



Министарство за људска
и мањинска права
и друштвени дијалог



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI
PROMENE U TEBI I OKO TEBE

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.

ŠTA SE DEŠAVA KAD SE SVE OKO TEBE MENJA?

(i zašto si nekada u tim situacijama tužan/a, ljut/a ili zbunjen/a)

Sigurno ti se nekad desilo da ti dan počne super, a onda... **bum** – nešto se promeni i sve ti deluje naopake. Promene su svuda – kod kuće, u školi, u tvom telu, u prijateljstvima... I dok neke deluju kao prava avantura (npr. nova ekskurzija, drug/drugarica, novi hobi), neke ti mogu baš pokvariti dan – na primer, dobiješ lošu ocenu iako si se trudio/la, posvađaš se s drugom/drugaricom ili ti se otkáže nešto čemu si se baš radovao/la.

Promene su sastavni deo našeg života. Od kad si krenuo/la u prvi razred pa do danas – vidi koliko se toga promenilo i koliko si se ti sam/a promenio/la! Možda je neko od tvojih drugara promenio školu ili klub, možda se u tvojoj porodici desilo nešto novo, a možda si ti otkrio/la hobi koji ranije nisi imao/la. Promene su stalno tu – i neke nam se baš dopadaju, a neke i ne.

Na primer, kada dobiješ brata ili sestru, to može da bude promena koja te čini srećnim/om. A ponekad promene mogu da budu teške – kao kad se drug/drugarica preseli i nedostaje ti. I znaš šta? **TO JE OK.**

Kada se promene dešavaju imaš pravo da se osećaš zbunjeno, ljuto, uplašeno ili tužno. Emocije su kao vremenska prognoza – dolaze, prolaze, ali sve imaju razlog.

Ponekad promene stvarno nisu fer – neko te ignoriše, ponaša se ružno prema tebi, osećaš se nevidljivo ili se nešto teško dešava kod kuće. To su važne stvari i to su osećanja o kojima imaš pravo da pričaš.

Zato – ne zadržavaj sve u sebi. **Pričaj. Podeli. Potraži podršku.** Tvoje emocije su tu s razlogom. I one ti govore da ti je nešto važno.

PROMENA = KAO VETAR

Zamisi da promenu posmatraš kao vetar. Nekad te osveži i razmrda, a nekad duva toliko da ti sve pobrka i oduva ti osmeh s lica. Ponekad ni ne znaš tačno šta osećaš – i to je okej. Tvoje emocije imaju pravo da postoje i kad su zbrkane.

Kada ti se to dešava, tada ti može pomoći je da obratiš pažnju na to šta se dešava u tebi – da naučiš da prepoznaš osećanja i da ostaneš svoj/a, čak i kad se ceo svet oko tebe menja.

KAD SE NEŠTO PROMENI...

Kada se nešto promeni, možemo da reagujemo na različite načine.

Zamisi, na primer, da tvoj raspored časova više nije isti. Ili da ti neko sedne na tvoje mesto. Ili da se učiteljica promeni.

U takvoj situaciji možeš da budeš radoznao/la i da istražuješ šta je novo.

Možeš da se osećaš zbunjeno i da ti treba malo vremena da se navikneš.

Možeš da odlučiš da sačekaš i vidiš šta drugi rade.

Možeš da voliš stvari onakve kakve su bile i da ne želiš promene.

A možeš i da se ljutiš jer osećaš da gubiš kontrolu nad stvarima.

A sada razmisli – kako si se ti poneo/la poslednji put kada se nešto promenilo?

Koja god da je bila tvoja reakcija, znaj da je to okej. To je tvoj način da pokažeš kako se osećaš u toj situaciji – i sve te reakcije su normalne.

ŠTA JE TO OTPOR?

Kada se nešto menja, ljudi reaguju različito – neko promenu zagri i kaže „Hajde da vidim šta je novo!“, a neko se zbuni, zakoči ili pokušava da je izbegne. Možda si primetio/la da i ti nekad imaš osećaj otpora kad se suočiš s nečim novim.

Otpor je prirodna reakcija uma i tela kada se suočiš sa promenama koje ti deluju nepoznato, nepredvidivo, neprijatno ili nepravedno. On ti pomaže da sačuvaš osećaj sigurnosti, ali ponekad može da te spreči da istražiš nešto što bi ti donelo dobro.

Otpor je ono kad tvoj um i telo kažu:

„Neću!“

„Ne mogu!“

„Nije fer!“

To se dešava kada ti se nešto novo ne sviđa, plaši te ili te zbunjuje. Tada možeš da reaguješ na različite načine, na primer:

- ▶ ljutnja i durenje
- ▶ plač ili tuga
- ▶ povlačenje i ćutanje
- ▶ zezanje kad ti je zapravo neprijatno
- ▶ kad kažeš "NE" svemu što menja tvoju rutinu

Otpor ti pokazuje da pokušavaš da sačuvaš ono što ti je poznato i sigurno. Ali... ako se stalno buniš protiv svake promene, može ti biti još teže.

Zato možeš da se zapitaš:

- ▶ Šta me tačno brine?
- ▶ Šta mi treba da mi bude lakše?
- ▶ Ko mi može pomoći?

VAŽNO JE DA ZNAŠ: OTPOR NIJE UVEK LOŠ. NEKAD OSEĆAŠ OTPOR JER VIDIŠ DA NEKO NIJE PRAVEDAN PREMA TEBI ILI DRUGIMA. TADA TVOJ OTPOR MOŽE BITI ZNAK TVOJE HRABROSTI I VREDNOSTI - I AKO GA POSLUŠAŠ, MOŽEŠ POKRENUTI PROMENE NA BOLJE!

Takođe, nekad tvoje „NEĆU“ zapravo znači: „Neću to da uradim jer me povređuje, smeta mi, mogu da povredim druge.“ Tada to „NEĆU“ nije otpor, već tvoja briga o sebi i drugima – i važno je da to prepoznaš.

ZAMISLI OVO...

U školi kreće nova stvar – digitalni udžbenici i online časovi.

Evo kako to izgleda kod različitih đaka:

Neko odmah sve klikće, istražuje i pomaže drugima.

Neko posmatra, postavlja pitanja, još nije siguran/a.

Neko gunđa: „Ovo je glupo“, i ignoriše sve.

Neko se ljuti jer voli stare metode i neće ni da proba.

Svako oseća nešto drugačije – i svi su u pravu.

Bitno je da imaju **podršku da mogu da izraze svoje mišljenje i razumevanje.**

KAKO DA PREVAZIĐEŠ OTPOR?

PRIČAJ S NEKIM – drugom, roditeljem, učiteljicom... kada kažeš naglas šta te muči, otpor postaje manji.

POSTAVI STVARI U PERSPEKTIVU – zapitaj se: „Da li će mi ovo biti važno za mesec dana?“ ili „Šta mogu da naučim iz ove promene?“

IMAJ NADU – podseti se da promene često donesu i nešto dobro, čak i ako to ne vidiš odmah.

PRIHVATI DA SU PROMENE DEO ŽIVOTA – i male i velike, i one koje voliš i one koje ti smetaju. To je način na koji rasteš i menjaš se.

BRINI O SEBI – spavaj dovoljno, jedi, igray se, radi stvari koje ti prijaju. Kad si odmoran/na i smiren/a, lakše se nosiš s otporom.

PRIHVATI SVOJA OSEĆANJA – tuga, ljutnja, strah ili sreća – sve je to normalno i govori ti nešto važno o tebi.

SETI SE SLIČNIH SITUACIJA – već si ranije uspeo/la da prevaziđeš promene i otpor. Možeš i sada.

PROMENE KOJE TI STVARAŠ

Promene nisu samo nešto što nam se dešava – ti možeš da budeš **kreator promena** u svom životu i u svojoj zajednici. Kada odlučiš da radiš na nekoj zdravoj navici, da probaš nešto novo, da se zauzmeš za sebe ili podržiš drugu osobu – ti već menjaš svet oko sebe.

A znaš li da postoje i posebna mesta u kojima deca mogu da pokreću promene zajedno? Jedno od njih je **Učenički parlament**. Tu možeš da:

- ▶ kažeš svoje mišljenje o stvarima koje su ti važne,
- ▶ predlažeš promene i nove ideje,
- ▶ sarađuješ sa drugima,
- ▶ zalažeš se da svako dete ima pravo na glas i poštovanje.

To je prilika da ti i tvoji vršnjaci/vršnjakinje budete **aktivni pokretači promena** u školi i zajednici.

ZANIMLJIVOST:

Prema **Konvenciji o pravima deteta**, svako dete ima pravo da slobodno izražava svoje mišljenje i da učestvuje u donošenju odluka koje ga se tiču. Zato – iskoristi svoj glas!

ZAPAMTI - TI MOŽEŠ!

Promene će doći – neke ćeš voleti, neke ne.
Ali svaka od njih može da ti pokaže **koliku snagu imaš u sebi.**

Nekad ćeš moći da nešto odmah promeniš.
A nekad – moraćeš malo da se prilagodiš, da izdržiš dok ne nađeš način ili podršku da stvari kreneš da menjaš.

Zato je važno da znaš:

Imaš pravo da kažeš kako se osećaš.

Imaš pravo da pitaš i tražiš pomoć.

Nisi sam/a u tome.

I baš tada – **ti rasteš.** Postaješ snažniji/a, mudriji/a i hrabriji/a sa svakom novom promenom.

BONUS MISAO ZA KRAJ:

*„KAKO DA OSTANEM ISTI, KAKO DA SAČUVAM SEBE OD PROMENE?!
SAMO PUTEM PROMENE.“*

- MILAN MLADENOVIĆ, EKV

* Ova rečenica znači da jedini način da ostanemo verni sebi jeste da učimo, rastemo i menjamo se u skladu sa onim što nam je važno.

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.

