

Piše i snimila **IVONA ČIRAK**

Povećana koncentracija, sposobnost upravljanja negativnim emocijama, poboljšano samopouzdanje i bolje funkcije mozga, veća kreativnost...Manje stresa, ljutnje, depresivog raspoloženja?...Tko od mladih želi naučiti kako doći do ovoga?

Podpora na osnovu neovisnih istraživanja

Bolje je pitanje tko bi od srednjoškolaca rekao kako mu ništa od toga ne treba. Pravo pitanje je - kako? Tko mlade uči da, kao prvo, postanu svjesni važnosti svega toga, kao drugo da postanu svjesni da je sve to u njihovim rukama i kao treće, tko im daje instrumente za postići sve one poželjne ciljeve navedene u početku teksta? Naravno, dobije se nešto doma, dobije se nešto u školi, od nastavnika koji smatraju da djeci trebaju dati nešto više od knjiškog znanja, dobije se nešto u sportu koji mlade uči upornosti i samodisciplini...No, svo znanje i iskustvo koji jačaju i usmjeravaju mlade svode se ne na nešto usputno. Neprofitna i humanitarna organizacija Art of living, koja djeluje u 150 država, ima preporuku Ministarstva prosvjete za rad s mladima. Točnije, resorno je ministarstvo, na osnovu iskustava polaznika i neovisnih istraživanja, volontere ove organizacije ovlastilo da daju sve one vještine s početka teksta. A da sve to nije samo dobar EPP, uvjerala sam se sama. Naime, radionica Yes održana je u Makarskoj prije tri tjedna za srednjoškolce i prošlo ju je 12 učenica prvog i drugog razreda Srednje škole fra Andrije Kačića Miošića.

Tečaj je vodio Aleksandar Bajić, dugogodišnji volonter Art of livinga za Makarsku. Naime, tečajevi se plaćaju, a novac od toga ide za razne humanitarne projekte, no ovaj je bio besplatan. Trajao je šest dana i okončan je, pjesmom i svirkom koja ni nakon planiranog kraja 18-satnog seminara nije prestajala. Naime, iako je tečaj već bio završen, curama se nije rastajalo, a u takvom raspoloženju, uz rock hitove koje je na gitari svirala **Karla**.

Ipak, prije pjesme doznala sam koji su razlozi da ovaj tečaj preporučuju svim svojim vršnjacima. Na pitanje bi li to preporučili prijateljima iz škole, bio je glasan odgovor: Da!

Odlična iskustva cura

- Ne dopuštam više da mi netko pokvari raspoloženje, da uzme daljnji moj osjećaj i upire gumbове. To mi je najvažnije da sam naučila na ovom tečaju. I da, shvatila sam koliko je važno dati svojih 100% i raditi stvari sa srcem. Tako ću biti opuštenija, a rezultati bolji - rekla nam je **Ana**.

Marica kaže kako joj je tečaj pomogao da se bolje nosi s problemima. - Iskušenja i problema će biti, ali ja se želim sa svim tim nositi sa osmijehom - kaže ova 15-godišnjakinja dodajući kako vjeruje da će joj ovo iskustvo pomoći i u školi.

Jedna od djevojaka kaže kako je važno da su naučili živjeti u sadašnjem trenutku. Ako i zvuči jednostavno, većina ljudi ima problem s time da se vrti u onome što se dogodilo u prošlosti ili se brine o budućnosti. Sadašnjosti u svemu tome i nema - kažu cure.

Pitam ih koliko je njih povezo tečaj. Odgovaraju s 'punu', no više

TEČAJ YES

**KOJEGA ZA
MLADE PREPO-
RUČA MINIS-
TARSTVO PROS-
VJETE, ODRŽAN
PRVI PUT U
MAKARSKOJ**

Ana,
Andrea,
Karla,
Katarina,
Marta,
Marica,
Bepa,
Lucija,
Valerija,
Viktorija,
Nevia i
Irena



Većina kaže kako je zabava u pijenju, jer - ne znaju za ovo

Neprofitna i humanitarna organizacija Art of living, koja djeluje u 150 država, ima preporuku Ministarstva prosvjete za rad s mladima. Točnije, resorno je ministarstvo, na osnovu iskustava polaznika i neovisnih istraživanja, volontere ove organizacije ovlastilo da daju sve one vještine s početka teksta. A da sve to nije samo dobar EPP, uvjerala sam se sama. Naime, radionica Yes održana je u Makarskoj prije tri tjedna za srednjoškolce i prošlo ju je 12 učenica prvog i drugog razreda Srednje škole fra Andrije Kačića Miošića

VODITELJ ALEKSANDAR BAJIĆ: Da sam u njihovoj dobi saznao za tečaj, uštedio bih si puno problema

Aleksandar Bajić vodi tečajevе u AOL-u od 2008. godine i kaže kako nije očekivao preveliki entuzijazam od polaznika s obzirom na njihovu dob i činjenicu da ova radionica još nije bila održavana u Makarskoj. - Ali, po njihovim reakcijama na kraju, a pogotovu na upitima za ponovno okupljanje, uvidio sam da su mladi doista željni ovog znanja. Kao volonterski voditelj radionica umijeća življenja mogu reći da me završetak radionica svaki put istinski razveseli i ispuni zahvalnošću. No, posebno iskustvo mi je bilo voditi po prvi put u Makarskoj ovu radionicu za mlade, od 14 do 18 godina. Toliko je radionica dinamična i zahtjeva izuzetno prilagođavanje polaznicima tako da se voditelji vrlo brzo osjećaju kao srednjoškolci. A to je krajnje zabavno! Svi znamo da je ta doba burna po mnogočemu i istovremeno vrlo delikatna, jer se u njoj razvijaju emocije pojedinca. Osobno sam prošao najveće traume u životu u toj dobi i kada sam tek sa svojih 30 godina došao u dodir s ovom radionicom, prvo što sam pomislio bilo je: zašto mi ovo nisu dali kada sam bio tinejdžer?! Ni u školi, ni doma nas nisu učili kako se nositi s emotivnim olujama, steći više samopouzdanja, imati jasniji um, više energije i koncentracije. A te stvari svima nama trebaju. Možda su nam nešto na teoretskom nivou i spominjali, ali tendencije uma i emocija se ne mogu obuzdati teorijom i silnom pričom. To možemo učiniti najbolje i najefikasnije dahom. Zato i je velik naglasak ovih radionica upravo na vježbama disanja - kaže Aco.



o tome govori iskreni smijeh i međusobni 'konspirativni' pogledi. Slažu se da bi atmosfera u razredu bila puno bolja kada bi se stvorio osjećaj povezanosti i pripadnosti kojega su iskusili na tečaju.

- Problem je što postoje predrađane. Većina kaže kako je najbolje piti i pušiti te da su ovo gluposti koje im ne trebaju - kaže **Marta**. Znači, alkohol nije potreban za zabaviti se, pjevati, plesati, glupirati se, pitam. - Hm..nije za baciti, ali može se i bez njega - smije se jedna od cura.

Zanimljivo je da su skoro sve o tečaju čule od voditelja Ace. - Upao nam je u razred, eto kako smo doznale - kaže jedna od djevo-

jaka dok druga dodaje kako im je odmah bio cool kad su čule da je bio na koncertu Nirvane i Pearl Jamma. Štoviše, na moje pitanje što im je bio motiv dolaska, rekle su: - Aco! Vjerojatno su mislile ne samo na njegovu priču, nego i način života.

Ukratko, priča može biti uvjerljiva, ali ako nedostaje iskrenosti, teško da će proći kod mladih. Njihov je njuh ipak još uvijek oštrij od njuha odraslih i ukalupljenih osoba.

Isto kao što se njihova radost ili s druge strane nesigurnost i tuga ne mogu lako sakriti. Da je radionica bila ispunjena radošću, bilo je vidljivo iz aviona.

Sljedeći tečaj nakon završetka nastave

Sljedeći tečaj Yes za mlade od 14 do 18 godina održat će se u Osnovnoj školi oca Petra Perice prvi tjedan nakon završetka škole. Poput prvog, polaznici ga neće plaćati.

