



#EY
ЗА ТЕБЕ



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА
И МАЊИНСКА ПРАВА
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI
TUGA, STID I JA

Mentalno zdravlje je deo tvog zdravstvenog stanja i načina funkcionisanja u životu.

Ono utiče na to kako razmišljaš, kako se osećaš, kako učiš, kako se slažeš s drugima i kako se snalaziš u raznim situacijama – lakim i teškim.

Ovaj vodič sadrži deset tema i namenjen je tebi – jer imaš između 12 i 18 godina i želiš da saznaš više o sebi i stvarima koje ti se dešavaju.

Pisaćemo o tome šta je mentalno zdravlje, kako da se nosiš sa stresom, brigama i osećanjima poput ljutnje, tuge, straha i stida.

Imaćeš mogućnost da dobiješ savete kako da gradiš podršku među vršnjacima, prepoznaš šta ti prija u školi, kako da neguješ radost i zahvalnost, kao i šta možeš da uradiš ako doživiš ili vidiš nasilje.

Sve teme su tu da ti pomognu da bolje razumeš sebe – i ono što osećaju tvoji vršnjaci.

DA LI SI NEKADA BIO/LA JAKO LJUT/A...?

Da li si nekada bio/la jako ljut/a...?

...a onda, kada si se smirio/la, osetio/la nešto drugo – možda tugu ili stid?

To se dešava mnogima.

Ponekad, kada ne znamo kako da pokažemo osećanja koja bole – kao što su stid ili tuga – ljutnja se pojavi prva. Ona nas „štiti“, ali i skriva ono što se dešava unutra.

U prethodnom vodiču smo govorili o tome da kada osetimo bes ispod toga može da se krije strah. Hajde da zajedno otkrijemo šta još može da se krije iza tvoje ljutnje – i kako da se sa tim osećanjima nosiš na zdrav i bezbedan način.

KADA SE TUGA KRIJE IZA LJUTNJE

Tuga je osećanje koje se javlja kada nešto ili nekoga izgubimo, kada nam se ne ostvari nešto što nam je važno ili kada doživimo razočaranje.

Možda si izgubio/la prijatelja, kućnog ljubimca, verovao/la si nekom pa te je izneverio, ili ti se jednostavno nešto teško desilo. Tuga tada polako ulazi i ispunjava nas osećajem težine, praznine ili nemoći.

KADA SI TUŽAN/NA, MOŽEŠ DA OSETIŠ:

- ▶ Knedlu u grlu ili težinu u grudima
- ▶ Želju da se povučesh i budeš sam/a
- ▶ Suze koje same krenu
- ▶ Umor ili bezvoljnost

Tuga nije znak slabosti. Naprotiv, ona pokazuje da ti je nešto bilo važno i da tvoje srce ume da oseća. Ljudi koji se ne stide svoje tuge, često bolje razumeju i sebe i druge.

Šta se dešava u telu kad plačeš?

Dok plačemo, naše telo proizvodi posebne supstance koje se zovu enkefalini. To su mali „pomoćnici“ koje mozak šalje da nam olakšaju bol. Oni pomažu da se smirimo i osećamo bolje. Zato plač zapravo ponekad leči – kao prirodan lek iznutra.

**AKTIVNOST:
NACRTAJ
SVOJU TUGU**

Zatvori oči i zamisli svoju tugu. Ako bi bila **oblik, boja ili predmet** – kako bi izgledala? Možda kao sivi oblak? Ili kao kamen na grudima? Uzmi papir i nacrtaj je baš tako kako je osećaš.

Kad završiš, možeš sebi postaviti pitanja:

- ▶ Kako se sada osećam?
- ▶ Da li bih o ovome voleo/la da pričam sa nekim?
- ▶ Da li mogu nešto da naučim iz ove tuge?

Šta možeš da uradiš kada si tužan/na?

- ▶ Razgovaraj sa nekim kome veruješ – drugarom/icom, roditeljem, psihologom.
- ▶ Zapiši šta osećaš – u dnevniku, pesmi ili pismu.
- ▶ Pusti muziku koja ti pomaže da izraziš osećanja.
- ▶ Pazi na svoje telo – odmori se, diši polako, budi u tišini.
- ▶ Provedi vreme s ljubimcem, prirodom ili omiljenim likovima iz knjiga i filmova.

KADA SE STID KRIJE IZA BESA: TAJNE CRVENIH OBRAZA

Stid je osećanje koje se javlja kada mislimo da smo uradili nešto pogrešno, glupo ili sramotno. Možeš ga osetiti kada neko **ismeva tvoju grešku**, kada ti se smeju jer si drugačiji/a, kada ne uspeš da uradiš nešto što si želeo/la ili kada neko izgovori nešto što te povredi pred drugima.

Kada osećaš stid, tvoje telo ti to pokazuje:

- ▶ Lice ti pocrveni, srce brže kuca
- ▶ Obaraš pogled i ne želiš da te iko vidi
- ▶ Imaš doživljaj da bi najradije **nestao/la**
- ▶ Doživljavaš kao da si „manje vredan/na“ od drugih

Ponekad te stid toliko pogodi da **postaneš ljut/a**.

Ne želiš da iko vidi koliko si povređen/a, pa višeš, svađaš se ili se zatvaraš u sebe.

Aktivnost: Mentalni aikido

Ponekad se u glavi pojavi misao zbog koje osećaš stid kao:

„Svi će mi se smeјati!“

„Nisam dovolјno dobar/ra.“

„Samo ja nemam dečka/devojku.“

Kad to osetiš, pokušaj sledeće:

- ▶ Zatvori oči i 17 sekundi se fokusiraj na neku lepu misao: nešto u čemu si dobar/ra, dragu osobu, zabavan događaj, omiljeno mesto.
- ▶ Kao u aikidou – borilačkoј veštini u kojoj se energija ne koristi da napadne, već da se usmeri i smiri – ti upravljaš svojim mislima tako da ti pomažu, a ne odmažu.

Kako da budeš nežan/na prema sebi?

Ponekad znaš da budeš dobar/ra prema drugima, ali zaboraviš da to budeš i prema sebi. Važno je da vežbaš samosaosećanje – to znači da sebi pružiš podršku, čak i kada pogrešiš.

Evo nekoliko načina:

- ▶ Reci sebi: „Svi greše. I ja učim.“
- ▶ Zamisli da si najbolji prijatelj sebi i napiši pismo podrške
- ▶ Nacrtaj stvari koje voliš kod sebe – osobine, snove, osmehe

- ▶ Podeli osećanje sa nekim kome veruješ
- ▶ Prošetaj, diši duboko, oseti zemlju pod stopalima
- ▶ Potraži školskog psihologa ili pedagoga – oni su tu za tebe
- ▶ Predloži da se u školi organizuje radionica o stidu samopouzdanju

I TI MOŽEŠ POMOĆI DRUGIMA

Možda baš ti možeš nekome pomoći. Evo kako:

- ▶ Kada vidiš da se neko stidi, nemoj se smeјati – budi podrška
- ▶ Umesto da kritikuješ, ponudi pomoć: „I meni se to desilo“
- ▶ Ohrabri nekoga posle neuspeha – to znači više nego što misliš

Tako zajedno gradite **siguran prostor** – mesto gde su emocije dobrodošle i gde možete da budete svoji.

KRAJ, ALI I POČETAK

Što bolje upoznaš osećanja kao što su tuga i stid, to ćeš bolje upoznati sebe. Učenje kako da ih prepoznaš i izraziš ti pomaže da budeš snažniji/a, slobodniji/a i da imaš više razumevanja za druge.

Zato ne zaboravi:

TUGA, STID I TI – možete zajedno da pronađete put ka razumevanju, podršci i snazi.

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobiti dece u zaštiti od nasilja“ koji finansira Evropska unija u okviru Evropskog instrumenta za demokratiju i ljudska prava (EIDHR), a sufinansira se iz budžeta Republike Srbije, uz podršku Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog. Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove Evropske unije i Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog.

Ovaj vodič nastao je uz podršku dece iz Kluba DX – informativno-kulturnog servisa pri Centru za prava deteta, koji okuplja decu i mlade uzrasta od 12 do 17 godina i bavi se pitanjima važnim za decu, njihov glas i njihova prava.