

CSI:  
MART

# E-PRIRUČNIK



SURADNJA ZA SOCIJALNO  
UKLJUČIVANJE MLADIH S  
OŠTEĆENJEM VIDA KROZ  
MINDFUL ART TERAPIJU

ITALIJA - ONDAMIND APS  
HRVATSKA - CABPS  
GRČKA - PROSVASI

CSI:  
MART



Sufinancira  
Europska unija

2021-2-ITO3-KA210-YOU-000045090

# UVOD

CSI:MART PROJEKT

E-PRIRUČNIK

ERASMUS PLUS

MALA PARTNERSTVA



Erasmus+

Projekt CSI:MART sufinanciran je iz programa Erasmus+  
Europske unije.



2021-2-IT03-KA210-YOU-000045090

# SURADNJA ZA SOCIJALNO UKLJUČIVANJE MLADIH S OŠTEĆENJEM VIDA KROZ MINDFUL ART TERAPIJU

## CSI: MART PROJEKT

### PRIRUČNIK I ZVUČNA KNJIGA

Pripremili:

ONDAMIND APS, CABPS, PROSVASI

U suradnji s:

Erika Morano, Vanna Reda, Andrea DalPiaz,  
Renata Busatto, Ivana Mitar, Ines Žižić, Zacharoula Gargana,

Zachou Anastasia

2022-2024

[erasmus-art-therapy.udrugaslijepih.hr](http://erasmus-art-therapy.udrugaslijepih.hr)



Ovaj priručnik je sufinanciran sredstvima programa Europske unije Erasmus+ pod referentnim brojem: 2021-2-IT03-KA210-YOU-000045090. Ova publikacija i sva njen sadržaj izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.



# SADRŽAJ



## Uvod

O projektu  
O partnerskim organizacijama



## Poglavlje 1.

Najnovija istraživanja u partnerskim zemljama



## Poglavlje 2.

Primjeri dobre prakse, aktivnosti, alati i resursi



## Poglavlje 3.

*Mindfulness* metoda



## Poglavlje 4.

Aktivnosti, alati i resursi: nove ideje



## Zaključak

"Ne možete zaustaviti valove, ali možete naučiti surfati."

– Jon Kabat-Zinn

# UVOD

## CSI:MART PROJEKT

Suradnja za socijalno uključivanje mladih s oštećenjem vida kroz *Mindful Art* terapiju

### SAŽETAK PROJEKTA

Projektom CSI: MART povećana je kvaliteta, inovativnost i prepoznatljivost u radu s mladima uz pomoć kreativnosti, umjetnosti i kulture te promovirana inkluzija, jednakost i nediskriminacija mladih osoba s oštećenjem vida. Kroz međunarodnu suradnju organizacija koje rade s mladima s invaliditetom i organizacije koja razvija kvalitetne i inovativne metode rada s mladima temeljene na *mindfulness* tehnikama, razvili smo snažnu mrežu partnerstva koja može odgovoriti na potrebe najugroženije skupine mladih (mlade osobe s invaliditetom).

### *Mindfulness* i Art terapija



### Što je oštećenje vida?



**Oštećenje vida** je termin koji stručnjaci koriste za opisivanje bilo koje vrste gubitka vida, bilo da se radi o nekome tko uopće ne vidi ili tko ima djelomični gubitak vida.

Neke osobe su rođene slijepo, ali većina osoba djelomično izgubi vid uslijed raznih bolesti npr. dijabetes, glaukom, degeneracija makule itd. Nisu potpuno izgubili vid, ali su izgubili dovoljno vida da bi morali stajati 2 metara ili bliže objektu kako bi ga vidjeli jednako dobro kao što bi netko sa savršenim vidom to isto mogao s udaljenosti od 20 ili više metara.

## O PARTNERSKIM ORGANIZACIJAMA



### ITALIJA - ONDAMIND APS

Za činiti dobro, trebamo se osjećati dobro.

Ondamind ima za cilj poboljšati individualne i međuljudske odnose koji će nam omogućiti da živimo zdravog uma i razvijemo pozitivan stav prilikom sudjelovanja u društvenim aktivnostima.

Naš cilj je kod osobe izgraditi otpornost na promjene temeljen na svjesnosti ili *mindfulness* pristupu i empatiji; promatrajući duboko naše obrasce djelovanja, prihvaćamo ih kako bismo ih mogli analizirati s pozitivnog aspekta i pronaći rješenja u skladu s našim vrijednostima. Kroz jedinstvenu kombinaciju meditacije *mindfulnessa* i neformalnog obrazovanja, u grupnom ili individualnom radu, stvaramo prilike za osnaživanje uma koji ne osuđuje i ne diskriminira.

### HRVATSKA - CABPS

Županijska udruga slijepih Split je nevladina, neprofitna udruga za osobe s invaliditetom. CABPS (ŽUSS) je aktivno uključen u razvoj i provedbu projekata u lokalnoj, nacionalnoj i međunarodnoj sferi koji izravno ciljaju na osobni i profesionalni razvoj slijepih osoba. Udruga je osnovana s ciljem rada za opće i javno dobro slijepih osoba.

Glavni cilj udruge je doprinijeti stvaranju ravnopravnog društva promicanjem ljudskih prava, provođenjem antidiskriminacijske politike i organiziranjem javnih aktivnosti kako bi se postiglo individualno razumijevanje, prihvaćanje i uvažavanje različitosti osoba s invaliditetom, posebice slijepih.

### GRČKA - PROSVASI

Podružnice udruženja KDAP MEA PROSVASI brinu o individualnim potrebama osoba s invaliditetom u gradovima: Larisi, Kardici, Kalitei, Tavrosu, Metamorfozisu, Mitileni, Pireju kao i u predgrađima Atike. U našim podružnicama prvo se procjenjuju sposobnosti svakog pojedinca, a zatim ih uključujemo u obrazovne programe koji odgovaraju njihovim potrebama. Neke od naših svakodnevnih aktivnosti uključuju: podučavanje vještinama življenja, dramske aktivnosti, psiho-motoričke radionice, likovne radionice, radionice kuhanja, kao i aktivnosti na otvorenom poput planinarenja u prirodi i mnoge sportske aktivnosti. Sve naše usluge i akcije su potpuno besplatne putem programa 'Reconciliation of Family and Professional Life' Nacionalnog strateškog referentnog okvira (NSRF).



# NAJNOVIJA ISTRAŽIVANJA U PARTNERSKIM ZEMLJAMA

## ITALIJA

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 2019. godine objavila je preporuku pod nazivom "Izveštaj o vidu" s ciljem predstavljanja konkretnih strategija za prepoznavanje potreba slijepih i slabovidnih osoba. Cilj je podržati sve članice i njihove partnere u postizanju ciljeva održivog razvoja (*Sustainable Development Goals* - SDG-a), posebno cilja SDG pod točkom 3.8. o univerzalnoj zdravstvenoj zaštiti kao i promovirati integrirani novi model.

U Italiji 2020. godine, prema statističkim podacima, evidentirano je otprilike 2,8 milijuna ljudi s umjerenim do teškim oštećenjem vida, u usporedbi s otprilike dva milijuna 1990. godine. Prema nacionalnom istraživanju iz 2021. godine, ukupan broj stanovnika u Italiji iznosi otprilike 59.236.213 ljudi, a od toga je zabilježeno 108.856 osoba s oštećenjem vida (slijepih i slabovidnih osoba). Rezultati prikupljenih statističkih podataka, uključujući sve blaže oblike miopije i slučajeve potpune sljepoće, pokazuju kako se broj osoba u Italiji s oštećenjem vida povećava od 1990. godine. Naime, 2021. godine prosječan broj osoba koje pate od različitih oblika oštećenja vida obuhvaća prevalenciju u razmjeru 43 od 100 osoba, a 18% njih je mlađe od 15 godina.

Trenutni nacionalni podaci otkrivaju kako su povećane potrebe za intervencijama u rehabilitaciji osoba s oštećenim vidom, ali s druge strane, smanjuje se broj rehabilitacijskih centara. Posebno zabrinjava neravnomjerna raspodjela dostupnosti socijalnih usluga za slijepe i slabovidne osobe između talijanskih regija.



U 2017. godini na području Italije bila je aktivna ukupno 51 specijalizirana ustanova, ali taj broj kontinuirano opada od 2015. godine, kada je zabilježeno čak 70 aktivnih institucija. Već od 2016. godine vidljiv je trend opadanja na samo 59 institucija. Što se tiče njihove teritorijalne rasprostranjenosti, 8 regija (od ukupno 21) i dvije autonomne pokrajine izjavile su da imaju samo jedan redovito aktivan centar: među njima su i tri velike regije južne Italije (Kampanija, Kalabrija i Sicilija); gdje prema podacima od 2017. godine, 9 od 10 centara nije obnovilo službene ugovore (*National Report of Health Italian Department of Policies Regarding blindness, education and visual rehabilitation, Italy 2018.*).

### Javne institucije i neprofitne organizacije za osobe s oštećenjem vida

Ministarstvo zdravstva i pokrajinske zdravstvene službe omogućavaju osnovnu medicinsku pomoć, specijalističke preglede i pomoć u nabavci lijekova i to besplatno za osobe s invaliditetom, uključujući i osobe s oštećenjem vida koje imaju niske mirovine. Te usluge u nadležnosti su javnih tijela, ali troškovi i materijali koji su neophodni za samostalan život i rehabilitaciju pokrivaju se uz pomoć donacija iz privatnog sektora i pružanjem socijalnih usluga od strane neprofitnih udruga. Socijalne usluge koje pružaju javna tijela su sljedeće:

- pomoć osobama s oštećenjem vida koje žive u teškim uvjetima i nalaze se u ruralnim područjima
- kućna njega i opća skrb za osnovne potrebe
- novčane naknade i mirovine (posebna naknada za slabovidne osobe, mirovina za slijepe osobe, mirovina za slabovidne osobe, itd.)

U budućnosti bi ove osnovne usluge trebale biti integrirane s programima i uslugama koje pružaju privatne i neprofitne organizacije.

### Talijanski savez slijepih i slabovidnih

Jedna od najstarijih i najvažnijih organizacija u ovom području je *The Italian Union of the Blind and Partially Sighted* (UICI). Nevladina organizacija osnovana je 6. listopada 1920. na inicijativu vojnika koji su izgubili vid tijekom Prvog svjetskog rata.





UICI promiče prava osoba s oštećenjem vida te pruža mnogobrojne usluge koje uključuju prevenciju, ranu intervenciju i liječničke tretmane za korisnike. Talijanski savez ima svoja predstavništva u svim talijanskim regijama, a sjedište organizacije nalazi se u Rimu.

U nekoliko posljednjih desetljeća osnovane su mnoge neprofitne organizacije za slijepe i slabovidne osobe na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini. Brojne organizacije okupljaju osobe s oštećenjem vida, a njihova glavna područja interesa su sljedeća:

- pružanje podrške za pravna i financijska pitanja
- omogućavanje pristupa medicinskim tretmanima i liječenju
- podrška pristupu obrazovanju i sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima

### **Obrazovanje i rad za osobe s oštećenjem vida**

Slijepa i slabovidna djeca i mladi uglavnom pohađaju redovne obrazovne programe (osnovnu i srednju školu, institucije za visoko obrazovanje) uz podršku defektologa koji prilagođavaju nastavni plan i program učenicovim sposobnostima.

Još uvijek u javnom diskursu postoje različita stajališta u pogledu ispravnog pristupa formalnom obrazovanju za učenike s oštećenjem vida.

Također, postoji i nekoliko primjera dobre prakse gdje je formalno obrazovanje uspješno integrirano s aktivnostima neformalnog obrazovanja, gdje su posebno vidljivi pozitivni učinci tog procesa na djecu, mlade i odrasle osobe s oštećenjem vida kao i njihove obitelji.

Prilikom traženja zaposlenja, javne službe za zapošljavanje, u suradnji s poduzećima i privatnim institucijama, imaju za cilj povezivati poslodavce i posloprimce, pružajući podršku potonjima tijekom cjelokupnog procesa zapošljavanja.

Procjenjuje se da trenutno u Italiji ima oko 900.000 osoba s oštećenjem vida, odnosno 1.5% ukupne populacije. Otprilike 150.000 osoba su slijepe osobe, a oko 750.000 ljudi pripadaju kategoriji slabovidnih osoba (OSI na radnom mjestu, *World Health Organization, European Blind Union*).



## HRVATSKA

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da na svijetu ima 39 milijuna slijepih osoba, a prevalencija sljepoće je 5 na 1000 stanovnika. (WHO, Ključni podaci, listopad 2021.)

Prema zadnjim dostupnim podacima (HZJZ od 03. svibnja 2019., Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj) u Republici Hrvatskoj registrirana je 511.281 osoba s invaliditetom. Od navedenog ukupnog broja njih 27.092 evidentirano je kao osobe s oštećenjem vida, što čini udio od 5,3% u ukupnom broju osoba s invaliditetom. Više od polovice (14.321) registriranih s oštećenjem vida ima dijagnozu "slabovidnost i sljepoća".

Iz istog izvora informacija dolazimo do podataka da na području Splitsko-dalmatinske županije živi 51.009 osoba s invaliditetom, cca 10%. S oštećenjem vida zabilježeno ih je 2.882, što čini udio od 5,6% ili možemo reći prevalenciju od 6 osoba na 1000 stanovnika. U našoj županiji više od polovice registriranih osoba s oštećenjem vida (1.606) ima dijagnozu "smetnje vida i sljepoća".

Što se tiče mladih s invaliditetom, u dobnoj skupini od 18 do 30 godina, u Republici Hrvatskoj ih je evidentirano 45.676 (izvor HZJZ, 25. siječnja 2022.). Od toga je gotovo 10% iz Splitsko-dalmatinske županije, njih 4.951.

Zahvaljujući podacima koje nam je dostavio HZJZ, imamo trenutni broj ljudi koji čine našu ciljnu skupinu, mlade osobe s oštećenjem vida. Na državnoj razini bilo ih je 1.618. Na području naše Splitsko-dalmatinske županije živi cca 12% mladih s oštećenjem vida, njih 199.

U registar članova Županijske udruge slijepih Split upisano je 19 mladih osoba s oštećenjem vida, odnosno 10% (CABPS, interni podaci, siječanj 2022.).



## Javne ustanove za osobe s invaliditetom

### **Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom**

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom neovisna je državna institucija čija je svrha zaštita, praćenje i promicanje prava i interesa osoba s invaliditetom u skladu s Ustavom Republike Hrvatske, međunarodnim ugovorima i zakonima.

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom je Anka Slošnjak, prvostupnica oec. Anka Slošnjak imenovana je od strane Hrvatskog sabora 2008. godine na prijedlog Vlade RH, a 2016. ponovno je imenovana u drugom mandatu.

Vizija je doprinijeti stvaranju društva jednakih mogućnosti za sve građane na području Republike Hrvatske, za sve kategorije osoba s invaliditetom bez obzira na životnu situaciju, dob i zanimanje.

Misija je služiti kao poveznica između osoba s invaliditetom, civilnog društva i institucija koje mogu sustavno rješavati probleme s kojima se suočavaju osobe s invaliditetom i doprinijeti njihovoj višoj kvaliteti života, koristeći najnovija znanja, istraživanja, tehnologije i najbolju praksu kroz suradnju sa svim tijelima te rad na zaštiti i promicanju prava i interesa osoba s invaliditetom i djece s teškoćama u razvoju.

### FORMALNO OBRAZOVANJE

Nažalost, kada su u pitanju osobe s oštećenjem vida, postoji samo 1 državna ustanova za formalno obrazovanje slijepih osoba. Riječ je o Centru za odgoj i obrazovanje "Vinko Bek" koji se nalazi u glavnom gradu - Zagrebu. U Centru "Vinko Bek" dostupni su programi osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja za slijepe te psihosocijalne rehabilitacije.

Osnovno obrazovanje traje jednako kao i redovno osnovno obrazovanje u Hrvatskoj, 8 godina. Centar "Vinko Bek" osigurava smještaj i skrb učenicima koji dolaze iz drugih gradova.

Što se tiče srednjoškolskog obrazovanja, u Centru "Vinko Bek" trenutno su dostupna 3 obrazovna programa:

1. Poslovni tajnik (učenici se osposobljavaju za obavljanje svih administrativno-tajničkih poslova u privatnom i javnom sektoru: komunikacija sa strankama, korištenje sredstava i pomagala uredske komunikacije, posebice računala s posebnom opremom za slijepe i slabovidne osobe)



2. Telefonist (učenici stječu visokofunkcionalna znanja i vještine - poznavanje prometa, položaja i uloge telekomunikacija, ovladavanje vještinama i tehnikama telefoniranja i računalnog tipkanja te osnovama rada u *call centru*)

3. Administrator (učenici se obrazuju za jednostavne uredske poslove)

Uz Centar "Vinko Bek", u Hrvatskoj postoji još jedna javna ustanova socijalne skrbi za slijepo i slabovidne osobe, Centar Silver.

Rehabilitacijski centar Silver jedinstvena je ustanova socijalne skrbi u ovom dijelu Europe koja uključuje rad sa psima pomagačima (psi vodiči, rehabilitacijski i terapijski psi) u rehabilitaciji osoba s invaliditetom i djece s poteškoćama u razvoju. Rehabilitacijske usluge koje se pružaju temelje se na načelima jednakosti, pravednosti i kvalitete usluga u skladu s individualnim potrebama i mogućnostima korisnika u svrhu bolje integracije u lokalnu zajednicu. Osnovne odrednice svih aktivnosti su rehabilitacija u cilju potpunog uključivanja korisnika. Osnivač Centra je Grad Zagreb.

#### NEFORMALNO OBRAZOVANJE

Neformalno obrazovanje slijepih osoba u Hrvatskoj dostupno je samo u nekim projektima, pa ga privatni dionici organiziraju samo u sklopu neke od projektnih aktivnosti.

Jedno od najrasprostranjenijih privatnih visokih učilišta u Hrvatskoj, Algebra, vjerojatno je prvo provodilo ovu vrstu obrazovanja u sklopu EU projekta, financiranog iz IPA-a, u razdoblju 2008.-2009. Nositelj projekta je Hrvatska udruga za promicanje i razvoj tiflotehnike (HPURT), a uz Pučko otvoreno učilište Algebra partner na projektu je bio i Hrvatski informatički savez. Opći cilj projekta je bio doprinijeti konkurentnosti slijepih i slabovidnih osoba na tržištu rada.

Tijekom projekta informatička literatura prilagođena je slijepim i slabovidnim osobama, tiskana na Brailleovom pismu i pohranjena u digitalnom obliku, čime je slijepim i slabovidnim osobama omogućeno samostalno praćenje nastave. Za 30 slijepih i slabovidnih osoba omogućeno je pohađanje verificiranog programa osposobljavanja za osnovno i napredno korištenje računala. Po uspješnom završetku programa, polaznicima je uručena diploma ECDL operatera. Također, osnovan je i opremljen specijalizirani informatički centar za obuku slijepih i slabovidnih u Zagrebu te je razvijen interaktivni portal za slijepo i slabovidne osobe.



HPURT je udruga osnovana 1991. godine s ciljem poboljšavanja kvalitete života i zadovoljavanja svakodnevnih potreba slijepih i slabovidnih osoba. Udruga provodi aktivnosti informiranja, edukacije, primjene suvremenih znanstvenih i tehnoloških spoznaja u unapređenju tiflotehničkih pomagala za svakodnevni život. Udruga kontinuirano radi na organiziranju certificiranih ECDL edukacija za osobe s oštećenjem vida.

## **ZAPOŠLJAVANJE**

Problemi zapošljavanja osoba s oštećenjem vida su višestruki, od nekonkurentnih zanimanja za koja se obrazuju slijepe osobe do predrasuda okoline i poslodavaca te diskriminacije pri zapošljavanju.

Prema posljednjim podacima Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, od 2.352 zaposlene osobe s invaliditetom, samo su 74 osobe s oštećenjem vida. Rade kao telefonisti u odjelu korisničke službe, maseri ili administrativni tajnici. Slijepe osobe sa završenom višom stručnom spremom najčešće se zapošljavaju kao profesori, pravnici i fizioterapeuti te rade u specijaliziranim ustanovama koje djeluju na području edukacije, rehabilitacije ili pružanja socijalnih usluga za slijepe i slabovidne osobe.



## GRČKA

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) pokušala je procijeniti ukupan broj slijepih osoba na svijetu. Godine 1990. objavljeno je da bi u svijetu moglo biti 39 milijuna slijepih dok 75% njih živi u Africi i Aziji. Broj slabovidnih osoba procjenjuje se na 110 milijuna.

U Grčkoj, prema podacima iz 1990. godine živi oko 21.000 slijepih osoba, dok je slijepih osoba registriranih u prefekturi Solun 1.031 (oko 1% od ukupnog broja stanovnika). No vjerojatno je stvarna brojka puno veća jer mnoge slijepe osobe žive u ruralnim područjima, a brojne obitelji izbjegavaju prijaviti djecu koja su rođena s oštećenjem vida.

Trenutačno ne postoje službene statistike o slijepim osobama u Grčkoj. Ne znamo koliko je djece, koliko mladih, potom koliko slijepih osoba je zaposleno ili koliko ih živi u ruralnim područjima. Neslužbene brojke se kreću oko 50.000 - 55.000 osoba s oštećenjem vida.

### PANHELENSKA UDRUGA SLIJEPIH (PAB)

Adresa: Ul. Verantzerou 31, Atena, 10432

Telefon: +302105202408

Fax: +302105222112

Panhelenska udruga slijepih (PAB) osnovana je 1932. godine i prva je organizacija koja okuplja slijepe i osobe s invaliditetom u Grčkoj. PAB ima 7 lokalnih podružnica diljem Grčke, te oko 5000 registriranih članova. Nadalje, PAB zastupa slijepe Grke u Nacionalnoj konfederaciji osoba s invaliditetom te u svim službenim međunarodnim organizacijama slijepih osoba. PAB je također, članica Europske unije slijepih i Svjetske unije slijepih te Odbora balkanskih konzultanata. Aktivnosti udruge izlaze izvan okvira sindikalnih inicijativa. PAB organizira aktivnosti za slijepe osobe kao što su: orijentacijska mobilnost i vještine življenja, imaju knjižnicu zvučnih knjiga, službu za savjetovanje o zapošljavanju i karijeri, službu za socijalne radnike i druge.

### SVJETIONIK ZA SLIJEPE

Adresa: Ul. Athinas 17, Kalithea, Atena, 17673

Telefon: +302109415222

Fax: +302109415271



Svjetionik za slijepe u Grčkoj je neprofitna udruga, ali pod posebnim nadzorom i subvencijom Ministarstva javnog zdravstva i socijalne skrbi. Udruga je osnova 1946. godine, s ciljem pružanja potpore slijepim osobama, ublažavanja psiholoških posljedica gubitka vida te podizanja svijesti javnosti o problemima s kojima se susreću slijepe osobe. Tijekom više od 60 godina aktivnosti Svjetionika, s posebnim naglaskom na pružanje informacija, obrazovanju i zapošljavanju osoba s oštećenim vidom; udruga je postala jednim od glavnih centara za slijepe osobe u Grčkoj. Udruga pruža sljedeće usluge: knjižnicu s knjigama na Brajici i knjigama u zvučnom formatu; tiskaru s prilagodbom tiska na Brajici; studio za snimanje audio knjiga; metalnu radionu; radionu izrade četki/metli; radionu za keramiku; gimnastičku dvoranu i prostore za vježbanje; taktilni muzej s izlošcima iz svih razdoblja povijesti; dvoranu za priredbe i kazalište, Centar za obuku i rehabilitaciju; i Hostel.

### **ŠKOLA ZA SLIJEPE "SUNCE" U SJEVERNOJ GRČKOJ (SBNG)**

Adresa: Avenija 32 Vassilisis Olgas, 54641, Solun

Telefon: +30 2310830095

Fax: +30 2310830787

Škola za slijepe "SUNCE" u sjevernoj Grčkoj (SBNG) jedina je ustanova u regiji koja obrazuje i osposobljava osobe s oštećenjem vida. U školi su oformljene sljedeće službe: orijentacijska mobilnost i učenje vještina življenja, knjižnica zvučnih knjiga, služba za savjetovanje o zapošljavanju i karijeri, služba za socijalne radnike i druge. Također, ova škola nudi tečajeve na Brajici za nastavnike i učenike koji pohađaju opće i strukovno obrazovanje.

### **CENTAR ZA OBRAZOVANJE I REHABILITACIJU SLIJEPIH (C.E.R.B)**

Adresa: Ul. Eleftheriou Venizelou 210, Kalithea, Atena, 17675

Telefon: +302109595880

Fax: +302109595868

Centar za školovanje i rehabilitaciju slijepih (C.E.R.B) je tijelo javne vlasti, pod nadzorom Ministarstva javnog zdravstva i socijalne solidarnosti (skrbi).



C.E.R.B. objedinjuje mnogo aktivnosti kako bi pružio najbolju moguću podršku osobama s oštećenjem vida. Centar se sastoji od odjela kao što su: socijalna služba, hostel, knjižnica, psihološka služba, odjel za nastavna pomagala, odjel za mobilnost (orijentaciju) i vještine življenja. C.E.R.B. pruža pomoć osobama s oštećenjem vida iz cijele Grčke, s ciljem stvaranja jednakih mogućnosti za njih kroz obrazovanje i osposobljavanja čime se omogućava njihov povratak u društvo.

## GRČKI PSI VODIČI

Adresa: Veranzerou 31, 5. kat, Atena  
Telefon: +302105200140

Udruga "Helenski centar za obuku i razvoj pasa vodiča i mobilnost slijepih i pasa pomagača za osobe s invaliditetom - *GREEK GUIDE DOGS*" osnovana je 25. srpnja 2008. godine.

Glavni ciljevi Centra "Grčki psi vodiči" su:

- a) upravljanje i zadovoljavanje potreba osoba s oštećenjima vida za korištenje PSA VODIČA za njihovu najsigurniju mobilnost.
- b) zadovoljavanje potreba osoba s invaliditetom za kretanjem i korištenjem pomagala - psa vodiča

Usluga orijentacije i mobiliteta uz pomoć psa vodiča osobama s oštećenjem vida vrijedna je usluga za koju se vjeruje da će se u nadolazećim godinama razvijati kako bi se zadovoljile rastuće potrebe diljem zemlje. Važno je da u ovom nastojanju sudjeluju javna tijela i neprofitne organizacije s dugogodišnjim iskustvom u zagovaranju problema i potreba osoba s invaliditetom.

Rad Centra financiran je zahvaljujući sljedećim sponzorima i donatorima: tvrtki PETLINE S.A. (EUCANUBA Foods, ROGZ Accessories i KONG Toys) i BAYER HELLAS S.A. Također, bez vrijedne pomoći MacHill Celebrity Bredera i gđe. Margarite Weber, Centar ne bi mogao ostvariti uspješne rezultate.





# PRIMJERI DOBRE PRAKSE

## AKTIVNOSTI

## ALATI

## RESURSI



## 2.1. SAŽETAK

Svjetska zdravstvena organizacija objavila je da sljepoća i oštećenje vida pogađaju 39 milijuna ljudi diljem svijeta. Od toga, 14 milijuna su djeca i mladi s oštećenjem vida. Recentne studije pokazale su da oštećenje vida utječe na život osobe ograničavanjem društvenih interakcija i neovisnosti. Stoga su važna istraživanja koja bilježe utjecaj gubitka vida na obavljanje svakodnevnih aktivnosti, emocionalno stanje, društvenu interakciju i opću mobilnost. Demografske varijable u istraživanjima uključuju dob, spol, stupanj obrazovanja, bračni status i radni status.

Najčešći uzroci gubitka vida kod djece i mladih na svjetskoj razini su retinopatija nedonoščadi, katarakta i neprozirnost rožnice, a u zemljama s visokim i srednjim dohotkom cerebralno oštećenje vida, hipoplazija vidnog živca i nasljedni poremećaji mrežnice.

Europski projekt CSI: MART provode tri organizacije: KDAP MEA PROSVASI iz Grčke, Ondamind iz Italije i CABPS iz Hrvatske. Konzorcij uključuje organizacije koje djeluju sa pripadnicima ciljne skupine u dvije EU zemlje. Pod vodstvom KDAP MEA PROSVASI djeluje Kreativni centar za osobe s invaliditetom u Larisi. KDAP MEA DIAPLISIS je još jedan Kreativni centar na području zapadne Grčke, uz koji djeluje i sportski klub "IFAISTOS" te udruge za osobe s oštećenim vidom "FAROS" i "KEAT" koje okupljaju osobe s invaliditetom.



## 2.2. Umjetnost i sport

U preglednom radu fokusirat ćemo se na **umjetničke i sportske aktivnosti koje su prilagođene osobama s oštećenjem vida u Grčkoj i Švedskoj.**

Osobama s oštećenjem vida potrebna je prilagodba materijala i zadataka kako bi ravnopravno sudjelovali u likovnim aktivnostima. Gubitak osjetila vida kod pojedinca zahtijeva usvajanje postupne prilagodbe osjetila dodira za raspoznavanje predmeta, oponašanje likovnih tehnika i korištenje likovne terapije u razumijevanju kontekstualnih koncepata.

**Sportske aktivnosti doprinose zabavi, razvoju kognitivnih i motoričkih vještina te povećanju samopoštovanja i samopouzdanja.**

Kao inspiraciju za daljnji rad s osobama s invaliditetom, fokusirat ćemo se na postojeće aktivnosti prilagođene osobama s invaliditetom. Ravnopravno sudjelovanje 100 osoba s invaliditetom na projektu doprinijelo je socijalizaciji osoba s oštećenjem vida, omogućilo je poboljšavanje njihove mobilnosti te posljednično dovelo do boljeg mentalno-fizičkog stanja i poboljšanja kvalitete života.

Nadalje, na temelju rezultata ove studije, preporučujemo **promicanje obrazovanja, sudjelovanja u zajednici i programa za slobodno vrijeme** uz pružanje rehabilitacijskih usluga, osposobljavanja za mobilnost, te osiguravanje samozbrinjavanja i kontinuiranih dnevnih aktivnosti za slijepe i slabovidne osobe.

### GLAVNI DIO

Postoji velika potreba za povećanjem broja sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom. Dobrobiti tjelesne aktivnosti i sportskih programa jednako su važne za osobe s invaliditetom kao i za sve druge osobe. **Tjelesna aktivnost važna je preventiva za suzbijanje epidemije pretilosti koja je posebna "opasnost" za osobe s invaliditetom (OSI).** OSI koje sudjeluju u tjelesnim aktivnostima imaju veće samopoštovanje, bolje prihvaćaju svoje tijelo i ostvaruju bolje akademske/poslovne rezultate. Unatoč brojnim benefitima tjelovježbe, OSI nemaju jednak pristup sportskim aktivnostima kao osobe bez invaliditeta.

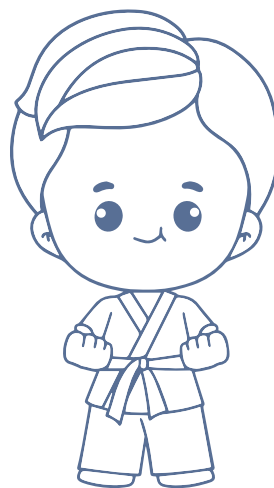


**KDAP MEA PROSVASI je Kreativni centar za djecu i odrasle s invaliditetom u Grčkoj.** Misija organizacije PROSVASI je omogućiti korisnicima pohađanje programa usmjerenih na razvoj individualnih vještina te integraciju osoba s invaliditetom u društvo.

Sudjelovanje u svim aktivnostima je besplatno za djecu i/ili odrasle osobe s invaliditetom, kao i za njihove roditelje. Aktivnosti su 100% financirane od strane NSF-a (*National Strategic Reference Framework*) u sklopu programa "Usklađivanje obiteljskog i profesionalnog života".

#### **Aktivnosti koje se provode su sljedeće:**

- Tjelesna i zdravstvena kultura
- Radionica vizualnih umjetnosti
- Joga
- *Taekwon Do*
- Paraolimpijski sportovi
- Radionica keramike/dekupaža
- Kazališne vježbe
- Psihomotorne vježbe
- Plivanje
- Nogomet
- Jahanje konja
- Badminton
- Programi socijalizacije
- Jedrenje
- *Goalball*



#### **KDAP MEA DIAPLISIS**

Kreativni centar za osobe s invaliditetom.

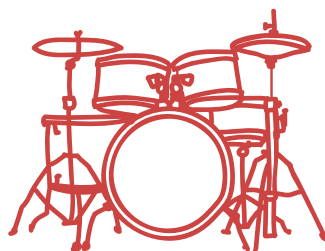
Glavni ciljevi organizacije su:

- poboljšavanje razumijevanja kod djece o važnosti raznolike prehrane
- provođenje obuke o pravilnoj prehrani za OSI
- poboljšavanje prehrambenih navika kod korisnika

Nadalje, korisnicima su na raspolaganju aktivnosti kao na primjer, pohađanje treninga gimnastike i glazbeno-motoričkih radionica. Program gimnastike pridonosi kako zabavi i opuštanju vježbača, tako i održavanju ili razvoju njihove tjelesne kondicije koja je izravno povezana s njihovim zdravljem.

Svrha glazbeno-motoričkog odgoja i bavljenje glazbom kod djece utječe na razvoj njihovih glazbenih sposobnosti (glazba, učenje). **Kroz glazbene igre, pjevanje i ples, djeca upoznaju glazbene instrumente** te na iskustven način se upoznaju s osnovnim elementima glazbe (ritam, melodija, harmonija).

Cilj glazbeno-motoričkog odgoja je **poboljšati socijalni i emocionalni razvoj kod djece te povećati razumijevanje timskog rada i suradnje u glazbenom okruženju.** Glazba pruža mogućnosti za kreativnim izražavanjem i jačanjem komunikacijskih vještina.



### «IFAISTOS»

#### Sportski klub za slijepe i slabovidne osobe

Donosimo nekoliko aktivnosti u kojima OSI mogu sudjelovati:

#### **Goalball**

*Goalball* je paraolimpijski sport u kojem sudjeluju sportaši s oštećenjem vida. Nastao je 1946. godine za potrebe rehabilitacije slijepih veterana iz Drugog svjetskog rata, a od 1976. uvršten je na popis sportskih disciplina na Paraolimpijskim igrama u Torontu. Na međunarodnom turniru u Madridu 2001. godine, Grčka je po prvi puta sudjelovala u jednom međunarodnom natjecanju iz *Goalballa*. Igrači igraju s loptom unutar koje se nalaze zvona koja pomažu igračima da se orijentiraju slušajući zvuk kretanja lopte. Iz tog razloga, dok je igra u tijeku, potrebna je potpuna tišina u prostoru kako bi se igrači mogli koncentrirati i "čuti" loptu. Krovna organizacija za *Goalball* je *International Blind Sports Federation* (IBSA - <http://www.ibsasport.org/>) i ovaj sport se igra u više od 120 zemalja diljem svijeta.

#### **Judo**

Osnovno načelo *Juda* je poštivanje protivnika. *Judo* za slijepe u muškoj kategoriji uključen je u program Paraolimpijskih igara u Seulu 1988., dok je kategorija za žene prvi put uključena na Paraolimpijskim igrama u Ateni 2004. godine. Sportaši nose uniformu - Judogi. U napadu se izmjenjuju plavi i bijeli sportaš uz nadzor suca.

#### **Svjeticionik**

Svjeticionik je neprofitna organizacija za slijepe osobe u Grčkoj. Organizacija je osnovana 1946. godine, a danas je poznata po iznimnoj filantropiji te kao pružatelj usluga socijalne skrbi. Organizacija je pod nadzorom Ministarstva rada i socijalne skrbi, a financijski rad organizacije podupire prefektura Atika u ime grčke države.

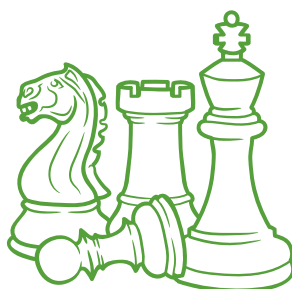
Misija i ciljevi definirani su statutom udruge:

- Socijalna integracija i stručno osposobljavanje osoba s oštećenim vidom, uz razvoj njihovih znanja, vještina i kompetencija kao ravnopravnih članova društva.
- Potpora osobama s oštećenjem vida uz korištenje uređaja asistivne tehnologije za učenje vještina življenja i orijentacije.
- Pružanje socijalnih usluga slijepim i slabovidnim osobama i članovima njihovih obitelji.

Prosječan broj njihovih korisnika na godišnjoj razini veći je od 2.000 osoba. Udruga okuplja slijepce i slabovidne osobe u Grčkoj, na Cipru i u inozemstvu.

Svjetionik za slijepce iz Grčke svojim korisnicima pruža prilike za zapošljavanje, socijalizacijom i razvojem životnih vještina. Aktivnosti koje udruga organizira su sljedeće:

- Lončarstvo i kiparstvo
- Kazališne radionice
- Radionica Brajice
- Radionica pletenja i makrame
- Igranje šaha



## **CENTAR ZA OBRAZOVANJE I REHABILITACIJU SLIJEPIH**

Centar za obrazovanje i rehabilitaciju slijepih (C.E.R.B), nekadašnji "Dom slijepih", osnovali su 1906. godine G. Drosini i D. Vikela, uz donaciju braće Ampet. Prvotni cilj organizacije bila je zaštita slijepih osoba. Do 1979., organizacija je funkcionirala kao humanitarna udruga na čijem se čelu nalazio atenski nadbiskup.

C.E.R.B s dvije podružnice u Ateni i Solunu pruža usluge osobama s oštećenjem vida svih dobnih skupina u vezi s obrazovanjem i rehabilitacijom na nacionalnoj razini. Glavni cilj organizacije je osamostaljenje osoba s oštećenjem vida i njihova integracija u društvo. Uz odgovarajuću obuku i potporu stručnog osoblja, te u okruženju međusobnog poštovanja, organizacija promiče duhovni, moralni, društveni i kulturni razvoj svojih korisnika.

Ciljevi C.E.R.B-a su sljedeći:

- pružanje informacija, podrške te obuka obitelji za pomoć djeci s oštećenjem vida, od njihova rođenja nadalje.
- zadovoljavanje obrazovnih, profesionalnih i duhovnih potreba osoba s oštećenim vidom.
- primjena suvremenih obrazovnih metoda i korištenje uređaja asistivne tehnologije.
- istraživanja usmjerena poboljšavanju tradicionalnih metoda rehabilitacije.
- organiziranje tjelesnog odgoja i sportskih aktivnosti.
- provođenje programa orijentacije i mobilnosti te vještina življenja.
- Škola Brajice - izdavanje Brailleovog certifikata.

**Švedski nacionalni program za OSI usklađen je s Konvencijom UN-a o pravima osoba s invaliditetom.** Politika Švedske je "postizanje ravnopravnih životnih uvjeta i punog sudjelovanja u raznolikom društvu za osobe s invaliditetom". U Švedskoj su aktivna lokalna i županijska vijeća za OSI.

**Organizacije daju ključan doprinos izvještavanjem o položaju i problemima osoba s invaliditetom.** One, također pomažu u oblikovanju javnog mnijenja putem javnog zagovaranja. Pedesetak organizacija za OSI dobivaju državna sredstva za pomoć u implementaciji svojih aktivnosti.

Vlada je osnovala povjerenstvo za osobe s invaliditetom koje okuplja OSI s ciljem lakše razmjene informacija između države i organizacija za OSI. Donosimo popis nekoliko organizacija:

- NKCDDB (Švedski nacionalni centar znanja za gluhoslijepe)
- FSDB (Švedska nacionalna udruga gluhoslijepih)
- SRF (Švedska nacionalna organizacija za osobe s oštećenjem vida)
- SPSM (Nacionalna agencija za obrazovanje osoba s posebnim potrebama)

## Švedski sportovi

### Ženski nogomet za slijepe – vratarka Wetterstrom

Švedska ženska nogometna reprezentacija za slijepe u usponu ima krcat raspored događanja u sljedećih nekoliko godina. Vratarka Astrid Wetterstrom, predvodnica je razvoja ženskog nogometa za slijepe u Švedskoj. Nogomet za slijepe uveden je 2014. godine kao pokušaj da se spasi lokalno sportsko igralište *Axelsbergs bollplan*, za koje je prijetila opasnost da će se na nj izgraditi stambene zgrade.



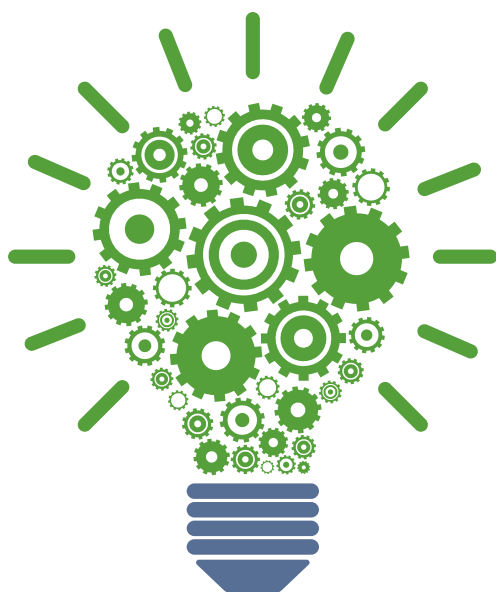
**Para-biciklistički tandem** je para-biciklistička klasifikacija za bicikliste kojima je potreban pilot koji vidi umjesto vozača koji ne vidi. Tandem bicikl je posebno prilagođen za vozače s oštećenjem vida. Ime je dobio jer se jedan biciklist usredotočuje isključivo na pedaliranje. Louise Jannering (rođena 8. srpnja 1997.) je slabovidna švedska biciklistica koja se natječe u para-biciklističkim tandem utrkama na cesti i stazi. Natjecala se na Ljetnim paraolimpijskim igrama 2020.-te, osvojivši brončanu medalju u ženskoj disciplini.

### **Umjetnička djela od mangostina koje su izradili slabovidni ljudi u Švedskoj.**

Umjetnine u obliku voća od gline izradile su slijepice u četiri oblika: jabuka, zmijsko voće, vodena jabuka i guava. Pojedini ovalni oblici izrađeni su korištenjem tehnika ubadanja i dodavanja teksture točkastim dubinskim žljebljenjem. Rezultati nisu bili savršeni i odavali su izgled teksture kože voća. Umjetnička terapija pokazala je određeni uspjeh u prijašnjim istraživanjima, no većina tih istraživanja je zastarjela. Na kraju, cilj istraživanja je bio procijeniti utjecaj umjetničke interakcije na sudionikov osjećaj vlastite vrijednosti.

## **REZULTATI**

**Projekt je uspješno utjecao na razvijanje interakcije i suradnje između Grčke i Švedske u radu sa pripadnicima ciljne skupine što se može koristiti kao primjer dobre prakse za prihvaćanje drugačijih osoba u društvo.** Naša svrha je izgraditi vezu između društva i zajednica osoba s oštećenjem vida te korištenjem novih i inovativnih metoda kreirati aktivnosti prilagođene ciljnoj skupini. Naša odgovornost je stvoriti društvo koje pruža jednake mogućnosti i PRISTUP svima i svugde. Rezultati ovog projekta postat će dostupni nakon datuma završetka projekta.





## 2.3. Dobrobiti *mindfulness* aktivnosti za osobe s oštećenjem vida

Općenito govoreći, *mindfulness* je vrlo korisna praksa za smanjenje stresa, tjeskobe i pretjeranog razmišljanja. Uz pomoć *mindfulness* tehnika, svatko može poboljšati meke vještine poput samosvjesnosti i refleksijskih vještina. Mnogi istraživači smatraju da radom na samoosjećanju i izgradnji zdravih odnosa posješujemo rješavanje problema povezanih sa spavanjem i lošim prehrambenim navikama.

**Prema riječima akademkinje Sandre Docherty sa škotskog West Collega, *mindfulness* može ponuditi mnoge alate za osobe s oštećenjem vida, pridonoseći njihovoj dobrobiti. Metodologija *mindfulnessa* može se ukomponirati u komplementarne terapije s brojnim dobrobitima za osobe s invaliditetom.**

*Mindfulness* vježbe mogu pomoći slijepim i slabovidnim osobama da se usredotoče na sadašnji trenutak, osvještavajući vezu između tijela i uma. Meditacijom osobe s oštećenjem vida mogu razviti novi stav i osjećaj kontrole za suočavanje sa životnim situacijama.

Pozitivni učinci ove prakse individualni su za svaku osobu, ali općenito govoreći, možemo vidjeti nekoliko značajnih pozitivnih učinaka u pogledu smanjenja simptoma fizičkih boljki, kao i poboljšanja mentalnog zdravlja.



## 2.4. Primjeri dobre prakse: *Mindfulness*

U svibnju 2022. godine, Ondamind je uspješno proveo trening za radnike s mladima na temu *mindfulnessa* i ženskog poduzetništva. Trening se održao u primorskom i pitoreskom talijanskom gradiću, a sudionici (24 djevojke i 2 mladića) su imali priliku unaprijediti svoje poduzetničke vještine i razviti pozitivan stav za dobrobit pojedinca i zajednice. Trening je financiran od strane EU i Erasmus+ programa.

Osim europskih projekata, možemo spomenuti nekoliko radionica *mindfulness* prakse koje su pokrenute od osnivanja organizacije u prosincu 2019. godine.

Tim Ondaminda aktivno koristi metode *mindfulnessa* i neformalnog obrazovanja u svojim radionicama. Nadalje, provedeno je nekoliko MBSR-ova. Ovaj međunarodni program odobren je od strane znanstvenika i istraživača 1979. godine. Smanjenje stresa uz *mindfulness* metode provodi se u 8 tjedana obuke (plus jedan dan potpune uronjenosti). Cilj ovog programa je kod pojedinca smanjiti stres i osvijestiti vlastite obrasce ponašanja, posebice u stresnim situacijama.

Inicijative koje promovira Ondamind pružaju prostor svima da dožive promjenu kakvu žele. **Kroz jedinstvenu kombinaciju *mindfulness* meditacije i metode neformalnog obrazovanja, u grupnom i individualnom radu, Ondamind ima za cilj stvoriti prilike za treniranje otvorenog uma koji ne osuđuje i poštuje različitosti.**



### **Prve vježbe za upoznavanje s praksom *mindfulnessa* su sljedeće:**

Voditelj će zamoliti sudionike da pronađu sigurno mjesto, udobno se smjeste u ležećem ili sjedećem položaju te će ih verbalno navoditi da obrate pozornost na sadašnji trenutak. Sudionike se korak po korak uvodi u meditaciju: voditelj će se usredotočiti na ono što sudionici mogu vidjeti i promatrati, bez osuđivanja sebe i bez navođenja rezultata koji se žele postići.

Ova aktivnost usmjerena je na obraćanje pažnje na sadašnji trenutak.

Usredotočite se na ono što možete čuti oko sebe;

Usredotočite se na ono što možete namirisati oko sebe;

Usredotočite se na ono što možete osjetiti;

Usredotočite se nekoliko minuta na svako osjetilo.

Voditelj može pomoći sudionicima verbalnim navođenjem, podsjetiti ih da samo obrate pozornost na sadašnji trenutak, bez da išta RADE, već pokušaju jednostavno BITI prisutni.



**Također, željeli bismo spomenuti jedno od najpoznatijih mjesta za prakticiranje *mindfulnessa*: Plum Village, samostan u blizini Bordeauxa, Francuska.** Za kraj, citirat ćemo izjavu Thích Nhất Hạnh objavljenju u Washington Postu iz njegove knjige "The Miracle of Mindfulness"(1975.) koja najbolje sumira bit *mindfulnessa*:

"Dok perete suđe, treba samo prati suđe, što znači da dok perete suđe treba biti potpuno svjestan činjenice da perete suđe."



## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

### PROJEKT TECH.LIBRARY

Gradska knjižnica Rijeka sudjeluje kao partner na projektu TECH.LIBRARY, koji je dio Erasmus+ programa u području strateškog partnerstva u obrazovanju odraslih.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-IT02-KA204-079967>

**Cilj projekta je unaprijediti usluge narodne knjižnice za slijepu i slabovidne osobe. To se postiže korištenjem IT alata i osposobljavanjem knjižničnog osoblja** uz uspostavu međunarodne mreže knjižnica za suradnju u odgovoru na potrebe slijepih i slabovidnih korisnika. Digitalne tehnologije i mrežni alati ključni su pokretači poboljšanja knjižničnih usluga za čitatelje oštećena vida.



<https://www.rijeka.hr/gradska-uprava/eu-projekti/aktualni-projekti/tech-library/>

U većini EU zemalja knjižničari nisu u potpunosti upoznati s opsegom i potencijalima IT alata i usluga za uključivanje korisnika s oštećenjem vida, a **malo je primjera dobrih praksi koje bi se mogle preslikati na lokalnoj i međunarodnoj razini. Nadalje, digitalne kompetencije knjižničnog osoblja često su nedostatne za učinkovitu integraciju digitalnih alata.**

TECH.LIBRARY se fokusira na 3 glavna cilja:

- razmjenu najboljih praksi među osobljem različitih knjižnica o uslugama i IT alatima za uključivanje slabovidnih korisnika
- proširiti digitalne kompetencije knjižničnog osoblja kroz prilagođene aktivnosti obuke o IT alatima
- uspostaviti mrežu knjižnica za suradnju kao odgovor na potrebe slabovidnih korisnika.

## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

**Za postizanje predviđenih ciljeva, provest će se sljedeće aktivnosti:**

- koordinacija projekta, koja će jamčiti dobro tehničko i financijsko upravljanje projektom
- razmjena najboljih praksi i studijski posjeti kako bi se svakom sudioniku pružila prilika da nauči i razumije kako druge knjižnice i zemlje koriste IT za uključivanje slabovidnih korisnika
- razvoj web platforme koja korisnicima omogućuje obuku, iskustva i mišljenja, komunikaciju, umrežavanje i širenje projektnih aktivnosti i inicijativa
- kratkotrajna zajednička obuka osoblja o najnovijim IT tehnologijama za korisnike s oštećenjem vida
- ciljane aktivnosti promidžbe i vidljivosti: 6 konferencija (3 na transnacionalnoj razini) za širenje projektnih postignuća i uključivanje dionika unutar online platforme TECH.LIBRARY.

**Uz Gradsku knjižnicu Rijeka, u projektu sudjeluje i šest partnera iz pet europskih zemalja, pet narodnih knjižnica i jedna nacionalna knjižnica:** zajednica općina Romagna Faentina iz Italije je koordinator projekta, a partneri su Gradska knjižnica Ljubljana iz Slovenije, Nacionalna knjižnica Rumunjske, Regionalna knjižnica Veliko Tarnovo iz Bugarske i Općina Maszalaca iz Latvije.

Projekt će uključiti 122 sudionika u obuku i razmjenu najboljih praksi, dok će 260 sudjelovati u događajima dijeljenja projektnih rezultata.



## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

Značajan broj vanjskih knjižnica bit će uključen u umrežavanje i razmjenu iskustava putem web platforme, koja će također pružati korisne informacije, videozapise i materijale za obuku, radionice i mnogo drugog sadržaja za poboljšanje digitalnih kompetencija njihovog osoblja.



### Očekivani rezultati projekta:

TECH.LIBRARY internetska platforma

Video za obuku na 7 različitih jezika

Preporuke za najbolje prakse na 7 različitih jezika



Očekivani učinak projekta je promicanje profesionalnog razvoja knjižničnog osoblja u IT alatima, uz istovremeno poboljšanje njihovih ključnih kompetencija i poticanje puno veće uključenosti u knjižnice poboljšanjem ključnih usluga za slijepu i slabovidnu korisnike diljem Europe.

**Postati istinski inkluzivnom knjižnicom za čitatelje oštećena vida ne znači samo sposobnost prilagodbe digitalnim tehnologijama koje se stalno mijenjaju, već i omogućiti osoblju knjižnice da stekne nova znanja i vještine.**

Projekt započinje s provedbom na jesen 2022. te će trajati do kraja kolovoza 2024. godine. Ukupna vrijednost projekta je 250.130,00 eura, a financiran je iz Erasmus+ KA2, ključne aktivnosti "Strateško partnerstvo u obrazovanju odraslih".

## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

### KORAK KOJI NEDOSTAJE

Hrvatski savez slijepih provodi projekt “Korak koji nedostaje” financiran iz Europskog socijalnog fonda. Opći cilj projekta je povećati socijalnu uključenost nezaposlenih osoba s oštećenjem vida **izgradnjom potrebnih kompetencija i vještina za aktivno i konkurentno uključivanje na tržište rada.**

<https://savez-slijepih.hr/project/zavrzeni/2021-2/eu-korak-koji-nedostaje/>

#### Specifični ciljevi:

- osposobljavanje nezaposlenih osoba s oštećenjem vida za tržište rada uključivanjem u verificirane programe obrazovanja odraslih.
- jačanje vještina i kompetencija nezaposlenih osoba s oštećenjem vida za tržište rada kroz komunikacijske i rehabilitacijske treninge.
- jačanje kapaciteta stručnjaka za rad s nezaposlenim osobama u marginaliziranim skupinama i usavršavanje profesionalnih vještina stručnjaka iz organizacije prijavitelja.

#### Ciljne skupine:

- nezaposlene osobe s oštećenjem vida
- stručnjaci koji rade s nezaposlenim osobama koje pripadaju marginaliziranim skupinama.

**Projektne partneri:** Centar za obrazovanje “Vinko Bek” i Centar inkluzivne potpore “Idem”.

U skladu s planiranim aktivnostima i ciljevima u sklopu projekta u Zagrebu su provedeni verificirani programi edukacije masera i ECDL operatera za nezaposlene osobe s oštećenjem vida.



## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

U programu za masere sudjelovalo je šest nezaposlenih osoba s oštećenjem vida, a tijekom trajanja programa sudionicima projekta organiziran je smještaj u Zagrebu kako bi se osigurala optimalna razina podrške i dostupnost svih sadržaja važnih za uspješnu provedbu programa.

**Program je proveden u suradnji s Medicinskom školom u razdoblju od 21. listopada do 16. prosinca 2020., polaznici su slušali predavanja, odradili pripravnički staž i uspješno položili ispit.**

U drugi obrazovni program „ECDL operater“ uključeno je 10 nezaposlenih osoba s oštećenjem vida. Tijekom programa polaznicima je bila osigurana tehnička podrška za uspješno svladavanje gradiva i polaganje ispita.

Misija Koordinatora je pridonijeti afirmaciji slijepih osoba u Republici Hrvatskoj promicanjem i provedbom antidiskriminacije, jednakih mogućnosti i univerzalnog dizajna.

Njihova vizija je društvo u kojem će se poštovati dostojanstvo svake osobe i njegovati međusobno poštovanje i solidarnost, te društvo u kojem biti slijep neće značiti manje vrijedan, već drugačiji.



### **TC4SEE (Transnacionalna suradnja za bijeg od socijalne isključenosti)**

Svrha projekta “Transnational Cooperation For Social Exclusion Escape” (TC4SEE) je smanjenje socijalne isključenosti najugroženijih skupina mladih pronalaženjem i stvaranjem inovativnih prilika za učenje koje im omogućuju ravnopravno sudjelovanje u aktivnostima učenja, kako bi stekli prijeko potrebne vještine surađujući sa svojim vršnjacima bez teškoća.

<https://erasmus.udrugaslijepih.hr/>



## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

Rješavanje problema digitalne transformacije kroz razvoj digitalne spremnosti, otpornosti i prioriteta kapaciteta rješava se izradom e-knjige koja će predstaviti najinovativnija rješenja u obrazovnom radu s mladima, s najugroženijim ciljnim skupinama, kao što će i donijeti nove inovativne obrazovne aktivnosti i alate koji se mogu koristiti za poboljšanje mekih i digitalnih vještina ciljne skupine.

Glavni cilj ovog projekta je uspostava transnacionalnog konzorcija koji radi s najugroženijim skupinama mladih, u **cilju razmjene dobrih praksi i iskustava vezanih uz rad s mladima i kreativnih rješenja** za neformalne obrazovne prakse.



### Partneri na projektu:

Konzorcij ovog projekta ima širok raspon iskustava povezanih s opsegom i ciljevima projekta. Koordinator projekta je Županijska udruga slijepih Split (CABPS) iz Hrvatske. Ova organizacija ima bogato iskustvo u upravljanju velikim EU projektima i dovoljno ljudskih kapaciteta za uključivanje svojih najmlađih članova u neformalne aktivnosti.

“**Citizens in Power**” (C.I.P.) ciparski partner nudi stručnost i rješenja dobre prakse u radu sa skupinama mladih u nepovoljnom položaju razvijajući inovativne i kreativne resurse za aktivnosti neformalnog obrazovanja

“**WALK TOGETHER**”, bugarski partner ima iskustvo u kreiranju i provedbi aktivnosti s ovom ciljnom skupinom, ali im nedostaju inovativni resursi koji će unaprijediti kapacitete njihovog rada s mladima i inovirati njihove nastavne aktivnosti i metodologije.

“**EUROPA 2020**” španjolski partner surađuje s više lokalnih dionika koji rade s mladima, ali im također nedostaju resursi i vještine za provedbu tih aktivnosti na kreativni i što je moguće više korisniji način.

## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

### Ciljevi projekta:

- promicati i razvijati inovativne NFE (neformalne) metode koje se bave uključenošću, jednakošću, izvrsnošću, kreativnošću, različitošću u sektorima obrazovanja i mladih korištenjem inovativnih metodologija kao što su igranje **igrica i e-učenje** posebno osmišljeno za mlade u nepovoljnom položaju.
- uspostaviti i razviti transnacionalnu suradnju u radu s mladima u nepovoljnom položaju radi **razmjene znanja, informacija i resursa za inoviranje takvog rada s mladima**.
- koristiti **digitalne alate, resurse i kreativne metodologije** kako bi inovirali procese učenja i povećali njihovu kvalitetu te na taj način odgovorili na potrebe određene ciljne skupine.

Ovaj projekt je sufinanciran iz programa Erasmus+ Europske unije. Ukupan iznos bespovratnih sredstava je 60.000,00 eura, a projektne aktivnosti odvijale su se od 1. studenog 2021. do 1. studenog 2022. godine.

### RAZLIČITI ILI JEDNAKI

Muzej suvremene umjetnosti želi razvijati kontinuirane edukativne programe za odrasle, s posebnim naglaskom na marginalizirane skupine posjetitelja - osobe s invaliditetom, starije osobe i dr.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-HR01-KA104-060497>

Program bi se sastojao od radionica, primjerice edukacije starijih osoba o pristupu računalnim programima i internetskim portalima. Za osobe s invaliditetom i marginalizirane skupine posjetitelja (nacionalne manjine, tražitelji azila i dr.) u suradnji s već postojećim Klubom mladih MSU osmislit će se i provoditi radionice za uključivanje socijalno osjetljivih skupina kroz prizmu društveno angažirane umjetnosti.



## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

**Sudionici aktivnosti mobilnosti bit će djelatnici Pedagoškog odjela Muzeja suvremene umjetnosti** . Osim stručnih djelatnika Odjela, u projekt će biti uključeni i kustosi muzeja koji će naučiti više o prilagodbi programa osobama s invaliditetom i njihovom uključivanju u redovite muzejske aktivnosti.

**Očekivani ishod projekta je potaknuti osobe s invaliditetom da izađu iz sjene te učiniti muzej i njegove programe dostupnima jer umjetnost mora biti dostupna svima.**

Cilj projekta je podizanje svijesti o vrijednosti svake osobe kao pojedinca.

Projekt "Različiti ili jednaki" sufinanciran je iz programa Erasmus+ Europske unije, u okviru ključne akcije Obrazovna mobilnost pojedinaca. Ovo je također primjer projekta dobre prakse. Projekt je završio u studenom 2020. godine.



Europski projekti koji su usmjereni na korištenje *mindfulness* metoda su sljedeći:

### **GO Alive**

Kroz rezultate ovog projekta moguće je pronaći neke prijedloge za razvoj *mindfulness* i umjetničkih aktivnosti za mlade s oštećenjem vida.

Transnacionalni konzorcij sastavljen od organizacija iz Grčke, Portugala i Italije, a okupljen oko inicijative "Go Alive" s trajanjem projekta od 2 godine, bio je usmjeren na osnaživanje mladih s manje mogućnosti u ruralnim područjima Siatista, Rio Tinda i San Cesario di Lecce uz korištenje *mindfulness* prakse i neformalnog obrazovanja kako bi sudionici otkrili svoje pravo JA i svoju ulogu u zajednici.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-2-EL02-KA205-004425>

## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

Drugi Erasmus + projekt koji bismo spomenuli odnosi se na ciljnu skupinu izbjeglica.

### ***The Safe and Mindful Movement of Young Refugees and Migrants into Youth Groups***

*"Partnerstvo je promoviralo materijale za širenje te korištenje mindfulness metode u radu s mladima. Preliminarni sastanci u svakoj zemlji sudionici pružili su kontekst partnerskim organizacijama i ponudili alate za rad s grupom mladih kako bi dokumentirali detaljan događaj mobilnosti u Ujedinjenom Kraljevstvu. Glavni događaj mobilnosti uključivao je sveobuhvatne radionice mindfulnessa, sastanke partnera i prikupljanje svjedočanstva o mindfulness praksi korištenoj u radu s mladima u Ujedinjenom Kraljevstvu."*

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-3-UK01-KA205-059896>

### **"Vidim! Hoću! Mogu!"**

Glavni cilj projekta bio je omogućiti slabovidnim i slijepim mladim osobama da osvijeste svoju sposobnost organizacije i vođenja događanja. Dodatna vrijednost projekta ostvarena je kombiniranjem praktičnog iskustva zajedničkog rada OSI s mladim ljudima koji vide. Dodatno, željeli smo da videći mladi ljudi prakticiraju rad s mladima s oštećenjem vida kako bi razbili predrasude i stereotipe te razumjeli njihove potrebe.

Svemu tome pridonijele su zajedničke aktivnosti tijekom provedbe projekta.

Suradnja s mladima iz drugih zemalja EU stvorila je pozitivno komunikacijsko ozračje, ojačala znanje stranih jezika te proširila poznavanje poljske i latvijske kulture. Sudionici su potaknuti da prošire svoje horizonte, odvaž se i traže nove izazove.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-3-LV02-KA205-003618>

### ***(Wellbeing and Visual Impairment) (Bien-Etre and VI)***

Cilj nam je istražiti različite načine pozitivnog upravljanja mentalnim zdravljem i dobrobiti kroz niz intervencija, istraživanja i obuke s našim grupama mladih i odraslih učenika s oštećenjem vida (VI) u Francuskoj i UK-u. Želimo se fokusirati na podržavanje razvoja otpornosti kod mladih ljudi kao dijela njihovog mentalnog zdravlja i trajne dobrobiti. Studenti RNC-a uz pomoć članova rezidencijalnog osoblja i savjetovaništa organizirali su tjedan mentalnog zdravlja i dobrobiti koji je započeo 4. ožujka 2019. Namjeravamo koristiti praktične primjere, razne aktivnosti, vježbe i kratke ankete za usporedbu s podacima i predviđenom promjenom uz kontinuirani i jači angažman u njihovom obrazovanju.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-UK01-KA229-062098>

## 2.6. Erasmus+ primjeri dobre prakse

### Projekt SportSense

Cilj projekta SportSense je kroz sport izgraditi vezu između društva i zajednica osoba s oštećenjem vida.

Ciljevi:

- uključivanje u sportske aktivnosti ukupno 100 osoba s oštećenjem vida iz Rumunjske, Poljske, Mađarske, Portugala, Sjeverne Makedonije
- povećati socijalnu uključenost kroz sportske aktivnosti za najmanje 100 osoba s oštećenjem vida iz Rumunjske, Poljske, Portugala, Mađarske, Sjeverne Makedonije
- stvaranje vodiča za sportske aktivnosti za osobe oštećena vida koji može umnožiti bilo koja druga organizacija ili inicijativna grupa.

Da bismo uspjeli i dostigli ove događaje implementirat ćemo:

- 4 transnacionalna događaja (uvodna konferencija, studijski posjet, trening za radnike s mladima, završna konferencija)
- 5 lokalnih događaja (sportski događaji koji imaju ulogu pružiti osobama s invaliditetom potrebnu društvenu vezu)
- priručnik (sadržaj ove knjige će sadržavati metode rada s osobama s oštećenjem vida, sportove prilagođene ovim osobama, načine provođenja ove vrste sporta, pravila i sigurnosne metode).
- priručnik, audio verzija (sadrži iste informacije kao i tiskana verzija, samo prilagođeno slijepim osobama).

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622901-EPP-1-2020-1-RO-SPO-SSCP>

### Putovanje ka neovisnosti

Cilj projekta „Putovanje ka neovisnosti“ je podržati mlade osobe s oštećenjem vida u razvoju mekih vještina u području: timskog rada, poduzetništva, stranih jezika, komunikacije, uspostavljanja i održavanja međuljudskih odnosa te razmjene iskustava na međunarodnoj razini.

Projekt također predviđa povećanje profesionalnih vještina osoba koje rade sa slijepim i slabovidnim mladima te razvijanje učinkovitih metoda korištenja neformalnog obrazovanja za potporu formalnom obrazovanju osoba s oštećenjima vida kroz međusektorsku suradnju i jačanje stava za stalnim usavršavanjem stručnih kvalifikacija. Projekt će podržati socijalnu integraciju i povećati šanse mladih osoba s oštećenjem vida kao potencijalnih radnika.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-PL01-KA205-080709>

3. POGLAVLJE

# MINDFULNESS FILOZOFIJA I ART TERAPIJA



## 3.1. Povijest Mindfulness filozofije

Za mnoge filozofe, termin "filozofija" označava **ljubav prema mudrosti**.

**Mindfulness u doslovnom prijevodu označava svjesnost.**

Što je zajedničko ovim dvama terminima?

*Mindfulness* filozofija vezana je uz znanje, svijest i istinu.

*Mindfulness* filozof obrća pozornost na unutrašnje stanje i okolinu; ne osuđuje stečeno iskustvo i poduzima korake za dokidanje ustaljenih obrazaca kod pojedinca.

**Mindfulness filozofija sadrži sljedeće ključne riječi: mudrost, povezanost tijela i uma, svijest i svjesnost.**

Thich Nhat Hanh, svjetski duhovni vođa, pjesnik i mirotvorac, bio je najvažnija osoba za razvoj *mindfulness* pokreta u sjevernoj, srednjoj i južnoj Americi te na području Europe. Ovaj pokret započeo je 1960-ih. Thich Nhat Hanh počeo je nadahnjivati ljude da budu prisutni u sadašnjem trenutku, da promatraju doživljaje izvana i iznutra, bez da osuđuju svoje osjećaje, misli i tjelesne senzacije, te da sve navedeno pretvore u prihvaćanje doživljenog iskustva u sadašnjosti.

Energija *mindfulnessa* može biti podrška našem svakodnevnom životu prilikom obavljanja formalnih i neformalnih aktivnosti (npr. dok hodamo, dišemo, govorimo, itd.). *Mindfulness* premošćuje sponu između uma i tijela na dnevnoj bazi. U ovom kontekstu, Thich Nhat Hanh je postao najvažniji zagovaratelj pristupa koji je usmjeren na korištenje *mindfulness* prakse za postizanje društvenih promjena. On je utemeljio Školu za mlade i socijalnu službu (*The School of Youth and Social Service*) s ciljem sprječavanja nasilja i promoviranja mira u svijetu.

**Thích Nhất Hạnh i Jon Kabat-Zinn zajedno su doprinijeli promociji *mindfulness* pokreta.**

**Thích Nhất Hạnhova učenja su više vezana uz duhovni aspekt u korelaciji s postizanjem mira i borbom za ljudska prava, a doprinosi John Kabat-Zinna su više usmjereni na znanstvene aspekte i dnevne benefite prakticiranja *mindfulnessa*.**



## 3.1. Povijest Mindfulness filozofije

John Kabat-Zinn, mikrobiolog na Sveučilištu Massachusetts, Katedra za medicinu u Worcesteru (*UMass Medical School*), upoznao se s meditacijom zahvaljujući zen misionaru Philipu Kapleau, također pohađao je programe pod vodstvom Thích Nhất Hạnh i Seung Sahn, te je slušao predavanja u centru za meditaciju *Insight Meditation Society*.

John Kabat-Zinn 1979. godine osniva Kliniku za smanjenje stresa na Katedri za medicinu pri Sveučilištu Massachusetts. Nastavlja provoditi istraživanja fokusirana na *mindfulness* pristup u znanstvenom kontekstu te udara temelje međunarodnog protokola pod nazivom MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*).

### 3.1.1. Što znači *mindfulness*?

**“Mindfulness je svjesnost koja nastaje namjernim obraćanjem pažnje u sadašnjem trenutku bez osuđivanja.” (Jon Kabat-Zinn).**

To ne znači da se možemo opustiti, nego s vremenom razvijamo alate za jačanje samosvijesti i samopouzdanja kako bismo mogli poduzeti prave radnje za svoju dobrobit.

Glavni procesi su sljedeći:

#### **Preпустite se.**

Nakon što isključite svog “automatskog pilota”, moći ćete osvijestiti tijekom svojih unutarnjih misli, emocija i tjelesnih senzacija bez etiketiranja kao dobrih ili loših.

#### **Obratite pažnju.**

Nadalje, počnite primjećivati vanjske podražaje poput zvukova, prizora i dodira koji sačinjavaju vaš sadašnji trenutak.

#### **Osvijestite.**



### 3.1.2. 7 stupova Mindfulnessa

7 stupova *Mindfulnessa* je pojednostavljen princip koji je razvio John Kabat-Zin kako bi ukazao na glavni proces i konkretne korake koje je potrebno provesti u djelo.

U ovom priručniku koristit ćemo resurse s bloga EHN Canada za poblize objašnjavanje spomenutih principa.

(<https://www.edgewoodhealthnetwork.com/resources/blog/the-seven-pillars-of-mindfulness/>):

#### **1. Neosuđivanje**

Ništa nije crno-bijelo. Međutim, većina osoba percipira stvarnost upravo kao takvu. Nešto je ili dobro ili loše; ova automatska prosudba preuzima i definira njihove izbore na načine kojih nisu ni svjesni. Najvažnije je da pojedinci postanu svjesni svojih postupaka i okoline. Moraju biti u stanju prepoznati postupke koje automatski donose tako da mogu dalje raditi na vlastitom rasuđivanju.



## 3.1. Povijest Mindfulness filizofije

### 2. Strpljenje

Kao što izreka kaže, strpljenje je vrlina. Isto vrijedi i za drugo načelo *mindfulnessa*. Osobe moraju biti svjesne da će se događaji u našim životima odvijati bez našeg utjecaja te prihvatiti ono što se događa. Nema potrebe za žurbom. Pojedinci trebaju naučiti živjeti u trenutku kakav god on bio i ne biti previše zaokupljeni budućnošću.

### 3. Početnički um

Vrlo lako se izgubiti, ako osoba živi u uvjerenju da je sve čula, vidjela i doživjela. Treće načelo ističe ideju da se život neprestalno mijenja. Nijedan trenutak nije isti kao drugi. Svaki je jedinstven po prirodi i sadrži jedinstvene mogućnosti. Početnički um će nas podsjetiti na ovaj jednostavan princip. Potreban je fokus da ne dozvolimo da naša iskustva budu filtrirana onim što vjerujemo da već znamo.

### 4. Povjerenje

Imati povjerenja u sebe, svoja uvjerenja i svoju intuiciju neophodno je za pronalazak mira. Biti svoja osoba i dopustiti svojim idealima da nas vode jedini je način da budemo sigurni da smo na pravom putu. Trebamo biti otvoreni za učenje, slušati, ali u konačnici spoznati da odluke koje donosimo, donosimo na temelju onoga što mislimo i u što vjerujemo.

### 5. Ne-težnja

Biti i vjerovati u sebe ključan je princip *mindfulnessa*. Ne-težnja je praksa prepoznavanja da je ono što jest dovoljno i da težnja da budemo "drugačiji" ili "bolji" može biti ometajuća. Pojedinaac treba prihvatiti ono što jest i pronaći utjehu u tome. Ne-težnja će vam omogućiti da se koncentrirate na stvari koje su važne u sadašnjem trenutku.

### 6. Prihvaćanje

Prihvaćanje ponekad može biti krivo shvaćeno. Ovaj princip ne govori o tome da budete popustljivi i da birate biti zadovoljni stvarima koje vam se možda ne sviđaju. Umjesto toga, ideja je da naučite prihvatiti stvarnost onakvom kakva doista jest. Nemojte biti zamagljeni svojim predrasudama. Umjesto toga, trebali biste naučiti vidjeti činjenice unutar našeg svijeta i prihvatiti ih onakvima kakve jesu.

### 7. Otpuštanje

Pustiti... čini se dovoljno jednostavnim, zar ne? Istina je da otpuštanje može biti teško kada ljudi prirodno postanu fokusirani na vlastite misli i ideje. To povećava stres i ne dopušta nam da se zaista usredotočimo na ono što je važno. Da biste bili svjesni, morate moći osloboditi se briga i usredotočiti se na sadašnji trenutak.

## 3.2. Suvremena Mindfulness filozofija

### 3.2.1. Mindfulness benefiti

Od 1970-ih godina, mnoga istraživanja pokazuju kako su *mindfulness* prakse povezane s redukcijom stresa i u kojim područjima možemo postići značajan napredak. Zapravo, *mindfulness* je prepoznat kao učinkovita praksa mentalnog zdravlja koja podržava gotovo sve ljude u poboljšanju njihovog fizičkog i psihičkog blagostanja.

#### **Možemo istaknuti sljedeće benefite:**

- smanjenje depresije i stresa
- poboljšana emocionalna regulacija
- smanjenja anksioznost
- bolje pamćenje i kognitivne sposobnosti
- jači i snažniji odnosi
- bolje fizičko zdravlje, lakše raspoznavanje tjelesnih senzacija
- povećana sposobnost za suočavanje s bolestima i problemima
- olakšavanje oporavka
- olakšavanje simptoma depresije
- poboljšavanje opće zdravstvenog stanja

### 3.2.2. Međunarodni protokoli

Donosimo pregled najvažnijih međunarodnih programa baziranih na *mindfulnessu*. Svi navedeni protokoli razvijeni su na temelju znanstvenih spoznaja.

*Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*

*Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)*

*Compassion-focused therapy (CFT)*

*Mindful Compassion Care Program (MCCP)*

*Mindful-Compassion Art-based Therapy (MCAT)*

*Mindfulness-based Art Therapy (MBAT)*

### 3.2.3. Mindfulness u novom tisućljeću: aktualno područje rada

U 21. stoljeću, istraživanja o *mindfulness* praksama zahvatila su različita područja. *Mindfulness* se uspješno nastavio razvijati implementirajući intervencije temeljene na *mindfulness* načelima izvan kliničkih istraživanja.

Danas su *mindfulness* prakse uspješno implementirane u sljedećim sektorima: sportu, obrazovanju i osposobljavanju, upravljanju organizacijama, društvenim problemima, socijalnim programima i sl.

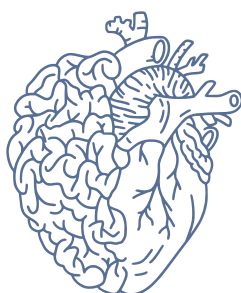
## 2.4. Program MBAT (*Mindfulness-Based Art Therapy*)

Polazeći od principa kombiniranih u ovu metodologiju, službena definicija Mindfulnessa je sljedeća:

**“Mindfulness je svjesnost koja nastaje pažljivim usmjeravanjem, s namjerom, u sadašnjem trenutku, i bez osuđivanja.”**

(Jon Kabat-Zinn)

Nadalje, *art* terapija (likovna terapija) je našla svoju upotrebu u psihologiji i psihoterapiji gdje se likovni alati koriste kako bi se potaknuo emocionalni proces. Konkretno, *art* terapija se može koristiti za stvaranje umjetnosti povezane s emocijama, a može se koristiti od strane psihoterapeuta kao terapijsko sredstvo.



### Što znači *mindfulness art* terapija?

Psihoterapeutkinja Lauren Rappaport prva je započela sa spajanjem ove dvije discipline: povezala je *mindfulness* praksu s ishodima *art* terapije kod svojih korisnika.

Ukratko, ovaj program je najbolje opisati kao kovčeg pun kreativnih alata za stvaranje umjetnosti, uz korištenje metode introspekcije s *mindfulness* principima. Prema pisanju stručnjaka koji su razvili ovaj program, za njega možemo koristiti i naziv “*focusing-oriented art therapy*” čime se naglašava fokusiranje na proživljena iskustva.

Prema službenim studijama, od autora koji su također objavljivali radove na portalu [verywellmind.com](http://verywellmind.com), između ostalog možemo napomenuti, da su korištenjem *mindfulness art* terapije pokušali ublažiti sljedeće zdravstvene poremećaje: anksioznost i depresiju, poremećaje prehrane, probleme s ispoljavanjem bijesa i probleme s podnošenjem stresa.

Među konkretnim prednostima možemo pronaći sljedeće: poboljšana kvaliteta života (QoL - *quality of life*), povećano samopouzdanje i samoprihvatanje, poboljšana intuicija i povjerenje u vlastito tijelo (kako se osjećate i što to znači), te povećana emocionalna svijest..

Za kraj, likovne i *mindfulness* aktivnosti pridonose poboljšanju vještina samosvijesti i pronalaženju sigurnog mjesta gdje emocije, tjelesne senzacije i misli prirodno izlaze na vidjelo.

## Gdje možemo pronaći dodatne informacije o *mindfulness* praksama?

Trenutno je moguće pronaći web stranice, aplikacije, online platforme i online vođene meditacije gdje osoba može samostalno započeti s implementacijom formalnih i neformalnih praksi te življenja filozofije koja promiče *mindfulness* pristup.

Neke od glavnih i osnovnih praksi koje je moguće pronaći online su sljedeće:

Svjesno jedenje;

Meditacija i hodanje;

Skeniranje tijela.

Neki od resursa koji su korisni za pronalaženje informacija i vođenih meditacija su sljedeći:

<https://www.mindful.org/>

<https://www.headspace.com/>

<https://www.calm.com/>

<http://verywellmind.com/>

### Zaključak

Kroz ovo poglavlje željeli smo istaknuti što znači sami pojam *mindfulnessa* te kako ovaj pristup djeluje na dobrobit pojedinca i zajednice. Korištenjem opisanih načela svaka osoba može preuzeti kontrolu nad svojim životom i svjesno odabirati najbolje korake za postizanje vlastite dobrobiti i dobrobiti zajednice.

# AKTIVNOSTI, ALATI I RESURSI: NOVE IDEJE



## 4. POGLAVLJE

# PRONAĐITE NADAHNUĆE U SLJEDEĆIM AKTIVNOSTIMA

### **CILJNA SKUPINA:**

Mladi s oštećenjem vida u dobi od 13 do 30 godina koji pripadaju ciljnoj skupini u nepovoljnom položaju.

### **NAPOMENE O KORIŠTENJU INKLUZIVNIH AKTIVNOSTI U PRIRUČNIKU:**

CSI: MART priručnik ili metodološki vodič donosi aktivnosti posebno osmišljene za mlade osobe u dobi od 13 do 30 godina koji pripadaju skupini u nepovoljnom položaju, s posebnim naglaskom na osobe s oštećenjem vida.

Aktivnosti se mogu prilagoditi i mladima s drugim poteškoćama. Ove aktivnosti mogu se provoditi od strane stručnog osoblja u organizacijama ili centrima za rad sa pripadnicima ciljne skupine.

Ovo je početak izvrsne inicijative kojom se mladima se senzoričkim invaliditetom i drugim poteškoćama osigurava ravnopravan pristup smislenim i uključivim aktivnostima.

### **Prilikom osmišljavanja navedenih aktivnosti vodili smo se sljedećim kriterijima:**

1. Uvod i upute za pristupačnost: pružiti upute o tome kako prilagoditi aktivnosti različitim stupnjevima tjelesnog oštećenja, uključujući oštećenje vida.
2. Prilagođenost sadržaja dobi sudionika: aktivnosti su prilagođene osobama u dobi od 13 do 30 godina starosti, uzimajući u obzir kognitivne, emocionalne i socijalne razvojne faze sudionika.
3. Prilagodba: aktivnosti su raznovrsne i jednostavne za prilagodbu kako bi u njima mogle ravnopravno sudjelovati mlade osobe u nepovoljnom položaju (slijepe osobe, gluhe osobe, osobe s tjelesnim oštećenjem i/ili kognitivnim poteškoćama).
4. Sigurnost i nadzor: sigurnosna razmatranja su integrirana u dizajn aktivnosti, osiguravajući da sudionici u niti jednom trenutku nisu izloženi riziku.
5. Kulturološka primjerenost: tijekom razrade aktivnosti izuzeti su elementi koji bi mogli isključiti ili uvrijediti određene skupine.

Metodološke napomene uz priručnik trebale bi poslužiti kao snažan temelj za razvoj i drugih priručnika s uključivim aktivnostima, a koji mogu pozitivno utjecati na živote mladih osoba s invaliditetom. Ne zaboravite kontaktirati stručnjake prilikom razrade aktivnosti za uključivanje osoba s invaliditetom i pristupačnost kako biste bili sigurni da su vaši kriteriji dobro osmišljeni i primjereni ciljnoj skupini.

# POKVARENI TELEFON SA SLIKAMA

**Trajanje aktivnosti:** 45 minuta

**Metode:** upute trenera, rad u paru, aktivno sudjelovanje, refleksija, učenje temeljeno na igri, kreativnost

**Broj sudionika:** 6-10

## **Pedagoški ciljevi:**

Povećanje razumijevanja sudionika o socijalnoj uključenosti

Podučavanje i promoviranje vrijednosti

Razumijevanje vlastitih vrijednosti

Poboljšanje komunikacije i suradnje

Poboljšanje mekih vještina (kritičko mišljenje, donošenje odluka)

Poboljšavanje kreativnog izražavanja

Naučiti koliko je važan rad u paru

Povećati povjerenje u drugu osobu

**Izvor inspiracije:** ulična igra pokvareni telefon i društvena igra *Telephone Pictionary*

## **Koraci za provedbu:**

Kao u dječjoj igri zvanoj "pokvareni telefon", ova igra se oslanja na šum u komunikaciji u svrhu zabave i poboljšavanja mekih vještina sudionika. Igra "Pokvareni telefon sa slikama" uključuje seriju od 2 ili više krugova po igri. Za crtanje na papiru osiguran je osnovni materijal, dovoljno je osigurati 6 tempera boja i nekoliko kistova za crtanje. Igra se igra u paru, pri čemu svaki par ima na raspolaganju maksimalno 10 minuta za crtanje.

- 1.korak: svi igrači okupljaju se oko stola. Na stolu su treneri postavili sav materijal potreban za igru. Sudionici se dijele u parove.
- 2.korak: prvi igrač u paru odabire jednu tempera boju. Igrači se u paru drže za ruke. Prvi igrač napravi potez kistom, a drugi igrač imitira pokret.
- 3.korak: nakon isteka 10 minuta, igrači mijenjaju mjesta i započinje drugi krug.
- 4.korak: na kraju igre, igrači verbaliziraju doživljeno iskustvo.

**Potreban materijal:** papir formata A0 ili većeg, tempere, kistovi

## **Dodatne napomene: *Mindful Inquiry***

Treneri mogu potaknuti sudionike na promišljanje o aktivnosti postavljanjem sljedećih pitanja: Kako se osjećaš? Je li ti se više sviđalo kada si crtao ili kada si oponašao tuđe poteze? Možeš li opisati neke emocije u prvoj fazi? Je li bilo drugačije u drugoj fazi? Možeš li primijetiti specifične senzacije u rukama (vrućinu, hladnoću, nešto drugo ili ništa)?

# Neimenovane emocije

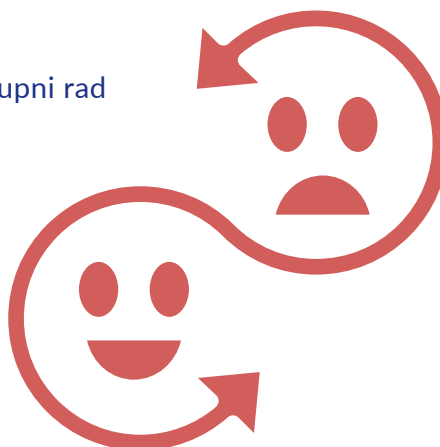
**Trajanje aktivnosti:** 45 minuta

**Metode:** aktivno sudjelovanje, kreativnost, refleksija, grupni rad

**Broj sudionika:** 6-10

## **Pedagoški ciljevi:**

Razumijevanje vlastitih vrijednosti  
Poboljšavanje komunikacije i suradnje  
Poboljšavanje emocionalne inteligencije  
Razviti vještine timskog rada  
Poboljšanje motoričkih sposobnosti i kreativnosti



**Izvor inspiracije:** infografika osnovnih emocija / popis primarnih emocija

## **Koraci za provedbu:**

Treneri započinju aktivnost kratkim uvodom.

Postoji mnogo različitih vrsta emocija koje utječu na način kako živimo i komuniciramo s drugima. Ponekad može izgledati kao da emocije nama upravljaju. Odluke koje donosimo, postupci koje poduzimamo i kontekst u kojem se događaj odvija, sve je pod utjecajem emocija koje doživljavamo u svakom trenutku. Tijekom 1970-ih, psiholog Paul Ekman identificirao je šest osnovnih emocija koje je opisao kao univerzalne za sve ljude bez obzira na kulturu kojoj pripadaju. Emocije koje je identificirao su: sreća, tuga, gađenje, strah, iznenađenje i ljutnja. Cilj aktivnosti "Neimenovane emocije" je potaknuti sudionike da zarone u svoje emocije i otvoreno razgovaraju o svojem mentalnom zdravlju u grupi.

- 1.korak: treneri prezentiraju igračima dostupan materijal za aktivnost. Igrači imaju 5 minuta da taktilno opipaju materijale ispred njih.
2. korak: treneri odabiru jednu od osnovnih emocija (sreća, tuga, gađenje, strah, iznenađenje ili ljutnja) te dijele svakom sudioniku list formata A5. Ova igra se igra individualno, uz grupnu refleksiju na kraju.
- 3.korak: sudionici koriste dostupne materijale kako bi prikazali svoj doživljaj ili iskustvo odabrane emocije.
- 4.korak: sudionici imaju 15 minuta na raspolaganju da stvore svoje umjetničko djelo (npr. zalijepe materijale na papir u različite oblike i kombinacije).
- 5.korak: otvoren razgovor sa sudionicima. Refleksija doživljaja o sudjelovanju na aktivnosti.

**Potreban materijal:** papir formata A5, različiti materiji (vuna, konac, papir u boji, izrezani komadi tkanine, mali dekorativni predmeti i sl.), škare, ljepilo

## **Dodatne napomene: Savjeti za razvijanje ne-osuđujućeg stava**

Zastanite na trenutak: napravite kratku pauzu na 25 sekundi, sjednite i pokušajte jednostavno doživjeti trenutak, ne razmišljajte je li ovaj trenutak i sve što donosi dobro ili loše - samo promatrajte osjećaj trenutka. Prihvatite sve emocije, bilo pozitivne ili negativne. Negativne emocije mogu nam pružiti drugačiju perspektivu, povezati nas s našim dubljim bićem te nam omogućiti lakše učenje, razumijevanje sebe i svijeta u kojem živimo.



# Sretni ukrasi

**Trajanje aktivnosti:** 2 - 3 sata

**Metode:** razvoj motoričkih vještina, kreativnost, kritičko i strateško razmišljanje, samostalna autonomija

**Broj sudionika:** 6-10

## **Pedagoški ciljevi:**

Za podizanje razine samopouzdanja

Za poboljšanje motoričkih sposobnosti i sinkronizacije

Promicati osobnu autonomiju

Razviti vještine rješavanja problema

Za poboljšanje koncentracije i konfiguracije

**Izvor inspiracije:** kreativne aktivnosti za osobe oštećena vida

## **Koraci za provedbu:**

Danas se često koriste stiroporni predmeti za izradu ukrasa za dom, ukrasa za blagdane ili za osmišljavanje umjetničkih projekata za djecu i mlade. Stiroporne kugle za rukotvorine dolaze u različitim veličinama, od otprilike 1 do 12 inča. Zbog mekane strukture stiropora, mladi s oštećenjem vida mogu lako ukrašavati ove kugle umetanjem oštih predmeta poput štapića i iglica. Sudionicima će trebati pomoć trenera ili voditelja u fazi crtanja i/ili lijepljenja predmeta na površinu kugle.

- 1.korak: svaki sudionik će odabrati stiroporni ukras i odlučiti koje materijale i boje želi koristiti za ukrašavanje.
- 2.korak: kreativni proces započinjemo umetanjem dugog drvenog ili metalnog štapića u stiroporni predmet kako bi nam služio kao ručka tijekom procesa ukrašavanja. Improvizirani držak će nam omogućiti lako okretanje predmeta u svim smjerovima.
- 3.korak: sudionici počinju s bojanjem odabranog predmeta tempera bojama ili nekom drugom vrstom boja na čijoj je deklaraciji navedeno da je pogodna za upotrebu na stiroporu. Pripazite da sudionici obojaju predmet s barem dva sloja boje kako bi cijela površina predmeta bila obojana i da bijele pukotine ne budu vidljive.
- 4.korak: uz pomoć trenera ili volontera, sudionici započinjaju lijepiti ukrase na stiroporni predmet koristeći standardno bijelo ljepilo. Po želji dodajte šljokice.
- 5.korak (izborni): sudionici mogu pokušati spojiti nekoliko ukrašenih predmeta umetanjem jednog kraja čačkalice ili drvenog štapića u jedan predmet, a drugog kraja u drugi predmet te pritiskom približe predmete da drvena spona ne bude vidljiva.
- 6.korak: ostavite predmete da se osuše nakon bojanja i ukrašavanja tako što ćete umetnuti dugi drveni štap u stiroporni predmet. Kada se osuše, izvucite drvene štapiće iz predmeta.
- 7.korak (izborni): organizirajte malu izložbu ili ukrasite božićno drvce.
- 8.korak: razgovor sa sudionicima.

**Potreban materijal:** drveni štapići, tempera, kistovi, bijelo ljepilo, dekoracije od stiropora (raznih oblika i veličina), svjetlucavi prah, mali plastični ukrasni predmeti

# Narukvice *Happy Loops*

**Trajanje aktivnosti:** 2 - 3 sati

**Metode:** upute trenera, razvoj motoričkih vještina, kreativnost, kritičko i strateško razmišljanje, samostalna autonomija

**Broj sudionika:** 6

## **Pedagoški ciljevi:**

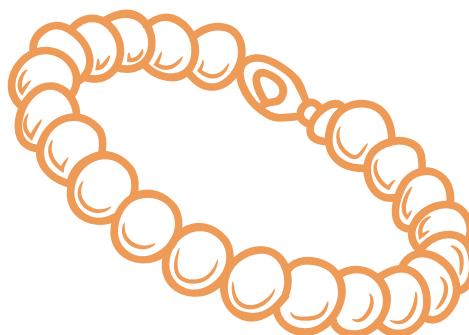
Za podizanje razine samopouzdanja

Poboljšati motoričke vještine

Promicati osobnu autonomiju

Za poboljšanje strateških vještina

Za poboljšanje koncentracije i konfiguracije



**Izvor inspiracije:** osnovna narukvica *Loom Bands*

## **Koraci za provedbu:**

Za ovu aktivnost treneri/volonteri trebaju individualno raditi sa svakim sudionikom. Cilj aktivnosti je naučiti mlade osobe s oštećenjem vida kako izraditi jednostavne narukvice od gumenih trakica.

- 1.korak: pripremite materijale! Treneri predstavljaju sudionicima set za izradu narukvica. Sudionici prije početka prebrojavaju gumice za izradu narukvica. Za izradu dječje narukvice bit će im potrebno oko 20 gumica, ili oko 30 gumica ako će izrađivati narukvicu za odrasle osobe. Također, za pletanje će im trebati jedna c-kopča (kopče se uglavno nalaze u setu s gamicama).
- 2.korak: sudionici mogu napraviti prugastu narukvicu izmjenjujući dvije boje ili dobiti dugin uzorak korištenjem nekoliko različitih boja. Sudionici će naučiti kako raditi narukvice od gumica koristeći 2 olovke ili svoje prste.
- 3.korak: Zakrenite jednu gumicu u oblik broja "8" i preklopite je kako bi se formirao krug. Unutar kruga umetnite C-kopču. To je početak narukvice ili gumice broj #1.
- 4.korak: stisnite jednu gumicu između prstiju. Ugurajte drugu gumicu (#2) do polovice kroz krug koji ste napravili u Koraku 3. Podignite krajeve i držite ih zajedno.
- 5.korak: stisnite još jednu gumicu i provucite ju kroz petlje formirane gumicom broj #2. Pazite da držite krajeve gumice #2 zajedno dok to radite ili će se lanac raspasti. Sada je gumica #2 sigurno dio lanca, a gumica broj #3 izgleda baš kao i gumica #2 u prethodnom koraku.
- 6.korak: ponavljajte stiskanje i provlačenje dok narukvica ne bude dovoljno duga. Ugurajte jednu petlju posljednje gumice kroz drugu petlju i zategnite. Ugurajte preostalu petlju posljednje gumice u C-kopču iz Koraka 3. Kako biste bili sigurni da imate pravu duljinu, omotajte narukvicu oko zgloba. Također provjerite da narukvica nije pretijesna.
- 7.korak: predstavite konačan proizvod.
- 8.korak: razgovor sa sudionicima.

**Potreban materijal:** šareni paketić gumenih trakica, c-kopče, kuka za razboj ili mala kukica za heklanje

# Kape za glavu

**Trajanje aktivnosti:** 2 - 3 sati

**Metode:** upute trenera, razvoj motoričkih vještina, kreativnost, kritičko i strateško razmišljanje, samostalna autonomija

**Broj sudionika:** 6

## **Pedagoški ciljevi:**

Poboljšati motoričke vještine  
Poboljšati meke vještine (donošenje odluka)  
Za poboljšanje koncentracije i konfiguracije  
Za pomoć razvoju brzih refleksa  
Za podizanje razine samopouzdanja  
Promicati osobnu autonomiju

**Izvor inspiracije:** tehnike pletenja za osobe bez oštećenja vida

## **Koraci za provedbu:**

Cilj aktivnosti je izraditi vunenu kapu. Treneri će unaprijed pripremiti potrebne materijale od kojih je najvažnije nabaviti plastične kalupe za pletenje vunениh kapa u specijaliziranim prodavaonicama. Kalupi imaju okrugli oblik s obručem načičkanim malim stožastim oblicima. Broj kalupa mora odgovarati broju sudionika. Za sudionike s oštećenim vidom, savjetujemo korištenje srednje do velikih igli za pletenje. Tijekom pripremne faze, nabavite deblju vunu kako bi sudionicima bilo lakše osjetiti materijal i petlje koje namataju oko kalupa. Također, preporuka je koristiti svijetle boje vune zbog bolje uočljivosti.

- 1.korak: svaki sudionik odabire klupko vune različite boje. Treneri sudionicima dijele kalup i igle za pletenje.
- 2.korak: treneri/volonteri individualno rade sa svakim sudionikom. Uče ih kako plesti kapu uz pomoć kalupa i igli za pletenje.
- 3.korak: prva vunena nit treba biti vezana na dnu prvog stožca. Sudionici trebaju ponoviti isti pokret na svakom stožcu, pazeći da ne vežu čvor prečvrsto. Kada dođu do kraja kalupa, trebaju ponovno početi, ali ovaj put bez vezivanja čvora na dnu. Kada završe drugi krug, trebaju napraviti pauzu. Pomoću posebne kukice sudionici trebaju premjestiti prvi red na sljedeći stožac i nastaviti ponavljati prethodni pokret dok ne naprave konačni proizvod - vunenu kapu.
- 4.korak: kada dođu do kraja plastičnog kalupa, sudionici trebaju uzeti iglu i konac i zašiti kraj kape.
- 5.korak: treneri započinju s navođenom refleksijom. Završetak pletenja kape, sudionicima pruža odječaj zadovoljstva, posebno ako se radi o odjevnom predmetu kojeg mogu nositi s ponosom.

**Potreban materijal:** 6 plastičnih kalupa za pletenje kapa, 6 pari igli za pletenje, 6 kukica, konac, 6 klupka vune u različitim bojama

# Put sjećanja

**Trajanje aktivnosti:** 4-5 sati

**Metode:** razvoj motoričkih vještina, osnaživanje grupe, grupni rad, učenje kroz igru, refleksija

**Broj sudionika:** 20

## **Pedagoški ciljevi:**

Za boravak na svježem zraku

Zabaviti se

Za poboljšanje motoričkih sposobnosti

Za poboljšanje navigacijskih sposobnosti

Za podizanje samopouzdanja

Omogućiti mladima mogućnosti za društveno uključive obrazovne i sportske aktivnosti

Promicati različitost među mladima

Naučiti koliko je važan grupni rad

Promicati osobnu autonomiju

Naučiti informacije o posjećenim mjestima



**Izvor inspiracije:** planinarenje, Projekt: *The Disabled Hikers*

## **Koraci za provedbu:**

- 1.korak: oformiti tim. Mi dijelimo sudionike u grupe od 4 člana + 1 instruktor/vođa. Ako je potrebno osiguramo i dva instruktora svakoj grupi.
- 2.korak: utvrditi cilj aktivnosti. Je li to samo zabava ili tjelesna aktivnost na svježem zraku? Hoće li sudionici provesti kvalitetno vrijeme s obitelji i prijateljima? Hoće li doživjeti i/ili naučiti nešto novo?
- 3.korak: dobro istražiti lokaciju prije dolaska. Koliko je duga i kakav je nagib staze? Je li staza ima drveća (zaklonjene dijelove za odmor)? Je li strmi uspon prema vidikovcu? Kakav je tip staze (popločana, zbijena zemlja, travnata ili kamenita staza)? Koliko je široka staza? Je li ima signala za mobitel/internet? Koliko nam vremena treba da se vratimo u slučaju hitnog slučaja?
4. korak: utvrditi koju opremu trebamo ponijeti. Koje lijekove trebamo ponijeti? Je li nam potrebna rezervna odjeća?

Pripazite na prilagođenost staze za osobe u invalidskim kolicima.

## Put sjećanja

5. korak: ako je potrebno, promijenite plan. Vrijeme, zdravlje/rasploženje/snaga, tko se još želi sudjelovati i mnoge druge stvari mogu dovesti do revizije prvotnog plana - važno je biti svjestan svih okolnosti i na vrijeme poduzeti sve potrebne korake. Pogledaj 2. korak ako trebate promijeniti ciljeve aktivnosti.

6. korak: voditi bilješke o aktivnosti. Naznačiti što je bilo dobro, a što nije funkcioniralo.

7. korak: ne zaboravite mapirati stazu!

### Prilagodba:

Na početku svake staze trebao bi se nalaziti putokaz sa svim bitnim informacijama otisnutim i na Brailleovom pismu. Informativne table bi trebale sadržavati sljedeće informacije:

o duljinu staze

o vrstu površine staze

o standardnu i minimalnu širinu staze

o težinu rute

o standardni i maksimalni nagib staze

Naš prioritet je zaštita naše djece, stoga radi njihove sigurnosti imamo 2 instruktora u svakoj grupi, osim u slučajevima kada osobe koriste invalidska kolica. Tada imamo jednog instruktora/volontera samo za tu osobu.

**Potreban materijal:** ruksak, boca vode, odjeća, baterijska svjetiljka, pribor za prvu pomoć, krema za sunčanje i sprej protiv insekata, šešir, sunčane naočale, grickalice, lijekovi (za svaki slučaj)

Napomena\*\* Na kraju svake staze, označavamo područje kojim se krećemo u Tesaliji.

### Dodatne napomene: Vježba 4 osjeta

Vježba usredotočenosti na naša osjetila poziva nas da obratimo pažnju na sadašnji trenutak i isključimo "autopilot mood" pod kojim provodimo većinu vremena.

Voditelj/trener može potaknuti sudionike na sljedeće radnje:

- identificirajte četiri stvari koje možete osjetiti. Usredotočite se na svoj osjet dodira. Dodirnite i opišite teksturu četiri stvari koje se nalaze u vašoj blizini.
- nabrojite tri stvari koje čujete. Pažljivo slušajte. Imenujte tri zvuka koja čujete u svom okruženju.
- je li možete namirisati dvije stvari? Primijetite i imenujte dva mirisa koja prepoznajete.
- (ako je moguće) okusite jednu stvar. Fokusirajte se i imenujte jednu stvar koju možete upravo sada okusiti. Možete popiti gutljaj ili zagristi zalogaj nečega, ili jednostavno imenovati trenutni okus u ustima.

Kako se sada osjećate? Jeste li se povezali sa okolinom? Jeste li više uronjeni u sadašnji trenutak?

# Ideja za izradu cvjetova ruže

**Trajanje aktivnosti:** 45-50 minuta

**Metode:** aktivno sudjelovanje, kreativnost, ručni rad.

**Broj sudionika:** 6-10

## **Pedagoški ciljevi:**

Promovirati socijalnu uključenost

Poboljšati kreativno i umjetničko razmišljanje

Podupirati grupnu dinamiku

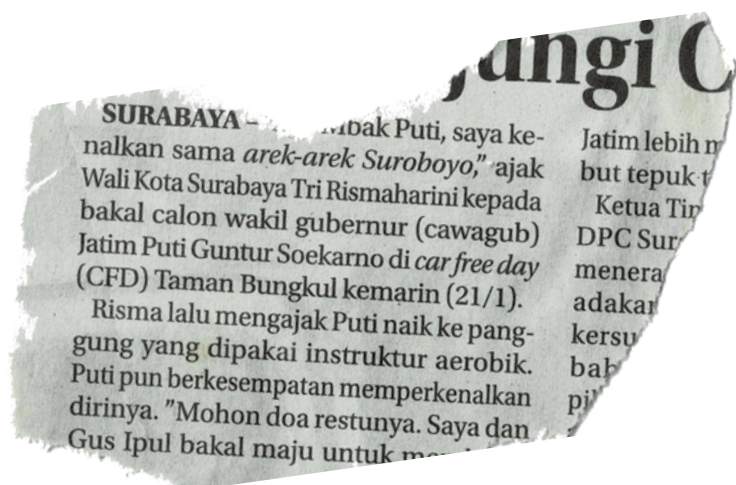
**Izvor inspiracije:** umjetnost i obrt

## **Koraci za provedbu:**

Za izradu ruža od novinskog papira, slijedite sljedeće korake:

- 1.korak: uzmite kružni komad papira i nacrtajte na njemu spiralni oblik. Nije potrebna velika preciznost jer će to dati vašoj ruži nepravilan izgled.
- 2.korak: počevši od vanjske rubne linije, počnite rezati spiralno sve dok ne dođete do središta papira i ostanete s malim kružnim dijelom u sredini. Sada biste trebali imati dugu spiralnu traku.
- 3.korak: počnite motati spiralnu traku po dužini. Pazite da počnete od vanjske rubne linije i da čvrsto motate.
- 4.korak: kada dođete do kraja spirale, zalijepite posljednji kružni dio na dno vašeg cvijeta. Prije lijepljenja još jednom prilagodite čvrstoću motanja spirale.
- 5.korak: kada pustite ružu, latice će se otvoriti, a zalijepljeni dio postat će dno cvijeta. Cvijet možete zalijepiti na drveni štap ili osušenu grančicu te staviti u vazuu.

**Potreban materijal:** stolovi za rad, pravokutni listovi papira, škare, olovka/kemijska olovka, ljepilo



# Maske

**Trajanje aktivnosti:** 2 sata

**Metode:** aktivno sudjelovanje, kreativnost, ručni rad.

**Broj sudionika:** 6-10

**Pedagoški ciljevi:**

Promovirati socijalnu uključenost

Poboljšati kreativno i umjetničko razmišljanje

Podupirati grupnu dinamiku

**Izvor inspiracije:** *Art Uncut*

**Koraci za provedbu:**

- 1.korak: Oblikovanje maske. Koristite PVC cijev promjera 4" rezanu na pola po dužini ili oblikujte oblik maske savijanjem časopisa u polukrug i lijepljenjem. Gurnite gužvani novinski papir u stražnji dio kako biste stvorili stabilniji oblik kalupa. Stavite preko toga plastičnu vrećicu kako se glina ne bi zalijepila za kalup. Kalup postavite sa strane za kasniju upotrebu. Odrežite komad gline sa bloka i stavite ga na platno te koristite valjak za oblikovanje. Razvaljajte glinu na trake debljine 1/4". Utisnite čipku ili drugu teksturu u glinu valjanjem valjka preko gline. Bitno: ovo učinite prije nego izrežete glinu u željeni oblik. Kada ste utisnuli uzorak, izrežite željeni oblik gline i postavite ga na masku.
- 2.korak: Dodavanje detalja. Izrežite otvore za oči i usta (po želji). Dodajte druge detalje tako što ćete od trakica gline oblikovati zmiju i zagrebite linije na oba dijela površine koju želite spojiti. Napravite procjep kako biste zalijepili dijelove dodavanjem male količine vode glini i četkanjem obje površine koje želite spojiti. Nježno pritisnite dijelove zajedno kako biste bili sigurni da su zalijepljeni.
- 3.korak: Rupe za vješanje maske. Uzmite slamku i izbušite rupe sa svake strane kako biste objesili masku žicom. Ostavite masku da se polako suši preko noći s plastičnom vrećom postavljenom labavo na vrhu. Što je maska složenija i deblja, to je sporije trebate pustiti da se osuši kako biste spriječili pucanje i krivljenje.
- 4.korak: Bojanje maske. Kada se osuši, vrijeme je za bojanje vaše maske. Koristite akrilne boje ili metalne praškove za sjajnu glazuru!

**Potreban materijal:** stolovi za rad, glina, boja za bojanje glinenih maski, valjci, drvena daska za rezanje gline, unaprijed pripremljeni glineni pečati, gumbi, čipka ili bilo koji drugi predmet koji se može utisnuti u glinu, komad platna ili tkanine za rolanje maske na stari časopis, samoljepljiva traka, novinski papir za izradu maske ili PVC cijev od 4" prerezana na pola da se dobije dužina od 10", plastična vrećica za pokrivanje maske. Žica za rezanje gline (upotrijebite komad strune za pecanje ili žicu za izradu nakita), mala šalica vode, mali kist, akrilne boje.

# Projekt "Tiritoba"

**Trajanje aktivnosti:** 45-50 minuta /dnevno

**Metode:** rad u grupi, kritičko i strateško razmišljanje

**Broj sudionika:** 20

## **Pedagoški ciljevi:**

Razumijevanje vlastitih vrijednosti

Osloboditi maštu

Povećati sposobnost samostalnog razmišljanja

Razviti vještine timskog rada

Poboljšati komunikacijske vještine

Otvoreno izraziti vlastite emocije

Povećati socijalnu uključenost

**Izvor inspiracije:** igre uloga i kazalište lutaka u Larisi

## **Koraci za provedbu:**

1. korak: Istražite povijest lutkarstva
2. korak: Promatrajte i analizirajte karakteristike lutaka (odjeću, lice, itd.)
3. korak: Vježbajte držanje lutke (nije tako jednostavno!)
4. korak: Pronađite scenarij
5. korak: Pročitajte priču (ponovno i ponovno)
6. korak: Podijelite uloge (vodite se fizičkim karakteristikama sudionika)
7. korak: Probe
8. korak: Generalna proba
9. korak: Spremni za izvedbu.

**Potreban materijal:** scenarij, okruženje, pozornica, odjeća, lutke

## **Dodatne napomene: refleksija svjesnosti**

"Kako ste se osjećali?"

"Jeste li doživjeli bilo kakve tjelesne senzacije, emocije ili misli koje biste željeli podijeliti s nama?"

"Recite mi više o onome što ste mislili kada ste rekli..."



# Model Sunčevog sustava

**Trajanje aktivnosti:** 45-50 minuta

**Metode:** socijalno uključivanje, mogućnost sudjelovanja, komunikacijske vještine, razvoj kognitivnih vještina

**Broj sudionika:** prilagodljiv

## **Pedagoški ciljevi:**

Poboljšati meke vještine (kritičko razmišljanje, donošenje odluka)

Za poboljšanje koncentracije i konfiguracije

Za poboljšanje strateških vještina

Poboljšati kognitivne vještine

Poboljšati grupnu dinamiku među igračima i povećati društvenu interakciju

**Izvor inspiracije:** prijenosni planetarij, astronomija

## **Koraci za provedbu:**

Kako izraditi Sunce i plinovite divove?

- 1.korak: Pronađite kartonsku kutiju. Planete u vašem modelu Sunčevog sustava visjet će unutar ove kutije. Trebat će vam prostor za devet planeta plus Sunce.
- 2.korak: Obojite kutiju crnom bojom. Prekrijte unutrašnjost kutije crnom akrilnom bojom, zajedno s bojanjem kraćih vanjskih stranama. Stavite kutiju sa strane na novine da se osuši. Za ujednačeniju pozadinu, nacrtajte konture kutije na crnom papiru. Izrežite pravokutni papir i zalijepite ga na dno kutije.
- 3.korak: Pripremite pet kugli od stiropola. Ako je moguće, pronadite ih u tri različite veličine. Sve bi trebale stati u kutiju s malo slobodnog mjesta između njih. Kugle ne moraju biti stisnute jedna uz drugu. Trebat će vam: jedna velika kugla za Sunce (maksimalno 4" / 10 cm u promjeru), dvije srednje kugle za Jupiter i Saturn (maksimalno 3" / 7.5 cm) te dvije male kugle za Uran i Neptun (maksimalno 2" / 5 cm).
- 4.korak: Odaberite boje. Akrilna boja je najbolja opcija, budući da se neke druge boje ne zadržavaju na stiropolu. Odaberite različite boje za bojanje planeta, uključujući narančastu, zlatnu ili žutu, crvenu, bijelu i tamnoplavu. Kist s kratkim vlaknima pomoći će vam da boja prodre u udubljenja na vašoj stiropolskoj kugli. Možda ćete trebati pričekati da se prvi sloj osuši i koristiti veći kist za prebojiti kuglu u temeljnu boju.
- 5.korak: Obojite Sunce. Umetnite dugi drveni štap u najveću stiropolsku kuglu kako biste je držali na mjestu. Obojite cijelu površinu zlatnom, žutom ili narančastom bojom kako biste napravili Sunce. Stavite kuglu na štapu u visoku posudu ili utaknite kraj u blok od stiropola i ostavite kuglu da se osuši.

## Model Sunčevog sustava

6. korak: Obojite velike planete na isti način. Dvije srednje kugle predstavljaju dva najveća planeta, Jupiter i Saturn. Oni se nazivaju plinoviti divovi. Svaki ima promjer otprilike deset puta veći od Zemljina i uglavnom su sastavljeni od debelog sloja plina koji okružuje stjenovitu jezgru. Umetnite drvene štapove u ove kugle i stavite ih u blok od stiropola ili odvojene posude kako se mokre obojane površine ne bi dodirivale.

- Jupiterove oblake čine pojasevi i spiralne oluje. Obojite ovu planetu crvenom, narančastom i bijelom bojom, izmiješanim u uzorke.
- Saturn je blijedo žut (mješavina žute i bijele boje).

7. korak: Obojite ledene divove. Vaše posljednje dvije kugle predstavljat će Neptun i Uran, manje plinovite divove ili "ledene divove". S promjerom otprilike četiri puta većim od Zemljina, ove su planete nastale iz kugli leda i teških elemenata. Od tada su se ovi materijali pretvorili u tekuće jezgre, okružene slojem vrtloga plina.

- Obojite Uran svijetloplavom bojom, napravljenoj miješanjem plave i bijele boje zajedno. Bijeli oblaci ponekad se formiraju iznad čvrste plave atmosfere.
- Neptun je gotovo iste boje kao Uran, ali izgleda tamnije jer je udaljeniji i prima manje svjetla. Obojite ga plavom bojom.

8. korak: Dodajte Saturnove prstene. Pronađite čašu s otvorom iste veličine kao kugla koju ste koristili za izradu Saturna. Stavite čašu na zlatni ili žuti konstrukcijski papir i obrubite je olovkom. Kako biste napravili oblik prstena, stavite veću čašu preko kruga olovke i obrubite i to. Izrežite prsten, zatim ga zalijepite oko Saturna i pustite da se osuši.

- Provucite rupu kroz Saturn pod kutom, tako da će prstenovi biti nagnuti kada planet visi dolje. To će izgledati bolje i dati vam malo dodatnog prostora za postavljanje planeta.
- Za izrezivanje prstena, počnite od izrezivanja većeg kruga. Nježno presavijte krug bez pravljenja nabora, zatim izrežite oko manjeg kruga.

Kako izraditi stjenovite planete?

1. korak: Oblikujte pet stjenovitih planeta od gline. Možete koristiti polimernu glinu, glinu koja se suši na zraku ili domaću zamjenu za polimernu glinu. Oblikujte pet malih kugli (maksimalno 1" / 2.5 cm u promjeru) koristeći različite boje gline:

- Merkur je smeđe siv kamen, bez oblačnog pokrivača. Možete ga napraviti i od crvene ili zlatne gline za ljepši model.
- Zemlju napravite od plave gline za sada.
- Veneru napravite od svijetlo žute gline.
- Pluton nije planet (pre mali je), ali ipak može biti u našem modelu Sunčeva sustava. Napravite ga od svijetlo smeđe gline, možda s dodatkom ugljena kako biste imitirali njegovu neravnu površinu.

2. korak: Probijte rupu kroz svaku glinenu kuglu. Koristite veliku iglu da probodete svaki stjenoviti planet kroz sredinu. Kasnije ćete provući nit kroz ovu rupu kako biste objesili planete unutar vaše kutije.

## Model Sunčevog sustava

3. korak: Pustite da se glina osuši. Slijedite upute za sušenje navedene na pakiranju gline. Glina koja se suši na zraku će se osušiti sama, dok drugi tipovi polimerne gline zahtijevaju pećnicu s niskom temperaturom da se stvrdnu.

4. korak: Obojite kopno na Zemlji. Kada se glina Zemlje stvrdne, naslikajte kontinente zelenom akrilnom bojom.

### Sastavljanje modela

1. korak: Obojite zvijezde. Nakon što se crna boja na kutiji osuši, koristite bijelu boju u olovci ili malu četkicu kako biste nacrtali bijele točkice unutar kutije.

2. korak: Provucite nit kroz stiropolnu kuglu. Kada se sunce osuši, provucite drveni štap kroz kuglu i zatim ga uklonite. Zalijepite komad prozirne perlaste niti na kraj štapa i gurnite ga kroz istu rupu. Ponovite za svaku stiropolnu kuglu.

3. korak: Zalijepite nit. Držite kraj niti i izvucite drveni štap. Zavežite nit od perlica dva ili tri puta, a zatim pričvrstite čvor za stiropolnu kuglu kapljicom ljepila iz pištolja s vrućim ljepilom.

4. korak: Provedite nit kroz glinene planete. Kada se glinene planete osuše, spustite prozirnu nit kroz rupe koje ste prethodno napravili. Pričvrstite nit pištoljem s vrućim ljepilom, kao što ste učinili s većim planetama.

5. korak: Posložite planete u modelu. Stavite kutiju na bok i držite niti na stropu. Postavite planete na različite visine (gore/dolje) i dubine (naprijed/iza) kako biste ih sve smjestili u kutiju. Kugle bi trebale ići u sljedećem redoslijedu: Sunce, Merkur, Venera, Zemlja, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun i Pluton.

6. korak: Objesite planete u kutiju. Kada pronađete raspored koji izgleda dobro i stane u kutiju, označite kutiju na deset mjesta gdje ćete objesiti sunce i planete. Odsijecite kutiju na tim mjestima oštrim nožem i provucite nit s koje vise planete kroz svaku rupu. Zalijepite nit s jakom trakom i odsijecite višak niti.

7. korak: Pokrijte vrh kutije crnim papirom. Nacrtajte stranu kutije na crnom papiru i izrežite pravokutnik. Zalijepite ga preko vrha kutije kako biste sakrili traku. Sada ste spremni prikazati svoj model Sunčevog sustava.

**Potreban materijal:** pet kuglica od stiropora različitih veličina, glina, polimerna glina, kartonska kutija, pištolj za lijepljenje, niti, ljepljiva traka, drveni štapići, crni flomaster, akrilna boja i kistovi za bojanje

# Uvod u jutarnju *mindfulness* sesiju

**Trajanje aktivnosti:** 15 - 30 minuta

**Metode:** *mindfulness* vježbe, neformalne aktivnosti, upute voditelja, razmjena iskustava.

**Broj sudionika:** do 15 mladih

## **Pedagoški ciljevi:**

Razumjeti principe *mindfulnessa*

Razviti stav razumijevanja i suradnje

Poboljšati razvijanje stava bez osuđivanja, poštovanje vlastitih iskustava i iskustava drugih osoba

Razvijati osjećaj zajedništva

**Izvor inspiracije:** MBRS aktivnosti (Međunarodni protokol - smanjenje stresa temeljeno na *mindfulness-u*)

Mrežne stranice:

<https://jonkabat-zinn.com/mindfulness-in-action/>

<https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/>

<http://www.mindfulness.tools/>

<https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

## **Koraci za provedbu:**

Definicija *mindfulnessa* i pravila za sudjelovanje u aktivnosti

1.Uvod u *mindfulness* praksu (ovaj korak uključuje stvaranje održivog konteksta za dijeljenje vlastitog iskustva u grupi - 5 minuta)

1.1. O povijesti *mindfulnessa* (spomenuti doprinose Thich Nhat Hanha i Jon Kabat-Zinn)

1.2. Glavna pravila prakticiranja *mindfulnessa* u grupi: objasniti koliko je važna privatnost, kako pokušati izbjeći uspoređivanje iskustava te kako koristiti sposobnost aktivnog slušanja govornika (koraci od 1. do 1.2. nisu obavezni, možete ih koristiti ako sudionicima želite pružiti uvid u povijest *mindfulnessa*).

1.2. Glavna vježba 001

1.2.1. Sudionici u prostoriji sjedaju na stolicu ili joga prostirku, bitno je da zauzmu položaj s uspravnim leđima i opuštenim ramenima u udobnom, sjedećem položaju. Polako započnite s aktivnosti. Postepeno navodite sudionike. Nitko ne zahtijeva da postignete određeni rezultat; s pažljivim pristupom takav cilj ne postoji: zapravo, nema ciljeva i nema ispravnog ili pogrešnog načina. Sjetite se, učite novu vještinu koja će tražiti vrijeme za razvoj.

Ne brinite se je li radite ispravno. Trudite se ne brinuti o tome jesu li vježbe izvedene točno. Fokusirajte se na njihovo korištenje na načine koji vam najviše pomažu. Mnogi ljudi primjećuju da im treba neko vrijeme da se osjećaju ugodno tijekom vježbi *mindfulnessa*.

## Uvod u jutarnju mindfulness sesiju

1.2.2. Sudionici počinju obraćati pažnju na sadašnji trenutak, fokus je na zvukovima koje čuju. Voditelj ih može potaknuti da promatraju ono što čuju, ne pokušavajući uhvatiti nešto određeno, već samo neka slijede tijekom svojih misli. Također, voditelj ih može potaknuti da prihvate svaku senzaciju tijela, emociju i misao koje doživljavaju u sadašnjem trenutku. (2 minute)

### 1.2.3. Vježba disanja - 5 minuta

Voditelj može započeti vježbu zadavanjem sljedećih uputa:

Pozivam vas da se usredotočite na svoje disanje, možete lagano zatvoriti oči ili zadržati pogled, s očima djelomično zatvorenim, ali bez fokusiranja na bilo što određeno.

Molim vas da pronađete opuštenu i udobnu poziciju, s rukama u položaju odmora, opustite usta i jezik.

Osjetite ritam svog disanja. Pokušajte promatrati prirodni tijek vašeg disanja. Nije potrebno mijenjati način disanja, nije važno je li udah dug ili kratak, onakav kakav se pojavljuje, savršen je.

Pratite udisaj i izdisaj, od stomaka, prsa, grla do nosa.

Kada jedan udah završi, novi počinje.

Možda ćete primijetiti da vam misli počinju lutati. To je prirodno, i kad se to dogodi, vratiti svoj um u sadašnji trenutak i fokusirajte se na disanje.

Ako vam um odluta negdje drugdje, vratite se u sadašnji trenutak, ne osuđujte svoje postupke, samo promatrajte proces. Nema ispravnog ili pogrešnog načina, uronjeni smo u proces. U različito doba dana, povezani smo s određenim područjima tijela više nego s drugima. Obratite pažnju na trenutak i zrak unutar i izvan vašeg tijela, koristite ga kao sidro. Sada možemo usmjeriti pažnju na jednostavno pitanje: Kako sam?

Možemo promatrati senzacije tijela, emocije i misli koje izlaze: pokušavajući ih ne potiskivati, već samo promatrajući proces.

Čak i ako ne primijetite ništa, to je u redu, to znači da možete promatrati svoj sadašnji trenutak onakav kakav jest sada. Pozivam vas da zadržite ovaj fokus promatranja još nekoliko sekundi, uživajući u sadašnjem trenutku i doživljavajući ne-osuđujući stav prema pitanju "Kako sam?"

Molim vas, ponovno usmjerite pažnju na svoje disanje onako kako vam je najugodnije, promatrajući osjećaje, senzacije tijela i misli ako postoje.

Sada možete polako otvoriti oči, zadržavajući fokus na senzacijama tijela i početi gledati oko sebe.

## Uvod u jutarnju mindfulness sesiju

### 1.3. Refleksija

1.3.1. Voditelj može pozvati sudionike da podijele svoja iskustva, postavljajući im pitanje: "Jeste li doživjeli neke tjelesne senzacije, emocije ili misli koje biste željeli podijeliti?"

Molim vas, vezano uz vaša iskustva na 3 razine (tjelesne senzacije, emocije i misli), možete li mi pružiti dodatnu povratnu informaciju? Želio bih znati postoji li umjetničko slikarstvo ili nešto umjetničko što može predstavljati vaša iskustva, nešto što je povezano s iskustvima koja ste upravo prošli.

1.3.2. Voditelj može zabilježiti odgovore za osmišljavanje novih aktivnosti za rad na emocionalnim i fizičkim dimenzijama putem *art* terapije.

**Dodatne napomene:** voditelj može pronaći udobno i sigurno mjesto, bez ometanja i distrakcija; to može biti soba ili mjesto okruženo prirodom.



# Crtanje u hodu za vježbanje meditacije

**Trajanje aktivnosti:** 25 - 45 minuta

**Metode:** *mindfulness* vježbe, neformalne aktivnosti, upute voditelja, razmjena iskustava.

**Broj sudionika:** do 15 mladih

## **Pedagoški ciljevi:**

Razumjeti principe *mindfulnessa*

Razviti stav razumijevanja i suradnje

Za poboljšavanje stava bez osuđivanja

Za poboljšanje psihičkog zdravlja

Za poboljšanje fokusa i koncentracije

**Izvor inspiracije:** MBRS aktivnosti (Međunarodni protokol - smanjenje stresa temeljeno na *mindfulness-u*)

- Mindfulness-based art therapy (MBAT)
- [www.befriend-yourself.com](http://www.befriend-yourself.com)
- [www.mindfuldoodles.com](http://www.mindfuldoodles.com)
- [teach.mindfulnessesercises.com](http://teach.mindfulnessesercises.com)
- [www.innerhealthstudio.com](http://www.innerhealthstudio.com)
- [kimberlypoppe.com](http://kimberlypoppe.com)
- [ggia.berkeley.edu](http://ggia.berkeley.edu)

## **Koraci za provedbu:**

**02.1.** Prva faza aktivnosti započinje pripremom prostora. Prostor može biti unutarnji ili vanjski. Nadalje, prostor treba biti opremljen različitim slikarskim tehnikama, to jest sudionicima na raspolaganju možemo osigurati: vodene boje, tempere, akrilne boje i sl. Boje treba zamiješati u kutije dovoljno velike da djeca i mladi mogu u njih zagaziti sa stopalima. Voditelj na pod postavlja papir za zaštitu prostora, ali i za označavanje staze kojom će sudionici hodati (vidi točku 3.1.).

Prijedlozi za odabir lokacije:

Poželjno je da prostor bude izvan dosega gradske buke, po mogućnosti da se može čuti tišina ili zvukovi prirode. Također, sudionici ne bi smjeli biti ometani tijekom aktivnosti. Položeni papir na podu označava stazu kojom će sudionici šetati. Staza ne treba biti duga, jer cilj aktivnosti nije doseći određeno odredište, već prakticirati svjesno hodaње uz ponavljanje koraka.

Kada je prostor pripremljen, voditelj poziva sudionike da zauzmu svoja mjesta i poslušaju daljnje upute.

Po potrebi, možemo osigurati osobne asistente/volontere za sudionike s invaliditetom.

## Crtanje u hodu za vježbanje meditacije

### 2.2. Vježba disanja (5 minuta)

Voditelj može započeti s kratkom vježbom disanja.

### 2.3. Art terapija - vježba hodanja (10 minuta)

3.1. Voditelj započinje aktivnost pozivajući sudionike da obrate pažnju na zvukove u prostoriji.

3.1. Prvi dio aktivnosti je svjesna vježba hodanja. Sudionici dolaze do kutije s pripremljenim bojama te stavljaju svoja stopala u kutije.

Kada svi sudionici urone noge u smjesu boja, voditelj započinje s vođenom meditacijom uz hodanje (dovoljno je napraviti 10-15 koraka).

Voditelj izgovara sljedeći tekst:

“Tu smo i pozivam vas da počnete hodati. Možete odabrati brzinu koju želite, predlažem sporo hodanje kako biste bili svjesni svake sekunde aktivnosti. Hodajuća meditacija podržava odvajanje od automatskog fokusa na radnju koju obično obavljamo automatski. Obraćanje pažnje u sadašnjem trenutku znači primijetiti svaku sekundu ove akcije: svjetlo na jednoj nozi, pomicanje noge, stopalo na podu, svaki dio stopala, peta prva, težina tijela prebačena na prednju nogu, prsti te noge dodiruju pod ili tlo i zatim sve ispočetka.

Promatrajte proces na nogama uronjenim u boje... je li osjećate različite tjelesne senzacije: hladno, toplo, bol itd.?

Ako vam misli odlutaju, ponovno ih vratite u sadašnji trenutak. Usredotočite se na vježbu hodanja, promatrajte kako se svaki dio vašeg tijela kreće.

Promatrajte kako se tijelo naginje naprijed i spušta nogu jednu za drugom na podlogu.

### Crtanje dlanovima - alternativna varijanta vježbe

Uzimajući u obzir specifičnu ciljanu skupinu, moguće je provesti ovu aktivnost s rukama.

Sudionici mogu staviti svoje ruke u kutije i stvarati oblike svojih ruku na bijelom papiru, uz vođene vježbe meditacije.

### 2.4. Refleksija

Voditelj može postaviti sljedeća pitanja:

“Tko želi podijeliti svoje iskustvo?”

Što ste osjetili? “Jeste li osjetili tjelesne senzacije, emocije i misli?”

Možete ponoviti aktivnost uz korištenje novih boja/slikarskih tehnika za sudionike.

**Dodatne napomene:** voditelj može pronaći udobno i sigurno mjesto, bez ometanja i distrakcija; to može biti soba ili mjesto okruženo prirodom.



# Uz pomoć umjetnosti izrazimo emocije, stupimo u kontakt sa sobom i drugima

**Trajanje aktivnosti:** 60 - 90 minuta

**Metode:** *mindfulness* vježbe, neformalne aktivnosti, upute voditelja, razmjena iskustava.

**Broj sudionika:** do 15 mladih

## **Pedagoški ciljevi:**

Poboljšati vještine samosvijesti

Podići svijest o individualnim i grupnim dimenzijama

Za poboljšanje vještina empatije

Razviti nove navike i stav bez osuđivanja

## **Izvor inspiracije:** MBSR,

<https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>

<https://study.com/academy/lesson/art-activities-for-blind-students.html>

<https://www.macularsociety.org/professionals/teaching-resources/teaching-art/>

<https://www.perkins.org/touch-explore-creat>

## **Koraci za provedbu:**

- Uvod i objašnjenje aktivnosti - 5 minuta
- Predstavljanje s imenovanjem umjetnika - 5 minuta
- Pripremni dio aktivnosti od 5 do 25 minuta ovisno o grupi
- Refleksija: 5-15 minuta
- Likovni rad: 10-20 minuta
- Zaključak: 5 - 15 minuta

### 3.1. Uvod i objašnjenje aktivnosti

Voditelj priprema prostor i poziva sudionike da se udobno smjeste.

### 3.2. *Ice breaker:*

Predstavljanje s imenovanjem umjetnika

Voditelj poziva sudionike da se predstave imenom umjetnika koji odražava njihovo trenutačno raspoloženje, npr. "Kako se sada osjećate? Koje osjećaje doživljavate?"

Uzmite nekoliko sekundi za razmišljanje o tome koji umjetnik prezentira vaše trenutačko stanje.

Odgovorite na pitanje "Kako sam?" imenom umjetnika (može biti slikar, fotograf, itd.)



## Uz pomoć umjetnosti izrazimo emocije, stupimo u kontakt sa sobom i drugima

### 3.3. Pripremni dio aktivnosti: 5 minuta

Sudionici zauzimaju mjesto jedan nasuprot drugome.

Voditelj započinje aktivnost s vježbom disanja kako bi se sudionici lakše usredotočili na sadašnji trenutak.

### 3.4. Refleksija: 5-15 minuta

Voditelj pita sudionike isto pitanje koje je već postavio pod točkom 3.2. (imenovanje umjetnika povezano s trenutačnim emocionalnim stanjem)

### 3.5. Likovni rad: 10-20 minutes

3.5.1. Voditelj može predstaviti umjetničku aktivnost: dvije osobe bit će jedna nasuprot druge, imat će veliki bijeli papir (mogu koristiti i različite materijale, a sudionici mogu odabrati koji žele koristiti). Također mogu odabrati vrstu olovke/kista koji žele.

3.5.2. Možete stvoriti sliku ili "nacrtati liniju svojih emocija": uzmite olovku koju želite i slobodno crtajte koliko god linija želite, obraćajući pažnju na kretanje ruke po papiru, intenzitet olovke i emocije trenutnog trenutka. Istovremeno možete primijetiti pokret ruke svojih kolega, što uključuje njihove emocije i emocije druge osobe koja vam je blizu koje možete osjetiti, ne govoreći što je vaše, a što je od druge osobe.

### 3.6. Zaključak: 5- 15 minuta

Kako biste implementirali ovaj korak, možete koristiti neke od sljedećih prijedloga:

Kako se osjećate upravo sada?

Možete li primijetiti nešto novo u usporedbi s početkom ove aktivnosti? Bilo kakve tjelesne senzacije, osjećaje ili misli?

Kako ste doživjeli aktivnost umjetničkog rada?

Jeste li saznali nešto novo u vezi sa svojim emocionalnim stanjem?

Kakav je bio proces pokušaja osjećanja emocija druge osobe?

Kakav je bio svjesni proces osvještavanja da druga osoba pokušava osjetiti vaše emocije?

# Tehnika disanja s pet prstiju za ublažavanje tjeskobe

**Trajanje aktivnosti:** 60 - 105 minuta

**Metode:** *mindfulness* vježbe, neformalne aktivnosti, upute voditelja, razmjena iskustava.

**Broj sudionika:** do 15 mladih

## **Pedagoški ciljevi:**

Smanjiti anksioznost

Za poboljšavanje vještina samosvijesti

Postići bistar um

Definirati osobne i emocionalne potrebe

## **Izvor inspiracije:** MBSR,

Freeperiodpress.com

Www.wonderbaby.or

mandala za osobe s oštećenjem vida

<https://health.clevelandclinic.org/five-finger-breathing/>

## **Koraci za provedbu:**

- Uvod i objašnjenje aktivnosti - 5 minuta
- Pripremni dio aktivnosti: tehnika disanja s 5 prstiju 5 minuta + dnevna praksa disanja 5 minuta
- Bojanje Mandale + refleksija - 40 minuta (ovisno o broju sudionika)
- Prednosti i benefit ove aktivnosti - 5 minuta

### **4.1. Uvod i objašnjenje aktivnosti: 5 minuta**

Voditelj priprema prostor s različitim materijalima za slikanje za sudionike.

### **4.2. Tehnika disanja s 5 prstiju: 5 minuta**

Voditelj uvodi sudionike u aktivnosti. Objašnjava sudionicima da ovu tehniku mogu koristiti kada osjete napad anksioznosti ili kada žele umiriti svoje misli, emocije i tjelesne senzacije.

Naziv ove tehnike je "Tehnika disanja s 5 prstiju". Voditelj može pozvati sudionike da malo eksperimentiraju: "Jednu ruku podignite ispred sebe, a druga ruka neka opušteno pada uz tijelo. Nježno stišćite prste obje ruke. Lagano dišite. Zamijenite ruke i ponovite vježbu."

Voditelj može voditi ovu aktivnost s sljedećim riječima:

"Biste li željeli podijeliti nešto što primjećujete prije i poslije ove svjesne prakse?"

"Mogu li pitati ima li neka tjelesna senzacija koju biste željeli podijeliti s grupom u vezi s vašim rukama?"

# Tehnika disanja s pet prstiju za ublažavanje tjeskobe

## 4.3. Bojanje Mandale

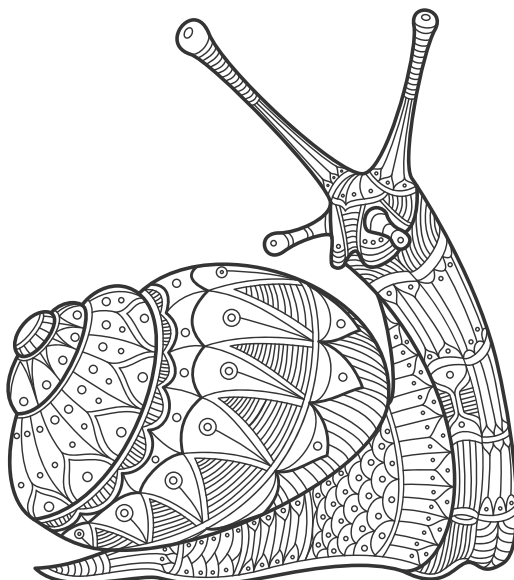
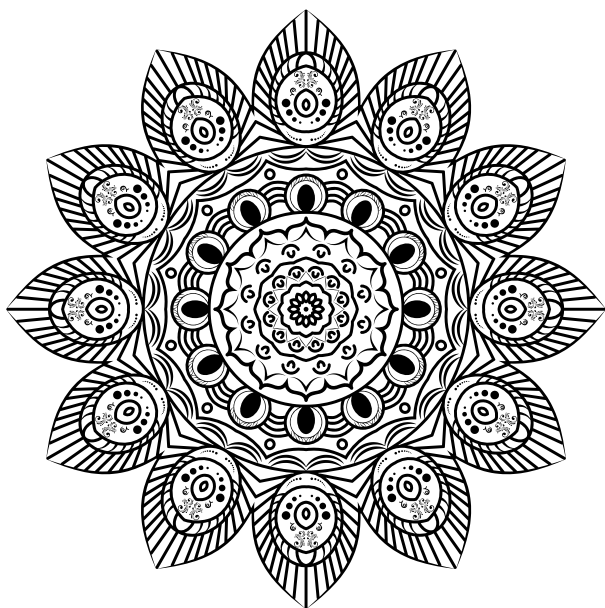
4.3.1. Voditelji koriste mandala knjigu, a ako je potrebno može se koristiti mandala knjiga za osobe s oštećenjem vida. Sudionik može koristiti bilo koji dostupan materijal za bojanje.

4.3.2 Refleksija: Jesu li prisutne neke tjelesne senzacije, emocije ili misli koje biste željeli podijeliti?

Nema pogrešnih odgovora, moramo biti svjesni sadašnjeg trenutka i prihvatiti dobre ili loše emocije, misli i tjelesne senzacije.

### Potreban materijal:

Mandala, mandala za osobe s oštećenjem vida, boje.



# Mindful boje - Zvukovi - Emocije

**Trajanje aktivnosti:** 60 - 105 minuta

**Metode:** metodologija umjetnosti, *mindfulness* vježbe, neformalne aktivnosti, upute voditelja, razmjena iskustava.

**Broj sudionika:** do 15 mladih

## **Pedagoški ciljevi:**

Poboljšanje emocionalne inteligencije

Podići svijest o sebi i drugima uz pomoć jačanja svijesti o ljubaznosti, prihvaćanju i suosjećanju

Poboljšati stav bez osuđivanja

Razviti principe smirenosti i fleksibilnosti

**Izvor inspiracije:** MBSR,

[www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)

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

[mashable.com](http://mashable.com)

## **5.1. Ice breaker:**

Sudionici se mogu predstaviti zvukom koji izražava opušteno i mirno emocionalno stanje te zvukom koji se odnosi na emocije tuge/bijesa.

## **5.2. Predstavljanje *mindfulness* aktivnosti**

5.2.1. Kratka *mindfulness* sesija temeljena na vanjskim zvucima i unutarnjim zvucima (srce, disanje, itd.).

5.2.2. Refleksija u trajanju od 10 minuta.

## **5.3. Tjelesne senzacije i emocije**

Objašnjenje aktivnosti, vježba, refleksija

Voditelj uvodi sudionike u aktivnost kratkim izlaganjem o povezanosti emocija, tijela i uma. Možete kazati sljedeće:

"Imaju li dijelovi tijela emocije?"

Mnogi ljudi osjećaju emocije u određenim dijelovima tijela - stres u vratu ili tjeskobu u želucu, možda sreću u prsima. Kao što možete vidjeti na karti u nastavku, "ljutnja" je emocija koja se osjeća u gornjem dijelu tijela, dok se "ljubav" i "sreća" osjećaju prilično snažno posvuda. Osjećaji poput "tuge" i "depresije", međutim, doživljavaju se kao relativna deaktivacija osjeta u usporedbi s normalnim stanjima.

Sve to je dio fascinantnog novog Atlasa tijela, nastalog na temelju istraživanja koje su proveli finski znanstvenici, a koji prikazuje toplinsku kartu gdje u našem tijelu možemo očekivati da će se različite emocije najviše manifestirati."

## Mindful boje - Zvukovi - Emocije

1. Nemir ili osjećaj žarenja? Napetost, grčenje mišića ili toplina? Možda osjećate leptiriće u trbuhu? Poslušajte što osjećate? Kakve tjelesne senzacije možete identificirati? Koja tjelesna senzacija prevladava?
2. Spoznajte gdje se javlja senzacija. Je li više s desne ili s lijeve strane tijela? Je li više sprijeda, u sredini ili u stražnjem dijelu tijela? Gdje je intenzitet najjači?
3. Što još upravo sada osjećate u tijelu? Ako je senzacija još uvijek prisutna, budite znatiželjni i istražite što se još tu nalazi. Što se događa kada se fokusirate na senzacije? Je li se intenzitet senzacije mijenja? Što se u vašem tijelu događa kada se fokusirate na svoje emocije?
4. Sljedećih nekoliko minuta nastavite vježbati ovaj postupak. Spoznajte što je najdominatnije u vašem iskustvu. Koje senzacije prevladavaju? Nemojte ih kontrolirati ili sputavati. Jednostavno ih promatrajte. Je li se mijenjaju tijekom vremena? Što se događa kada zauzmete čvrst stav i postanete jako znatiželjni?
5. Često je korisno provjeriti svoj stav, vidjeti jeste li zaista znatiželjni ili pokušavate biti znatiželjni. Meni pomaže jednostavno provjeriti je li moj um pomislio: "Hm. Što se događa u mom tijelu sada?" u usporedbi s pokušajem prisile sebe da budem znatiželjan. Dakle, bilo da to izgovarate naglas ili samo unutar sebe, možete povremeno provjeriti je li naš um zaista znatiželjan ili pokušava biti znatiželjan ili samo previše razmišlja.
6. Ako primijetite da samo pokušavate ili razmišljate, jednostavno postanite znatiželjni u vezi s tim. *Hm.* Tu je misao. *Hm.* Kako se pokušavanje osjeća u mom tijelu? Samo nastavite zapažati idućih nekoliko minuta. I kako vježbate, bez obzira na to koliko izazovna emocija bila, jednostavno postanite znatiželjni. Gdje ju osjećam? Mijenjaju li se senzacije s vremenom? Gdje je osjećam najjače u mom tijelu?

Bližimo se kraju, nadam se da vam je ova kratka vježba pomogla da iskusite znatiželju kao način podrške vašoj prirodnoj sposobnosti da budete svjesni onoga što se događa u vašem tijelu upravo sada. Čak i s izazovnim emocijama, možemo pristupiti njihovoj identifikaciji sa znatiželjom, trenutak po trenutak. Što osjećam? Gdje osjećam? Kako to osjećam? *Hm.* I svaki put, prirodno unosimo tu znatiželju. Ako ste primijetili da bivajući znatiželjni, stječete čak i mikrosekundu svijesti o tim mislima, tim emocijama, tim senzacijama tijela i da ih zapravo možete prihvatiti umjesto da bježite od njih, napravili ste velik korak naprijed. Zahvalite sebi što ste si uzeli vrijeme da se brinete o sebi, i primijetite kako se sada osjećate.

## Mindful boje - Zvukovi - Emocije

Pokušajte sa sobom ponijeti malo ove znatiželje u ostatak dana. Možda samo na trenutak uspijete primijetiti jeste li potpali pod utjecaj emocije ili se pokušavate nečemu oduprijeti. Uvijek možete ubaciti malo *hmm*. Kako se osjećam? I promatrajte što se sljedeće događa. Hrabro nastavite vježbati.

(<https://www.mindful.org/a-mindfulness-practice-to-meet-tough-emotions-with-curiosity/>)

Refleksija

### 5.4. Umjetnost i emocije

5.4.1. Sudionici odabiru dostupne likovne forme: 3D print, predmete s oznakama na Brajici, taktilne predmete i sl.

Voditelj poziva sudionike da pokušaju pretvoriti svoje emocije, tjelesne senzacije i misli iz prethodne vježbe u mala umjetnička djela. Mogu se usredotočiti isključivo na jednu određenu emociju/tjelesnu senzaciju ili uzeti u obzir svoje cjelokupno stanje.

Sudionici mogu stvoriti više umjetničkih djela ili samo jedno.

5.4.2. Refleksija: 10 minuta

### 5.5. Pokažite likovne radove - tjelesna senzacija - emocije : 15 minuta

5.5.1. Trenutak evaluacije aktivnosti: što ćete danas ponijeti kući

Voditelj može odraditi vođenu vježbu svjesnosti podržavajući sudionika da se usredotoči na svoje emocije tijekom procesa umjetničkog stvaralaštva. Poanta je navoditi sudionika da promatra svoje emocije tijekom izrade likovnih radova. Koje senzacije i misli se javljaju tijekom procesa?

# ZAKLJUČAK

## HRVATSKA - CABPS

Projekt CSI: MART predstavlja dinamičan i inovativan pothvat koji teži podizanju standarda rada s mladima kroz integraciju kreativnosti, umjetnosti i kulture. Fokusirajući se na inkluziju, jednakost i nediskriminaciju mladih osoba s oštećenjem vida, obraća se ključnoj potrebi u našem društvu.

Suradnja između organizacija koje rade s mladima s invaliditetom i organizacije koja svoj rad temelji na implementaciji *mindfulness* pristupa u radu s mladima, doprinijela je kreiranju inkluzivnog i inovativnog rezultata projekta.

Uspostava takve snažne mreže ima potencijal u budućnosti biti transformirajuća snaga, pružajući bitnu podršku i osnaživanje jednoj od najmarginaliziranijih skupina mladih.

Kroz ovaj projekt, krenuli smo na put prema inkluzivnijoj i prosvjetljenijoj budućnosti mladih, vođeni principima jednakosti i inovacije.





# ZAKLJUČAK

## Grčka - PROSVASI

Projekt CSI: MART otvara nove horizonte i pionirske ideje fokusirajući se na inovativne prakse za osobe s posebnim potrebama, potičući kreativnost, umjetnost i kulturu.

Naš CILJ uvijek je uključivanje i ne-diskriminacija mladih s problemima vida, ali i općenito svih ljudi u društvu koji su do sada živjeli pod "stigmom" oznake invalidnosti u našem društvu.

Suradnja između organizacija posvećenih mladima s invaliditetom, doprinjela je očuvanju bogate kulturne različitosti, ali i širenju naše bogate povijesti u inozemstvu.

Kroz usluge koje pružamo kao organizacija, želimo nastaviti širiti svoj rad, ali i postići značajan stupanj vidljivosti naše djece u lokalnoj i međunarodnoj zajednici.



# ZAKLJUČAK

## Italija - ONDAMIND APS

Rezultati projekta CSI: MART ističu snagu *mindfulnessa* u stvaranju pozitivnih promjena u životima osoba u nepovoljnom položaju (mlade osobe s invaliditetom i mladi s oštećenjem vida). Umrežavanje, suradnja i fokus na korištenje metoda *mindfulnessa* i *art* terapije zajedno su doprinijeli razvoju holističkog pristupa za promicanje dobrobiti, inkluzivnosti i osnaživanje pripadnika ciljne skupine.

Napori konzorcija služe kao inspirativan primjer kako posvećene inicijative mogu napraviti značajnu razliku u životima onih kojima je to najpotrebnije.

Za kraj, korištenje *mindfulness* metoda kod skupina u nepovoljnom položaju zahtijeva višedimenzionalni pristup. Razrada prilagođenih aktivnosti, poticanje suradnje među organizacijama kao i izgradnja podržavajuće zajednice doprinijeli su uspjehu projekta. Kroz ove aktivnosti, *mindfulness* je postao alat za osnaživanje, dobrobit i inkluzivnost osoba s invaliditetom s posebnim naglaskom na osobe s oštećenjem vida.



# BIBLIOGRAFIJA I SITOGRAFIJA

## 1. POGLAVLJE

### Italija

Ministarstvo zdravlja

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

- [https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione)
- [https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6\\_2\\_2\\_1.jsp?lingua=italiano&id=3154](https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3154)
- [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3154\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3154_allegato.pdf)

Svjetska zdravstvena organizacija

- <https://www.who.int/docs/default-source/documents/publications/world-vision-report-accessible.pdf>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

tg24.sky.it

- <https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/11/disturbi-vista-italia>

[www.statista.com](http://www.statista.com)

- <https://www.statista.com/statistics/1200892/vision-impairments-by-severity-in-italy/>

[www.descrivendo.it](http://www.descrivendo.it)

- <https://www.descrivendo.it/home-2/ciechi-e-ipovedenti-quanti-sono/>

Talijanski savez slijepih i slabovidnih osoba

- <https://www.uicpiemonte.it/associazione/>
- <https://www.uiciechi.it/organizzazione/gruppi.asp>
- <https://www.uictorino.it/servizi/lavoro/>
- <http://www.uicipotenza.it/index.php/lavoro>

- <https://www.polonazionaleiprovisione.it/classificazione-menomazione-visiva/>
- <https://www.euroblind.org/convention/article-33/italy>
- [https://lavoratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text="](https://lavoratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text=)

## Hrvatska

- <https://up2date.hr/mek/>
- [World health organization, 14.10.2021., https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment)
- [HZJH, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-05-2019/](https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-05-2019/)
- [Županijska udruga slijepih Split, County Association of the blind Split, own research, 01.2022.,](#)
- <https://www.udrugaslijepih.hr/>
- 

## Grčka

- <https://www.salto-youth.net/tools/otlas-partner-finding/organisation/center-for-education-and-rehabilitation-for-the-blind.15355/>
- [https://pyxida.org.gr/oldsite/guide\\_det21d21.html?kategoria\\_forea\\_id=9&oid=190](https://pyxida.org.gr/oldsite/guide_det21d21.html?kategoria_forea_id=9&oid=190)
- <https://lighthouse-sf.org/>
- <https://www.snf.org/25675>
- <https://www.greekguidedogs.gr/>

## 2. POGLAVLJE

- <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>

### 3. POGLAVLJE

- <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>
- [https://www.physiopedia.com/An Introduction to Mindfulness#:~:text=Teacher%20specialising%20%E2%80%A2-,Origin%20of%20Mindfulness,it%20in%20the%20western%20world.](https://www.physiopedia.com/An_Introduction_to_Mindfulness#:~:text=Teacher%20specialising%20%E2%80%A2-,Origin%20of%20Mindfulness,it%20in%20the%20western%20world.)
- <https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives>
- <https://litfl.com/mindfulness-a-short-history/>
- <https://www.clarku.edu/offices/human-resources/2021/11/22/history-of-mindfulness/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25194754/>
- <https://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/positive-thinking/links-to-philosophy-of-mindfulness/>
- <https://www.fairobserver.com/culture/buddhism-mindfulness-and-the-modern-world-a-historical-perspective/>
  
- <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/biography>
- <https://www.lionsroar.com/>
- <https://theconversation.com/global>
- <https://www.healthline.com/health/mind-body/what-is-mindfulness>
- <https://positivepsychology.com/benefits-of-mindfulness/>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/mindfulness>
- <https://www.apa.org/topics/mindfulness#:~:text=Mindfulness%20is%20awareness%20of%20one's,judging%20or%20reacting%20to%20them.>
- <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>
- <https://newsinhealth.nih.gov/2021/06/mindfulness-your-health#:~:text=Studies%20suggest%20that%20focusing%20on,help%20people%20cope%20with%20pain.>
- <https://calmind.com/the-benefits-of-mindfulness-based-art-therapy-mbta/>
- [https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1111&context=expressive\\_theses](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1111&context=expressive_theses)

2021-2-IT03-KA210-YOU-000045090

# CSI:MART

## SURADNJA ZA SOCIJALNO UKLJUČIVANJE MLADIH S OŠTEĆENJEM VIDA KROZ MINDFUL ART TERAPIJU

ITALIJA - ONDAMIND APS  
HRVATSKA - CABPS  
GRČKA - PROSVASI



Thank You!

"Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.."



Sufinancira  
Europska unija



CSI:  
MART