



**SAMOSVJESNI
MLADI**

OSOBNNE GRANICE

Nisi neka država, ali ipak imaš svoje granice. Što su one? Kako da ih osvijestiš i kako da ih čuvaš? Granice su oni trenuci kada odlučujemo biti svoji: trenuci u kojima čujemo svoj unutarnji glas, a ako naučimo - tada on postaje i glas kojim progovaramo. Granice su kada smo svjesni svog unutarnjeg kompasa i spremni poslušati ga: kada smo svjesni kako se osjećamo, što želimo i djelujemo u skladu s time na prihvatljiv način. Kada znamo, kada je to potrebno, reći NE drugima i DA sebi. Još jednostavnije rečeno: **kada slušamo sebe.**

Primjerice, kada nam netko nudi nešto što nije u skladu s našim trenutnim interesima: hranu kada nismo gladni, piće koje nam se ne pije, izlazak za koji nismo raspoloženi, zadirkivanje kolege koje nam nije ugodno, slobodnu aktivnost koju ne volimo... Ako dobro poznajemo svoje potrebe i vrijednosti, sami najbolje znamo želimo li to ili ne. Da bismo to i rekli drugima (i napravili) potrebno je još malo prakse i hrabrosti za biti dobro s tuđim neslaganjem.

Znaš, nisu granice samo onda kada govorimo NE. Granice postavljamo i onda kada odlučujemo da smo vrijedni i dovoljni, kada se aktivno **zalažemo za sebe**, i kada smo svjesni da smo mi oni koji svakodnevno odlučuju kakav će život živjeti, što će iz njega naučiti.

Granice nas vode prema nama samima. Prema tome da **poštujemo svoje osjećaje, svoje vrijednosti, svoje potrebe i ciljeve - ono što jesmo.** Prepoznavanje i izražavanje granica vodi nas prema autentičnosti, upravo nas one čine posebnima i zato ih trebamo upoznavati i poštivati.

#reciDAsebi



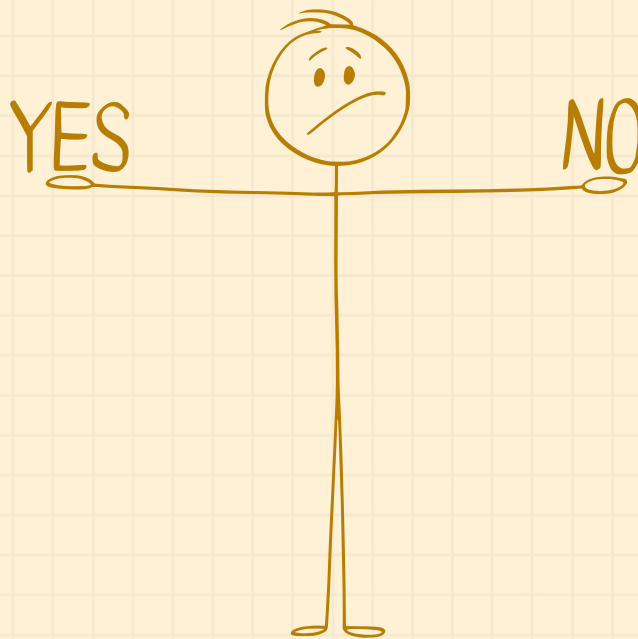
KUTAK ZA REFLEKSIJU

Kako govoriš NE drugima?

Da li se sjetiš reći kada je prekasno? Kažeš li to sigurno u sebe, ili u nadi da te neće čuti? Kažeš li to s poštovanjem prema drugoj osobi ili višeš, vrijeđaš?

Ili je možda bolje pitanje: govoriš li NE drugima ili svoje mišljenje zadržiš za sebe? Žališ li ponekad zbog nekih odluka jer si želio/la postupiti drugačije?

Reći NE nije lako. Ponekad se bojimo konflikta. Bojimo se izgubiti druge. Ili ih razočarati. Ili dovesti sebe u nepovoljnu situaciju. Možda nismo naučili kako izraziti sebe. Ili nam se čini da smo sebični ako postavljamo granice.

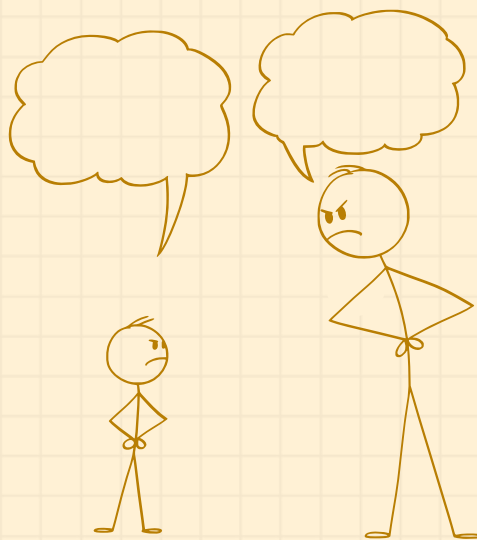


KAKO UČIMO REĆI NE?

Prepoznati svoje granice i znati izraziti sebe učimo kroz:

- **pokušaje i pogreške** - nitko ne može i ne zna *uvijek, u svakoj situaciji, oduvijek...* Svaka nova situacija je novo istraživanje naših granica.
- **upoznavanje sebe** - što nam je važno, vrijedno, što trebamo, osjećamo, kakvi želimo biti i koji nam je cilj. Upoznavanje sebe traje cijeli život jer se mijenjamo kroz godine, učenje, iskustva i odnose.
- **vježbanje** - izraziti se riječima i djelima je teže nego pomisliti. Nespretnost u izražavanju i nastojanjima je dio puta do spretnijeg zalaganja za sebe.
- **razvoj samopoštovanja i ne odustajanje od sebe** - nitko nije savršen i ne treba biti. Kroz život se mijenjamo, učimo i usklađujemo s našim unutarnjim promjenama. One se često događaju nakon iskustava koja su nam bila značajna ili teška. Iskustva su prilike za rast - nove spoznaje o sebi i nove odluke, promjenu ponašanja. Učenje i promjene su trajni dio života. Naučiti voljeti sebe uz sva svoja iskustva i pogreške je jedna od važnijih životnih lekcija.

RAZMISLI: Kako još možeš učiti? Zašto je važno?



Izražavanje naših granica vodi nas prema autentičnosti - usklađenosti misli, osjećaja, našeg ponašanja i tjelesnih senzacija.

**UPRAVO NAS ONE ČINE POSEBNIMA I ZATO IH
TREBAMO ČUVATI, IZRAŽAVATI I POŠTIVATI.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije

SAMOSVIJEST

Sigurna sam da si kao zadatak iz nekog predmeta morao napraviti neku prezentaciju. Sjećaš se onih trenutaka odlučivanja što ćeš sve staviti na slajdove, kada ih uređuješ, hodaš po sobi i recitiraš naglas sve ono što ćeš za nekoliko dana reći pred svojim školskim kolegama? Osjećaj da ti to možeš napraviti, vjerovanje u svoje sposobnosti i onda kada nisi mogao pronaći savršenu fotografiju koja treba ići na tvoju prezentaciju, zovemo **samopouzdanje**. Samopouzdanje znači da vjerujemo da smo sposobni u nekoj vještini - da smo dobri u njoj.

A sjećaš li se onoga trenutka kada si zaboravio tekst koji trebaš izgovoriti tijekom prezentacije? Sjećaš li se osjećaja "ma daj, baš sam smotan". Tu govorimo o **samopoštovanju**, kada znamo da smo dovoljni, vrijedni i dobri unatoč svemu! Kada osoba koja ima samopoštovanja pogriješi, ne izjednačava svoju vrijednost s onim što je ili nije učinila. Vjeruje u to da je vrijedna bez obzira na sve.

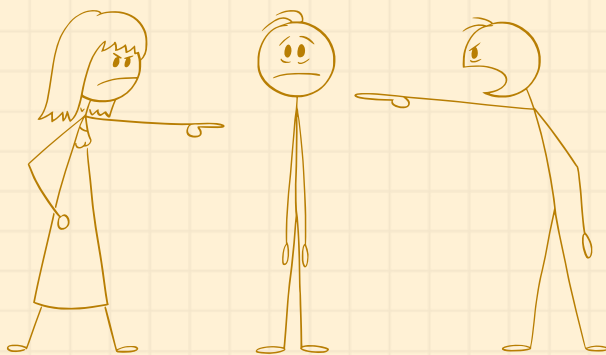
A što kada kažeš "baš sam smotan", i znaš da to što si smotan...:

- ...ne znači da si uvijek smotan ili da ćeš opet biti u istoj situaciji. Znaš procijeniti u kojim situacijama se češće zbuniš, u kojima se rjeđe zbuniš.
- ...ne određuje tvoju osobnost, znaš i druge svoje sposobnosti, nedostatke, osobine...
- ...nije niti dobro niti loše, to je jednostavno dio tebe.

Ako znaš toliko o sebi i svojoj smotanosti, znači da si **samosvjesna osoba!**

Čitaj dalje ako želiš znati zašto je upravo samosvijest važna za razvoj samopoštovanja i zdravog samopouzdanja.

#reciDAsebi



KUTAK ZA REFLEKSIJU

Koliko često etiketiraš sebe?

Koliko često pomisliš da si baš ti UVIJEK / STALNO / ČESTO / TIPIČNO...

- osjetljiv, sramežljiv, povučen, nespretan, brzoplet, smiješan, glup, pametnjaković, "sklon glupostima", nesposoban, najbolji, najsporiji, ekstrovert, samouvjeren...?
- smatraš da je to dio tebe, sramiš se ili ponosiš tim dijelom, smatraš da je on nepromjenjiv?

Etikete su štetne jer te sužavaju u tvojim izborima i ometaju upoznavanje samoga sebe - razvoju samosvijesti. Određuju tko si, umjesto da ti budeš otvoren upoznati se.

Biti sramežljiv, "sklon glupostima", _____(ubaci svoju etiketu), ne znači da si uvijek takav, da to nije promjenjivo, ili da je to apsolutno uvijek loše ili dobro.

Ljudi nisu apsolutne kategorije, ljudi su beskonačno nijansirani u svim svojim osobinama. To znači da nitko nije ili ovo ili ono, već i ovo i ono, svatko u različitim nijansama - različitima u svim različitim situacijama.

Možemo biti samopouzđani u jednom području (npr. sport kojim se bavimo), a imati nisko samopouzdanje u drugom (npr. izgled). Možemo biti sramežljivi u razredu, ali ne i na dramskoj. Možemo biti samouvjereni u nastupu na priredbi, a nesigurni kada prilazimo osobi koja nam se sviđa. Možemo znati puno o nekom području, a jako malo o nekom drugom. Možemo nasmijavati razred, a biti tužni. Možemo biti spori jer volimo obratiti pozornost na detalje ili duže uživati... Možemo biti sve to i još puno više, istovremeno.

Poznavati sebe znači poznavati puno svojih nijansi. **Upoznavanje svojih nijansi** stručno se zove razvoj samosvijesti.

ZAŠTO JE SAMOSVIJEST VAŽNA?

Samosvjesne osobe imaju dobar **uvid u sebe**, tj. poznaju svoje ponašanje, osobine, svoje osjećaje, potrebe, vrijednosti i želje - i znaju da one nisu konačne kategorije, već raznolike, isprepletene i uključive, promjenjive kroz nova iskustva i odnose.

Samosvjesne osobe donose bolje odluke za sebe, jer:

- Znaju što uistinu žele, što im je važno.
- Više poznaju i slušaju svoje osjećaje i potrebe, prije osjete onaj "gut feeling" u situacijama koje su rizične, nepovoljne za njih.
- Poznaju svoje jake i slabe strane. Obje informacije su korisne za nas. Mogu bolje procijeniti koliko im vremena treba za neki zadatak i u što se upuštaju. Znaju što im je lakše, a čemu se trebaju dodatno posvetiti ako im je važno.

Samosvjesne osobe brže se oporave nakon neuspjeha i životnih nedaća jer:

- Ne troše vrijeme na samokritiku, posvećuju se svojim trenutnim potrebama za oporavak.
- Ne izjednačavaju svoju vrijednost sa svojim sposobnostima ili manama.

Svjesne su da neuspjeh i teška razdoblja nisu konačni, već prolazni, preuzimaju odgovornost za svoju dobrobit u budućnosti.

Samosvjesne osobe su **prisutnije u sadašnjem trenutku**, fokusiranije na svoje mogućnosti i odluke, manje i kraće svoje misli zadržavaju na žaljenju za prošlim odlukama i strahovanju od budućih događaja.



Upoznaj sebe, ti si svoj najvrijedniji resurs. Baš takav kakav jesi.

**KAD RAZVIJEŠ DOBAR ODNOS SA SAMIM
SOBOM, MOŽEŠ I S DRUGIMA.**

#reciDAsebi

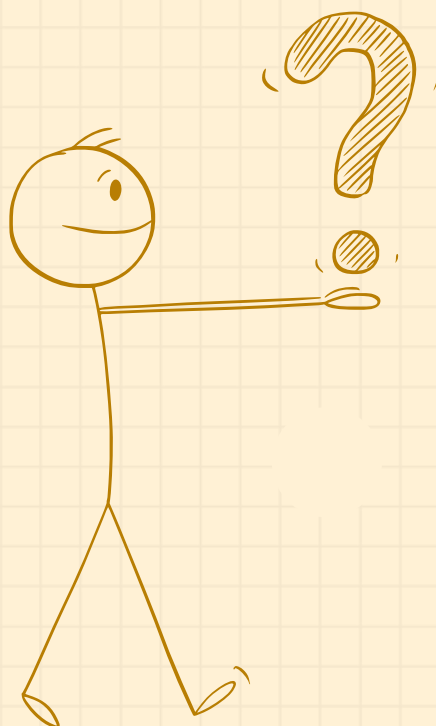
Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije

AUTENTIČNOST

Znaš ono ogledalo u kupaonici koje pogledaš svakog jutra kada pereš zube? Koga vidiš u tom ogledalu? Osobu kojoj uvijek izbije prištić u krivo vrijeme i na krivom mjestu? Osobu koja vjeruje da bi se trebala odreći slatkog kako bi se uklopila u onu grupicu mršavica u školi? Osobu koja je izgubila svoj stav? Zaboravila cijeniti svoje kvalitete? Ili ipak vidiš osobu koja jedina takva na čitavom svijetu? Zar nije to čudesno? Samo jednom si se rodio/la ti, samo jednom na ovom svijetu ćeš hodati ti. Samo jednom će postojati osoba s tvojim jakostima i tvojim slabostima.

Autentičnost NE znači da smo uvijek sigurni u sebe. Ili da uvijek sve pokazujemo drugima, da nas čitaju kao otvorenu knjigu.

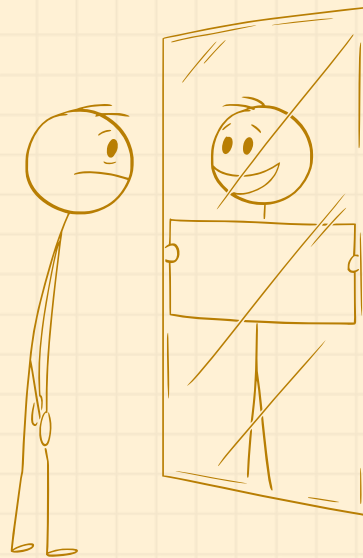
Autentičnost znači da poznajemo sebe, što nam je važno u životu, i da **postupamo** u skladu s time *koliko god je to moguće, ovisno o okolnostima*.

Autentičnost znači:

- da se **vodimo našim vrijednostima**, a ne prilagođavamo tuđim,
- da **izražavamo sebe na svoj način**, a ne trudimo se uklopiti u tuđa očekivanja i ulogu koje drugi očekuju.

Autentični ljudi ostaju **svoji** u prijateljstvima i vezama. Kao i svi, trebaju druge da bi voljeli, smijali se, dijelili... ali se usklađuju s njima bez odustajanja od sebe.

#reciDAsebi



KUTAK ZA REFLEKSIJU

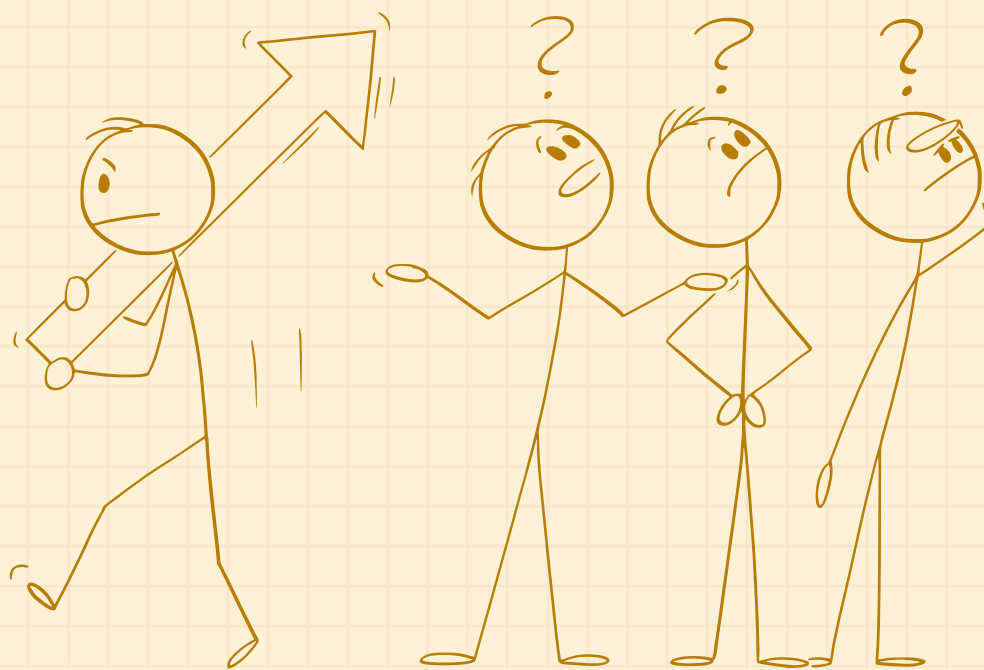
Koliko često ti se dogodilo da...?

...ne znaš kako biti svoj u društvu - pokažeš previše pa se osjećaš izloženo, nesigurno?

...ili pokažeš premalo pa ti je teško povezati se s drugima?

To se događa svima, nekima u većoj, nekima u manjoj mjeri.

Kroz iskustvo - u interakciji s drugima - učimo kako
sebe pokazati drugima.



PROMISLI O SEBI I SVOJIM VRIJEDNOSTIMA

Što je tebi važno u životu?

Od čega ne želiš odustati?

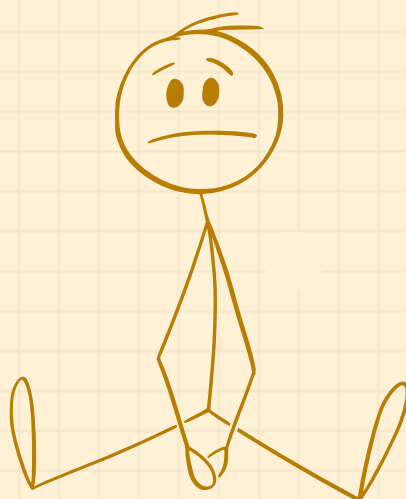
Jesi li zadovoljan/na u svojoj koži?

Jesu li tvoje riječi i djela usklađeni s tvojim mišljenjem i osjećajima?

Jesi li opušten/a u društvu drugih?

Biti svoj znači promišljati o tome što nam je važno, zauzeti se za to. Biti autentičan znači **ponašati se** usklađeno s našim vrijednostima, osjećajima i potrebama. Što smo s njima povezaniji, to smo više svoji i opuštenije to možemo izraziti. Da bi nas drugi mogli takve poznavati, prvo mi moramo dobro poznavati sebe. Zato je samouvid (odnosno *samosvijest*) toliko važan.

Naravno da se u odnosima često usklađujemo s drugima. Dok god se to ne kosi s našim potrebama, željama i vrijednostima, to nam pomaže da ostvarimo jednako važnu povezanost s drugim ljudima i bliske veze. Što bolje poznajemo sebe, osvještavamo vlastite želje i ciljeve, naš senzibilitet i afinitete, to će nam biti lakše biti svoji i dok smo s drugima.



Nikada ne zaboravi,
poseban si ovakav kakav jesi. Dovoljan i vrijedan.

**I BAŠ ZBOG TOGA NE TREBAŠ BITI KAO NETKO
DRUGI, NEGO KAO TI.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-empocije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije

INTEGRITET I SURADNJA

Kad si dio neke grupe ili to želiš biti, dobro je preispitati što sve radiš da bi bio prihvaćen. Često čujemo kako da bismo bili s drugima ne možemo biti ono što jesmo. Prilagodba i kompromisi su dio odnosa ne samo u obitelji, s prijateljima, već i u školi, na fakultetu, poslu i u drugim skupinama u kojima djelujemo i družimo se. No usklađivanje, neophodno za suživot, nije isto što i mijenjanje, zatumljavanje sebe ili pristajanje na nešto nama neprihvatljivo. Ako netko očekuje da se promijenimo, tada ne govorimo o prihvaćanju. Prihvaćanje podrazumijeva poštivanje onoga što jesmo, onoga kakvi jesmo.

Premda to što i kakvi jesmo dolazi u mnogim nijansama i može biti promjenjivo, nije isto radimo li promjene sami **zbog sebe** ili nam netko njima **uvjetuje** odnos. Razlika je temeljna: mijenjati se kroz iskustva i produbljivati znanje o sebi znači rasti i razvijati se, graditi i čuvati svoj integritet; mijenjati se ne odustajući od sebe, nama važnih stvari i ljudi ili pristajući na nešto što nije naš izbor, znači ne poštivati svoje granice i gubiti svoj integritet.

Ako odnosi s drugima podrazumijevaju da oni "za nas" promijene stil, interese i hobije, društvo, vrijeme je da preispitamo što trebamo, želimo i načine na koje to nastojimo ostvariti. Kada ne poštujemo integritet i dostojanstvo drugih, naši odnosi nisu temeljeni na uvažavanju i sigurnosti, neophodnima za povjerenje i zadovoljstvo u odnosu.

U kvalitetnim odnosima jedni uz druge možemo ostvarivati svoje osobne ciljeve, pružamo jedni drugima sigurnost i prihvaćanje, ostvarujemo zajedničko zadovoljstvo, bez straha i prisile surađujemo jedni s drugima videći smisao za sebe.

#reciDAsebi

KUTAK ZA REFLEKSIJU

Kad si zadnji put...

...rekao NE drugima, da bi poslušao sebe?

...rekao DA drugima, i radi toga odustao od svoje želje / plana / potrebe?

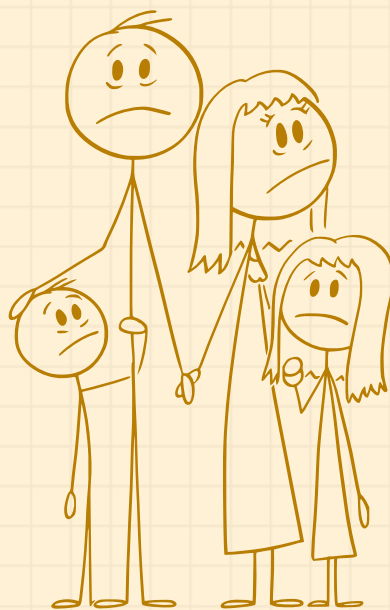
U kojim odnosima se najlakše ostvaruješ, osjećaš najslobodnije, najviše svoj?

U kojim odnosima se osjećaš najsputanije, najnesigurnije, najviše zatumljuješ svoje istinske želje i potrebe ili skrivaš svoje vrijednosti?

Da li se češće prilagođavaš drugima ili češće očekuješ da se drugi prilagođavaju tebi?

Kako bi izgledao idealan balans u odnosima? Razlikuje li se od odnosa do odnosa?

Što misliš o kompromisima?



TREBAŠ LI BIRATI IZMEĐU SEBE I DRUGIH?

Koliko god je važno ne odustati od sebe u odnosima s drugima, ipak smo društvena bića i neophodna nam je suradnja. **Odnosi** su nam potrebni, bez njih ne bismo mogli upoznavati i graditi sebe, zadovoljavati svoje potrebe za pripadanjem, ljubavlju, zabavom...

Potrebna nam je suradnja za sreću, sretne i bliske odnose.

Potrebna nam je suradnja za uspjeh u školi, na fakultetu i na poslu.

Nećemo uvijek postići sklad između suradnje s drugima i čuvanja sebe. Ponekad ćemo prijeći svoju granicu, ponekad tuđu. No ako želimo, iz tih iskustava ćemo izaći pametniji. Ponekad sami, ponekad zajedno.

Odnosi u kojima poštujemo **SVOJ I TUĐI** integritet puno su bogatiji trenucima ispunjenima zadovoljstvom.



Suradnja je nužna kako bismo bili sretni s drugima.
Poštivanje sebe je nužno kako bismo bili sretni s drugima.

**NAĐI SVOJU MJERU,
ČUVAJ SEBE I NJEGUJ SVOJE ODNOSE.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.



ema
Prostor EMancipacije

RAVNOPRAVNO DOSTOJANSTVO

Jesi li ikada razmišljao o značenju riječi dostojanstvo? Što znači biti *dostojan*? Danas vjerujemo u jednakopravnost osoba, a svaka osoba *ima pravo da* njezina individualnost bude poštovana, tj. *uvažena*. Najjednostavnije rečeno, dostojanstvo je naše pravo da nas drugi uvažavaju kao i njihovo pravo da ih mi uvažavamo.

Ne možemo natjerati druge da nas *cijene*. Takav stav vodi u razvoj strahopoštovanja koje je stoljećima bilo temelj međuljudskih odnosa. U takvim odnosima nema ravnopravnog dostojanstva jer jedna strana uzima pravo veće vrijednosti i odlučivanja o drugoj. Da bi nas netko doista cijenio, trebaju im se svidjeti naši postupci, a to nije pravo *već zasluga*.

Ono što možemo jest razviti *samopoštovanje*, svjesnost da smo vrijedni kao ljudsko biće, baš onakvi kakvi jesmo, i da smo uvijek dostojni svog i tuđeg uvažavanja.

Možemo razviti svijest o jednakom pravu svake osobe da ostvari samopoštovanje i da se uvažavanje nečije vrijednosti i individualnosti *ne mora zaslužiti*.

Svaka osoba je **dostojna uvažavanja svog integriteta, svoje vrijednosti i svoje volje**. Takvim pristupom razvija se i svjesnost preuzimanja osobne odgovornosti za svoje odluke, izbore, postupke, uspjehe, greške... Zašto je to važno u odnosima? Jer odnosi u kojima se ne poštuje *ravnopravno dostojanstvo osoba* zbog razlika u starosti (npr. roditelj - dijete), razlika u statusu (npr. šef - zaposlenik), spolu (muž - žena), rasi, nacionalnosti ili bilo kojem drugom obilježju, pate zbog neuvažavanja **jednake vrijednosti potreba, osjećaja, želja obiju strana**, a nepravedni postupci često se opravdavaju pravom jačeg / važnijeg (tj. vrijednijeg).

#reciDAsebi

KUTAK ZA REFLEKSIJU

Koliko često ti se dogodilo da...?

...te drugi ne shvaćaju ozbiljno? Nakon iskustva koje je tebi bilo neugodno, drugi ti poručuju "nije to tako strašno"?

...ti druge ne shvaćaš ozbiljno? Smatraš da problem nije velik, da nema potrebe da se toliko živciraju?

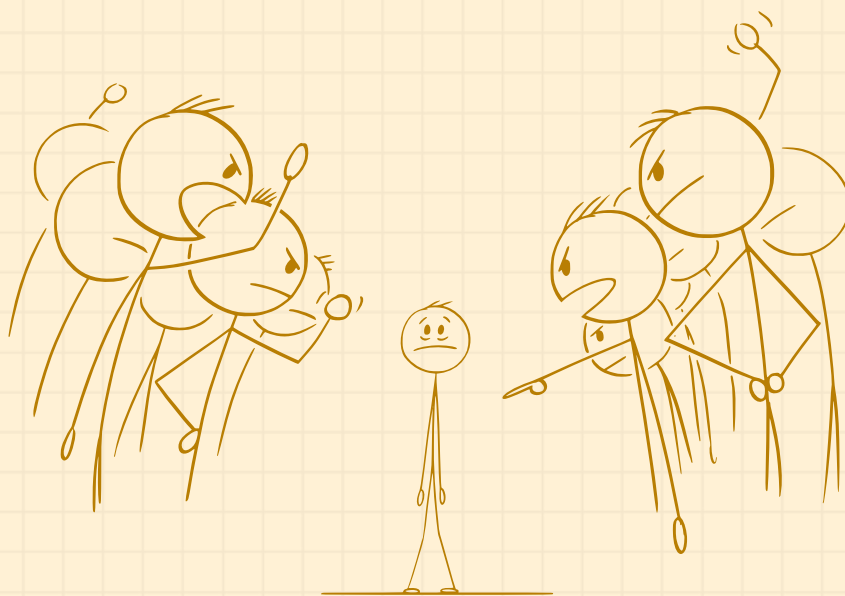
Često uspoređujemo svoja i tuđa iskustva, osjećaje, ponašanja i umjesto potrebnog prihvatanja, vrednujemo ih iz perspektive našeg iskustva (i naše individualnosti), nastojimo riješiti ili umanjiti problem.

Svi smo drugačiji, razmišljamo drugačije, reagiramo drugačije.

Svatko zaslužuje da se uvaži njegov doživljaj i njegova perspektiva.

Svačiji osjećaj i reakcija na iskustvo je jednako vrijedno.

I kada se ne slažemo s drugima, i kada ih ne razumijemo – i tada imaju pravo da uvažimo njihove osjećaje.



PROMISLI O SVOM ODNOSU PREMA DRUGIMA

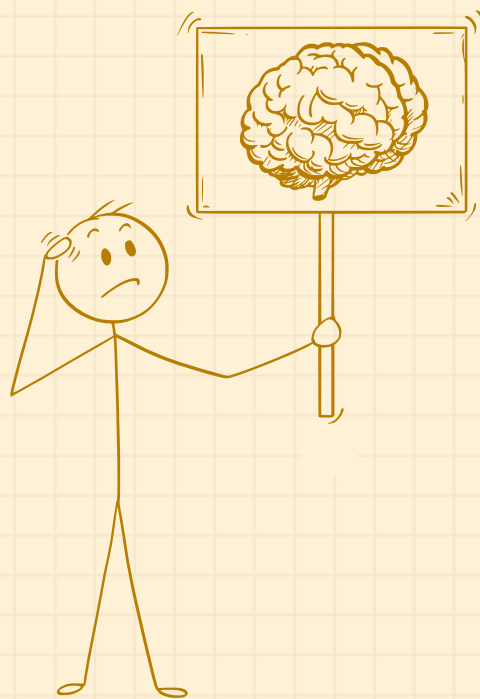
Koliko često ti govoriš drugima "nije to tako strašno"?

Jesi li spreman poslušati druge, uvažiti njihovu perspektivu i njihove osjećaje, čak i kada su sasvim drugačiji od tvojih?

Ljepše je kada smo usklađeni s bliskim osobama, kada se razumijemo bez riječi, kada slično osjećamo i mislimo. U filmovima i bajkama to je čest slučaj. U stvarnosti, takvo očekivanje je često izvor nerazumijevanja i nezadovoljstva u odnosima.

S nekim osobama se bolje, a s nekima teže razumijemo, no nije moguće biti u potpunosti usklađen s drugima. Za kvalitetne odnose potreban je trud oko uvažavanja druge osobe. Tako je s vremenom bolje upoznajemo i razvijamo razumijevanje za nju, a ne sposobnost čitanja misli.

Učiti primati i davati s dostojanstvom - s uvažavanjem drugih i sebe - najbolji je put prema skladnim odnosima.



Možemo prihvatiti sebe ovakve kakvi jesmo, možemo prihvaćati druge onakve kakvi jesu.

KROZ PRIHVAĆANJE GRADIMO ODNOSE U KOJIMA SVI MOGU BITI AUTENTIČNI I SVOJI.

#reciDAsebi

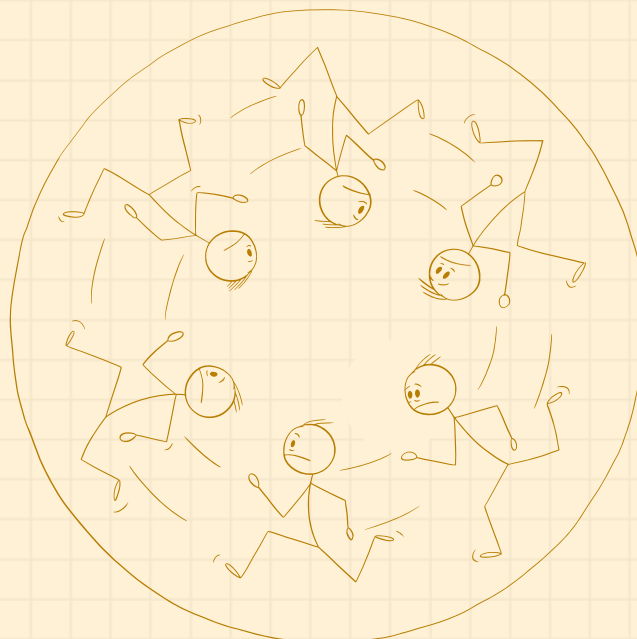
Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti udruge EMA i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije

OSOBNNA ODGOVORNOST

Kladim se da bih postala milijarder da sam svaki put kad sam čula ove dvije riječi dobila 5 centi. I nije to bezveze. S razlogom ih čujemo tako često. Osobna odgovornost može postati naš najbolji saveznik jer upravo ona predstavlja put prema osobi kakva želimo biti.

Ako si se ikad pitao/la kako to da neki ljudi uspijevaju od svog života napraviti izvor radosti i zadovoljstva, a neki ne, stvar je u tome što oni prvi preuzimaju odgovornost za svoj život:

- **za svoje želje**, ne očekuju da će se ostvariti same od sebe.
- **za svoje potrebe**, poznaju ih i zadovoljavaju na prihvatljive načine. Znaju da se drugi neće pobrinuti za njih dok sami ne izraze što im je potrebno i dok se ne nauče i sami brinuti za sebe.
- **za svoje osjećaje** i izražavaju ih na društveno prihvatljive načine. Znaju da i ugodne i neugodne emocije mogu podijeliti s drugima, no da drugi nisu odgovorni niti krivi za njihova stanja.
- **za život u skladu sa svojim osobnim vrijednostima**, znaju što im je važno i ne konformiraju se sa svima. Ipak, znaju se i usklađivati u odnosima s važnim im osobama.
- vjeruju u sebe - imaju povjerenja u svoje sposobnosti, poznaju svoja ograničenja, znaju prihvatiti neuspjeh i usude se pokušati ponovo ili drugačije.

Gdje smo tu ti i ja? Čekamo onih 5 centi za svaki put kad smo čuli riječi "osobna odgovornost" ili smo spremni za promjenu? Za sebe. :)

#reciDAsebi

KUTAK ZA REFLEKSIJU

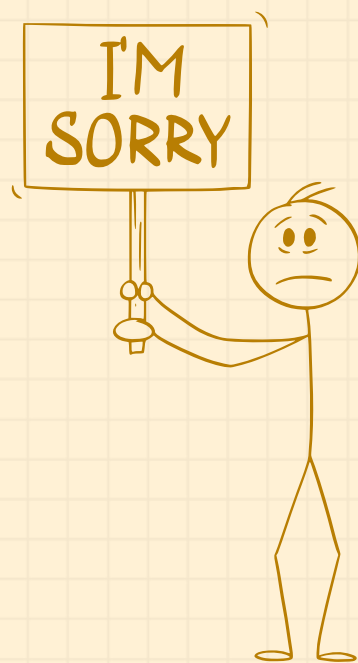
Je li ti se ikada dogodilo sljedeće...?

...svađaš se s dečkom i želiš ga promijeniti? Želiš da on shvati neke stvari, više izražava osjećaje, više priča? Smatraš da je on je kriv za to što se u vezi ponekad osjećaš usamljeno.

...prijateljica ti otkáže izlazak u zadnji čas i ljut/a si nju? Smatraš da je ona odgovorna za to što se ne zabavljaš.

...za lošu ocjenu kriviš ispitna pitanja, nepravedno ocjenjivanje, premali radni stol...?

Možeš li se sjetiti ostalih situacija u kojima često prebacujemo odgovornost na druge?



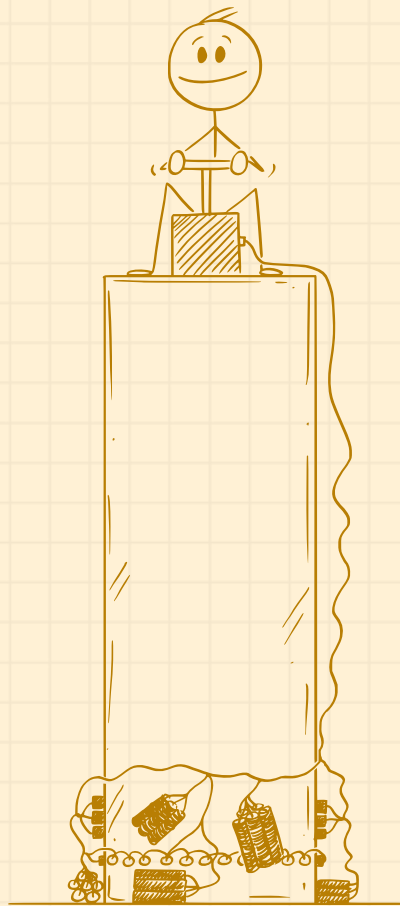
VJEŽBAJ PREUZIMANJE OSOBNJE ODGOVORNOSTI

Vrati se na primjere s prethodne stranice.

1. Odaberi jedan primjer ili zapiši vlastiti primjer.

2. Razmisli kako možeš preuzeti odgovornost za svoje potrebe i osjećaje. Pritom uzmi u obzir:

- Ne možemo mijenjati druge ljude. Možemo im samo reći kako se osjećamo s njima i što nas smeta, no na njima je da odluče žele li nešto promijeniti.
- U redu je ljutiti se na druge ako smatramo da su nepravedno postupili, i ako adekvatno izražavamo ljutnju (bez vrijeđanja, prijetnje, nasilja). Drugi nas mogu rastužiti, razveseliti, uplašiti... **NO ZAPAMTI:** upravljanje vlastitim osjećajima (što želim nakon ljutnje? kako ću se ljutiti?) i postupcima nije tuđa odgovornost.



Nisi stvoren za čekanje
da ti netko da onih 5 centi, stvoren si za puno više.

UZMI STVAR U SVOJE RUKE I PREUZMI ODGOVORNOST ZA SEBE.

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

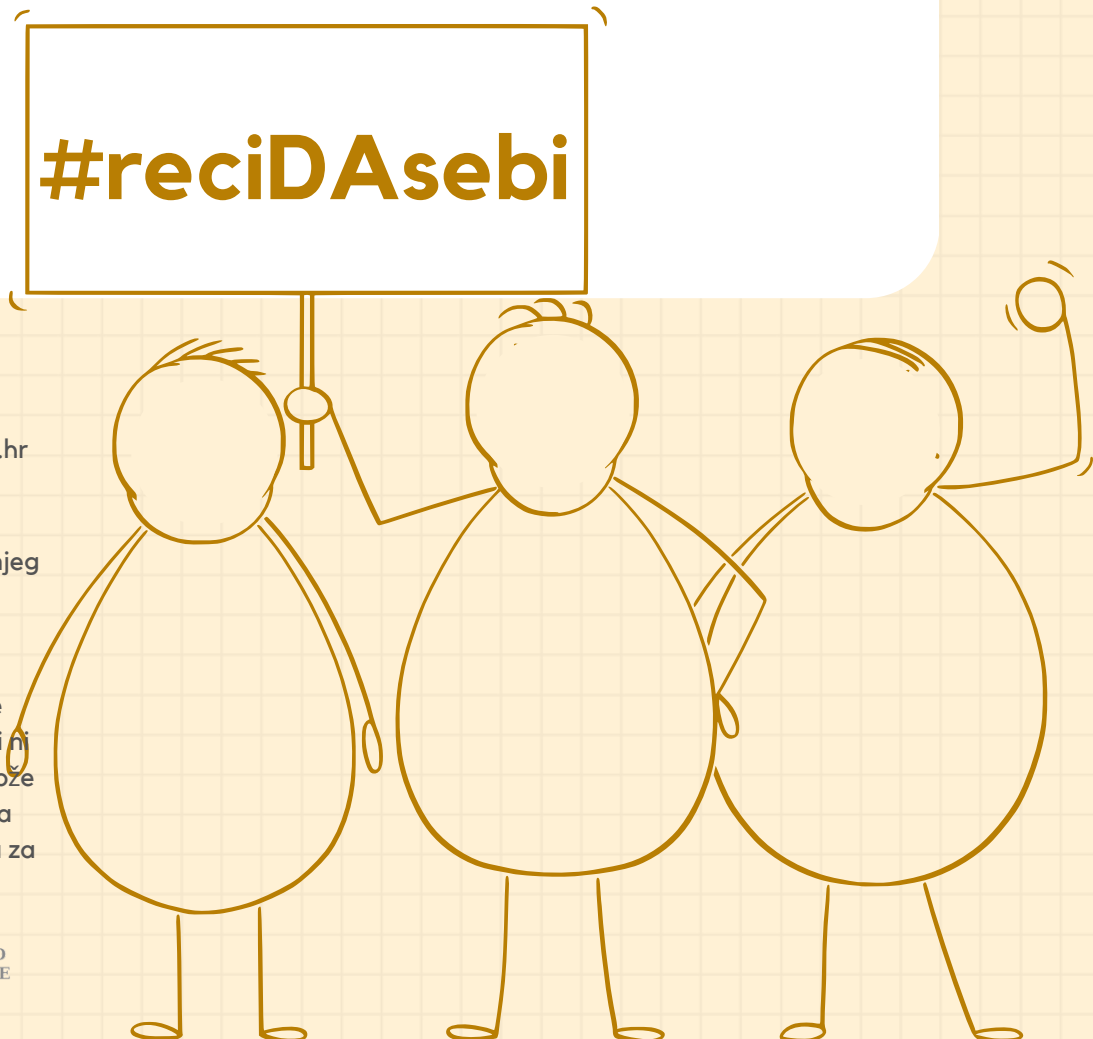
Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije



#RECIDASEBI

Brošuru je pripremila Lucija
Šogorić

Uredile Barbara Perasović
Cigrovski i Ivana Habuš
Kraljević

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ova brošura izrađena je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj brošure u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Brošura je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije