



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА
И МАЊИНСКА ПРАВА
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI

JOY HACK - MALI RITUALI KOJI TI POPRAVE DAN

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.

ZAŠTO SU OSEĆANJA RADOSTI I ZAHVALNOSTI VAŽNI ZA TVOJE MENTALNO ZDRAVLJE?

Sigurno ti se ponekad desi da najviše razmišljaš o brigama. Možda si tužan/a, nešto si izgubio/la ili ti je dan bio baš težak. Svako od nas se ponekad tako oseća i to je u redu. Ali tada lako možeš da zaboraviš da postoje i lepa osećanja, osećanja koja te greju, raduju i čine da se osećaš posebno. Neka od tih divnih osećanja su **zahvalnost i radost**.

ZAHVALNOST je kada primetiš nešto lepo u svom životu – kao što je osmeh druga/rice, zagrljaj, ukusan ručak i topla reč. To je kada kažeš "hvala" iz srca jer znaš da ti je neko pomogao ili te obradovao. To je onaj topli osećaj u stomaku i srcu.

RADOST (ILI SREĆA) je kada ti je lepo – kad se smeješ, igraš, kada si sa ljudima koje voliš, kada radiš nešto što ti je baš zabavno. Kako bi jedna devojka rekla: "to ti je kada ti srce igra od veselja". Nekad je teško pronaći radost kad si umoran/a, gladan/a ili kad se kod kuće osećaš nesigurno. Zato je važno da odrasli oko tebe učine sve da ti omoguće odmor, podršku i vreme za igru.

- ▶ Radost ti pomaže da vidiš šta ti donosi dobar osećaj – i da ga ponovo potražiš.
- ▶ Zahvalnost ti pomaže da prepoznaš podršku i povezanost – čak i kad je dan težak.
- ▶ Obe ti daju snagu da se ne vrtiš samo u krugu problema.

Radost ne mora da bude velika – nekad je to samo **osmeh koji te je iznenadio**. Zahvalnost nije obaveza – **već osećaj da ti je nešto bilo važno i lepo**.

Možda ti se ponekad čini da radost i zahvalnost nisu „ozbiljne“ teme. Ali baš ta osećanja mogu da ti budu oslonac kada ti nije lako.

KAKO IZGLEDAJU TI TRENUCI?

Tvoji vršnjaci i vršnjakinje izvojili su neke od svojih malih trenutaka radosti i zahvalnosti:

„Bilo mi je baš okej kad smo se samo vozicali bez cilja i slušali muziku.”

„Zahvalan sam kad me mama pusti da spavam duže vikendom bez cimanja.”

„Kad mi je ortak poslao smešan Reel video na Instagramu baš kad sam bio smoren, to mi je realno popravilo dan.”

ŠTA TI POMAŽE DA PRIMETIŠ I ZADRŽIŠ OSEĆANJA RADOSTI I ZAHVALNOSTI?

Kada se smeješ, plešeš, grliš, pričaš svojim jezikom ili se izražavaš na svoj način – ti kažeš: 'ja sam tu i zaslužujem da se osećam dobro.

Ne moraš da vodiš dnevnik.

Ne moraš da budeš „pozitivan/a” svakog dana.

Ali možeš da napraviš prostor da osećanja koja ti prijaju ne prođu neprimećeno, to je prvi korak u primećivanju i zadržavanju tih osećanja.

Zato smo pripremili nekoliko vežbica koje će ti pomoći da se setiš ovih lepih osećanja – jer baš ona mogu da ti ulepšaju dan, čak i kad ti nije baš sve po volji.

Želimo da zastaneš i da razmisliš i iskreno odgovoriš na ova pitanja za sebe:

- ▶ Da li osećaš da imaš pravo da se raduješ?
- ▶ Da li ponekad glumiš da ti je lepo – da ne bi neko rekao da si „težak/a”?
- ▶ Koje norme postoje u tvojoj grupi o tome kako treba da se ponašaš?

Ponekad ti neko kaže da si razmažen/a ako se raduješ malim stvarima ili ti neko brani da se smeješ jer 'nemaš razloga'. Nije u redu smeјati se nekome, njegovim osobinama i ponašanju. Tvoja osećanja su važna. Imaš pravo da se raduješ – čak i kad drugi misle da ne treba.

SADA JE RED NA TEBE:

ZADATAK 1

Probaj da zapišeš (ili samo pomisliš) jednu stvar iz današnjeg dana koja ti je pomogla da se osetiš lepše/lakše.

To može biti:

- ▶ rečenica koju ti je neko rekao,
- ▶ doživljaj da si nešto uspeo/la,
- ▶ trenutak u kojem si bio/bila baš ti.

ZADATAK 2

Zatvori oči i seti se kada si poslednji put osetio/la iskrenu radost.

Gde si bio/la? Šta si radio/la? S kim si bio/la?

Taj osećaj postoji i sada – negde u tebi.

**RADOST I ZAHVALNOST NISU ZAMENA ZA POMOĆ
KADA TI JE STVARNO TEŠKO.**

**ALI MOGU DA TI BUDU DODATNA SNAGA KOJU
ZNAŠ KAKO DA ISKORISTIŠ.**

VEŽBA

Hajde da vežbamo radost – zajedno!

Znaš li da postoje stvari koje možeš da radiš svakog dana da bi se osećao/la srećnije? Evo nekoliko jednostavnih načina da uneseš više radosti u svoj dan:

- ▶ **Neguj prijateljstva** – Budi dobar drug/drugarica. Kad imaš s kim da se smeješ, deliš tajne i igraš se, osećaš se voljeno i prihvaćeno. Nije uvek lako, ali vredi!
- ▶ **Budi ljubazan/a** – Kad učiniš nešto lepo za nekoga – mamu, druga, komšinicu ili učiteljicu – i tvoje srce se obraduje. Možda možeš danas nekoga da iznenadiš osmehom ili pomogneš, iako to nije tražio/la!
- ▶ **Vežbaj da budeš „ovde i sada“** - Zastani na trenutaki obrati pažnju šta vidiš, čuješ ili osećaš. Možeš to da uradiš dok jedeš, šetaš ili čitaš. To se zove mindfulness – i pomaže ti da se smiriš i uživaš u trenutku.
- ▶ **Seti se nečega lepog** – Svakog dana možeš da se setiš barem jedne dobre stvari – možda ti je neko rekao lepu reč, naučio si nešto novo ili si čuo super pesmu. Zahvalnost pomaže da vidiš lepotu u malim stvarima.
- ▶ **Postavi sebi neki cilj** – Možeš da odlučiš da nešto uradiš – da završiš domaći, pročitaš knjigu ili naučiš pesmu. Kad imaš cilj i postigneš ga, osećaš se ponosno i radosno!
- ▶ **Pomeri telo** – Igraj, trči, vozi bicikl, idi u šetnju! Kad se krećeš, tvoje telo i mozak se raduju. Pokret ti popravlja raspoloženje.

- ▶ **Smej se i budi šaljiv/a** – Ispričaj vic, pogledaj smešan klip ili podeli meme sa drugarima. Smeh je zarazan – i odličan za tvoje srce i mozak!

MALE AKTIVNOSTI ZA VIŠE RADOSTI

- ▶ **Teglica radosti**
Svake večeri napiši na papirić nešto što te tog dana obradovalo. Ubaci to u teglicu. Kad ti je tužan dan, izvuci jedan papirić da se podsetiš šta te usrećuje!
- ▶ **Diploma za sreću**
Nacrtaj ili napravi diplomu i pokloni je nekome ko ti je ulepšao dan.
- ▶ **Boji stranicu radosti**
Uzmi bojanku i dok bojiš, razmišljaj o stvarima koje voliš i koje te čine srećnim/srećnom.
- ▶ **Izaberi jedan izazov za radost dnevno**
Svaki dan uradi nešto sa liste srećnih zadataka – na kraju nedelje, ispričaj koji ti je bio najdraži.

ZAPAMTI:

TI MOŽEŠ DA GRADIŠ SVOJU SREĆU - KORAK PO KORAK. I KAD JE TEŠKO, MALE DOBRE STVARI MOGU DA TI POMOGNU DA SE OSEĆAŠ BOLJE.

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobrobiti 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.