

Priručnik za studentice

Kritičko mišljenje i rodno osnaživanje



Ovaj priručnik je razvijen u okviru Erasmus+ projekta GEAR
(Gender Equality in Academia and Research).

Autori:

**prof. dr Irena Petrušić, prof. dr Jovana Jovanović,
mr. Ivana Savić, Katarina Jablan, prof. dr. Alma
Šećerbegović, Belma Mujičić B.Sc., prof. dr. Milena
Đukanović, Jelena Milić B.Sc., doc.dr Dragana
Popović, MA Vesna Rodić**

Institucije:

**Univerzitet Adriatic Bar, Univerzitet u Tuzli,
Univerzitet Crne Gore, Nezavisni Univerzitet
Banja Luka**

Disclaimer

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



Sadržaj

1	<i>Predgovor</i>
2	<i>Kako koristiti priručnik</i>
3	<i>Modul 1: Uvod</i>
4	<i>Modul 2: Vještine kritičkog mišljenja</i>
5	<i>Modul 3: Rodno osnaživanje</i>
6	<i>Modul 4: Refleksija, otpornost i djelovanje</i>
7	<i>Zaključak</i>
8	<i>Reference</i>



Predgovor

Ovaj priručnik nastao je iz želje da mladim ljudima, posebno studenticama, pruži podršku na putu obrazovanja i ličnog razvoja.

Svijet u kojem živimo prepun je informacija, izazova i društvenih očekivanja, a kritičko mišljenje i osnaživanje predstavljaju ključne vještine koje nam pomažu da se snađemo, donesemo ispravne odluke i izgradimo svoj glas.

Ovdje nećeš pronaći samo teoriju, nego i primjere, vježbe i pitanja koja te podstiču da zastaneš i razmisliš. Cilj ovog priručnika nije da ti da gotove odgovore, već da te ohrabri da postavljaš prava pitanja, da vjeruješ sebi i da prepoznaješ vlastitu snagu.

Vjerujemo da će ti sadržaj koji slijedi biti koristan u akademskom radu, ali i u svakodnevnom životu – bilo da se radi o donošenju odluka, prevazilaženju prepreka ili zauzimanju za sebe i druge.

GEAR tim



Kako koristiti priručnik?

Ovaj priručnik zamišljen je kao alat i vodič, a ne kao obavezno štivo koje moraš čitati od početka do kraja. Evo nekoliko prijedloga kako ga možeš koristiti:

Čitaj selektivno

izaberi dio koji ti je u tom trenutku najkorisniji (npr. vježbe, refleksivna pitanja, primjere).

Koristi u grupi

Možeš raditi aktivnosti sa kolegama, na radionicama ili u studijskim diskusijama. Razmjena mišljenja često otvara nove perspektive

Uradi vježbe

Priručnik sadrži praktične zadatke i prostor za bilješke.

Nemoj ih preskakati, jer upravo one vode do promjene načina razmišljanja.



Primjeni naučeno u svakodnevnom životu

Pokušaj povezati ono što pročitaš s vlastitim iskustvima, izazovima i ciljevima.

Modul 1 - Uvod u kritičko mišljenje i rodno osnaživanje

Kritičko mišljenje i rodno osnaživanje su temeljne vještine koje studenticama pomažu da se snađu u savremenom obrazovnom i društvenom okruženju. Kritičko mišljenje znači sposobnost da promišljamo informacije koje primamo, da prepoznamo stereotipe, predrasude i društvene nejednakosti, te da donosimo odluke zasnovane na argumentima i dokazima. Ono nas uči kako da ne prihvatamo stvari zdravo za gotovo, nego da postavljamo pitanja, tražimo različite izvore i gradimo vlastito mišljenje.

Rodno osnaživanje podrazumijeva razvoj samopouzdanja, liderstva i svijesti o sopstvenim pravima i mogućnostima. Za studentice to znači prepoznavanje vlastite snage, jačanje glasa u akademskoj zajednici i aktivno učešće u donošenju odluka. Osnaživanje takođe uključuje međusobnu podršku i solidarnost, jer promjene nastaju kada se zajednica gradi na jednakim šansama za sve.

Povezujući kritičko mišljenje i rodno osnaživanje, studentice dobijaju alate da prepoznaju i mijenjaju obrasce koji ograničavaju njihovo obrazovanje i karijeru, posebno u oblastima gdje su žene i dalje nedovoljno zastupljene. Ovaj toolkit osmišljen je kao vodič i podrška – kroz praktične primjere, vježbe i savjete – kako bi studentice mogle da razvijaju vlastite kapacitete i aktivno doprinose stvaranju pravednijeg i inkluzivnijeg društva.



Značaj rodne ravnopravnosti u obrazovanju

Rodna ravnopravnost u obrazovanju znači da sve studentice i studenti imaju jednake mogućnosti za upis, napredovanje i završetak studija. U praksi, to podrazumijeva da studenticama treba biti omogućen jednak pristup stipendijama, stručnim praksama, mentorskoj podršci i učestvovanju u istraživačkim projektima. Kada su ove mogućnosti otvorene svima, studentice mogu da grade svoje vještine i samopouzdanje bez osjećaja da su njihovi izbori ograničeni stereotipima ili predrasudama.

Jedan od ključnih izazova u našem regionu je i dalje prisutno uvjerenje da su određene oblasti „muške“ – posebno u nauci, tehnologiji, inženjerstvu i matematici (STEM). To često dovodi do manjeg broja studentica na ovim smjerovima, iako su djevojke jednako sposobne i talentovane. Promovisanje rodne ravnopravnosti u obrazovanju pomaže u rušenju tih prepreka: kada studentice vide pozitivne primjere i dobiju podršku, lakše se odlučuju da zakorače u profesije u kojima mogu ostaviti snažan trag.

Nijedna oblast i nijedan posao nisu muški ili ženski – to je prostor za sve talentovane mlade ljude.



Rodna ravnopravnost donosi koristi i širem društvu. Studentice koje imaju jednake šanse tokom studija kasnije postaju stručnjakinje, liderke i poduzetnice koje doprinose razvoju zajednice. Time se smanjuju društvene i ekonomske nejednakosti, a istovremeno se jača osjećaj solidarnosti i zajedničkog uspjeha među mladima.

Na kraju, ravnopravnost nije samo pitanje pravila i zakona, već i svakodnevnih odnosa. Kada kolege, profesori i institucije prepoznaju vrijednost različitosti i jednakog tretmana, obrazovni prostor postaje sigurno mjesto u kojem svaka studentica može da raste, uči i gradi svoju budućnost bez ograničenja.

Modul 2 - Vještine kritičkog mišljenja

U svijetu koji je sve više složen, neizvjestan i preplavljen informacijama, kritičko mišljenje je ključna vještina za snalaženje, donošenje odluka i lični razvoj — posebno za mlade žene koje žele zauzeti svoje mjesto u akademiji, na tržištu rada i u društvu.

Iako svi mislimo, kvalitet mišljenja se značajno razlikuje. Oslanjanje na stare navike, prečice u razmišljanju ili tuđa mišljenja može nas dovesti do pogrešnih zaključaka, propuštenih prilika ili neinformiranih odluka. Kritičko mišljenje nas poziva da usporimo, sagledamo situaciju iz više uglova i donesemo zaključke na osnovu pouzdanih informacija, a ne pretpostavki.

“

Kritičko mišljenje je proces u kojem promišljeno analiziramo, procjenjujemo i tumačimo informacije, kako bismo donijeli informisane odluke, riješili probleme ili razumjeli složene situacije.

”

Kritično mišljenje uključuje:

- postavljanje preciznih i relevantnih pitanja,
- prepoznavanje i razbijanje vlastitih pretpostavki i pristrasnosti,
- sagledavanje problema iz različitih perspektiva,
- razlikovanje relevantnih i irelevantnih informacija,
- analizu podataka i argumenata,
- donošenje zaključaka na temelju logike i dokaza.

Kritičko mišljenje nije urođena sposobnost — ono se razvija kroz praksu, disciplinu i svijest.

Biti kritički mislilac znači stalno preispitivati sopstvene misli, učiti iz grešaka i biti otvoren(a) za nove perspektive.





Zašto je kritičko mišljenje važno za studentice?

U svijetu prepunom informacija, brzih odluka i društvenih nejednakosti, kritičko mišljenje je ključna vještina – posebno za mlade žene koje žele biti samosvjesne, informisane i osnažene.



Edukacija

- Razlikuješ činjenice od mišljenja
- Razumiješ teme iz više uglova
- Razvijaš vlastiti stav



Karijera

- Analiziraš probleme iz više perspektiva
- Donosiš promišljene odluke
- Jačaš samopouzdanje i liderstvo



Ličnih razvoj

- Prepoznaješ manipulacije i dezinformacije
- Donosiš odluke razumom, a ne impulsom
- Razvijaš samosvijest



Rodna ravnopravnost

- Prepoznaješ stereotipe i nejednakosti
- Zauzimaš se za sebe i druge
- Stvaraš pravednije društvo

Šta znači razmišljati kritički?



- Postavljati prava pitanja (“Ko ima korist?”, “Koji su dokazi?”)
- Uvažavati različita mišljenja
- Analizirati podatke logično i nepristrasno
- Mijenjati mišljenje kad se pojave novi dokazi

Kritičko mišljenje se uči i razvija – i možeš početi danas.

Uobičajene prepreke razvoju kritičkog mišljenja

Iako svi mogu razviti kritičko mišljenje, društvene norme, emocije i lična uvjerenja često otežavaju taj proces – posebno za studentice koje se suočavaju s rodnim stereotipima

1

Stereotipi i društvena očekivanja

Rodne pretpostavke (npr. “žene su emotivne, ne racionalne”) utiču na samopouzdanje i spremnost da javno iznose mišljenja. Isti stav kod studenta se vidi kao “pun samopouzdanja”, a kod studentice kao “previše direktna”.

3

Kognitivne pristrasnosti

Naše nesvjesne misaone navike oblikuju način razmišljanja:

- **Confirmation bias:** tražimo dokaze koji potvrđuju naša uvjerenja
- **Efekat aureole:** pozitivna osobina osobe nas zavarava da vjerujemo u sve što kaže
- **Grupno razmišljanje:** slijedimo većinu, bez analize

5

Strah od greške ili konflikta

Mnoge studentice: izbjegavaju pitanja ili rasprave, se boje da “ne ispadnu glupe”, ne žele “praviti tenziju”. A zapravo, kritičko mišljenje podrazumijeva greške, učenje i zdravu raspravu.

2

Preopterećenost informacijama i dezinformacije

U svijetu društvenih mreža lako je naići na netačne ili emocionalno obojene sadržaje, clickbait naslove i manipulative poruke. Bez vještina evaluacije izvora, intuicija često zamijeni analizu.

4

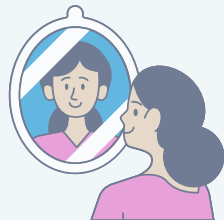
Nedostatak samopouzdanja

Neke studentice ne iznose mišljenje, sumnjaju u vlastito razmišljanje, nekritički prihvataju autoritete. Ovo je posebno izraženo kod onih koje dolaze iz obrazovno i ekonomski ranjivijih sredina.





Refleksivna vježba br. 1: Prepoznavaj prepreke



Prisjeti se situacije kada se nisi složila s nečijim mišljenjem, ali nisi ništa rekla.

Šta te je zadržalo?

- ☐ Bojala sam se da ću pogriješiti
- ☐ Mislila sam da moje mišljenje nije dovoljno vrijedno
- ☐ Nisam bila sigurna u informacije
- ☐ Bojala sam se da će me ismijavati

Šta te najčešće sprječava da izneseš svoje mišljenje?

- ☐ Strah od greške ili konflikta
- ☐ Nedostatak samopouzdanja
- ☐ Rodni stereotipi
- ☐ Dezinformacije
- ☐ Pristrasnost

Kako bi sada drugačije postupila koristeći kritičko mišljenje?

Kako kritički razmišljati?

U ovom dijelu ćemo predstaviti alate koje možeš koristiti svaki dan: kako prepoznati pristrasnosti, procijeniti izvore, razumjeti tekstove i analizirati podatke — posebno u STEM kontekstu.

Prepoznaj vlastite pristrasnosti

- Internet i algoritmi pojačavaju naše pristrasnosti → filter balon
- Rizik: vidiš samo ono što potvrđuje tvoje mišljenje.
- Primjer: antivakseri vs. naučne studije.

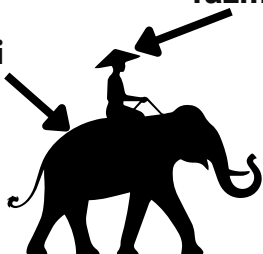
Filter Bubble



- Da li si ikad tražila nešto na Internetu i kliknula samo na rezultate koji ti zvuče poznato ili se slažu s tvojim mišljenjem?
- Kako bi mogla proširiti svoj “balon” sljedeći put kad istražuješ neku temu?

logika i racionalno razmišljanje

intuicije i osjećaji



Slon i jahač (Jonathan Haidt)

- Slon = intuicija i emocije → snažni, vode naše ponašanje
- Jahač = logika i racionalno razmišljanje → može usmjeravati, ali teško kontrolisati slona

Najčešće: osjećaji odluču, a logika kasnije opravdava

Kako kritički razmišljati?

Provjeri informacije kao naučnica

U digitalnom svijetu informacije su svuda oko nas – ali nisu sve tačne, niti pouzdane. Kritičko mišljenje znači da ne prihvataš prvi rezultat s interneta, već da postavljaš prava pitanja i provjeravaš izvore.

1

Ko stoji iza informacije?

- Provjeri autora/organizaciju i njihove motive
- Koristi lateralno čitanje: otvori novi tab i istraži reputaciju
- Primjer: Ako autor koji negira klimatske promjene radi za naftnu kompaniju → budi oprezna



2

Šta pokazuju dokazi?

- Odakle dolaze podaci? Jesu li pouzdani i relevantni?
- Primjeri pouzdanih izvora:
 - Naučni časopisi i recenzirani članci
 - Akademske knjige (Sage, Oxford, Cambridge...)
 - Zvanične institucije i fact-checking sajtovi

3

Šta kažu drugi izvori?

- Nemoj se oslanjati na jedan izvor
- Uporedi različite perspektive i kontraargumente
- Gdje tražiti?
 - Biblioteke (knjige, članci, novine)
 - Google Scholar
 - Povezani pojmovi i sinonimi



Kako kritički razmišljati?

Čitaj i piši sa razumijevanjem i sa distance

Ne prihvataj sve informacije “zdravo za gotovo”. Analiziraj izvore, poveži više različitih mišljenja i gradi vlastiti stav.

Zašto je to važno?



Ne vjeruješ svemu automatski – pitaš: Ko je autor? Koji su dokazi?



Razlikuješ činjenice od mišljenja, prepoznaješ pristrasnosti



Povezuješ izvore – porediš sličnosti i razlike, praviš sintezu



Aktivno pisanje – koristiš literaturu da podržiš, a ne zamijeniš vlastiti argument

Kako poboljšati kritično čitanje?

Prepoznaj temu

- Identificiraj glavnu ideju ili argument teksta.
- Obrati pažnju na naslove, podnaslove i ključne pojmove.
- Postavljanje pitanja: “O čemu je ovaj tekst u svojoj suštini?”

Pravi zabilješke

- Ne čitaj pasivno – zapisuj ključne informacije.
- Organizuj bilješke po temama, argumentima i primjerima.
- Koristi simbole, boje ili marginu za označavanje važnog.

Izgradi svoj stav

- Poveži informacije iz više izvora.
- Uoči gdje se autori slažu, a gdje se razilaze.
- Koristi to poređenje da stвориš širu sliku i svoj stav.

Kritičko pisanje (Stella Cottrell)

1. Budi jasan o svom stavu
2. Izgradi logičan i strukturiran argument
3. Podrži tvrdnje dokazima (istraživanja, statistike, primjeri)
4. Uključi i druge perspektive, čak i suprotne
5. Kombinuj ideje da dođeš do sopstvenog zaključka



Kako kritički razmišljati?

Kako znati da brojevi su zaista ono što govore?

U svijetu punom statistika i grafova, nije dovoljno samo čitati brojke – moraš ih razumjeti i kritički preispitivati.

Vrste podataka

Vrsta podataka određuje kako ih prikazujemo (grafikon, tabela) i kako ih analiziramo.



Numerički
(kvantitativni) →
visina, broj poena



Opisni (kvalitativni) →
boja očiju, odgovor
“da/ne”

Kako opisujemo skupove podataka?

Opisna statistika

srednja vrijednost
median
standardna
devijacija

Inferencijalna statistika

zaključivanje o populaciji na
osnovu uzorka - npr. da li visina
zavisi od pola?



Primjer - 80% stomatologa preporučuje pastu X.

Pitaj:

- Koliko stomatologa je učestvovalo?
- Jesu li mogli preporučiti više različitih pasta za zube?
- Šta je s drugim brendovima?

Kao buduća naučnica uvijek pitaj:

- ✓ Ko je prikupio podatke i kako?
- ✓ Koliko ljudi je učestvovalo?
- ✓ Da li postoji selekcija rezultata?
- ✓ Jesu li brojevi tačni – ili samo zvuče uvjerljivo?



Kako kritički razmišljati u doba AI?

Umjetna inteligencija (AI) danas piše tekstove, pravi slike, prevodi jezike i odgovara na pitanja. Najčešće radi na principu predikcije sljedeće riječi na osnovu vjerovatnoće – što znači da ne “zna” činjenice, nego predviđa najvjerovatniji odgovor. Zato ponekad može ponuditi korisne uvide, ali i halucinacije – netačne ili izmišljene informacije koje zvuče uvjerljivo.

Zato je kritičko mišljenje ključno: AI ti može pomoći, ali ti moraš odlučiti šta je tačno, relevantno i vrijedno korištenja.

Kako pametno koristiti AI, a ne slijepo vjerovati?

1. Uvijek provjeri izvor

- uvijek se zapitaj odakle dolazi informacija i potvrdi je u pouzdanim izvorima.

2. Prepoznavaj halucinacije

- ako zvuči savršeno ili sumnjivo, obavezno provjeri dva puta.

3. Koristi AI kao alat, ne kao autoritet

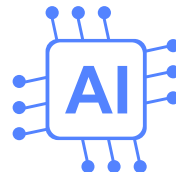
- koristi ga za ideje, ali zaključke i odluke donosiš ti.

4. Postavljaj pitanja

- kritički analiziraj kome koristi odgovor i šta nedostaje.

5. Rodna perspektiva

- provjeri da li AI ponavlja rodne stereotipe ili pristrasnosti.



Iako su moćni i korisni, LLM-ovi rade u pozadini na osnovu podataka s interneta gdje ima i netačnih ili pristrasnih informacija – zato ih treba koristiti obazrivo i uvijek kritički provjeravati.

Šta je LLM?

LLM (Large Language Model) je vrsta umjetne inteligencije koja obrađuje ogromne količine teksta i uči obrasce jezika. Na osnovu tih obrazaca može generisati nove rečenice, voditi razgovore ili odgovarati na pitanja. Najpoznatiji primjeri su ChatGPT (OpenAI), Claude (Anthropic), Gemini (Google) i dr.



Modul 3 - Rodno osnaživanje

Rodna ravnopravnost nije samo društveno ili političko pitanje – ona je temelj lične slobode, dostojanstva i pravednog društva. Svako od nas nosi iskustva i uvjerenja oblikovana rodnim normama: od načina na koji govorimo i djelujemo, do toga kako sebe doživljavamo i kako reagujemo na izazove. Ta uvjerenja ponekad mogu biti izvor snage, ali i ograničenja.

Osnaživanje kroz rodnu ravnopravnost (gender empowerment) znači prepoznati te obrasce, osvijestiti vlastite vrijednosti i kapacitete, te izgraditi otpornost da se djeluje, malim i velikim koracima. Riječ je o unutrašnjem procesu jačanja samopouzdanja i otpornosti, ali i o vanjskim akcijama koje mijenjaju zajednice, institucije i odnose moći.

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je sposobnost da vjerujemo u vlastitu vrijednost, znanje i kapacitete, čak i kada društvene norme, stereotipi ili pritisci pokušavaju to osporiti.

OTPORNOST

Kapacitet da se suočimo sa izazovima bez odustajanja od sopstvenih vrijednosti.

VANJSKA AKCIJA / DJELOVANJE

svjesna odluka da prepoznamo
nepravdu i reagujemo u pravcu
pozitivne promjene (malim ili velikim
korcima)

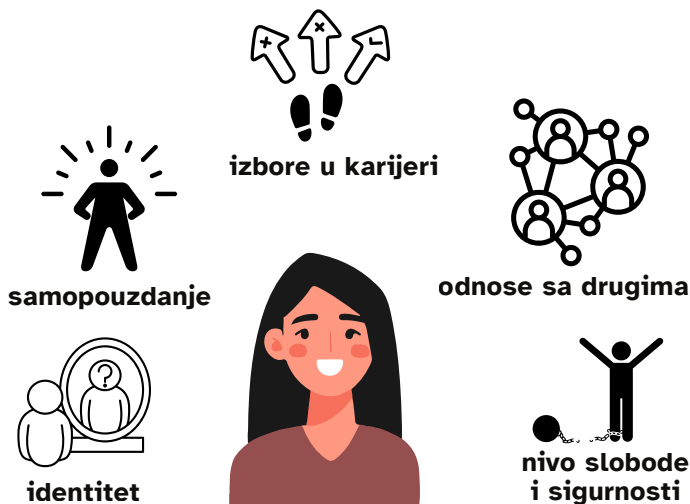
Rodna uvjerenja imaju značajan uticaj na naš život.

Ona predstavljaju **skup očekivanja, normi i pravila koja društvo vezuje za to kako se „treba“ ponašati, izgledati ili osjećati** kao muškarac, žena ili neko van binarnog okvira. **Ona ne nastaju prirodno – već su društveno konstruisana.**

Uvjerenja o rodu nastaju u porodici, tokom školovanja, putem medija i pop kulture, oblikuju ih religija i tradicija, ali i zakonodavstvo i državni sistem.



Šta rodna uvjerenja oblikuju?



Čak i kada se ne slažemo s porukama koje društvo šalje, mnoga uvjerenja ostaju internalizovana – prihvatamo ih nesvjesno kao istinu o sebi ili drugima. Zato je važno vježbati samorefleksiju, kritički razmišljati i graditi otpornost kako bismo mogli prepoznati pristrasnost i djelovati za pozitivnu promjenu.

U studentskom životu, rodna pristrasnost (gender bias) odnosi se na nejednako tretiranje i očekivanja na osnovu roda, koja se često javljaju suptilno i normalizirano u akademskom okruženju.

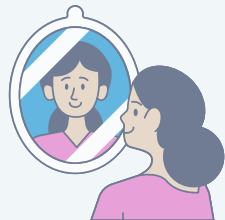
Takvi obrasci utiču na samopouzdanje, osjećaj pripadnosti i spremnost na preuzimanje inicijative, a dugoročno mogu ograničiti akademski i profesionalni razvoj.

Rodna pristrasnost u studentskom životu:

- Od studentica se očekuje poslušnost, od studenata liderstvo
- Doprinosa žena u projektima se potcjenjuje
- Profesori i kolege daju više prostora muškim glasovima



Kviz - koliko se snažnom osjećam?



Ovo je kviz koji pokazuje koliko se trenutno osjećaš osnaženo u kontekstu rodne ravnopravnosti i ličnog razvoja. Može se koristiti samostalno (kao self-help alat), a rezultati daju uvid u područja za jačanje.

Uputstvo: Svako pitanje odgovori i u kvadratić upisi broj od 1 do 5:

- 1 nikako se ne slažem
- 2 djelimično se ne slažem
- 3 nisam sigurna/an
- 4 djelimično se slažem
- 5 u potpunosti se slažem

Samopouzdanje i unutrašnja snaga

- ☐ Vjerujem u svoje sposobnosti, čak i kada drugi sumnjaju u mene.
- ☐ Osjećam da moj glas vrijedi i da imam pravo biti saslušana/an.
- ☐ Kada osjetim nesigurnost, znam kako da se umirim i podsjetim na svoju snagu.

Prepoznavanje rodni obrazaca

- ☐ Svjestan/na sam kako rodne norme i očekivanja utiču na moj život.
- ☐ Ne dozvoljavam da stereotipi odrede šta mogu ili ne mogu postići.
- ☐ Umijem prepoznati kada sumnja u sebe dolazi više iz društvenih očekivanja nego iz mojih stvarnih sposobnosti.

Otpornost i suočavanje sa otporom

- ☐ Kada naiđem na kritiku ili nepravedan komentar, uspijevam ostati smirena/en.
- ☐ Umijem da se vratim svojoj snazi nakon što se suočim s nepravdom ili obeshrabrenjem.
- ☐ Imam svoje male rituale ili strategije koje mi pomažu da ostanem fokusirana pod pritiskom.

Akcija i liderstvo

- ☐ Spremna sam da preduzmem male korake za rodnu ravnopravnost
- ☐ Vidim sebe kao osobu koja može pozitivno uticati na druge.
- ☐ Kada je potrebno, spremna sam da preuzmem inicijativu i zagovaram pronjene

Kako izračunati rezultat?

Saberi sve bodove (maksimalno = 60).

45–60 bodova

Snažna

Imaš razvijeno samopouzdanje i spremnost na akciju.

Nastavi graditi otpornost i budi primjer drugima.

30–44 boda

Na dobrom putu

Imaš svijest i određenu snagu, ali još postoje područja za rast.

Fokusiraj se na jačanje povjerenja i strategija suočavanja.

15–29 bodova

Potrebno dodatno jačanje

Moguće je da te društvene norme ili sumnje koče. Radi male korake, vježbaj samopouzdanje i gradi mrežu podrške.

Kada ste pod stresom, koja je vaša lična strategija za smirivanje uma?

Prijedlog:

Probajte svjesno disanje: 4 sekunde udah, 4 sekunde zadržavanje daha, 4 sekunde izdah. Ponovite bar 5 puta.



Refleksivna vježba br. 2

Ova refleksivna vježba pomaže ti da sagledaš svoje emocije, uvjerenja i potencijal, te da kroz samoprocjenu gradiš otpornost i samopouzdanje. Koristi je kao lični vodič za izgradnju otpornosti i samopouzdanja prilikom preduzimanja akcije.

Briga o sebi i upravljanje energijom

Koliko često svjesno odvajate vrijeme za odmor ili refleksiju nakon zahtjevnog ili emocionalnog aktivističkog rada?

- ☐ Nikad
- ☐ Rijetko
- ☐ Ponekad
- ☐ Često
- ☐ Uvijek

Koji znaci upozorenja vam govore da se približavate svojim emocionalnim ili mentalnim granicama?

Preuzimanje inicijative i vođenje promjena

Koja od sljedećih izjava najbolje opisuje vaš osjećaj kada se radi o zalaganju za rodnu ravnopravnost??

- ☐ Spreman/na sam preuzeti liderske uloge
- ☐ Više volim male, tihe korake
- ☐ Želim djelovati, ali ne znam odakle početi
- ☐ Brinem se kako će drugi reagovati

Koju jednu (malu) stvar biste mogli uraditi ove sedmice da podržite rodnu ravnopravnost?

Kako te emotivne reakcije utiču na vaše donošenje odluka?

- ☐ Ukočim se ili ostanem tiha
- ☐ Reagujem impulsivno
- ☐ Razmislim pa onda djelujem
- ☐ Izbjegavam buduće angažmane
- ☐ Drugo _____

Kojom emocijom (najviše) želite bolje upravljati kada se zalažete za rodnu ravnopravnost?

Ostati pribrana pod pritiskom

Kada osjećate pritisak ili otpor u razgovoru o rodu, i kako najčešće reagujete?

- ☐ Povučem se ili izbjegavam
- ☐ Postanem defanzivna
- ☐ Ostanem smirena i reagujem promišljeno
- ☐ Osjećam se preplavljeno
- ☐ Drugo _____

Koje bi vam od sljedećih strategija prizemljenja pomogle da ostanete sabrani u tim trenucima? (označite sve što važi)

- ☐ Duboko disanje
- ☐ Pozitivan unutrašnji govor ili afirmacije
- ☐ vizualizacija (zamišljanje uspjeha)
- ☐ Kratka pouza prije odgovora
- ☐ Osnaživanje fizičkim gestom ili predmetom
- ☐ Razgovor s osobom od povjerenja nakon situacije

Jeste li ikada osjetili da su rodna očekivanja uticala na vaše samopouzdanje ili osjećaj sposobnosti?

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Nisam sigurna

Ako da, na koji način?

Koje poruke o svom rodu ste usvojili, a koje bi vas mogle sputavati da preuzmete inicijativu ili da progovorite?

Šta vam pomaže da prepoznate da sumnja u sebe može biti oblikovana društvenim normama, a ne vašim stvarnim kapacitetom?

- ☐ Krivica
- ☐ Nesigurnost
- ☐ Samopouzdanje
- ☐ Drugo _____

Emocionalne reakcije u izazovnim situacijama

Kada se nađete u situaciji vezanoj za rod koja dovodi u pitanje status quo (npr. suočavanje s pristrasnim komentaram), koje emocije obično osjećate?

- ☐ Strah
- ☐ Ljutnja
- ☐ Krivica
- ☐ Nesigurnost
- ☐ Samopouzdanje

Granice, kaži "NE", i izrazi mišljenje



1. Postavljanje granica i kako reći „NE“

Koraci:

1. Identifikuj gdje ti se granice prelaze
2. Zapiši jasne „NE“ izjave
3. Vježbaj ton i držanje pred ogledalom
4. Pitanje na kraju: kako se osjećaš kad zaštititiš svoje vrijeme?

Cilj: Sigurnost u postavljanje granica bez osjećaja krivnje!



2. Glasno i jasno izražavanje mišljenja

Koraci:

1. Prisjeti se situacije kad si šutjela
2. Zapiši šta bi tada rekla (kratko i jasno)
3. Pročitaj naglas, fokus na disanje
4. Ako želiš – snimi i poslušaj svoj glas

Cilj: Ojačati glas i jasnoću u važnim situacijama. Ova vještina se uči kroz praksu – niko se ne rađa spreman, zato vježbaj da tvoj glas postane siguran i jasan.



3. Traženje podrške

Koraci:

1. Zapiši 3 situacije gdje bi ti podrška pomogla
2. Formuliraj rečenice za traženje pomoći („Možeš li me podržati u ovoj raspravi?“)
3. Izaberi jednu osobu i stvarno joj se obrati ove sedmice

Cilj: Razviti mrežu podrške – osnaživanje nije samo individualno



Refleksivna vježba br. 3: Pismo unutrašnjem djetetu

Napiši pismo sebi u uzrastu od 10–12 godina.

U pismu se prisjeti i objasni:

- koje si rodne poruke tada slušala,
- šta danas znaš da nije istina,
- koje poruke bi voljela da si tada čula.

Cilj ove vježbe je da razviješ saosjećanje prema sebi i oslobodiš se starih ograničavajućih uvjerenja.



Refleksivna vježba br. 4: Moja mapa snage



Ispuni sljedeću tabelu i neka ti bude pri ruci...

Ljudi koji mi daju snagu	Aktivnosti koje mi pune energiju	Vrijednosti koje me vode

Kada osjetiš iscrpljenost ili otpor, vrati se ovoj mapi i odaberi jedno ime, jednu aktivnost i jednu vrijednost koje ćeš aktivirati tog dana. Sigurno ćeš se osjećati bolje!

INSPIRACIJA JE ŽENSKOG RODA

Snaga, hrabrost i vizija žena oblikovale su svijet u kojem živimo. Njihova dostignuća i nasleđe inspirišu generacije da pomjeraju granice mogućeg.



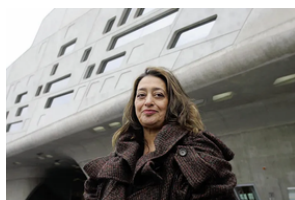
MARIA CURIE

naučnica (1867 - 1934)

Marija i njena sestra su u Poljskoj pohađale tajnu školu, koju su zvali Plutajući univerzitet. Djevojčicama nije bilo dozvoljeno da idu na koledž, pa se objije sele u Francusku kako bi upisale Sorbonu (jer je primala djevojčice). Marija je bila fascinirana metalima i magnetima. Otkrila je da su neki minerali radioaktivni. Odaivali su moćne zrake i svjetleli u mraku. Kako bi ih analizirala, Marija ih je palila, topila, filtrirala... Radijacija se danas koristi za liječenje mnogih bolesti, ali je takođe veoma opasna. Nakon svih ovih godina, Marijine sveske i instrumenti su i dalje radioaktivni.

Marijin muž Pjer je bio fasciniran njenim istraživanjem, da je odlučio da odustane od kristala na kojima je radio, kako bi joj se pridružio. Zajedno su otkrili dva nova elementa: polonijum i radijum.

Marija Kiri je osvojila dvije Nobelove nagrade za svoj rad i mogla je zaraditi mnogo novca od svojih otkrića. Umjesto toga, odabrala je da svoje istraživanje učini dostupno svima, besplatno.



ZAHA HADID

arhitektica (1950-2016)

Zaha je voljela da prelazi granice, da radi ono što su ostali smatrali nemogućim. Poznata kao kraljica krivina, zato što su zgrade koje je projektovala imale mnoštvo odvažnih i izuvijanih linija. Tako je stvarala zgrade koje niko drugi nije mogao ni da zamisli.

Projektovala je muzeje, kulturne centre, vile, vatrogasne stanice, akvacentar i još mnogo toga.

Zaha je utabala sopstvenu stazu i nikada se nije plašila da bude drugačija. Uvijek je znala šta želi i nije se smirivala dok to i ne dobije. Neko će reći da je to ključno za postizanje bilo čegavelikog u životu. Zaha je bila prva žena koja je primila zlatnu medalju Kraljevskog instituta britanskih arhitekata.



NETTIE STEVENS

genetičarka (1861 -1912)

Neti Stevens je bila učiteljica koja je odlučila da postane naučnica. Štedjela je i sa 35 godina seli u Kaliforniju gdje pohađa Stenford. Na univerzitetu je postala opsjednuta željom da sazna šta utiče i kako dolazi do stvaranja muškog i ženskog embriona. Kako bi razriješila misteriju, Neti je počela da proučava crve brašnjare. Provela je nekoliko sati proučavajući njihove ćelije pod mikroskopom i došla do važnog otkrića: ženske larve imale su 20 velikih hromozoma, a muške 19 velikih hromozoma i jedan manji. Naučnik Edmund Vilson je došao do sličnog otkrića u slično vrijeme, ali nije shvatio koliko je važno. Vilson je vjerovao da na pol utiče i okruženje, ali Neti je tvrdila: "Ne. Sve zavisi od broja hromozoma", i bila je u pravu.



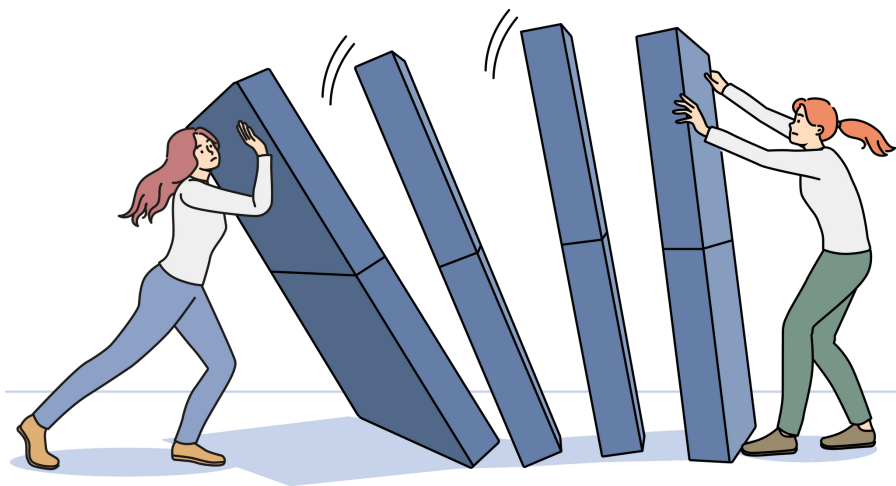
Modul 4 - Refleksija, otpornost i djelovanje

Ovaj modul te vodi kroz tri ključne vještine koje ti mogu pomoći da budeš sigurnija u sebe i spremnija na izazove:

- Refleksija – da bolje razumiješ svoja uvjerenja, emocije i ponašanja.
- Otpornost – da izdržiš pritiske i vratiš snagu kada naiđeš na prepreke.
- Djelovanje – da svoje uvide pretvoriš u male, ali značajne promjene u praksi.

Zašto je ovo važno za studentice?

- U akademiji se često susrećeš sa visokim očekivanjima, stereotipima i stresom.
- Kritičko mišljenje ti pomaže da prepoznaš nepravdu i stereotipe.
- Otpornost i djelovanje ti daju snagu da reaguješ, zauzmeš stav i gradiš samopouzdanje.



Razvijanje otpornosti nije urođena sposobnost – ona se gradi kroz iskustvo, praksu i male korake naprijed.

Refleksija



Šta je refleksija?

Refleksija znači zaustaviti se i promisliti o svojim mislima, emocijama i ponašanjima. To je alat koji ti pomaže da shvatiš zašto nešto radiš, kako reaguješ i šta možeš promijeniti da se osnažiš. Ona ti može pomoći u obrazovanju, na poslu i u svakodnevnom životu.

Glavne koristi refleksije



Šira slika u učenju



Kreativnost



Kontrola
unutrašnjeg glasa



Ravnoteža



Razvoj i napredak



Emocionalna
inteligencija

Najlakši način da započneš refleksiju jeste da sebi postaviš jednostavna pitanja o svom iskustvu. Ona ti pomažu da vidiš šta si naučila, kako si se osjećala i gdje možeš rasti. Refleksija nije samo traženje grešaka – važna je i za prepoznavanje uspjeha i trenutaka snage. Zapiši svoje misli u dnevnik ili ih podijeli s nekim kome vjeruješ, kako bi jasnije pratila vlastiti razvoj.

Pitanja za početak

Šta se
dogodilo?

Šta sam dobro
uradila?

Šta sam naučila
iz toga?

Kako sam
se osjećala?

Šta bih mogla
uraditi drugačije?

Kako ovo iskustvo
mogu iskoristiti u
budućnosti?



Refleksivna vježba br. 5

Moje snage i slabosti

Prepoznavanje svojih snaga i slabosti pomaže ti da bolje razumiješ kako pristupaš izazovima, šta ti daje energiju i gdje ti je potrebna podrška. To ti može koristiti i u studiranju, i u budućim razgovorima za posao, i u svakodnevnom životu.

Postavi sebi pitanja

- Koje su moje najveće snage? Kako znam da ih imam?
- Koje slabosti često primjećujem kod sebe?
- Šta mi drugi često pohvale?
- U čemu mi drugi najčešće pomažu?
- Koje aktivnosti mi daju energiju, a koje me iscrpljuju?

Zapiši bar svoje 3 snage i 3 slabosti.

Analiziraj iskustva

Prisjeti se:

- Jedne situacije u kojoj si uspjela → koje su te snage dovele do uspjeha?
- Jedne situacije u kojoj nije išlo najbolje → koje slabosti su možda doprinijele tome?

Zatraži drugo mišljenje

Razgovaraj s prijateljicom, kolegom ili mentorom i pitaj ih: Šta smatraš mojim najvećim snagama? U čemu vidiš da mogu rasti?

Samopouzdanje raste kada znaš i svoje snage i svoje slabosti.



Šta je otpornost?

Otpornost je sposobnost da se prilagodiš stresu i prevaziđeš izazove, a da pri tome sačuvaš svoje psihološko blagostanje. Jednostavno rečeno, to je umijeće da se “vратиш назад” nakon teških iskustava.

Otpornost nije urođena osobina. To je skup ponašanja, misli i vještina koje svako može učiti i razvijati.

Otpornost ne znači “praviti se jakom” ili uvijek biti nasmijana. Čak i najotpornije osobe osjećaju tugu, ljutnju ili frustraciju – ali pronalaze kreativne načine da se suoče s problemima, zadrže nadu i nastave naprijed.

Ključni faktori otpornosti

- Mreža podrške – ljudi kojima vjeruješ i na koje se možeš osloniti.
- Pozitivna slika o sebi – vjera da vrijediš i da imaš što ponuditi.
- Samopouzdanje u svoje sposobnosti – hrabrost da probaš, i kad nisi 100% sigurna.
- Vještine komunikacije – umijeće da izraziš šta ti treba.
- Rješavanje problema – fokus na rješenja, a ne samo na prepreke.
- Sposobnost upravljanja impulsima – ostati smirena i razmisliti prije reakcije.
- Istrajnost – dosljedno nastavljaš i kad je teško.

Osobine otpornih ljudi

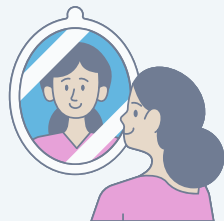
- Traže prilike u problemima
- Zadržavaju pozitivan stav
- Ne vide sebe kao žrtve – već kao aktere
- U svakoj situaciji traže gdje imaju moć
- Prevazilaze poteškoće i uče iz grešaka

Otporne osobe mogu se prilagoditi stresu, krizama i teškim situacijama. One pronalaze načine da se oporave od životnih uspona i padova i nastave dalje. Ako želiš postati otpornija, ovi savjeti ti mogu pomoći. Zapamti: otpornost je vještina – baš kao vožnja bicikla. Što je više vježbaš, to ćeš biti bolja.



Refleksivna vježba br. 6

Kratka procjena otpornosti



Koristi skalu i zaokruži jedan odgovor za svaku tvrdnju, kako bi procijenila koliko se lako prilagođavaš stresu i izazovima.

putstvo: Svako pitanje odgovori i u kvadratić upisi broj od 1 do 4:

- 1 uopšte nije tačno
- 2 ne baš tačno
- 3 djelimično tačno
- 4 potpuno tačno

- ☐ U stresnim situacijama obično preduzimam akciju da riješim problem.
- ☐ Kada naiđem na prepreke, ne odustajem lako.
- ☐ Trudim se da stavim stvari u perspektivu i prihvatim da život ima i teške i radosne trenutke.
- ☐ U teškim vremenima nalazim način da se umirim i saberem
- ☐ Čak i kada je teško, tražim priliku za lični rast ili novu lekciju.
- ☐ Vjerujem da ću se uvijek uspjeti oporaviti i nastaviti dalje.

Kako izračunati rezultat?

Saberi sve bodove (maksimalno = 24).

18–24 bodova

Visoka otpornost

Dobro se nosiš sa stresom i izazovima. Nastavi koristiti svoje strategije i budi primjer drugima.

12-17 bodova

Umjerena otpornost

Imaš dobru osnovu, ali možeš još jačati samopouzdanje i vještine suočavanja.

0–11 bodova

Potrebno dodatno jačanje

Društveni pritisci ili sumnje te mogu kočiti. Radi male korake i oslanjaj se na podršku.



Šta je djelovanje?

Djelovanje je svjesna odluka da koristiš kritičko mišljenje i otpornost u praksi. To znači da prepoznaješ šta nije u redu, zauzimaš se za sebe i druge, i praviš male ili velike korake ka promjeni.

Djelovanje ne mora uvijek biti veliko. Nekada je dovoljno postaviti pitanje, reći “ne”, ili podržati kolegicu – i to već pravi razliku.

Djelovanje je važno jer svaki mali korak – pitanje, poster ili izgovoreno “NE” – gradi tvoje samopouzdanje i inspiriše druge. Kroz akciju otkrivaš i nove prilike za saradnju i zajedničku promjenu.

Prijedlozi aktivnosti

- Napiši email – profesoru, studentskom vijeću ili instituciji, kada primijetiš nepravdu ili priliku za poboljšanje.
- Napravi poster ili infografiku – o važnosti rodne ravnopravnosti, kritičkog mišljenja ili borbe protiv stereotipa.
- Pokreni mini-kampanju na društvenim mrežama – podijeli provjerene informacije ili inspirativne poruke.
- Organizuj studentsku diskusiju ili radionicu – otvori prostor za dijalog o važnim temama.
- Predloži promjenu – na fakultetu (npr. više prostora za glas studentica u projektima).
- Podrži kolegicu – ustani za nekoga ko je ignorisan, prekidan ili potcijenjen u diskusiji.

Tvoj sljedeći korak

Razmisli i zapiši:

1. Koji problem ili situaciju u svom okruženju želim promijeniti?
2. Koji je najmanji korak koji mogu napraviti već ove sedmice?
3. Ko bi mi mogao pružiti podršku u tome?

Zaključak

Kroz ovaj priručnik prošli smo put od razumijevanja kritičkog mišljenja, preko prepoznavanja prepreka i vježbanja novih vještina, do jačanja samopouzdanja i otpornosti. Svaka sekcija imala je isti cilj: da te ohrabri da misliš slobodno, preispituješ uvjerenja i zauzmeš svoje mjesto u akademiji, profesiji i društvu.

Kritičko mišljenje i rodno osnaživanje nisu odvojene teme – one se međusobno podržavaju. Kritičko mišljenje ti daje alate da razotkriješ stereotipe i nepravde, dok osnaživanje daje snagu da djeluješ, postavljaš granice i gradiš svoj put.

Zapamti:

- Kritičko mišljenje je vještina koja se uči i jača praksom.
- Osnaživanje dolazi postepeno, kroz male korake i mrežu podrške.
- Otpornost se gradi svaki put kada odlučiš da se ne povučeš, već da nastaviš naprijed.

Najvažnije je da zapamtiš da tvoj glas i tvoje odluke imaju vrijednost.

GEAR tim

Reference

Ovaj priručnik je izrađen korištenjem naučnih i stručnih izvora, kao i praktičnih materijala o kritičkom mišljenju, osnaživanju i rodnoj ravnopravnosti. Sljedeća literatura i izvori mogu poslužiti kao dodatno čitanje i podrška studenticama koje žele dalje razvijati svoje vještine:

1. Cottrell, S. (2017). Critical Thinking Skills: Effective Analysis, Argument and Reflection. Palgrave.
2. Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
3. Reflective practice toolkit, University of Cambridge,
<https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit>
4. The Critical Thinking Toolkit
<http://eobject.dmu.ac.uk/Library/Librarians/Criticalthinking/the-critical-thinking-toolkit-raw-ZDsSs0I/content/#/>
5. United Nations Development Programme Bosnia and Herzegovina. (n.d.). Gender equality and empowerment of women.
<https://www.undp.org/bosnia-herzegovina/gender-equality-and-empowerment-women>
6. OECD. (2022, May 6). Gender equality and the empowerment of women and girls: DAC guidance for development partners.
https://www.oecd.org/en/publications/gender-equality-and-the-empowerment-of-women-and-girls_0bddfa8f-en.html

Napomena: Ovaj toolkit je izrađen u sklopu Erasmus+ projekta GEAR i temelji se na kombinaciji naučnih izvora, edukativnih materijala i praktičnih vježbi prilagođenih studenticama.



**Co-funded by
the European Union**