivnost 3: Pristup utemeljen na snagama: podrška oporavku od traume kroz razgovor - vježbe u parovima.....	38
Aktivnost 4: Otpornost i rast - interaktivna prezentacija	39
Literatura:	39
11. TRAUMA – INFORMIRANE USLUGE ZA IZBJEGLICE	40
Aktivnost 1: Ministarstvo smiješnog hoda - <i>Energizer</i>	40
Aktivnost 2: Principi i prakse pristupa utemeljenog na traumama - prezentacija, samoprocjena	40
12. EMOCIONALNI ZAMOR I IZGARANJE POMAGAČA.....	42
Aktivnost 1: Samoprocjena simptoma emocionalne iscrpljenosti.....	42

Aktivnost 2: Umor od suosjećanja, sindrom izgaranja i sekundarna traumatizacija - interaktivna prezentacija	43
Aktivnost 3: Strategije prevladavanja – rad u grupama	44
Dodaci	45

UVOD

Trening interkulturalne osjetljivosti i kompetencija proizvod je projekta *WELCOMM: Podrška integraciji državljana trećih zemalja kroz razvoj platforme za učenje i alata za suradnju u svrhu izgradnje društava dobrodošlice i uključivih zajednica*. Projekt je financiran sredstvima Europske unije iz Fonda za azil, migracije i integraciju, a provode ga organizacije civilnog društva iz pet zemalja Europske unije: Rehabilitacijski centar za stres i traumu te Centar za mirovne studije iz Hrvatske, Südwind iz Austrije, Slovenska Filantropija iz Slovenije i CESIE iz Italije.

Cilj WELCOMM projekta je doprinijeti integraciji osoba kojima je odobrena međunarodna zaštita, a koje se premještaju unutar područja EU ili preseljavaju iz trećih zemalja, kroz podršku prije polaska i nakon dolaska u zemlju prihvata. U projektu su razvijeni i promovirani alati za informiranje i učenje, razmjenu i suradnju, namijenjeni državljanima trećih zemalja koje se premještaju ili preseljavaju u jednu od zemalja članica EU, zastupljeni u ovom projektu, kao i stručnjacima, aktivistima i volonterima u lokalnim zajednicama koji su uključeni ili će se uključiti u integraciju. Na ovaj način projekt doprinosi izgradnji transnacionalne zajednice prakse te društava dobrodošlice.

Cilj ovog treninga je doprinijeti razvoju interkulturalne osjetljivosti i interkulturalnih kompetencija kao nužnog preduvjeta za olakšavanje i podršku integraciji državljana trećih zemalja. Uspješna integracija je dvosmjernan proces te su u tom kontekstu interkulturalna osjetljivost – proaktivan stav prema razumijevanju, pozitivnom vrednovanju i prihvaćanju da kulturalne razlike postoje, te znanja, vještine i stavovi koji čine interkulturalnu kompetentnost – sposobnost djelotvorne i prikladne interakcije u interkulturalnim situacijama, ključni alati stručnjaka, volontera i građana.

Struktura i sadržaj ovog treninga rezultat su zajedničkog promišljanja i rada partnerskih organizacija te petodnevnog treninga trenera koji je održan u Zagrebu u prosincu 2018. Na ovom treningu trenera stručnjaci iz različitih organizacija prenosili su jedni drugima znanja i vještine iz svojeg područja ekspertize te je tako kreiran temelj ovog treninga.

Trening je u Hrvatskoj pilotiran s tri grupe sudionika:

- javnim službenicima iz sustava socijalne skrbi, stanovanja, zapošljavanja i obrazovanja,
- djelatnicima organizacija civilnog društva i
- volonterima koji se uključuju u pomoć i podršku tražiteljima azila i osobama s odobrenom međunarodnom zaštitom.

Svaka grupa sudjelovala je u petodnevnom treningu, koji je proveden u razdoblju od ožujka do svibnja 2019. Trening je prilagođen hrvatskom kontekstu i specifičnim potrebama sudionika. Tematski trening je bio isti za sve grupe sudionika, a metodološki (izborom aktivnosti) je prilagođen svakoj grupi ovisno o prirodi posla i potrebama.

Sadržaj priručnika i upute trenerima

Trening, koji je prezentiran u ovom priručniku, prilagodili su i pilotirali u Hrvatskoj Rehabilitacijski centar za stres i traumu i Centar za mirovne studije.

Trening se sastoji od dva modula:

- interkulturalne kompetencije
- kompetencije za rad u trauma-informiranom okruženju.

Prvi modul, u trajanju od 18 nastavnih sati, usmjeren je na razvoj znanja i vještina vezano uz:

- osnovne definicije, uzroke i faktore povezane s prisilnim migracijama te glavne politike i prakse adresiranja prisilnih migracija u EU i hrvatskom kontekstu;
- izvore, mehanizme nastajanja te prevencije stereotipa, predrasuda i diskriminacije;
- odrednice kulture, kulturalnu raznolikost i međusobni utjecaj kulture i individualnog identiteta;
- kulturni šok i strategije prevladavanja;
- razvoj i stadije interkulturalne osjetljivosti, komponente interkulturalne kompetentnosti i komunikacije.

Drugi modul, u trajanju od 12 nastavnih sati, usmjeren je na razvoj znanja i vještina vezano uz:

- mentalno zdravlje u kontekstu izbjeglištva i rata te mehanizme prevencije i zaštite;
- utjecaj traumatskih iskustava na psiho – socijalno funkcioniranje osobe te kapacitete za integraciju;
- individualne, organizacijske i institucionalne metode i pristupe koji doprinose kreiranju trauma-informiranog okruženja te doprinose dobiti i socijalnom uključivanju osoba s iskustvom traume i prevenciji i zaštiti od emocionalnog iscrpljivanja i izgaranja u poslu pomagača.

Priručnik se sastoji od opisa 12 radionica. Za svaku radionicu opisani su:

- cilj(evi),
- ishodi učenja: znanje, vještine, stavovi koje će sudionici steći,
- procijenjeno trajanje svake aktivnosti,
- lista potrebnog materijala,
- opis provedbe aktivnosti s referencama na izvore i dodatnu literaturu.

U dijelu dodaci nalaze se prezentacije za svaku od radionica/tema i radni materijali.

Ovaj trening može se provesti kao cjelina, u nekoliko trening dana, a pojedine radionice ili nekoliko povezanih radionica mogu funkcionirati kao samostalna cjelina.

Ako se trening provodi u nekoliko trening dana, na početku svakog dana treninga možete obaviti uvodni razgovor o očekivanjima sudionika, a na kraju napraviti završnu refleksiju tijekom koje se sudionici osvrnu na očekivanja i razinu njihove ostvarenosti. U nastavku ćete naći prijedlog za takve uvodne i završne aktivnosti.

Trening je osmišljen tako da bude interaktivan i da znanja, vještine i stavove koji se žele razviti temelji na iskustvenom učenju: kreiranju sadržaja i situacija tijekom treninga u kojima sudionici kroz aktivnost i vlastiti doprinos, unapređuju znanje, nadograđuju vještine i razvijaju/transformiraju stavove. Stoga je važno da treneri imaju praktično iskustvo te da mogu poduprijeti teorijske inpute konkretnim primjerima iz prakse i studijama slučaja, vezano uz pojedine teme treninga.

Uvodna aktivnost: Najbolje nade (best hopes)

Trajanje:	15 min	Materijal:	- flip-chart table, papir i markeri
Opis:	<p>Voditelj upoznaje sudionike s temom(ama) radionica, ciljem radionica i načinom rada. Ako je potrebno, definiraju (ili ponove) se pravila rada u grupi.</p> <p>Voditelj zatim poziva sudionike da podijele koje su njihove najbolje nade za današnji dan: “Što bi se trebalo dogoditi do kraja današnjeg dana (ili treninga, ako se trening provodi u jednom danu) da biste rekli da je bilo vrijedno vašeg vremena (bilo vam je od koristi)?”</p> <p>Voditelj bilježi odgovore na flip-chart papiru naslovljenom “Najbolje nade”. Papir se zatim zalijepi na zid, gdje ostane do kraja dana.</p>		

Završna aktivnost: Povratne informacije i evaluacija

Trajanje:	30 min	Materijal:	- flip chart table, papir i markeri - post-it papirići i olovke za sudionike
Opis:	<p>Voditelj zamoli sudionike da se prisjete svojih najboljih nada s početka dana - napisano na flip-chartu. Svaki sudionik dobiva post-it na kojem treba nacrtati simbol koji ih predstavlja.</p> <p>Voditelj pripremi dvije ljestvice (0 – 10) na papiru.</p> <p>Na prvoj ljestvici, 10 označava da su sudionici stekli informacije i znanje o temama tijekom dana upravo onako kako su se nadali, a 0 znači suprotno. Sudionici su pozvani da svoj post-it zalijepi na ljestvice.</p> <p>Na drugoj ljestvici, 10 znači da su sudionici spremni učiniti sve što je potrebno kako bi primijenili znanje i vještine koje su stekli tijekom dana u svom radu, a 0 znači suprotno. Sudionici su pozvani da zalijepi post-it sa svojim simbolom na ljestvici.</p> <p>Sudionici su pozvani da podijele na koji način mogu primijetiti poboljšanja u svom svakodnevnom radu kao rezultat znanja i vještina stečenih tijekom treninga.</p>		

	<p>Konačno, voditelj zamoli sudionike da podijele s grupom što su smatrali najkorisnijim tijekom treninga tog dana, što će “ponijeti sa sobom”. Također mogu podijeliti što bi željeli da je bilo drugačije i/ili što bi još željeli saznati o navedenoj temi.</p>
--	--

1. DRUŠTVENO – POLITIČKI KONTEKST PRISILNIH MIGRACIJA: EU I HRVATSKA

Ciljevi :	✓ unaprijediti poznavanje činjenica o prisilnim migracijama, faktorima koji uzrokuju i pospješuju prisilne migracije te osnovnim politikama i praksama kojima EU i Hrvatska odgovara na ovaj fenomen		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici će raspolagati relevantnim informacijama i prepoznavati vjerodostojne izvore informacija o migracijama • sudionici će razlikovati mitove od činjenica vezano uz prisilne migracije • sudionici će razviti kritički odnos u konzumiranju medijskih sadržaja vezano uz migracije 		
Ukupno trajanje:	90 min		
Aktivnost 1:			
Mitovi i činjenice - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, ekran/platno - PowerPoint prezentacija (dodatak 1. Društveno – politički kontekst prisilnih migracija)
Opis:	<p>Koristeći PowerPoint prezentaciju voditelj prezentira jednu po jednu tvrdnju o prisilnim migrantima i potakne diskusiju o tome jesu li ove tvrdnje mit ili činjenica; kojim podacima sudionici raspolažu vezanu uz svaku od tvrdnji te iz kojih izvora potiču ove informacije.</p> <p>Nakon toga, voditelj prezentira informacije i podatke vezano uz svaku od tvrdnji te potakne razgovor o tome kako sudionici procjenjuju navedene tvrdnje u kontekstu podataka i informacija i o relevantnim izvorima.</p>		
Aktivnost 2:			
Društveno politički kontekst prisilnih migracija - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	60 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, ekran/platno - PowerPoint prezentacija (dodatak 1. Društveno – politički kontekst prisilnih migracija)
Opis:	<p>Koristeći PowerPoint prezentaciju voditelj prezentira osnovne pojmove i definicije vezano uz migracije, predstavi faktore koji uzrokuju i/ili utječu na migracije, prezentira statističke podatke o migracijama u EU i hrvatskom kontekstu te predstavi osnovne aktualne politike i prakse koje su odgovor na ovaj globalni fenomen.</p>		

Izvori:

- <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/refugees-asylum-seekers-and-migrants/global-refugee-crisis-statistics-and-facts/>
- Zakon o međunarodnoj i privremenoj zaštiti, NN 70/15, 127/17
- Zakon o strancima, NN 130/11, 74/13, 69/17, 46/18
- Hrvatski zavod za zapošljavanje
- www.propisi.hr
- <https://mup.gov.hr/pristup-informacijama-16/statistika-228/statistika-trazitelji-medjunarodne-zastite/283234>
- Drago Župarić- Iljić: Suvremene migracije u Hrvatskoj
- Neregularne migracije na Mediteranu: Na razmeđu politika isključivanja, straha i humanitarizma
- Međunarodna organizacija za migracije: <https://gmdac.iom.int/>
- UNHCR: <https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html>
- EUROSTAT: <https://ec.europa.eu/Eurostat>
- Hrvatski zavod za statistiku: <https://www.dzs.hr/>
- FRONTEX: <https://frontex.europa.eu/publications/risk-analysis-for-2019-RPPmXE>
- Centar za mirovne studije: www.cms.hr
- Inicijativa Dobrodošli!: <https://welcome.cms.hr/index.php/hr/>
- Godišnji izvještaji Pučke pravobraniteljice: <http://ombudsman.hr/hr/izvjesca-hr>

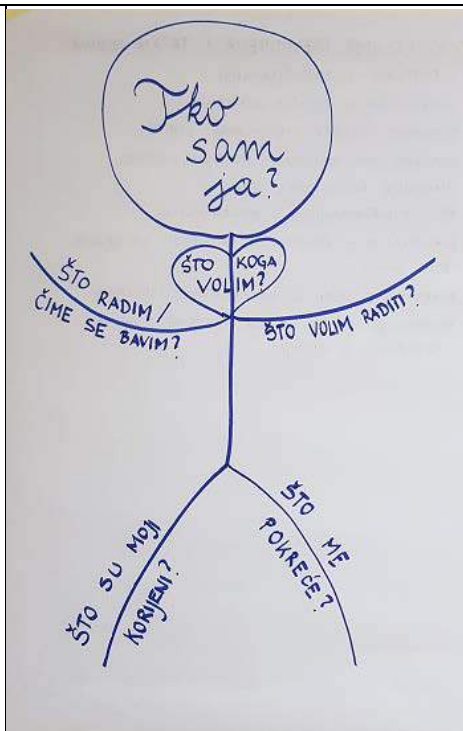


Kultura

3. IDENTITET I KULTURA

Cilj(evi):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povećano razumijevanje izvora i utjecaja koji oblikuju kulturu, kako se identiteti formiraju, mijenjaju i održavaju u kulturi ✓ povećana svijest o kulturalnim sličnostima i razlikama 		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici će osvijestiti vidljive i nevidljive elemente kulture • sudionici će imati znanje o različitim pristupima u konceptualizaciji kulture • sudionici će razumjeti kako se identitet formira, održava i mijenja u interakciji s kulturom • sudionici će osvijestiti kako kulturalni identiteti utječu na komunikaciju i interakciju osoba koje potječu iz različitih kultura • sudionici će razumjeti da kulture nisu statične već se kontinuirano mijenjaju u međusobnim odnosima 		
Ukupno trajanje:	130 min		
Aktivnost 1: Tko sam ja?			
Trajanje:	60 min	Materijal(i):	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri - flomasteri za pisanje

Opis:



Korak 1 (30 min): Na pola flip-chart papira sudionici/e nacrtaju sebe. Crtež popunjavaju odgovorima na 6 pitanja: Tko sam ja? Što radim/čime se bavim? Što volim raditi? Što/koga volim? Što su moji korijeni? Što me pokreće?

Nakon što dovrše crteže individualno, voditelj dijeli sudionike u manje grupe po tri ili četiri osobe. U manjim grupama se trebaju međusobno predstaviti, prezentirajući svoj crtež.

Nakon što su gotovi s radom u malim grupama slijedi diskusija u plenumu.

Diskusija: Kako vam je bilo? Što je bilo teško odrediti? Što lako?

Je li vas je nešto iznenadilo u odgovorima drugih? Jesu li vas odgovori drugih potakli da nešto dopišete?

Korak 2: (30 min) Brainstorm i plenarna diskusija - na temelju onog što su čuli u grupama na flip-chart papire zapišemo:

- identitete s kojima se radamo
- identitete koje biramo.

Potpitanja: Što sve utječe na formiranje osobnog identiteta? U kojoj mjeri je vaš osobni identitet određen kulturom? Što bi se promijenilo u vašem identitetu da promijenite sredinu u kojoj živite? Jeste li ikada morali skrivati svoj identitet ili se odreći dijela svog identiteta da bi bili prihvaćeni u društvu/sredini u kojoj se nalazite? U kojoj mjeri nas kultura određuje kao osobe?

Napomena: Odrednice individualnog identiteta su višestruke i mogu se kategorizirati na mikro (individualno-psihološke), mezo (uža zajednica i odgovarajuće uloge), makro (šira društvena zajednica i uloge) i globalnoj razini. To uključuje spol, rod, rasu, etničku pripadnost, klasnu pripadnost, jezik, mjesto rođenja (urbano/ruralno), obrazovanje, jezik, zanimanje/profesiju, obitelj i obiteljsku povijest, fizički izgled, zdravlje, invaliditet, seksualnu orijentaciju itd.

Voditelj sumira diskusiju fokusirajući se na vezu između osobnog identiteta i kulture(a) u kojima se formira, te da su identiteti promjenjivi kroz vrijeme, u različitim kontekstima i u odnosu na vanjske kulturalne i društveno-ekonomske utjecaje.

https://en.wikipedia.org/wiki/Identity_formation#Sources

<https://sociology101.files.wordpress.com/2008/09/identitiesandlocations002.pdf>

Berk, L. E. (2008). Psihologija cjeloživotnog obrazovanja. Jastrebarsko: Naklada Slap.			
Aktivnost 2: Ledenjak (Iceberg) model kulture			
Trajanje:	40 min	Materijal(i):	- PowerPoint prezentacija (dodatak 4. Identitet i kultura) - flip-chart papiri i tabla
Opis:	<p>Korak 1. Brainstorming: asocijacije koje sudionici imaju na pojam kultura voditelj bilježi na flip-chart. Odvaja one asocijacije koje predstavljaju vidljive i one koje predstavljaju nevidljive elemente kulture te o tome diskutira s sudionicima.</p> <p>Korak 2. Interaktivna prezentacija</p> <p>Ilustrirajte kompleksnost kulture navođenjem nekih definicija:</p> <p>Izraz potječe od latinske riječi colere, što znači naseljavati se, kultivirati, poštivati. Općenito, odnosi se na obrasce ljudskih aktivnosti i struktura koje daju značaj. http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture</p> <p>Različite definicije odražavaju različite teorije razumijevanja/kriterije za vrednovanje ljudske aktivnosti.</p> <p>http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture</p> <p>Postoji više od 200 različitih definicija kulture (Kultura: Kritički pregled pojmova i definicija). Alfred L. Kreober, Clyde Kluckhohn (1952.) organizirali su koncepte u 8 kategorija: tematska, povijesna, bihevioralna, normativna, funkcionalna, mentalna, strukturna, simbolička.</p> <p>Kultura se može definirati kao:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umjetnost i druge manifestacije ljudskog intelektualnog postignuća koje se smatraju kolektivnim. • Ideje, običaji i socijalno ponašanje određenog naroda ili društva. • Stavovi i ponašanje karakteristični za određenu društvenu skupinu. <p>https://en.oxforddictionaries.com/definition/culture</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čini se da je zajednički element različitih definicija to da kulturu čini više pojedinaca (kolektivno, ljudi, skupina). • Složena mreža obrazaca koji povezuju pojedince jedan s drugim je opis kulture - kultura je atribut zajednice (dok je društvo međuovisna zajednica). Često se termin civilizacija koristi kao sinonim za kulturu - ali civilizacija je 		

više vanjska manifestacija (poljoprivreda, tehnologija, itd.), a kultura unutarnji karakter društva (odnosi se na društvene standarde, norme ponašanja, tradicije, vrijednosti i vjerska uvjerenja). Kultura se također može opisati kao manifesna, ali kroz umjetnost u društvenim strukturama i institucijama društva.

<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture>

- Kultura se naziva „načinom života cijelog društva“. To je skup obilježja društvene skupine; varira od veličine obitelji, plemena ili veće skupine kao što su nacija, rasna ili etnička skupina, čak i ako su članovi ove skupine rasuti širom svijeta. Norme ponašanja, jezika, odijevanja, rituala, ponašanja, religija, zakona i morala i sustava vjerovanja tvore kulturu. Kultura nije ništa fiksno ili statično; dinamični procesi mogu se pojaviti kako ljudi reagiraju na promjenjive uvjete i izazove.

<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture>

- Kultura se smatra skupom osobitih duhovnih, materijalnih, intelektualnih i emocionalnih obilježja društva ili društvene skupine, a obuhvaća, osim umjetnosti i književnosti, stil života, načine zajedničkog života, vrijednosne sustave, tradicije i uvjerenja.

<http://www.newworldencyclopedia.org/entry/Culture>

- Model ledenog brijega

Jedan od najpoznatijih modela kulture je ledeni brijeg. Njezin glavni fokus je na elementima koji čine kulturu i na činjenici da su neki od tih elemenata vrlo vidljivi, dok neke nije lako otkriti. Ideja ovog modela je da se kultura može zamisliti kao ledeni brijeg: samo se mali dio ledenog brijega može vidjeti iznad površine vode. Vrh ledenog brijega podupire mnogo veći dio, ispod površine vode i stoga je nevidljiv za vanjske promatrače. Ipak, donji dio ledenog brijega je njegov snažan temelj. Isto tako, u kulturi postoje neki vidljivi elementi - arhitektura, umjetnost, kuhinja, glazba, jezik, da spomenemo samo neke. Međutim, snažnije čimbenike kulture teže je uočiti - povijest grupe ljudi koja drži kulturu, njihove norme, vrijednosti, osnovne pretpostavke o prostoru, prirodi, vremenu itd. Model ledenog brijega podrazumijeva da su vidljivi elementi kulture samo izrazi njezinih nevidljivih elemenata. Također ukazuje na to da je ponekad teško razumjeti ljude iz različitih kulturnih sredina - jer možemo uočiti vidljive dijelove "njegovog ledenog brijega", ali ne možemo odmah shvatiti njegove temelje.

<http://intercultural-learning.eu/wp-content/uploads/2017/07/The-iceberg-of-culture-appendix-1.pdf>

https://www.spps.org/cms/lib/MN01910242/Centricity/Domain/125/iceberg_model_3.pdf

	<p>Kulturni identitet</p> <p>Podrazumijeva identifikaciju s normama, kategorijama koje su gore navedene i tvore kulturu. To je osjećaj pripadnosti grupi. To je obilježje pojedinih, ali i kulturno identičnih članova grupe koji dijele isti kulturni identitet ili odgoj. To je dio koncepcije i samospoznaje osoba, vezanih uz nacionalnost, religiju, etničku pripadnost, društvenu klasu, lokalitet, generaciju.</p> <p>https://en.wikipedia.org/wiki/Cultural_identity Multilingualism, Cultural Identity, and Education in Morocco, Springer Science & Business Media, 2005, pp.19-23</p> <p>Video Pet majmuna: 3 min 10 s Kao primjer kako se kulturno ponašanje može razviti, pogledajte sljedeći videozapis: https://www.youtube.com/watch?v=cOAIhCc1wbg</p>		
Aktivnost 3: Hofstede-ov model kulturalnih dimenzija			
Trajanje:	30 min	Materijal(i):	- PowerPoint prezentacija (dodatak 4. Identitet i kultura)
Opis:	<p>Uz pomoć PowerPoint prezentacije voditelj prezentira teoriju kulturalnih dimenzija Geerta Hofstede i potakne diskusiju o dimenzijama te procjenu vlastite(ih) kultura i drugih kultura s kojima su upoznati na Hofstede-ovim dimenzijama. Napomena: nema „čistih“ kultura; obično su kulture negdje u sredini Hofstede-ovih „polova“.</p> <p>https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/ https://www.hofstede-insights.com/product/compare-countries/</p>		

4. KULTURALNA RAZNOLIKOST	
Cilj(evi):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povećati razumijevanje utjecaja kulture na opažanje, stavove, vrijednosti i ponašanje ✓ povećati znanje i razviti pozitivne stavove prema kulturalnoj raznolikosti
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici će osvijestiti prednosti i izazove kulturalne raznolikosti • sudionici će osvijestiti utjecaj kulturalno oblikovanih stavova, vrijednosti i iskustva na opažanje • sudionici će steći znanje o Općoj deklaraciji o kulturalnoj raznolikosti i o kulturalnoj raznolikosti kao vrijednosti naše civilizacije

Ukupno trajanje radionice:	90 min		
Aktivnost 1: Je li kulturalna raznolikost dobra? Prednosti i izazovi			
Trajanje:	30 min	Materijal(i):	- flip-chart papiri - flomasteri
Opis:	<p>Sudionike i sudionice se podijeli u dvije grupe. Grupa A dobije zadatak da na flip-chart papir napiše sve prednosti koje kulturalna raznolikost može imati u određenom okruženju/mjestu (raznolikost u školi, na radnom mjestu, društvu, lokalnoj zajednici...), a grupa B dobije zadatak da napiše sve izazove koje kulturalna raznolikost nosi sa sobom u istom tom okruženju.</p> <p>Grupama se da 10 minuta, a zatim ih se pozove da rezultate predstave cijeloj grupi.</p> <p>Voditelj pokrene diskusiju o prednostima i izazovima kulturalne raznolikosti u različitim kontekstima.</p>		
Aktivnost 2: Decentracija kroz slike			
Trajanje:	60 min	Materijal(i):	- isprintane slike prekrivene i zalijepljene na zid (dodatak 5. Decentracija kroz slike); - PowerPoint prezentacija (dodatak 6. Pitanja o decentraciji) (nije nužno) - PowerPoint prezentacija – UNESCO definicija kulturalne raznolikosti (dodatak 7. Kulturalna raznolikost UNESCO) - flip-chart papir i flomaster
Opis:	<p>1. Voditelj postavi slike (prekrivene) u prostoriji, relativno daleko jednu od druge (tijekom pripreme).</p> <p>2. Voditelj otkrije sve slike te zamoli sudionike da ih promotre i smjeste se ispod jedne od slika, one koja ih se najviše dojmila, odnosno šokirala na pozitivan ili negativan način.</p> <p>3. Voditelj upita sudionike tko bi želio s ostatkom grupe podijeliti nešto o svom izboru i odgovoriti na sljedeća pitanja. (Ako ima dovoljno vremena bilo bi idealno da svi sudionici podijele s grupom; ako ne, bar jedna osoba bi trebala govoriti za sliku koja je izabrana od strane najviše sudionika).</p> <p>Pitanja su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Molim Vas da <u>objektivno</u> opišete fotografiju. Što vidite? • Koje osjećaje ta fotografija budi u Vama? (za voditelja: zapisujte odgovore na flip-chart papir) • Koje vrijednosti su Vam bile uzdrmane? <p>Voditelj rezimira da naše opažanje realnosti nije objektivno, već obojeno našim vrijednostima, stavovima, osobnim iskustvom... koji se oblikuju u kulturi(ama); dakle, opažamo uvijek kroz kulturalne naočale.</p>		

	<p>Voditelj predstavi Deklaraciju o kulturnoj raznolikosti – UNESCO.</p> <p>http://orcp.hustoj.com/?p=2941</p> <p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=i1AjvFjVXUg</p>
--	---

2. STEREOTIPI I PREDRASUDE

Cilj(evi):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povećano razumijevanje socijalno-psiholoških koncepata stereotipa, predrasuda i diskriminacije ✓ podizanje svijesti o utjecaju stereotipa, predrasuda i diskriminacije na politike i prakse u radu s izbjeglicama i migrantima
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici mogu opisati što su stereotipi, predrasude i diskriminacija te napraviti razliku u ovim konceptima • sudionici bolje razumiju kako nastaju predrasude prema državljanima trećih zemalja • sudionici postaju svjesni vlastitih stereotipa i predrasuda • sudionici se mogu kompetentno i objektivno suprotstaviti predrasudama prema tražiteljima azila i izbjeglicama temeljem činjenica
Ukupno trajanje radionice:	90 min

Aktivnost 1: The Tag Game - uvodna vježba

Trajanje:	20 min	Materijal(i):	Značke od kartona ili debljeg papira u različitim bojama (boje se mogu ponavljati), različitih veličina i oblika (krug, kvadrat, trokut – koji se mogu ponavljati) – onoliko značaka koliko ima sudionika
Opis:	<p>Korak 1. Voditelji podijele sudionicima značke i zamole ih da ih spajalicom zakače za odjeću na vidljivo mjesto. Zamole sudionike da formiraju grupe bez razgovora (voditelji mogu dodatno dati uputu da formiraju 3, 4 ili više grupa, ovisno o broju sudionika). Kada su se sudionici grupirali, voditelji zamole sudionike da formiraju druge grupe, bez razgovora. Ovisno o broju sudionika, grupiranje se može ponoviti još nekoliko puta.</p> <p>Korak 2. Voditelji pozovu sudionike da zauzmu mjesta u krugu i reflektiraju o tome na koji način (prema kojim obilježjima) su formirali skupine u ponavljanim koracima. Jesu li se grupirali na temelju svojih znački ili nekih</p>		

	drugih obilježja? Jesu li se grupirali na temelju sličnosti ili razlika? Koje sličnosti/razlike su uzimali u obzir?		
Aktivnost 2: Što je tipično? - interaktivna vježba			
Trajanje:	30 min	Materijal(i):	- flip-chart papiri - markeri za sve sudionike
Opis:	<p>Unaprijed pripremite flip-chart papire na kojima voditelj napiše različita zanimanja/profesije (poželjno uključujući profesije sudionika), npr. liječnici, odvjetnici, policajci, socijalni radnici, marketinški stručnjaci, psiholozi na flip-chartovima se napišu i nacionalnosti/etničke skupine (npr. Francuzi, Nijemci, Srbi, Hrvati, Romi, Arapi ...)</p> <p>Flip-chartove rasporediti po sobi kako bi sudionici mogli pisati na njima.</p> <p>Neka sudionici hodaju okolo i zapisuju što misle da je tipično (atribute/osobine/ponašanja ...) za pojedina zanimanja/nacionalnosti.</p> <p>Nakon što su sudionici završili, voditelji potiču diskusiju o onome što je napisano na svakom flip-chartu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Što je utemeljeno na činjenicama, a što nije? • Ima li dokaza koji ne idu u prilog pojedinim „tipičnostima“? • Što misle o onome što je napisano za njihovo zanimanje? S čim bi se složili, a s čim ne? • Koji su izvori generalizacija? Ima li razlike u načinima generaliziranja i izvorima kod zanimanja i kod nacionalnosti/etničkih skupina? • Za koja zanimanja/nacionalnosti je bilo lakše, a za koje teže sjetiti se što je „tipično“? Što misle, zašto je to tako? 		
Aktivnost 3: Stereotipi, predrasude, diskriminacija - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	40 min	Materijal(i):	- PowerPoint prezentacija (dodatak 2. Stereotipi i predrasude) - Ciklus predrasuda – materijal za sudionike (dodatak 3. Ciklus predrasuda)
Opis:	<p>Korak 1. Uz pomoć prezentacije, voditelj upozna sudionike s definicijama, mehanizmima nastanka, vrstama stereotipa, predrasuda i diskriminacije.</p> <p>Korak 2. Voditelji podijele sudionicima materijal Ciklus predrasuda i objasne na primjeru kako su povezani stereotipi, predrasude i diskriminacija (npr. Žene <u>su</u> pretjerano emocionalne. – stereotip; Žene <u>ne mogu</u> racionalno donositi odluke. – predrasuda; Mi <u>nećemo/ne želimo</u> omogućiti ženama napredovanje na liderske pozicije. –</p>		

	<p>diskriminacija). Moguće reakcije: rezignirano preuzimanje nametnutih društvenih uloga ili ljutnja i negodovanje, što se opaža kao potkrepljujuća činjenica („histeriziranje“) za stereotip da su žene pretjerano emocionalne. Sudionici u grupama (po 3-4) imaju zadatak opisati ciklus nastanka predrasuda za neku drugu društvenu skupinu o kojoj je bilo riječi tijekom prvog dijela radionice, uključujući izbjeglice i/ili etničke grupe kojima izbjeglice pripadaju ili etničke grupe marginalizirane u društvu (npr. Romi).</p>
--	---

Korak 3. Voditelj potakne diskusiju o strategijama osvještavanja i suprotstavljanja predrasudama i posebno diskriminaciji, te prezentira dvije strategije prevladavanja: osvješćivanje vlastitih predrasuda i sprječavanje učvršćivanja i stvaranja novih predrasuda.

Literatura

1. Brown, R. (2006). Grupni procesi. Dinamika unutar i između grupa. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. The Center for Research and Outreach (REACH), University of Minnesota: Youth Inclusion Implementation Guide, preuzeto s [https://reachfamilies.umn.edu/inclusion/pdf/Youth%20 Inclusion Implementation Manual.pdf](https://reachfamilies.umn.edu/inclusion/pdf/Youth%20Inclusion%20Implementation%20Manual.pdf), 16.7.2019.
3. Canadian Center for Diversity and Inclusion: Toolkit 3: Prejudice, bias and discrimination, preuzeto s <https://ccdi.ca/toolkits/>, 16.7.2019.



Interkulturalnost

5. KULTURNI ŠOK

Cilj(evi):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ osvijestiti izvore kulturalnog šoka i načine konstruktivnog nošenja s njim ✓ povećati razumijevanje izazova s kojima se suočavaju pridošlice u drugačije kulturalno okruženje 		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici će iskusiti mali kulturalni šok • sudionici će razumjeti izazove situacije kad ne poznajemo „pravila“ ili „norme“ grupe u koju dolazimo ili dolazimo iz okruženja u kojem vladaju drugačija „pravila“ ili „norme“ • sudionici će upoznati koncepte metode kritičnih incidenata u nošenju s kulturnim šokom socijalne psihologinje Margalit Cohen-Emerique 		
Ukupno trajanje radionice:	90 min		
Aktivnost 1: Igra Barnga			
Trajanje:	60 min	Materijal(i):	<ul style="list-style-type: none"> - isprintana pravila igre Barnga (dodatak 8. BARNGA pravila igre) - karte za igranje (ovisno o veličini grupe) - papir, olovka, stolovi, stolice
Opis:	<p>Korak 1. (10 min) Voditelj podijeli grupu formirajući minimalno tri grupe slične veličine s 4-6 igrača (ovisno o veličini grupe). Svaka grupa sjeda za stol gdje su postavljena pravila i špil karata. Voditelj daje uputu grupi da pročitaju uputstva i odigraju jednu rundu kako bi se upoznati s igrom.</p> <p>Korak 2. (30 min) Kada se svi upoznaju s igrom, voditelj prikupi sva pravila i objasni da tijekom igre igrači ne smiju verbalno ili pisano komunicirati jedni s drugima (smiju komunicirati samo s gestama, neverbalno te crtežima). Turnir počinje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svaka runda traje cca 3 minute. Voditelj zaustavlja proces i zamoli igrače da prebroje svoje bodove te proglase pobjednika i gubitnika igre. Tada spomenuti igrači odlaze za susjedne stolove. Ovo vrijedi za sve stolove. - Slijedi druga runda, jednakog trajanja i koja završava tako da igrači zbrajaju bodove te se gubitnici/pobjednici pomiču za jedan stol za kojim nisu bili. - Treća runda također započinje istim pravilima i na kraju runde voditelj proglašava da je aktivnost završena. <p>Korak 3. (20 min) Refleksije sudionika i sumiranje</p> <p>Predložena pitanja za raspravu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Što ste očekivali na početku igre? 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Što ste mislili ili osjećali dok ste igrali? • Kako je to što niste mogli govoriti doprinijelo tom osjećaju? • Što se događalo? • Kada ste shvatili da nešto nije u redu? • Kako ste se s tim nosili? • Koje specifične stvarne situacije Barnga simulira? • Jeste li ikada doživjeli da je došlo do promjene pravila, a da vi niste za to znali? • Na koji način ova igra stavlja fokus na skrivene aspekte kulture? • Koja je najvažnija stvar koju ste naučili igrajući Barngu? • Što vam ovo iskustvo sugerira da biste mogli napraviti u sličnim situacijama u stvarnom životu? <p>Predloženi komentari tijekom sumiranja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tijekom igre svi su dali najbolje od sebe, ali svaka grupa je igrala unutar drugačijih okolnosti i pravila. • Mnogi su otkrili ili posumnjali u to da su pravila drugačija, ali nisu znali kako da premoste te razlike. • Čak i kada su ljudi znali da su pravila različita, nisu uvijek znali kako premostiti razlike. • Komunikacija s drugima je teška, zahtijeva senzibilitet i kreativnost. • Gornje izjave su istinite i, kada je gotovo sve isto, te su razlike skrivene ili ih ima vrlo malo. Zapravo, kada su skrivene ili ih ima malo, može biti još teže prebroditi ih nego kad ih je mnogo i očite su. • Unatoč mnogim sličnostima, ljudi čine stvari na različite načine. Morate razumjeti i pomiriti te razlike kako biste mogli učinkovito funkcionirati u grupi. 		
Aktivnost 2: 60 sekundi – energizer			
Trajanje:	10 min	Materijal(i):	- stolice
Opis:	<p>Sudionici moraju sakriti svaki vidljivi sat koji imaju sa sobom. Svatko sjedne na svoju stolicu i zatvori oči. Voditelj zamoli sudionike da ustanu i zatvore oči. Kada voditelj kaže „KRENI!“, svaka osoba broji do 60 sekundi i sjedne kada je završila. Važno je naglasiti da se ova vježba može provesti samo ako aktivnost izvodi u potpunoj tišini. Kada su svi sjeli, mogu otvoriti oči, ali ne prije toga. Ova vježba omogućava otvaranje diskusije o različitim percepcijama vremena u različitim kulturama, čak i između homogenih grupa.</p>		

Aktivnost 3: Prezentacija teorije Cohen Emerique i debriefing			
Trajanje:	20 min	Materijal(i):	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint prezentacija (dodatak 9. Kulturalni šok) - flip-chart papir i markeri
Opis:	<p>Voditelj predstavlja metodologiju kulturalnog šoka, kritičnih incidenata i osjetljivih zona sudionicima. Prije nego što PPT prezentacija započne, voditelj zamoli sudionike za mali brainstorming.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kako biste definirali kulturalni šok? - Gdje je izvor kulturalnog šoka? <ol style="list-style-type: none"> 1. Nakon što započne PPT, dok prolazi kroz svaku osjetljivu zonu, voditelj zastaje i zamoli sudionike da daju primjere iz osobnog ili općenitog iskustva. Pitanja mogu imati ovaj oblik: „Jeste li ikada imali iskustvo u kojemu je X osjetljiva zona uzdrmana?“. Bilo bi dobro kada bi voditelj mogao podijeliti svoje iskustvo na početku kako bi sudionici razumjeli proces. 2. Nastavljajući, voditelj objašnjava da je posrijedi fenomen kulturalnih naočala te uvodi metodu kritičkog incidenta kojeg je Cohen predložio. 3. Voditelj završava s raspravom od nekoliko minuta, objašnjavajući važnost razumijevanja i analize kritičkih incidenata koji se mogu pojaviti kako bismo se mogli distancirati od situacije i bolje ju razumjeti. <p>http://healthydiversity.eu/manual-critical-incidents/introduction-to-the-methodology/ http://healthydiversity.eu/media/Healthy-Diversity-IO1-Reader-ENG.pdf</p>		

6. INTERKULTURALNA OSJETLJIVOST	
Cilj(evi):	<ul style="list-style-type: none"> ✓ razumijevanje različitih stadija interkulture osjetljivosti ✓ osvrtnje na vlastito putovanje kroz stupnjeve
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • moći razlikovati različite stupnjeve i pozicionirati se unutar njih • razumjeti razliku između inter/intra/multi kulturalnih društava
Ukupno trajanje radionice:	90 min

Aktivnost 1: Modeli uključivanja stranaca u društvo - brainstorming

Trajanje:	15 min	Materijal(i):	- flip-chart tabla, papir i markeri
Opis:	<p>Voditelj pita sudionike za modele uključivanja stranaca u društvo koji su im poznati te odgovore bilježi na flip-chart papiru.</p> <p>Nakon brainstorminga, prezentira sljedeće modele, integrirajući odgovore sudionika:</p> <p>Asimilacijski model proces je adaptacije u kojem stranac ili čitava skupina preuzme običaje, norme, vrijednosti i socijalne osobine društva u koje je došao, tako da je potpuno kulturno apsorbiran u dominantno većinsko društvo. Asimilacija se definira kao spoj akulturacije (postajanje kulturno sličnim), identificiranja s većinskom skupinom i prihvaćanja od strane te skupine.</p> <p>Ovaj se proces odvija na dvije razine – vanjska akulturacija na razini vanjskog ponašanja kada stranci preuzimaju tipična ponašanja dominantne kulture pri čemu preuzimaju svakodnevni jezik i uloge, kao i materijalnu kulturu (hladnjak, telefon, auto) prihvaćajuće kulture. Kada se akulturacija događa samo na vanjskoj razini ponašanja, tada etnička orijentacija stranaca ostaje rezervirana samo za privatne okvire. Interna akulturacija odnosi se na preuzimanje vrijednosti dominantne kulture i to na način da se tipični stavovi i ponašanja prihvaćaju kao samorazumljivi. Ovaj je proces jednosmjernan, a najveći je teret na strancima dok je uloga države da omogući adekvatan mehanizam i potporu za učinkovito i hitno usvajanje, odnosno preuzimanje dominantne kulture.</p> <p>Također, kulturalna asimilacija, kao i vanjska akulturacija, ne znače da će država poduzeti mjere kako bi se stranci i strukturno asimilirali, odnosno da će imati jednaku šansu sudjelovati u donošenju odluka ili biti prihvaćeni u institucije dominantne grupe. Ovaj model ne poznaje kulturalne različitosti.</p> <p>Multikulturalizam je model koji se temelji na prepoznavanju i poštovanju postojanja različitih grupa unutar jednog društva koje koegzistiraju, nenasilno i jednakopravno. Taj pluralizam kultura kao društvena vrijednost i cilj zahtijeva da društvo dopusti postojanje multikulturalnih zajednica koje mogu živjeti u skladu sa svojim stilom, običajima, jezikom i vrijednostima. Ovaj model s jedne strane osnažuje kulturnu raznolikost no ujedno preuzima rizik da zastrani u separatizam ili segregaciju, budući da je praksa pokazala reciprocitet između jačanja multikulturalizma i fiksiranja, okamenjenosti kultura, odnosno učvršćivanja distance među njima. Također, uključenost u društvo i sudjelovanje komplementarno je kulturalnim razlikama. Pravna integracija mjeri se u terminima prava građana, a ne u terminima formalnog statusa državljana. Razvoj tzv. grupnih prava rezultirao je u boljem razumijevanju i poštovanju različitosti kultura te pozitivnoj konotaciji multikulturalizma koji prepoznaje pozitivne vrijednosti u različitosti te prihvaćanje različitih kultura i poštovanje njihovih vrijednosti, tradicija i</p>		

	<p>dubokih moralnih različitosti.</p> <p>Interkulturalizam je model koji se temelji na procesu interkulturalnog dijaloga koji obuhvaća otvorenu razmjenu stavova između individua i grupa različitog etničkog, kulturnog, vjerskog i jezičnog podrijetla i nasljeđa, na temelju međusobnog razumijevanja i poštovanja. On stremi etici maksimalne tolerancije za individualni izbor i nulte tolerancije za totalitarne i teističke sustave. Ovaj model zahtijeva konstantni dijalog i kritičko propitivanje integracije i društvene kohezije temeljene na zajedničkim vrijednostima, jednakosti dostojanstva, ali i na percepciji povjerenja, odanosti i predanosti. Ovaj model kreće od činjenice da se kulture mijenjaju pod različitim utjecajima i zahtijeva interdisciplinarni pristup. Ovaj model temelji se na višeslojnim odnosima i pristupima.</p> <p>https://www.cms.hr/system/publication/pdf/40/Integracijske_politike_i_prakse_u_sustavu_azila_u_Republici_Hrvatskoj_3.pdf</p>		
Aktivnost 2: DSMI model razvoja interkulturalne osjetljivosti – interaktivna prezentacija			
Trajanje:	30 min	Materijal(i):	- PowerPoint prezentacija (dodatak 10. Interkulturalna osjetljivost)
Opis:	<p>Voditelj predstavi Bennett-ov Razvojni model interkulturalne osjetljivosti (Development Model of Intercultural Sensitivity- DMIS), s primjerima situacija u kojima se može identificirati svaki stadij, izabran s web stranice http://meldye.weebly.com/what-is-dmis.html</p> <p>https://www.idrinstitute.org/dmis/</p> <p>Bennett, J.M. i Bennett, M. J. (2001): Developing Intercultural Sensitivity. An Integrative Approach to Global and Domestic Diversity. U: D. Landis, J. Bennett i M. Bennett (ur.) Handbook of Intercultural Training (str. 147-164). SAGE Publications.</p>		
Aktivnost 3: Stadiji interkulturalne osjetljivosti - vježba			
Trajanje:	45 min	Materijal(i):	
Opis:	<p>Korak 1. Sudionici su podijeljeni u grupe od 2-3 i zamoljeni su da kroz role-play predstave primjer svakog stadija (svaka grupa 1-2 stadija, ovisno o broju sudionika/grupa). (15 min za dogovor i pripremu, 5 min po grupi za prezentaciju)</p> <p>Korak 2. Nakon svake prezentacije, voditelj pokrene diskusiju (10 min):</p> <p>Za grupu koja je prezentirala:</p>		

- kakvi su im dojmovi iz pripreme i prezentacije? što im je bilo dobro a što izazovno?

Za ostale sudionike:

- Koji stadij interkulturalne osjetljivosti ste prepoznali?
- Na temelju čega?

Korak 3: Nakon svih prezentacija, voditelj pita sudionike da zamisle jesu li takvi događaji mogući u njihovom životu/radu i što im je iskustvo u ovoj radionici donijelo. (10 min)

7. INTERKULTURALNE KOMPETENCIJE

<http://intercultural-learning.eu/teacher-training/three-day-agenda/hints-for-assessment-of-intercultural-competence>

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ definiranje interkulturalnih kompetencija i važnosti tih kompetencija u životu ✓ razumijevanje elemenata/dimenzija interkulturalnih kompetencija ✓ razumijevanje kako razviti interkulturalne kompetencije 		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • razumijevanje koncepta interkulturalnih kompetencija; • svjesnost o tri dimenzije ili konstitutivna elementa interkulturalnih kompetencija (znanje, vještine, stavovi); • ideje o tome kako razviti interkulturalne kompetencije relevantne za rad s izbjeglicama 		
Ukupno trajanje:	90 min		
Aktivnost 1: Koliko kvadrata? - vježba			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - dodatak 11. Igra kvadrata (projiciran ili nacrtan na flip-chart papiru) - post-it papirići - olovke za sudionike
Opis:	<p>Dodatak 11. projiciran ili nacrtan te su sudionici zamoljeni da izbroje u jednoj minuti koliko kvadrata ima na slici te zapišu svoj odgovor na post-it papirić. Odgovori se mogu čuti u komunikaciji sudionika pri čemu pokušavaju otkriti kvadrate koje nisu vidjeli. Voditelj završava otkrivajući koliko kvadrata ima na slici (35). (5 min)</p> <p>Voditelj pokušava opisati što se dogodilo: sudionici su govorili o tome što su vidjeli, bili su znatiželjni o tome što su drugi rekli i pokušali su vidjeti što drugi vide, kada su shvatili proces koji se primjenjuje primijenili su ga kako bi našli nove kvadrate sa sličnim karakteristikama, pomogli su jedni drugima, tražili su zajednička rješenja. Proces, ovdje izražen pomoću malih geometrijskih likova, pokazuje da svi mogu učiti jedni od drugih: od onih s kojima netko dijeli znanje/pristup, do onih koji dolaze iz drugačijeg konteksta ili pozadine. Rasprava završava kada voditelj zaključi da bi svatko trebao uložiti trud da vidi iza onoga što je vidljivo na prvi pogled jer je ono što vidimo često kompleksnije nego što to možda mislimo. (15 min)</p> <p>Igra je metafora za ono što se događa u interkulturalnom procesu učenja. Voditelj naglašava ulogu tri ključna elementa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stavovi (koji se uglavnom odnose na individualnu razinu: znatiželja, otkrivanje, otvorenost, spremnost na 		

	<p>sudjelovanje, poštovanje, fleksibilnost...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znanje (uglavnom se odnose na individualnu razinu: brojevi, kvadrati, sposobnost da ih prepoznamo i prebrojimo) • Vještine (odnose se na pojedinca ali u vezi s drugima: samopouzdanje, sklonost promatranju/slušanju tuđeg viđenja, sklonost analiziranju, sklonost tome da vidimo ispod površine, da budemo svjesni različitih pozicija i razloga, da konfrontiramo/pomognemo/naučimo jedni druge, rješavanju problema...) (10 min) 		
Aktivnost 2: Pie chart o dimenzijama kulturnih kompetencija – rad u grupama			
Trajanje:	30 min	Materijali:	- A3 kopije praznog tortnog grafikona s Interkulturalnim kompetencijama (dodatak 12. Elementi interkulturalne kompetentnosti); markeri
Opis:	<p>Sudionici su podijeljeni u tri grupe i dobivaju kopiju praznog grafikona torte s Interkulturalnim kompetencijama. Tada su zamoljeni da brainstormaju o tipu Znanja, Vještina i Stavova koji su im potrebni da razviju interkulturalne kompetencije. (10 min)</p> <p>Svaka grupa dijeli rezultate i sudionici druge grupe dodaju svoje ideje. (20 min)</p>		
Aktivnost 3: Diskusija			
Trajanje:	30 min	Materijali	
Opis	<p>Voditelj podsjeća sudionike da je razvoj interkulturalnih kompetencija proces učenja koji traje cijeli život, koji donosi najbolje rezultate kroz svjesno, planirano i facilitirano iskustveno učenje (Kolb, Experiential Learning Cycle). Također, izlaganje i interakcija s ljudima različitih kulturnih afilijacija ne implicira niti garantira interkulturalno učenje.</p> <p>Tada postavlja slijedeće pitanje za raspravu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zašto je važno razumjeti ovaj koncept u vašem radu? - Kako mislite da se mogu razviti interkulturalne kompetencije? - Možete li prepoznati iskustvo u kojem ste razvili takve kompetencije? 		



Mentalno zdravlje i prisilne migracije: ranjivosti, prevladavanje i rast

8. MENTALNO ZDRAVLJE, RAT I PRISILNE MIGRACIJE

Ciljevi:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povećana svijest utjecaja prisilnih migracija na mentalno zdravlje, rizici i zaštitni faktori za mentalno zdravlje izbjeglica ✓ povećano razumijevanje načina na koji faktori nakon preseljenja imaju bar sličan utjecaj faktorima povezanim s ratnim zbivanjima u odnosu na mentalno zdravlje izbjeglica 		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • razumijevanje koncepta mentalnog zdravlja i načina na koje je ono kulturalno određeno • znanje o faktorima rizika i faktorima zaštite koji utječu na mentalno zdravlje izbjeglica • razumijevanje mentalnog zdravlja izbjeglica baziranog na činjenicama • razumijevanje prepreka s kojima se izbjeglice suočavaju pri pristupu uslugama mentalnog zdravlja te načinima na koje ih je moguće prebroditi 		
Ukupno trajanje:	90 min		
Aktivnost 1: Mentalno zdravlje izbjeglica - brainstorming, zajednička diskusija			
Trajanje:	20 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri i ploča - flomasteri - kompjuter, projektor, ekran; - PowerPoint prezentacija (dodatak 13. Mentalno zdravlje izbjeglica i migranata: ranjivosti, prevladavanje i rast)
Opis:	<p>Korak 1: Sudionici su pozvani na brainstorming ideja povezanih s „mentalnim zdravljem“. Treneri bilježe na flip-chart i onda predstavljaju definiciju prema WHO (sadržano u PPT). Treneri vode kratku diskusiju o tome kako su koncept i definicija mentalnog zdravlja oblikovani kulturom.</p> <p>Korak 2: Sudionici su pozvani na brainstorming o tome što misle da određuje/ima utjecaj na mentalno zdravlje izbjeglica; voditelj bilježi odgovore na flip-chart u tri reda (ukoliko sudionici dođu do takve vrste odgovora): individualni, društveni, okruženje. Trener sumira diskusiju prezentirajući determinante mentalnog zdravlja kod izbjeglica (sadržano u PPT).</p>		
Aktivnost 2: Mentalno zdravlje i zaštitni faktori kod izbjeglica - rad u malim grupama, zajednička diskusija			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri, ljepljiva vrpca - flomasteri

			- kompjuter, projektor, ekran; PowerPoint prezentacija (dodatak 13. Mentalno zdravlje izbjeglica i migranata: ranjivosti, prevladavanje i rast)
Opis:	<p>Korak 1: Sudionici su podijeljeni u tri grupe, nasumično ili pomiješani ukoliko su iz nekoliko organizacija/institucija. Svaka grupa dobiva flip-chart papir i marker. Papiri su podijeljeni linijom po pola (vertikalno) i imaju nazive u skladu s fazom prisilne migracije (vidjeti ispod).</p> <p>Grupe raspravljaju i zapisuju na papir (u desni stupac) rizike za mentalno zdravlje kod izbjeglica u jednoj od sljedećih faza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. grupa: prije migracije – u državi porijekla/prijašnjeg boravka, prije nego što su bili prisiljeni migrirati 2. grupa: tijekom migracije – tijekom putovanja, što može uključivati ostanak u nekoliko zemalja, prije dolaska u državu u kojoj se trenutno nalaze 3. grupa: nakon migracije – nakon dolaska u državu-domaćina <p>Nakon 5 minuta, grupe su pozvane da prezentiraju svoj rad. Za svaki od faktora, voditelj potiče diskusiju te zamoli sve sudionike za doprinos.</p> <p>Korak 2: Kada sve grupe završe prezentacije i kada su svi faktori rizika iscrpljeni, sudionici su zamoljeni da se vrate u svoje grupe da razmisle, diskutiraju i napišu (u lijevi redak) zaštitne faktore – okolnosti, podršku, osobine ličnosti itd., koji imaju potencijal prevenirati teškoće mentalnog zdravlja, čak i u teškim okolnostima. Nakon približno 5 minuta grupe su pozvane da prezentiraju svoj rad te treneri ponovo pokreću diskusiju o svakoj skupini zaštitnih faktora.</p> <p>Flip-chartovi se lijepe na zid. Trener sumira rizike i zaštitne faktore te dodaje faktore koji nisu spomenuti tijekom grupnog rada i diskusije.</p>		
Aktivnost 3: Česti problemi kod mentalnog zdravlja izbjeglica – mitovi i činjenice / diskusija, prezentacija			
Trajanje:	20 min	Materijali	- flip-chart papiri - flomasteri - kompjuter, projektor, ekran; PowerPoint prezentacija (dodatak 13. Mentalno zdravlje izbjeglica i migranata: ranjivosti, prevladavanje i rast)
Opis:	<p>Korak1: Trener prezentira, jednog po jednog, mitove i činjenice o mentalnom zdravlju izbjeglica (PPT u prilogu), vodi diskusiju u grupi radi li se o mitu ili činjenici te zašto.</p> <p>Korak 2: Trener postavlja pitanje cijeloj grupi: postoje li problemi s mentalnim zdravljem koji su zajednički cijeloj</p>		

	<p>populaciji izbjeglica? Ako postoje, koji su? (Ovo pitanje može biti dio PPT prezentacije ili napisano kao naslov na flip-chart papiru.) Trener započinje interaktivnu prezentaciju o problemima u mentalnom zdravlju koji se mogu javiti kod izbjeglica (sadržano u PPT).</p> <p>https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201701/5-myths-about-refugees http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/386563/mental-health-eng.pdf</p>		
Aktivnost 4: Adresiranje potreba vezanih za mentalno zdravlje migranata i izbjeglica: savladavanje prepreka - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	20 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri - flomasteri - kompjuter, projektor, ekran; PowerPoint prezentacija (dodatak 13. Mentalno zdravlje izbjeglica i migranata: ranjivosti, prevladavanje i rast)
Opis:	<p>Voditelj pokreću diskusiju vezano za prepreke s kojima se izbjeglice suočavaju u pristupu uslugama mentalnog zdravlja te pokreću interaktivnu prezentaciju o preprekama, na koji način mogu biti uklonjene: institucionalno (na razini politika), unaprjeđenjem prakse, u uslugama podrške na razini zajednice.</p> <p>Napomena: glavna tema i smjer diskusije treba se prilagoditi sudionicima/ciljnoj skupini. Cilj je raspraviti o instrumentima i mehanizmima na koje je moguće utjecati/sferi utjecaja ciljne skupine – ne što bi drugi mogli učiniti kako bi poboljšali situaciju.</p>		

9. IZBJEGLIŠTVO I TRAUMA	
Ciljevi :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povećano i unaprijeđeno znanje o utjecaju traumatskog iskustva i psihosocijalnih posljedica rata i prisilnih migracija ✓ povećano razumijevanje da individualne karakteristike i kapaciteti određuju kako će stresni, kritični i traumatski događaji utjecati na ljude
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • razumijevanje sličnosti i razlika u konceptima psihičkog/mentalnog zdravlja povezanih s ratom i prisilnom migracijom • znanje o utjecaju traumatskih događaja na osobno funkcioniranje i funkcioniranje unutar društva • znanje o različitim traumatskim i re-traumatizirajućim događajima izbjegličkog iskustva
Ukupno trajanje:	90 min

Aktivnost 1: Stres, kriza i trauma – sličnosti i razlike - brainstorming, interaktivna prezentacija			
Trajanje:	20 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri, ploča, markeri - kompjuter, projektor, platno; - PowerPoint prezentacija (dodatak 14. Traumatski događaji, trauma i posljedice)
Opis:	<p>Trener pripremi flip-chart papire s tri stupca te zamoli sudionike za brainstorming o idejama povezanim s konceptima stresa (piše „stres“ u prvi stupac, zatim „kriza“ te naposljetku „trauma“. Nakon što su asocijacije iscrpljene, trener upita sudionike o sličnostima i razlikama između koncepata; sumira ideje te izlaže prezentaciju o stresu, krizi i traumi (u PPT).</p>		
Aktivnost 2: Traumatski događaji u životu izbjeglica – rad u grupi, interaktivne vježbe			
Trajanje:	20 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri, ploča, markeri; - kompjuter, projektor, ekran; - PowerPoint prezentacija (Dodatak 14. Traumatski događaji, trauma i posljedice)
Opis:	<p>Treneri lijepe na zid flip-chart papire (na tri strane sobe ili udaljene jedne od drugih) s naslovima napisanim na svakom papiru: prije migracije, tijekom migracije, poslije migracije. Sudionici su podijeljeni u tri grupe te se svakoj daje uputstvo da priđe jednom papiru i na njega napiše što misli o potencijalnim traumatskim iskustvima u životu izbjeglica u različitim fazama prisilne migracije. Trener podsjeća sudionike na definiciju traume te da se može raditi o direktnom ili indirektnom iskustvu; originalni (prvi) događaj ili re-traumatizirajući događaj. Grupe imaju 5 minuta te ih trener zamoli da odu do drugog papira, pa do trećeg (svaka grupa bi trebala pisati na svaki papir), te da dodaju što je izostavljeno.</p> <p>Trener sumira rezultate grupnog rada, prezentira potencijalne traumatične događaje u životu izbjeglica i uslijed prisilne migracije, a koji nisu spomenuti tijekom grupnog rada. Trener naglašava da ljudi reagiraju na traumatska iskustva različito, ovisno o svojim osobnim kapacitetima, otpornosti i iskustvu te da, ono što može biti vrlo traumatizirajuće za jednu osobu, može biti manje traumatično za drugu. Unatoč tome, neke katastrofe i zastrašujući događaji utječu na sva ljudska bića, iako proces oporavka varira i individualan je.</p>		
Aktivnost 3: Odgovor na traumu – posljedice izloženosti traumatskim događajima - grupni rad, kreativne tehnike			
Trajanje:	35 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri, markeri različitih boja - novine, časopisi sa slikama u boji, škare, ljepilo ili: bojice, flomasteri u raznim bojama

<p>Opis:</p>	<p>Sudionici su podijeljeni u 4 grupe. Svaka grupa dobije flip-chart papir s naslovima (vidjeti ispod), markerima, časopisima, škarama i ljepilom (ili bojcama i flomasterima). Grupa ima pet minuta za dogovore i 20 minuta da napravi kolaž koji predstavlja što misle da su posljedice izloženosti traumatskim događajima – odgovori na traumu, u jednom od sljedećih područja (svaka grupa radi drugo područje):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. grupa: kognitivno funkcioniranje – pozornost, percepcija, mišljenje, memorija, učenje 2. grupa: emocionalno funkcioniranje – osjećaji, emocionalne ekspresije 3. grupa: tjelesni odgovor – kako tijelo reagira 4. grupa: socijalno funkcioniranje – odnosi s drugim ljudima i zajednicom <p>Voditelji zamole svaku grupu da reflektira o tome kako im je bilo tijekom zadatka te prezentira poster i objasni što on predstavlja. Drugi sudionici su zamoljeni da postave pitanja i osvrnu se na svaki poster. Kada su sve grupe završile, voditelj sumira glavne osobine traumatskog doživljaja u 4 područja ljudskog funkcioniranja. Voditelj naglašava da se radi o učestalim reakcijama, ali to ne znači da svaka osoba koja doživi traumu jednako reagira: reakcija na traumu je individualna.</p>		
<p>Aktivnost 4: Progresivna mišićna relaksacija – kratka verzija - vježba za opuštanje</p>			
<p>Trajanje:</p>	<p>15 min</p>	<p>Materijali:</p>	<p>- opis vježbe progresivnog opuštanja mišića (dodatak 15. Progresivna mišićna relaksacija)</p>
<p>Opis:</p>	<p>Voditelj poziva sudionike da se udobno smjeste u svoje stolice jer će slijediti vježba progresivne relaksacije mišića. Ova vježba je učinkovita kada se koristi za kontroliranje simptoma stresa i anksioznosti, za ublažavanje nesanice i smanjenje simptoma određenih vrsta kronične boli.</p> <p>Voditelj čita uputstva za progresivno opuštanje mišića, jasnim i mirnim glasom. Kada je vježba gotova, voditelj poziva sudionike da otvore oči kada su spremni, te da reflektiraju kako im je bilo tijekom relaksacije i kako se sada osjećaju.</p> <p>Voditelj napominje da su mnoge teškoće povezane sa stresom i akutnim te post traumatskim poremećajem praćeni stalnom mišićnom napetosti: progresivna mišićna relaksacija pomaže prepoznati razliku između napetog i opuštenog mišićnog statusa, te na taj način pomaže otklanjanju napetosti.</p>		

10. TRAUMA, OPORAVAK I RAST

Ciljevi :	✓ unaprijeđeno znanje o tome kako se osobe oporavljaju od razornih događaja te na koji način oporavak može biti potpomognut i olakšan		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • znanje o procesu i stadijima oporavka od traume te individualne varijabilnosti traume povezane s karakteristikama, kapacitetima te prijašnjim iskustvom osobe • razumijevanje <i>coping</i>-a i otpornosti kao glavnih osobina odgovora na traumu • usvojen pristup temeljen na snagama i resursima u pružanju podrške osobi koja je preživjela traumu 		
Ukupno trajanje:	90 min		
Aktivnost 1: Fizz Buzz - Energizer			
Trajanje:	5 min	Materijali:	
Opis:	Voditelj zamoli sudionike da stanu u krug. Objasni da je zadatak grupe brojati od 1 do 50 (jedan po jedan u krug). Postoji nekoliko pravila: grupa zamjenjuje bilo koji broj djeljiv s brojem tri s „fizz“, bilo koji broj djeljiv s pet s „buzz“ te bilo koji broj djeljiv s 3 i 5 s „fizz buzz“. Brojite i vidite do kojeg broja možete doći!		
Aktivnost 2: Stadiji oporavka od traume - interaktivne prezentacije, rad u malim grupama, diskusija			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - flip-chart papiri, flomasteri - kompjuter, projektor, ekran; - PowerPoint prezentacija (dodatak 16. Trauma, oporavak i rast) - dodatak 17. Primjeri slučaja žrtve, preživjeloga te osobe koja napreduje nakon iskustva traume (thrifer)
Opis:	<p>Korak 1: trener daje uvod u temu, učestali odgovor na traumu te njene neposredne, kratkotrajne posljedice. Trener naglašava da se radi o istraživanjima temeljenima na prosjeku, da svaka osoba koja je izložena traumatskom događaju ima individualan odgovor na traumu i da možda neće doživjeti ništa od opisanih posljedica (dugotrajnih ili kratkotrajnih; početna reakcija je biološki determinirana te je ljudima zajednička). Trener također prezentira tri stadija oporavka od traume – žrtva, preživjeli i osoba koja napreduje nakon iskustva traume (<i>thrifer</i>). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#part1_ch3.s1</p> <p>Korak 2: sudionici su podijeljeni u tri grupe (nasumično ili u pomiješane grupe ukoliko dolaze iz istih organizacija).</p>		

	<p>Svaka grupa dobiva jedan primjerak slučaja na papiru. Dobivaju uputu da pročitaju slučajeve i identificiraju kratkoročne i dugoročne posljedice traume (simptome). Također moraju odlučiti u kojem je stadiju oporavka od traume osoba o čijem se primjeru radi te koji znakovi na to ukazuju.</p> <p>Nakon otprilike 10 minuta, grupe izlažu kratku prezentaciju slučaja te svoje zaključke: koja su kratkotrajna i dugotrajna obilježja reakcije na traumu, u kojem stadiju oporavka su osobe iz slučaja i zašto misle da su u tom stadiju. Trener pokreće i vodi diskusiju o stadijima oporavka od traume (20 min).</p> <p>https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9780470978580.app6 https://www.grow.co.nz/site_files/17682/upload_files/SEVERETRAUMA&STRESSRECOVERY-Allhandouts160718.pdf?dl=1</p>		
Aktivnost 3: Pristup utemeljen na snagama: podrška oporavku od traume kroz razgovor - vježbe u parovima			
Trajanje:	40 min	materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, ekran - flip-chart, papiri i markeri - PowerPoint prezentacija (dodatak 16. Trauma, oporavak i rast)
Opis:	<p>Voditelj uparuje sudionike ili ih zamoli da sami nađu partnera, najbolje osobu koju ne poznaju. U slučaju neparnog broja sudionika, suvoditelj sudjeluje u vježbi.</p> <p>Sudionici će intervjuirati jedni druge naizmjenice, postavljajući pitanja o nedavnom uspjehu (prema Ben Furmanu) (pitanja su projicirana jedno po jedno na ekranu ili zapisana na flip-chartu te ih trener otkriva jedno po jedno).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pitajte svog para da se sjeti i opiše neki svoj nedavni uspjeh: posao ili aktivnost za koji ona misli da je u njemu bila uspješna. - Pitajte svog para da vam detaljno opiše kako je on/ona doprinio/doprinijela da taj posao ili aktivnost bude uspješna. - Pitajte svog para da imenuje i opiše kakve kvalitete, vještine, znanja i snage mora posjedovati, kako bi na opisani način doprinio/doprinijela uspjehu u navedenom poslu ili aktivnosti. - Pitajte svog para da se sjeti kada je najranije (u prošlosti) pokazivao/la ili bio/la svjestan/na svojih opisanih kvaliteta, vještina, znanja i snaga i tko još je to mogao (i kada) primijetiti. - Pitajte svog para da zamisli i opiše kako će znati (na temelju kojih dokaza) da su kvalitete i snage koje je opisao/la još izraženije i imaju utjecaja u obavljanju posla. - Pitajte svog para da zamisli i opiše kako će korisnici moći primijetiti (na temelju kojih dokaza) opisane kvalitete i snage, a kako će kolege/ice moći primijetiti kako se te snage i kvalitete unapređuju. Neka vam detaljno opiše što će svako od njih moći vidjeti u onom što on/ona čini, što će im biti potvrda opisanih 		

	<p>kvaliteta i njihovog jačanja.</p> <p>Nakon što su intervjui završeni, trener zamoli sudionike da se osvrnu na svoje iskustvo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kako je bilo pričati o uspjehu? Što ste primijetili o sebi tijekom vježbe? - Kako je bilo pitati o uspjehu? Kako je to drugačije od načina na koji inače teče vaša komunikacija s korisnikom (ako su sudionici uključeni u direktan rad s izbjeglicama)? - Koja druga osnažujuća pitanja možete pitati osobu koja je proživjela traumatsko iskustvo? 		
Aktivnost 4: Otpornost i rast - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	15 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, ekran - PowerPoint prezentacija (dodatak 16. Trauma, oporavak i rast)
Opis:	<p>Trener drži prezentaciju o otpornosti i rastu nakon proživljenog traumatskog iskustva.</p> <p>https://www.fredrikebannink.com/bannink/wp-content/uploads/2011/03/Art_Posttraumatic_success.pdf</p>		

Literatura:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/>

11. TRAUMA – INFORMIRANE USLUGE ZA IZBJEGLICE

Ciljevi :	✓ povećana svijest o činjenici da usvajanje pristupa utemeljenog na znanju o traumi u kreiranju politika i praksi unaprjeđuje usluge za izbjeglice i prevenciju u području mentalnog zdravlja u uslugama usmjerenim na integraciju		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • razumijevanje principa politika i praksi utemeljenih na znanju o traumi • razvijeni stavovi prema korištenju principa temeljenih na znanju o traumi u radu s izbjeglicama 		
Ukupno trajanje:	45 min		
Aktivnost 1: Ministarstvo smiješnog hoda - Energizer			
Trajanje:	5 min	Materijali:	
Opis:	Sudionici su zamoljeni da stanu u krug. Jedan član grupe (trener može započeti) je Ministar smiješnog hoda: naređuje ostalima način na koji trebaju hodati. Način hoda treba biti što smješniji i uključivati razne dijelove tijela. Sudionici trebaju imitirati način hoda. Potom sljedeći sudionik u krugu postaje Ministar te određuje način, sve dok svi sudionici nisu bili u ulozi Ministra.		
Aktivnost 2: Principi i prakse pristupa utemeljenog na traumi - prezentacija, samoprocjena			
Trajanje:	40 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, platno - PowerPoint prezentacija (dodatak 18. Trauma-informirane usluge za izbjeglice) - isprintan dodatak 19. Check-lista za samoprocjenu sudionika
Opis:	<p>Korak 1: Voditelj prezentira informacije o pristupu utemeljenom na znanju o traumi (<i>trauma informed</i>) te uslugama utemeljenim na znanju o traumi (u PPT)</p> <p>Korak 2: sudionici dobivaju check-listu za samoprocjenu te ju ispunjavaju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opcija 1: sudionici ispunjavaju upitnike sami te potom uspoređuju i raspravljaju o rezultatima s drugim sudionicima iz iste organizacije/institucije. U trećem koraku, zamoljeni su da zajedno pronađu rješenja o načinima na kojima možemo politike/organizacijske i institucijske prakse učiniti više utemeljenima na znanju o traumi. Ovo je opcija za ciljne skupine koje su otvorene za kritički osvrt na politiku/prakse 		

organizacija u kojima rade te u slučajevima gdje je više od jednog sudionika iz iste organizacije/institucije.

- Opcija 2: sudionici ispunjavaju upitnike sami i ne dijele rezultate s ostalima. Upitnik je korišten samo kao sredstvo refleksije i kako bi se pokrenula diskusija o mehanizmima kreiranja politika/praksi temeljenih na znanju o traumi.

Korak 3: trener pokreće diskusiju o tome što se može učiniti kako bi politike/prakse bile više utemeljene na znanju o traumi u svakoj komponenti. Ovisno o ciljnoj skupini i prirodi posla organizacija/institucija u grupi, bit će naglašena prva ili druga komponenta.

https://www.cdc.gov/cpr/infographics/6_principles_trauma_info.htm

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4884.pdf>

https://www.amssa.org/wp-content/uploads/2016/03/Trauma-informed_Toolkit-Klinik-Community-Health-Centre.pdf

12. EMOCIONALNI ZAMOR I IZGARANJE POMAGAČA

Ciljevi :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ unaprijediti znanje o konceptima emocionalnog zamora, sindroma izgaranja i sekundarne traumatizacije ✓ podići svijest o potrebi prevencije emocionalnog zamora i izgaranja kod pomagača 		
Ishodi učenja:	<ul style="list-style-type: none"> • sudionici će biti u stanju prepoznati pokazatelje emocionalnog zamora, zamora od suosjećanja, sekundarne traumatizacije i sindroma izgaranja • sudionici će znati sličnosti i razlike između različitih pokazatelja ugroženog mentalnog i tjelesnog zdravlja pomagača • sudionici će osvijestiti vlastite uspješne strategije prevladavanja i upoznati se s drugim strategijama koje mogu koristiti • podići će svijest o tome da su organizacije u kojima pomagači rade odgovorne za organizacijske strategije i postupke kojima štite zdravlje i pomažu pomagačima da u svom poslu budu uspješni 		
Ukupno trajanje:	90 min		
Aktivnost 1: Samoprocjena simptoma emocionalne iscrpljenosti			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - dodatak 20. Upitnik o prisutnosti znakova emocionalne iscrpljenosti u psihosocijalnoj pomoći izbjeglicama - olovke za sudionike
Opis:	<p>Voditelji podijele sudionicima Dodatak 17 i zamole ih da ispune upitnik. Voditelj zamoli sudionike da daju iskrene odgovore i da, ako ne žele, neće morati dijeliti rezultate s drugima. (10 min)</p> <p>Nakon što ispune, voditelj zamoli ispitanike da zbroje svoj rezultat, vodeći računa o pitanjima koja se obrnuto „boduju“.</p> <p>Voditelj naglasi da se upitnikom procjenjuju znaci emocionalne iscrpljenosti te da dobiveni rezultat nije ekvivalent kliničkoj dijagnozi sindroma izgaranja.</p> <p>Voditelj upita sudionike koji to žele da podijele svoj rezultat s grupom. Što je rezultat veći, veća je emocionalna iscrpljenost. Tina Velišček (Velišček, T. (2017). Emotional exhaustion of psychosocial assistance to refugees. Master's thesis) je u svom istraživanju na uzorku pomagača koji rade s izbjeglicama, zaključila da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobe koje pružaju psihosocijalnu podršku izbjeglicama pokazuju znakove emocionalne iscrpljenosti - oni koji dobivaju pomoć i podršku u organizaciji u kojoj rade (edukacija, treninzi, supervizija, podrška od 		

	<p>kolega) pokazuju manje znakova emocionalne iscrpljenosti od onih kojima pomoć nije pružena</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizacije uglavnom ne educiraju zaposlenike o mogućnosti emocionalne iscrpljenosti i o načinima o kojima se ona može prevenirati ili se s njom može nositi - osobe koje pružaju psihosocijalnu pomoć uglavnom ne prepoznaju znakove emocionalne iscrpljenosti kod sebe samih <p>✓ Prosječni ukupni rezultat: 57,76 ✓ Prosječni bodovi po odgovoru: 2,14 (rijetko) ✓ Min = 34, max = 101</p> <p>Voditelji pokrenu diskusiju o znakovima emocionalne iscrpljenosti koji su zabilježeni u ovoj grupi.</p>		
Aktivnost 2: Umor od suosjećanja, sindrom izgaranja i sekundarna traumatizacija - interaktivna prezentacija			
Trajanje:	30 min	Materijali:	<ul style="list-style-type: none"> - kompjuter, projektor, platno - PowerPoint prezentacija (dodatak 21. Emocionalni zamor i izgaranje pomagača)
Opis:	<p>Koristeći PowerPoint prezentaciju voditelj prezentira koncepte umora od suosjećanja (<i>compassion fatigue</i>), sindroma izgaranja i sekundarne (vikarijske) traume te sličnosti i razlike između ovih koncepata.</p> <p>Umor od suosjećanja povezan je s poslovima (ili individualnim okolnostima) u kojima kao pomagači koristimo svoj kapacitet za empatiju radi razumijevanja i pomaganja osobama koje pate. Kada se kapaciteti za empatiju ne stižu obnavljati i pomagači odmoriti, nastaje zamor od suosjećanja. Osobe kojima pomažemo pri tom ne moraju imati akutni ili post traumatski stresni poremećaj niti traumatski događaj u svom iskustvu.</p> <p>https://www.tendacademy.ca/what-is-compassion-fatigue/</p> <p>Sekundarna traumatizacija ili vikarijska traumatizacija nastaje uslijed pomagačeve kontinuirane i dugotrajne izloženosti traumatskim sadržajima koje u rad donose osobe kojima pomaže. Kapacitet za empatiju dovodi do toga da pomagač može imati iste ili slične simptome kao da je i sam/a bio izložen/a traumatskim događajima, a preplavljenost pričama o traumatskim događajima (posebno kada su uzrokovani ljudskim djelovanjem) može utjecati na sustav vjerovanja i pogled na svijet pomagača.</p> <p>https://www.counseling.org/docs/trauma-disaster/fact-sheet-9---vicarious-trauma.pdf</p>		

Sindrom izgaranja (*burnout*) nije specifično povezan s pomagačkim profesijama, ali se u njima često javlja. Prema trenutnoj klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije (ICD-11), sindrom izgaranja može nastati zbog neuspješnog prevladavanja kroničnog stresa povezanog s poslom, što rezultira sindromom koji karakteriziraju simptomi kao što su "osjećaj smanjenja energije ili iscrpljenosti, povećanu mentalnu distancu od posla, ili osjećaji negativizma ili cinizma vezani uz posao i smanjena profesionalna učinkovitost. "

<https://www.sciencealert.com/burn-out-is-now-officially-recognised-as-a-legitimate-syndrome-by-the-world-health-organisation>

Aktivnost 3: Strategije prevladavanja – rad u grupama

Trajanje:

30 min

Materijali:

- flip-chart papiri
- markeri

Opis:

Voditelj podijeli sudionike u manje grupe od 3 do 5 članova i polovici grupe da zadatak da prodiskutiraju i predlože individualne strategije prevladavanja zamora od suosjećanja, *burnouta* i sekundarne traumatizacije (koje pomagač sam može primijeniti), a druga polovica organizacijske strategije prevladavanja (što organizacije trebaju učiniti i kako trebaju biti ustrojene). Zadatak je predložiti što više konkretnih mjera/aktivnosti.

Nakon 10 minuta razgovora, voditelji zamole sudionike da u plenarnoj raspravi predstave svoje prijedloge; voditelj facilitira diskusiju o učinkovitim strategijama prevladavanja, naglašavajući da samo organizacijske i osobne strategije u sinergiji doprinose zdravlju pomagača i učinkovitosti organizacije u pomagačkim aktivnostima.

Na kraju voditelj upita sudionike da podijele njihove osobne uspješne strategije prevladavanja te da reflektiraju što su iz ove radionice dobili.

DODACI

1. DRUŠTVENO – POLITIČKI KONTEKST PRISILNIH MIGRACIJA: EU I HRVATSKA

[Dodatak 1. Društveno – politički kontekst prisilnih migracija](#)

2. STEREOTIPI I PREDRASUDE

[Dodatak 2. Stereotipi i predrasude](#)

[Dodatak 3. Ciklus predrasuda](#)

3. IDENTITET I KULTURA

[Dodatak 4. Identitet i kultura](#)

4. KULTURALNA RAZNOLIKOST

[Dodatak 5. Decentracija kroz slike](#)

[Dodatak 6. Pitanja o decentraciji](#)

[Dodatak 7. Kulturalna raznolikost UNESCO](#)

5. KULTURALNI ŠOK

[Dodatak 8. BARNGA pravila igre](#)

[Dodatak 9. Kulturalni šok](#)

6. INTERKULTURALNA OSJETLJIVOST

[Dodatak 10. Interkulturalna osjetljivost](#)

7. INTERKULTURALNE KOMPETENCIJE

[Dodatak 11. Igra kvadrata](#)

[Dodatak 12. Elementi interkulturalne kompetentnosti](#)

8. MENTALNO ZDRAVLJE, RAT I PRISILNE MIGRACIJE

[Dodatak 13. Mentalno zdravlje izbjeglica i migranata: ranjivosti, prevladavanje i rast](#)

9. IZBJEGLIŠTVO I TRAUMA

[Dodatak 14. Traumatski događaji, trauma i posljedice](#)

[Dodatak 15. Progresivna mišićna relaksacija](#)

10. TRAUMA, OPORAVAK I RAST

[Dodatak 16. Trauma, oporavak i rast](#)

[Dodatak 17. Primjeri slučaja žrtve, preživjeloga te osobe koja napreduje nakon iskustva traume \(thriver\)](#)

11. TRAUMA-INFORMIRANE USLUGE ZA IZBJEGLICE

[Dodatak 18. Trauma-informirane usluge za izbjeglice](#)

[Dodatak 19. Check-lista za samoprocjenu sudionika](#)

12. EMOCIONALNI ZAMOR I IZGARANJE POMAGAČA

[Dodatak 20. Upitnik o prisutnosti znakova emocionalne iscrpljenosti u psihosocijalnoj pomoći izbjeglicama](#)

[Dodatak 21. Emocionalni zamor i izgaranje pomagača](#)

Project info

The project is funded by European Union's Asylum, Migration and Integration Fund.
The purpose of the project is to contribute to pre-departure and post-arrival integration of persons in need of international protection, relocated within the EU or resettled from a third country.

Partners



Rehabilitation Centre
for Stress and trauma
Croatia
www.rctzg.hr



Südwind, Association for Development
policies and global justice
Austria
www.suedwind.at



Slovene Philanthropy
Slovenia
www.filantropija.org



Center for Peace Studies
Croatia
www.cms.hr



CESIE
Italy
www.cesie.org

Find more information, tools, training materials and join Community at

welcomm-europe.eu



This publication was funded by the European Union's Asylum, Migration and Integration Fund.

The content of this publication represents the views of the author only and is his/her sole responsibility.
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.