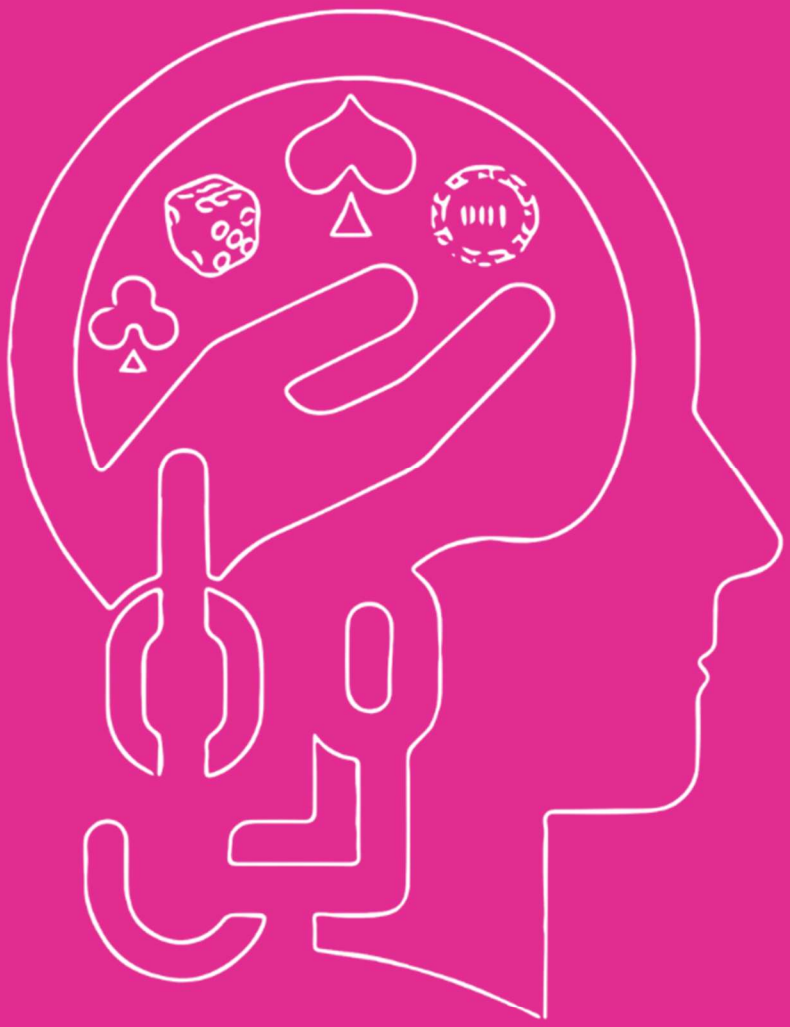


Play your cards right

Nedirektivna facilitacija

Priručnik za korištenje alata PLAY YOUR CARDS RIGHT

Produções Fixe Unipessoal lda | PYCR konzorcij | 2025

Funded by
the European Union

Autori ove publikacije:

Ana Rita Martins Camará, trenerica
Jo Claeys Sretni otac i suprug, neformalni edukator i još nekoliko stvari

Zahvale
Našu zahvalnost dijelimo i sa svim sudionicima koji su prisustvovali lokalnim treninzima **Play Your Cards Right (PYCR)** u svakoj od partnerskih zemalja. Posebne zahvale idu onim stručnjacima koji su značajno sudjelovali kroz:

- Pilotiranje alata u svakodnevnoj praksi
- Nuđenje strukturirane povratne informacije i prijedlozima za poboljšanje
- Dijeljenje iskustva i praktičnih uvida
- Podržavanje *peer* učenje unutar grupa treninga

Vaša je posvećenost direktno doprinijela jasnoći, primjenjivosti te učinkovitosti ovog alata.

Posebna zahvala za vaš doprinos
Tânia Cristina Marquez Santos - psihologinja
Isabel María Serna Barquero - ekonomistica
Elena Escalante Durán - psihologinja Corneliu
Ionescu - financijski trener
Silvia Misu - glavna socijalna radnica, psihologinja, financijska trenerica, trenerica
Mateja Grizelj Benussi, dr. med., psihijatrica, psihoterapeutkinja
Ivona Zelenika, socijalna pedagoginja
Andreja Grgas, medicinska sestra
Lea Kozina, dr. med., specijalizantica
Tanja Fajt, medicinska sestra
Ramona Costescu – klinička psihologinja i psihoterapeutkinja
Viorel Roman – klinički psiholog i psihoterapeut
Oana Crăciun transformacijska trenerica

Priznanje PYCR partnerstva

Razvoj ovog paketa materijala omogućen je suradnjom partnera konzorcija PYCR, čija je interdisciplinarna stručnost u intervenciji u problematičnom kockanju, financijskom savjetovanju, radu s mladima i vođenju zajednice oblikovala ovaj integrirani pristup.

Financijska podrška

Projekt Play Your Cards Right (PYCR) sufinancirala je Europska unija kroz program Erasmus+.

Podrška ANPCDEFP-a i programa Erasmus+ omogućila je razvoj, testiranje i širenje ove metodologije u više europskih konteksta.

Sadržaj

Metodološki okvir i ciljevi obuke 4
Što je kompetencija? 5
1.1 Kompetencije nedirektivnog facilitatora 7
1.2. Procjena vlastite kompetentnosti 8
Kako voditi: temeljna načela 9
2.1. Aktivno slušanje — temelj facilitacije 9
2.2. Rješavanje otpora aktivnim slušanjem 10
Moćna pitanja 12
3.1. Vrste pitanja — praktični priručnik 13
3.2. De-briefing — Svjesno učenje 14
Alat 'Play Your Cards Right' 15
4.1. Terapijski set kartica 16
4.2. Korištenje kartica u različitim kontekstima 20
4.3. Opcije grupne igre 20
4.4. Kategorije kartica 22
4.5. Izjava cvijeća 28
4.6. Uobičajene zamke 29
4.7. Zaključak 29
Prezentacija projekta – *Play your cards right* 30

Metodološki okvir i ciljevi obuke

Ovo poglavlje bavi se jednom od najkritičnijih i često nedovoljno iskorištenih dimenzija podrške kod ovisnosti o kockanju: voditeljem. Razvijeno kao dio metodologije PYCR, oprema praktičare — psihijatre, psihologe, socijalne radnike, socijalne pedagoge, medicinske sestre, financijske savjetnike i savjetnike — i teorijskom osnovom i praktičnim alatima za učinkovito vođenje kartičnog alata "Play Your Cards Right".

Istraživanja dosljedno pokazuju da kvaliteta vođenja određuje dubinu angažmana sudionika. Dobro osmišljen alat u rukama ne pripremljenog vođe dovest će do površnih razmjena. Isti alat, koji koristi vješt i istinski naredbeni vođa, može otvoriti vrata samosvijesti, iskrenog promišljanja i stvarne motivacije za promjenu koju nijedna izravna intervencija ne može postići.

Ovo poglavlje pomaže praktičarima da izgrade tu kvalitetu vođenja.

Ciljevi poglavlja

Do kraja ovog poglavlja, praktičari će moći:

- Razumjeti temelje narediktivne facilitacije, što ona jest, što nije i zašto je važna u kontekstu podrške ovisnicima o kockanju.
- Procijeniti vlastite kompetencije u vođenju procesa pomoću modela 3H (Glava / Ruke / Srce) i identificirati područja za razvoj.
- Primijeniti ključne vještine vođenja u praksi: aktivno slušanje, otvoreno postavljanje pitanja, parafraziranje, sažimanje, preoblikovanje i šutnja.
- S povjerenjem koristiti svih sedam kategorija kartica
- Prepoznajte specifične kompetencije koje svaka kategorija kartica razvija kod sudionika i prilagodite vođenje u skladu s tim.
- Strukturirano voditi debriefiranje koristeći model 4F (Osjećaji, Činjenice, Nalazi, Budućnost) i namjenske PYCR kartice za debriefing.
- Prilagodite alat s karticama različitim formatima sesija: individualnim sesijama, grupama za podršku, sesijama financijskog coachinga i programima koji se sastoje od više sesija.
- Prepoznajte otpor i odgovorite na njega i u izravnom razgovoru i u načinu na koji se sudionik odnosi prema karti.

Odricanje od odgovornosti

Ovo poglavlje namijenjeno je stručnjacima iz područja mentalnog zdravlja, ovisnosti, socijalnog rada i srodnih područja.

- Ne zamjenjuje klinički nadzor ili specijalističku psihijatrijsku procjenu.
- Alat s kartama "Play Your Cards Right" je instrument za facilitaciju, a ne dijagnostički, terapijski ili savjetodavni alat.
- Karte (kategorija 6 — osjećaji i suočavanje) uključuju stavke iz validiranih instrumenata za skrining (DSM-5, PGSI, SOGS).
  Ove kartice smiju koristiti samo stručnjaci s odgovarajućom kliničkom obukom.
- U slučajevima koji uključuju obiteljsko nasilje, zaštitu djece, aktivne suicidalne misli ili akutni psihijatrijski rizik, odmah uputite nadležnim specijalističkim službama.

Svi alati u ovom poglavlju moraju biti prilagođeni lokalnom pravnom, kulturnom i institucionalnom kontekstu stručnjaka.

Što je kompetencija?

Ovo poglavlje usredotočeno je na jednu specifičnu ulogu unutar neformalnog obrazovanja: nedirektivnog facilitatora. Usredotočuje se na dvije neraskidive dimenzije: kakav facilitator treba biti (kompetencije) i što facilitator treba raditi (kako voditi).

Ovdje opisane prakse posebno su relevantne za rad s osobama pogođenima problemima kockanja, kako u individualnom tako i u kontekstu male grupe. Bilo da ste socijalni radnik, psiholog, medicinska sestra, financijski trener ili radnik s mladima, opisane kompetencije primjenjive su na vaš profesionalni kontekst.

U europskom neformalnom obrazovnom radu, kompetencija je ispunjena kombinacija triju dimenzija: model 3H:

3H MODEL — DIMENZIJE KOMPETENCIJA

GLAVA	Znanje: što razumijete o temi, konceptu ili procesu.
RUKE	Vještine: što možete učiniti u praksi s tim znanjem.
SRCE	Stav i ponašanje: kako pristupate situaciji, vaši vrijednosti, stav i način na koji se ponašate u praksi.

Kompetencije se temelje na vrijednostima. Isto znanje i vještine mogu se primijeniti na vrlo različite načine, ovisno o vrijednostima koje usmjeravaju osobu. Kao nedirektivni facilitator, promišljanje o vlastitim vrijednostima nije opcionalno, već je sastavni dio razvoja vaše kompetencije.

"Klijent je taj koji zna što boli, kojim se smjerom krenuti, koji su problemi ključni, koja su iskustva duboko zakopana."
Carl Rogers

1.1. Procjena vlastite kompetencije

Za svako znanje, vještinu i stav u sljedećoj mreži zapitajte se:

- GLAVA (znanje): Razumijem li ovo dovoljno dobro da to mogu objasniti neku drugu osobu jednostavnim jezikom?
- RUKE (vještine): Mogu li to doista primijeniti u praksi, a ne samo opisati?
- SRCE (stav): Odražava li moje prirodno, neometano ponašanje tijekom sesije ovu vrijednost?

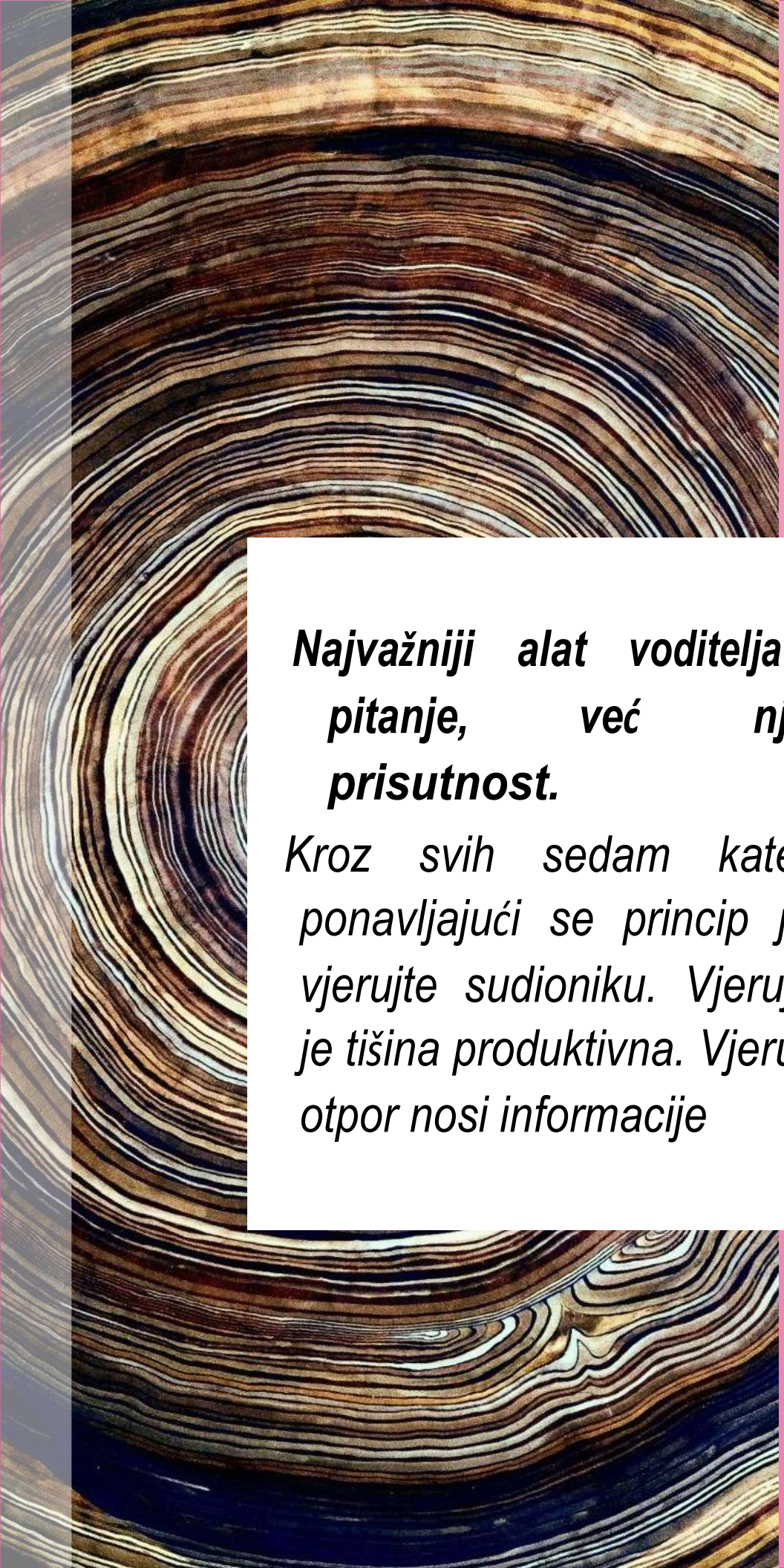
Često voditelji otkriju da je njihovo znanje čvrsto, vještine razumne, ali njihovi stavovi, osobito što se tiče toleriranja tišine, suzdržavanja od prosuđivanja ili suzbijanja poriva da daju odgovore, zahtijevaju najsvjesniji i najuporniji napor.

1.2. Kompetencije nedirektivnog facilitatora

Sljedeće kompetencije nisu popis za označavanje. One su karte za kontinuiranu refleksiju i razvoj. Prepoznavanje dimenzija kojima je potrebno više pažnje samo je po sebi moćan čin profesionalne samoprocjene.

*C HEAD — Znanje	Znanje * * HANDS — Vještine	SRCE — Stav
Razumijevanje načela nedirektivnog vođenja i njihove razlike u odnosu na direktivne pristupe	Formuliranje otvorenih, nedirektivnih pitanja koja potiču istraživanje umjesto usmjeravanja prema unaprijed određenom odgovore	Iskreno vjerovanje u sposobnost učenika da pronađe vlastite odgovore i rješenja
Poznavanje teorija učenja (npr. Bloomova taksonomija, Kolbov ciklus iskustvenog učenja) i njihova primjena u praksi	Aktivno i empatično slušanje, obraćanje pažnje na verbalne i neverbalne znakove, bez projiciranja vlastitih pretpostavki	Održavanje stava bez osuđivanja, uz suzdržavanje od osobnih mišljenja, reakcija i ocjena tijekom cijelog procesa razumijevanje psiholoških dimenzija ovisnosti o kockanju i njihovog utjecaja na ponašanje, emocional
Razumijevanje psiholoških dimenzija ovisnosti o kockanju i njihovog utjecaja na ponašanje, emocionalno stanje i financijsko donošenje odluka	Sažimanje i parafraziranje, odražavanje ključnih točaka koje je iznio učenik radi potvrde razumijevanja i produbljivanje promišljanja	Prihvaćanje nelagode i tišine, toleriranje pauze bez žurbe da ih popunimo, dopuštajući polazniku prostor za razmišljanje
Poznavanje modela debriefinga (npr. 4F model: osjećaji, činjenice, nalazi, budućnost) i njihova praktična primjena	Organiziranje i vođenje strukturiranog debriefinga, vođenje učenika od emocionalnih reakcija preko konkretnih zaključaka i budućnosti namjere	Pristupanje svakoj sesiji s istinskom znatiželjom za iskustvo učenika, a ne s ciljem potvrđivanja onoga što je već pretpostavljeno
Razumijevanje različitih zona učenja (udobnost, otpor, istezanje, panika) i kako stvoriti odgovarajuće uvjete za svakog učenika	Upravljanje grupnom dinamikom i sudjelovanjem osiguravanje da se svi glasovi čuju, obeshrabrivanje dominacije i poticanje tših polaznika	Samosvijest – redovito promišljanje o tome kako vaša vlastita raspoloženja, vrijednosti, pretpostavke i energija utječu na proces vođenja
Razlikovanje facilitacije, savjetovanja, koučinga, mentorstva i vođenja te prepoznavanje kada je koje prikladno	Prilagođavanje pristupa vođenju fleksibilno se prilagođavajući energiji, potrebama i spremnosti polaznika tijekom cijele sesije	Poštivanje slobodne volje i autonomije učenika, prihvaćajući da je sudjelovanje uvijek izbor i da ne dovode sve sesije do vidljivih napredak

Kompetencije nisu statična postignuća. One su dinamične i osjetljive na kontekst. Redovita supervizija, refleksija s kolegama i samoprocjena preporučuju se kao dio kontinuiranog stručnog razvoja.



Najvažniji alat voditelja nije pitanje, već njihova prisutnost.

Kroz svih sedam kategorija ponavljajući se princip je isti: vjerujte sudioniku. Vjerujte da je tišina produktivna. Vjerujte da otpor nosi informacije

Kako facilitirati: temeljna načela

Nedirektivna facilitacija nije odsutnost strukture, već vrlo svjestan, planiran i namjeran proces. Učenik otkriva vlastite zaključke, a vođa stvara uvjete da se to otkriće dogodi.

- Koristite otvorena pitanja: pitanja na koja se ne može odgovoriti s 'da' ili 'ne'. Ona potiču na razrađivanje, promišljanje i samoizražavanje.
- Izbjegavajte pitanja "zašto". Pitanja "zašto" se lako mogu protumačiti kao optužba. Najčešće potiču obrambene odgovore, a ne analitične i promišljene odgovore.
- Primjenjujte "back-loading" umjesto "front-loadinga". Nemojte otkrivati namjeravani ishod učenja prije samog iskustva.
- Vježbajte aktivno slušanje. Obratite pozornost na ton, govor tijela, brzinu, oklijevanja i emocionalne podtonove, istovremeno ostavljajući po strani vlastite pretpostavke.
- Redovito sažimajte i parafrazirajte. Ponavljanje onoga što ste razumjeli potiče učenika da ispravi ili produbi vlastiti izraz.
- Koristite tišinu strateški. Tišina je prostor u kojem polaznik zapravo razmišlja. Oduprite se porivu da je popunite.

Slušajte da biste razumjeli, a ne da biste odgovorili. Svaka tehnika aktivnog slušanja služi jednoj temeljnoj svrsi: signalizirati sudioniku da ste u potpunosti prisutni s njim, da se njegovo iskustvo prima s pažnjom i bez osuđivanja.

2.1. Aktivno slušanje — Temelj facilitacije

Pomaže razlikovati slušanje od saslušanja. Saslušanje znači 'čujem da proizvodiš zvukove'. Aktivno slušanje znači slušanje cijelim tijelom, umom i pažnjom, nastojeći razumjeti osobu, njezine misli i emocije, a da istovremeno ne pripremate vlastiti odgovor.

> "Aktivno slušanje znači da slušam cijelim svojim tijelom, umom i srcem te da te pokušavam razumjeti, tvoje misli i emocije. Tu sam za tebe."

Kao voditelju, aktivno slušanje pomaže vam izgraditi dobar odnos i povjerenje, pokazuje sudioniku da je istinski viđen te otkriva koja pitanja postaviti sljedeće. U tablici u nastavku prikazane su ključne vještine aktivnog slušanja s njihovim značenjem, svrhom i primjerom fraze.

	Vještina	Što to znači	Zašto je to važno	Primjeri fraza
	Ogledalo	Ponavljanje točnih riječi koje je sudionik upotrijebio.	Signalizira duboku prisutnost; potvrđuje da je osoba bila doista čut.	"Rekli ste da se osjećate zarobljeno. Zarobljeno." "Spomenuo si 'ne možeš prestati'. Reci mi više o tome."
	Parafraziranje	Ponoviti ključni sadržaj riječima koje se malo razlikuju, čuvajući značenje i namjeru.	Provjera razumijevanja; pomaže sudioniku da čuje vlastite misli izvana.	"Dakle, glavni je izazov to što se stalno vraćate, čak i kad ste odlučili da nećete." "Čini se da je kockanje započelo kao način opuštanja, a sada se čini teže prestati nego započeti."
	Sažimanje	Sažimajući dužu razmjenu na njezine bitne elemente, bez dodavanja interpretacije.	Objedinjuje ono što je istraženo; stvara prirodnu stanku za razmišljanje.	"Čini se da su glavne teme financijski pritisak, kratkoročno emocionalno olakšanje koje kockanje donosi i krivnja koja slijedi." "Dopustite mi da ponovim ono što sam čuo: počeli ste se kockati kako biste se nosili s problemima, to se pojačalo i sada stvara napetost kod kuće."
	Pojašnjenje	Nježno potvrđujući da ste ispravno razumjeli, umjesto da pretpostavljate.	Sprječava nesporazume; pokazuje da ne projicirate značenje.	"Kad kažeš 'izmaklo je kontroli', možeš li mi pomoći da razumijem kako je to izgledalo za tebe?" "Spomenuo si 'svi to rade', misliš li pri tome na svoju društvenu grupu ili na ljude općenito?"
	Validacija	Priznavanje osjećaja i napora sudionika kao razumljivih i stvarnih, bez odobravanja štetnih ponašanja.	Izgrađuje povjerenje i psihološku sigurnost; smanjuje sram i obrambeni stav.	"Razumljivo je da se osjećaš iscrpljeno. Nositi to samostalno tako dugo zaista je teško." "Čujem koliko želiš da stvari budu drugačije. Ta je želja stvarna i važna."
	Reframing	Nuditi alternativnu perspektivu iste situacije, ne da bi se odbacio izvorni pogled, već da bi se proširilo ono što je moguće.	Otvara nove puteve; može preusmjeriti samokritiku u preuzimanje kontrole.	"Opisala si se kao slaba jer nisi stala. Što ako je nastavak bio način da se nosiš s nečim vrlo bolnim?" Rekla si da si 'svaki put podbacila'. Što ako te pokušaje nazovemo probnim pokušajima, dokazom da jedan dio tebe ne prestaje pokušavati?
	Izražavanje percepcija	Nježno dijeljenje zapažanja o onome što primjećujete i odmah pozivanje sudionika da potvrdi ili ispravi.	Izražava ono što je implicitno; modelira transparentnost i poniznost.	"Primijetio sam da ti se ton promijenio kad smo razgovarali o reakciji tvoje obitelji. Bi li rekao da je to najteži dio?" "Čini se da je sama pomisao na prestanak opterećujuća više od kockanja. Je li to otprilike ono što osjećaš?"
	Nuđenje metafore	Uvođenje jednostavne slike ili analogije za opis situacije.	Čini apstraktna ili teško imenovana iskustva pristupačnima; potiče kreativnu refleksiju.	"Bi li rekao da je to pomalo poput spiralnih stepenica: svaki se korak čini malim, ali kad pogledaš gore, shvatiš koliko si duboko sišao?" "Zvuči kao da je kockanje postalo ventil za pritisak kad se napetost nakupi, to je jedino olakšanje koje imaš. Je li odgovara?"

2.2. Suočavanje s otporom kroz aktivno slušanje

Otpor je prirodan dio svakog procesa promjene. Može se pojaviti kao poricanje, umanjivanje, argumentiranje, preusmjeravanje ili ambivalentnost. Sljedeća tablica prikazuje najčešće obrasce otpora i kako na njih odgovoriti aktivnim slušanjem umjesto konfrontacije.

Šablona otpora	Pristup olakšavanja	Primjeri odgovora
Poricanje ("To zapravo nije problem")	Reflektivno slušanje + razvijanje neslaganja	"Čini se da misliš da kockanje trenutno ne uzrokuje probleme." "Spomenuli ste da ste pod stresom zbog novca. Kako se kockanje povezuje s tim?"
Nedostatak odgovornosti ("Nije moja krivnja")	Priznajte, a da se ne slažete + potaknite preuzimanje odgovornosti	"Čini se frustrirajućim osjećati da su vanjski čimbenici odigrali tako veliku ulogu." "Što misliš da zapravo možeš kontrolirati u ovoj situaciji?"
Otpor promjenama ("Ne mogu se promijeniti")	Izgraditi samopouzdanje + preoblikovati otpor	"Što ti je pomoglo u drugim situacijama kada si uspio promijeniti nešto teško?" "Kako bi život izgledao da su stvari drugačije?"
Nedostatak motivacije ("Ne vidim smisao")	Istražite vrijednosti + koristite pitanja s ljestvicom	"Koje su stvari u vašem životu najvažnije za vas? Kako se kockanje uklapa u to?" "Na ljestvici od 1 do 10, koliko se spremni osjećate istražiti mogućnost promjene? Što bi je podiglo za jedan bod?"
Nema ciljeva ili plana ("Nemam pojma kako početi")	Počnite malim koracima + ponudite strukturu bez preuzimanja kontrole	"Koja je jedna sitnica koju biste mogli učiniti drugačije ovaj tjedan?" "Ako bi promjena morala započeti danas, koji bi bio najmanji mogući prvi korak?"

Moćna pitanja

3.1. Vrste pitanja — praktični vodič

Osim postavljanja otvorenih pitanja kao općeg načela, nedirektivni facilitator ima na raspolaganju niz specifičnih vrsta pitanja, od kojih svako ima određenu svrhu i učinak. Ona su preuzeta iz coaching prakse i izravno primjenjiva u kontekstu podrške osobama s ovisnošću o kockanju.

Vrste pitanja su alati, a ne pravila. Koristite ih fleksibilno i prilagođavajte ih situaciji – nemojte ih slijediti kao unaprijed zadani obrazac. Najkvalitetnija facilitacija događa se kada pitanje prirodno proizlazi iz onoga što je sudionik upravo rekao.

Vrsta pitanja	Svrha	Primjeri — kontekst kockarskog i financijskog savjetovanja
Hipotezno	Potaknite maštu o drugačijoj stvarnosti bez pritiska da se obvežete.	"Da imaš neograničeno vrijeme i nemaš financijskih briga, kako bi tvoj život izgledao?" "Kad biste se mogli vratiti u prošlost, što biste rekli sebi prije nego što je kockanje postalo problem?"
Idealno rješenje	Istražite vlastitu viziju uspjeha te osobe.	"Kako izgleda tvoja idealna financijska budućnost?" "Ako biste mogli postići samo jednu stvar u sljedeća tri mjeseca, što bi to bilo?"
Maštovito	Zaobiđite otpor stvaranjem maštovite udaljenosti od problema.	"Kad bi čarobni štapić mogao promijeniti jednu stvar u vašem odnosu s kockanjem, što bi to bilo?" "Zamislite da se sutra probudite i problem je potpuno nestao. Što biste prvo primijetili?"
Putovanje kroz vrijeme	Aktivirajte perspektivu budućnosti i povežite prošla iskustva s sadašnjim odabirima.	"Pet godina je u budućnosti i stvari su zaista bolje. Što se promijenilo?" "Ako bi ti tvoje buduće ja moglo poslati poruku danas, što bi ti napisalo?"
Izvana prema unutra	Stvorite refleksivnu udaljenost tako da izađete iz vlastite perspektive.	"Da je dobar prijatelj u tvojoj situaciji, što bi mu rekao?" "Što bi netko tko te zaista poštuje pomislio da može vidjeti sve što se događalo?"
Metaforički	Pristupite emocionalnom sadržaju kroz sliku i priču.	"Da je tvoje putovanje kockanjem knjiga, kako bi se zvala?" "Ako bi tvoje financije bile zgrada, u kakvom bi stanju bile sada?"
Širenje	Učinite nevidljiva unutarnja stanja vidljivima i mjerljivima.	"Na ljestvici od 1 do 10, koliko se spremni osjećate napraviti promjenu upravo sada?" "Rekli ste 4. Što bi ga učinilo 5?" "Rekli ste 4. Što je to što ga ne čini 3?"
Najgori slučaj	Izravno imenujte strah, umjesto da mu dopuštate da djeluje u pozadini.	"Što je najgore što se može dogoditi ako stvari ostanu takve kakve jesu?" "Ako se ovome sada ne pozabaviš, gdje misliš da ćeš biti za godinu dana?"
Počni malim koracima	Odredite konkretan, izvediv prvi korak za stvoriti zamah.	"Koja je jedna mala stvar koju biste mogli učiniti drugačije ovaj tjedan?" "Koji je najmanji korak koji bi se i dalje računao kao napredak?"

3.2. Debrifing — svjesno učenje

Debrifing je završni i ključni korak koji iskustvo pretvara u učenje. Bez njega aktivnost ostaje samo aktivnost. Slijedimo model 4F Rogera Greenawaya:

Savjeti za organizaciju debriefinga

- Odvojite posebno vrijeme. Ne dopustite da faza aktivnosti potroši vrijeme predviđeno za refleksiju. Obavijestite sudionike o vremenu predviđenom za debriefing.
- Objasnite da ćete u debriefingu slijediti različite korake. Ako netko prijeđe na sljedeći korak, pojasnite da ćete te refleksije staviti sa strane dok ne dođe red na taj korak. Dobro je da svi zajedno napreduju kroz korake.
- Podsjetite sudionike da nisu obavezni biti suglasni jedni s drugima — različiti odgovori su vrijedni.
- Redovito sažimajte i parafrazirajte: "Ako sam dobro razumio..." ili "Možemo li reći da..."
- Koristite tišinu kao poziv. Ostavite prostora za razmišljanje prije nego što očekujete odgovore.
- Ako je nešto preteško za potpuno obradu, priznajte to i dogovorite se da ćete se tome vratiti na budućoj sesiji.
- Prihvatljivo je reći da ste pogriješili ili nešto krivo shvatili. Otvorenost gradi povjerenje.
- Pobrinite se da se svi mogu vidjeti. Sjedite u krugu ili oko stola tako da su svi međusobno vidljivi.

MODEL 4F (FEELINGS, FACTS, FINDINGS, FUTURE) ZA ZAKLJUČIVANJE — OSJEĆAJI · ČINJENICE · OTKRIĆA · BUDUĆNOST

*F1 — **OSJEĆAJI**: Započnite istraživanjem emocionalnih reakcija. Kako ste se osjećali? Što je bilo neugodno? Što vas je iznenadilo? Kako se sada osjećate? Što je bilo neugodno? Što vas je iznenadilo?*

*F2 — **ČINJENICE**: Istražite što se zapravo dogodilo, što je moguće objektivnije. Objektivno izvještavanje, bez tumačenja.*

*F3 — **OTKRIĆA**: Pređite na tumačenje. Koji su bili razlozi? Što to otkriva? Koristite 'kako' i 'iz kojih razloga' — izbjegavajte izravna pitanja 'zašto'.*

*F4 — **BUDUĆNOST**: Povežite učenje sa stvarnim životom i konkretnim namjerama. Što ćete ponijeti sa sobom? Koji se mali prvi korak čini mogućim?*

Alat 'Play Your Cards Right'

4.1. Terapijski set kartica

Ovaj set kartica je edukativna aktivnost osmišljena za poticanje promišljanja, dijaloga i svijesti u kontekstu ovisnosti o kockanju. Temeljena na modelu ciklusa promjene (Prochaska i DiClemente), aktivnost pruža siguran i strukturiran prostor u kojem sudionici istražuju emocije, uvjerenja, prioritete i strategije suočavanja vlastitim tempom i bez pritiska.

Napomena o jeziku i okidačima

⚠ Važno — Molimo pročitajte prije vođenja

Ovaj je set materijala razvijen za upotrebu s osobama s ovisnošću o kockanju. Jezik, mehanika i materijali pažljivo su osmišljeni kako bi se izbjegle asocijacije na okruženja za kockanje. Međutim, voditelji bi trebali obratiti pozornost na sljedeće:

1. Terminologija — Riječ "igra" namjerno je izbjegavana u ovom kompletu za rad. Aktivnost nazivamo **"alatom“ ili „kompletom** za **rad"** ili **"aktivnošću"**, a sudionici se nazivaju **"polaznicima"**, a ne "igračima". Facilitator bi trebali održavati ovaj jezik tijekom svake sesije.

2. Okretač kategorija — Mehanizam odabira je okretač s bojama, a ne tradicionalna kocka ili kockice. Ovaj je izbor napravljen kako bi se izbjegle izravne vizualne i osjetilne asocijacije na kockanje. Ako vaša verzija koristi fizički okretač kategorija, imajte na umu da taj predmet može djelovati kao okidač za neke sudionike. Možete igrati i bez njega na način da kartice izvlačite izravno.

3. Praćenje napretka, a ne pobjeda — Kriški pizze služe za praćenje napretka, a ne kao nagrada. Nema pobjednika ni gubitnika. Naglasite da je svrha osobna refleksija i grupni dijalog, a ne natjecanje.

4. Emocionalna sigurnost — Svaki sudionik može u bilo kojem trenutku odbiti karticu, napraviti pauzu ili upotrijebiti karticu Supermoći, bez potrebe da opravdava svoj izbor. Normalizirajte to od samog početka svake sesije.

5. Pratite reakcije — Obratite pozornost na neverbalne znakove. Sadržaj nekih kartica (posebno u kategorijama Metafore i Osjećaji i nošenje s njima) može izazvati snažne emocije. Dopustite prostor za tišinu i nikada ne tražite sudionika da podijeli više nego što se osjeća da mu je ugodno.

6. Prilagodite se svojoj grupi — Vodič može unaprijed odabrati kartice, ukloniti određene kategorije ili prilagoditi strukturu sesije kako bi odgovarala potrebama grupe, fazi promjene i emocionalnoj spremnosti.

Sadržaj

Alat sadrži **198 kartica** podijeljenih u **6 kategorija**, s **33 kartice u svakoj kategoriji**, pri čemu je svaka kategorija označena posebnom bojom. To je upotpunjeno s **11 posebnih (SuperPower) kartica** i **prilagođenim okretačem** za **kategorije** koji pokazuje simbole i boje svih 6 kategorija.

Kategorije kartica

1. Izjave i citati	**33 kartice koje sadrže citate i izjave o kockanju, novcu, ovisnosti i promjeni. Sudionik iznosi svoj stav: *slažem se, donekle se slažem, donekle se ne slažem ili se ne slažem* i objašnjava razloge svoje odluke.**
2. Prioriteti	33 kartice, od kojih svaka sadrži jednu riječ-pojam (vrijednosti, uvjerenja, ponašanja – npr. Obitelj, Sloboda, Sram, Autonomija, Iluzija). Sudionik dobiva nekoliko kartica, raspoređuje ih po redoslijedu osobnih prioriteta i objašnjava zašto je donio te odluke.
3. Metafore	33 kartice, svaka s situacijskom metaforičkom slikom. Sudionik interpretira vizualnu scenu i gradi priču s početkom, sredinom i krajem, koristeći elemente koje vidi na slici.
4. Činjenice	33 kartice koje sadrže provjerene činjenice i pitanja s višestrukim izborom o vjerojatnostima, mehanizmima ovisnosti te psihološkim i financijskim posljedicama kockanja. Točan odgovor nalazi se u priručniku za voditelja. Svaka kartica uključuje dodatna pitanja za dublje istraživanje i raspravu.
5. Priče	33 kartice, od kojih svaka sadrži kombinaciju 5 slika i simbola, od kojih se barem jedan odnosi na svijet kockanja (kockica, špil karata, žetoni, djetelina s četiri lista, potkova itd.). Sudionik stvara kratku priču u prvom licu koja povezuje svih 5 slika u koherentnu osobnu avanturu.
6. Osjećaji i nošenje s njima	33 kartice koje sadrže otvorena pitanja koja istražuju emocionalnu dimenziju kockarskog ponašanja: prepoznavanje i imenovanje emocija, prepoznavanje obrazaca i okidača, istraživanje unutarnjih motivacija i razvijanje zdravih strategija za upravljanje porivima.
7. Džoker / Supermoć (Posebne karte)	11 posebnih kartica, od kojih svaka predstavlja lik s jedinstvenim imenom i sposobnošću (npr. *Uništavatelj* — odložite kartu bez odgovaranja; *Ogledalo* — zamolite drugog sudionika da odgovori umjesto vas; *Blizanac* — bacite okretač s kategorijama dvaput i odaberite željeni rezultat). Ove se kartice mogu koristiti u bilo kojem trenutku kao emocionalna sigurnosna mreža kada se čini da je neka kartica preosjetljiva ili konfrontirajuća. Jednom iskorištena, kartica Džokera se uklanja iz igre do kraja sesije.

Dodatne komponente

Prilagođeni kockasti okretač za kategorije	Kockasti okretač sa šest dijelova, pri čemu je svaki dio označen simbolom i bojom jedne od 6 kategorija kartica. U svakom krugu sudionik okreće okretač kako bi odredio iz koje će kategorije izvući karticu. **Napomena:** Ako se umjesto toga koristi fizički kockasti kocka, voditelji bi trebali biti svjesni da taj predmet kod nekih sudionika može izazvati asocijacije na kockanje. Preporučuju se alternativne metode odabira (karte u boji u vrećici, digitalni nasumični odabir) gdje je to prikladno.
Pizza za praćenje napretka	Osobni prikaz napretka u obliku pizze, podijeljen na 6 kriški — po jednu za svaku boju kategorije. Sudionik postavlja krišku u odgovarajuću boju svaki put kad dovrši karticu. Pizza služi kao vizualni prikaz angažmana u svih šest dimenzija alata. *Ovo nije natjecanje niti sustav bodovanja.* Dovršavanje pizze je neobavezno i nikada se ne bi trebalo predstavljati kao "pobjeda".

Kako se igra

Korak 1	**Sudionik okreće okretač kategorija (ili izvlači karticu s bojom).**
Korak 2	Boja i simbol označavaju kategoriju iz koje se izvlači kartica.
Korak 3	Sudionik pročita karticu i bavi se zadatkom koji odgovara toj kategoriji.
Korak 4	Nakon interakcije s karticom, sudionik stavlja krišku pizze u boju te kategorije na svoju pizzu napretka.
Korak 5	U bilo kojem trenutku sudionik može upotrijebiti karticu SuperMoć kako bi odložio karticu koja mu se čini previše teškom ili osjetljivom — bez potrebe za objašnjenjem.
Korak 6	Aktivnost se nastavlja dok traje vrijeme koje je odredio voditelj, ili dok sudionici ne osjete da su dovoljno istražili.

Ciljana publika	**odrasli i mladi, u terapijskim, obrazovnim ili preventivnim okruženjima, uz stručno vođenje.**
Sudionici	2–8 sudionika + 1 voditelj
Svrha	Samosvijest, osobna refleksija, razvoj emocionalnih vještina i podrška procesu promjene ponašanja.

"Facilitacija je kompetencija koja zahtijeva praksu. Budite strpljivi prema sebi, tražite povratne informacije i neprestano težite poboljšanju."

Načelo neformalnog obrazovanja

4.2. Korištenje kartica u različitim kontekstima

Komplet kartica 'Play Your Cards Right' može se koristiti u raznim profesionalnim kontekstima.

Sve opisano i predloženo može se prilagoditi ili u potpunosti izostaviti ovisno o svrsi sesije.

Format	Kompozicija	Kako koristiti karte
Sesija jedan na jedan	Jedan voditelj + jedan sudionik	Pizza: sudionik gradi vlastitu pizzu tijekom više sesija. Dubinska analiza jedne kategorije: odaberite jednu kategoriju, upotrijebite 4–6 kartica i provedite debriefing.
Grupa podrške (pojedinačna pizza)	1 voditelj + 3–5 sudionika, svaki gradi vlastitu pizzu	Svaki sudionik koristi okretač kategorija, ima svoju pizzu i pristup karticama. Nakon svakog odgovora na kartici potaknite kratku grupnu refleksiju: 'Tko ima drugačije mišljenje?' Svi sudionici istovremeno izrađuju svoju pizzu — različite brzine su normalne i vrijedne.
Grupa podrške (zajednička/kolektivna pizza)	1 voditelj + 3–5 sudionika, zajedno izrađuju JEDNU pizzu	Grupa dijeli JEDNU pizzu. Okretač za kategorije baca onaj tko je na redu. Svi sudionici odgovaraju na izvučenu karticu, zatim grupa zajedno raspravlja i odlučuje koji odgovor 'vrijedi' za zajedničku krišku pizze. Varijacija: svaki sudionik može odgovoriti, a grupa bira najrezonantniji odgovor. Ovaj model naglašava zajedničko iskustvo, identifikaciju s vršnjacima i koheziju grupe.
Financijska coaching sesija	Coach + klijent (pojedinac ili par)	Koristite bez pizze, kartice samo kao poticaj za razgovor. Coach unaprijed odabire 3–5 kartica usklađenih s ciljem sesije (postavljanje ciljeva, istraživanje otpora, pregled napretka). Kat. 2 (Prioriteti) je snažan alat za razjašnjavanje vrijednosti prije postavljanja ciljeva. Kategorija 1, odjeljak "Izjave iz psihologije novca", premošćuje jaz između kockarskog i financijskog načina razmišljanja. Integrirajte aktivno slušanje tijekom cijelog procesa: parafrazirajte nakon svake kartice, ponudite metafore, koristite pitanja s ljestvicom.

4.3. Opcije igranja u grupi

Kada se pizza koristi u grupnom kontekstu, moguće je nekoliko varijanti. Izbor bi trebao biti vođen razinom povjerenja u grupi, ciljevima sesije i raspoloživim vremenom.

Varijanta	Kako to funkcionira	Vrijednost / učinak	Najbolji kontekst
Klasični individualni	Svaki sudionik gradi svoj svoju pizzu neovisno vlastitim tempom.	Maksimalna autonomija; vlastitim tempom; odražava jedinstveno putovanje svake osobe	1 na 1 / male grupe gdje je neovisnost važna

Utrka u dovršavanju	Prvi koji dovrši pizzu ali moraju detaljno obraditi svaku karticu prije nego što dobiju krišku.	Blaga konkurencija; korisno s mlađim sudionicima ili grupama s niskim početnim angažman	Mlađe skupine / početne kolektivne faze uključivanja
Zajednička pizza	Grupa priprema JEDNU zajedničku pizzu. Svi odgovaraju na svaku karticu; grupa raspravlja i odabire najsnažniji odgovor.	Jača koheziju grupe, identifikaciju s vršnjacima, zajednički narativ	Uspostavljene grupe za podršku / obiteljski sastanci
Pizza za dva tima	Sudionici se podijele u dva mala tima, svaki gradi svoju pizzu. Timovi mogu koristiti Kartice Jokera strateški.	Suradnička energija unutar podgrupa; prijateljska međugrupna dinamika	Veće grupe (6–10) / psihoedukacijske sesije
Fokus na kategoriju (bez pizze)	Vodič unaprijed odabire jednu kategoriju kao strukturirani alat za razgovor.	Puna dubina; bez ometanja zbog gamifikacije; omogućuje duže, bogatije istraživanje jedne teme	Coaching / kliničke / strukturirane grupne sesije
Progresivni luk (više sesija)	Jedan cvijet (odaberite kategoriju karata) po sesiji. Kriška pizze se stječe tek nakon dovršetka potpunog debriefinga svakog cvijeta.	Postupno izgradnja tijekom nekoliko sesija; povjerenje i dubina se postepeno grade	Kontinuirana individualna podrška / moduli rehabilitacijskog programa

PIZZA KAO METAFORA

Pizza je metafora. Završena pizza predstavlja cjelovitost — potpunu sliku odnosa osobe s kockanjem kroz više dimenzija.

4.4. Kategorije kartica

KATEGORIJA 1 — IZJAVE I CITATI

Koje kompetencije razvija ovaj set?

🧠🧠 **GLAVA:** Razumijevanje vlastitih uvjerenja i stavova o kockanju, novcu, riziku i promjenama; prepoznavanje kognitivnih iskrivljenja ugrađenih u kulturno zajedničke ideje.

✋ **RUKE:** Izražavanje osobnog stava i njegovo branjenje argumentima; vježbanje nijansiranog oblikovanja mišljenja (slažem se, donekle se slažem, donekle se ne slažem).

❤️ **SRCE:** Razvijanje otvorenosti za preispitivanje vlastitih sigurnosti; toleriranje ambivalentnosti; primjećivanje kada izjava izaziva snažnu emocionalnu reakciju i razmišljanje o razlozima.

Kako facilitirati

Koristite postojeće špilove kartica ili ispišite izjave i citate navedene u nastavku.

Nakon što se karta okrene, dajte sudioniku(ima) vremena da je tiho pročitaju. Ne reagirajte, održavajte neutralan izraz lica. Nakon što sudionik(i) postavi(ju) svoj žeton za suglasnost, potaknite istraživanje postavljanjem otvorenih pitanja. Važno je razmišljanje koje stoji iza žetona, a ne sam žeton. Odaberite one koji su najrelevantniji za vašu grupu ili svrhu. Alternativno, možete napraviti više cvjetova.

Citati o kockanju: oni obično otkrivaju implicitna uvjerenja o sreći, kontroli i ovisnosti. Slušajte racionalizaciju i magično razmišljanje.

PITANJA ZA FACILITATORA — KATEGORIJA 1

"Je li vaše mišljenje o ovome uvijek bilo isto ili je nešto to promijenilo?" "Što bi netko

tko vas dobro poznaje rekao o vašem odabiru žetona?"

"Postoji li dio ove izjave koji vam smeta, čak i ako se slažete s njom?"

"Da morate promijeniti jednu riječ u jednoj od izjava kako bi ona u potpunosti bila vaša, koja bi to riječ bila?"

"Na ljestvici od 1 do 10, koliko snažno se držite tog stava?"

BILJEŠKA ZA FACILITATORA GRUPE

U grupi: nakon što svaki sudionik postavi svoj žeton, pokrenite kratku rundu: 'Tko ima drugačiji stav? Što stoji iza toga?' Izbjegavajte stvaranje rasprave; cilj je iznijeti na vidjelo raznolikost iskustava, a ne postići konsenzus.

Psihologija novca / promjena izjava/citata: idealne su za sesije financijskog coachinga. **Otkrivaju stavove prema disciplini, navikama, donošenju financijskih odluka i spremnosti na promjenu, što su moćne polazne točke za razgovore o postavljanju ciljeva.**

Ne kockaš se da bi pobijedio. Kockaš se kako bi mogao kockati sljedeći dan. (Bert Ambrose)
Ako ne možeš kontrolirati svoje emocije, ne možeš kontrolirati ni svoj novac (Morgan Housel)
Promjena se događa kada je bol od ostajanja istim veća od boli od promjene. (nepoznato) Vi ste ono što ponavljate. (James Clear)
Financijska sloboda ne znači imati više, već željeti manje. (Morgan Housel)
"Jackpot nije u novcu. Jackpot je u tome da staneš prije nego što izgubiš više."

"Cilj bez plana je samo želja." Antoine de Saint-Exupéry
"Promjena je u početku teška, u sredini kaotična, a na kraju prekrasna." Robin Sharma "Ono što radite svaki dan važnije je od onoga što radite s vremena na vrijeme." Gretchen Rubin
"Lanac navike je predivan da bi se osjetio dok ne postane pretežak da bi se slomio." Warren Buffett "Ovisnost počinje s nadom da nešto 'tamo vani' može trenutačno ispuniti prazninu iznutra." (Jean Kilbourne)
"Najsigurniji način da udvostručite svoj novac jest da ga presavijete i stavite u džep." "Jedina prava pogreška je ona iz koje ne naučimo ništa." Henry Ford

KATEGORIJA 2 — PRIORITETI

Koje kompetencije ovaj set razvija?

🧠🧠 **GLAVA**: Razumijevanje uloge vrijednosti u vođenju financijskih i ponašajnih izbora; prepoznavanje kako se prioriteti mijenjaju ovisno o kontekstu, stresu ili životnoj fazi.

✋ **RUKE**: Vježbanje razjašnjavanja vrijednosti kao vještine; pretvaranje implicitnih prioriteta u eksplicitne i vidljive; otkrivanje unutarnjih proturječnosti između izjavljenih vrijednosti i stvarnog ponašanja.

❤️ **SRCE**: Razvijanje iskrenosti prema sebi o tome što zaista pokreće odluke; podnošenje nelagode pri uočavanju sukoba vrijednosti (npr. nisko rangiranje 'obitelji' u odnosu na prijavljene obiteljske napetosti).

Kako FACILITIRATI

Rasporedite kartice s porukama na stol. Koristite postojeće špilove kartica ili ih ispišite. Ispod je nekoliko primjera 'prioriteta'.

Dajte sudioniku onoliko vremena koliko mu je potrebno da ih posloži — nemojte žuriti. Promatrajte proces: oklijevanja, povlačenja i izrazi lica jednako su informativni kao i konačni raspored.

Kad je raspored gotov, nemojte započinjati s pitanjima "Zašto" (ona potiču opravdanja). Umjesto toga, započnite s radoznalošću: odrazite ono što vidite, a zatim pozovite na istraživanje.

Ova je kategorija posebno moćna prije postavljanja ciljeva u kontekstu coachinga: otkriva što sudionik zapravo želi, što se može značajno razlikovati od onoga što misli da bi 'trebao' željeti.

Primjeri popisa prioriteta

Rizik	Nagrada	Sloboda
Iskušenje	Disciplina	Rast
3/5	½	4/9
Sreća	Vještina	Inteligencija

PITANJA ZA FACILITACIJU — KATEGORIJA 1

"Recite mi nešto o vrhu vaše liste: što je to što je tu riječ dovelo na prvo mjesto?"

"Primjećujem da je [riječ X] pri dnu. Što bi bilo potrebno da se pomakne više?"

"Je li ovaj redoslijed uvijek izgledao ovako ili se razlikuje od onoga kako je možda izgledao prije godinu dana?" "Postoji li na popisu riječ koja te iznenađuje jer nisi očekivao da ćeš je tamo staviti?"

"Kad bi se kockanje sutra nestalo iz tvog života, bi li ovaj popis izgledao drugačije?"

"Kojoj riječi na ovom popisu trenutno odajete počast? A koju zanemarujete?"

BILJEŠKA ZA FACILITATORE GRUPE

U grupi: sudionici naizmjence dijele svoje rasporede. Potaknite ih da primijete razlike bez osuđivanja: 'Čija se lista najviše razlikuje od vaše? Što vam to govori?'

KATEGORIJA 3 — METAFORE

Koje kompetencije ovaj set razvija?

🧠🧠 **GLAVA**: Razumijevanje veze između simboličkog predstavljanja i proživljenog iskustva; stjecanje distance u odnosu na situaciju kroz pripovijedanje.

✋ **RUKE**: Vježbanje emocionalnog izražavanja kroz priču; izgradnja narativne koherentnosti o vlastitom iskustvu; korištenje kreativnog razmišljanja za pristupanje teškim temama.

❤️ **SRCE**: Dopuštanje sebi da se približi teškom osobnom materijalu bez izravne izloženosti; razvijanje povjerenja u kreativni i refleksivni proces.

Kako facilitirati

Stavite karticu s likom na stol. Dajte sudioniku vremena da je pogleda. Zamolite ga da opiše što vidi, a ne što to "znači". Zatim ga zamolite da izgradi kratku priču koristeći elemente na slici, u kojoj je on glavni lik.

Ovo je projektivna tehnika. 'Priča' je često premješten prikaz vlastitog iskustva sudionika, slušajte emocionalni ton, dinamiku moći, kako protagonist rješava (ili ne uspijeva riješiti) situaciju i postoji li djelovanje ili pasivnost u narativu.

Ne tumačite priču naglas. Postavljajte pitanja koja potiču sudionika da produbi ili promisli o vlastitoj priči. Koristite odražavanje: ponavljajte ključne riječi iz priče i primijetite koje nose emocionalnu težinu.

PITANJA ZA FACILITATORA— KATEGORIJA 1

"Što glavni lik trenutno osjeća?"

"Kako se priča završava ili ima li još kraj?"

"Postoji li trenutak u priči kada su se stvari mogle odvijati drugačije?" "Koji vas je

element u priči najviše privukao? Zašto baš taj?"

"Primijetio/la sam da si lik opisao/la kao [riječ koju su upotrijebili]. Kako je biti u toj poziciji?"

"Podsjeća li vas išta u ovoj priči na nešto iz stvarnog života (vašeg ili nečijeg drugog)?"

BILJEŠKA ZA FACILITATORA GRUPE

U grupi: jedan sudionik priča svoju priču, ostali slušaju bez prekidanja. Nakon priče,
vođa grupe započinje: 'Što vam je ostalo u sjećanju iz ove priče? Na što vas je natjeralo da pomislite?' Držite promišljanje grupe usmjerenim na priču, u ovoj fazi izbjegavajte izravna osobna otkrića drugih sudionika.

KATEGORIJA 4 — ČINJENICE

Koje kompetencije ovaj set razvija?

🧠🧠 **GLAVA:** Financijska pismenost i matematičko razumijevanje mehanike kockanja (domaća prednost, RTP, izgledi); razumijevanje poremećaja kockanja kao priznatog stanja mentalnog zdravlja; svijest o utjecaju kockanja na obiteljske sustave.

✋ **RUKE**: Ispravljanje kognitivnih izobličenja (kockarska zabluda, iluzija kontrole, ganjanje gubitaka) činjeničnim informacijama; povezivanje apstraktnih podataka s osobnim donošenjem odluka.

❤ **SRCE**: Razvijanje intelektualne poniznosti — spremnost prihvatiti da su vlastita uvjerenja možda pogrešna; zamjenjivanje samokrivnje temeljene na sramu ('slab sam') sustavnim razumijevanjem ('aktivnost je osmišljena ovako
načinom').

Kako facilitirati

Pročitajte pitanje naglas. Dajte sudioniku vremena da razmisli o svom odgovoru — ovo nije kviz brzine. Zamolite ga da podijeli svoje razmišljanje prije nego što otkrijete točan odgovor.

Nakon otkrivanja ispravnog odgovora, najvažniji je trenutak onaj koji slijedi: upotrijebite reframing kako biste povezali činjenicu s osobnim iskustvom sudionika. Ovdje psihoedukacija postaje stvarna.

Nekoliko kartica bavi se utjecajem na obitelj, komorbiditetima, grupnom terapijom i sistemskim čimbenicima. One zahtijevaju veću osjetljivost pri facilitiranju. Kartice o matematici kockanja snažno pomažu u suočavanju s iluzijom kontrole i kockarskom zabludom.

PITANJA ZA FACILITATORA — KATEGORIJA 1

"Koji ste odgovor očekivali i što vas je navelo na to?" "Sada kada to

znate, što to mijenja, ako išta?"

"Spomenuli ste da ponekad vjerujete da je pobjeda 'zadovoljena'. Kako se ta činjenica povezuje s tim

uvjerenjem?" "Jeste li o tome ranije razmišljali ili je to nova informacija?"

"Da netko do koga ti je stalo zna ovu činjenicu, što bi želio da s njom učini?"

"Kako se ova činjenica uklapa u sliku vašeg vlastitog iskustva s kockanjem?"

BILJEŠKA ZA FACILITATORA GRUPE

U grupi: pročitajte pitanje, pozovite sve da privatno napišu svoj odgovor, a zatim ga podijele. Nakon što se otkrije točan odgovor, otvorite raspravu: 'Tko je iznenađen? Tko je to već znao? Koja je važnost te razlike?' Raznolikost odgovora sama je sadržaj.

KATEGORIJA 5 — PRIČE

Koje kompetencije ovaj skup razvija?

🧠🧠 **GLAVA**: Razumijevanje vlastitog narativnog identiteta — priče koje netko priča o sebi i svojim odabirima; prepoznavanje ponavljajućih obrazaca kroz strukturu priče.

✋ **RUKE**: Sastavljanje koherentne pripovijesti u prvom licu od različitih elemenata; uspostavljanje veza između simbola povezanih s kockanjem i osobnog iskustva; vježbanje preuzimanja perspektive.

❤ **SRCE**: Pristupanje emocionalno teškom materijalu kroz sigurnost fikcije; razvijanje hrabrosti za poistovjećivanje sa situacijom glavnog lika; istraživanje alternativnih završetaka ili putova.

Kako FACILITIRATI

Stavite karticu sa svojih 5 slika na stol. Objasnite da sudionik treba stvoriti kratku priču koristeći svih 5 slika, u prvom licu ('ja'), što znači da je on glavni lik pustolovine. Jedna od slika uvijek će se odnositi na svijet kockanja (kocka, žeton, špil karata, simbol jackpota itd.).

Ne ispravljajte niti preusmjeravajte priču. Pažljivo slušajte: je li protagonist aktivan ili pasivan? Pun nade ili zarobljen? Pojavljuje li se element kockanja kao prijetnja, resurs, iskušenje ili nešto drugo?

Nakon priče, iskoristite kratku tišinu prije postavljanja pitanja. Dopustite da priča odstoji. Zatim koristite pitanja od vanjskog prema unutarnjem i metaforička pitanja kako biste potaknuli promišljanje – ne tumačite priču sudioniku.

PITANJA ZA VODITELJA — KATEGORIJA 1

"Kako se 'ja' u vašoj priči osjećao na kraju?"

"Je li u priči bio trenutak u kojem je lik mogao donijeti drugačiji izbor?" "Koja od pet slika vam se najviše 'čini svojom', ona koja vas je najviše privukla?"

"Ako bi ova priča imala naslov, koji bi to bio?"

"Možda griješim, ali čini se da je lik u vašoj priči [zapažanje]. Odjekuje li vam to?"

"Da pišete sljedeće poglavlje ove priče, što bi se dogodilo?"

BILJEŠKA ZA VODITELJA GRUPE

U grupi: svaki sudionik tiho stvara vlastitu priču, a zatim je dijeli. Nakon svake priče, voditelj poziva grupu na jednu kratku refleksiju: 'Što vam je ostalo u sjećanju iz te priče?

KATEGORIJA 6 — OSJEĆAJI I SNALAŽENJE

Koje kompetencije ovaj set razvija?

🧠🧠 **GLAVA:** Razumijevanje emocionalne mehanike kockanja: kako emocije potiču kockanje, kako kockanje mijenja emocionalna stanja i kako emocionalni obrasci održavaju ciklus.

✋ **RUKE:** Prepoznavanje, imenovanje i precizno izražavanje emocija; mapiranje osobnih okidača; prepoznavanje obrazaca suočavanja temeljenih na izbjegavanju; razvijanje vokabulara za emocionalno iskustvo.

❤️ **SRCE:** Razvijanje suosjećanja prema sebi i emocionalne iskrenosti; smanjenje srama; izgradnja sposobnosti toleriranja teških emocija bez neposrednog pokušaja bijega od njih.

Kako facilitirati

Ovo je najdublja kategorija. Prije njezine upotrebe provjerite je li uspostavljeno dovoljno povjerenje; nije prikladna za prvu sesiju. Uvijek započnite s potvrđivanjem. Što god sudionik podijeli, priznajte to kao stvarno i razumljivo prije nego što postavite bilo kakvo pitanje.

Kartice istražuju emocionalne obrasce, mehanizme suočavanja, okidače i emocionalnu dimenziju oporavka. Neke kartice također uključuju elemente za probir temeljene na kriterijima DSM-5, PGSI i SOGS. Namijenjene su za upotrebu profesionalcima s kliničkom ili terapijskom obukom. Ako sudionik otkrije sadržaj koji ukazuje na značajnu uznemirenost ili rizik, ne nastavite s karticama, već se pozabavite trenutnom potrebom i uputite ga specijalistu.

Idite polako. Koristite duge pauze. Nemojte žuriti s jedne kartice na drugu. Jedna kartica iz ove kategorije može generirati dovoljno materijala za cijelu sesiju.

PITANJA ZA FACILITACIJU — KATEGORIJA 6

"Koja vam je prva emocija koja se pojavi kada pomislite na kockanje, prije nego što uopće počnete analizirati?" "Spomenuli ste osjećaj [emocija koju su naveli]. Kada ste ga prvi put osjetili u vezi s kockanjem?" "Postoji li neka emocija koju izbjegavate i mislite li da vam kockanje pomaže u tome?"

"Kada zamišljate budućnost bez kockanja, koje je prvo osjećanje koje vam padne na pamet?"

"Sjetite se nekog trenutka kada ste se oduprli porivu za kockanjem. Koje vam je osjećanje pomoglo da ostanete jaki?"

"Kada bi vaše emocije bile vremenska prognoza, koji bi uvjeti za vas signalizirali 'oluju kockanja'?" "Što biste si rekli, s ljubaznošću, nakon trenutka kockanja kojeg žalite?"

BILJEŠKA ZA FACILITATORE GRUPE

U grupi: ova se kategorija smije koristiti samo u uspostavljenoj grupi s jasno utvrđenim dogovorima o povjerljivosti. Pozovite na dijeljenje — nikada ne zahtijevajte. Sudionik koji sluša u tišini i dalje sudjeluje. Uloga facilitatora je osigurati prostor, a ne popunjavati ga.

KATEGORIJA 7 — DIVLJE KARTICE / KARTICE SUPERMOĆI

Koje kompetencije razvija ovaj set?

🧠🧠 **GLAVA**: Razumijevanje vlastitih granica u datom trenutku; prepoznavanje kada tema ili kartica trenutno nisu dostupne — i znanje da je to informacija, a ne neuspjeh.

✋ **RUKE:** Vježbanje postavljanja granica kao vještine; aktivno odlučivanje o vlastitom angažmanu; korištenje strateškog razmišljanja unutar aktivnosti.

❤️ **SRCE:** Razvijanje osjećaja vlastite sposobnosti djelovanja i samopouzdanja; iskustvo da je imati granice legitimno i da se poštuje; usvajanje principa da je sudjelovanje uvijek slobodan izbor.

Kako FACILITIRATI

Uvedite kartice Džokera na početku sesije, prije nego što igra započne. Jasno objasnite svaki lik i njegovu moć. Normalizirajte njihovu upotrebu: 'Ove karte postoje jer nije svako pitanje pravo pitanje u pravom trenutku. Korištenje Džokera nije odustajanje, već čin donošenja odluke.' Kada koristite vježbu s cvijećem, dajte po 1 kartu 'Džoker' svakom sudioniku.

Kada sudionik upotrijebi Džokera, prihvatite to bez komentara ili reakcije. Ne pitajte zašto. Odluka o korištenju Džokera sama je po sebi vrijedna informacija, ona ukazuje na to gdje se trenutno nalazi granica, a ta informacija pripada sudioniku, a ne voditelju.

Obratite pozornost na to koji se Joker odabere. Neki odabiri nose značenje: sudionik koji dosljedno koristi 'Uklanjanje' (preskakanje i ostanak u istoj kategoriji) možda signalizira izbjegavanje određenih tema. Sudionik koji koristi 'Ogledalo' (neka druga osoba odgovara) možda testira dijeli li netko drugo njegovo iskustvo. To su zapažanja koja trebate zadržati za sebe, a ne naglas tumačiti.

Važno: nijedna kartica Jokera ne referira se na mehanike kockanja. U ovoj kategoriji nema sreće, nema jackpota, nema rizika. To je namjerno — Joker je prostor oslobođen same dinamike koju alat istražuje.

TUMANJANJE IZBORA DIVLJAKA — ŠTO MOŽE SIGNALIZIRATI

Uklanjanje: Preskočite i izvučite drugu iz iste kategorije. Signalizira: 'ova konkretna karta trenutno nije za mene, ali sam i dalje voljan/voljna se baviti ovom kategorijom.'

Odustajanje: Preskočite i ponovno izvučite karticu iz iste kategorije. Signalizira: 'Ova specifična karta trenutno nije za mene, ali sam i dalje spreman/na baviti se ovom kategorijom.'

Ogledalo: Pitajte nekog drugog da odgovori. Signalizira: 'Želim čuti kako drugi doživljavaju ovo prije nego što progovorim.' Moćno u grupama.

Podrška: Zamolite drugog sudionika za savjet ili ohrabrujuću opomenu. Signalizira: 'Spreman sam se uključiti, ali ne želim biti sam u ovome.'

Opcija: Odaberite između 2 kartice iz iste kategorije. Signali: 'Želim moći odabrati svoju razinu izazova.'

BILJEŠKA ZA VODITELJE GRUPE

U grupi: Joker kartice mogu se dijeliti, jedan sudionik koristi Joker u ime grupe. To može stvoriti trenutak kolektivnog olakšanja i solidarnosti. Alternativno, svaki sudionik samostalno upravlja svojim Joker karticama.

4.5. Cvijet izjava

Cvijet izjava je refleksivna aktivnost temeljena na karticama u kojoj sudionici istražuju osobna uvjerenja i iskustva kroz vizualnu metaforu cvijeta — svaka latica otkriva izjavu s kojom se mogu složiti ili s kojom se ne moraju složiti, gradeći jedinstvenu sliku o tome gdje se nalaze na svom putu promjene.

Cvijet izjava	Fokus izjava
DOŽIVLJAJ	Osobno proživljeno iskustvo: emocije, porive, utjecaj na odnose i svakodnevni život.
MISLI I UVJERENJA	Kognitivna dimenzija: uvjerenja o kontroli, oporavku, krivnji prema sebi i magična mišljenje.
UTJECAJ	Posljedice: financijske poteškoće, socijalna izolacija, utjecaj na zdravlje i posao.
TRAŽENJE POMOĆI	Stavovi prema traženju pomoći: strah od osude, nada za oporavak.

Upute korak po korak

Mjesto održavanja: Tiho, privatno mjesto s ravnom površinom. Veličina grupe: Pojedinačno ili grupe do 5 osoba. Trajanje: 1–2 sata po sesiji.

Materijali: Ispisani setovi kartica (= predstavljaju listove cvijeta), papir formata A4 i olovke. 6 žetona po sudioniku (mogu biti bilo koji predmet, npr. kovanice od 1 eurocenta, čepovi od boce itd.) Jedan okrugli predmet, koji predstavlja središte cvijeta

Faza	**Radnje voditelja**
Korak 1	Pripremite prostor. Stavite središte cvijeta na stol i rasporedite 6 latica cvijeta (kartica) oko njega, okrenute tekstom prema dolje. Podijelite žetone za dogovor. Pojasnite da su svi izbori jednako valjani, da nema ispravnih ili pogrešnih odgovora. Odaberite kategoriju (dalje opisanu i objašnjenu) za cvijet ili za više cvjetova.
Korak 2	Pozovite sudionika/e da otkriju po jedan cvjetni list. Nakon čitanja izjave, svaki sudionik može staviti žeton na list ako se slaže s izjavom. Nastavite vlastitim tempom. Ostanite neutralni izbjegavajte reagirati na odabrane žetone.
Korak 3	Nastavite dok sve 6 latica ne budu okrenute i označene. Zajedno pogledajte dovršeni cvijet. Možete potaknuti početno opažanje: "Što primjećujete kad gledate u cvijet?"
Korak 4	Organizirajte debriefing koristeći kartice za debriefing: Osjećaji → Aktivnost i stvarnost → Što ako → Što dalje. Unaprijed odaberite najrelevantnije kartice. Uvijek ostavite vremena za 'Što dalje' — tu namjere i konkretne radnje.
Korak 5	Završite sesiju. Sažmite ključne točke. Provjerite: "Kako se sada osjećate?" Podsjetite sudionike da nemaju obvezu djelovati odmah, sam proces je već vrijedan.

4.6. Česte zamke

Čak i iskusni voditelji upadaju u ponavljajuće zamke. Svijest je prvi i najvažniji korak u njihovom izbjegavanju.

Zamka	Zašto je to važno / što učiniti umjesto toga
Zamka savjetovanja	Biti uvučen u davanje savjeta jer učenik izravno pita. U trenutku kada odgovorite na vlastito pitanje, postali ste direktivni.
Zamka tišine	Popunjavanje pauza prije nego što učenik stigne razmisliti. Šutnja je radno vrijeme polaznika.
Vodeće pitanje	Postavljanje pitanja koja sugeriraju 'ispravan' odgovor: "Zar ne mislite da bi pomoglo da..." Umjesto toga koristite neutralne, otvorene formulacije.
Zamka žargona	Korištenje stručne terminologije koja isključuje ili zastrašuje. Jednostavan jezik gradi sigurnost.
Zamka Promjene teme	Prekidanje skretanja s teme kako biste se vratili na planirani dnevni red. Dopustite izražavanje da dovršite, a zatim se nježno vratite.
Zamka pozitivnosti	Pokazivanje vidljivog entuzijazma kada sudionik iznese 'pozitivnu' spoznaju. Stvara pritisak za postizanje dobrih rezultata.
Zamka stručnjaka	Predstavljanje kao osoba koja posjeduje odgovore. Stručnost nedirektivnog voditelja leži u procesu, a ne u sadržaju.

4.7. Zaključak

Nedirektivna facilitacija je, u svojoj srži, čin povjerenja. Povjerenje u sposobnost učenika da pronađe vlastite odgovore, stvori vlastito značenje i odredi vlastite sljedeće korake. Uloga vođe nije ubrzati taj proces ili ga učiniti ugodnijim — ona je stvoriti uvjete u kojima se on može odvijati.

SAŽETAK — SEDAM NAČELA KOJA TREBATE IMATI NA UMU
Stavite učenika u središte. Odgovor pripada njemu. **Aktivno slušajte. Reflektirajte, parafrazirajte, sažmite, potvrdite prije nego što postavite sljedeće pitanje. Koristite otvorena pitanja. Vaša pitanja su alat. Odgovori polaznika su rad. Budite u tišini. To nije praznina, to je zvuk razmišljanja.** **Obavite završni razgovor s pažnjom. Završni razgovor je trenutak kada iskustvo postaje učenje.** **Poznajte svoje granice. Ako se sesija okrene prema području koje zahtijeva stručnu podršku, usmjerite je dalje s jasnoćom i suosjećanjem.** **Provjerite sebe. Kako ste? Vaša prisutnost je najvažniji alat u prostoriji.**

Projekt – *Play Your Cards Right*

Projekt **"Play Your Cards Right"** je partnerski projekt za suradnju u okviru programa Erasmus+ (KA220-VET). Projekt se bavi rastućim društvenim i javnozdravstvenim izazovom ovisnosti o kockanju.

Osnovna misija projekta je stvoriti i testirati **integriranu, interdisciplinarnu metodologiju** za jačanje kompetencija stručnjaka koji rade u medicinskim, psihološkim, socijalnim i financijskim područjima.

Ciljevi projekta

Projekt ima za cilj:

1. Razviti sveobuhvatnu metodologiju s kvalitativnom obrazovnom podrškom i praktičnim instrumentima za integriranu intervenciju u ovisnosti o kockanju
2. Razviti vještine naredne facilitacije među otprilike 300 stručnjaka u partnerskim zemljama
3. Povećati svijest dionika i donositelja odluka o ovisnosti o kockanju i potrebi za integriranim odgovorima javnih politika
4. Stvoriti neformalne alate za poticanje promišljanja, motivacije za promjenu i prijelaza iz faze pred-razmišljanja u djelovanje u oporavku od ovisnosti o kockanju

Glavni ishodi

Projekt isporučuje:

- Integrirana metodologija strukturirana u tematska poglavlja (razumijevanje ovisnosti, financijski coaching, rad s obitelji, podrška zajednici)
- Sveobuhvatan set **nedirektivnih kartica** za **olakšavanje rada** za individualnu i grupnu intervenciju
- Online tečaj s strukturiranim modulima
- Izvješće o dobrim praksama i preporukama za politiku na europskoj razini.

Metodologija integrira iskustveno učenje, vježbe temeljene na refleksiji i praktične instrumente prilagođene radnicima na prvoj liniji.

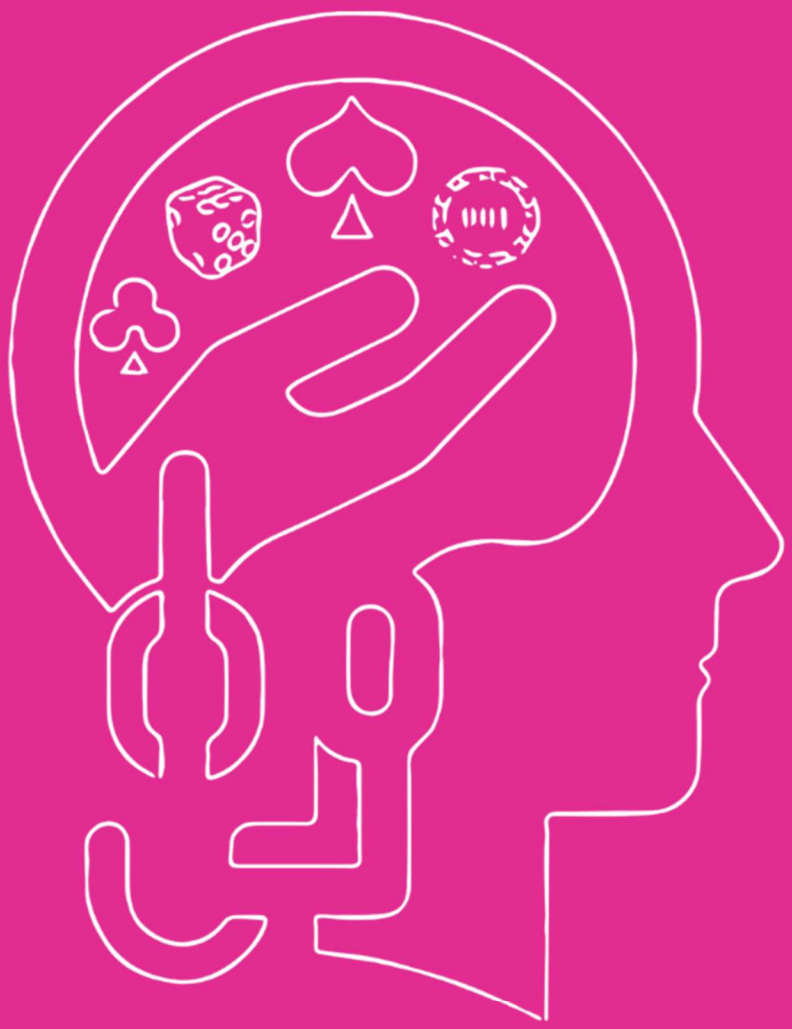
Projektno partnerstvo

Projekt koordinira: **Asociatia Educatie Pentru Viata Reala (AEVR) – Rumunjska**

Partner organizacije: **Asociatia Aliat pentru Sanatate Mintala (ALIAT) – Rumunjska, Produções Fixe Unipessoal Lda – Portugal, Ayuntamiento de Ceutí – Španjolska, Klinika za psihijatriju Vrapče – Hrvatska**

Partnerstvo osigurava interdisciplinarnu suradnju između stručnjaka za ovisnosti, financijskih stručnjaka, stručnjaka za mentalno zdravlje, edukatora i aktera iz zajednice.

Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobrenje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stajališta autora. Komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvu upotrebu informacija koje se u njoj nalaze.



Play your cards right