

# **ПРИРУЧНИК**

## **О КУЛТУРАМА, ДИСКРИМИНАЦИЈИ И НЕНАСИЛНОЈ КОМУНИКАЦИЈИ**



**ПРИРУЧНИК ЗА ВОДИТЕЉЕ РАДИОНИЦА**

**2023**

**Издавач:**

Удружење „На пола пута“ у сарадњи са  
Републичким центаром за подршку особама са интелектуалним тешкоћама ПОРАКА и  
Организацијом СУМЕРО

**Приручник припремио:**

Стручни тим Удружења „На пола пута“  
Стручни тим Републичког центра за подршку особама са интелектуалним тешкоћама  
ПОРАКА  
Стручни тим Организације СУМЕРО

**Дизајн и штампа:**

Агенција „SUNSHINE“

**Тираж:**

166 комада

**Штампано:**

2023. године

Удружење „На пола пута“

[www.polaputa.org](http://www.polaputa.org)

[contact@napolaputa.org](mailto:contact@napolaputa.org)

Републичким центаром за подршку особама са интелектуалним тешкоћама ПОРАКА

[www.poraka.org.mk](http://www.poraka.org.mk)

[poraka@t-home.mk](mailto:poraka@t-home.mk)

Организација „СУМЕРО“

[www.sumero.ba](http://www.sumero.ba)

[info@sumero.ba](mailto:info@sumero.ba)



Овај приручник је настао као резултат пројекта **„Intercultural learning for all“** који је реализован током 2023. године, у Србији (град Панчево), Северној Македонији (градови Скопље, Штип, Прилеп и Радовиш) и у Босни и Херцеговини (град Сарајево). Пројекат је финансиран од стране Фонда за Западни Балкан, уз подршку Европске Уније.

На пројекту су учествовале младе и одрасле особе са интелектуалним тешкоћама, а циљ пројекта био је развој интеркултуралне сарадње, толеранције и поновног спајања и обогаћивања култура које спајају ове три земље.

Удружење „На пола пута“ (СРБ), Републички центар за подршку особама са интелектуалним тешкоћама ПОРАКА (СМК) и Организација СУМЕРО (БиХ), припремиле су овај приручник уз активно учешће младих и одраслих са интелектуалним тешкоћама.

Приручник је прилагођен и намењен раду са особама са интелектуалним тешкоћама, али могу га користити сви они који препознају значај међукултуралног учења и желе да допринесу развоју толерантнијег друштва које цени различитости и промовише инклузију.

На последњим страницама приручника налазе се рецепти из Србије, Северне Македоније и Босне и Херцеговине, са намером да се истакне разноврсност, подржи мултикултуралност и прослави богатство културне баштине кроз кулинарске специјалитете. Рецепти су написани у форми лакој за читање те су лакше разумљиви и прилагођени особама са интелектуалним тешкоћама.

Ова публикација је настала уз финансијску помоћ Европске уније.

Садржај ове публикације је искључива одговорност носиоца пројекта и ни на који начин не може бити схваћен као одраз ставова Европске уније.

## САДРЖАЈ:

### 1. КУЛТУРА И ОБИЧАЈИ

1.1. Шта је то култура? Сличности и разлике .....	4
1.2.Упознајемо се са различитим обичајима и религијама.....	5
1.3.Народна игра и народна ношња .....	6
1.4. Направи своју разгледницу .....	7

### 2. ДИСКРИМИНАЦИЈА, ПРЕДРАСУДЕ И СТЕРЕОТИПИ

2.1.Дискриминација и врсте дискриминације.....	9
2.2.Предрасуде .....	12
2.3.Стереотипи .....	14
2.4.Превазилажење и разбијање дискриминације, предрасуда и стереотипа.....	15

### 3. НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

3.1.Шта је комуникација и шта су кључни елементи комуникације? .....	17
3.2. Разумевање емоција - љутња.....	18
3.3.Асертивна комуникација - Ненасилна комуникација .....	19
3.4. Јавни наступ .....	20

### 4. РЕЦЕПТИ

РЕЦЕПТ ИЗ СРБИЈЕ – Проја .....	22
РЕЦЕПТ ИЗ СЕВЕРНЕ МАКЕДОНИЈЕ – Тавче на гравче .....	23
РЕЦЕПТ ИЗ БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ – Халва .....	25

# КУЛТУРА И ОБИЧАЈИ

Скенирајте код за додатни материјал потребан за радионице:



*Напомена: Водитељ радионице може да мења, прилагођава или додатно појашњава појмове у складу са нивоом разумевања корисника.*

## 1.1. Шта је то култура? Сличности и разлике

**Циљ радионице:** Упознавање са тим шта све појам *култура* подразумева; које су сличности и разлике у различитим културама и због чега је важно да чувамо своју културу и поштујемо културе других народа.

**Потребан материјал за рад:** Листа са појмовима, листа са реченицама на 3 језика (босански, македонски и српски) – Листе можете пронаћи на QR коду

**Трајање радионице:** 60 минута

**Уводни део:** Водитељ започиње радионицу питањем „Шта је култура?“. У односу на одговоре учесника, водитељ додатно објашњава појам и наводи на шта се све култура односи мотивишући учеснике да и сами наведу примере уколико знају. У наставку, водитељ наводи да се у различитим народима и земљама културе разликују и започиње кратку дискусију о сличностима и раличитостима наводећи адекватне примере. Водитељ као једну од сличности и разлика између Босне, Македоније и Србије наводи њихов језик и започиње разговор о одликама сва три језика подстичући учеснике да се активно укључе уколико желе нешто да додају или питају.

**Средишњи део:** Водитељ објашњава да ће у наставку имати 2 вежбе и да је потребно да се поделе у групе од по 4 учесника. Водитељ објашњава правила учесницима. Водитељ ће читати појмове са листе појмова, а тим који буде знао значење речи треба да се јави тако што ће подигнути руку и објаснити појам. Тим који се први јави и одговори тачно осваја један поен. Уколико тим који се први јави не буде умео да објасни реч, следећи тим има право да покуша да освоји поен објашњавањем задатог појма. Тим који освоји највише поена је победник.

За други део радионице, такмичари треба да остану у својим тимовима. Водитељ радионице ће уз коришћење листе са реченицама изговарати исте реченице на босанском, македонском и српском, а идеја је да такмичари на основу реченица стекну увид у сличности и разлике језика и размисле колико им је било тешко или лако да разумеју реченице, а самим тим и да ли би успели да разговарају са особом која не говори њихов матерњи језик.

**Завршни део:** Водитељ треба да добије одговоре на следећа питања: Да ли користе неке од ових речи у свакодневном говору? Да ли им је било тешко да разумеју реченице? Да ли мисле да би могли да разговарају са другарима из Босне и Херцеговине и Северне Македоније са разумевањем?

## 1.2.Уознајемо се са различитим обичајима и религијама

**Циљ радионице:** Учесници ће научити које празнике прослављају Срби, Македонци и Босанци; Научиће нешто више о исламској, православној и католичкој вероисповести и њиховим основним карактеристикама.

**Потребан материјал за рад:** Квиз са питањима и одговорима (доступан на QR коду), Флипчарт, Фломастери

**Трајање радионице:** 60 минута

**Уводни део:** Водитељ упознаје учеснике са појмовима *религија* и *обичаји*. Започиње радионицу питањем да ли знају које религије постоје. У односу на одговоре учесника, водитељ започиње разговор о хришћанству (православна и католичка вероисповест) и исламу и наводи њихове основне карактеристике подстичући учеснике да активно учествују онолико колико су упућени. Водитељ поставља питање учесницима да ли знају које празнике празнују Босанци, Срби и Македонци и да ли знају како се прослављају, односно тражи да неко од учесника опише шта ради у току дана када је празник. У односу на одговоре учесника, водитељ допуњује информације.

**Средишњи део:** Водитељ објашњава учесницима да ће у наставку радионице имати квиз знања где ће имати прилику да понове и науче нешто ново о религији и обичајима. Водитељ дели учеснике у групе од по 4 члана.

Потребно је да учесници чују питања и понуђене одговоре које чита водитељ, затим екипа која се прва јави и да тачан одговор осваја поен. На флипчарту, након сваког питања, водитељ истиче важне појмове, како би у завршном делу могли да сумирају најважније чињенице.

**Завршни део:** Након проглашења победничке екипе, учесници уз помоћ водитеља и појмова истакнутих на флипчарту још једном понављају најважније карактеристике православне, католичке и исламске вероисповести, као и најважнијих празника. Водитељ може да пита сваку екипу шта су запамтили и шта им је било најзанимљивије.

### 1.3. Народна игра и народна ношња

**Циљ радионице:** Учесници ће имати прилику да се на креативан начин упознају са ношњама Србије, БиХ и Северне Македоније, традиционалним плесовима и музиком тих земаља.

**Потребан материјал за рад:** Фотографије ношњи (доступно на QR коду), примери кола (народне игре) из ове три земље, примери песама (Македонско девојче, севдалинка, Играле се делије), компјутер, звучници.

**Трајање радионице:** 60 минута

**Уводни део:** Водитељ представља данашњу тему и шта ће радити у наставку радионице. Питати учеснике да ли знају шта је фолклор и да ли су некад имали прилике да гледају или играју коло. Уколико јесу, могу да опишу како је то изгледало, а водитељ ће на основу одговора додатно објаснити, а затим и пустити на компјутеру како би заједно могли да погледају и разговарају о томе.

**Средишњи део:** Водитељ пушта учесницима видео са примерима народне игре из сваке од земаља. Након видеа, водитељ пита учеснике да ли су обратили пажњу на ношње и да ли су свуда биле исте или су се разликовале и по чему. Разговарају о запажањима, а водитељ усмерава дискусију додатним питањима. Водитељ показује учесницима фотографије на којима су играчи у ношњама и учи их називе делова ношњи.

**Завршни део:** Водитељ дели учеснике у 3 групе. Свака група има задатак да на основу добијених фотографија делова ношње састави целокупну ношњу, свака група ће добити по једну од земаља. На тај начин, учесници ће још једном на креативан начин поновити називе ношње и све што су научили на данашњој радионици о музици и народној игри.



## 1.4. Направи своју разгледницу

**Циљ радионице:** Учесници ће научити које све природне лепоте красе наше 3 земље.

**Потребан материјал за рад:** Презентација које је доступна на QR коду заједно са сликама природних лепота и националних застава, А4 папири, картон и лепак.

**Трајање радионице:** 60 минута

**Уводни део:** Водитељ објашњава учесницима данашњу тему. У уводном делу радионице, водитељ заједно са учесницима пролази кроз презентацију и упознаје их са природним лепотама сваке земље, као и њиховим главним градовима и заставом.

**Средишњи део:** Водитељ дели учеснике у 3 групе – група Северна Македонија, група Србија, група Босна и Херцеговина и свака група ће добити припремљени материјал на основу ког ће формирати своју разгледницу. Материјал за сваку земљу појединачно се састоји од фотографија природних лепота. Учесници ће имати задатак да сличице које ће им водитељ поделити, залепе на папире/картоне по узору на изглед разгледнице које су имали прилику да виде у презентацији.

**Завршни део:** Свака група након што направи своју разгледницу, имаће задатак да напише поруку другарима на својим разгледницама. Водитељ их усмерава да у поруци могу да се осврну на све што су досад научили на радионицама као и на своје искуство. Заједно са водитељем, учесници ће се подсетити шта су све научили током ових радионица и свако од њих може да истакне шта им се највише или најмање допало и шта је оставили највећи утисак на њих.

# ДИСКРИМИНАЦИЈА, ПРЕДРАСУДЕ И СТЕРЕОТИПИ

Скенирајте код за додатни материјал потребан за радионице:



*Напомена: Водитељ радионице може да мења, прилагођава или додатно појашњава појмове у складу са нивоом разумевања корисника.*

## 2.1. Дискриминација и врсте дискриминације

**Циљ радионице:** Упознавање са појмом дискриминације и врстама дискриминације.

**Потребан материјал за рад:** Сlike које приказују различите врсте дискриминације, флипчарт, маркери, приручници против дискриминације, верзија Конвенције УН о правима особа са инвалидитетом која се лако чита - материјали су јавни подаци и могу се пронаћи на интернету

**Трајање радионице:** 50-60 минута

**Уводни део:** Водитељ почиње радионицу кратком вежбом у којој учесници замишљају да иду до улаза у базен. Чувар не дозвољава сваком ко жели да уђе - не пушта старце, објашњавајући да им није место у базену, особе са инвалидитетом, којима такође грубо каже да тамо не припадају и да због њих други људи неће хтети да долазе, као и Роме јер би правили много смећа и били би јако бучни. Пустео је младе, лепо обучене људе, лепе девојке. Затим водитељ пита учеснике да ли су поступци чувара у реду, да ли је то што ради добро или лоше, како се осећају људи којима је забрањен улазак у базен? Овим једноставним примером водитељ учесницима радионице приближава значење појма дискриминација.

**Средишњи део:** У наставку, водитељ наставља радионицу пуштајући видео клип који приказује различите врсте дискриминације. Видео је доступан на QR коду, а водитељ има слободу да пронађе додатне видее уколико сматра да је потребно.

Водитељ кроз разговор и објашњења видео клипова, говори се о томе шта је запажено. Разматрају се различите врсте дискриминације како би их учесници најбоље разумели. Истовремено, користе се различити материјали за рад (штампане слике које приказују различите врсте дискриминације). Следе неки примери различитих врста дискриминације:

*Дискриминација је неоправдано поступање према особама на основу карактеристика као што су старост, раса, пол, тежина, инвалидитет и друго. Дискриминација инвалидитета је када се према некоме поступа неправедно јер има неку врсту инвалидитета.*

Кроз дискусију, водитељ заједно са учесницима долази до различитих дефиниција.

## **Различите врсте дискриминације:**

- \*Директна дискриминација**
- \*Индијектна дискриминација**
- \*Неуспех у правилном подешавању**
- \*Узнемиравање**

### **Директна дискриминација**

Директна дискриминација се дешава када се неко према особи са инвалидитетом понаша много горе од друге особе без инвалидитета у сличној ситуацији, због инвалидитета.

*Први пример:* На разговору за посао кажете особи која жели да вас запосли да имате интелектуалне тешкоће. Одлучује да вас не запосли, иако сте најпогоднији за посао јер сматра да ћете често одсуствовати са посла, често ћете користити боловање. То је противзаконито.

*Други пример:* Локални отворени базен у малом граду одбија да пушта Роме јер мисле да ће правити буку, лоше се понашати и стварати проблеме другим гостима.

*Трећи пример:* У фирми су жене мање плаћене од мушкараца, иако имају исте радне задатке и подједнако испуњавају своје радне обавезе.

### **Индијектна дискриминација**

Индијектна дискриминација постоји када се, кроз наизглед неутралне прописе или одредбе и праксу, неко лице или група ставља у неповољнији положај у односу на друге особе. Другим речима, до индијектне дискриминације долази када не постоје разлике у третману лица, али је резултат те непоштене праксе довођење одређене групе лица у неповољан положај.

*На пример:* У ресторану је осветљење веома слабо. Јеловник је исписан ситним и искривљеним словима сивом бојом на белој картици. Ово може представљати индијектну дискриминацију јер пракса оваквог штампања јеловника доводи у неповољан положај слепе и слабовиде особе, али и особе са интелектуалним тешкоћама јер не могу да читају јеловник.

*Или:* Оглас за посао захтева да сви кандидати имају возачку дозволу, иако посао није директно повезан са потребом за вођом. Овако дефинисаним огласом у неповољну ситуацију се стављају особе са инвалидитетом које, иако су погодне за ту функцију, због недостатка возачке дозволе, не могу да се пријаве за посао.

### **Узнемиравање**

Узнемиравање је нежељено поступање према лицу или групи лица на дискриминаторној основи које има за циљ или ефекат нарушавање достојанства или стварање претећег, непријатељског, понижавајућег или застрашујућег окружења, приступа или праксе.

*Примери узнемиравања:*

- \*Вербално или физичко злостављање, псовке, претње, шале на рачун инвалидитета или било које друге карактеристике;
- \*Шале које доводе до непријатних ситуација или срамоте људи;
- \*Претње, застрашивање или други неприкладни гестови.

Водитељ може са учесницима да разговара и о дискриминацији на основу пола, расе, вере, сексуалне оријентације, инвалидитета и сл.

**Завршни део:** Водитељ радионице ће заједно са учесницима, понављајући оно о чему се разговарало на радионици, написати и нацртати најважније поруке и мисли произашле из дискусија о примерима. Такође, кратке личне изјаве могу писати учесници који су се суочили са неком врстом дискриминације.

## 2.2.Предрасуде

**Циљ радионице:** Упознавање са концептом предрасуда и начинима на који се оне могу разбити.

**Потребан материјал за рад:** Сlike које приказују различите врсте предрасуда, флипчарт, фломастери, брошуре о предрасудама и како их превазићи, Конвенција УН о правима особа са инвалидитетом у формату који је лако читљив – материјали су јавни податак и могу се пронаћи на интернету.

**Трајање радионице:** 50-60 минута

**Уводни део:** Водитељ треба да осмисли пример предрасуде који ће бити близак и лако разумљив групи са којом ради. Затим са групом дискутује и мотивише их да наведу примере предрасуда са којима су се суочавали.

**Средишњи део:** Након уводне вежбе, водитељ радионице кроз разговоре и друге примере предрасуда приближава тему учесницима. Почиње објашњавањем и причањем о једној од најчешћих предрасуда о особама са интелектуалним тешкоћама, тј. изједначавање интелектуалних тешкоћа са менталном болешћу.

Примери предрасуда:

Предрасуде	Чињеница
Интелектуалне тешкоће су наследне.	Интелектуалне тешкоће су само понекад наследне. Најчешће су узроковане спољним утицајима, а неки од њих се могу спречити.
Интелектуалне тешкоће су заразане.	Ово је потпуно погрешно. Интелектуалне тешкоће се не шире било којом врстом контакта.
Лекови и витамини могу да излече интелектуалне тешкоће.	Не постоје лекови или витамини који би излечили интелектуалне тешкоће.
Самостални живот није за свакога.	Ако му се пружи одговарајућа подршка, свака особа може да живи у заједници.
Особе са инвалидитетом су асексуалне.	Особе са инвалидитетом су сексуална бића и неким од њих је потребна подршка у остваривању својих сексуалних и репродуктивних права.

**Завршни део:** У завршном делу радионице, водитељ разговара са учесницима о себи, односно о својим способностима. Сваки од учесника може да каже шта може самостално да ради. На листовима папира и на хамерима биће исписане и илустроване поруке учесника које ће произаћи из радионице, а односе се на једнакост и прихватање различитости међу људима.

## 2.3. Стереотипи

**Циљ радионице:** Упознавање са појмом стереотипа, као и са неким од најчешћих стереотипа који се односе на особе са инвалидитетом и начине на које се они могу разбити.

**Потребан материјал за рад:** Сlike и видео који приказују различите врсте стереотипа, флипчартови, фломастери, брошуре о предрасудама и стереотипима и како их разбити, Конвенција УН о правима особа са инвалидитетом у лако читљивом формату – материјали су јавни податак и могу се пронаћи на интернету.

**Трајање радионице:** 50-60 минута

**Уводни део:** Водитељ почиње радионицу о стереотипима видеом који приказује стереотипе о особама са инвалидитетом. Уз помоћ видеа водитељ подстиче разговор на тему стереотипа који владају код особа са инвалидитетом, а учесници причају шта су видели у клипу, објашњава појам стереотипа и подстиче учеснике да дају неке примере.

**Средишњи део:** У наредном делу водитељ продубљује разговор о најчешћим стереотипима о особама са инвалидитетом. При томе, водитељ радионице може користити различите материјале (видео клипове, слике, цртеже, брошуре) који приказују стереотипе о особама са инвалидитетом, а у разговоре укључује све учеснике радионице. Следе неки примери стереотипа према особама са инвалидитетом:

### **1. Особе са инвалидитетом су за жаљење.**

Већина људи инвалидитет види као личну трагедију, па да зато особе са инвалидитетом треба сажалевати. Али у ствари, инвалидитет сам по себи не значи лош квалитет живота, већ су углавном негативни ставови који владају у друштву и недоступност унутар заједнице узроци лошег квалитета живота.

### **2. Особе са инвалидитетом не могу да воде продуктиван и испуњен живот.**

Овај стереотип претпоставља да особе са инвалидитетом неће моћи да имају добар посао, да заснују породицу или да се баве различитим одговорностима. Али у ствари, особе са инвалидитетом су у могућности да у потпуности учествују у животу заједнице као и сви други. Само треба да се фокусирају на њихове способности, а не на њихова ограничења. Видео је доступан на QR коду изнад, а водитељ има слободу да пронађе додатне видее уколико сматра да је потребно.

Након одгледаног видеа, водитељ радионице води разговор о томе шта су запазили. Сваки учесник говори о својим размишљањима на ову тему, може испричати лично искуство уколико га је имао или је био сведок.

**Завршни део:** У завршном делу радионице, учесници заједно са водитељем деле своја осећања и размишљања о стереотипима. Поруке које желе да пренесу написане су или нацртане на различитим врстама папира и хамера.



## 2.4. Превазилажење и разбијање дискриминације, предрасуда и стереотипа

**Циљ:** Упознавање са начинима на које можемо да реагујемо, носимо се са њима и предузимамо радње за спречавање дискриминаторног понашања, предрасуда и стереотипа

**Материјал:** Конвенција УН о правима особа са инвалидитетом у лако читљивом облику, постојећи приручници за заштиту од дискриминације, материјали Комисије за заштиту од дискриминације. Материјали су јавни податак и доступни су на интернету.

**Трајање радионице:** 50-60 минута

**Уводни део:** Водитељ радионице почиње гледањем клипа. Након завршетка клипа, водитељ детаљније објашњава како се и коме може поднети пријава о дискриминацији.

**Средишњи део:** У даљем току радионице, водитељ заједно са учесницима, разговара о Закону о спречавању и заштити од дискриминације и његовом значењу. Разговор је прилагођен групи са којом се ради. Разговара са учесницима да особе које сматрају да су претрпеле дискриминацију могу да поднесу жалбу Поверенику за заштиту равноправности. За подношење жалбе постоји образац који се попуњава и доставља Поверенику. Водитељ заједно са учесницима попуњавају образац са замишљеном ситуацијом дискриминације. Образац се може наћи на сајту [ravnopravnost.gov.rs](http://ravnopravnost.gov.rs) Водитељ појашњава да поред попуњеног обрасца мора бити достављен и доказ о почињеној дискриминацији. Ево неколико примера:

- Чувајте све телефонске поруке, е-маил поруке које изражавају дискриминацију.
- Ако је безбедно и безбедно, можете да фотографишете или снимите видео који показује дискриминаторско понашање.

У даљем делу, водитељ радионице објашњава да је за превазилажење предрасуда и стереотипа и борбу против дискриминације неопходно да се људи упознају са правима, потребама и свакодневним изазовима са којима се суочавају особе са интелектуалним тешкоћама. За то су потребне медијске кампање. Ове кампање треба да буду у позитивном стилу, да показују способности и могућности особа са инвалидитетом.

**Завршни део:** У последњем делу радионице, водитељ и учесници заједнички деле поруке о равноправности и недискриминацији особа са инвалидитетом. Оно што се може издвојити као најважнија порука је да се морамо борити и реаговати на сваки облик дискриминације. Сви људи су једнаки, без обзира на боју коже, године, пол, да ли имају инвалидитет или не.

# НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

Скенирајте код за додатни материјал потребан за радионице:



*Напомена: Водитељ радионице може да мења, прилагођава или додатно појашњава појмове у складу са нивоом разумевања корисника.*

### 3.1. Шта је комуникација и шта су кључни елементи комуникације?

**Циљ радионице:** Циљ радионице је дефинисање термина комуникације и упознавање са врстама комуникације - вербална, невербална, визуелна и писана.

**Потребан материјал за рад:** Флипчарт, маркери

**Трајање радионице:** од 45 минута до 60 минута

**Уводни део:** На почетку радионице користи се енерџајзер „Две лажи и једна истина“. Енерџајзер се састоји из тога да сваки учесник каже једну истину и две лажи о себи, док други покушавају схватити које су тврдње говорника лажне, а које је тачне. Ова вежба може да траје оквирно 10 минута.

**Средишњи део:** Након енерџајзера, водитељ и учесници покушавају да дефинишу појам комуникације. Тај процес би се одвијао тако што би водитељ замолио учеснике да пробају да сами дају дефиницију коју би записивали на флипчарту. Након одговора свих учесника, водитељ нуди општеприхваћене дефиниције комуникације и тражи од учесника да кажу која је по њиховом мишљењу најпотупнија дефиниција. Овај део траје око 10 минута.

Наредних десет минута водитељ треба да посвети време за излагање и дефинисање термина комуникације, њених видова и елемената. Овај део радионице ради се преко презентације која се налази на QR коду.

За крај радионице одиграти игру „Глуви телефони“.

Игра „Глуви телефони“ састоји се из тога да водитељ једном од учесника радионице шапне неку једноставну реченицу, те је исти учесник пренесе следећем учеснику, и тако све док не дође на ред да водитељ прими реченицу од задњег учесника који је добио исту.

**Завршни део:** Водитељ пита учеснике шта су закључили из претходне игре и допуњује одговоре по потреби како би дошли до поенте.

## 3.2. Разумевање емоција - љутња

**Циљ радионице:** Циљ ове радионице објашњавање емоција, конкретно љутњу и како љутња утиче на свакодневницу.

**Потребан материјал за рад:** Флипчарт, маркери

**Трајање радионице:** У просеку од 45 минута до 60

**Уводни део:** Радионицу започиње водитељ и подстиче учеснике да свако од њих наведе неку ствар која их је наљутила у животу. Водитељ изјаве записује на флипчарту. Ова активност може да траје око 15 минута.

**Средњи део:** Водитељ даје простор учесницима да мало прошетају по месту где се одвија радионица ( 2-3 минута). Затим водитељ одређује два места унутар простора, на једном крају просторије ће стати они који се пуно љуте, а на другом крају просторије они који се никад или ретко љуте. Водитељ објашњава да могу стати и у средину ако мисле да не припадају ни једној групи. Овај сегмент радионице може трајати 20 минута.

У наставку радионице, учесници и водитељ разговарају о томе како се осећам када смо љути. Свако од учесника има прилику да каже како се понаша кад је љут. Важно је да учесници разумеју како свако од нас показује љутњу на свој начин. Водитељ подстиче учеснике да заједно пронађу адекватније решење за превазилажење љутње и да кроз примере науче како се може разговарати ненасилно.

У наставку, водитељ предлаже да одраде вежбу како би боље разумели љутњу. Потребно је да сви стоје у кругу и једно другом додају тежак предмет (пожељно је да то буде лопта – медицинка или већа књига). Водитељ објашњава да нам љутња може бити тешка као и предмет који држимо у рукама и да није увек лако носити се са тим. Да би нам било лакше када бисмо само бацили тај предмет на неког другог како бисмо се ослободили терета, али да морамо да се запитамо како би се онда осећала та особа. Истаћи да бисмо је вероватно повредили и да то није адекватно понашање. Направити паралелу и објаснити учесницима да као што би физички повредили особу када би је гађали тешким предметом, тако могу да је повреде и речима које су изговорене у љутњи.

**Завршни део:** Водитељ са учесницима разговара о вежби и томе како су је разумели, те заједнички долазе до закључка да љутња може бити тешка и да понекада имамо жељу да је "бацимо" на друге, односно да је изразимо на негативан начин, али да то није решење јер на тај начин можемо да повредимо друге особе. Још једном сви заједно истичу зашто нам је важно да кажемо како се осећамо и како све можемо да решимо отвореним разговором и ненасилном комуникацијом.

### 3.3. Асертивна комуникација - Ненасилна комуникација

**Циљ радионице:** Учесници ће стећи увид у саме методе ненасилне комуникације и примене исте у свакодневној комуникацији.

**Материјал за радионицу:** Флипчарт, маркери, презентација, пројектор, материјали су доступни на QR коду изнад

**Трајање радионице:** У просеку од 45 до 60 минута

**Уводни део:** Увођење у тему радионице и дефинисање појма *асертивна комуникација*

**Средишњи део:** Унутар ове радионице, нагласак би био на оном што су учесници већ научили. Направити кратко подсећање уколико је потребно. Заболити све да покушају да дефинишу шта је за њих асертивна комуникација и шта она може променити унутар свакодневнице. Затим им дефинисати асертивну комуникацију и „JA“ модел.

Асертивну комуникацију лично показати кроз „JA“ модел. Кроз властити пример им објаснити зашто је „JA“ модел много бољи за исказивање жеља.

**Додатни материјал** за ову радионицу су потребне картице, које треба да поделимо учесницима тако да сви имају по једну картицу укључујући и модератора. Сваки од учесника ће на основу ситуације која је наведена на картици, покушати исказати конфликтну ситуацију кроз „JA“ модел. (картице можете пронаћи на QR коду)

**Завршни део:** Учесници заједно са водитељем још једном пролазе кроз дефиниције и најважније делове како би што боље запамтили научено.

### 3.4. Јавни наступ

**Циљ радионице:** На овој радионици говориће се о јавном наступу, његовим елементима и оснаживању учесника за учествовање у јавним наступима.

**Материјал за радионицу:** Флипчарт, маркери

**Трајање радионице:** У просеку од 45 до 60 минута

**Уводни део:** Водитељ упознаје учеснике са дефиницијом и елементима јавног наступа. Мотивише их да поделе своја искуства јавног наступа.

**Средишњи део:** Водитељ са учесницима разговара о томе шта је јавни наступ и који су елементи јавног наступа – да је потребно да причају гласно, јасно и разговетно. Водитељ треба својим примером да покаже како је пожељно да нам стоје руке и да није у реду да нпр. имамо прекрштене руке или да их држимо у џепу.

Остатак времена дати учесницима простор да се кроз неколико минута свако од њих представи и на тај начин провежба јавни наступ. Водитељ и остали учесници ће чинити публику која ће бодрити оног ко се представља у датом тренутку и скретати пажњу на оно што је било добро, а шта је потребно још мало провежбати.

**Завршни део:** Водитељ ће кроз своје коментаре о јавним наступима учесника пажљиво истакнути основне компоненте тог процеса. Кроз конкретне примере и исправке, водитељ ће објаснити и истаћи зашто су одређене ствари значајне за квалитетан и успешан наступ пред публиком.

# РЕЦЕПТИ

Скенирајте код за додатни материјал потребан за радионице:



*Напомена: Водитељ радионице може да мења, прилагођава или додатно појашњава појмове у складу са нивоом разумевања корисника.*

## РЕЦЕПТ ИЗ СРБИЈЕ – Проја



### Проја

#### **Неопходни састојци:**

3 јаја

1 шоља белог брашна

1 шоља кукурузног брашна

1 шоља јогурта

½ шоље уља

1 прашак за пециво

1 мала кашика соли

1 кришка сира/250 гр

#### **Начин припреме:**

Укључи рерну на 180 степени да се греје.

Умути јаја у већој посуди

После по реду додај састојке са списка.

Кад све добро умутиш, сипаш у плех.

Пече се 45 мин на 180 степени у рерни.



## РЕЦЕПТ ИЗ СЕВЕРНЕ МАКЕДОНИЈЕ – Тавче на гравче



### Тавче на гравче

#### **Неопходни састојци:**

500 грама пасуља (можемо писати и у шољицама)

2 главице лука

2 суве црвене паприке

Уље/маслиново уље

Зачини (со, црни бибер, црвена паприка)

#### **Начин припреме:**

Очистите пасуљ

Оперите пасуљ

Ставите пасуљ у шерпу

Додајте воду у лонац

Укључите ринглу

Ставите лонац на шпорет

Када вода проври, проспите је

Пазите да не проспете пасуљ

Ставите нову, топлу воду у шерпу (око 1 литар)

Ставите лонац са водом и пасуљем на укључену ринглу

Очистите лук

Црни лук исецкати и ставити у шерпу

Оперите суве паприке

Исеците стабљике паприке

Ставите их у лонац

Прокувајте пасуљ док не омекша.

Загрејте мало маслиновог уља у тигању (50 милилитара)

Додајте 1 велику кашику црвене паприке и промешајте.

Скуван пасуљ оцедити у земљану посуду и добро промешати.

Добро изгњечите суве паприке.

Ставите их у посуде са пасуљем.

Ставите мало воде где се кувао пасуљ.

Посолите и побиберите по жељи

Затим ставите маслиново уље са црвеном паприком.

Ставите пасуљ у рерну.

Укључите рерну на 250 степени и пеците пасуљ 20 минута

Када је готово, угасите рерну и извадите пасуљ.

## РЕЦЕПТ ИЗ БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ – Халва



### Халва

#### Неопходни састојци:

1 Шоља маслаца или маргарина

1 Шоља брашна

1 Шоља шећера

2 Шоља воде

1 кесица ванилиног шећера

Ораси или кокос за декорацију

#### Начин припреме:

Растопити 1 шољу маслаца у једну шерпу.

Када се маслац потпуно истопи, додати 1 шољу брашна

Стално мешати отприлике 10 минута без престанка.

Треба да будемо пажљиви да нам халва не би изгорела.

Смеса треба да добије смеђу боју.

Након тога, склањамо шерпу са рингле.

Узимамо другу шерпу у коју сипамо 2 шоље воде, једну шољу шећера и једну кесицу ванилиног шећера

Сачекамо да вода прокува.

Када вода прокува, пажљиво додати смесу из прве шерпице и мешати.

Пазити на руке јер може прскати.

Пустити смесу 10 секунди да одстоји, покрити је поклопцем, да вас не испрска и одмах мешати да се не створе грудвице