

ERASMUS +
KA210 YOU "BACK TO NATURE: EMPOWERING YOUTH AGAINST ADDICTION
THROUGH FOREST THERAPY"

POVRATAK PRIRODI

PRIRUČNIK ZA PREVENCIJU ZAVISNOSTI
ZASNOVANU NA PRIRODI



NASLOV:

POVRATAK PRIRODI

PRIRUČNIK ZA PREVENCIJU ZAVISNOSTI ZASNOVANU NA PRIRODI

IZDAVAČ:

POENTA

CIPRANOVA 10/5,

NOVI SAD, SERBIA

ZA IZDAVAČA:

IVANA ANDREJIĆ

UREDNIK:

IVANA ANDREJIĆ

AUTORI:

IVANA ANDREJIĆ

INGA DREIMANE

MANUELA RENZI

TAMARA URBANČIČ

MAJA MILAVEC

SANDRA VERDEV

MOJCA ŽNIDARŠIČ

GRAFIČKI DIZAJN:

**UDRUŽENJE GRADJANA "POENTA" U KOLABORACIJI SA MILOŠ STANKOVIĆ PR,
FOTOGRAFSKA RADNJA BUBE**

REFERENTNI BROJ PROJEKTA:

**2024-3-SI02-KA210-YOU-000290063 "BACK TO NATURE: EMPOWERING YOUTH
AGAINST ADDICTION THROUGH FOREST THERAPY"**

NOVI SAD, SRBIJA, 2026.



Co-funded by
the European Union

Ova publikacija odražava isključivo stavove autora i Evropska komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija koje su u njoj sadržane.

SADRŽAJ



<u>O Projektu</u>	02
<u>Uvod</u>	04
<u>MODUL 1 - EMOCIJE</u>	06
<u>MODUL 2 - STRES</u>	16
<u>MODUL 3 - ZAVISNOST</u>	27
<u>MODUL 4 - MOTIVACIJA</u>	37
<u>MODUL 5 - KREATIVNOST</u>	47
<u>MODUL 6 - PRIRODA & DRUŠTVO</u>	49
<u>MODUL 7 - VRŠNJAČKA EDUKACIJA</u>	52
<u>MODUL 8 - AKTIVNOSTI</u>	56
<u>Iskustva učesnika</u>	64
<u>Literatura</u>	66

O PROJEKTU

Konzorcijum partnera sprovodi projekat pod nazivom ****„Povratak prirodi: Osnaživanje mladih u borbi protiv zavisnosti kroz šumsku terapiju“**** (2024-3-SI02-KA210-YOU-000290063), sa ciljem jačanja kapaciteta omladinskih radnika i pružanja podrške mladima u prevazilaženju izazova mentalnog zdravlja i zavisnosti kroz inovativne pristupe zasnovane na prirodi.

Projekat je finansiran u okviru programa **Erasmus+**.

Konzorcijum čine organizacije sa raznovrsnim iskustvom u omladinskom radu, obrazovanju i pristupima zasnovanim na prirodi:

- **Srednja šumarska, drvoprerađivačka i zdravstvena škola Postojna (Slovenija)** – koordinator projekta, obrazovna institucija sa snažnim iskustvom u šumarstvu, ekološkom obrazovanju i radu sa mladima;
- **Poenta (Srbija)** – organizacija usmerena na mlade, sa iskustvom u neformalnom obrazovanju, održivosti i društvenim inovacijama, sa posebnim fokusom na osnaživanje mladih;
- **Forest Therapy Hub (Portugal)** – organizacija specijalizovana za prakse zasnovane na šumi, podizanje svesti o životnoj sredini i inovativne metode kao što je šumska terapija.

Projekat ima za cilj ostvarenje sledećih opštih i specifičnih ciljeva:

Opšti cilj je razvoj inovativnih strategija koje promovišu mentalno blagostanje i otpornost kod mladih.

Specifični ciljevi uključuju:

- Osnaživanje mladih i jačanje njihove uloge u omladinskom radu;
- Promociju mentalnog zdravlja kroz ponovno povezivanje sa prirodom;
- Razvoj intelektualnih rezultata, posebno priručnika sa metodama za prevenciju zavisnosti kroz šumsku terapiju;
- Obezbeđivanje inkluzije mladih sa manje mogućnosti i promociju vrednosti Evropske unije kroz projektne aktivnosti kao što su sastanci, mobilnosti i događaji.

Glavni rezultat projekta biće sveobuhvatan priručnik sa metodama za prevenciju zavisnosti kroz šumsku terapiju, namenjen omladinskim radnicima i edukatorima.



Projektne aktivnosti obuhvataju:

- Razvoj inovativnih metoda u omladinskom radu:
- Projekat uvodi šumsku terapiju kao nov i inovativan pristup u omladinskom radu, sa fokusom na prevenciju zavisnosti i unapređenje mentalnog blagostanja. Omladinski radnici će biti aktivno uključeni u sve faze projekta, doprinoseći donošenju odluka, implementaciji i evaluaciji. Ovakav participativni pristup unaprediće njihove kompetencije i podstaći inovacije u omladinskom sektoru.

Ekološka svest i učenje zasnovano na prirodi:

- Kroz aktivnosti šumske terapije, mladi će istraživati povezanost između prirode i mentalnog zdravlja. Projekat promoviše ekološku svest podstičući učesnike da razumeju pozitivan uticaj prirode na blagostanje, što vodi ka razvoju održivijih stavova i ponašanja.

Sveukupno, projekat doprinosi unapređenju kvaliteta i inovativnosti omladinskog rada, podršci mentalnom zdravlju mladih, kao i jačanju povezanosti između pojedinaca, zajednica i prirodnog okruženja.



UVOD - O PRIRUČNIKU

Zavisnost je složena bolest koja utiče kako na samu osobu, tako i na njene bližnje. To je jedna od retkih bolesti kod koje se osoba često okrivljuje, jer se smatra da su odluke koje donosi i njene svakodnevne navike imale veliku ulogu u njenom nastanku.

Međutim, odluke koje osoba donosi i njene svakodnevne navike predstavljaju samo najmanji, vidljivi deo razvoja zavisnosti. Njenu nevidljivu stranu čine genetski i biološki faktori, društveni i sredinski faktori, kao i psihološki i individualni faktori. Iako na mnoge od ovih faktora pojedinac ne može direktno da utiče ili ih promeni, svako može da osnaži svoje individualne i psihološke kapacitete, naročito ako dobije znanje o njima i priliku da razvija veštine.

Razvijanje znanja i veština predstavlja važan deo prevencije zavisnosti i ima veći značaj od moralizovanja ili zastrašivanja posledicama. Zato se ovaj priručnik fokusira na jačanje individualnih faktora kao što su upravljanje stresom, regulacija emocija, kao i razvoj zdravih navika i motivacije. Naučna istraživanja potvrđuju da je jačanje ovih faktora mnogo dostupnije i efikasnije kada je povezano sa boravkom u prirodi. Boravak u prirodi posebno doprinosi otpornosti na stres, a samim tim i regulaciji emocija, motivaciji i jačanju svakodnevnih navika.

U ovom priručniku pronaći ćete:

- osnovne teorijske koncepte koji su prikladni za rad sa mladima,
- primere aktivnosti koje se mogu praktikovati individualno tokom boravka u prirodi.

Program je zasnovan na principima šumske terapije, koji naglašavaju značaj povezivanja sa prirodom kroz čula, kreativnost, socijalnu povezanost i interakciju. Boravak u prirodi je sam po sebi važno iskustvo. Program podstiče učesnike da borave u prirodi na jednostavan i pristupačan način, i pruža podržavajuću osnovu za istraživanje svakodnevnog iskustva – što je posebno važno za prevenciju zavisnosti.

Kao i kod tema poput zlostavljanja ili teških odnosa, o zavisnosti se ne preporučuje govoriti odmah ili bez prethodnog uspostavljanja poverenja. Zato ovaj priručnik nudi primere kako realizovati sesije edukativnog programa prevencije zavisnosti u prirodi, kombinujući praktično iskustvo i teoriju u okviru svake sesije.

Svi primeri sesija razvijeni su kroz pristup vršnjačke edukacije (peer-to-peer) i zasnovani su na sadržaju koji su kreirali mladi koji su prethodno prošli obuku povezivanja sa prirodom.

Program se može proširiti dodatnim sesijama koje omogućavaju više vremena za vežbanje aktivnosti povezivanja sa prirodom, bilo u grupi ili individualno, kao i njihovu primenu kod kuće i razmenu iskustava o napretku (Modul 7).

U većini sesija uključena je i kreativnost, jer predstavlja snažan alat za saradnju i za izgradnju sigurnosti, poštovanja i poverenja među učesnicima.

Projektne aktivnosti obuhvataju:

- Razvoj inovativnih metoda u radu sa mladima:

Projekat uvodi šumsku terapiju kao inovativan pristup radu sa mladima, sa posebnim fokusom na prevenciju zavisnosti i unapređenje mentalnog zdravlja. Omladinski radnici biće aktivno uključeni u sve faze projekta – od planiranja i donošenja odluka do realizacije aktivnosti i evaluacije rezultata. Ovakav participativni pristup doprinosi razvoju njihovih kompetencija, podstiče razmenu iskustava i unapređuje inovativnost u sektoru rada sa mladima.

- Podizanje ekološke svesti i učenje kroz boravak u prirodi:

Kroz aktivnosti šumske terapije mladi će istraživati povezanost prirode i mentalnog zdravlja, stičući praktična iskustva o pozitivnim efektima boravka u prirodnom okruženju.

Projekat podstiče razvoj ekološke svesti i odgovornijeg odnosa prema životnoj sredini, promovišući održive stavove i ponašanja.

Projekat doprinosi unapređenju kvaliteta i inovativnosti rada sa mladima, jačanju mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih, kao i razvoju snažnijih veza između pojedinaca, lokalne zajednice i prirodnog okruženja.



MODUL 1

EMOCIJE



O OVOM MODULU

U ovom modulu istražujemo šta su emocije, kako su povezane sa našim čulima i svakodnevnim iskustvima, kao i kako ih regulišu različiti unutrašnji sistemi.

Razumevanje emocija i ovih sistema pomaže mladima da prepoznaju šta se dešava u njima samima, da imenuju svoja iskustva i razviju zdravije načine reagovanja u teškim situacijama.

- **Čula i osećaji** – reakcije na spoljašnji svet (vid, svetlost, zvuk, miris, dodir itd.).
- **Privrženost** (afekcija) – osećanje naklonosti i brige prema nekome ili nečemu.
- **Emocije** se mogu opisati kao subjektivne mentalne reakcije na situacije koje na svesni nivo donose informacije o našem psihološkom stanju. Emocionalne reakcije su subjektivne jer se zasnivaju na:

- a. ličnim iskustvima iz sličnih situacija u prošlosti,
- b. trenutnim potrebama i dostupnim resursima,
- c. očekivanjima u sadašnjem trenutku i u budućnosti.

- **Prema Polu Gilbertu**, emocije regulišu tri sistema:

- a. **Sistem usmeren na pretnju**

- Traži sigurnost i zaštitu i ima aktivirajući i inhibirajući efekat.
- Pokreće emocije poput besa, straha, panike itd.
- U svakodnevnom govoru možemo ga nazvati sistem preživljavanja.

- b. **Sistem povezanosti i smirivanja (bez težnje ka „imati”)**

- Teži sigurnosti, bliskosti i povezivanju, i ima umirujući efekat.
- Pokreće emocije poput smirenosti, mira, brige i nežnosti.
- U svakodnevnom govoru možemo ga nazvati sistem obnove.

- c. **Sistem podsticaja i resursa**

- Usmeren je na želju, postizanje ciljeva i sticanje, i ima aktivirajući efekat.
- Pokreće emocije poput radosti, uzbuđenja i osećaja postignuća.
- U svakodnevnom govoru možemo ga nazvati sistem motivacije.

Blagostanje zavisi od toga koliko se svaki od ovih sistema koristi. Najčešće su prekomerno aktivni sistem usmeren na pretnju i sistem podsticaja i resursa, dok je sistem povezanosti i smirivanja nedovoljno razvijen i korišćen.

EMOCIJE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

U ovom modulu fokusiramo se na to kako se emocije ispoljavaju u svakodnevnom životu, posebno tokom mladosti. Posmatramo kako je regulacija emocija povezana sa razvojem mozga, svakodnevnim navikama i okruženjem, kao i na koji način priroda može podržati sistem obnove i unaprediti motivaciju, mišljenje i ukupni kvalitet života.

- **Regulacija emocija** u velikoj meri zavisi od razvoja i funkcionisanja mozga. Razvoj mozga je veoma intenzivan sve do približno 30. godine života, što znači da se regulacija emocija i dalje razvija tokom mladosti i rane odraslosti.
- **U mladosti** su emocionalne reakcije često impulsivnije (reakcije prethode razmišljanju) i snažno su pod uticajem okruženja, odnosa, dnevne rutine i navika.
- **Za mlade** je sistem povezanosti (obnavljajući sistem, zasnovan na podršci i odnosima) izuzetno važan. On snažno podržava sistem podsticaja i resursa, a time i motivaciju i svakodnevnu aktivnost.
- **Emocije** utiču na kognitivne procese, kao što su:
 - fokus i trajanje pažnje,
 - pamćenje i prisećanje,
 - misaoni procesi (mašta, planiranje, samosvest itd.).
- **Svakodnevne navike** poput sna, ishrane, fizičke aktivnosti, boravka u prirodi, hobija i vremena provedenog sa drugima pomažu u jačanju regulacije emocija.
- **Aktiviranje sistema obnove** zahteva vreme i trud, jer je obično lakše i brže preći u režim preživljavanja ili motivacije. Boravak u prirodi i aktivnosti u prirodi predstavljaju alate koji pomažu da se „uključí“ obnavljajući emocionalni sistem i:
 - povećaju kvalitet svakodnevnog života,
 - podrže kognitivni procesi (pažnja, pamćenje, mišljenje),
 - unapredi regulacija emocija.
- Kada se obezbedi dovoljno vremena za obnovu, sistem motivacije funkcioniše kvalitetnije i efikasnije. Ukoliko obnova izostaje, lako dolazi do prelaska iz motivacionog režima nazad u režim preživljavanja, a samim tim i u stanje stresa.

PRIMER SESIJE

EMOCIJE U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

Trajanje sesije: 45–60 minuta

Veličina grupe: 6–16 učesnika

Opšti ciljevi:

- Doživeti prijatne i podržavajuće emocije u kontaktu sa prirodom.
- Ojačati svest, veštine i znanja vezana za regulaciju emocija.

Ova sesija je zajednički kreirana sa mladim učesnicima tokom treninga uživo. Aktivnosti u nastavku su prilagođene kako bi bile jasnije i usklađene sa principima šumske terapije, uz očuvanje duha njihovih originalnih predloga.

1. AKTIVNOST – Tiho sedenje u prirodi

Vreme: ~10 minuta

Cilj:

Dolazak u prostor, smirivanje nervnog sistema i otvaranje čula ka okruženju.

Opis:

Pozovite učesnike da izaberu udobno mesto za sedenje, na zemlji ili na stabilnoj podlozi.

- Zamolite ih da sede u tišini oko 5–7 minuta.
- Mogu blago zatvoriti oči ili opustiti pogled.
- Podstaknite ih da obrate pažnju na:
 - zvukove (bliske i udaljene),
 - temperaturu na koži,
 - kretanje vazduha (npr. vetar),
 - kontakt tela sa podlogom.
- Podsetite ih da ne postoji „tačan ili pogrešan način“ – dovoljno je samo primetiti ono što je prisutno.

Deljenje:

Pozovite učesnike (ako žele) da podele jednu reč koja opisuje njihovo iskustvo.



PRIMER SESIJE

EMOCIJE U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

2. AKTIVNOST – Prirodni objekti i zajednička skulptura

Vreme: ~15 minuta

Cilj:

Istraživanje prirode kroz dodir i vid, podsticanje radoznalosti i jačanje osećaja povezanosti i saradnje u grupi.

Opis:

Podelite učesnike u manje grupe. U svakoj grupi jedna osoba započinje kao vođa.

1. Podelite učesnike u manje grupe. U svakoj grupi jedna osoba započinje kao vođa.
2. Vođa polako obilazi prostor i bira po jedan mali prirodni element za svakog člana (npr. list, kamen, grančicu, šišarku), vodeći računa da ne ošteti prirodu.
3. Dok vođa traži elemente, ostali učesnici tiho pronalaze po jedan element za vođu.
4. Kada svi dobiju svoj element:
 - Pozovite ih da ga pažljivo posmatraju: – boju, oblik, veličinu, težinu, teksturu, temperaturu.
 - Po potrebi, možete ih blago podstaći da primete da li se javljaju neka emocija, uspomena ili asocijacija.

Opciona varijacija – Zajednička skulptura i priča:

- Svaka grupa koristi prikupljene elemente da napravi malu zajedničku skulpturu.
- Zatim mogu osmisliti kratku priču ili sliku povezanu sa temom, npr. „upoznavanje“ ili „kakvi smo danas kao grupa“.

Deljenje:

Pozovite učesnike da podele jedan prijatan trenutak iz aktivnosti.



PRIMER SESIJE

EMOCIJE U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

3. AKTIVNOST – Memorijska igra sa prirodom

Vreme: ~10–15 minuta

Cilj:

Razigrano angažovanje pažnje i pamćenja, kao i povezivanje emocija i ličnih iskustava sa elementima iz prirode.

Materijali:

- 36 kartica (18 parova) sa slikama prirode (lišće, kamenje, voda, drveće, životinje itd.).

Opis:

1. Kartice se postavljaju okrenute licem nadole.
2. Učesnici naizmenično okreću po dve kartice:
 - ako se poklapaju, zadržavaju par,
 - ako ne, vraćaju ih nazad.
3. Igra se posmatra kao saradnička – cilj je da do kraja igre što više učesnika ima bar jedan par i da se svi parovi zajedno otkriju.

Opciona nadogradnja:

Ako ima vremena, učesnici mogu:

- pokazati svoj par,
- podeliti lično sećanje ili prijatan trenutak povezan sa tim elementom.

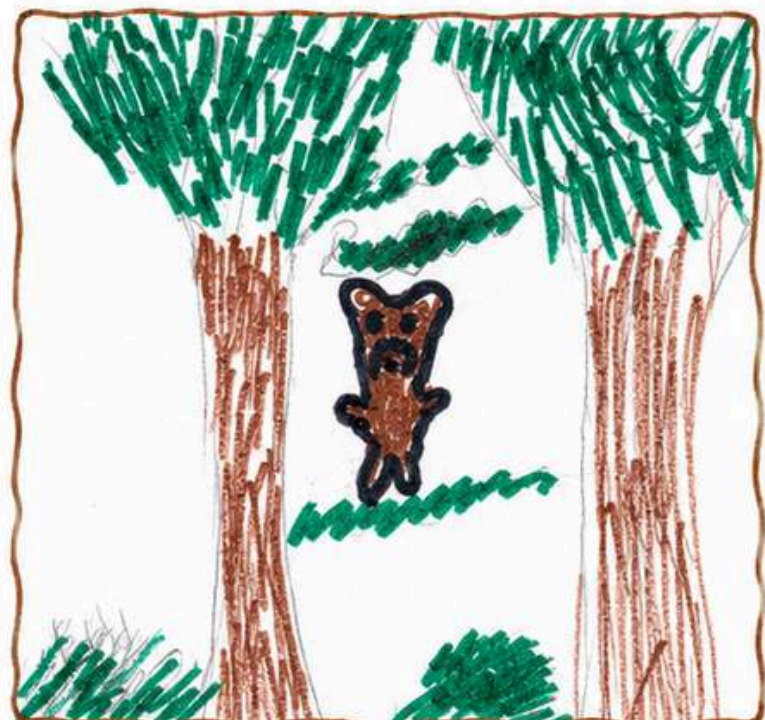
Deljenje:

U manjim grupama učesnici razmišljaju o:

- emocijama koje su osetili (radoznalost, radost, frustracija itd.),
- emocijama koje su primetili kod drugih.

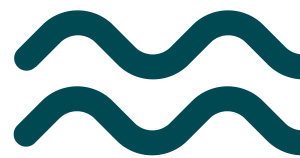
Zatim se u velikoj grupi dele opšti utisci.





PRIMER SESIJE

EMOCIJE U POVEZANOSTI SA PRIRODOM



4. AKTIVNOST – Emocije u svakodnevnom životu

Vreme: ~10–15 minuta

Cilj:

Povezivanje iskustava iz sesije sa osnovnom teorijom o emocijama i svakodnevnim životom.

Opis:

Voditelj poziva učesnike da imenuju emocije koje su osetili tokom aktivnosti.

Zatim ukratko objašnjava:

- šta su emocije i telesni osećaji,
- tri emocionalna sistema (preživljavanje, motivacija, obnova),
- primere emocija za svaki sistem.

Takođe navodi primere aktivnosti i navika (uključujući boravak u prirodi) koje podstiču sistem obnove.

Podstaknite učesnike da povežu ovo sa svojim svakodnevnim navikama.

5. AKTIVNOST – Refleksija

Vreme: ~5 minuta

Cilj:

Integracija iskustva i zatvaranje sesije na pozitivan način.

Opis:

Okupite grupu i pozovite učesnike (ako žele) da podele:

- nešto što su naučili,
- prijatan trenutak,
- nešto što žele da primene u svakodnevnom životu.

Zahvalite se učesnicima i priznajte njihov doprinos.

MODUL 2

STRES



O OVOM MODULU

U ovom modulu istražujemo šta je stres, kako telo reaguje u stresnim situacijama i kako ove automatske reakcije mogu dovesti do različitih oblika ponašanja. Razumevanje biološkog odgovora na stres pomaže mladima da prepoznaju šta se dešava u njihovom telu i umu i predstavlja važan korak u učenju zdravijih načina upravljanja stresom.

Stres – stanje mentalne i fizičke napetosti koje se javlja kada se osoba suoči sa zahtevnom situacijom. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (2023), stres je prirodan ljudski odgovor koji nam pomaže da reagujemo na izazove i pretnje u životu. Svi ljudi doživljavaju stres u određenoj meri.

Biološki odgovor na stres – tri glavne faze:

- Stresor se opaža putem čulnih sistema mozga. Mozak procenjuje i upoređuje ovaj izazov sa:
- trenutnim stanjem organizma i
- prethodnim iskustvima sa stresom.

Kada mozak prepozna narušavanje homeostaze (unutrašnje ravnoteže organizma), aktivira autonomni nervni sistem. Putem **simpatoadrenalnog (SAM) sistema** dolazi do brzog oslobađanja kateholamina – noradrenalina i adrenalina.

Istovremeno se aktivira **hipotalamo-hipofizno-adrenalna (HPA) osa**, što dovodi do oslobađanja glukokortikoida nadbubrežne žlezde, posebno kortizola kod ljudi.

Na osnovu ovog biološkog odgovora, kao i mentalnih i emocionalnih kapaciteta osobe, mogu se razviti različiti adaptivni ili neadaptivni obrasci ponašanja. Oni se često opisuju kroz model „bori se – beži – zamrzni“, kojem su dodate još dve reakcije:

- **Bori se (fight)** – odbrambeno, emocionalno, dominantno ili zastrašujuće ponašanje.
- **Beži (flight)** – izbegavanje, anksioznost, nemir ili bekstvo.
- **Zamrzni (freeze)** – usporeno, automatsko, nesvesno ili emocionalno „otupelo“ ponašanje.
- **Kolaps (flop)** – apatično, disocirano ponašanje sa smanjenom svesnošću.
- **Ugađanje (fawn)** – prilagođavanje drugima, ugađanje, potčinjavanje ili gubitak ličnih granica.

STRES U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

U ovom delu modula posmatramo kako se stres pojavljuje u svakodnevnom životu. Stres nije uvek negativan – u manjim i podnošljivim količinama može nam pomoći da budemo aktivni, fokusirani i prilagodljivi. Problem nastaje kada stres postane preintenzivan ili dugotrajan, posebno ako osoba nema dovoljno unutrašnjih i spoljašnjih resursa za suočavanje.

Stres je prirodan deo svakodnevnog života i može doprineti efikasnosti i sposobnosti prilagođavanja različitim situacijama. Međutim, važno je uzeti u obzir koliko osoba ima resursa da održi ravnotežu između unutrašnjih potreba i spoljašnjih zahteva.

Primeri stresora mogu biti:

- životni događaji (promene, gubici, tranzicije),
- faktori okruženja (buka, svetlost, temperatura, gužva),
- dnevna rutina i nivo predvidljivosti,
- kvalitet socijalne mreže i odnosa,
- školski ili poslovni zahtevi, finansijske poteškoće itd.

Eustres – oblik hroničnog stresa praćen sposobnošću prilagođavanja i ostvarivanja određene koristi iz situacije. Eustres može:

- ojačati motivaciju,
- podržati učenje i razvoj,
- podstaći aktivno suočavanje sa izazovima.

Distres – oblik hroničnog stresa praćen nedostatkom sposobnosti prilagođavanja i zadovoljavanja osnovnih potreba. Često je povezan sa:

- anksioznošću,
- depresijom,
- ili njihovom kombinacijom.

Eustres može preći u distres kada stres iz pozitivnog ili podnošljivog postane toksičan.

Podnošljiv stres (tolerable stress)

Ozbiljan, ali privremen stres.

Postoje biohemijske reakcije stresa, ali postoji i dovoljna podrška za oporavak.

Ublažava se kroz:

- pozitivne svakodnevne rutine,
- podržavajuće odnose,
- stabilno samopouzdanje.

Toksičan stres (toxic stress)

Intenzivan i dugotrajan stres.

Uključuje kontinuirane biohemijske reakcije (npr. dugotrajno povišen ili snižen nivo kortizola).

Nedostaje dovoljna podrška kroz:

- svakodnevne navike,
- odnose,
- samopoštovanje.

Vremenom, toksičan stres može ozbiljno narušiti mentalno i fizičko zdravlje.

UPRAVLJANJE STRESOM

U ovom modulu predstavljamo jednostavan okvir za razumevanje upravljanja stresom na psihološkom nivou. Cilj nije potpuno uklanjanje stresa, već pomoć telu i umu da se vrate u ravnotežu i podrška kvalitetnom životu, sa osećajem zadovoljstva, svrhe i smisla.

- Cilj upravljanja stresom na psihološkom nivou je:
 - očuvanje homeostaze (unutrašnje ravnoteže organizma), i
 - podrška kvalitetu života, uključujući zadovoljstvo, svrhu i osećaj smisla.
- Upravljanje stresom može se razumeti kroz različite nivoe svesti i delovanja:
 - **Nivo kontrole**
 - Prepoznavanje onoga što je moguće direktno kontrolisati i promeniti.
 - Na primer: osoba može odlučiti gde će ići ili koju aktivnost će izabrati, ali ne može voljno direktno kontrolisati krvni pritisak.
 - **Nivo regulacije**
 - Prepoznavanje onoga što je moguće indirektno regulisati kroz ponašanje.
 - Na primer: osoba ne može jednostavno odlučiti da promeni rad srca, ali može uticati na njega kroz disanje ili tehnike opuštanja.
 - **Nivo znanja**
 - Razumevanje situacije, njenih uzroka i mogućeg toka (ishoda).
 - Na primer:
 - razumevanje da napad panike nije životno ugrožavajuće stanje,
 - prepoznavanje da je želja (nagon) jaka, ali ne predstavlja stvarnu potrebu.

- **Nivo reakcije**

- Spособnost da se napravi prostor između osećaja i delovanja i da se svesno izabere odgovor.
- To znači ne reagovati samo impulsivno, već primetiti reakciju i zatim odlučiti kako odgovoriti.

- **Upravljanje stresom usmereno je na:**

- očuvanje osećaja sigurnosti, predvidljivosti i otpornosti,
- stvaranje prostora između reakcije i akcije kako bi se izabrao najkorisniji odgovor,
- povećanje sposobnosti rešavanja problema i donošenja dobrih odluka.

Važno je naglasiti da upravljanje stresom nije isto što i rešavanje problema, već stvara unutrašnje uslove koji olakšavaju rešavanje problema.

- **Alati za upravljanje stresom uključuju:**

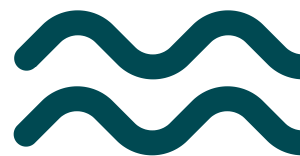
- **Akcija** – ono što osoba bira da radi (ponašanja, rutine, aktivnosti).
- **Misli** – ono na šta osoba usmerava pažnju (interpretacije, unutrašnji govor, uverenja).

U ovom programu mnoge od ovih aktivnosti i misaonih obrazaca praktikuju se u povezanosti sa prirodom, kako bi upravljanje stresom bilo pristupačnije i iskustveno bliže mladima.



PRIMER SESIJE

UPRAVLJANJE STRESOM U POVEZANOSTI SA PRIRODOM



Trajanje sesije: 45–60 minuta

Veličina grupe: 6–16 učesnika

Opšti ciljevi:

- Doživjeti smirujuće i prijatne emocije u kontaktu sa prirodom.
- Ojačati svest, veštine i znanja vezana za stres i upravljanje stresom.

Ova sesija je zajednički kreirana sa mladim učesnicima tokom treninga uživo. Aktivnosti u nastavku su prilagođene kako bi bile jasnije i usklađene sa principima šumske terapije, uz očuvanje duha njihovih originalnih predloga.

1. AKTIVNOST – Pauza i osluškivanje u prirodi

Vreme: ~8–10 minuta

Cilj:

Dolazak u prostor, usporavanje ritma i uočavanje kako pauza i slušanje utiču na stresnu reakciju.

Opis:

Pozovite učesnike da:

- počnu polako da hodaju u bilo kom pravcu, ostajući u dometu glasa voditelja i na bezbednom terenu,
- nakon kratkog vremena, voditelj daje blag signal (npr. dva tiha pljeska ili zvono).
- Kada čuju signal, učesnici:
 - zastaju gde se nalaze,
 - zatvaraju oči ili opuštaju pogled,
 - usmeravaju pažnju na zvuke oko sebe (bliske i udaljene), temperaturu, kontakt stopala sa tlom i disanje.
- Nakon 30 sekundi do 1 minuta, signal se ponavlja i učesnici nastavljaju hodanje.
- Ciklus se ponavlja 3–4 puta, naizmenično hodanje i tišina.

Deljenje:

Pozovite učesnike da podele jednu reč koja opisuje njihovo iskustvo.

PRIMER SESIJE

UPRAVLJANJE STRESOM U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

2. AKTIVNOST – Istraživanje prirode dodirrom (u paru)

Vreme: ~15 minuta

Cilj:

Produblјivanje čulne svesnosti, poverenja i zajedničke regulacije, kao i uvid u to kako spor i usmeren kontakt sa prirodom utiče na stres.

Opis:

Učesnici se dele u parove. Jedna osoba je vodič, druga istraživač.

- Istraživač zatvara oči (ili spušta pogled ako mu je to prijatnije).
- Vodič:
 - vodi pažljivo i polako, glasom ili blagim dodirrom,
 - bira bezbedan teren,
 - dovodi istraživača do prirodnih elemenata (kora drveta, mahovina, kamen, lišće),
 - opisuje element bez imenovanja.
- Istraživač dodirrom istražuje element i primećuje senzacije u telu.

Nakon ~4 minuta, učesnici menjaju uloge.

Deljenje:

Učesnici dele jednu reč ili kratak utisak (npr. smirujuće, neobično, sigurno, iznenađujuće).

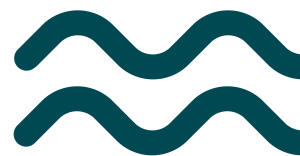


PRIMER SESIJE

UPRAVLJANJE STRESOM U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

3. AKTIVNOST – Duboko disanje uz pejzaž

Vreme: ~10 minuta



Cilj:

Povezivanje disanja sa posmatranjem prirode kao alatom za upravljanje stresom.

Opis:

1. Učesnici sede ili stoje udobno.
2. Predstavlja se obrazac disanja 4–4–6:
 - udah (4),
 - zadržavanje (4),
 - izdah (6).
 - Naglasiti da se ritam može prilagoditi.
3. Učesnici stavljaju ruku na stomak i vežbaju disanje 2–4 minuta.
4. Zatim pronalaze mesto za sedenje i posmatraju deo prirode.
5. Uz posmatranje nastavljaju disanje, uz povremene podsetnike na:
 - ritam disanja,
 - kontakt tela sa podlogom,
 - boje i oblike u okruženju.

PRIMER SESIJE

UPRAVLJANJE STRESOM U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

4. AKTIVNOST – Deljenje u malim grupama

Vreme: ~5–8 minuta

Cilj:

Razmena iskustava o uticaju disanja i prirode na stres.

Opis:

Učesnici hodaju i formiraju grupe po broju koji voditelj izgovori (2–6).

Na kraju formiraju grupe od 4.

U grupama dele:

- kako su doživeli disanje i posmatranje prirode,
- promene u telu, mislima i emocijama,
- da li bi koristili ovu tehniku u svakodnevnom životu.



PRIMER SESIJE

UPRAVLJANJE STRESOM U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

5. AKTIVNOST – Kratka refleksija o stresu

Vreme: ~10 minuta

Cilj:

Povezivanje iskustva sa teorijom o stresu.

Opis:

Voditelj podstiče diskusiju:

- šta je stres,
- koje reakcije poznaju (borba, beg, zamrzavanje, itd.),
- kako priroda i disanje pomažu.

Povezuje odgovore sa teorijom iz prethodnih lekcija.

6. AKTIVNOST – Zatvaranje

Vreme: ~5 minuta

Cilj:

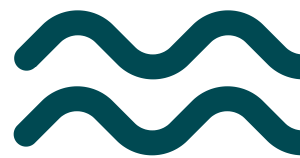
Integracija iskustva i lična refleksija.

Opis:

U krugu, učesnici dele (ako žele):

- nešto što su naučili,
- prijatan ili smirujući trenutak,
- alat koji žele da koriste u svakodnevnom životu.

Zahvalite se grupi na učešću i doprinosu.

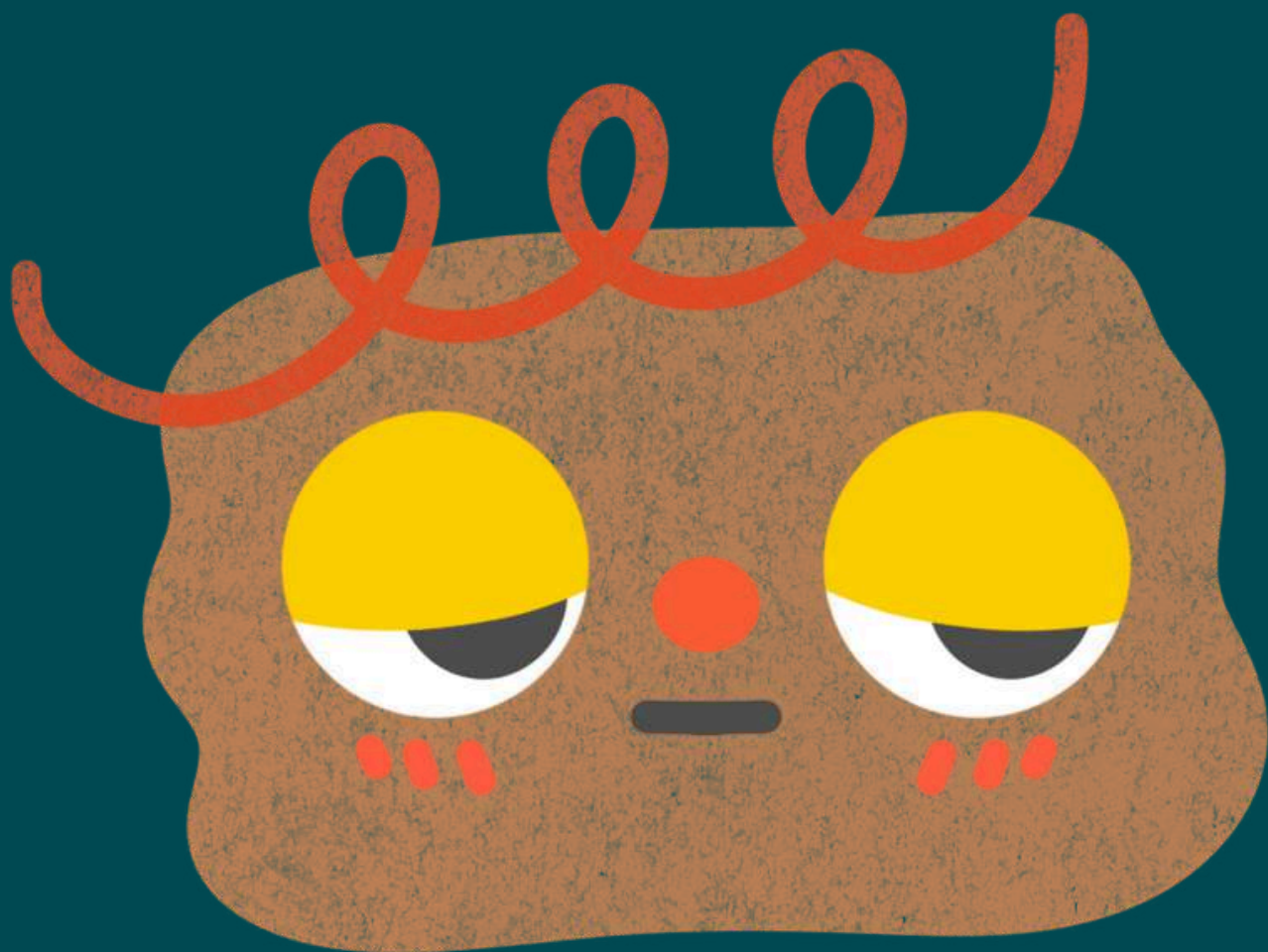
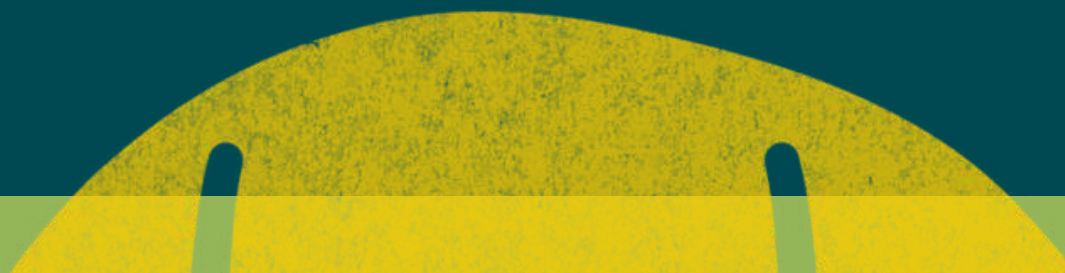


MESTO DA
NACRTATE VAŠU MAPU ZVUKOVA



MODUL 3

ZAVISNOST



O OVOM MODULU

U ovom modulu uvodimo osnovno razumevanje zavisnosti. Cilj je da se zavisnost ne posmatra kao moralni neuspeh, već kao složena bolest koja se razvija tokom vremena i utiče na celu osobu i njene odnose. Ovakav pristup pomaže u smanjenju stigme i otvara prostor za saosećajnu i informisaniju prevenciju i podršku.

- **Zavisnost je primarna, hronična i progresivna bolest** koja povećava rizik od smrtnosti, doprinosi invaliditetu pojedinca i utiče na celu porodicu.
- Zavisnost se ponekad opisuje kao „bolest zavisna od dopamina“ – osoba konzumira previše aktivnosti koje pružaju „brzi dopamin“:
 - to su aktivnosti koje vrlo brzo oslobađaju dopamin u mozgu i kratkoročno povećavaju motivaciju,
 - ali ne donose stvarne rezultate niti dublje zadovoljstvo,
 - ponavljanjem postaje sve teže započeti aktivnosti koje ne donose brzi dopamin, čak i ako bi one pružile dugoročnije i kvalitetnije zadovoljstvo.
- **Razvoj zavisnosti je složen i ne postoji jedan uzrok.** Najčešće nastaje kao kombinacija više faktora na različitim nivoima:
 - genetski ili biološki,
 - socijalni i sredinski,
 - psihološki i individualni.
- Važno je ne mešati zavisnost sa osnovnim ljudskim potrebama (kao što su potreba za hranom, odnosima, snom, emocijama itd.).
 - Potrebe su prirodne i zdrave.
 - Zavisnost nastaje usled psihološke i fizičke zavisnosti od supstance ili ponašanja/procesa.
- **Karakteristike zavisnosti često se opisuju kroz četiri grupe simptoma (znakova):**
 - Žudnja (craving) – snažna želja ili nagon za korišćenjem supstance ili ponašanja.
 - Tolerancija – potreba za sve većom količinom supstance ili ponašanja da bi se postigao isti efekat.
 - Gubitak kontrole – poteškoće u ograničavanju ili prestanku, čak i kada postoji želja za prestankom.
 - Apstinencijalni simptomi (withdrawal) – neprijatni fizički ili emocionalni simptomi kada se upotreba prekine ili smanji.
- **Zavisnost se ne može „izlečiti“ u klasičnom smislu**, ali osoba može živeti u oporavku („recovery“) ili trezna – bez korišćenja supstance ili ponašanja – i graditi smislen život.
- **Razvoj zavisnosti otežava:**
 - uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa,
 - razvoj zdravog samopouzdanja,
 - školski ili profesionalni razvoj

dok se poteškoće povećavaju u:

- izražavanju emocija i potreba,
 - tolerisanju problema i rutine,
 - nošenju sa neizvesnošću,
 - suočavanju sa očekivanjima i zahtevima drugih ljudi.
-
- Svakodnevno korišćenje zavisničkih supstanci ili ponašanja često je olakšano stanjima kao što su:
 - umor,
 - glad i žeđ,
 - usamljenost,
 - intenzivne i nagomilane emocije (koje nisu izražene ili obrađene).

PREVENCIJA ZAVISNOSTI

Pogledajmo kako je prevencija zavisnosti organizovana na različitim nivoima i zašto je važno prilagoditi intervencije potrebama i rizicima svake grupe. Razumevanje ovih nivoa pomaže omladinskim radnicima i mladima da uoče gde specifični programi, poput aktivnosti u prirodi, mogu imati najveći uticaj.

Prevencija zavisnosti se najčešće organizuje na tri nivoa:

1. Univerzalna prevencija

Skup mera usmerenih na celokupnu populaciju u određenom kontekstu ili području, posebno tamo gde postoji:

- visok nivo korišćenja supstanci ili zavisničkih ponašanja,
- veliki broj redovnih korisnika i osoba sa zavisnošću,
- vidljive negativne posledice (zdravstvene, socijalne, školske/radne, pravne itd.).

Primeri: školski programi za sve učenike, javne kampanje, događaji u zajednici, opšta edukacija o rizicima zavisnosti i zdravim stilovima života.

2. Selektivna prevencija

Skup mera usmerenih na deo populacije koji ima povećan rizik od započinjanja korišćenja supstanci ili zavisničkih ponašanja, zbog svojih socijalnih i psiholoških okolnosti.

Ovo može uključivati mlade koji imaju:

- uočljive rane znakove korišćenja (eksperimentisanje, snažno interesovanje),
- redovno druženje sa vršnjacima koji koriste supstance ili imaju zavisnička ponašanja,
- uočljive psihološke i socijalne poteškoće, kao što su:

- problemi u učenju ili školskom uspehu,
- poteškoće u odnosima sa vršnjacima i porodicom,
- nisko ili nestabilno samopouzdanje,
- agresivno ponašanje,
- slaba motivacija,
- poteškoće u upravljanju emocijama i stresom.

3. Indikovana (indicirana) prevencija

- Skup mera usmerenih na pojedince koji već pokazuju jasne znake problematičnog korišćenja, kao što su:
- uočljivo ponavljano ili redovno korišćenje supstanci ili zavisničkih ponašanja,
- psihološke i socijalne poteškoće, uključujući:
- probleme u učenju,
- poteškoće u odnosima sa vršnjacima i porodicom,
- probleme sa samopouzdanjem,
- agresivno ponašanje,
- slabu motivaciju,
- poteškoće u regulaciji emocija i stresa.

Fokus selektivne i indikovane prevencije

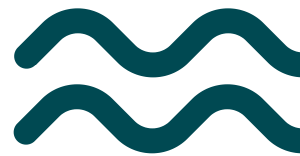
Na nivoima selektivne i indikovane prevencije, programi intervencije su obično efikasniji kada se sprovode individualno ili u malim grupama, sa fokusom na jačanje zaštitnih faktora, kao što su:

- održavanje i podrška motivaciji,
- samoregulacija stresa i emocija,
- izgradnja i održavanje zdravog samopouzdanja,
- formiranje i održavanje zdravih odnosa.

Aktivnosti zasnovane na prirodi i inspirisane šumskom terapijom mogu se integrisati u sve ove nivoe prevencije, kako bi jačanje zaštitnih faktora bilo iskustveno, pristupačno i smisleno za mlade..



PRIMER SESIJE: **PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM**



Trajanje sesije: 45–60 minuta

Veličina grupe: 6–16 učesnika

Opšti ciljevi:

- Doživeti prijatne i smislene emocije u kontaktu sa prirodom.
- Ojačati svest, veštine i znanja o zavisnosti i prevenciji zavisnosti kroz metafore i grupnu refleksiju.

Ova sesija je zajednički kreirana sa mladim učesnicima tokom treninga uživo. Aktivnosti u nastavku su prilagođene kako bi bile jasnije i usklađene sa principima šumske terapije, uz očuvanje duha njihovih originalnih predloga.

1. AKTIVNOST – Šta bismo da uzmemo, a šta da ostavimo

Trajanje sesije: ~5–10 minuta

Cilj:

Dolazak u prostor, usmeravanje pažnje i uvođenje metafore izbora (šta unosimo u svoj život, a šta ostavljamo).

Opis:

Pozovite učesnike da:

- polako hodaju kroz prostor i posmatraju prirodne elemente,
- pažljivo uzmu do tri mala prirodna elementa (kamen, list, grančica, šišarka), vodeći računa da ne
- oštete prirodu,
- obrate pažnju šta ih je vodilo u izboru (boja, oblik, tekstura, osećaj, intuicija).

Deljenje:

U krugu, učesnici dele jednu reč ili kratak utisak o iskustvu biranja.

PRIMER SESIJE:

PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

2. AKTIVNOST – Izgradnja kule navika

Trajanje sesije: ~20 minuta

Cilj:

Istraživanje kroz igru kako se navike grade, kako funkcioniše saradnja i šta čini nešto stabilnim ili nestabilnim.

Opis:

Učesnici se dele u grupe od po četiri osobe.

- Sve prikupljene elemente stavljaju na jedno mesto.
- Zadatak je da naprave „kulu“ ili strukturu.
- Mogu dodati elemente iz okruženja (bez oštećenja prirode) ako je potrebno za stabilnost.

Podstaknite ih da:

- eksperimentišu,
- posmatraju stabilnost,
- primećuju sopstvene reakcije (strpljenje, frustracija, radost, timski rad).

Nakon završetka:

- posmatraju kulu u tišini,
- razmisle koliko je stabilna ili krhka.

Po želji, mogu podeliti kratku priču ili metaforu (npr. „ova kula je kao naša svakodnevica“).

Deljenje:

Svako deli jednu reč ili kratak utisak (npr. izazovno, zabavno, nestabilno, haotično, uravnoteženo).

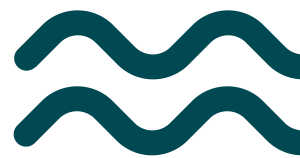


PRIMER SESIJE:

PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

3. AKTIVNOST – Povezivanje kule, navika i zavisnosti

Trajanje sesije: ~10 minuta



Cilj:

Povezivanje iskustva sa pojmovima navika i zavisnosti na jednostavan i nestigmatizujući način.

Opis:

Grupa se okuplja oko kula.

Trener postavlja pitanja:

- Ako je kula vaša svakodnevica, šta čini osnovu?
- Šta deluje krhko?
- Koje navike je teško održati?

Zatim uvodi razliku između navika i zavisnosti:

Sličnosti:

- ponavljanje,
- prijatne emocije,
- uticaj na svakodnevni život.

Razlike:

- navike zahtevaju trud, ali donose dugoročno zadovoljstvo,
- zavisnosti su impulsivne, donose kratkoročno olakšanje i kasnije razočaranje.

Podstaknite učesnike da navedu zdrave navike koje žele da zadrže.

PRIMER SESIJE:

PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

4. AKTIVNOST – Kada se navike poljuljaju

Trajanje sesije: ~10 minuta

Cilj:

Razumevanje koliko su navike stabilne ili krhke u stresnim situacijama.

Opis:

Učesnici se vraćaju kulama.

Kula predstavlja njihove navike.

„Kamen“ predstavlja stres, impuls ili izazov.

Svaki učesnik:

- uzima mali element,
- blago ga baca ili prsloni na kulu,
- posmatra šta se dešava.

Deljenje:

U malim grupama razgovaraju:

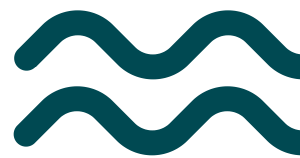
- kako su se osećali,
- da li ih je rezultat iznenadio,
- na šta ih to podseća u životu.

PRIMER SESIJE:

PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

5. AKTIVNOST – Navike i zavisnost (diskusija)

Trajanje sesije: ~10–15 minuta



Cilj:

Produbljivanje razumevanja i identifikovanje zaštitnih faktora.

Opis:

Diskusija o svakodnevnim impulsima:

- odlaganje obaveza,
- prekomerno korišćenje telefona,
- zanemarivanje sna ili obaveza.

Povezivanje sa metaforom kule:

- kula = zdrave navike,
- kamen = impuls ili zavisnički obrazac.

Šta pomaže:

- odmor,
- briga o sebi (san, hrana, kretanje, priroda),
- emocionalna regulacija,
- podržavajući odnosi.

Rizični faktori:

- umor,
- glad i žeđ,
- usamljenost,
- nagomilane emocije.

Učesnici imenuju:

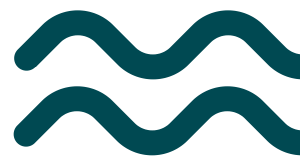
- jednu naviku koju žele da očuvaju,
- jedan rizik na koji žele da obrate pažnju.

PRIMER SESIJE:

PREVENCIJA ZAVISNOSTI U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

6. AKTIVNOST – Zatvaranje

Trajanje sesije: ~5 minuta



Cilj:

Integracija iskustva i lična refleksija.

Opis:

U krugu, učesnici dele:

- misao ili uvid,
- ili prijatan trenutak iz sesije.

Zahvalite se grupi i priznajte njihov doprinos.

MODUL 4

MOTIVACIJA



MOTIVACIJA

U ovom delu istražujemo šta je motivacija, kako se menja tokom vremena i šta može pomoći da se održava na zdrav način. Razumevanje ciklusa motivacije i jednostavnih svakodnevnih strategija može pomoći mladima da razviju navike koje ih štite od zavisnosti i vode ka onome što im je zaista važno.

- **Motivacija je unutrašnja pokretačka snaga koja podstiče osobu da nešto uradi.**
 - Ponekad nastaje iz želje da se postigne određeni cilj.
 - Na nju utiču unutrašnji faktori (vrednosti, interesovanja, potrebe) i spoljašnji faktori (očekivanja, nagrade, pritisak).
- **Ciklus motivacije se često opisuje kroz nekoliko faza:**
 - **Predkontemplacija** – osoba još ne vidi potrebu za promenom ili ne razmišlja o njoj.
 - **Kontemplacija** – počinje da razmišlja o promeni, ali oseća nesigurnost ili ambivalenciju.
 - **Priprema** – priprema se za promenu, pravi male planove i prve korake.
 - **Akcija** – aktivno menja ponašanje ili započinje nešto novo.
 - **Održavanje i prilagođavanje** – nastavlja novo ponašanje, uklapa ga u svakodnevni život i uči iz poteškoća i povrata na staro.
- **Resurs motivacije nije uvek na istom nivou.**
 - Prirodno ima uspone i padove.
 - Ovo je posebno izraženo kada dominira spoljašnja motivacija (npr. kada nešto radimo zbog drugih ili nagrade).
 - Važno je prepoznati periode niske motivacije kako bi se podržala i ojačala unutrašnja motivacija (raditi nešto jer je to smisljeno, važno ili u skladu sa ličnim vrednostima).
- **Teško je održati dugoročnu i efikasnu motivaciju bez odmora i oporavka.**
 - Ako nema dovoljno odmora, motivacija lako prelazi u stres.
 - Tada zadaci i ciljevi počinju da se doživljavaju kao pretnja, a ne kao nešto smisljeno.
- **Saveti za motivaciju u svakodnevnim aktivnostima:**
 - Razložite zadatke na manje korake – tako deluju lakše i manje opterećujuće.
 - Pravite kratke pauze od 10–15 minuta – posebno uz kretanje ili boravak u prirodi, jer obnavljaju fokus.

- Počnite od najtežeg zadatka – to često smanjuje anksioznost i olakšava ostatak dana.
- Fokusirajte se na početak, a ne na krajnji rezultat – odluka da „samo počnete“ smanjuje pritisak.
- Fokusirajte se na vreme, a ne na perfekciju – npr. „radiću 20 minuta“ umesto „moram sve da završim“.
- Tražite podršku – deljenje poteškoća i pomoć drugih povećava motivaciju i smanjuje osećaj usamljenosti.

U okviru programa, motivacija se istražuje i kroz metafore i aktivnosti u prirodi, što pomaže mladima da je dožive kao nešto što može da raste, odmara se i jača kroz zdrave rutine i povezanost sa prirodom.

RELAPS (POVRATAK)

LPosmatrajmo relaps kao deo procesa zavisnosti, a ne kao neuspeh. Razumevanje različitih faza relapsa pomaže ljudima da prepoznaju rane znakove upozorenja i brinu o sebi pre nego što dođe do povratka korišćenju supstanci ili zavisničkom ponašanju.

- **Relaps – povratak korišćenju supstance ili ponašanja nakon perioda apstinencije.**
- Relaps se može desiti nakon 2 nedelje, 1 godine ili čak 10 godina apstinencije.
- **Relaps se često opisuje kroz tri nivoa ili faze:**

Emocionalni relaps

U ovoj fazi nema jasnih misli ili želja za povratkom korišćenju.

Osoba može doživljavati:

- pojačan umor,
- emocionalno povlačenje ili otupelost,
- razdražljivost,
- povećanu anksioznost,
- intenzivniji osećaj stresa.

Osoba može početi da zanemaruje zdrave navike, kao što su:

- san,
- redovna ishrana,
- fizička aktivnost,
- socijalni kontakti.

Mentalni relaps

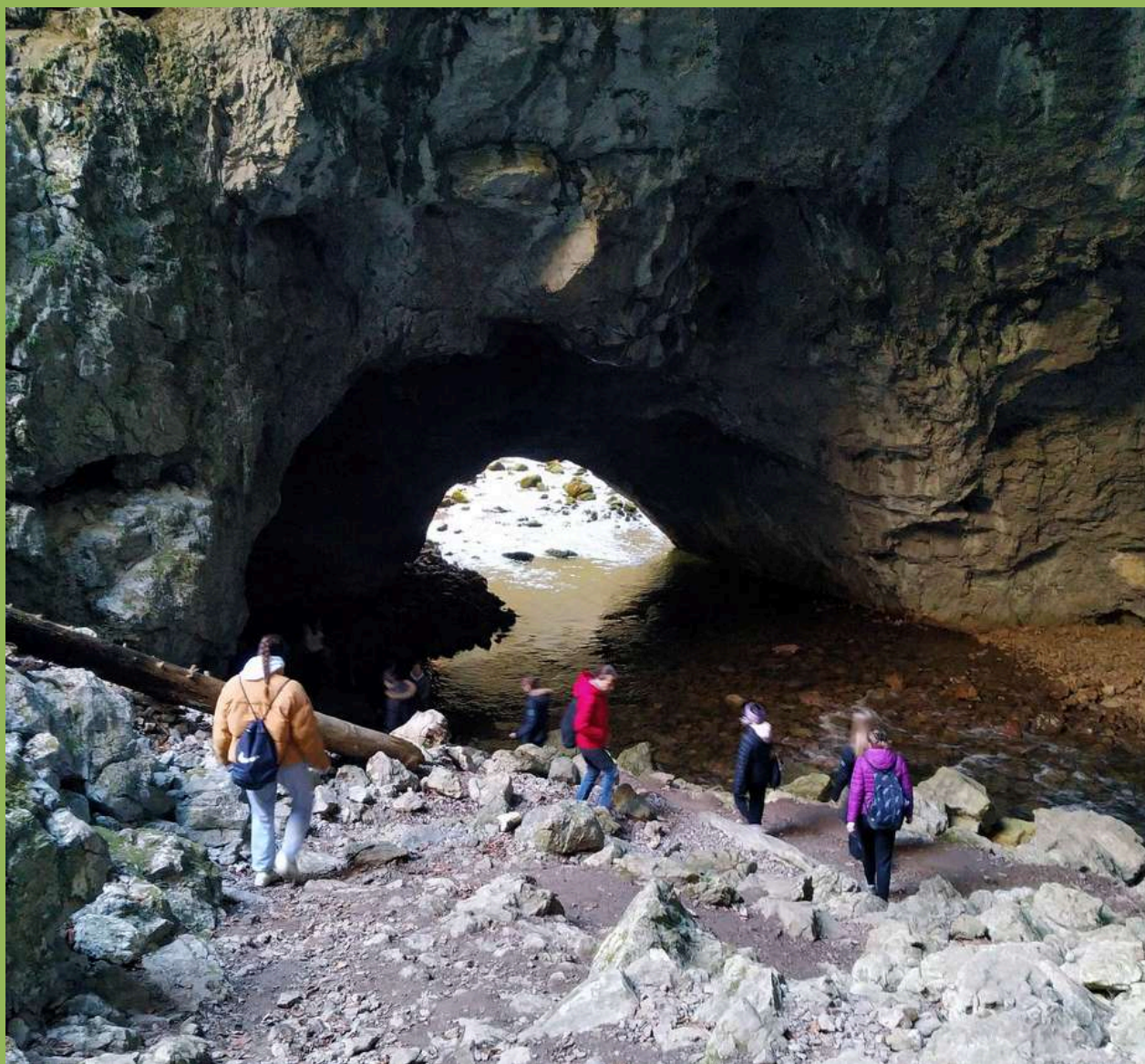
- Povremeno se javljaju misli o korišćenju.
- Osoba počinje da se seća „dobrih strana“ korišćenja.
- Može se vraćati mestima, ljudima i situacijama povezanim sa zavisnošću.
- Vremenom, ove misli postaju učestalije i intenzivnije.

Bihevioralni relaps

- Svakodnevni život se sve više organizuje na način koji olakšava povratak korišćenju.
- Istovremeno, osoba može negirati svoje želje i unutrašnju napetost.
- U ovoj fazi postaje veoma teško ili gotovo nemoguće izbeći potpuni povratak korišćenju.
- Gotovo svaka osoba koja se suočava sa zavisnošću povremeno doživi barem emocionalni relaps.
- Ako osoba može da ga prepozna na vreme i svesno reaguje,
- uz brigu o sebi (odmor, podrška, zdrave rutine, priroda),
- moguće je sprečiti prelazak u mentalni i bihevioralni relaps.

Alati i strategije za nošenje sa žudnjom i održavanje oporavka:

- Aktivnosti povezivanja sa prirodom i svakodnevni boravak u prirodi (čak i kratko vreme napolju ili u blizini zelenila, vode ili drveća).
- Vežbe disanja (u zatvorenom ili napolju) za regulaciju nervnog sistema.
- Pisanje dnevnika ili crtanje (u zatvorenom ili napolju) za izražavanje i obradu emocija, misli i žudnje.



PRIMER SESIJE

MOTIVACIJA U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

- **Trajanje sesije:** 45–60 minuta
- **Veličina grupe:** 6–16 učesnika

Opšti ciljevi:

- Doživeti prijatne i smislene emocije u kontaktu sa prirodom.
- Ojačati svest, veštine i znanje o motivaciji, unutrašnjim resursima i podržavajućim navikama u prevenciji zavisnosti.

Ova sesija je zajednički kreirana sa mladima tokom treninga uživo. Aktivnosti su prilagođene da budu jasnije i usklađene sa principima šumske terapije, uz zadržavanje duha njihovih originalnih ideja.

1. AKTIVNOST – Posmatranje malog, srednjeg i velikog u prirodi

Trajanje sesije: ~10 minuta

Opšti ciljevi:

- Podstaci učesnike da primete različite „razmere” u prirodi (malo, srednje, veliko) i da ih povežu sa malim koracima, srednjim ciljevima i većim životnim snovima.

Opis:

Pozovite učesnike da:

- pronađu udobno mesto za sedenje u prirodi,
- odvoje nekoliko trenutaka da se „prizemlje” i osele kontakt sa podlogom,

Zatim ih pozovite da nežno posmatraju:

- nešto malo (npr. list, insekt, kamen, mahovina),
- nešto srednje (npr. žbun, manje drvo, grupa cveća),
- nešto veliko (npr. veliko drvo, brdo, nebo, pejzaž).

Podstaknite ih da primete:

- kako se svaki element uklapa u okruženje,
- šta mu pomaže da raste i opstaje (svetlost, voda, zaštita, podrška drugih elemenata).

Deljenje:

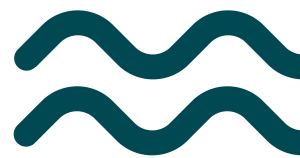
- U krugu, svako (ako želi) može podeliti jednu reč ili kratku misao o svom iskustvu.

PRIMER SESIJE

MOTIVACIJA U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

2. AKTIVNOST – Sakupljanje simbola opuštanja, otpornosti i podrške

Trajanje sesije: ~15–20 minuta



Cilj:

Prepoznati i simbolično predstaviti unutrašnje resurse koji podržavaju motivaciju.

Opis:

Pozovite učesnike da lagano prošetaju i sakupe tri mala prirodna elementa (bez oštećivanja prirode). Svaki element predstavlja:

- opuštanje,
- otpornost (sposobnost oporavka),
- podršku (ljudi, priroda, aktivnosti).

Nakon toga:

- učesnici sede u krugu,
- razmišljaju zašto su izabrali baš te elemente.

Zatim (ako žele):

- pokažu svoje elemente,
- podele kratko objašnjenje (npr. „glatki kamen me smiruje”, „grančica je savitljiva, ali se ne lomi”).





PRIMER SESIJE

MOTIVACIJA U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

3. AKTIVNOST – Kreiranje slike motivacije u prirodi

Trajanje sesije: ~15 minuta

Cilj:

Zajednički kreirati vizuelnu metaforu motivacije i podrške.

Opis:

Učesnici se dele u grupe od 3–4.

- Postavljaju prikupljene elemente na tlo.
- Prave „sliku u prirodi” koja predstavlja motivaciju i ono što je podržava.
- Mogu dodati još elemenata iz okoline (bez oštećenja prirode).

Nakon toga:

- svaka grupa osmišljava kratku priču ili poruku o svojoj slici.

Deljenje:

Grupe predstavljaju svoje radove i objašnjavaju:

- šta predstavlja motivaciju,
- šta predstavlja podršku,
- šta predstavlja izazove i kako se sa njima nose.

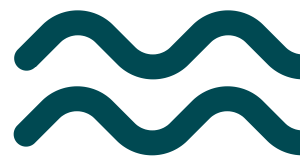


PRIMER SESIJE

MOTIVACIJA U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

AKTIVNOST – Održavanje motivacije

Trajanje sesije: ~10–15 minuta



Cilj:

Povezati metafore iz prirode sa konkretnim strategijama u svakodnevnom životu.

Opis:

U krugu, vodi se diskusija:

- Šta je za vas motivacija?
- Kada ste najmotivisaniji?
- Šta vas podseća na motivaciju iz današnjih aktivnosti?

Vodič zatim povezuje iskustvo sa praktičnim savetima:

- razbijanje velikih zadataka na male korake,
- kratke pauze (kretanje, boravak napolju),
- početi od najtežeg zadatka,
- fokus na početak, ne na savršen rezultat,
- rad u vremenskim blokovima (npr. 15–20 min),
- traženje pomoći i saradnja.

Učesnici zatim navode jednu malu strategiju koju žele da primene.

AKTIVNOST – Završna refleksija

Trajanje sesije: ~5 minuta

Cilj:

Integrirati iskustvo i završiti sesiju pozitivno.

PRIMER SESIJE

MOTIVACIJA U POVEZANOSTI SA PRIRODOM

Opis:

U krugu, svaki učesnik (ako želi) deli:

- jednu naučenu stvar,
- ili simbol iz prirode koji želi da zapamti,
- ili prijatan trenutak sa sesije.

Na kraju, zahvaliti grupi i priznati njihov doprinos i razmišljanja o motivaciji i prirodi.



MODUL 5

KREATIVNOST



KREATIVNOST

U ovom modulu istražujemo kako kreativnost može podržati emocionalno blagostanje, otpornost i prilagođavanje. Kreativnost nije samo umetnost; ona podrazumeva i pronalaženje novih načina da odgovorimo na poteškoće, da izrazimo unutrašnje iskustvo i da transformišemo strah i otpor u kretanje i razvoj.

1. Kreativnost, otpor i otpornost

Kreativnost može biti način da prevaziđemo svoje najveće strahove i pretvorimo ih u konkretne rezultate koji jačaju otpornost. Ona nam pomaže da, kada je potrebno, pređemo iz stanja otpora u stanje otpornosti.

Kreativnost – sposobnost da se stvori ili dovede u postojanje nešto novo:

- novo rešenje za problem,
- novi način ili metoda rada,
- novi alat ili sredstvo,
 - ili novo umetničko delo ili forma.

Otpor – sposobnost da se izdrži stres bez vidljivih znakova poremećaja ili disfunkcije i da se zadrži postojeći pravac ili pozicija. Može uključivati otpor prema promenama i smanjenu fleksibilnost.

Otpornost (rezilijentnost) – sposobnost oporavka i prilagođavanja novim situacijama, uz mogućnost lične koristi i razvoja.

2. Aktivnosti kreativnosti

Primeri aktivnosti koje podstiču i izražavaju kreativnost:

- **Posmatranje svim čulima** – gledanje, slušanje, dodir, miris (a ponekad i ukus) uz radoznalost.
- **Sakupljanje** – prikupljanje prirodnih ili jednostavnih materijala.
- **Grupisanje i sistematizacija** – organizovanje elemenata u obrasce, kategorije ili strukture.
- **Ponavljanje i imitacija** – ponavljanje oblika, pokreta, reči ili slika kao način učenja i istraživanja.
- **Eksperimentisanje i improvizacija** – isprobavanje novih kombinacija i igranje sa mogućnostima.
- **Ponovno kreiranje** – započinjanje iznova, menjanje ili unapređivanje nečega što već postoji.

3. Aktivnosti otpornosti

Primeri aktivnosti koje jačaju otpornost:

- **Prisustvo i podrška** – biti prisutan sa sobom i drugima, davati i primati podršku.
- **Deljenje i velikodušnost** – deljenje iskustava, vremena, pažnje i resursa.
- **Humor i spontanost** – dopuštanje igre, smeha i nepredvidivih reakcija.
- **Uvažavanje i zahvalnost** – prepoznavanje i izražavanje onoga što cenimo kod sebe, drugih i u okruženju.

MODUL 6

PRIRODA & ZDRAVLJE



PRIRODA I ZDRAVLJE

IU ovom modulu istražujemo kako boravak u prirodi podržava fizičko i mentalno zdravlje. Različite aktivnosti u prirodi (samo boravak, hodaње, rad ili fizička aktivnost) imaju specifične efekte, ali postoje i opšte koristi koje se javljaju kod gotovo svih oblika kontakta sa prirodom.

Iako različite aktivnosti u prirodi donose različite koristi za zdravlje i blagostanje, postoje i opšti benefiti koji proizlaze iz gotovo svakog vremena provedenog u prirodi.

- **Aktivnosti kao što su:**
 - jednostavno boravljenje u prirodi,
 - rad u prirodi,
 - fizičke aktivnosti u prirodi,
 - doprinose poboljšanju:
 - imunološkog sistema,
 - kvaliteta sna,
 - tolerancije na stres i otpornosti,
 - mentalne otpornosti,
 - fokusa i održavanja pažnje,
 - kvaliteta pamćenja,
 - emocionalne regulacije,
 - kontrole impulsa.
- **Boravak u prirodi takođe pomaže u smanjenju:**
 - simptoma stresa,
 - ukupnog nivoa stresa,
 - simptoma depresije, anksioznosti i drugih poteškoća mentalnog zdravlja,
 - agresivnosti i razdražljivosti.

Već oko 20 minuta dnevno u prirodi, ili 2 sata jednom nedeljno, može doprineti smanjenju nivoa stresa i poboljšanju emocionalnog stanja. Iako naučnici i dalje istražuju zašto je priroda posebno važna za naše zdravlje, već je identifikovano:

- nekoliko ključnih faktora koji imaju pozitivan uticaj na čoveka:
- fitoncidi (supstance koje oslobađaju drveće i biljke),
- negativni joni u vazduhu,
- određene mikobakterije prisutne u prirodnom okruženju,
- biodiverzitet (kontakt sa različitim živim organizmima),
- prirodni zvuci i prizori (npr. cvrkut ptica, voda, lišće, pejzaži).

U šumskim okruženjima postoje i dodatne specifične prednosti, kao što su:

- zaštita od prekomerne svetlosti,
- ublažavanje velikih temperaturnih razlika,
- zaštita od vetra i ekstremnih vremenskih uslova.



MODUL 8

VRŠNJAČKA PODRŠKA



VRŠNJAČKA PODRŠKA

Grupna dinamika

Aktivnosti u ovom priručniku osmišljene su da pomognu u istraživanju emocija, stresa, navika, zavisnosti, motivacije, kreativnosti i odnosa prirode i zdravlja. Kada mladi kasnije odluče da ponove neke od ovih aktivnosti sa vršnjacima, prijateljima ili kolegama, korisno je obratiti pažnju ne samo na same vežbe, već i na to kako se grupa oseća, kroz šta ljudi prolaze i u kakvom se okruženju nalaze.

U prethodnim modulima videli smo da:

- emocije mogu biti intenzivne i ponekad teške za regulaciju,
- stres može postati toksičan kada nema dovoljno resursa,
- navike i zavisnosti su povezane sa svakodnevnim životom,
- motivacija varira,
- priroda i kreativnost mogu podržati oporavak i otpornost.

Svi ovi procesi oblikovani su odnosima i grupnim iskustvima. Boravak u prirodi zajedno može postati zaštitni faktor kada se grupa oseća sigurno, uvaženo i podržano.

Grupna dinamika u aktivnostima u prirodi

U grupi, ljudi utiču jedni na druge kroz emocije, misli i ponašanje. Ovo je posebno važno kada se istražuju teme kao što su emocionalna regulacija (Modul 1), stres (Modul 2), zavisnost i relaps (Modul 3), kreativnost (Modul 4) i priroda i zdravlje (Modul 5). Kada se rade aktivnosti u prirodi sa drugima, korisno je imati na umu:

- **Emocije se prenose u grupi**
- Kao što smo videli u modulima o emocijama i stresu, napetost, smeh, smirenost ili anksioznost jedne osobe mogu uticati na druge. Podržavajuća i nenametljiva grupa pomaže regulaciji; osuđujuća ili distancirana grupa može povećati stres.
- **Priroda podržava zajedničku regulaciju (ko-regulaciju)**
- Aktivnosti poput tihog sedenja, posmatranja prirode, zajedničkog disanja ili istraživanja dodira mogu smiriti nervni sistem – ne samo pojedinačno, već i na nivou grupe. To olakšava razgovor o osetljivim temama.
- **Poverenje se gradi postepeno**
- Razgovori o zavisnosti, motivaciji ili relapsu mogu izazvati osećaj ranjivosti. Jednostavne zajedničke aktivnosti (gradnja, land art, deljenje jedne reči) pomažu da se poverenje razvija bez pritiska.
- **Različiti načini učešća su jednako vredni**
- Neki učesnici radije govore, drugi se izražavaju kroz kreativnost ili tišinu. Sve ove forme su važne i doprinose samospoznaji i prevenciji.

Obraćanje pažnje na grupnu dinamiku znači uočiti:

- ko je povučen,
- ko deluje napeto ili umorno,
- kome treba više prostora ili podrške,

uz održavanje atmosfere poštovanja.

S obzirom da program obrađuje teme poput stresa, navika, zavisnosti i relapsa, sigurnost nije samo fizička, već i emocionalna. Važni elementi uključuju:

- **Osnovna fizička sigurnost u prirodi**

- Birati prostor u skladu sa uzrastom i mogućnostima grupe; voditi računa o vremenu, terenu i pristupačnosti.

- **Jasni i podržavajući dogovori**

Na primer:

- slušamo bez ismevanja,
- ne pritiskamo druge da dele lične priče,
- poštujemo prirodu i lični prostor.

Ovakvi dogovori olakšavaju opuštanje i učešće.

- **Emocionalna osetljivost**

- Prepoznati kada je neko preopterećen ili povučen. U tim trenucima pomoći može:
- usporavanje,
- povratak na jednostavne senzorne aktivnosti (disanje, dodir, zvuci),
- smanjenje pritiska na razgovor.

- **Uključivanje i poštovanje različitih iskustava**

- Ljudi dolaze iz različitih životnih okolnosti. Važno je izbegavati osuđivanje i uvažavati različite perspektive.

- **Povezanost sa zaštitnim faktorima**

Aktivnosti iz priručnika jačaju:

- prepoznavanje emocija,
- upravljanje stresom kroz prirodu,
- razumevanje razlike između navika i zavisnosti,
- motivaciju i otpornost,
- kreativno izražavanje.

Kada se aktivnosti ponavljaju sa vršnjacima, cilj nije savršenstvo, već stvaranje prostora za povezanost, razumevanje i podršku. Uzimanje ovih aspekata u obzir čini aktivnosti iz priručnika smislenijim kada se dele sa drugima. Čak i male prilagodbe – mirnije okruženje, prihvatanje tišine, podsticanje kreativnosti i fleksibilno učešće – mogu pomoći da priroda postane siguran i podržavajući saveznik u procesu ličnog razvoja i prevencije.



MODUL 8

AKTIVNOSTI



AKTIVNOSTI

PRAKSE ZASNOVANE NA PRIRODI ZA SVAKODNEVNI ŽIVOT

Ovaj modul nudi četiri jednostavne aktivnosti zasnovane na prirodi koje možete koristiti samostalno u svakodnevnom životu kako biste podržali svoje emocionalno blagostanje i otpornost. To nisu „vežbe koje treba pravilno izvesti“, već blagi pozivi da se ponovo povežete sa prirodom, svojim telom i unutrašnjim svetom—koristeći ono što ste naučili o emocijama, stresu, zavisnosti, motivaciji, kreativnosti i odnosu prirode i zdravlja u prethodnim modulima.

Četiri aktivnosti su izabrane jer svaka podržava različite zaštitne faktore:

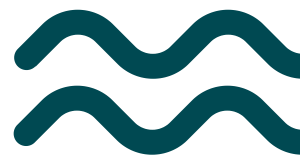
- **Povezivanje sa prirodom** – pomaže da usporite, regulišete emocije i stres kroz čula i prisutnost u prirodnom okruženju.
- **Disanje sa prirodom** – kombinuje svesno disanje i vizuelni fokus, podržavajući nervni sistem i regulaciju stresa (Modul 2).
- **Land art u prirodi** – podstiče kreativnost i igru, pretvarajući unutrašnja iskustva u vidljive oblike (Modul 4).
- **Ekspresivno pisanje u prirodi** – pomaže da izrazite emocije, misli i sećanja i obradite iskustva povezana sa stresom, navikama i motivacijom.

Ove prakse možete koristiti kad god vam je potrebna podrška—tokom stresnih perioda, kada se osećate zaglavljeno ili nemotivisano, ili jednostavno da održite ravnotežu i dobro stanje. Čak i kratki, ali redovni boravci u prirodi mogu ojačati zaštitne faktore i postati lični resurs za prevenciju i brigu o sebi.



PRIMERI SESIJA

POVEZANOST SA PRIRODOM



Dolazak i izbor mesta

Pronađite prirodno okruženje gde možete udobno hodati ili sedeti (šuma, park, bašta, plaža). Usporite, udahnite nekoliko puta i pokušajte da ostavite svakodnevne brige po strani.

Istraživanje čulima

Hodajte polako ili sedite i koristite vid, sluh, miris i dodir. Posmatrajte boje, oblike, svetlo, teksture, zvuke i mirise. Budite radoznali prema detaljima i celini. (Ne jedite ništa iz prirode osim ako ste potpuno sigurni da je bezbedno.)

Fokus na jedan element

Zastanite i fokusirajte se na jedan element (npr. zvuk lišća, voda, sunce, tlo). Posmatrajte kako vaše telo i um reaguju.

Završetak uz refleksiju i zahvalnost

Zapitajte se: Kako se sada osećam? Šta se promenilo? Zahvalite prirodi i ostavite mesto čistim.

PRIMER SESIJE

DISANJE SA PRIRODOM

1. Dolazak i uzemljenje

Pronađite mirno mesto. Obratite pažnju na okruženje i dodirnite neki prirodni element.

2. Pronađite „okvir“ u prirodi

To može biti oblik grana, stabala ili bilo koji prirodni okvir za pogled.

3. Disanje uz okvir

Zamislite da dah prati četiri strane:

- udah
- zadržavanje
- izdah
- kratka pauza

Ponovite nekoliko minuta u ritmu koji vam odgovara.

4. Završetak uz refleksiju i zahvalnost

Vratite se prirodnom disanju i primetite promene. Zahvalite prirodi i ostavite prostor čistim.

PRIMER SESIJA: LAND ART U PRIRODI

1. Dolazak i priprema

- Pronađite mesto i ponesite svesku ako možete. Smirite se i izaberite prijatan prostor.

2. Sakupljanje elemenata

- Prikupite 5–10 prirodnih elemenata (lišće, kamenje, grančice) bez oštećivanja prirode. Posmatrajte njihove osobine.

3. Kreiranje i priča

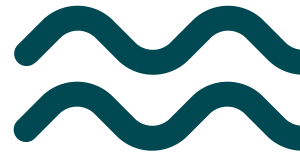
- Napravite kompoziciju. Posmatrajte je iz različitih uglova. Zapišite naziv, misao ili priču ako se pojavi.

4. Završetak i otpuštanje

- Primetite kako se osećate. Zapišite utisak u jednoj reči ili rečenici. Ostavite rad u prirodi.

PRIMERI SESIJA

KREATIVNO PISANJE U PRIRODI



1. Dolazak i priprema

- Pronađite mesto i ponesite svesku. Smirite se i izaberite prostor.

2. Slobodno pisanje čulima

- Pišite sve što vidite, čujete, osećate. Nema pravila—samo pustite reči.

3. Kratka pesma

- Podvucite tri važne reči ili fraze i napišite haiku ili kratku pesmu od tri stiha.

4. Završetak uz refleksiju i zahvalnost

- Primetite promene i zapišite utisak. Zahvalite prirodi i ostavite prostor čistim.

Napomena:

Haiku je tradicionalna japanska pesma od tri stiha:

5 slogova – 7 slogova – 5 slogova.



**MESTO DA
NAPIŠEŠ SVOJE BELEŠKE.**

**MESTO DA
NAPIŠEŠ SVOJE BELEŠKE.**

**MESTO DA
NAPIŠEŠ SVOJE BELEŠKE.**



ISKUSTVA UČESNIKA



„Grupne aktivnosti u šumi pomogle su mi da se bolje povežem sa drugima.“



„Iznenadilo me je koliko sam brzo zaboravio na svakodnevne brige dok sam provodio/la vreme u prirodi.“



„Sada vidim šumu u potpuno novom svetlu.“

„Priroda mi pomaže da se lakše odvojim od telefona.“



„Šumska terapija pružila je dubok osećaj mira, pomogla u oslobađanju od stresa i podržala ponovno povezivanje sa sobom.“



„Preporučila bih ovo iskustvo drugim mladim ljudima kojima je potreban predah od svakodnevnih pritisaka.“



„Pomoglo je učesnicima da se na trenutak udalje od stvarnosti, pronađu ravnotežu i razviju zahvalnost za sopstveno blagostanje.“

LITERATURA



Cornell, Joseph Bharat. (2015) **Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages**. Crystal Clarity Publishers, Nevada City,

Essau, Cecilia A; Delfabbro, Paul. (2020.) **Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment, and Treatment (Practical Resources for the Mental Health Professional)**. Academic Press, Oxford

Fink, George. (2016.) **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series, Volume 1**. Academic Press, London

Fortuna MD, Lisa R.; Vallejo MLitt, Zayda. (2015) **Treating Co-occurring Adolescent PTSD and Addiction: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adolescents with Trauma and Substance-Abuse Disorders**. New Harbinger Publications, Boston.

Kaplan, Rachel. (1998.) **With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature**. Island Press, Covelo

Edited by Gesse Alex (2025). **Forest therapy practitioner's handbook**.

Gilbert, Paul; Simos, Gregoris. (2022.) **Compassion-Focused Therapy: Clinical Practice and Applications**. Taylor & Francis, New York.

Lembke, Anna. (2021.) **Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence**. Headline, London.

Panksepp, Jaak; Biven, Lucy. (2012) **The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions** (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). W. W. Norton & Company, New York.

Sweeney, Theresa. (2013.) **Eco-Art Therapy: Creative Activities that Let Earth Teach**. Kindle Edition.

