

Programi prevencije nasilja u zajednici: prikaz i neki pokazatelji uspješnosti programa Tribo Moderna Capoirea

Širac, Mia

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:711221>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-02**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitaciji fakultet

Diplomski rad

**Programi prevencije nasilja u zajednici: prikaz i neki pokazatelji
uspješnosti programa Tribo Moderna Capoirea**

Mia Širac

Zagreb, rujan, 2016.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitaciji fakultet

Diplomski rad

**Programi prevencije nasilja u zajednici: prikaz i neki pokazatelji
uspješnosti programa Tribo Moderna Capoirea**

Studentica: Mia Širac

Mentorica: doc.dr.sc. Ivana Jeđud Borić

Komentorica: izv.prof.dr.sc. Valentina Kranželić

Zagreb, rujan, 2016.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisao/napisala rad Programi prevencije nasilja u zajednici: prikaz i neki pokazatelji uspješnosti programa Tribo Moderna Capoirea i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Mia Širac

Zagreb, 25.8.2016.

SADRŽAJ

SADRŽAJ	I
SAŽETAK	II
SUMMARY	III
1. UVOD	1
2. PREVENCIJA NASILJA	13
2.1 Prikaz domaćih i stranih primjera prevencije nasilja	19
3. KORIŠTENJE BORILAČKIH VJEŠTINA U PREVENCIJI NASILJA	25
3.1 Teorijske postavke istočnjačkih borilačkih vještina	27
3.2 Prikaz nekih domaćih i stranih programa koji su koristili borilačke vještine u prevenciji nasilja	30
4. CAPOIERA	33
4.1 Povijesni razvoj Capoeire	34
4.2 Temeljne odrednice Capoeire i prikaz nekih programa i istraživanja.....	35
4.3 Opis programa Tribo Moderna- Capoiera za toleranciju i nenasilje.....	39
4.4 Osobna refleksija na sudjelovanje u programu Tribo Moderna.....	44
4.5 Neki pokazatelji dosadašnjih evaluacija programa Tribo Moderna.....	47
4.6 Analiza programa Tribo modeno Capoeira prema kriterijima sveobuhvatnih preventivnih programa	50
5. ZAKLJUČAK.....	55
6. LITERATURA:.....	58

SAŽETAK

Programi prevencije nasilja u zajednici: prikaz i neki pokazatelji uspješnosti programa Tribo Moderna Capoeira

Studentica: Mia Širac

Mentorica: doc. dr. sc. Ivana Jeđud Borić

Komentorica: izv.prof.dr.sc. Valentina Kranželić

Program/modul: Socijalna pedagogija/Odrasli

U skorije vrijeme, posebno u okvirima socijalnopedagoške struke razvijaju se programi kojima se nastoji obuhvatiti što šire područje životnog okruženja djece, odnosno koji nastoje osigurati sveobuhvatnije aktivnosti. Primjer takvog programa je Tribo Moderna Capoeira, usmjeren na prevenciju nasilja kod djece. Generalni cilj programa je pridonijeti ostvarivanju zdravih stilova života djece putem Capoeire, a specifični ciljevi projekta su povećati socijalnu uključenost ranjivih skupina djece i osnažiti ranjive obitelji. Svrha ovog rada je prikazati navedeni program kroz sve njegove elemente i značajke. U radu su prikazani i neki pokazatelji uspješnosti programa iz perspektive različitih dionika: korisnika, roditelja, mentora i supervizora. Navedeni pokazatelji mogu se koristiti kao smjernice za unapređivanje ovog i razvoj potencijalnih novih programa.

U prvom djelu rada je naglasak na važnosti preventivnih programa za pozitivan razvoj djece i mladih i objašnjeni su principi uspješnih preventivnih strategija. Zatim slijedi prikaz empirijskih činjenica o prevenciji nasilja općenito te prikaz prevencije nasilja korištenjem borilačkih vještina, s naglaskom na Capoeiru.

Slijedi prikaz programa Tribo moderna, prikaz rezultata dosadašnjih evaluacija te usporedba aktivnosti programa s kriterijima sveobuhvatnih intervencija. Zaključkom se naglašava potencijal korištenja Capoeire kao alata za postizanje promjene, zadovoljstvo korisnika sudjelovanjem u programu te potreba za daljnjim usklađivanjem aktivnosti programa s načelima sveobuhvatnih intervencijama, kako bi program postigao veću razinu kvalitete i postao zaista inovativan u svom području.

Ključne riječi: prevencija, prevencija nasilja borilačke vještine, Capoeira

SUMMARY

Programmes of violence prevention in community: presentation and some indicators of success of the program Tribo Moderna Capoeira

Recently, programmes whose aim is to cover a wider area of children's living environment and are trying to provide more comprehensive activities, especially in terms of socio-pedagogical profession, have been developed. An example of such a program is Tribo Modern Capoeira , aimed at preventing violence against children. The general objective of the program is to contribute to the achievement of healthy lifestyles of children through Capoeira, and the specific objectives of the project are to increase the social inclusion of vulnerable groups of children and empower vulnerable families. The purpose of this thesis is to present the mentioned program through all its elements and characteristics. The thesis presents some success indicators from the perspective of different stakeholders: users, parents, mentors and supervisors. These indicators can be used as guidelines for improvement of this program and development of the new programs.

In the first part of the thesis the emphasis is on the importance of prevention programs for a positive development of children and young people and the principles of successful prevention strategies are explained. Then empirical facts about violence prevention in general and violence prevention using martial arts are presented, with the emphasis on Capoeira.

Then program Tribo moderna, the results of previous evaluations and the comparison of program activities with the criteria of comprehensive intervention are presented. The conclusion highlights the potential of Capoeira usage as a tool to achieve a change, satisfaction of the users for taking part in the program and the need for further alignment of the program activities with the principles of comprehensive interventions in order for the program to achieve a higher level of quality and to become truly innovative in its field.

Key words: Prevention, Prevention of violence, Martial arts, Capoeira

1. Uvod

Prevenција problema u ponašanju i promocija mentalnog zdravlja su teme i područja koja u posljednje vrijeme u pomagačkim (ali i širim) strukama privlače veliku pozornost i otvaraju brojna pitanja. Oba područja proučavaju se pod zajedničkim nazivom preventivna znanost, koja obuhvaća stavove, mišljenja i nalaze stručnjaka brojnih interdisciplinarnih područja kao što su psihologija, sociologija, javno zdravstvo, obrazovanja, kriminologije te javnih politika. Cilj preventivne znanosti jest unaprijediti kvalitetu života pojedinca, zajednica ali i društva u cjelini. The Wisconsin Department of Public Instruction (Bašić, 2009, 95) definira preventivnu kao „Proces koji ljudima pruža mogućnosti (pomoć i potporu) potrebne za suočavanje sa stresnim životnim uvjetima i potrebama, kako bi izbjegli ponašanja koja bi mogla dovesti do negativnih fizičkih, psihosocijalnih ili socijalnih posljedica, a to su : poticanje znanja, kompetencija i vještina, poticanje samopoštovanja i samopouzdanja, poticanje vještina nošenja sa životnim situacijama, poticanje sustava potpore u okruženju obitelji, škole, radnog mjesta i zajednice, poticanje zdravog okruženja u zajednici“. Metaanalize provedene u ovom području pokazale su kako preventivna može biti učinkovita te da su preventivni programi uspješni u suzbijanju raznih antisocijalnih oblika ponašanja poput delinkvencije, zlorabe alkohola i sredstava ovisnosti, nasilničkog ponašanja, kao i kod promocije mentalnog zdravlja (Botvin i dr., 2006; prema, Novak, Mihić, Bašić, 2013). Znanstvena istraživanja i evaluacije konstantno dokazuju učinkovitost brojnih preventivnih programa u pomaganju mladim ljudima da se nose s brojnim problemima (Albee & Gullotta, 1997; Durlak & Wells, 1997; Price, Cowen, Lorion, & Ramos-McKay, 1989; Weissberg & Greenberg, 1998; prema, Nation i sur., 2003).

U zemljama zapada se već duže vremena raspravlja o preventivnoj kao važnom alatu za održavanje mentalnog zdravlja i osnaživanja pojedinaca i zajednice. Već od polovice 20. stoljeća ulažu se veliki napor u razvijanju adekvatne preventivne strategije koja bi prevenirala različite probleme i poremećaje djece i mladih, a isti se napor ulažu i u tretmane već manifestiranih problema i poremećaja. (Bašić, 2009). Rezultati proizašli iz nedavnih analiza američkih obitelji i mladeži pokazuju kako je populacija Sjedinjenih Američkih Država pod velikim utjecajem rizika za razvoj problema u ponašanju. Zloraba opojnih sredstava, maloljetnička trudnoća, vršnjačko nasilje i ispadanje iz redovitog školovanja, neki

su od socijalnih indikatora koji upućuju na utjecaj većeg broja rizika unutar same zajednice. (Bronfenbrenner, McClelland, Wethington, Moen, & Ceci, 1996, prema, Nation i sur., 2003)). Bašić (2009) ističe kako statistike kriminaliteta također podupiru mišljenje stručnjaka o važnosti prevencije. Statistike pokazuju da mladi između deset i sedamnaest godina sudjeluju u trećini svih ozbiljnih prijestupa u Engleskoj, Škotskoj i Walesu (Honghui, 1983, prema, Boyden, 1997). Isto tako, izvješće Državnog odvjetništva Republike Hrvatske za 2015. godinu pokazuje da je od ukupnog udjela kaznenih prijava poznatih počinitelja (od ukupnog djela kaznenih prijava 32 394) , broj prijava koje se odnose na maloljetne osobe 2105, odnosno 5,5% ukupnih prijava. (Izvješće državnog odvjetništva,2015.). Osim što ti podatci sami po sebi zabrinjavaju i ukazuju da je potrebna sustavna akcija, troškovi socijalnih, terapijskih i rehabilitacijskih servisa i usluga dodatno naglašavaju potrebu za razvojem učinkovitih preventivnih programa (Nation i sur., 2003). Da je prevencija isplativija i da se mentalni, emocionalni i ponašajni problemi mladih ljudi mogu sustavno prevenirati potvrđuje i izvješće Nacionalnog instituta za medicinu (1994). Prema Izvješću, pravilna primjena znanstveno utemeljenih preventivnih intervencija, u odnosu na ublažavanje već nastalih problema, može donijeti značajne uštede.

Jedan od najznačajnijih aspekata prevencije je prevencija u zajednici. Bašić (2009, 266) definira prevenciju u zajednici kao „intervencije usmjerene na promjenu socijalnih uvjeta koji utječu na činjenje kaznenih djela i pojavu poremećaja u ponašanju ili osiguravaju pozitivan i zdrav razvoj djece i mladima te odraslom stanovništvu u lokalnim zajednicama“. Zajednica je populacija ljudi koji se zajedno identificiraju jedni s drugima i sa zajednicom. Osim što žive na istom mjestu, dijele zajedničke probleme i imaju zajedničke interese. (Anderson, Carter, 1990, prema, Bašić, 2009).

Prevencija u zajednici podrazumijeva one programe i pristupe koji obuhvaćaju intervencije koje utječu na socijalne uvjete u zajednici na način da suzbijaju utjecaj rizičnih čimbenika za razvoj problema u ponašanju, rizičnih ponašanja, pa čak i utječu na stopu kriminaliteta neke zajednice. (Novak, Mihić, Bašić, 2013). Rizični čimbenici su svi biološki, psihološki, obiteljski i čimbenici na razini zajednice koji mogu prethoditi/ ili koji su povezani s većom vjerojatnošću problematičnog ishoda (National Institute of Health, 2009).

Istraživanja pokazuju kako međudjelovanje rizičnih i zaštitnih čimbenika utječu na pojavljivanje problema u ponašanju i kako preventivne strategije usmjerene na osnaživanje mladih, reduciranje rizika specifičnih za određenu zajednicu i jačanje zaštitnih čimbenika, pokazuju veću učinkovitost od onih programa koji ciljaju na specifična problemska

ponašanja. Takve, sveobuhvatne strategije stvaraju suradničke partnerstva između javnih službi, servisa, usluga, primarne institucije i građana za promicanje dobrobiti djece, mladeži i obitelji (Barton, Watkins, Jarjoua, 1997).

Williams, Ayers i Arthur (1997) su također naveli pet različitih područja u koje možemo smjestiti rizične čimbenike za razvoj poremećaja u ponašanju:

1. Genetski ili biološki čimbenici rizika
2. Individualni i vršnjački čimbenici rizika
3. Rizični čimbenici vezani za školu
4. Rizični čimbenici u obitelji
5. Rizični čimbenici u zajednici

Tablica 1. Rizični i zaštitni čimbenici (modificirani pregled čimbenika za početak delinkvencije, Office of the Surgeon General, 2001, prema Shader, 2005, prema Bašić 2009)

Domena	Rizični čimbenici, rani početak, 6-11 godina	Rizični čimbenici, kasniji početak, 12-14 godina	Zaštitni čimbenici
Individualni	-opći prijestupi -zlouporaba droga -muški spol -agresija -hiperaktivnost -problem (antisocijalna) ponašanja -izloženost nasilju na televiziji -medicinski, fizički problemi -nizak IQ -antisocijalni stavovi -vjerovanja -nepoštenje (za muške)	-opći prijestupi -nemir -teškoće koncentracije (za muške) -ulazak u rizike -agresija -biti muško -fizičko nasilje -antisocijalni stavovi -vjerovanja -kaznena djela protiv drugih osoba -problem (antisocijalna) ponašanja -nizak IQ -zlouporaba droga	- netolerantni stavovi prema devijacijama -visok IQ -ženski spol -pozitivna socijalna orijentacija -percipiranje sankcija za uporabu agresije
Obiteljski	-nizak socijalno- ekonomski status -siromaštvo -antisocijalni roditelji -siromašni odnosi roditelj-dijete -neskladna, popustljiva ili nekonzistentna disciplina -odvajanje od roditelja -drugi uvjeti -roditelji zlostavljači -zanemarivanje	-siromašni odnosi roditelj-dijete -neskladna i popustljiva disciplina -slabo nadgledanje -siromašno roditeljsko uključivanje -antisocijalni roditelji -razrušen dom -nizak socijalno- ekonomski status -roditelji zlostavljači -obiteljski konflikti (za muške)	-topli odnosi i potpora roditelja ili drugih odraslih osoba -roditeljska pozitivna evaluacija vršnjaka -roditeljsko nadgledanje
Školski	-siromašni stavovi -školsko izvođenje	-siromašni stavovi, izvođenja -akademski neuspjesi	-dogovor sa školom -prepoznavanje potrebe za uključivanjem u konvencionalne aktivnosti
Vršnjačke grupe	-slabe socijalne veze -antisocijalni vršnjaci	-slabe socijalne veze -antisocijalni, delinkventi vršnjaci -članstvo u bandama	-prijatelji uključeni u konvencionalne aktivnosti
Zajednica		-kriminal u susjedstvu, droge -dezorganizacija susjedstva	

Važnost prevencije u zajednici možemo potkrijepiti Bronnfenbrerovom (1994) teorijom ekološkog sustava, koja naglašava važnost razvoja poremećaja kroz bio-psiho-socijalno funkcioniranje pojedinca. Teorija istražuje kako se iskustva individue oblikuju u interakciji s okolnim strukturama (Child Welfare Information Gateway, 2014). Postulate teorije možemo objasniti kao skup utjecaja različitog značaja, koji služe pojedincu (s njegovim vlastitim sustavom) u razvoju ličnosti, stila života pa tako mogu svojim međudjelovanjem utjecati i na razvoj problema u ponašanju (Skupnjak, 2012). Tako se ekološki model može grafički prikazati kroz pet koncentričnih kružnica koje predstavljaju pet dimenzija sustava. Prvi i najbliži sustav individue naziva se mikrosustav i podrazumijeva komunikaciju i dvosmjernan odnos s obitelji, školom, vršnjacima, zdravstvenim ustanovama, vršnjacima, vršnjačkim grupama s kojima osoba (dijete) ima najintenzivniji odnos i koji direktno utječu na njegov razvoj i odrastanje. Drugi sustav koji ima ulogu posrednika između elemenata unutar mikrosustava i s ostalih sustava je mezosustav. Mezosustav ima neposredan utjecaj na socijalni razvoj centralne figure sustava- osobe, odnosno djeteta. Egzosustav je sljedeći podsustav koji obuhvaća one elemente života pojedinca koji ne utječu na njega direktno ali se njegovi utjecaji mogu manifestirati kroz utjecanje na elemente njegovog mikrosustava. Elementi egzosustava bi se mogli ogledati kroz radno mjesto roditelja, utjecaj ustanova i organizacija njegove lokalne zajednice. Makrosustav se sastoji od kulturnih normi, običaja i zakona koji su karakteristični za određenu društvenu skupinu. Posljednji, kronosustav označava promijene tijekom vremena, a koje utječu na pojedinca kao što je na primjer polazak u školu. (Skupnjak, 2012).

Iz navedenoga možemo zaključiti kako kao i na razvoj djeteta, tako i na razvoj problema u ponašanju i antisocijalnog ponašanja kao što je neposlušnost, agresivnost, neopravdano izostajanje iz škole i sl. utječe sklop različitih čimbenika i utjecaja, odnosno sklop utjecaja rizičnih i zaštitnih čimbenika. Tome u prilog idu istraživanja provedena zadnjih nekoliko desetaka godina, koja pokazuju kako rizični i zaštitni čimbenici djeluju u više razina i područja čovjekova života- individualni rizični i zaštitni čimbenici, čimbenici među vršnjacima, u školi, unutar obitelji i unutar zajednice (Hawkins, Catalano, & Associates, 1992, prema, Barton i sur., 1997).

Kada usporedimo Bronfenbrennerovu teoriju ekoloških sustava i područja na koja možemo podijeliti rizične čimbenike (a i zaštitne), možemo vidjeti da u oba slučaja utjecaji dolaze iz

više razina i područja čovjekova života. Kako bismo uspješno djelovali na potencijalne rizike i smanjili učinke negativnih utjecaja kroz preventivne programe, moramo uzeti u obzir da je potrebno djelovati na više razina kako bi ostvarili utjecaj i djelovali sveobuhvatno. U kontekstu prevencije poremećaja u ponašanju.

Uvid u razine koje prevencija obuhvaća, kao i razumijevanje cijelog intervencijskog spektra, omogućava kako shvaćanje cijelog koncepta, tako i organizaciju i planiranje intervencije. Mnogo je autora definiralo razine prevencije u odnosu na područje s kojim su se bavili pa je tako Caplan (1964, prema, Bašić, 2009) u području preventivne psihijatre definirao primarnu, sekundarnu i tercijarnu prevenciju. Kontinuum djelovanja navedenih dimenzija počinje primarnom prevencijom, kroz aktivnosti koje smanjuju broj novih slučajeva te suzbijaju opasne okolnosti prije nego se razviju mentalne bolesti. Slijedi sekundarna prevencija kojoj je cilj reduciranje broja nesposobnih osoba, a nadovezuje se na primarnu prevenciju. Kroz sekundarnu prevenciju smanjuje se broj novih slučajeva i trajanje starih slučajeva. Tercijarna prevencija uključuje i primarnu i sekundarnu prevenciju ali dok se primarna i sekundarna prevencija usmjeravaju na ono što prethodi slučajevima, tercijarna prevencija se usmjerava na smanjenje broja slučajeva osoba koje zbog mentalnih poteškoća slabije funkcioniraju.

Bloom (1990, prema, Bašić, 2009) u svom oblikovanom pristupu prevenciji opisuje čak sedam razina preventivnog djelovanja:

1. Primarna prevencija koja obuhvaća aktivnosti koje promoviraju postizanje visokog stupnja potencijala svake osobe, a i aktivnosti koje stvaraju nužne promjene u zajednici
2. Primarna prevencija usmjerena na aktivnosti koje štite, podupiru i pokreću ljude ka zonama adekvatnog funkcioniranja i one kojima se čine nužne promjene u zajednici
3. Primarna prevencija koja sadrži aktivnosti koje sprječavaju nepovoljne događaje ili uklanjaju rizične čimbenike u okolini, jačanjem otpornosti na te čimbenike
4. Napredne službe ili tretman podrazumijevaju istraživanje, otkrivanje i tretiranje subkliničkih problema uporabom visoke tehnologije, a klijenti su svjesni problema
5. Akutni tretman označava akcije kojima se na brz i učinkovit način, uporabom standardne medicinske prakse rješavaju trenutna problemi, a klijenti su svjesni problema
6. Rehabilitacija kao aktivnosti usmjerene na postizanje višeg stupnja funkcioniranja, korištenjem osobnih snaga, snaga okruženja, kontinuirano ili povremeno

7. Palijativna skrb koja obuhvaća aktivnosti usmjerene na smanjenje boli kroz promociju dobrih odnosa i zadovoljstva

Postoje i mnoge druge podjele razina prevencije, ovisno o usmjerenju stručnjaka, disciplini iz koje se polazi, paradigme znanstvenika. Durlak (1995) primarnu prevenciju opisuje kao prevenciju s normalnom populacijom, čiji je cilj preusmjeravanje potencijalnih problema, dok se sekundarna prevencija odnosi na one intervencije koje se primjenjuju za vrijeme ranog razvoja teškoća- prije nego su se potpuno razvile. Autor naglašava da samo primarnu i sekundarnu prevenciju trebamo zaista smatrati prevencijom, jer djeluju kada se poteškoće još nisu razvile. Također, provode se u školskom okruženju, djeluju direktno na pojedinca kroz učenje novih vještina i kompetencija, a i na zajednicu kroz neke ekološke intervencije kao što su kreiranje novih okruženja, stvaranje pozitivnih situacija, selektiranje populacije na koju će program utjecati i sl. Cilj tercijarne prevencije jest redukcija prevalencije postojećih poremećaja i problema (Bašić, 2009, 101), pa se u tom smislu prevencijom trebaju nazivati samo one aktivnosti koje se provode prije početka ili punog razvoja poremećaja. Tercijarna se prevencija odnosi na ograničavanje stanja, kontrole i smanjivanja utjecaja problematičnog stanja, nakon što je ono utvrđeno (Huzinga, Mihalić, 2003).

Institute of Medicine (1994) navodi kako je prevenciju moguće definirati kroz univerzalne, selektivne i indicirane preventivne intervencije. Univerzalne preventivne intervencije obuhvaćaju cijelu populaciju ili neke skupine, a koje nisu izabrane na temelju utjecaja individualnog rizika. Već sama riječ selektivna upućuje na to da selektivna intervencija obuhvaća one grupe i populacije za koje se procijenilo da su u znatno većem riziku za razvoj određenog problema ili poremećaja od prosječne populacije. Ti rizici se mogu identificirati u području socijalnog, biološkog ili psihološkog funkcioniranja, uzevši u obzir da su određeni rizici povezani s početkom nekog mentalnog ili ponašajnog poremećaja. Indicirane preventivne intervencije osmišljene su za visokorizične pojedince kod kojih se već prepoznaju minimalne naznake nekog poremećaja.

Kada se govori o intervencijskom spektru, zapravo se govori o svim organiziranim aktivnostima od samog početka djelovanja odnosno prevencije pa do održavanja stanja i posttretmana. Tako Institute of Medicine (1994) dijeli intervencijski spektar na tri područja: prevencija, tretman i održavanje stanja, pri čemu dijeli prevenciju na univerzalnu, selektivnu i indiciranu, ovisno o populaciji kojoj su intervencije namijenjene. Glavni cilj svih razina je reduciranje broja pojavljivanja novih slučajeva, zaustavljanje razvoja već razvijenih poremećaja, smanjenje učestalosti simptoma i smanjenje progresije poremećaja (Bašić, 2009)

U područje tretmana spadaju pojedini indicirani slučajevi i standardni temelji za poznate poremećaje, a održavanje stanja podrazumijeva posttretman ali i dugotrajni tretman nekih kroničnih oblika poremećaja.

U preventivnim se intervencijama sve više govori o sveobuhvatnosti kao obilježju prevencije koja ju čini kvalitetnijom i učinkovitijom. Tako Anić i sur. (2004) definiraju sveobuhvatnost kao ono što uključuje sve ono što je sveobuhvatno (pogled, svjetonazor, uvid u probleme), a sveobuhvatan je onaj koji uključuje sve elemente nečega, koji je kompletan (Bašić, 2009). U samoj prevenciji, sveobuhvatnost se može opisati na više načina:

1. Sveobuhvatnost koja uključuje sve razine prevencije (Gordon, 1987; Mrazek, Haggerty, 1994; Barry, Jenkins, 2007, prema; Bašić 2009),
2. Sveobuhvatnost koja obuhvaća cijeli intervencijski spektar (Howell, 2004, prema; Bašić 2009)
3. Sveobuhvatnost koja znači uključivanje više razina i područja u kojima se intervencije provode u istom vremenu (npr. prema djetetu, roditeljima, obitelji i zajednici istovremeno) (DeMarsh i Kumpfer, 1985, prema Ferić, 2003)

Istraživanja pokazuju kako rizična ponašanja poput zlouporabe droge, nasilnog ponašanja, prerano upuštanje u spolne odnose, školskog neuspjeha i ispadanja iz sustava redovnog školovanja međusobno povezani, a osim toga zajedno se pojavljuju i povezani su sa zajedničkim socijalnim i psihološkim rizičnim čimbenicima (Botvin, Botvin, 1997, prema, Dusenbury, 2010). Dusenbury (2010) naglašava važnost sveobuhvatnih intervencija upravo kako bi se moglo utjecati na sva područja istovremeno i kako bi se u području ishoda intervencija mogli producirati pokazatelji učinkovitosti.

Sveobuhvatnost u preventivnim intervencijama može se prepoznati kroz istovremenu usmjerenost na pozitivan razvoj i na prevenciju negativnih ishoda (univerzalni, selektivni i indicirani preventivni programi) (Bašić, 2009). Howell (2003) navodi kako se prevencija delinkvencije zapravo može razložiti na tri ključne komponente: prevenciju, intervencije i sankcije. Bira se prevencija koja je utemeljena na dokazima, a djeluje kroz osnaživanje zajednica i pojedinaca, a usmjerena je na odnos rizičnih i zaštitnih čimbenika. Sveobuhvatne intervencije također obuhvaćaju i rane intervencije za one rizične obitelji koji su prepoznati od strane zajednice, kako bi se prepoznali mladi delinkventi, a posebno kako bi se obuhvatilo potencijalne ozbiljne i nasilne prijestupnike. Kako bi se u intervenciju uključilo više različitih domena, uspostavljaju se i sustavi sankcija i tretmana koji uključuju i alternative postupke

namijenjene brzom djelovanju, intenzivne nadzore, naknadni nadzor, korekcijske programe, brze sankcije i sl. Kumpfer (1997, prema Ferić, 2003) opisuje sveobuhvatnost kao onu karakteristiku programa koja se odnosi na učinkovito uključivanje većeg broja rizičnih faktora i odnosa koji utječu na razvoj djeteta. U tom se pogledu intervencije usmjeravaju na cijelom spektru razvojnih ishoda- kognitivno, ponašajno, emocionalno, duhovno i utječu na više područja djetetova života-društvo, zajednica, škola, vršnjačka grupa, obitelj. S obzirom da se takvi programi od samog početka osmišljavaju s ciljem da se prožimaju kroz sva okruženja djeteta, za očekivati je da se kao takvi pokažu uspješnima.

Kada se govori o samom smjeru djelovanja programa, u novije vrijeme su se programi utemeljeni na konceptu zdravog razvoja imaju značajnu ulogu u prevenciji socijalno neprihvatljivog ponašanja. Paradigma zdravog razvoja, osim svog usmjerenja ističe potrebu za ozbiljnim aktivnostima, odnosno cijelim strategijama djelovanja, što se podudara s konceptom sveobuhvatnih strategija, s Bronnfenbrennerovom (1994) teorijom ekološkog modela razvoja, odgovara karakteristikama uspješnih i učinkovitih programa te odgovarajuće slijedi put ka učinkovitom djelovanju u području prevencije. Catalano i suradnici (2002, prema Sumarin, Takšić, 2009) su na sveučilištu Washington proveli opsežnu studiju evaluacija programa za pozitivan razvoj djece i mladih, kako bi utvrdili empirijske i teorijske definicije pozitivnog razvoja. Ustvrdili su kako programi za pozitivan razvoj mladih usmjereni na uspostavljanje bliskosti, poticanje otpornosti na rizične čimbenike, promicanje socijalne, emocionalne, kognitivne i moralne kompetencije, poticanje samoodređenja i jasnog identiteta, poticanje samoeфикаsnosti i promicanje prosocijalnih normi.

Pratt i Hernandez (2003) saželi su dokaze iz istraživanja učinkovitosti programa. Navode nekoliko karakteristika uspješnih programa i prakse:

1. Usmjerenost na više okruženja (obitelj, škola, zajednica, vršnjaci)
2. Utjecaj na razvojnu (dob, kognitivna i mentalna razvijenost) i razinu rizika (univerzalna, selektivna, indicirana)
3. Jačanje zaštitnih i slabljenje utjecaja rizičnih čimbenika
4. Jačanje razvojnih prednosti i potencijala
5. Osjetljivost na različitosti
6. Stvaranje kontinuuma potpore i brige (intervencijski spektar)
7. Usmjerenost na izgradnju i održavanje poželjnog ponašanja
8. Vođenje profesionalnom etikom

Krickpatrick i Krikpatrick (2007) također navode neke od karakteristika učinkovitih preventivnih programa :

- Utemeljenost na potrebama korisnika
- jasni i mjerljivi ciljevi programa kao i ishodi učenja
- program je postavljen na odgovarajuće mjesto u zajednici i odvija se u pravom trenutku u vremenu
- korisnici su adekvatno odabrani procjenom potreba
- adekvatna edukacija provoditelja programa
- korištenje efikasnih tehnika i metoda rada koji su prilagođeni korisnicima
- Program uspješno postiže svoje ciljeve
- Postoji adekvatna evaluacija programa
- Percipirana korist i zadovoljstvo od strane korisnika

Pristup istraživanja programa i temeljenje programa na dokazima učinkovitosti postaje važan smjer u području brige za mentalno zdravlje. APA (2005) definira Praksu utemeljenu na dokazima kao „integraciju znanosti i prakse“. Osim što uzimaju u obzir teorijska znanja i empirijske nalaze, uzimaju u obzir i kliničke ekspertize, karakteristike korisnika i njihova iskustva te je takva praksa do sada pokazivala dobre rezultate. Programi utemeljeni na istraživanjima se temelje na procjenama rizičnih čimbenika i potreba korisnika, dokazano pojačavaju motivaciju korisnika za promjenu ponašanja i uključuju učenje socijalnih vještina. Bitno je naglasiti da se provode u prirodnoj sredini korisnika, što značajno utječe na njegove osobne procese tijekom sudjelovanja u programu. Osim toga, u svojoj izvedbi su visoko strukturirani (s obzirom na sadržaj, provedbu ali i odabir korisnika), a samim time i omogućuju mjerenje intervencijskih procesa i učinaka te su usmjereni na poticanje pozitivnih promjena u ponašanju korisnika (Crime and Justice Institute at Community Resources for Justice, 2009).

Nation i sur. (2005) opisuju principe učinkovitih preventivnih strategija:

- Sveobuhvatnost koja podrazumijeva istovremenu usmjerenost na različita okruženja i kroz širok spektar aktivnosti obuhvaća različita područja života u kojima pojedinac

participira i koji su potrebni za kvalitetan život, kao što su usmjerenost na zdravlje, obrazovanje, socijalni odnosi i sl.

- Učinkovite strategije kao svoj alat koriste raznolike metode učenja s ciljem razvoja kognitivnih vještina, vještina odolijevanja utjecajima rizika, razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina kroz direktno i iskustveno učenje kako bi korisnik imao priliku uvježbati naučeno ponašanje i dobiti povratnu poruku i osnaživanje za korištenje naučenog.
- Dostatno trajanje učinkovite prevencije odnosi se na usklađenost trajanja intervencije s obzirom na procijenjene potrebe u pogledu razine rizika i potrebe za praćenjem i podržavanjem i podrazumijeva dovoljan broj sati direktnog i izravnog rada s korisnicima. Osim dostatnog trajanja, intervencija mora biti i vremenski usklađena s populacijom kojoj se nudi, s obzirom na stupanj razvoja ciljanje populacije (kognitivno, emocionalno, socijalno, intelektualno) i s obzirom na razinu rizika, odnosno s namjerom da se djeluje prije pojave problema u ponašanju. Također, strategija mora biti relevantna ciljanoj skupini
- i u smislu kulturalne prilagođenosti i usklađenosti toj skupini (Romi, djeca, adolescenti, mladi u riziku i sl.)
- Utemeljenost na teoriji podrazumijeva da se učinkovite strategije moraju temeljiti na poznatim i empirijski dokazanim činjenicama o ljudskom ponašanju, učenju i promijeni kao svojoj logičkoj podlozi koja promovira pozitivne odnose, jake i stabilne odnose
- Kako bi se mogao pratiti učinak i svi procesi strategije, evaluacija mora biti implementirana kao sastavni dio strategije.
- Osoblje koje sudjeluje u implementacijskom procesu i provedbi strategije mora biti dobro obučeno i osjetljivo na probleme ciljane skupine. Nužno je da osoblje prođe potreban trening i ima stalnu podršku i tehničku podršku te superviziju.

U skladu s navedenim karakteristikama, Ferić i Kranželić Tavra (2006) kroz opis programa Trening socijalnih vještina naglašavaju važnost samog procesa planiranja i adekvatne primjene programa. Tako je u kontekstu programa Trening socijalnih vještina, sama priprema programa temeljena na procjeni vještina odabranih u programu i odabiru vještina koje će se kroz sudjelovanje u programu učiti (socijalne vještine), odabiru adekvatne populacije koja će sudjelovati u programu i formiranja grupe, izrada adekvatnog edukativnog materijala, izrada

sadržaja susreta i protokola, planiranje evaluacije procesa i evaluacije učinka te sama izvedba programa i evaluacija.

Osim što preventivni programi moraju biti kvalitetno izrađeni i isplanirani, zadovoljiti karakteristike učinkovitih programa, biti pokrepljeni teorijskim činjenicama i dokazima učinkovitosti, neizostavno je da njihova važnost bude prepoznata od strane zajednice. Uloga uprave zajednice od iznimne je važnosti kada se radi o organizaciji i postavljanju preventivne strategije (Mataga-Tintor, 2007). Iako Zajednica nije jedini čimbenik u razvoju ili sprječavanu problema u ponašanju, ona djeluje kao moderator većine rizičnih i zaštitnih čimbenika te je stoga vrlo važno da se osmišljavaju strategije u koje je uključena zajednica. Zato je važno spomenuti ključne ljude u zajednici kao one koji programe predlažu, koji ih prihvaćaju, donose odluke i one koji programe provode. Njihova važnost ne može se hijerarhijski prikazati s obzirom da svi djeluju zajedno i međusobno utječu jedni na druge. Ljudi koji iniciraju i predlažu programe najčešće su oni stručnjaci koji rade u upravnim službama lokalnih zajednica te upravama i službama koji direktno rade s djecom i mladima, a sudjeluju u javnom djelovanju. Oni se nalaze blizu onih pojedinaca koji odlučuju o pokretanju programa, to su najčešće političari koji u velikoj većini nemaju direktne profesionalne povezanosti s direktnim radom s djecom i mladima ali donose odluke o prihvaćanju programa i osiguravaju resurse potrebne za njegovu provedbu. Ljudi koji provode programe, stručnjaci su i profesionalci koji rade u ustanovama i institucijama, direktno s populacijom i zbog shvaćanja važnosti preventivnog djelovanja sudjeluju u prevenciji unutar lokalne zajednice. Navedene tri grupe ljudi u svom međusobnom djelovanju tvore mrežu institucija i ustanova koje su međusobno povezane i tvore adekvatnu podlogu za kvalitetno preventivno djelovanje (Mataga-Tintor, 2007).

Važnost preventivnog djelovanja prepoznata je od strane Vlada Republike Hrvatske, te je na razini cijele zemlje donesena Nacionalna strategija prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih za razdoblje 2009-2011. Opći cilj donesene strategije bio je „Osiguravanje minimalnih uvjeta potrebnih za kvalitetan, uspješan i zdrav rast i razvoj novih naraštaja u Republici Hrvatskoj, otklanjanje činitelja rizika odgovornih za nastajanje poremećaja u ponašanju te nastalih poremećaja u ponašanju i njihovih posljedica“ (Strmotić, 2011). Osim općeg cilja Strategije, kao specifični ciljevi navode se:

- Unaprjeđenje sustava kojim će se u najvećoj mogućoj mjeri suzbijati nastanak i razvoj rizičnih čimbenika odgovornih za nastanak i razvoj poremećaja u ponašanju

- Poticanje izgradnje, razvijanje i širenje zaštitnih čimbenika
- Razvoj organiziranja i uspostavljanje mreže preventivnih aktivnosti
- Poticanje uspostavljanja i primjene programa prevencije na razinama lokalne zajednice, općine, grada, županije i države
- Osiguravanje evaluacije svih programa.

Iako je postojala inicijativa za razvoj strategije, na žalost nije zaživjela zbog brojnih okolnosti te ostaje zagovarati izradu nove strategije za godine koje slijede.

2. Prevencija nasilja

Vršnjačko nasilje ili nasilje među mladima je pojava koja je danas široko rasprostranjena i u svojim oblicima prisutna u svim područjima i aktivnostima u kojima mladi mogu participirati. Vodeće svjetske organizacija za promicanje ljudskih prava i sloboda, promicanje tolerancije i nenasilja uzastopno sa svojim zemljama članicama donose deklaracije, potpisuju dokumente, razvijaju strategije, a sve kako bi se preveniralo nasilje među i nad mladima kao i posljedice koje takvi oblici ponašanja donose. Još su 1939. Godine Ujedinjeni narodi donijeli deklaraciju o zaštiti prava djece, kroz projekt „Povelja za razvoj demokratske škole bez nasilja“ kojemu je naglasak bio na zaštiti prava djece i mladih., a kod nas je 2001. godine pokrenut projekt „Afirmacijom pozitivnih vrijednosti protiv nasilja“ od strane tadašnjeg Ministarstva prosvijete i športa. Nastojanja da se suzbiju nasilni oblici ponašanja postoje u brojnim područjima, počevši od intervencija unutar obitelji, preventivnih školskih programa, univerzalnih programa na razini cijele populacije i medijskih kampanja, sve do postavljanja prevencije nasilja kao prioritnog područja na razini države.

Buljan Flander i Šostar (2008) definiraju nasilje među djecom kao uzastopno i namjerno uznemiravanje, napadanje ili ozljeđivanje drugog djeteta koje nema mogućnost da se obrani. Autori također navode kako takav oblik ponašanja može biti izravan ili neizravan i manifestirati se kroz prijetnje, tjelesne ozlijede, odbacivanje, izrugivanje, ogovaranje, uzimanje stvari i slično. Neizravno nasilje je više karakteristika ženskog spola i očituje se kroz namjerno isključivanje drugog djeteta iz zajedničkih vršnjačkih aktivnosti, ogovaranje i slično te je samim time i teže uočljivo.

Vršnjačko se zlostavljanje se također definira i kao „ponašanje kojem je cilj da se nekoga povrijedi ili da mu se nanese šteta. Karakterizira ga ponavljanje te razlika u tjelesnoj i psihološkoj snazi između počinitelja zlostavljanja i djeteta koje je izloženo zlostavljajućem ponašanju“. (Farrington, 1993; Smith i Sharp, 1994; Smith i Brain, 2000; Rigby, 2002, prema Sesar, 2012, 2).

Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba provela je 2003. godine istraživanje o školskom nasilju među djecom. Uzorak istraživanja su činili učenici od četvrtog do osmog razreda 25 osnovnih škola. Istraživanje je provedeno u 13 gradova Hrvatske. Dobiveni rezultati su

pokazali kako skoro svako četvrto dijete svakodnevno doživljava barem jedan oblik nasilja u školi, pri čemu 19 % djece samo doživljava nasilje, a 8% djece doživljava nasilje ali ga i čini dok je postotak onih koji samo manifestiraju nasilne oblike ponašanja također 8 % (Bilić i Karlović, 2004). Rezultate istraživanja možemo smatrati zabrinjavajućima, s obzirom da je veliki udio učenika aktivno ili pasivno sudjelovalo u nasilju. Slične rezultate pokazuje i istraživanje provedeno na uzorku učenika viših razreda osnovnih škola, gdje se 17% učenika identificiralo kao počinitelj vršnjačkog zlostavljanja (Elez, 2003). Nalazi istraživanja Černi Obrdalj i sur. (2008) ukazuju na verbalno nasilje kao nasilje koje prednjači nad drugim oblicima nasilničkog ponašanja u školama (59%), dok je najrjeđi oblik nasilja u školama spolno nasilje (2,24%)

Osim što je nasilje trauma per se za one viktimizirane i vrlo rizičan i negativan obrazac ponašanja za one koji manifestiraju takve oblike ponašanja, vršnjačko zlostavljanje može prouzročiti ozbiljne posljedice za one koji su sudjelovali u zlostavljajućem ponašanju- može dovesti do snažnih emocionalnih, socijalnih i akademskih poteškoća (Lyznicki, McCaffree i Robinowitz, 2004, prema Sesar, 2012). Istraživanja vršnjačkog zlostavljanja i psihološkim poteškoćama povezanim s navedenim, uglavnom su bila transverzalna istraživanja. Prikazi nalaza nekih istraživanja ukazuju na slijedeće:

- Djeca izložena vršnjačkom zlostavljanju imaju slabije emocionalne kompetencije u adolescenciji (Forero i sur., 1999; Kaltiala-Heino, Rimpelä, Marttunen, Rimpelä i Rantanen, 1999; Espelage i Holt, 2001; Kumpulainen, Räsänen i Puura, 2001; Seals i Young, 2003; van der Wal, de Wit i Hirasings, 2003; Baldry, 2004; Saluja i sur., 2004; Smith, Talamelli, Cowie, Naylor i Chauhan, 2004; Aliko-sifoglu, Ergionz, Ercan, Uysal i Albayrak Kaymak, 2007; Brunstein, Klomek, Marrocco, Kleinman, Schonfeld i Gould, 2007; Greco, Freeman i Dufton, 2007, prema Sesar 2012)
- Djeca izložena vršnjačkom zlostavljanju imaju povećan rizik za razvoj anksioznoga i depresivnoga poremećaja te izbjegavajućega ponašanja (Craig, 1998; Kumpulainen i sur., 1998; Schwartz, McFadyen-Ketchum, Dodge, Pettit i Bates, 1998; Kaltiala-Heino Rimpelä, Rantanen i Rimpelä, 2000; Hanish i Guerra, 2002; Fekkes, Pijpers i Verloove-Vanhorick, 2004; Hunter, Boyle i Warden, 2008; Hampel, Dickow, Hayer i Petermann, 2009, prema Sesar 2012)

- Djeca koja istovremeno doživljavaju i čine nasilje imaju višestruke rizike za razvoj problematičnih oblika ponašanja poput kršenja pravila, agresivnog ponašanja, problema s pažnjom i hiperaktivnost. Također pokazalo se da imaju i znatno više poteškoća u socijalnom funkcioniranju u odnosu na ostale sudionike vršnjačkog zlostavljanja (Forero i sur., 1999; Juvonen i sur., 2003, prema Sesar 2012) i istovremeno iskazuju višu razinu rizika za razvoj anksioznog poremećaja, depresivnog poremećaja i ostalih internaliziranih poremećaja u ponašanju (Forero i sur., 1999; Juvonen i sur., 2003; Ivarsson i sur., 2005, prema Sesar 2012).

Kako bi se uspostavila uspješna strategija prevencije, kao što je navedeno u prethodnom poglavlju, potrebno je dobro razumjeti rizične i zaštitne čimbenike za razvoj problema u ponašanju, u ovom slučaju za razvoj agresivnih i nasilnih oblika ponašanja, kao i fenomenologiju i etiologiju takvog ponašanja. Za početak, postavlja se pitanje zašto se djeca i mladi ponašaju agresivno i nasilno? Na to pitanje, umjesto odgovora se možemo prisjetiti Bronfenbrennerove (1994) teorije Ekoloških sustava prema kojoj se individua razvija kroz interakciju s okolinom, odnosno svim sustavima oko sebe. Tako se i problematična ponašanja i navike stvaraju interakcijom. U ovom slučaju, nasilne oblike ponašanja možemo povezati s individualnim osobinama ali i s kvalitetom obiteljskog života. Karakteristike škole mogu značajno utjecati na pojavu ili sprječavanje nasilnih oblika ponašanja. Niska razina topline, zajedno s niskom razinom kontrole i svjedočenju nasilnom ponašanju u domu (fizička i verbalna agresija između roditelja ili prema djetetu), stvara obiteljsku atmosferu koja je pogodna za razvoj nasilničkog ponašanja kod djece. Neke od individualnih osobina koje mogu dijete učiniti podložnim za nasilno ponašanje su impulzivnost, nedostatak strpljenja, brzopletost ali i vlastita traumatiziranost. Također, takva djeca mogu biti i opisana kao „teška djeca“ od strane okoline i početi se ponašati u skladu sa etiketom „zločesta djeca“. S obzirom da djeca najveći dio svog vremena provode u školi, škola predstavlja vrlo značajan subjekt, kako u razvoju i odgoju djeteta, tako i poticanju ili sprečavanju nasilja među djecom. (<http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-medu-djecom-2/>).

Što se tiče prediktora različitih nasilnih oblika ponašanja, Loeber i Farrington (1998) navode slijedeće:

- Prediktori za skupinu ponašanja koja se nalaz pod nazivom antisocijalna ponašanja su psihičko, fizičko nasilje i recidivizam u navedenim oblicima ponašanja

- Prediktori za agresiju su agresivno ponašanje, delinkventno ponašanje, verbalno nasilje, agresivno ponašanje prema predmetima
- Među osobnim karakteristikama, kao prediktori nasilnog ponašanja nalaze se muški spol, pripadnost manjinama, nizak IQ niska razina verbalne i neverbalne inteligencije, problemi s učenjem, fizičke i razvojne poteškoće, povijest liječenja
- Što se tiče odnosa prema obrazovnom sustavu, prediktori u tom području su ispadanje iz redovnog sustava školovanja, niska razina zanimanja za školovanje, niska razina školskog postignuća, loša kvaliteta škole, izostajanje s nastave
- Nizak socioekonomski status djeteta i obitelji, život u lošem susjedstvu, nezaposlenost ili posao na lošoj pozicije prediktori su u području socioekonomskih obilježja obitelji (i djeteta)
- Od obiteljskih karakteristika koje su prepoznate kao prediktori navode se antisocijalni roditelji u smislu kriminalnih aktivnosti, prisutnosti psihopatologije, nasilja, emocionalnog zlostavljanja, zanemarivanja, fizičkog i seksualnog zlostavljanja djeteta, razrušenog doma, života odvojenog od roditelja
- U smislu odnosa roditelj-dijete, korištenje nekonzistentnih i kažnjavajućih odgojnih metoda, niska razina uključenosti u život djeteta, niska razina kontrole ali i niska razina topline, negativan stav prema djetetu i niska razina privrženosti, neki su od prediktora za razvoj antisocijalnog i nasilnog ponašanja
- Neuključivanje u socijalne aktivnosti i niska razina popularnosti među vršnjacima, kao i s druge strane antisocijalni vršnjaci, vršnjaci koji se bave kriminalnim aktivnostima također mogu dovesti do nasilnog ponašanja

Još su se mnogi drugi autori bavili istraživanjem nasilja među djecom i mladima i došli do sličnih zaključaka. Slažu se kako je sama obitelj često veliki izvor rizika za pojedinca. Roditelji koji su hostilni i ravnodušni prema svom djetetu, skloniji su discipliniranju fizičkim i psihičkim kažnjavanjem (Baldry, 2003; Demaray i Malecki, 2003; Olweus, 1998; Puhovski, Karlović i Buljan Flander, 2004; Steinberg, 2000, prema Rajhvajn Bulat, Ajduković, 2012), a tu se često nalazi i neposredno ignoriranje djeteta (Roberts i Morotti, 2000, prema Rajhvajn Bulat, Ajduković, 2012). Dauvergne i Johnson (2001, prema Rajhvajn Bulat, Ajduković 2012) su pronašli kako su djeca koja u domu svjedoče nasilju tri puta sklonija manifestirati fizičko i psihičko agresivno ponašanje u školi među vršnjacima, dok će se isti u indirektno nasilno ponašanje uključivati dva puta češće. Zaključno, žrtve i počinitelji vršnjačkog nasilja

imaju negativniju percepciju obitelji od svojih prosocijalnih vršnjaka (Onder, Yurtal, 2008, prema Rajhvajn Bulat, Ajduković, 2012).

Iako je vidljivo da najveći broj rizika za nasilno ponašanje dolazi upravo iz obitelji, preventivni programi (ne računajući preventivne kampanje i primarnu prevenciju nasilja) uglavnom se provode u školskom okruženju jer na taj način se obuhvaća veliki broj korisnika koji kroz neke druge institucije i organizacije ne bi bilo moguće obuhvatiti. Također, kroz škole je moguće obuhvatiti i roditelje čime se opet omogućava preventivno djelovanje u više područja djetetova života. Domijan (2013) naglašava kako u Hrvatskoj ne postoje baze preventivnih programa i često se primjenjuju programi za koje ne postoje znanstveni dokazi o učinkovitosti. Odabir programa donose same škole, što može dovesti do velike nejednačenosti u kvaliteti preventivnih djelovanja među različitim školama. Ured za suzbijanje zlorabe droge prvi je kod nas pokrenuo inicijativu stvaranja baze preventivnih programa namijenjenih prevenciji ovisnosti ali i drugih patoloških oblika ponašanja među mladima (<http://www.programi.uredzadroge.hr/>)

Centar za kontrolu i prevenciju bolesti ili CDC (2002) izdao je priručnik za društvene akcije pod nazivom „Primjeri najbolje prakse prevencije nasilja među mladima“ u kojemu je detaljno opisan protokol izrade strategije prevencije nasilja među mladima. U priručniku je naglašeno kako pri svakom planiranju preventivne intervencije moramo dobro znati s kakvim se točno problemom suočavamo. Potreban je točan opis problema, a pojavu možemo najprije istražiti putem službenih policijskih izvještaja, statističkih pokazatelja lokalnih zdravstvenih institucija, izvješća iz bolnica i odjela hitne službe, izvještaja školskih zdravstvenih službi, podataka iz lokalnih istraživanja o nasilju među mladima te izvještaja i pokazatelja od strane vladinih agencija zaduženima za praćenje pojave. Slijedeći korak u planiranju intervencije se odnosi na ispitivanje i prikupljanje mišljenja o pojavi nasilja među mladima od strane lokalnog stanovništva. Važno je ispitati članove zajednice o njihovoj percepciji nasilnog ponašanja među mladima, kako oni to doživljavaju, što smatraju uzrokom navedene pojave: Da bi se došlo do tih informacija ispituju se svi oni koji o tome mogu nešto reći i doprinijeti shvaćanju pojave: školsko osoblje, predstavnici škola i zajednica, policijsko i pravno osoblje, medicinsko osoblje te roditelji. Takva vrsta informacija (ankete i intervjui, kvalitativni podatci) omogućavaju dublji uvid u pojavu i obuhvaća one informacije koje se ne mogu saznati promatranjem samo statističkih podataka i izvještaja. Informacije dobivene iz službenik statističkih podataka, zajedno sa podacima dobivenima ispitivanjem mišljenja

članova zajednice treba pomno obraditi i interpretirati kako bi ih se moglo iskoristiti na najbolji način, predstaviti ključnim ljudima u zajednici (donositeljima odluka i stručnjacima) i ukazati im na potencijalnu potrebu za preventivnim djelovanjem. Nakon što je razmotrena sama pojava na koju bi intervencija trebala utjecati, potrebno je odabrati populaciju kojoj bi intervencija bila namijenjena. Intervencija može biti postavljena na univerzalnoj razini, odnosno uključivati generalnu populaciju sve djece i mladih ili sve mlade i djecu određene dobi ili određenog razreda i škola ali može i ciljati na one pojedince koji su procijenjeni rizičnima ili čak visokorizičnima s obzirom na čimbenike rizika poput zlouporabe sredstava ovisnosti, povijesti agresivnog ponašanja, teškoća u učenju ili socijalizaciji, izloženosti nasilju u obitelji, zajednici ili kroz medije, kriminalnih aktivnosti, razrušenih obitelji, prodavanja droga, skitnje i sl. Intervencija također može obuhvaćati i značajne odrasle kao što su roditelji, nastavnici i članovi zajednice čija je osviještenost o problemskom području također ključna za razvoj i nastajanje pozitivnih promjena. Osim odabira problemskog područja kojeg intervencija treba ciljati i odabira populacije koju će obuhvatiti, važno je odabrati pravo „mjesto“ provođenja intervencije. Mjesto gdje će se aktivnosti provoditi trebalo bi odgovarati sudionicima, što ponekad zahtjeva prikupljanje dodatnih informacija od potencijalnih sudionika. Tako se podrazumijeva da će se intervencije za generalnu populaciju odvijati u prostorima koji ne zahtijevaju nikakve dodatne aplikacije i gdje sudionici i inače borave, a to su škole, crkve, igrališta, centri za mlade, kina pa čak i njihovi domovi. Kada se intervencijom žele obuhvatiti mladi koji su već u nekom stupnju rizika, potrebna je pomnija priprema za odabir mjesta održavanja aktivnosti, s obzirom da se takve intervencije osim u školama i domovima najčešće provode u ustanovama maloljetničkog pravosuđa, zdravstvenim ustanovama, domovima za odgoj i sl.

Osim navedenih koraka koji se odvijaju u samoj pripremi i organizaciji aktivnosti intervencije, nakon što se odabira populacija s kojom je potrebno raditi na odabranom području i mjestu gdje će se te aktivnosti održati, potrebno je odrediti opći cilj intervencije i zajedno s njim specifične ciljeve koji će ukoliko budu ostvareni dovesti k ispunjenju glavnog cilja osmišljene intervencije. Ciljevi bi trebali biti ostvarivi s obzirom na resurse koji postoje i moraju biti postavljeni na način da se njihova ispunjenost može mjeriti. Kada se postavljaju ciljevi, moraju biti postavljeni tako da možemo odgovoriti na pitanja tko će napraviti, što, u kojem vremenu, do kada, kome i na kojem mjestu.

2.1 Prikaz domaćih i stranih primjera prevencije nasilja

Slijedi opis nekoliko preventivnih programa provedenih u Hrvatskoj i nekim stranim zemljama. S obzirom da vrijeme nastanka (programi koji su nastali u samim počecima prevencije nasilja i aktualni programi), i paradigmu iz koje su nastali, može se primijetiti razlika u pristupu i filozofiji pojedinih elemenata kojima su programi u svojem začetku vođeni. Bit će opisani neki programi koji su nastali u samom razvoju prevencije nasilja, neki uspješni i manje uspješni programi koji su se provodili u različitom razdoblju u nekim stranim zemljama te programi poput Life Skills Traininga koji je pokazao učinkovitost i u prevenciji zlouporabe droga u Primorsko-goranskoj županiji (Roviš, 2007), Paths programa koji je također pokazao pozitivne učinke i UNICEF-ov program „Stop nasilju među djecom“.

Neki autori (prema Livazović i Vranješ, 2012) navode kako su se u počecima prevencije nasilja javljale inicijative s različitim polazišnim osnovama. Tako navode da je jedan od prvih programa ili inicijativa bio vrlo rigorozan i temeljio se na kontroli i represiji. Njegove aktivnosti zamišljene na način da se uključuju širu zajednicu, odnosno da u provedbi sudjeluju nastavnici, ravnatelji, učitelji, roditelji, organi kontrole kao što je policija, tužilaštvo, religijske grupe, susjedstvo - svi koji bi iz svoje uloge i pozicije na bilo kakav način mogli pridonijeti programu. Ono što je značajno za ovaj program je kontrola i represija koja se provodi nad djecom putem osnivanje odbora unutar škole koji prate djecu i njihovo školovanje, imenuje roditelja koji komunicira s ostalim roditeljima. Ono što je još specifično za navedeni program je davanje dozvole policiji da prati ponašanje učenika te ima ovlasti privesti ga ukoliko nije došao u školu. Učenicima su predstavljena stroga pravila ponašanja, zajedno sa proporcionalno strogim sankcijama u slučaju kršenja pravila. Učenicima su date sve informacije o postupanju u slučaju susreta s nasilnikom ili nasiljem, podučeni su o nasilju od strane odora za praćenje, koji istovremeno savjetuje i roditelje. Osim samog školskog uspjeha, naglasak je stavljen i na funkcionalno provođenje slobodnog vremena pa su tako od strane privatnih organizacija osmišljene radionice za profesionalnu orijentaciju mladih. Osim toga, mladi imaju mogućnost volontirati u bolnicama i posjećivati starije osobe, bolesnu djecu, na što ih se upućuje zajedno mladima koje na takve aktivnosti upućuje sud za maloljetničku delinkvenciju (Valdez, 1998, prema Livazović, Vanješ, 2011). Iskustva takvog programa su pokazala upravo suprotne učinke, umjesto da preveniraju nasilje strah od silnih

pravila i sankcija rezultirao je neprijavlivanjem i zataškavanjem napada. Između ostalog, policija nije educirala stručnjake koji bi bilo dovoljno kompetentni za bavljenje navedenim područjem. Sljedeću inicijativu koju isti autori opisuju, pod nazivom Nasilnik u školama, odnosi se na prevenciju nasilja putem izgradnje odnosa povjerenja između učenika i organa kontrole. Osnovana je stručna skupina djece, roditelja, nastavnika, učitelja, ravnatelja i policije koji su suradnjom i dijalogom pokušali ostvariti kvalitetniju i otvoreniju suradnju između učenika i autoriteta, između različitih institucija s ciljem da se žrtve potaknu na prijavljivanje informacija. Kroz dijaloge je došlo do kvalitetnije komunikacije između škole i policije, policija je pratila učenike na putu do i od škole i u prijevoznim sredstvima, učenici su potaknuti na izradu plakata o prevenciji nasilja i aktivnostima programa, otvorena je telefonska „Linija nevolje“. U projekt su naknadno uključeni i mediji te je time projekt postao otvoreniji i snažniji, provodili su se razgovori sa svim bitnim akterima, otvoreno je savjetovalište za roditelje i na tjednoj razini su održavani sastanci kojima je bio cilj rješavanje aktualnih problema vezanih uz nasilje. U literaturi se o rezultatima ili učincima ovog programa može pronaći jedino podatak da je program je rezultirao značajno manjim strahom djece i roditelja da prijavljuju nasilje.

Iako opisani program ulazi u područje indicirane prevencije, značajan je pokazatelj kako sustavna akcija i suradnja između različitih sustava mogu funkcionirati na dovoljno visokoj razini da djeluju na pojave koje želimo smanjiti, otkriti ili povećati. Kroz ova dva primjera, prvog programa koji se pokazao neučinkovitim, čak i kontraproduktivnim i njegovu uspješniju verziju je vidljivo kako suradnja, u ovom slučaju suradnja policije i škole može, ali i ne mora funkcionirati. U prvom slučaju preventivnog programa, vidjeli smo kako represivni i kažnjavajući sustav, unatoč prividnoj suradnji dva sustava zapravo rezultira obrnutim učinkom. Umjesto pozitivnih ishoda, dogodilo se da je nasilje još više zataškavano i da ciljana populacija zapravo gubi povjerenje u sustav jer ga percipira kao sustav koji kažnjava. U drugom slučaju, radi više komunikacije i razumijevanja te istovremenog uključivanja svih strana, stvorena je sustavna akcija koja je djelovala na više razina, uzimajući u obzir potrebe ciljanje populacija i rezultirala pozitivnim ishodom, u ovom slučaju prijavljivanjem nasilja i povećanjem svijesti o nasilju (kroz utjecaje medija, sastanka, izradu plakata i sl.)

Kao treći, i najvrijedniji primjer, autori navode program prevencije nasilja Dana Olweusa (1998, prema Livazović, Vranješ, 2012) koji se sastoji od aktivnosti namijenjenih osvješćivanju problema nasilja te aktivnosti poduzimanja potrebnih mjera na školskoj, razrednoj i individualnoj razini. Cilj takvog programa koji je također ušao u područje

intervencije je smanjiti već nastale poteškoće prouzročene nasiljem u školama te spriječiti pojavu novih problema. Radi postizanja navedenih ciljeva autor naglašava važnost prepoznavanja problema nasilja i važnost angažmana važnih odraslih u rješavanju problema. Ono što je intervencijom želio postići su bolji odnosi među vršnjacima u školi i razumijevanje žrtava i nasilnika u školskom okruženju. Mjere koje su provedene, a obuhvaćaju sve učenike odnose se na adekvatniji nadzor za vrijeme odmora, uspostavljanje redovitih sastanaka za raspravu problema nasilja, češća druženja roditelja međusobno i roditelja s nastavnicima, bolja uređenja školskih igrališta, razvijanje društvenih aktivnosti u školi i sl. Na razini razreda, održavaju se radionice i sastanci na kojima se raspravlja o problemu nasilja, igrom uloga se rješavaju konfliktne situacije i uče novi vještine rješavanja sukoba, potiče se razredna kohezija, a s nekim učenicima se radi i individualno kakao bi se utjecalo na moguće poteškoće, bez obzira radi li se o žrtvi ili nasilniku (ili oboje). Opisani model prevencije pokazao se vrlo učinkovitim. Rezultat takvog programa ukazuje na dvostruko manju prevalenciju nasilja u školama već dvije godine nakon uvođenja programa. Osim nasilja, pokazalo se da je smanjena i učestalost vandalizma, krađa, izostajanja iz škole i opijanja, a povećala se kohezija, odnosno klima u razredima.

Zajedno s razvojem prevencijske znanosti, sličnosti u etiologijama nekih sociopatoloških ponašanja poput zlouporabe sredstava ovisnosti, delinkventnom i nasilničkom ponašanju otvorila su pitanje mogućnosti preventivnog djelovanja na sva ponašanja kroz jednu intervencijsku strategiju. Botwin, Griffin i Nicholas (2006) su proveli istraživačku studiju kojom su htjeli ispitati u kojoj mjeri sveobuhvatni preventivni pristup koji se pokazao kao učinkovit u prevenciji uporabe cigareta, alkohola i zabranjenih droga, može smanjiti agresivno i delinkventno ponašanje mladih pripadnika manjina. Sveobuhvatna preventivna intervencija čija se učinkovitost u navedenim područjima ispitala je **Life Skills Training (LST)**. LST je dizajniran kako bi obuhvatio važne socijalne, kognitivne i psihološke faktore te stavove koji su povezani s uporabom cigareta, alkohola, zabranjenih droga i nasilnim ponašanjem. Sudionici programa su kroz sudjelovanje mogli naučiti razne kognitivno-bihevioralne vještine rješavanja problema i učinkovito donošenje odluka, vještine odolijevanja negativnim utjecajima medija, vještine nošenja sa stresom i anksioznošću, socijalne vještine potrebne za uspješnu komunikaciju i razvoj pozitivnih i zdravih odnosa te vještine zauzimanja za sebe. Vještine su učenicima ponuđene kroz razne interaktivne metode učenja koje su uključivale grupne diskusije, demonstracije i modeliranje vještina, vježbanje vještina uz povratne informacije i osnaživanje za korištenje usvojenih vještina. Učenici su

imali i domaće zadaće kroz koje su u prirodnom okruženju trebali vježbati naučene vještine. Ispitivana područja bila su verbalno i fizičko nasilno ponašanje, sudjelovanje u Fizičkim obračunima, delinkventno ponašanje. Rezultati su pokazali kako se navedena preventivna intervencija pokazala učinkovitom u preveniranju nasilnog i delinkventnog ponašanja. Učenici koji su sudjelovali u LST programu pokazala su značajno manju stopu uključenosti u nasilna i delinkventna ponašanja dok su učenici koji su sudjelovali u minimalno pola aktivnosti tijekom cijelog LST programa su pokazivali značajno manju učestalost u manifestiranju verbalne i fizičke agresije, delikvencije te su rjeđe sudjelovali u tučnjavama. Isto tako, učenici koji su pohađali LTS program su značajno rjeđe pokazivali neka opozicijska ponašanja poput odgovaranja, svađanja, pokazivanja moći i dokazivanja, kao što su i rjeđe uništavala školsku ili tuđu imovinu, sudjelovala u krađama i ostalim vandalističkim aktivnostima (Botwin, Griffin, Nicholas, 2006). U Hrvatskoj se, kako je ranije navedeno, Life Skills Program provodi već nekoliko godina na području Promorsko-Goranske županije, pod nazivom Trening životnih vještina. Program je do sada pokazao pokazao učinkovitost i u prevenciji zlouporabe droga (Roviš, 2007).

U priručniku za društvene akcije (CDC, 2002) opisan je program na razini univerzalne prevencije nasilja, namijenjen djeci u osnovnoj školi. **Resolving Conflict Creatively Program** (RCCP) je dizajniran kako bi pomogao učenicima i učiteljima osnovne škole da rješavaju konflikte i nose se s problemima na nenasilan način, promovirao kulturu nenasilja i tolerancije na kulturalne različitosti. Program se sastoji od više komponenti, a podrazumijeva da su učitelji u samu nastavu i kurikulum inkorporirali vježbe i aktivnosti koje potiču kvalitetnu komunikaciju, grupnu koheziju i rješavanje konfliktnih situacija te su i sami prošli kroz radionice i vještine i u provođenju istih imaju pomoć priručnika dizajniranog upravo za te svrhe. Zanimljivo je da su za vrijeme velikih odmora i pauza za ručak postavljeni vršnjaci-pozitivni uzori koji su zaduženi za pomaganje vršnjacima u rješavanju konfliktnih situacija na nenasilan način. Program ima kvalitetnu administrativnu podršku koja olakšava postizanje ciljeva programa. Program se sastoji od 51 radionice u trajanju od 30-60 minuta koje su se fokusirale na učenje vještina aktivnog slušanja, asertivnosti, izražavanja emocija, preuzimanja inicijative, vještine suradnje, pregovaranja, analize problemske situacije i rješavanje problema. Učitelje se ohrabruje da potiču što više igranja uloga, vježbanje vještina, diskusije u malim grupama i korištenje metode oluje mozgova kako bi se postigla što bolja interakcija i učenje. Evaluacija programa je pokazala dosta mješovite rezultate. S jedne strane pokazalo se kako su se situacije povećanog rizika nasilno ponašanje povećavali kako je protjecala školska

godina, ali su učitelji zabilježili kako se razvoj takvih rizika odvijao sporije kod onih učenika koji su sudjelovali u aktivnostima programa.

Program koji se kroz godine evaluacija pokazao vrlo učinkovit u prevenciji nasilja i ponašajnih i emocionalnih problema kod djece je **PATHS program** (Promoting Alternative Thinking Strategies). Program je u početku bio namijenjen djeci s poteškoćama sluha, ali se kroz godine istraživanja i razvijanja programa došlo do zaključka kako je program u svojim modificiranim verzijama pogodan za primjenu na različitim populacijama. Osim provedbe u školskom okruženju, zamišljeno je da se program generalizira i na ostala područja života djece. Generalni cilj programa je smanjiti agresiju i probleme u ponašanju među djecom dok se specifični ciljevi programa odnose na razvijanje samokontrole kod djece, razvoj emocionalne inteligencije, razvijanje vještina rješavanja problema i promociju pozitivnih vrijednosti i odnosa. Pokazalo se kako upravo navedene vještine omogućavaju djeci bolje funkcioniranje u vršnjačkim grupama i imaju utjecaj na klimu u razredu, potpomažu bolji akademski uspjeh i ono što je za ovaj kontekst najvažnije, smanjuju nasilno ponašanje (<http://www.cpi-erf.com/projekti/paths-rastem-program>). PATHS je implementiran i u Hrvatskoj pod nazivom PATHS-RASTEM (Krušelj, 2014).

Jedan od programa koji se pokazao uspješnim u Hrvatskoj je program „**Za sigurno i poticajno okruženje u školama**“ kao dio UNICEF projekta „**Stop nasilju među djecom**“. Aktivnosti projekta su opisane kroz „7 koraka do sigurnije škole“ i program se zapravo temelji na ranije opisanom Olweusovom programu. Rezultati evaluacije programa ukazuju da se u školama koje su se uključile u program razvilo prepoznavanje svih oblika diskriminacije i nasilja te da su se razvile zaštitne mreže koje doprinose suzbijanju vršnjačkog nasilja. Prema samo-iskazu djece dvostruko se smanjilo nasilničko ponašanje u školama (Tomić-Latinac, Nikčević-Milković, 2009).

Prvi korak programa podrazumijeva osvješćivanje nastavnika, roditelja i djece o aktualnosti problema i njegove ozbiljnosti, na način da se upitnicima ispituje učestalost problema i stavovi nastavnika prema istome. Nakon što se prezentiraju rezultati dobiveni iz upitnika, započinje edukacija nastavnika o temama i teorijama vezanim uz vršnjačko nasilje i pravilnom postupanju u slučaju nasilja. **Drugi korak** programa odnosi se na uspostavu vrijednosti i pravila ponašanja u čijem donošenju sudjeluju učenici. Cilj drugog koraka je izrada zaštitne mreže škole. Do **trećeg koraka** uspostavljena je spomenuta zaštitna mreža koja se sastoji od pravila, procedura i osoba koje brinu za sigurnost i dobrobit djece. Razrednici sa

svojim razredima obrađuju teme vezane uz nasilje, dogovaraju se zaduženja, dežurstva nastavnika, postavljaju se sandučići povjerenja za anonimno iznošenje problema ili situacija zlostavljanja. U višim razredima se formiraju vršnjačke skupine pomagača žrtvama. Roditelje se također informira o pravovremenom prepoznavanju i reagiranju na znakove nasilja, kao i o suradnji sa školom u takvim situacijama. U **četvrtom koraku** se radi na umrežavanju sa ostalim servisima i institucijama u zajednici poput policije, crkve, udruga, Centra za socijalnu skrb i sl. **Peti korak** se odnosi na aktivnosti usmjerene na uspješnu educiranost svih djelatnika, a **šesti korak** bi već trebao pokazivati i imati dokumentirane pokazatelje uspješnosti i suradnje. U **sedmom koraku** svi sudionici programa smatraju školu sigurnim mjestom (Tomić-Latinac, Nikčević-Milković, 2009).

3. Korištenje borilačkih vještina u prevenciji nasilja

U mnogim zajednicama, posebno u zapadnim zemljama, razvijaju se alternativni oblici intervencija za suzbijanje antisocijalnog, posebno nasilnog ponašanja. U kontekstu tretmana, takve intervencije su opravdane misleći kako su oni koji najviše sudjeluju i na koje nasilje najviše utječe zapravo oni koji imaju najveću motivaciju za modifikaciju i mijenjanje svog ponašanja- oni koji najprije osjete posljedice takvog nefunkcionalnog ponašanja su najčešće njihovi najbliži (partneri, prijatelji, obitelj i sl.), a oni im istovremeno mogu biti najveća podrška i izvor motivacije za promjenom (King, 2006). Jedna od takvih alternativnih intervencija je National Story Collecting Project. Projektom se skupilo mnoštvo priča iz svakodnevnice, a koje govore o uspješnim i neuspješnim intervencijama na nasilno ponašanje. Priče su davale odgovore na pitanja vezana uz samo ponašanje i način reagiranja u nasilnom situacijama: tko je pokrenuo intervenciju, zašto i kojem trenutku je odlučeno da je pravi trenutak, koje vještine su bile potrebne za poduzeto i gdje su naučene te vještine, tko je sve sudjelovao, kakve su bile posljedice, na koji način je to smanjilo ili spriječilo nasilno ponašanje, što je naučeno kroz situaciju, postoje li ne savjeti koje bi akteri podijelili s drugima i sl. (King, 2006).

Kao drugačiji primjer alternativnih intervencija spominje se pilot program „Yoga-nidra“ koja se provela u Otvorenom kaznenom zavodu Valtura. Brgles (1996) navodi kako prakticiranje Yoge-nidre pomaže u opuštanju živčanog sustava, uspostavlja ravnotežu u endokrinom sustavu, što zajedno utječe na dihotomije emocionalnih stanja, pomaže u rješavanju problema i transformaciji. Transformacija koju prakticiranje tehnika Yoge-nidre potpomaže je ključna u rehabilitaciji osuđenih osoba. Primijenjena na osuđeničkoj ali i generalnoj populaciji pridonosi uspostavljanju ravnoteže struktura, a samim time pridonosi rehabilitaciji odnosno modifikaciji i mijenjanju ponašanja.

Osim u tretmanu, alternativni oblici intervencija namijenjeni suzbijanju socijalno nepoželjnih oblika ponašanja u novije vrijeme se pronalaze i u preventivnim intervencijama. U ovom djelu ćemo se osvrnuti na ulogu borilačkih vještina u prevenciji nasilnog ponašanja.

Borilačke vještine možemo definirati kao skup kodiranih i kombiniranih pokreta osmišljenih kako bi se porazio neprijatelj ili kako bi se osoba obranila od fizičke prijetnje. U svijetu postoji puno vrsta borilačkih vještina. Borilačke vještine koje dolaze s dalekog istoka

(judo, karate, taekwondo, wushu, tajiquan...) se smatraju utjecajnijima na cjelokupni život pojedinca od zapadnih i komercijalnih borilačkih vještina s obzirom da se od zapadnih borilačkih vještina bitno razlikuju u svojim temeljima koji dolaze iz istočnjačke filozofije o životu, a osim samog fizičkog treniranja naglasak je stavljen na umu i filozofiji

Borilačke vještine kao takve, zajedno s borilačkim vještinama kao slobodnim aktivnostima među mladeži, izazivaju brojne rasprave i podijeljenost stručne javnosti oko utjecaja borilačkih vještina na mlade (Vertongen, Theebom, 2010). Jedna strana ukazuje na osnaživanje osobnih i socijalnih potencijala kao prednosti bavljenja borilačkim vještinama, dok drugi upozoravaju na povećanu razinu agresivnosti i antisocijalnog ponašanja mladih koji se bave borilačkim vještinama. Ta podvojenost mišljenja posebno je naglašena kada se radi o djeci i mladima. S jedne strane, bavljenje borilačkim vještinama se smatra prilikom za osnaživanje i učenje pozitivnih vještina, bez obzira radi li se o generalnoj populaciji mladih ili o pojedinim skupinama mladih. European Physical Education Association (EUPEA) naglašava kako se u većini zemalja mlade upoznaje s borilačkim vještinama kroz nastavu tjelesnog odgoja u osnovnim školama jer se vjeruje kako uključenost u treniranje borilačkih sportova pozitivno utječe na razvoj mladih (Theebom, De Knop, 1999, prema Vertongen, Theebom, 2010). U nekim su zemljama kreirane specifične aktivnosti i inicijative u kojima stručnjaci iz različitih profesija koji rade s djecom i mladima koriste borilačke vještine u svom radu sa socijalno depriviranim mladima (Abrahams, 2004; Bosch, 2008; Theebom et al., 2008; Zivin et al., 2001, prema Vertongen, Theebom, 2010). S druge strane postoji povezanost nekih borilačkih vještina s negativnim socijalizacijskim utjecajima. Autori kao primjer pretpostavljenog negativnog utjecaja navode treniranje boksa za koji se predlagalo da zbog svoje agresivnosti i namjere da se nekoga porazi da bi se došlo do pobjede, bude zabranjen kao aktivnost za mlade od 16 godina. To je dovelo do povećanog bavljenja težim borilačkim vještinama (tajlandski boks i mješovite borilačke vještine) među mladima. Studija provedena u Norveškoj svojim je rezultatima pokazala kako treniranje sportova snage (dizanje utega), kao i treniranje istočnjačkih borilačkih vještina (karate, judo, taekwondo) vode do povećanja antisocijalnog ponašanja mladih (Endresen, Olweus, 2005, prema Vertongen, Theebom, 2010). Unatoč tome, borilačke vještine spadaju u najčešće trenirane sportove među djecom i mladima, što je potaklo brojna istraživanja utjecaja borilačkih vještina.

Lu (2008) naglašava kako postoji nekoliko potencijalnih objašnjenja za mišljenje i bojazan da učenje borilačkih vještina potiče nasilje. Nedostatak znanja o samoj prirodi borilačkih

sportova, nerazumijevanje i krivo interpretiranje komercijaliziranih zapadu prilagođenih vještina i njihovog neadekvatnog prikazivanja u medijima su neki od razloga zašto je cijeli koncept borilačkih vještina ponekad krivo shvaćen. Kroz filmove se recimo širi negativistička, nasilna slika borilačkih vještina koja istodobno nastaje kako bi iste popularizirala.

Istočnjačke borilačke vještine se često koriste u prevenciji nasilnog ponašanja među mladima, posebno u kontekstu konstruktivnog provođenja slobodnog vremena. Kao što je navedeno, samo bavljenje sportom, u ovom slučaju istočnjačkim borilačkim vještinama pokazuje pozitivne utjecaje na zdrav i pozitivan razvoj djece i mladih, ali i na reduciranje nepoželjnih oblika ponašanja, a utjecaj istih se može dodatno osnažiti kroz spajanje borilačke vještina s preventivnim programom i dodatnim aktivnostima. Uz istočnjačke borilačke vještine, u posljednjih nekoliko godina pojavljuju se u do sada zanemarene borilačke vještine poput Capoiere koja se također koristi kao alat u prevenciji nasilja, što je fokus ovog rada.

3.1 Teorijske postavke istočnjačkih borilačkih vještina

Iako se stilovi, grane i forme borilačkih vještina mogu bitno razlikovati, ono što ih čini jednakima su osnovne vrijednosti, etika i vrline (Levine 1984, prema Lu 2008). Borilačke vještine svoje korijene nose iz istočnih filozofija, uglavnom taoizma, budizma i konfucijanizma. Kako bi zaista mogli shvatiti temelje borilačkih vještina i prednosti njihove primjene u školskom sustavu, bitno je upoznati temeljne filozofske principe na kojima se temelje:

- *Dao*, na kineskom doslovno znači put, cesta, regulacija, zakon. Ovdje *dao* označava proces, odnosno put do postizanja cilja, naglašujući kako je bitan napredak, a ne samo cilj sam za sebe, *dao* prvo rađa yin-yang, a zatim i ostatak svemira. Sve u svemiru je tvoreno od Chi-a (energije) i *dao* predstavlja jedinstvo te energije. Nezavisan je od ljudske volje. *Dao* se nalazi i u samoj srži naziva borilačkih vještina kao što su judo i teaekwondo. Cohn (1993, prema Lu, 2008) objašnjava kako sam trud i težnja za fizičkim aktivnostima u skladu s istočnjačkim principima, koji čine tijelo zdravijim, produljuju životni vijek i otvaraju kanale za protok zemaljske energije (tao) već približavaju osobu upoznavanjem njegovog vlastitog *dao*.
- *Ren* je temeljni nositelj konfucijanizma, a označava čovjekoljublje, nježnost, srčanost. *Ren* je centar duhovnosti borilačkih vještina, bez njega nema niti borilačke

vještine. Ren se odnosi na filozofiju koja zagovara iskrenost, poštovanje, prijateljstvo, ljubav i toleranciju kroz sve odnose (Xu, i dr., 1996, prema Lu 2008). U situacijama kada se misli odvoje od *rena* i razgranaju se na borbu i natjecanje, stanje se normalizira kroz *Li*, sustav pravila, normi, znatiželje i etiketiranja, uz istovremenu prisutnost *Rena*. Odnosno, čak i kada je situacija borbe i sukoba neizbježna, neophodno se voditi *Renom*, uzevši u obzir norme i uloge okoline. Da bi bilo moguće donijeti ispravne prosudbe zaslužan je *He*, odnosno harmonija, ravnoteža, promišljanje. U istočnim borilačkim vještinama se pokret u neizbježnoj borbi usmjerava na prihvaćanje napada, čak štoviše taktično se usmjerava na vješto dovođenje protivnika do situacije u kojoj gubi svoju ravnotežu. Tehnički, to je poraz protivnika ali se u ovom slučaju protivnika navodi da svoju energiju usmjeri ma sebe, u ovom slučaju protiv sebe. Razlika je u tome što se u okviru ovih vještina to mora učiniti toliko delikatno i nježno da napadač ne osjeti poniženje. Osoba koja se bavi borilačkom vještinom ne bi smjela biti usmjerena na pobjedu nego na iskrenu uljudnost i pomoć onome koji je izgubio da se vrati na noge (Lu, 2008).

- Jedinstvo čovjeka i svemira, savršenstvo kojem teže svi učenici *Daa*. Koncept originalno poučava o jedinstvu čovjeka i svemira, kao neodvojive energije, naglašavajući ideal postizanja tog jedinstva kao vrhovnog cilja. U kontekstu borilačkih vještina, biti u jedinstvu sa svemirom znači biti u harmoniji s *Daom* i svojim vlastitim osjećajem bistva (Jiang, i dr., 1995, prema Lu, 2008).
- Borilačke vrline, odnosno *izvana*, *iznutra*, *oboje istovremeno*, razvoj odnose se na način svladavanja vještine. *Izvana* se odnosi na fizičku snagu i vještine, *iznutra* na moral, um i dušu (Xu, i dr., 1996, prema Lu, 2008)

Vanjski, fizički oblici borilačke vještine se mogu svladati no umjetnička, duhovna komponenta borilačke vještine se mora razvijati iznutra, zajedno s konceptom *Daa*. To je upravo ono što razdvaja zapadne, na fizičku snagu i pobjedu orijentirane sportove od istočnjačkih borilačkih vještina- težnja za borilačkim vrlinama i čovjekoljubljem (Lu, 2008).

Vertongen i Theebon (2010) su proveli studiju u kojoj su ispitivali socijalne i psihološke posljedice treniranja borilačkih vještina. U studiju su uključena samo istraživanja socijalnih i psiholoških učinaka treniranja borilačkih vještina, isključene su studije u kojima su ispitivani učinci borilačkih vještina inkorporiranih u veći i opširniji program kako bi se promatrao

isključivo učinak borilačkih vještina. Također su isključene studije učinka tečajeva samoobrane i studije koje ispituju učinke na posebnim skupinama (npr. osobe oboljele od dijabetesa). Fokus je stavljen na studije objavljene nakon druge polovice devedesetih godina prošlog stoljeća i studije objavljenje na engleskom, francuskom i nizozemskom jeziku.

U studiji se uglavnom povezuje treniranje borilačkih vještina s osobinama i karakteristikama ličnosti kao i povezanost s agresivnim ponašanjem. Neka od istraživanja koja je studija obuhvaćala pokazala su sljedeće:

- Postignuća (medalje, trofeji, pobjede, porazi) u pojedinoj borilačkoj vještini su pozitivno povezana s osobinama ličnosti poput visoke razine samopoštovanja (Richman, Rehberg 1986, prema Vertongen, Theebon 2010)
- Osobe koje su uspješnije na natjecanjima pokazuju više bijesa nego oni manje uspješni natjecatelji te, iako rezultati ne zvuče ohrabrujuće, bijes je u ovom slučaju pozitivno usmjeren (McGowan, Miller, 1989, prema Vertongen, Theebon, 2010)
- Osobe koje su osvojile medalje pokazuju značajno veće rezultate ispitivanja razine samopouzdanja i razine kontrole negativnih emocija od sportaša bez osvojenih medalja (Kuan, Roy, 2007, prema Vertongen, Theebon, 2010)
- Tradicionalne borilačke vještine rezultiraju pozitivnijim utjecajima na osobine ličnosti nego moderne borilačke vještine¹ (Trulson 1986, prema Vertongen, Theebon 2010), osobe koje se bave tradicionalnim borilačkim vještinama pokazuju veću razinu empatije i optimizma (nade) nego pojedinci koji se bave modernim borilačkim sportovima (Najafi, 2003, prema Vertongen, Theebon, 2010)
- Steyan i Roux (2009, prema Vertongen, Theebon, 2010) su usporedili mlade koji su trenirali taekwondo, hokej i skupinu koja nije ništa trenirala i došli do rezultata koji ukazuju da su osobni rast i samo-prihvatanje znatno veći kod grupe koja trenira taekwondo u usporedbi s ostale dvije skupine
- Lake i Hoyt (2004, prema Vertongen, Theebon, 2010) proveli su longitudinalnu studiju kojom su ispitali utjecaj treninga taekwanda u školskom okruženju na samoregulirajuće ponašanje i došli do nalaza kako se u grupi koja je trenirala taekwondo povećala razina kognitivne i afektivne samoregulacije više u odnosu na

¹ Moderne borilačke vještine nastaju na temeljima "starih" (originalnih, tradicionalnih) borilačkih vještina, prilagođavajući ih modernim uvjetima, ili kombinirajući više raznih vještina u jedan zaokružen sistem samoobrane.

kontrolnu grupu. Također su dobiveni i bolji rezultati na testovima matematike kod ispitanika koji su trenirali. Lamarre i Nosanchuk (1999, prema Vertongen, Theebon, 2010) ispitivali su razinu agresije kod osoba koje treniraju judoku .Rezultati su pokazali da se razina agresivnosti smanjuje zajedno s duljinom treniranja i dobi.

- Björkqvist and Varhama (2001, prema Vertongen, Theebon, 2010) su istraživali različite borilačke vještine- karate, hrvanje, boks i stavove sudionika prema nasilnim situacijama/konfliktima. Dobiveni rezultati ukazuju na to da sve tri borilačke vještine imaju pozitivan utjecaj na muške ispitanike, odnosno ispitanici su izrazili negativnije stavove prema nasilju dok je kod ženskih ispitanica situacija obrnuta.
- Zivin i dr. (2002) su zaključili kako treniranje borilačkih vještina pokazuje pozitivne učinke na području samopoštovanja i poštovanja prema drugima u populaciji visokorizičnih dječaka srednje škole u susjedstvu srednje klase. Po njihovim nalazima, treniranje borilačke vještine tri puta tjedno smiruje živčani sustav i razinu reagiranja na frustraciju, smanjuju antisocijalno ponašanje i kršenje pravila

Borilačke vještine mogu agresivnim mladima otkriti nove, neagresivne pristupe, osnažene orijentacijom ka ciljevima, pozitivnim vrijednostima, prosocijalnim vrijednostima i pozitivnim uzorima (Twemlow, Bigs i dr., 2008, prema Burt, Butler, 2011).

3.2 Prikaz nekih domaćih i stranih programa koji su koristili borilačke vještine u prevenciji nasilja

U ovom dijelu rada slijedi opis nekih programa s ovih područja kojima je cilj bio prevencija nasilja, a koji su kao alat za postizanje cilja koristili upravo borilačke vještine.

U Hrvatskoj, točnije u osnovnoj školi u Vrpolju je 2011. godine proveden projekt „Športom protiv nasilja“. Glavni inicijatori projekta bili su predstavnici policijske službe, a uz njih su u projektu sudjelovali predstavnici lokalnih zajednica, teakwondo klub „Vrpolje“ i osnovna škola „Ivan Meštrović“. Glavni cilj projekta, je osim pribavljanja financijske podrške za teakwondo klub bio usvajanje borilačkih vještina, smanjenje agresije, pozitivno korištenje tjelesnih sposobnosti i sportskim aktivnostima utjecati na smanjenje straha. Autori projekta naglašavaju važnost potreba za smanjenjem broja djece s poremećajima u ponašanju, pri čemu se važnost pridaje stvaranju znanja i razvijanju stavova u skladu sa stvaranjem poticajnog i nenasilnog okruženja i odgoja djece. Naglasak je i na poboljšanju odnosa među mladima mladih prema okolini, te ih putem sportskih aktivnosti naučiti kako integrirati pravila. Kroz sportske aktivnosti nastoje afirmirati pozitivne vrijednosti, promicati ljudska prava,

toleranciju i nenasilje te razvijati prijateljski i partnerski odnos povjerenja između djece i policijskih službenika (<http://www.mup.hr/MainPu.aspx?id=96589>).

Aikido društvo Zagreb u svom programu ima Aikido za djecu, borilačku vještinu koja po svim karakteristikama odgovara načelima i principima istočnjačkih učenja (<http://aikidozg.com/>). Aikido je izvorno umijeće nenasilnog rješavanja sukoba, zauzimanja za sebe, a u vještini nema natjecanja. U opisu programa se navodi kako kroz vježbanje aikidoa dijete prvobitno razvija poštovanje sebe i drugih te upoznaje i prihvaća različitosti među ljudima. Kroz Aikido djeca se uče mirnoći koja omogućava nošenje sa stresnim situacijama i rješavanju prepreka te pomaže u socijalizaciji, boljoj percepciji u igri i školi. Osim navedenog programa, Aikido društvo Zagreb organizira mnoge aktivnosti u suradnji s udrugama i organizacijama kojima su marginalizirane skupine i skupine u riziku područje djelatnosti. Tako je nastala suradnja s Plavim telefonom, pri čemu je program plavog telefona „Mentori u zajednici“ obogaćen zajedničkim treningom volontera i djece. Naglasak treninga je osim na povezivanju mentora s djecom stavljen i na one dobrobiti koje proizlaze iz bavljenja borilačkom vještinom, odnosno Aikidom- mirnoća, staloženost, otpornost na stres iz okoline i mirno rješavanje nasilnih i konfliktnih situacija.

Osim za djecu mlade, u kaznionici u Valturi je proveden pilot program Yoge –Nidre sa svrhom relaksacije osuđenih osoba (Brgles, 1996). Iako Yoga u teoriji nije borilačka vještina, svakako je fizička aktivnost srodna sportu, po svojim teorijskim postavkama i filozofiji bliska istočnjačkim borilačkim vještinama, stoga smatram da ju je korisno navesti. Prakticiranje Yoge-Nidre, potiču se procesi neutralnosti, odnosno odvajanja od kritika, analiza i osuđivanja, kroz što se inhibira funkcija ega i smanjuje se njegov utjecaj na ponašanje. Smith (2012) navodi kako je čovjekov ego glavna odgovorna struktura za nasilje, stoga upravo inhibicija ega dovodi do smanjenja nasilnog ponašanja. U skladu s tim, neki od specifičnih ciljeva ovog programa su smanjenje agresivnosti, anksioznosti i impulzivnosti osuđenika te poboljšanje njihovog međusobnog odnosa i odnosa s njihovim bližnjima. Program je proveden 1996. godine i provodio se u tromjesečnom razdoblju, tri puta tjedno u trajanju od 20-40 minuta. Zbog brojnih poteškoća, ne postoje znanstveno utemeljeni dokazi učinkovitosti programa, no tijekom provedbe programa bila je očita bolja socijalna klima. Odnosi i komunikacija osuđenih, rješavanje trenutnih poteškoća za vrijeme izdržavanja kazne bili su znatno poboljšani te su sudionici iskazivali manje poteškoća vezanih uz nesanicu, umor i anksioznost (Brgles, 1996).

U susjednoj Srbiji je Ministarstvo za sport i mladež u suradnji s Vaterpolo savezom 2008. godine pokrenulo projekt „Karateom protiv nasilja“. Cilj projekta bio je afirmiranje sporta u životu i utjecanje na mlade da se umjesto nasilja razvijanju pozitivne društvene vrijednosti i odnosa (<http://www.helios-group.eu/cro/drustvena-odgovornost/projekti-za-okolis/1659>). Često obilježavaju dani tolerancije, nenasilja, provode se kampanje, dani otvorenih vrata sportskih klubova kroz koje se promoviraju pozitivne vrijednosti kroz sport, što zasigurno ima pozitivne učinke.

Takav jedan program je nastao u sklopu projekta Tribo Moderna- Capoiera za toleranciju i nenasilje, kroz koji se upravo sport koristi kao alat za promoviranje pozitivnih vrijednosti i kojem će biti detaljno pisano u slijedećem poglavlju.

4. Capoeira

Kao što je prethodno navedeno, u posljednje vrijeme se razvijaju i populariziraju i neke do sada manje popularne borilačke vještine kao što je Capoeira. U daljnjem tekstu bit će opisana Capoeira, povijesni prikaz nastanka te borilačke vještine i njezini principi i filozofija. Capoeira je opisana kao plesno- borilačka vještina koja sadrži elemente borbe, igre, glazbe i plesa, a prema većini teorija nastala je u Brazilu u 16. stoljeću, osmislili su ju afrički robovi, uglavnom iz Angole (<https://hr.wikipedia.org/wiki/Capoeira>).

Capoeira se izvodi u paru i zove se igra, a ne borba. Pravilo je da se izvodi s osmijehom na licu što simbolizira hrabrost i izostanak osjećaja straha od nadolazeće opasnosti. Ono što je posebno u ovoj vještini je da pruža tijelu fizičku snagu, izdržljivost i fleksibilnost, a psihološki pozitivno utječe na samopouzdanje, koncentraciju, hrabrost i kreativnost (<http://www.capoeira-world.com/about-capoeira/what-is-capoeira/>).

Capoeira se izvodi u krugu koji se naziva roda, a čine ga capoeiristi koji pjevaju, plješću i sviraju instrumente stvarajući energiju (axe) koju dvoje capoeirista (koji igraju) pretvaraju u atraktivne pokrete (<https://hr.wikipedia.org/wiki/Capoeira>).

U sadašnjoj Capoeiri postoji više stilova igre, Angola i Regional su najtradicionalniji. Angola se smatra starijom i sporijom. Ona se igra na ritam Tongue de Angola (tečno i glatko) i najčešće se koriste niski i kružni udarci, udarci glavom i rušenja no međutim cilj igre je nadmudrivanje, a ne poraziti odnosno srušiti suigrača. Njezina suprotnost je Regional stil, brz i energičan koji se sastoji od brze izmjene kružnih i direktnih udaraca, različitih akrobacija po principu akcije i reakcije. Ritam igre je São Bento grande, odnosno brzo, okretno i po principu dijaloga. Sve popularniji stil Capoeire je Contemporânea koja se ne bavi razlikama između prethodno navedenih stilova već je posvećena učenju Capoeire kao takve u njezinoj cjelini. Maculele je stil koji obuhvaća afričko-brazilski ples koji se izvodi štapovima ili mačetama. Također se igra u roda krugu po već opisanom principu. Energični brazilski ples Samba de roda se najčešće igra na kraju Capoeira rode. Pleše se u paru i cilj igre je izmjenjivanjem igrača izbaciti osobu koja je istog spola, kako bi se plesalo s osobom suprotnog spola (<http://www.senzala.hr/hrv/content/capoeira.aspx>).

Kada vanjski promatrač gleda izvedbu capoeire, smijeh, radost glazbu i ples, može pomisliti kako je to vrlo neorganizirana i spontana vještina, što lako zavarava promatrača koji je navikao

na čiste i jasne pokrete drugih, čak i istočnjačkih borilačkih vještina. Kada bi se vještina razmatrala u detalje, vidjela bi se sva potrebna vještina, teški i zahtjevni treninzi i trud koji stoji iza naizgled spontane i harmonične izvedbe (Delamont, Stephens, 2007). Da bi Europljani i stanovnici Sjeverne Amerike mogli uspješno savladati vještinu, kaže se kako moraju izgubiti svoje teške strukove i rigidna torza koja ih sprječavaju da kreću svoje tijelo poput jedne cjeline, što je Brazilcima već urođeno i to pokazuju kroz nogomet, ples, život i capoiere (Downey, 2005, prema Delamont, Stephens, 2007). Ta mogućnost je djelomično fizička sposobnost, no važniji aspekt te mogućnosti je i stav prema svakodnevnom životu, suočavanje s izazovima razumno, s humorom, lukavošću i mentalnom okretnošću (Delamont, Stephens, 2007).

4.1 Povijesni razvoj Capoeire

O tome kako je zapravo i gdje nastala Capoiere, malo se zna. Uglavnom se svi zapisi koji postoje temelje na pretpostavkama. Prvi zapis o vještini datira iz 1770. Godine, što je dugo nakon problema s ropstvom za koje se smatra da je bio ključno za nastanak ove vještine. Ostali zapisi su oni policijski iz Rio de Janeira, jer se u Brazilu ova borilačka vještina smatrala ilegalnom (<http://www.capoeira-world.com/about-capoeira/what-is-capoeira/>).

Unatoč nedostatku dokaza, smatra se kako je za vrijeme trgovine robljem, iz različitih dijelova Afrike dovedeno i zarobljeno gotovo dva milijuna stanovnika afričkog kontinenta koji su dolazili iz vrlo kulturološki različitih, čak i neprijateljskih plemena. Uglavnom su bili raspoređeni u tri glavne luke- Bahia, Recife i Rio de Janeiro. Priča kaže kako su robovi iz Recifa, shvativši kako su prisiljeni raditi zauvijek i da se nikada neće vratiti u svoja područja, okupili robove i organizirali pobunu protiv svojih gazdi pri čemu su usmrtili sve bijele zaposlenike i zapalili kuću na plantaži. Uz pomoć starosjedioca Indijanaca, pobjegli su i našli mjesto s puno palminog drveća. Tamo su osnovali svoju afričku zajednicu i zbog brojnosti palmi prozvali ju Palmers. Zajednica je opstala gotovo cijelo stoljeće, a proširila se stvorila svoje ogranke u planinama. Kroz zajednicu su se ujedinila sva (čak i neprijateljska) plemena jer su imali zajednički cilj, pomagati ostalim robovima da pobjegnu. U tom kontekstu nastala je Capoiere u svom prvom obliku, kao mješavina različitih kultura i plesova. Kako su nedjeljom robovi imali slobodan dan, vježbali su Capoiere i ona je postala borilačka vještina ali i simbol otpora i pobune. Ples i glazba koji su dolazili uz borbu, služili su robovima za skrivanje svoje stvarne namjere. Njihovi vlasnici su mislili kako je to njima način zabave.

Kao borilačka vještina se s godina dosta razvila i sami robovi su se uspjeli obraniti od niza portugalskih i nizozemskih napada, što je završilo ukidanjem ropstva 1888. godine. Nakon toga, capoeiristi su normalno nastavljali sa svojim životom, neki su se vratili u Afriku, a oni koji su ostali su razvijali svoja naselja i bavili se zemljoradnjom. Smatrani su političkim odmetnicima, u nekoliko su postojali pokušaji da ih se uguši i da capoeira izumre. Čak je i jedan dio policije učio capoieru kako bi mogao poraziti neprijatelja na njegovom području. Preokret se dogodio kada je Paragvaj napao Brazil, a vješti capoeiristi (pripadnici crne policije) uspješno obranili zemlju. Od odmetnika su proglašeni nacionalnim herojima (<https://hr.wikipedia.org/wiki/Capoeira>). Capoeira kao takva, legalizirana je 1920-ih i od tada se širi svijetom (Assunção, 2005, prema Delamont, Stephens, 2007). 2014. godine, UNESCO je zaštitio Capoieru kao kulturalno naslije (<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/capoeira-circle-00892>).

4.2 Temeljne odrednice Capoeire i prikaz nekih programa i istraživanja

Danas je se Capoeira široko rasprostranjena i popularizirana. S obzirom na brojne pozitivne učinke poput povećanja samopouzdanja i samopoštovanja, razvijanja socijalnih, komunikacijskih i vještina promatranja, pozitivnog utjecaja na fizičku i mentalnu dobrobit, razvoja vještina potrebnih za timski rad i vršnjačko učenje (www.capoeiraforall.org) možemo ju pronaći u mnogim školama u mnogim zemljama svijeta, kroz opću edukaciju, treniranje i kao preventivne i tretmanske programe. Karakteristika Capoeire koja najviše obećava je njezina sposobnost da kroz svoj pozitivan pristup uspostavlja i gradi samo efikasnost i dobrobit. Instruktori Capoeire su ujedno i pozitivni modeli i analitičari koji mogu prepoznati utjecaje zaštitnih ali i rizičnih čimbenika (Burt, Butler, 2011).

Kako bi korištenje Capoeire sa svrhom osnaživanja bilo razumljivije, bitno je spomenuti Freirevu psihologiju potlačenih (Graden, Botha, 2015) pri čemu je svako kočenje ili onemogućavanje osobe da živi svoj puni potencijal upravo potlačenost. Ključ Freirove ideje upravo u potpunom i cjelovito ispunjenom življenju. Potlačenost može prestati jedino ukoliko se „potlačeni“ sami za to izbere, no nažalost oni koji su potlačeni se često poistovjete s datom ulogom i prihvaćaju obilježja koja im se pripisuju. Navedeno se može povezati s ranije opisanom poviješću Capoeire i borbom „potlačenih“ za slobodu i samostalnost. Zbog povezanosti same Capoeire s konceptom ropstva i potlačenosti, sa svojom ideologijom,

sudjelovanje na satovima Capoiere omogućuje pojedincu da se osjeća kao dio zajednice. Sama organizacija, struktura i temeljna prava Capoiere igre potiču solidarnost među svim sudionicima. Lowell (1994, prema Griden i Botha, 2015) ističe kako je *roda* (krug u kojem se igra Capoiere) zbog svoje povijesti upravo krug oslobođenja, način izražavanja pobune. Kroz Capoiere, tijelo postaje instrument učenja o svijetu i bivanju u istome na način da se osobe uspješno suočavaju sa izazovima, prilikama i odgovorima društva. Kroz Capoiere igru se metaforički oponaša život, reflektirajući socijalni život i njegove konstantne borbe dominacije i submisivnosti i otvarajući dijalog između dvije osobe kroz koji mogu naći prosocijalno rješenje (Grinden i Botha, 2015). Burt i Butler (2011) su pisali o Capoiere kao kliničkoj intervenciji koja adresira problem agresivnog adolescentskog ponašanja. Bandura (1997, prema Burt, Butler, 2011) ističe kako loše rehabilitirani mladi, po povratku u društveni život svojih zajednica brzo počinu relaps u agresivnom ponašanju, sudeći po svemu zbog siromašnih i slabo razvijenih socijalnih vještina i slabe samokontrole.

Također, odgojne ustanove se nisu pokazale uspješne u interveniranju kada su u slučaju agresivni mladi, no Twemlow i Sacco (1998) pretpostavljaju kako bi tradicionalne borilačke vještine, integrirane u kliničke programe bile svrsishodan dodatak uobičajenom tretmanu agresivnog ponašanja. Kombiniranje pokreta borilačkih vještina i terapijskih principa može snažno utjecati na tako rizične mlade, motivirajući ih da promijene životni stil (Burt, Butler, 2011). Upravo bi Capoiere trebala poslužiti kao alat promocije kulturalne osjetljivosti marginalizirane mladeži, način ostvarenja kolektivne akcije za razvoj samo efikasnosti i pozitivne percepcije vlastitih mogućnosti. Mladi bi trebali odrastati u podražavajućoj i toploj atmosferi, okolini koja postavlja razumne i dostižne ciljeve ali i autonomiju (Coopersmith, 1997, prema Burt, Butler, 2011). Bandurin recipročni determinizam također naglašava trijadu interakcija između okoline, interpersonalnih faktora i ponašanja, što ne nalazimo u nijednoj drugoj borilačkoj vještini (Burt, Butler, 2011). Upravo tako opisana okolina može se stvoriti u Capoiere igri, stvaranjem interaktivne okoline kroz koju se promovira disciplina, poštovanje i manje usmjerenosti na ego (Boneco, 2002, prema Burt, Butler, 2011).

Slijedi prikaz nekih domaćih i stranih programa i njihovih istraživanja koji se temelje na Capoiere i njezinoj filozofiji.

Educational Youth Association (CEYA)² može poslužiti kao primjer korištenja Capoiere kao alata za rad s mladima. Navedena organizacija je kroz svoj program nudila besplatno treniranje Capoiere mladima u ruralnim dijelovima svijeta, kako bi se osnažili i smanjili utjecaje svih negativnih okolnosti u kojima žive (siromaštvo, nasilje, rat...). U ovom smislu, potlačeni su djeca koja žive s ograničenim mogućnostima zbog teškog i rizičnog stanja svojih zajednica. Kako bi se na to utjecalo, omogućena im je edukacija, pomoć da nauče čitati i pisati te dijalog i razmjena iskustava sa mladima iz ruralnih dijelova Brazila koji su živjeli u sličnoj situaciju. Ideja je bila da kroz razmjenu iskustava i edukaciju edukatori ponude i nauče sudionike da kroz proces refleksije steknu sposobnost stalnog propitivanja nepravde i pokušaju promijeniti svoje stanje boreći se protiv teških okolnosti. Slijedeći tu ideju, Capoiere ovdje ima ulogu osnaživanja i predstavlja fizički odgovor na potlačenost. Upravo ranije navedeno bilo je u srži ideje CEYA Capoiere treninga. Ideja da se djeca „brane“ od teških uvjeta života u Gerber Parku u Južnoj Africi kroz učenje novih vještina, razvijanje solidarnosti i povećanje samopouzdanja, a kako bi ih se osnažilo za uspješno odolijevanje rizicima. Navedeno se postiže kroz zaštićen prostor igranja vještine, gdje sudionici na neki način štite igrače zatvarajući ih u rodu, kao izraza solidarnosti i zajedništva, stvarajući posebnu energiju empatije (Talmon-Chvaicer, 2008, prema Grinden i Botha, 2015).

Evaluacija programa pokazala je da su sudionici dobili iz programa više od samog učenja igre Capoiere. Sudionicima se omogućilo usvajanje vještina potrebnih za odolijevanje rizičnim utjecajima zajednice karakteristične po nasilju i zlouporabi droga, kako bi se uspješno zauzeli za sebe i oduprli štetnim utjecajima. U susjedstvima karakterističnima po nasilju, radi čega se djeca ne mogu slobodno kretati po ulicama i uživati u aktivnostima igre i zabave, aktivnost treninga su omogućile pozitivno i zaštićeno okruženje za igru i učenje. Također, kod sudionika je razvijen osjećaj solidarnosti prema drugima. Djeca su iskazala zadovoljstvo Capoierom i mogućnostima za otvaranje i razvoj svojih fizičkih, ali i psiholoških sposobnosti, odolijevanju cigaretama i alkoholu i priključivanju lokalnim bandama (Grinden i Botha, 2015).

Centar za socijalnu pravdu i promjenu Sveučilišta „University of Eastern London“ bavi se istraživanjem sukoba, ljudskih prava, mobilnosti i razvoja na nacionalnoj i internacionalnoj razini sa svrhom poboljšavanja kvalitete javnih politika .Njihovo izvješće iz 2015. godine,

² Udruženje koje nastoji pomoći djeci i mladima koji žive u zajednicama u nepovoljnom položaju da ostvare svoje potencijale i osnaže se kako bi se smanjio utjecaj svih rizika i nepovoljnih okolnosti u kojima žive i to kroz prakticiranje Capoiere

nastalo u suradnji sa udrugom „Capoiera4Refugees“ opisuje rad navedene udruge koja koristi Capoiere kako bi pružila psihološku pomoć i podršku djeci i mladima koji su žrtve konflikta i ratova. Udruga djeluje od 2007. godine i svojim je djelovanjem obuhvatila preko 10 000 djece i mladih u Siriji, Palestini, Libanonu i Jordanu. Evaluacija svih aktivnosti bila je jedan od ključnih dijelova programa. Evaluirane su sve aktivnosti provedene u Palestini i Siriji, počevši od rujna 2013. godine, sve do svibnja 2015. godine. Rezultati evaluacije ukazuju na psihosocijalne dobiti od sudjelovanja u programu. Pokazalo se da su djeca kroz sudjelovanje u Capoiere satovima dobila priliku da se izraze i uživaju u djetinjstvu, što je dovelo do osjećaja sreće, zadovoljstva i psihološkog rasterećenja. Navedeno se proširilo i na ostala područja života te su djeca iskazala generalno veće zadovoljstvo u životu i veću produktivnost. Također, emocionalna stabilnost se pokazala kroz stabilnija emocionalna raspoloženja i povećanu mogućnost nošenja sa stresnim situacijama, te su djeca u školama i vlastitim domovima pokazala veću discipliniranost, predanost i fokusiranost. Pristup Capoiere pomogao je mladima da steknu nova, ojačaju stara prijateljstva i razviju socijalne vještine. Iako je su kroz Capoiere naučili fizičke vještine borbe, odnosno samoobrane, sudjelovanje u programu rezultiralo je smanjenjem agresivnosti među sudionicima i razvijanjem tolerancije (Pryterch, Craft, 2015).

Sličan projekt namijenjen djeci s ograničenim mogućnostima, u ovom slučaju djece slabog socio-ekonomskog statusa proveo se u Zadru tijekom ljeta 2013 godine. Projekt su organizirali i proveli članovi Capoiere društava i organizacija iz Hrvatske, Slovačke, Slovenije i Češke, a financiran je u sklopu projekta Europske Unije- Youth in Action. Projekt se sastojao od treninga i radionica za sudionike, a glavni alat učenja je bila Capoiere. Sudionici su imali priliku naučiti i kako sami osmisliti svoje radionice. Radionice namijenjene djeci i mladima su obuhvaćale široko područje tema, fokusirajući se na razvoj tolerancije i nenasilja, suradnje, razvoj vještina samo predstavljanja, integraciju povučene i introvertirane djece u društvo vršnjačkih grupa, povezivanje cijele grupe i razvoj tjelesnih sposobnosti i ravnoteže. Evaluacija projekta provedena je na zadnjem susretu, kroz pisanu formu, ali i verbalne iskaze. Rezultati evaluacije su pokazali veliki entuzijizam sudionika za vrijeme i nakon projekta. U verbalnoj evaluaciji sudionici su naglasili nove ideje, prijateljstva, energiju i motivaciju, alate koje su dobili za budući rad i povezanost s ostalim članovima kao najveće dobiti od sudjelovanja u projektu. U pismenoj evaluaciji su se osvrnuli na pojedine aspekte projekta te su iskazali veliko zadovoljstvo projektom u smislu novih naučenih vještina, novog

iskustva koje mijenja pogled na život, izvrsnim upravljanjem vremena i organizacijom radionica te iskustvom timskog rada i učenja (Izvešće o provedenom projektu,2013).

Jedini preventivni program u Hrvatskoj koji je implementiran u školskom okruženju, a koristi Capoiereu kao alat i sredstvo rada je projekt „Tribo Moderna- Capoiere za Toleranciju i nenasilje“, čije je elemente uspješnost cilj prikazati kroz ovaj rad te će stoga program i njegova prijašnja evaluacija biti detaljnije opisana.

4.3 Opis programa Tribo Moderna- Capoiere za toleranciju i nenasilje

Program do sada nije opisan u stručnoj literaturi te je kao izvor informacija korištena interna dokumentacija koju mi je na korištenje ustupila Udruga Amazonas.

Projekt Tribo Moderna - Capoiere za toleranciju i nenasilje, oslanja se na afro-brazilsku igru, plesno-borilačku vještinu Capoiereu kao alat za stvaranje pozitivnog okruženja. Capoiereu karakteriziraju ne natjecateljski karakter i poticanje kreativnosti. Osim toga, predstavlja simbol borbe za uključenost, jednakost i suradnju bez obzira na različitosti u dobi, spolu, vjeri, kulturi i slično i kao takva je idealna za rad s mladima bez obzira na razinu rizika, odnosno razinu prevencije. Treninzi capoeire za djecu temelje se na filozofiji jednakosti, suradnje, tolerancije te se naglašava važnost grupe kao podrške (moderno pleme, što je i sam naslov programa Tribo moderna). Kroz samu vještinu capoiere i njezinu igru djeca se uče samokontroli i ispoljavanju negativnih emocija na prihvatljiv način, izboriti se za sebe, a ne škoditi drugima.

U području preventivnih programa, ovaj inovativni pristup u borbi protiv neprihvatljivog ponašanja u radu koristi elemente sportskih i tjelesnih aktivnosti i vodeći se principima Capoiere, njene elemente koristi kao pedagoški alat za osobni i socijalni razvoj, izgradnju pozitivnog karaktera i interkulturalno učenje (interni materijal udruge). Projekt „Tribo Moderna“ – capoeira za toleranciju i nenasilje proizašao je iz procjene potreba u osnovnim školama te analize strateških dokumenata i stručne literature. Procjena potreba i analiza uputile su na zaključak kako prevencija neprihvatljivog ponašanja treba uključiti sve sektore društva, poglavito one koji najsnažnije utječu na odgoj djece i mladih, što je bio glavni poticaj za kreiranje projekta. Aktivnosti se sastoje od radionica Capoiere koje pružaju korisnicima razvijanje i održavanje zdravog životnog stila te omogućuj korisno i konstruktivno provođenje slobodnog vremena te edukativnih radionica za djecu i njihove roditelje.

Projekt se školske godine 2015/2016. proveo po drugi put. U svojoj zadnjoj verziji, program je proveden u osnovnim školama Augusta Cesarca i Petra Zrinskog u Zagrebu, Ljudevita Gaja u Zaprešiću i Nikole Tesle u Rijeci, a prve godine provedbe projekta 2015/2016. projekt se proveo u osnovnim školama Augusta Cesarca i Petra Zrinskog u Zagrebu.

Ciljevi projekta

Generalni cilj projekta je pridonijeti stvaranju pozitivnog okruženja, kulture mira i tolerancije na području Pešćenice i Donjeg Grada, Grada Zaprešića i Rijeke.

Specifični ciljevi projekta su:

- povećati životne vještine rizičnih skupina djece na području Pešćenice i Donjeg Grada putem treniranja Capoiere, što se manifestira kroz razvijeno samopoštovanje, vještinu suradnje i nenasilnog rješavanja sukoba te povećanje stupnja tolerancije prema drugima
- osnažiti rizične obitelji na području Pešćenice i Donjeg Grada, Grada Rijeke i Grada Zaprešića putem edukativnih i savjetodavnih aktivnosti za obitelj i uključivanjem roditelja u aktivnosti u zajednici
- potaknuti međusobno poštovanje i prihvaćanje različitosti u lokalnim zajednicama kroz aktivnosti u lokalnoj zajednici i online kampanju kako bi se postigla vidljivost projekta i projektnih aktivnosti.

Korisnici

Korisnici programa su rizična djeca, njihovi roditelji i ostali učenici i razredna odjeljenja u školama u kojima se projekt provodi. Korisnike odabiru stručni suradnici iz škola koje su partneri na projektu i djelatnici centara za socijalnu skrb. Kriterij za uključivanje djece u program je da se radi o djeci koja dolaze iz rizičnih okruženja, pokazuju probleme u ponašanju, krše školska pravila, ona koja su na neki način odbačena od vršnjaka ili su pripadnici rizičnih vršnjačkih skupina, pokazuju nisku razinu samopoštovanja, koja su povučena, koja dolaze iz obitelji s poremećenim obiteljskim odnosima, sa slabim roditeljskim kompetencijama i potrebom za podrškom, djeca iz obitelji niskog socioekonomskog statusa, iz jednoroditeljskih obitelji i sl.

U program su kao provoditelji, ali i kao neizravni korisnici uključeni volonteri- studenti društveno humanističkih fakulteta i članovi udruge Capoeira Amazonas koji provode individualni rad s djecom ili sudjeluju na treninzima za djecu kao asistenti ili treneri.

Neizravni korisnici na projektu su lokalno stanovništvo i građani koji su na neki način obuhvaćeni projektom i projektnim aktivnostima.

Provoditelji projekta

U provedbi projekta sudjeluju voditelj projekta, djelatnici škola i CZSS, koordinator volontera i aktivnosti promocije, izvoditelji aktivnosti (savjetovatelji i treneri), volonteri, evaluator i supervizor.

Voditelj projekta provodi pripremnu fazu projekta, komunicira sa suradnicima, brine o realizaciji projekta i svih aktivnosti, prati rad grupa, vodi projektne sastanke, brine o odgojnoj komponenti aktivnosti te brine o promotivnim aktivnostima.

Koordinatori projekta u školama su stručni suradnici u školama, socijalni pedagozi. Njihova uloga u projektu je odabir korisnika koje po njihovoj procijeni treba uključiti u projekt, vođenje inicijalnih razgovora s korisnicima i njihovim roditeljima i razmjena informacija s ostalim provoditeljima projekta. **Koordinator volontera i aktivnosti promocije** koordinira rad volontera, brine o potrebama volontera, priprema volonterske ugovore i vodi dokumentaciju. Također brine o promociji projekta, provodi medijske radionice za djecu i Online kampanju te sudjeluje u izradi promotivnih materijala s djecom.

Savjetovatelj je ujedno i voditelj projekta, socijalni pedagog. Savjetovatelj provodi grupno i individualno savjetovanje za roditelje.

Treneri vode treninge capoeire, sudjeluju u izradi individualnog plana rada djece te provode radionice za razredna odjeljenja i aktivnosti u lokalnim zajednicama zajedno sa volonterima.

Volonteri su studenti društveno humanističkih fakulteta i članovi udruge Capoeira Amazonas. Oni provode individualni rad s djecom ili sudjeluju na treninzima za djecu kao asistenti.

Evaluator je vanjska suradnica, mag. socijalni pedagog ,zadužen za evaluacije, kreiranje upitnika za sve skupine i obrađivanje rezultata.

Supervizori su vanjski suradnici, mag.soc. pedagog koji vode svaki jednu supervizijsku grupu: 1 grupa za volontere koji provode individualni rad i 1 grupa za trenere i volontere uključene u treninge.

Aktivnosti projekta

Tablica 2: Aktivnosti programa Tribo Moderna

<p>Treninzi Capoiere za djecu</p>	<p>Osim fizičkog dijela, kroz trening se protežu principi i filozofija capoeire.</p> <p>Djeca su aktivni sudionici treninga i na početku godine zajedno sa voditeljima kreiraju pravila ponašanja i posljedice njihova kršenja, a tijekom godine se aktivno uključuju u kreiranje treninga (vode zagrijavanje, osmišljavaju igre za pojedine dijelove treninga). Treninzi uključuju edukativne igre bazirane na principima neformalnog učenja, gdje se elementi capoeire koriste kao sastavni dio igara, a svaku igru prati razgovor o određenoj temi. Svaka tema obrađuje se kroz jedan ili dva mjeseca i kroz vrijeme trajanja projekta se obrade slijedeće teme: upoznavanje, pravila ponašanja, grupna povezanost, odnos prema sebi i drugima, tolerancija i prihvaćanje različitosti, samokontrola i nenasilno rješavanje sukoba.</p>
<p>Individualni rad volontera s djecom</p>	<p>Individualni rad volontera s djecom se odnosi na rad s korisnicima za koje se procijeni da im je potrebna dodatna pomoć i podrška u odrastanju. Volonteri se sastaju s djecom tri puta mjesečno u trajanju od 1,5 do 2 sata (minimalno 5 sati mjesečno) i zajedno rade na postizanju njihovih individualnih ciljeva. Uloga volontera je pružiti djetetu mrežu socijalne podrške, pozitivan model ponašanja i dodatni nadzor i podršku. Volonteri također minimalno dva puta kroz mjesec dana imaju obavezu prisustvovati na treninzima s djecom i razmjenjivati informacije o djetetu s roditeljima, trenerima, razrednicima i stručnim suradnicima u školama. Kako bi savladali vještinu Capoiere, volonteri su također obavezni prisustvovati treninzima Capoiere za mlade. To predstavlja dodatnu vrijednost projekta, pri čemu volonter također ulazi u ulogu korisnika i ostvaruje određene osobne dobiti.</p>
<p>Grupno i individualno savjetovanje za roditelje</p>	<p>Grupno i individualno savjetovanje za roditelje provodi stručnjak, socijalni pedagog. Svrha grupnog savjetovanja je razmjena informacija o djeci te pružanje mogućnosti roditeljima da u grupi iznesu određene teme i probleme i dobiju podršku voditelja i grupe. Na taj način se roditeljima pruža mogućnost iskustvenog učenja i razvoja kreativnosti u</p>

	<p>pronalaženju rješenja kroz primjere drugih roditelja. Grupno savjetovanje se odvija pet puta tijekom trajanja projekta.</p> <p>Na početku projekta, kroz individualno savjetovanje se s roditeljima dogovara plan rada i ciljevi za svako pojedino dijete. Roditelji imaju mogućnost dodatnog individualnog savjetovanja ukoliko tijekom trajanja projekta naiđu na poseban problem ili prepreku.</p>
Edukativne radionice za razrede	<p>Edukativne radionice za razrede provode se u školama 4 puta godišnje, na satovima razrednika. Teme radionica su: tolerancija i prihvaćanje različitosti te nenasilno rješavanje sukoba. U radionicama se koriste elementi Capoiere i drugih sportskih aktivnosti te neformalne metode učenja.</p> <p>Osim opisanih radionica, u svakoj školi se jednom mjesečno provode i medijske radionice. Kroz njih djeca uče kako koristiti internet i društvene mreže za promociju pozitivnih vrijednosti kroz online kampanje. Tijekom trajanja projekta se snimaju filmovi za promociju pozitivnih vrijednosti.</p>
Aktivnosti u lokalnoj zajednici	<p>Aktivnosti kroz koje se korisnike potiče na aktivno uključivanje u kreiranje aktivnosti za obilježavanje Međunarodnog dana tolerancije, Dana borbe protiv rasizma te kampanje protiv nasilja. Navedene aktivnosti promoviraju vrijednosti tolerancije i nenasilja u lokalnim zajednicama u kojima se projekt provodi a sastoje se od: radionica otvorenih za javnost, javnog nastupa, izrade brošura i plakata, radionica za učenike škola u kojima se projekt provodi.</p>
Edukacije volontera i provoditelja aktivnosti	<p>Edukacije volontera i provoditelja aktivnosti održavaju se kontinuirano tijekom godine s ciljem profesionalnog rasta i usavršavanja. Tijekom godine održavaju se poludnevne edukacije koje u fokusu imaju sljedeće teme: volontiranje i Zakon o volonterstvu, komunikacijske vještine u radu s djecom, postavljanje ciljeva i medijacija. Tijekom godine održava se trodnevna edukacija na temu: Grupni rad s djecom i mladima s problemima u ponašanju.</p>
Supervizije volontera i izvoditelja aktivnosti	<p>Supervizije se odvijaju jednom mjesečno u trajanju od dva sata i pružaju volonterima i izvoditeljima prostor za promišljanje o svom angažmanu na projektu. Kroz superviziju se volonterima i izvoditeljima aktivnosti pruža podrška i osigurava prostor za učenje.</p>
Pripremne i organizacijske aktivnosti	<p>Pripremne i organizacijske aktivnosti uključuju učestalu razmjenu informacija između svih izvoditelja projekta, djelatnika centara za socijalnu skrb, škola i volontera. Sadržaj aktivnosti prilagođava se potrebama korisnika tijekom cijele godine te se pojedine intervencije dodaju ovisno o potrebama i dogovoru sa CZSS i školama.</p>

4.4 Osobna refleksija na sudjelovanje u programu Tribo Moderna

U program sam se uključila početkom akademske godine 2015/2016. i sudjelovala sam u svim aktivnostima programa za vrijeme njegovog trajanja. Za projekt sam saznala putem obavijesti na fakultetu i pročitavši informacije o programu, odmah sam se zainteresirala i odlučila prijaviti za sudjelovanje. Kada sam došla na prvi sastanak volontera, čuvši sve obaveze i aktivnosti na koje se obvezuju volonteri pomislila sam kako je program dosta zahtjevan po pitanju količine aktivnosti na kojima treba sudjelovati te vremena koje treba tome posvetiti. Unatoč blagoj anksioznosti pri samoj pomisli da se na završnoj godini akademskog obrazovanja obvezujem na sudjelovanje u programu koji je po mom mišljenju tako intenzivan, ponukana jako pozitivnim prvim dojmom odlučila sam se uključiti. Taj dobar dojam je na mene ostavio već sam opis programa. Jako mi se sviđjelo što se radi upravo o Capoiери, za koju sam već ranije čula, ali nisam nikada imala izravan kontakt s tom vještinom. U privatnom životu se dosta bavim fizičkim aktivnostima i stalno tragam za nečim novim što bih mogla naučiti sa svrhom osobnog rasta i razvoja, pa je ovo za mene bila idealna kombinacija- spojiti struku za koju se obrazujem s nečim što volim raditi u slobodno vrijeme. Kao što sam već navela, sudjelovala sam na svim aktivnostima u koje sam se mogla uključiti kao volonter: individualni rad s djetetom, treninzi s djecom i treninzi s „odraslima“, kampanja protiv nasilja, pojedine organizacijske aktivnosti, edukacije, supervizije i sl. U početku svog sudjelovanja sam se angažirala na aktivnostima onoliko koliko je bilo potrebno, no s vremenom sam osjećala sve veću potrebu za dodatnom participacijom, više obaveza u nekim aktivnostima te sam stalno priželjkivala veću zahtjevnost i odgovornost. Program me naprosto oduševio jer mi se pružilo zaista mnogo prilika za učenje, usavršavanje postojećih kompetencija, razvoj kreativnosti, suočavanje sa nesigurnostima i jakim stranama svoje kompetentnosti za rad u struci. Zbog sveobuhvatnosti programa, imala sam priliku pomicati svoje granice i razvijati kompetencije u individualnom radu s djetetom, grupnom radu, suradnji s kolegama, osmišljavanju i kreiranju različitih radionica i projekata te sam poboljšala svoje organizacijske vještine. Dodatno me ohrabivala i poticala okolina, odnosno energija i zajedništvo svih sudionika programa. Tako sam se osim u individualnom i grupnom radu koji je bio zadan od početka programa s vremenom mogla okušati u vođenju i osmišljavanju jednog dijela treninga ili treninga za određenu skupinu djece (mlađa djeca),

osmišljavanju promotivnog letka programa za dane tolerancije, kreiranju i vođenju debate i sličnih radionica.

Od svih aktivnosti i obaveza, moram priznati da sam najviše strahovala od individualnog rada s djetetom. Voditeljica mi je uz moj pristanak dodijelila korisnika koji je prema svim informacijama bio teži i zahtjevniji slučaj, što je bio dodatan izvor moje anksioznosti i propitivanja vlastite kompetentnosti. Smatram da mi je baš taj strah puno pomogao jer sam se temeljito pripremala za svaki susret, održavala redovite kontakte s voditeljicom, stručnom suradnicom iz škole i iz centra za socijalnu skrb, trenerima i supervizoricom u slučajevima za koje sam procijenila da je potrebno. Kroz sve navedeno sam puno naučila i počela integrirati sva znanja koja sam stekla na fakultetu i na programu. U odnosu i radu s djetetom i njegovom obitelji sam prošla kroz različite faze, od toga da sam se pretjerano trudila da mu se svidim i na taj način pogrešno postavljala granice u odnosu s njim i njegovom obitelji do postavljanja previše nerealnih i visokih očekivanja i za njegov napredak i za naš odnos. U prvo vrijeme sam se više posvećivala pokušaju rješavanja problematične situacije u kojoj se nalazila cijela obitelj i prikupljanja informacija kako bi stekla što dublji uvid u cijelu situaciju. U početku previše fokusirala na to da se svidim djetetu i da mu ugodim, što s obzirom na moju profesionalnu ulogu nije zadovoljilo moje osobne potrebe u radu te je otežavalo rad na postizanju ciljeva. Kako je prolazilo vrijeme, uz pomoć voditeljice, supervizorice i podržavajućih kolega volontera, počela sam realnije sagledavati situaciju, prilagodila ciljeve i fokus rada stavila na odnos s korisnikom i njegov napredak. Jako su mi pomogli zajednički treninzi s djetetom, jer smo na taj način ostvarili indirektnu komunikaciju i bili na neki način u istoj ulozi (Često je i bilo da bi se samo „osjećali“...i primijetila sam da to ima utjecaj na njega iako nismo ništa radili „zajedno“). Oboje smo učili istu vještinu i mogli smo jedan drugome pomagati i pokazivati pojedine elemente i sekvence. U tom trenutku ja nisam bila njegova volonterka nego netko tko s njim trenira i tada smo na neki način bili ravnopravni. Smatram da je to zajedničko treniranje glavni potencijal cijelog programa jer se kroz treniranje možemo približiti djetetu na više prijateljskoj razini i pružiti mu dobar model ponašanja s kojim se može poistovjetiti, bez da direktno utječemo na njega. Kroz individualni rad se zajedno radi na ostvarenju djetetovih ciljeva, a kroz trening se fokus s djeteta naizgled pomiče na cijelu grupu, u kojoj dijete i volonter imaju nešto zajedničko- oboje uče istu vještinu, pri čemu djeca često imaju više iskustva i znanja od volontera što odlično utječe na odnos. Na treninzima dijete često preuzima glavnu ulogu u odnosu što stvara odličnu ravnotežu u cjelokupnom radu. Kroz treninge sam primjećivala promjene koje se događaju u

djetetovu svijetu, bilo da se radi o trenutnim promjenama raspoloženja ili promjenama koje su nastupile kao posljedica sudjelovanja na programu. Dijete s kojim sam radila imalo je poteškoće s koncentracijom i pažnjom, što je na treninzima jako dolazilo do izražaja. Bilo mu je dosta zahtjevno i teško pratiti treninge i često nije slušao upute trenera (kao ni moje upute) o tome što treba raditi. Često bi na treninzima bježao i radio samo ono što mu jako dobro ide (stajao bi na rukama i radio zvijezdu). Također je znao ometati drugu djecu u radu i tražio da se pažnja trenera ili moja pažnja usmjeri samo na njega i igru s njim. Srećom, jako je volio dolaziti na treninge pa smo treneri i ja dogovorili određene načine postupanja s njim kako bi ga uspješnije disciplinirali. Nekada bi morali primijeniti kazne za kršenje pravila (s tim da su kazne bile pozitivno usmjerene, moramo bi napraviti pojedine vježbe ili sekvence), a jednom prilikom mu je oduzet pojas kao posljedica opetovanog kršenja pravila. Na moju prisutnost na treningu je pozitivno reagirao, često sam primijetila kako pogledom traži moje odobravanje za neko ponašanje i izražavao je potrebu za izvođenjem aktivnosti u paru sa mnom. U mojoj prisutnosti se više trudio pridržavati pravila. Također, kada bismo se nalazili izvan treninga često smo diskutirali o treninzima i vježbali pojedine sekvence. Usporedivši njegovo ponašanje i sudjelovanje na treninzima na početku i na kraju programa zaključila sam kako je mnogo mirniji i discipliniraniji.

Dobila sam dojam kako se sva djeca na treninzima više trude kada su prisutni volonteri. Djeca mlađeg uzrasta su puno prije prihvatila prisutnost volontera na treninzima dok su stariji u početku samo izdaleka promatrali. Promatrajući cijelu skupinu, uvidjela sam kako se grupa povezuje i kako se stvaraju odnosi. Bilo mi je zanimljivo kako su starija djeca „brinula“ za mlađu i kako su mlađa djeca pokazivala poštovanje prema starijima. S vremenom su se definirale uloge svih članova grupe, pri čemu je svatko imao svoj neformalni zadatak na treningu (netko se brinuo da se igra po pravilima, netko da svi dobiju priliku sudjelovati, neki su pjevali, a neki svirali, neki su bilo najvještiji u izvođenju vještine i postali uzor grupe...). Djeca koja su na treninzima bila najredovitija i aktivno sudjelovala u treninzima su po mom mišljenju pokazivala i razvijenije komunikacijske vještine. To je bilo vrlo lako za primijetiti u situacijama sukoba ili pregovaranja oko određenih aktivnosti.

Shvatila sam (iako sam u teoriji to i znala) da je promjena teška i da dolazi sitnim koracima i uz veliki trud; da ne postoji sociopedagoški čarobni štapić kojim možemo mahnuti i promijeniti nešto što je dugo vremena postajalo „nezadovoljavajuće“ i da znanja u teoriji nekada ne funkcioniraju u praksi već treba pokušavati različite metode i tehnike te ne odustajati dok se ne pronađe pravi način. Sad sam svjesna koji način rada mi odgovara, koje

su moje jake, a koje slabe strane i koliko još trebam učiti o sebi kao budućem socijalnom pedagogu i o korisnicima.

Individualni rad je za mene bio izuzetno koristan u svladavanju prepreka, stvaranja novih znanja i pomicanja vlastitih granica, pomogao mi je i da shvatim što želim raditi u budućnosti. S obzirom da sam uz individualni sudjelovala i na drugim aktivnostima u programu te sam mogla uspoređivati razinu svog zadovoljstva, osjećaja ispunjenosti i razvoja kroz različita područja. Shvatila sam kako sam se osjećala puno bolje u grupnom radu s djecom (vođenje treninga, debata, provedba radionica) i takav način rada mi se činio kao mi puno bolje odgovara.

4.5 Neki pokazatelji dosadašnjih evaluacija programa Tribo Moderna

Evaluacija kao pojam označava sustavnu procjenu konceptualizacije, dizajna, implementacije i korisnosti programa. Njezine funkcije su sljedeće: odrediti način i raznu zadovoljenja projektnih ciljeva, ukazati na jake i slabije strane određenih dijelova programa, provjera je li program proveden onako kako je planiran, uspostava mehanizama mjerenja i kontrole kvalitete, donošenje zaključka o tom je li program u cijelosti ili u svojim dijelovima pogodan za druge korisnike, povećanje standarda empirijskih spoznaja, postavljanje hipoteza budućim istraživanjima. Evaluacija također predstavlja odgovornost prema zajednici i poreznim obveznicima, izvršavanje obvezama prema nadležnim tijelima, promicanje stručnosti o preventivnom djelovanju te uzimanje u interes mišljenja javnosti i poticanje dobrih odnosa.

Evaluacija programa Tribo moderna provela se školske godine 2013/2014 i 2014/2015. Evaluacija programa provedenog za razdoblje 2013/2014 imala je za cilj ispitati razinu zadovoljstva korisnika projektnih aktivnosti, razinu zadovoljstva provoditelja projektnih aktivnosti, razinu ostvarenja projektnih ciljeva te korisnost projekta.

Provedene su evaluacije koje su potvrdile da je projekt koristan i vrijedan u području prevencije poremećaja u ponašanju, promociji mentalnog zdravlja i pozitivnog razvoja ali i ukazale na područja koja se mogu unaprijediti i biti kvalitetnija u sljedećim godinama provedbe. Ciljevi evaluacijskog istraživanja programa provedenog naredne školske godine 2014/2015. ostali su gotovo isti po pitanju ispitivanja zadovoljstva korisnika i provoditelja te ispunjenosti ciljeva programa. Ono što je bilo drugačije naredne godine, bilo je ispitivanje razlika u samopoštovanju djece u odnosu na vrijeme provedeno u programu (ispitivanje na

početku i na kraju programa) te prikupljanje preporuka svih uključenih u program sa svrhom njegova unapređenja.

Centar za mladež Zaprešić bio je zadužen za evaluacije programa. Evaluacija 2013/2014. godine, provela se putem evaluacijskih upitnika koje su ispunili volonteri i korisnici, a sa supervizorima, odgojno-obrazovnim djelatnicima i volonterima proveden je i polustrukturirani intervju. U evaluacijskom istraživanju 2013/2014. godine sudjelovale su četiri grupe ispitanika. Prvu skupinu su činila djeca, učenici osnovnih škola u kojima je Projekt proveden. Evaluacija je izvršena primjenom Rosenbergove skale samopoštovanja i evaluacijskog upitnika zadovoljstva aktivnostima programa.. Druga skupina sudionika evaluacijskog istraživanja bili su roditelji djece uključene u Projekt. Provođitelji (volonteri, treneri i savjetovatelji) činili su treću i četvrtu skupinu ispitanika, te je s njima provedena fokus grupa.

Procjena projekta od strane djece i mladih

Dobiveni podaci iz obje evaluacije programa ukazuju na visoku razinu zadovoljstva korisnika, svih 100 % korisnika iskazuje visoko zadovoljstvo projektom s obzirom na njegovu korisnost i zanimljivost (Evaluacijski izvještaj 2013/2014.)

Većina sudionika treninge procjenjuje pozitivnima, odnosno uz treninga Capoeire veže pozitivne doživljaje sebe i atmosfere. Među područjima učenja ispitanici ističu poštovanje različitosti. Svi ispitanici prepoznaju da su puno naučili o poštivanju različitosti (Evaluacijski izvještaj 2014/2015). Na pitanje „*Postoji li nešto što si naučio/la na Capoeiri, a pomaže ti u svakodnevnom životu?*“ dobiveni su odgovori koji su u skladu s ciljevima i vrijednostima projekta. Osim što su korisnici naučili određene figure i tehnike vještine Capoiere, iskazuju da su naučili tolerirati druge, dobili nova znanja u području uspješne komunikacije pa tako navode: „*Koncentracija, poštivanje drugih, opažanje stvari i ljudi oko sebe, naučila sam se boriti za svoju slobodu, kako se sve može riješiti razgovorom, pomaganje u boljoj komunikaciji i lakše smirenje stresa, kako se otvoriti ljudima*“³ (Evaluacijski izvještaj 2013/2014.) Većina ih prepoznaje znanja i vještine stečene kroz aktivnosti programa, a među naučenom ističu poštivanje različitosti, bolju organizaciju slobodnog vremena, veće zadovoljstvo sobom, svojim životom i odnosima s vršnjacima. Trenere su sudionici doživjeli stručnima, dobro pripremljenima i pristupačnima te su zadovoljni radom volontera.

³ U italicu su prikazani izravni citati korisnika

Procjena projekta od strane roditelja

Roditelji su zadovoljni aktivnostima u kojima su sudjelovali i procjenjuju ih korisnim i zanimljivim. U evaluacijskom izvještaju 2013./2014. godine naglašena je potreba roditelja za intenzivnijim radom upravo s tom skupinom te više aktivnosti u kojima mogu sudjelovati i roditelji. U izvještaju 2014./2015. ističe se zadovoljstvo roditelja postavljanim ciljevima i njihovim ostvarenjem, svojim angažmanom i angažmanom voditelja kao i znanjem i vještinama koje su mogli dobiti kroz sudjelovanje u programu, kroz radionice namijenjene upravo roditeljima i individualno savjetovanje. Roditelji prepoznaju vrijednost projekta za vlastito dijete te primjećuju promjene u području motivacije, raspoloženja, odnosa s drugima te znanja i vještina i promijene koje su njihova djeca stekla tijekom perioda sudjelovanja u aktivnostima programa- socijalne vještine, povećanje samopouzdanja, vještine nenasilnog rješavanja sukoba. Roditelji također smatraju kako njihova djeca imaju osjetno veću podršku i pozitivan uzor kroz odrastanje što ih čini zadovoljnijima (*„Uče timskom radu i kako pomagati jedni drugima i prihvaćati različitosti, ukazali su mi na stvari na kojima treba više raditi i djelovati, upoznali smo nešto novo, veseli su svi“*).

Procjena projekta od strane izvoditelja aktivnosti (treneri, stručni suradnici, volonteri, supervizori)

Volonteri i izvoditelji projekta su generalno zadovoljni sudjelovanjem u projektu i smatraju da su kroz projekt imali priliku razviti dodatna znanja i vještine potrebne za budući rad, no u evaluacijskom izvještaju za 2013./2014. godinu iskazano je nezadovoljstvo ostvarenom suradnjom sa suradnicima u školi i roditeljima. Volonteri iskazuju zadovoljstvo nastalim promjenama kod djece i mogućnošću da steknu nova znanja i vještine, a izvoditelji su posebno zadovoljni dodatnim vrijednostima ostvarenima kroz program. Na pitanje o korisnosti rada djece i volontera, volonteri su naveli da je rad s djecom svakako koristan radi podrške i osjećaja brige koju pružaju djeci (*„Smatram da jesu jer djeca dobivaju pomagača u životu koji im je potreban zbog problema, korisni su zato što podrške nikad nije dovoljno, čak i da volonter nije siguran što treba raditi s djetetom, sama njegova prisutnost šalje poruku djetetu da netko brine za njega i želi mu pomoći, korisni su zbog samog rada i truda koje oboje ulažu u susrete“*). Volonteri također navode kako su zadovoljni projektom i njegovim aktivnostima, no kako postoji mjesta za napredak (*Projekt je jako dobar, no postoji mjesta za*

napredak; Sviđa mi se što se kroz zajedničke aktivnosti povezuju djeca i volonteri i što volonteri osim kroz rad s djetetom dosta uče i o sebi; Smatram da je projekt jako dobro organiziran i sviđa mi se što se kroz individualni rad više ulazi u dubinu i posvećuje se više vremena samom djetetu; Treba intenzivirati rad s roditeljima i učenje roditeljskih vještina;, Intenzivnije supervizije; Rad s adolescentima je zahtjevniji nego rad s djecom pa bi to trebalo imati na umu prilikom organiziranja aktivnosti; Odvojiti supervizije za individualne voditelje i trenere) (Evaluacijski izvještaj 2013/2014). Naglašavaju potrebu za motiviranjem roditelja na češće sudjelovanje u aktivnostima programa za roditelje. Kako bi se poboljšala kvaliteta provedbe programa od strane svih izvoditelja, predloženi su sastanci svih provoditelja (treneri, savjetovatelji, volonteri, voditelji, stručni suradnici iz škola) radi bolje i kvalitetnije razmijene informacija. Volonteri su iskazali potrebu za detaljnijim informacijama o djetetu s kojim će individualno raditi te većim intenzitetom edukacija i supervizija (Evaluacijski izvještaj 2014./2015).

4.6 Analiza programa Tribo modeno Capoeira prema kriterijima sveobuhvatnih preventivnih programa

Kako bih se osvrnula na program u svjetlu kriterija sveobuhvatnih intervencija, u tablici će biti prikazana usporedba programa s navedenim kriterijima. Iz tablice je vidljivo kako program u potpunosti zadovoljava tek nekoliko kriterija sveobuhvatnih strategija i kako postoji puno prostora za napredak, kako bi se zaista razvio u inovativan i sveobuhvatni preventivni program.

Tablica 3: usporedba načela sveobuhvatnih strategija (Nation i sur., 2005) i aktivnosti programa

Načelo	Opis poštivanja načela u programu	Razina uvažavanja načela i prijedlozi za poboljšanje
<p>Sveobuhvatnost podrazumijeva istovremenu usmjerenost na različita okruženja i kroz širok spektar aktivnosti obuhvaća različita područja života u kojima pojedinac participira i koji su potrebni za kvalitetan život, kao što su usmjerenost na zdravlje, obrazovanje, socijalni odnosi i sl.</p>	<p>U programu Tribo Moderna opisane su razne aktivnosti. Neke od njih odvijaju se u školskom okruženju (treninzi, edukativne radionice za djecu i roditelje i sl.), neke u obiteljskom okruženju (individualni rad s djetetom u njegovom domu), neke u zajednici te u virtualnom svijetu (online medijske kampanje). Većina aktivnosti ulazi u područje slobodnog vremena, dok se edukativne radionice održavaju za vrijeme sata razrednika. Rad sa svakim djetetom usmjeren je na pozitivan razvoj. Volonteri i treneri obraćaju pozornost na higijenske navike djeteta i razgovaraju o zdravim navikama, na treninzima se postavljaju pravila koja pomažu razvoj higijenskih navika (pranje ruku, čista odjeća, održavanje osobne higijene i sl.). Također se vodi računa o školskom uspjehu djeteta, kroz razmjenu informacija sa stručnim suradnicima u školama i razrednicima. U slučaju da se procijeni da nekom djetetu treba pomoć u razvijanju radnih navika i svladavanja poteškoća u učenju, uz njegov pristanak i pristanak roditelja će se priključiti programu i bit će mu dodijeljen volonter.</p> <p>Kroz treninge i radionice te aktivnosti u zajednici djeca se uče socijalnim vještinama, vještinama rješavanja sukoba, uče o nenasilju i razvijaju toleranciju.</p> <p>Roditeljima je također ponuđena mogućnost individualnog i grupnog savjetovanja kroz koje mogu unaprijediti svoje roditeljske vještine i razvijati kvalitetniji odnos s djetetom. Na taj način se program usmjerava i na razvijanje kvalitetnih odnosa.</p> <p>Djeca koja su uključena u individualan rad s volonterom prema navedenom imaju još „sveobuhvatniji“ pristup. To je posljedica procijenjene potrebe za intenzivnijim radom radi rizika kojima su izloženi. Tako se, iako je generalni cilj programa smanjenje nasilnog ponašanja, kroz individualni rad radi pojedinačni, individualizirani plan postupanja koji se temelji na individualnim potrebama djeteta.</p>	<p>Program je u teoriji zadovoljio kriterij sveobuhvatnosti, jer uključuje više okruženja korisnika te se usmjerava na razvoj seta različitih vještina u različitim područjima života. Unatoč tome smatram kako bi se program i u tom pogledu trebao revidirati te sukladno s potrebama dodatno usmjeriti na određena područja poput rada s roditeljima, razvoja unificiranog programa treninga Capoeire, razvoja kriterija za uključivanje djece i razvoja potprograma za rad sa pojedinim skupinama djece.</p>
<p>Raznolike metode učenja Učinkovite strategije kao svoj alat koriste raznolike metode</p>	<p>Program kao svoj alat koristi raznolike metode učenja kako bi postigao svoje ciljeve. To uključuje razvoj odgovornosti i samo discipliniranja kada su u pitanju školske obveze i poštivanje pravila rada na treningu, redovito dolaženje na treninge i izvršavanje zadataka, što se ostvaruje putem iskustvenog učenja (dogovore se pravila, objasni se važnost</p>	<p>Smatram da program djelomično zadovoljava navedeni kriterij . Kao što preventivni program treba biti i ovaj je program usmjeren na pozitivan razvoj,</p>

<p>učenja s ciljem razvoja kognitivnih vještina, vještina odolijevanja utjecajima rizika, razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina kroz direktno i iskustveno učenje kako bi korisnik imao priliku uvježbati naučeno ponašanje i dobiti povratnu poruku i osnaživanje za korištenje naučenog.</p>	<p>poštivanja pravila i slijede sankcije za kršenje pravila; djeca uče kroz vježbanje ponašanja i povratnu informaciju). Tu bih napomenula kako nedostaje segment direktnog učenja vještina. Program bi trebao imati osmišljen plan direktnog poučavanja navedenih vještina, kroz koje bi im se pružile vještine i znanja koja su potrebna za svladavanje određene vještine.</p> <p>O nenasilju i toleranciji djeca uče putem radionica, online kampanja i aktivnosti poput obilježavanja dana tolerancije i nenasilja. Ta znanja imaju mogućnost vježbati kroz treninge, individualni rad s volonterima i svakodnevnu komunikaciju, a od trenera i volontera dobivaju feedback. Na treninzima se razgovara o navedenim i srodnim temama i potiče se komunikacija koja podržava međusobno uvažavanje, toleranciju i nenasilno rješavanje sukoba.</p>	<p>odnosno na jačanje zaštitnih i smanjenje utjecaja rizičnih čimbenika.</p> <p>Kao što je ranije navedeno, ishodi učenja kao i njegove metode i tehnike bi trebale biti jasnije definirane kako bi se program provodio na isti način u svakoj školi i od strane svakog proveditelja.</p>
<p>Dostatno trajanje i vremenska usklađenost</p> <p>Dostatno trajanje učinkovite prevencije odnosi se na usklađenost trajanja intervencije s obzirom na procijenjene potrebe u pogledu razine rizika i potrebe za praćenjem i podržavanjem i podrazumijeva dovoljan broj sati direktnog i izravnog rada s korisnicima. Osim dostatnog trajanja, intervencija mora biti i vremenski usklađena s populacijom kojoj se nudi, s obzirom na stupanj razvoja ciljanje populacije (kognitivno, emocionalno, socijalno, intelektualno) i s obzirom na razinu rizika, odnosno s</p>	<p>Navedeno je kako su u program uključuju djeca koja dolaze iz rizičnih okruženja, pokazuju probleme u ponašanju, krše školska pravila, ona koja su na neki način odbačena od vršnjaka ili su pripadnici rizičnih vršnjačkih skupina, pokazuju nisku razinu samopoštovanja, koja su povučena, koja dolaze iz obitelji s poremećenim obiteljskim odnosima, sa slabim roditeljskim kompetencijama i potrebom za podrškom, djeca iz obitelji niskog socioekonomskog statusa, iz jednoroditeljskih obitelji i sl. Bez obzira na navedena obilježja, ne postoje jasni standardi i kriteriji po kojima stručni suradnicima u školi procjenjuju djecu i predlažu za sudjelovanje. Također, osim što je napravljena procjena potreba za pojedina zagrebačka naselja kako bi se utvrdile aktivnosti potrebne na tim područjima (iz čega je proizašlo da postoji potreba za preventivnim programom), ne postoji procjena potreba konkretnih (ili potencijalnih) korisnika, kako bi se aktivnosti uskladile s potencijalnim korisnicima i njihovim korisnicima.</p> <p>Iako program traje kroz školsku godinu, kao i većina programa (najlakše je obuhvatiti korisnike djecu za vrijeme školske godine), što bi mogli nazvati dostatnim, pogotovo kada se uzme u obzir da se program provodi više godina za redom. Problem je u tome što je teško u tako kratkom roku uspostaviti odnos s djetetom, definirati ciljeve i raditi na njihovom ispunjenju. U trenutku kada se počnu pokretati promjenu u radu s rizičnom djecom, program završava. Također, nemamo dovoljno empirijskih saznanja o tome je li je program usklađen s potrebama u smislu dostatnog trajanja.</p> <p>S obzirom da se u program uključuju i djece opće populacije koja još nemaju detektirane</p>	<p>S obzirom da program nema jasno definirane i konkretne kriterije za uključivanje korisnika, smatram da se ispunjenost kriterija dostatnog trajanja ne može vrednovati jer program nije uzeo u obzir ovo načelo</p> <p>S obzirom na fizički, kognitivni i emocionalni razvoj, treninzi Capoiere i edukativne radionice su prilagođene različitim mogućnostima djece, no s obzirom na razinu rizika nisu.</p> <p>Po pitanju same vremenske usklađenosti, odnosno djelovanja prije nego se razvije problematično ponašanje, smatram da program djelomično zadovoljava kriterij.</p>

<p>namjerom da se djeluje prije pojave problema u ponašanju.</p>	<p>nikakve poteškoće (djeca koja samo treniraju Capoeiru), možemo reći da je taj kriterij zadovoljen. Ako uzmemo u obzir djecu koja su već razvila neke poteškoće i da je za njih organiziran dodatni set aktivnosti (kroz individualni rad s volonterom), možemo reći kako je program također prilagođen s obzirom na razinu rizika.</p>	
<p>Baziranost na teoriji i usmjerenost na pozitivne odnose Utemeljenost na teoriji podrazumijeva da se učinkovite strategije moraju temeljiti na poznatim i empirijski dokazanim činjenicama o ljudskom ponašanju, učenju i promijeni kao svojoj logičkoj podlozi koja promovira pozitivne, jake i stabilne odnose.</p>	<p>Program kao takav se temelji na znanstvenim dokazima o pozitivnom utjecaju bavljenja borilačkim vještinama na ponašanje čovjeka. Unatoč tome, cijeli program ne stavlja upravo taj potencijal u fokus, što bi podiglo cijeli program na novu razinu, razinu zaista inovativnog pristupa. Aktivnosti programa koje se odnose na edukacije, supervizije, individualan rad s djecom se temelje na poznatim činjenicama o ljudskom ponašanju i principima ponašanja</p>	<p>U samom opisu programa nedostaje dio koji potkrepljuje tvrdnju daje program utemeljen na teoriji (što bi uvelike olakšalo i osmišljavanje aktivnosti i njihovu provedbu, bilo svojevrsna potpora programu). Program promiče pozitivne odnose kroz razvoj tolerancije, nenasilja, pozitivne vršnjačke odnose i svoju usmjerenost na razvoj odnosa roditelj-dijete, stoga smatram da je navedeno načelo ispunjeno.</p>
<p>Socijalno-kulturalna usklađenost Strategija mora biti relevantna ciljanoj skupini u smislu kulturalne prilagođenosti i usklađenosti toj skupini (Romi, djeca, adolescenti, mladi u riziku i sl.)</p>	<p>Program je prilagođen skupinama kojima je namijenjen, odnosno djeci i mladima. S obzirom da program nema standardizirane radionice (osim radionica upoznavanja i postavljanja pravila), aktivnosti programa se nakon upoznavanja svih korisnika kreiraju i prilagođavaju svakoj pojedinoj grupi. To upućuje na neorganiziranost jer bi uzimanje kulturološke strane značilo pripremiti unaprijed adekvatne radionice. S druge strane vidim nedostatak takve strukture kao prednost programa jer je fleksibilan i prilagođava se potrebama korisnika. S obzirom da je i sama Capoeira vrlo kulturološki daleka, u slučaju razvoja programa u smjeru većeg naglaska na Capoeiru bila bi potrebna prilagodba ciljanoj populaciji. U ovom slučaju, gdje fokus cijelog programa i nije toliko na samoj Capoeiri, nisam primijetila potrebu za prilagodbom.</p>	<p>Smatram da je program djelomično socijalno i kulturalno usklađen s korisnicima. Teško je procijeniti s obzirom da ni sam program nema jasne kriterije korisnika.</p>

<p>Evaluacija rezultata</p> <p>Kako bi se mogao pratiti učinak i svi procesi strategije, evaluacija mora biti implementirana kao sastavni dio strategije.</p>	<p>Evaluacija programa je sastavni dio programa i provodi se nakon provedbe programa i svojim kvalitativnim podacima ukazuje na zadovoljstvo korisnika sudjelovanjem u programu. Iako službeno postoji evaluacija, nije dovoljno znanstveno utemeljena i ne pruža empirijske dokaze o učinkovitosti. Evaluacija programa uključuje upitnike koji ispituju zadovoljstvo korisnika programom, skalu za procjenu samopoštovanja djece na početku i kraju programa te fokus grupe i polustrukturirane intervjuje s izvoditeljima aktivnosti. Rezultati ukazuju na zadovoljstvo korisnika sudjelovanjem u programu te upućuju na potrebu za intenzivnijim radom s roditeljima i potrebu za kvalitetnijom suradnjom sa stručnim suradnicima i roditeljima. Također, rezultati evaluacije ukazuju na potrebu za intenzivnijom edukacijom i supervizijom volontera, kao i za detaljnijim informacijama o korisnicima u individualnom radu (što bi bilo jednostavnije i kompletnije kada bi postojali jasniji kriteriji uključivanja djece).</p>	<p>Kriterij je načelno zadovoljio uvjete sveobuhvatnih intervencija. Kako bi evaluacija bila kvalitetnija i na višoj razini potrebno je prilagoditi sama pitanja koja se postavljaju u evaluacijskim upitnicima, intervjuima i fokus grupama te detaljnije i sistematičnije analizirati kvalitativnu građu. Na taj način bi rezultate mogli smatrati znanstveno utemeljenima. Također smatram da bi u evaluaciju trebalo uvrstiti detaljno vrednovanje razine ostvarenja individualnih ciljeva za djecu s kojom se provodi individualni rad kako bi se mogli donositi zaključci o uspješnosti rada sa skupinom koja se smatra rizičnom.</p>
<p>Educirani izvoditelji</p> <p>Izvoditelji koji sudjeluje u implementacijskom procesu i provedbi strategije moraju biti dobro obučeni i osjetljivi na probleme ciljane skupine. Nužno je da izvoditelji prođu potreban trening i imaju stalnu tehničku podršku te superviziju.</p>	<p>Svi provoditelji programa prolaze kroz potrebne edukacije, imaju redovitu superviziju i podršku od voditelja programa.</p>	<p>Smatram da program u potpunosti zadovoljava navedeni kriterij .</p>

5. Zaključak

Iz svega do sada navedenog, vidljivo je da se navedeni program sastoji od mnogo aktivnosti pri čemu je Capoierea alat koji služi za motiviranje korisnika i postizanje ciljeva. Iz rezultata evaluacije, ali i neslužbenog razgovora s korisnicima i njihovim roditeljima dobivene su informacije kako svi sudionici smatraju program izuzetno korisnim i zanimljivim. Osobno sam doživjela koliko djeca uživaju na treninzima Capoiere. Osim same igre i treninga na kojima djeca usvajaju pravila i uče vještinu, stvara se jedan drugačiji odnos između volontera i djeteta. Kao što sam već navela, dobila sam dojam da je sam trening Capoiere, kao i zajedničko treniranje s volonterima ono što ovaj program izdvaja iz mora preventivnih programa, pri čemu se kroz fizičku aktivnost, igru i zabavu djeci pruža mogućnost usvajanja seta različitih vještina. Osim što se uče usvajanju i poštivanju pravila, razvijaju toleranciju i uče nenasilju, stvorena je sigurna i podržavajuća okolina s pozitivnim uzorima koji su osim u treninge uključeni i u ostala područja djetetova života. Osim toga, mogu se povezati s prosocijalnim vršnjacima i razvijati zdravi životni stil. Kako je u programu ostvarena komunikacija između škola, roditelja, trenera, volontera i djece, stvorena je jedna zatvorena cjelina pri čemu osobe koje rade s djetetom imaju informacije o školskom uspjehu, vladanju, problemima u školi i u obitelji. To omogućuje provediteljima aktivnosti da budu podrška i pomoć djetetu u svim njegovim okruženjima (jer su i sami dio tih okruženja), što pomaže razvoju povjerenja i osjećaja sigurnosti. Volonteri su upoznati s djetetovom obiteljskom situacijom, mogućim problemima u odnosima pojedinih članova, kontaktiraju sa stručnim suradnikom u školi i prate djetetov školski uspjeh te rade individualno s djetetom na ostvarivanju njihovih individualnih ciljeva. K tome, zajedno odlaze na treninge koji su za mene osobno predstavljali trenutke zabave i neopterećenosti na radu i napretku.

Što se tiče programa Tribo Moderna, smatram kako program u svom dosadašnjem izdanju postiže svoje ciljeve. Naravno, uvijek treba težiti održavanju pa čak i poboljšavanju kvalitete programa u svakom pogledu. Sam naziv programa sugerira da je u fokusu svih aktivnosti upravo Capoierea. Čitajući aktivnosti i opis programa s druge se strane može zaključiti kako je Capoierea samo dio programa te ne postoji sasvim jasan fokus u programu i nije sasvim jasno kako se kombiniraju i sadržajno nadovezuju različiti elementi programa te koja je njihova uloga za uspjeh i učinak programa. U ovom programu Capoierea služi kao motivacija, alat i zajednička „baza“ korisnika i proveditelja programa, kroz koji se jača povezanost i odnos svih

uključenih. Smatram kako bi se program trebao više fokusirati upravo na Capoiere i razviti više aktivnosti oko tog područja. Potencijale Capoiere treba iskoristiti u svim područjima rada programa pa bi se tako u rad s roditeljima mogao bazirati na treninzima i zajedničkim treninzima (ili čak intenzivnim vikend treninzima-radionicama) kroz koje bi se stavljao fokus na povezivanje i razvoj kvalitetnih odnosa roditelj-dijete-sustav.

Što se tiče samih treninga, trebao bi postojati definiran plan i program svih aktivnosti i ciljeva koji se žele postići kroz treninge, kako bi sami izvoditelji (treneri i volonteri) mogli svi provoditi jednake treninge, odnosno proći isti sadržaj. Osim što bi navedeno povećalo kvalitetu programa, omogućilo evaluiranje točno definiranih stavki programa.

Vrijednost dosadašnje evaluacije je u tome što ispituje potrebe, odnosno prikuplja prijedloge korisnika i izvoditelja kako bi i jednima i drugima pružio što kvalitetnije iskustvo. Prema informacijama dobivenim iz prethodnih evaluacija programa, vidljivo je da su kreatori projekta prilagođavali i mijenjali sadržaje i opsege aktivnosti kako bi ga prilagodili ukazanim potrebama. Tako se u program uvelo više aktivnosti na kojima mogu sudjelovati roditelji, uvedene su zasebne supervizije za volontere i za trenere, intenzivirane su edukacije, kako za roditelje tako i za volontere i provoditelje i sl. Unatoč tome, smatram kako ga se može dodatno obogatiti, što bi se moglo provedbom procjene potreba. Ono što sam osobno primijetila kroz sudjelovanje nedovoljno definiran individualni rad s najrizičnijim korisnicima, čije potrebe prelaze razinu prevencije i zahtijevaju tretman. U tom smislu smatram da treba reorganizirati suradnju sa Centrom za socijalnu skrb i uspostaviti suradnju s drugim organizacijama čije je područje djelatnosti briga za dobrobit djece. U slučaju kada su u program uključena djeca koja se nalaze u značajno većem riziku ili su već razvili probleme u ponašanju, program bi mogao imati svoj potprogram. U tom potprogramu bi se postavljali drugačiji uvjeti : volonteri koji rade s takvim korisnicima moraju biti studenti završnih godina pomagačkih profesija, intenzivnije supervizije, edukacije i podrška voditelja programa, pisanje detaljnijih izvješća, suradnja s drugim institucijama i organizacijama, intenzivniji rad s obitelji i sl.

Kako sam već navela, treniranje Capoiere i zajednički treninzi volontera predstavljaju velik potencijal cijelog programa i čine ga posebnim istoga smatram kako je to upravo smjer u kojem bi se cijeli spektar aktivnosti programa trebao širiti. Smatram kako bi se program

mogao dodatno obogatiti aktivnostima Outdoor pedagogije⁴. Organiziranje zajedničkih izleta poput planinarenja, kampiranja ili čak ljetnog kampa Capoiere za djecu, omogućilo bi još intenzivniji rad s korisnicima. Kako je onima koji vole trenirati Capoiere ona ujedno i motivacija za neizravno usvajanje prosocijalnih načina razmišljanja i ponašanja, uvođenje aktivnosti koje uključuju elemente Capoiere i u outdoor aktivnosti omogućilo bi korisnicima takvo iskustveno učenje kroz koje bi se učinci cijelog programa mogli znatno pojačati.

Na primjer, kada bi se osmislila aktivnost planinarenja s elementima Capoiere, pri čemu bi se tijekom planinarenja rješavali zadatke i postavljali izazovi putem kojih bi korisnici učili povijest i različite stilove Capoiere. Na taj način, iskustveno bi učili o povijesti vještine koja u sebi sadrži filozofiju jednakosti i tolerancije, mira i zajedništva te naglašava nepravdu izolacije i nasilja nad „drugačijima“. K tome, korisnici bi učili o sebi i drugima, pomicali svoje granice i stjecali nova pozitivna iskustva koja im mogu otkriti neke nove i aktivnosti sa svrhom stvaranja zdravog životnog stila.

⁴ Outdoor pedagogija je vrsta iskustvenog učenja koje se odvija u prirodnom okruženju u kojoj pojedinac koristi sva osjetila (Priest i Gaas, 1997, prema Martin, 2004).

6. LITERATURA:

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. NY:Freeman. New York.
2. Barton, H.V., Watkins, M., Jarjoura, R. (1997). Youths and Communities: Toward Comprehensive Strategies for Youth Development. University of Nebraska. Omaha.
3. Bašić, J. (2007): Teorije prevencije. Školska knjiga. Zagreb
4. Bilić, V., Karlović, A. (2004): Nasilje među djecom. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba.
5. Botvin, G.J., Griffin, K.W., & Nichols, T.R. (2006): Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7(4), 403-408.
6. Boyden, J. (1997): Childhood and the Policy Makers: A comparative Perspective on the Globalization of Childhood. u: James, A., Prout, A., (ur). *Constructing and Reconstructing Childhood. Contemporary Issues in the Sociological Study of Chldhood*. London and Washington, DC: Famlmer Press,190-229.
7. Brgles, Ž. (1996): Mogućnost primjene programa Yoga-nidra u uvjetima Otvorenog kaznenog zavoda Valtura-Pula. *Kriminologija i socijalna integrncija*, 1, 89-95.
8. Bronfenbrenner, U. (1994): Ecological models of human development. u: *International Encyclopedia of Education*, 3(2), 1643-1647.
9. Burt, I., Kent Butler, S. (2011): Capoeira as a Clinical Intervention: Addressing Adolescent Aggression With Brazilian Martial Arts. *Journal of multicultural conseling and development*, 39, 47-57.
10. Capoeira, N. (2003): *The little Capoeira book*. North Atlantic. Berkley.
11. Chaniel, L. (2008): *Martial Arts, Violence, and Public Schools*. Brock Education. Brock University , Canada, Vol. (2008) 18, 67-78.
12. Child Welfare Information Gateway (2014): *Protective Factors Approaches in Child Welfare*. Preuzeto s: <https://www.childwelfare.gov> u lipnju 2016.
13. Černi Obrdalj i sur. (2010): Vrste nasilja među djecom i osjećaj sigurnosti u školama Bosne i Hercegovine, *Društvena istraživanja*, 3(107), 561-575.
14. Delamont, S., Stephens, N. (2007): *Excrivating Elegance: Representing the Embodied Habitus of Capoeira*. School of Social Sciences, Cardiff University. Cardiff.
15. Državno odvjetništvo Republike Hrvatske (2016): *Izvešće Državnog odvjetništva Republike Hrvatske za 2015. godinu*. Preuzeto s <http://www.dorh.hr/IzvjescjeDrzavnogOdvjetnistvaRepublikeHrvatske> u srpnju 2016.

16. Durlak, J. A. (1995): School-Based Prevention Programs for Children and Adolescents. Developmental Clinical Psychology and Psychiatry. Sage Publications. California
17. Dusenbury, L. (2010): Implementing a Comprehensive Drug Abuse Prevention Strategy, Tanglewood Research. Skinito sa: http://www.tanglewood.net/projects/teachertraining/Book_of_Readings/Dusenbury.pdf. Posjećeno 7.7.2016
18. Farrington, D.P., Loeber, R. (1998): Serious and Violent Juvenile Offenders: Risk Factors and Successful Interventions. Sage Publications.
19. Ferić, M., Kranželić Tavra, V. (2003): Trening socijalnih vještina - planiranje, primjena i evaluacija. Kriminologija i socijalna integracija, 11(2), 143-150.
20. Ferić, M (2003): „Partnerstvo“ programa usmjerenih obitelji i zajednici; u: Bašić, J., Janković, J. (ur): Lokalna zajednica- Izvorište Nacionalne strategije prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih. Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladih, 74-83.
21. Huzinga, D. Mihalić, S. (2003): Preventing Juvenile Delinquency. u: Kury, H. Oberfell Fuchs, J. (ur). Crime Prevention: New Approaches. Weisser Ring, 1-41
22. Howell, J. C. (2004): Youth gangs: Prevention and Intervention. u: Kury, H. Obberfell-Fuchs, J. (ur). Crime Prevention:New Approaches. Weisser Ring, 1-41.
23. Institute of Medicine (1994): Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. U: Mrazek PJ, Haggerty RJ, (ur). Committee on Prevention of Mental Disorders. Division of Biobehavioral Sciences and Mental Disorders. National Academy Press. Washington DC.
24. King, M. (2006): The International Journal of Narrative Therapy and Community Work No. 4. Preuzeto s: www.dulwichcentre.com.au. Posjećeno u srpnju 2016.
25. Kirkpatrick, D. L., Kirkpatrick, J. D. (2007): Implementing the four levels: A practical guide to effective training programs. Berett-Koehler Publishers. San Francisco.
26. Martin, P. (2004): Outdoor adventure in promoting relationships with nature. Australian Journal of Outdoor Education, 8 (1), 20-28.
27. Mataga Tinor, A. (2006): Razlike u percepciji lokalne zajednice i prevencije poremećaja u ponašanju između ključnih ljudi s obzirom na spol. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 42, 83-100.
28. Ministarstvo praosuda: Uprava za zatvorski sustav (2015): Izvješće o stanju i radu kaznionica, zatvora i odgojnih zavoda za 2014. godinu. Preuzeto s: <https://pravosudje.gov.hr/pristup-informacijama-6341/strategije-planovi-i-izvješća/izvješće-o-stanju-i-radu-kaznionica-zatvora-i-odgojnih-zavoda/6720>, u srpnju 2016.

29. Mrazek, P. J., Haggerty R.J (1994): Reducing Risk for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. Washington DC: National Academy Press. Washington DC.
30. Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., Davino, K. (2003): What works in prevention: Principles of Effective Prevention Programs. *American Psychologist*, 58, 449-456.
31. Nikčević-Milković, A., Rupčić, A. (2007): Procjena rizičnih i zaštitnih čimbenika u svrhu planiranja prevencije problema u ponašanju djece i mladih. *Ljetopis socijalnog rada*, 21 (1), 105-122.
32. Novak, M., Mihić, J., Bašić, J. (2013): Učinkovita prevencija u zajednici: Smjernice za rad vijeća za prevenciju. *Policija i sigurnost*, 22(1), 26-41.
33. Olweus, D. (1998): Nasilje među djecom u školi: Što znamo i što možemo učiniti. Školska knjiga. Zagreb.
34. O'Connell, M., E., Boat, T., Kenneth E. W. (2001): Preventing Mental, Emotional and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities. The National Academies Press. Washington DC.
35. Pryterch, H., Kraft, H. (2015): Capoierra4refugees: The Psychosocial impact of capoierra for refugee children and youth. University of East London.
36. Rajhvajn Bulat, L., Ajduković, M. (2012): Obiteljske i psihosocijalne odrednice vršnjačkoga nasilja među mladima. *Psihologijske teme* 21(1), 167-194.
37. Ribarić, S. (2002): U školu bez straha. Mjesečnik za unapređenje zdravstvene kulture. Narodni zdravstveni list. preuzeto s: <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/16/nasilje.htm>. posjećeno u srpnju 2016.
38. Roviš, D. (2007): Prevencija ovisnosti- suradnjom u lokalnoj zajednici do učinkovitog programa primarne prevencije. *Hrvatski Časopis za javno zdravstvo*, 3, 1-2.
39. Samarin, R. M., Takšić, V. (2009): Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena Psihologija*, 12, 355-372.
40. Sesar, K., Sesar, D. (2013): Povezanost vršnjačkoga zlostavljanja i psiholoških poteškoća: Prospektivno istraživanje. *Društvena Istraživanja Zagreb*, 1, 79-100.
41. Skupnjak, D. (2012): Teorija razvoja i učenja L. Vygotskog, U. Bronfenbrennera i R. Feuerstein. *Život i škola*, Vol. 28 (58), 219 – 229..
42. Strmotić, J. (2011): Nacionalna strategija prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih. *Policija i sigurnost*, 20(2), 211-222.
43. Tomić-Latinac, M., Nikčević-Milković, A. (2009): Procjena učinkovitost UNICEF-ovog programa prevencije vršnjačkog nasilja i zlostavljanja. *Ljetopis socijalnog rada* , 16 (3), 635-657.

44. Thornton, T. N., Craft, C. A., Dahlberg, L. L., Lynch B. S., Baer, K. (2002): Division of Violence Prevention. National Center for Injury Prevention and Control. Atlanta. preuzeto u srpnju 2016. s: <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/introduction-a.pdf>.
45. Twemlow, S. W., Sacco, F. C. (1998): The Application of Traditional Martial Arts Practice and Theory of the Treatment of Violent Adolescents. *Adolescence*, 33, 505-518.
46. Velki, T., Ozdanovac, K. (2014): Preventivni programi usmjereni na smanjenje vršnjačkog nasilja u osnovnim školama na području Osječko-Baranjske županije. *Školski vjesnik* 63 (3). 327-352.
47. Verthongen, J., Theebom, M. (2010): The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537.
48. Williams, J. H.; Ayers, C. D., Arthur, M. W. (1997): Risk and Protective Factors in the Development of Delinquency and Conduct Disorder. National Association of Social Workers, Washington, 140-170.
49. Ziven, G., Hassan, N., DePaula, G.F., Monti D.A., Harlan, C., Hossain, K.D., Patterson, K. (2001): An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36, 443-459.
50. <http://www.capoeira-world.com/about-capoeira/what-is-capoeira/> posjećeno u srpnju 2016.
51. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Capoeira> posjećeno u srpnju 2016.
52. <http://www.cpi-erf.com/projekti/paths-rastem-program> posjećeno u srpnju 2016.
53. <http://www.helios-group.eu/cro/drustvena-odgovornost/projekti-za-okolis/1659>. posjećeno u srpnju 2016.
54. <http://www.mup.hr/MainPu.aspx?id=96589>. posjećeno u srpnju 2016.
55. <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/capoeira-circle-00892>. posjećeno u srpnju 2016.
56. <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-medu-djecom-2/> posjećeno u srpnju 2016.
57. <http://www.hcjz.hr/index.php/hcjz/article/viewFile/187/192>. posjećeno u srpnju 2016.
58. https://hr.wikipedia.org/wiki/Borila%C4%8Dke_vje%C5%A1tine. posjećeno u srpnju 2016.
59. <https://thesocietypages.org/sociologylens/2012/12/04/neoliberalism-and-individualism-ego-leads-to-interpersonal-violence/>. posjećeno u srpnju 2016.