



KONJI

AMBASADORI

NENASILJA

Edukativno-iskustveni
program za adolescente



sufinancirala
REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

MATEA DREMPETIĆ mag. rehab. educ.



AUTOR PRIRUČNIKA: MATEA DREMPETIĆ

- 6** Poglavlje 1:
Konji i nenasilje
- 9** Poglavlje 2:
Konji kao ogledalo - emocije i energija
- 12** Poglavlje 3:
Nenasilna komunikacija (NVC)
- 16** Poglavlje 4:
Emocionalna samoregulacija - konj i mir
- 20** Poglavlje 5:
Povjerenje i granice
- 24** Poglavlje 6:
Nenasilje prema sebi
- 27** Poglavlje 7:
Konji - ambasadori nenasilja u svijetu ljudi

Fotografije: Marija Čorak Photography,
Izvan fokusa (Demjan Rožman, Filip Trezner)

Grafičko oblikovanje: Bojan Gazibara

Lektorica: Rabije Gashi Ćorluka

Izdavač: Udruga Don Kihot

Godina 2026.

Priručnik

Konji – ambasadori nenasilja namijenjen je radu s adolescentima u dobi **od 13 do 18 godina** u edukativnom, odgojnom i terapijskom kontekstu. Program mogu provoditi **voditelji intervencija pomoću konja** – terapeuti, instruktori i pedagozi u udrugama i konjičkim klubovima, koji u radu s mladima koriste prirodu i životinje kao medij učenja i razvoja.

Program se temelji na **iskustvenom učenju** kroz interakciju s konjima s ciljem poticanja razvoja emocionalne pismenosti, samosvijesti i samoregulacije, nenasilne komunikacije te empatije i poštovanja prema sebi, drugima i prirodi.

Sudionici programa, kroz izravan kontakt s konjima, uče prepoznavati i razumjeti njihovu neverbalnu komunikaciju. Kroz iskustvene radionice, razvijaju svijest o nenasilju u odnosu prema životinji, a kroz vođenu refleksiju potiče se primjena stečenih uvida u svakodnevnom životu: u odnosima s vršnjacima, obitelji te u odnosu prema samima sebi.



Sufinanciranje projekta

Projekt sufinancira **Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih Republike Hrvatske**
33.000,00€

Ukupna vrijednost projekta 46.280,20€

Voditelj projekta: Udruga Don Kihot

Partneri projekta: Udruga Kas Sisak i Centar za odgoj i obrazovanje Slava Raškaj

Razdoblje: 24 mjeseca (jesen 2025 – jesen 2027)



Udruga KAS



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

Zašto konji?

Zašto nenasilje?

Konji su učitelji tihe snage. Oni pokazuju da se povjerenje ne gradi silom, već prisutnošću, dosljednošću i poštovanjem. U odnosu s konjem svaka prisila narušava povezanost, dok autentičnost, smirenost i jasnoća potiču suradnju.

Nenasilje nije samo odsutnost fizičkog nasilja, već svjestan izbor mira, empatije i poštovanja. Biti nenasilan znači biti prisutno, smireno i jasno biće – ne pasivno, već svjesno i odgovorno u odnosu prema sebi, drugima i prirodi. Program se sastoji od osam tematskih modula.

Svaki modul obuhvaća 5 aktivnosti (4 aktivnosti i završni krug) koje prate zadanu temu i jasno postavljene ciljeve, a na kraju svakog modula nalaze se smjernice za voditelje programa.



Ukupno trajanje programa

8 tematskih modula

× 2–3 sata

→ ukupno 12–18 sati iskustvenog rada s konjima

Program se može provoditi kao vikend-program, školski projekt ili serija radionica.

“Nenasilje nije odsutnost sukoba, nego prisutnost poštovanja.”



01 Upoznaj konja

Promatranje konja bez dodira – prepoznavanje njegovih tjelesnih signala, emocija i ritma disanja.

02 Prostor povjerenja

Vježba prilaska i udaljavanja uz poštovanje konjskih granica; prepoznavanje trenutka kad konj izražava spremnost za kontakt.

03 Zamoli, ne prisiljavaj

Vođenje konja na povodac bez upotrebe sile – korištenjem namjere, usklađenog pokreta i emocionalne jasnoće.

Konji i nenasilje

„Konji reagiraju na ono što jest, a ne na ono što želimo pokazati.“ (autor nepoznat)

Nenasilje započinje iskrenošću - prema sebi, ali i prema drugima. U interakciji s drugima, konji ne reagiraju na riječi ili namjere, već na ono stvarno emocionalno stanje, jasnoću i prisutnost. Upravo nas tako konji uče nenasilju. U odnosu s konjem nema mjesta za prisilu – jer samo autentičnost, smirenost i jasno postavljene granice omogućuju suradnju.

Nenasilje ne znači pasivnost, već svjesnu prisutnost u mislima, riječima i djelima. Ono podrazumijeva sposobnost djelovanja iz unutarnje stabilnosti, uz poštovanje sebe i drugih. U tom se kontekstu jasno razlikuju sila i snaga: dok se sila temelji na kontroli i nametanju, prava snaga proizlazi iz smirenosti, dosljednosti i poštovanja.

Konji komuniciraju prvenstveno neverbalno – kroz govor tijela, energiju i prostor. Osjećaj sigurnosti za njih je ključan, a njihova sposobnost održavanja sklada unutar stada pokazuje kako se granice mogu postavljati jasno, ali nenasilno.

Ciljevi

- Uvesti adolescente u pojam nenasilja kroz izravno iskustvo s konjima.
- Potaknuti razvoj promatranja, prisutnosti i empatije.
- Razumjeti razliku između sile i poštovanja u odnosima.



Aktivnost 1: Promatrači stada

Promatranje stada – sudionici promatraju konje 10–15 minuta i zapisuju što primjećuju o njihovim odnosima, komunikaciji i postavljanju granica.

Cilj: Potaknuti razvijanje pažnje, empatije i razumijevanje nenasilne dinamike.

Vrijeme: 20–30 minuta



Aktivnost 1 (nastavak)

Materijal: Papir i olovka

Prostor: Ograđeni prostor gdje se konji slobodno kreću (jahalište ili ispus)

Tijek aktivnosti:

1. Voditelj objasni da će grupa **samo promatrati** konje 10–15 minuta, bez ometanja.
2. Sudionici zapisuju što primjećuju: kako konji komuniciraju, tko inicira pokret, kako reagiraju jedni na druge.
3. Nakon promatranja slijedi krug razgovora.

Pitanja za refleksiju:

- Jeste li vidjeli agresiju među konjima? Ili više suptilne signale?
- Kako su konji rješavali sukobe?
- Što ste primijetili o poštovanju i granicama kod konja?
- Što ste naučili o načinu na koji konji surađuju bez riječi?
- Kako izgleda „nenasilje“ u njihovom svijetu?
- Postoji li sličnost s ljudskim odnosima?

Zaključak:

Konji održavaju sklad bez nasilja – koriste neverbalne signale, prostor i energiju. Nenasilje znači jasnoća i poštovanje, ne kontrola.

Aktivnost 2: Tihi susret

Cilj: Razviti svjesnost, unutarnju smirenost i poštovanje osobnog prostora konja.

Trajanje: 15–20 minuta

Prostor: Jahalište ili livada s jednim mirnim i pouzdanim konjem.

Tijek aktivnosti

1. Sudionici stoje u krugu izvan ograđenog prostora. Voditelj ih poziva da se usmjere na disanje, smire tijelo i pažnju te se povežu sa sadašnjim trenutkom.
2. Sudionici zatim, jedan po jedan, prilaze konju bez riječi i bez fizičkog kontakta. Njihov je zadatak samo stati u njegovu blizinu i promatrati kako konj reagira na njihovu prisutnost.
3. Naglasak nije na približavanju konju, već na osvještavanju granice u kojoj se i konj i sudionik osjećaju sigurno i ugodno.

Refleksija

- Kako se konj ponašao kada si bio/la napet/a ili nesiguran/na?
- U kojim trenucima je pokazivao znatizeljnu ili otvorenost?
- Kako si prepoznao/la trenutak u kojem je bilo dovoljno bliskosti?

Aktivnost 2 (nastavak)

Zaključak: Tihi susret s konjem pokazuje koliko su svjesnost i smirenost ključni za izgradnju povjerenja. Konji nas uče poštivanju tuđih granica i vlastite odgovornosti u odnosu – što predstavlja nenasilje u praksi.

Aktivnost 3: Energija namjere

Cilj: Razumjeti razliku između sile i namjere te osvijestiti kako unutarnje stanje i energija utječu na komunikaciju i suradnju.

Trajanje: Oko 20 minuta

Materijal: Ular i povodac

Tijek aktivnosti

1. Sudionici stoje uz konja, pojedinačno ili u paru, uz prisutnost voditelja.
2. Voditelj objašnjava zadatak: „Pokušaj potaknuti konja da napravi korak naprijed isključivo promjenom vlastitog stava. Uspravi se, smiri dah i pošalji jasnu namjeru, bez povlačenja ili guranja.”
3. Ako konj ne reagira, sudionik pojačava energiju kroz držanje tijela i jasnoću namjere, i dalje bez upotrebe fizičke sile.



Aktivnost 3 (nastavak)

4. U drugom dijelu vježbe sudionik pokušava konja zaustaviti isključivo promjenom energije – opuštanjem tijela, usporavanjem daha i smirivanjem prisutnosti.

Refleksija

- Kako je konj reagirao na tvoju energiju i unutarnje stanje?
- Kada je bio spremniji na suradnju – kada si bio/la napet/a ili kada si bio/la smiren/a?
- Što ovo iskustvo govori o komunikaciji i odnosima među ljudima?

Zaključak

Nenasilje ne znači odsutnost snage, već svjesno korištenje snage s jasnoćom i poštovanjem.

Aktivnost 4: Krug povjerenja

Cilj: Iskusiti osjećaj povezanosti i sigurnosti kroz zajednički, nenametljiv prostor s konjem.

Trajanje: 15 minuta

Prostor: Jahalište s jednim konjem; sudionici stoje u krugu.

Aktivnost 4 (nastavak)

Tijek aktivnosti

1. Grupa formira širok krug, dok se konj slobodno kreće u središtu prostora.
2. Sudionici u tišini dišu, promatraju konja i dopuštaju mu da se približi ako to sam odabere.
3. Voditelj povremeno podsjeća na svjesno disanje i usmjerenost na trenutak „ovdje i sada”.

Refleksija

- Kako si se osjećao/la u tišini i bez potrebe za djelovanjem?
- Jesi li primijetio/la trenutak povezanosti s konjem?
- Kako mirna prisutnost utječe na konja, ali i na cijelu grupu?

Zaključak

Nenasilje započinje tišinom i poštovanjem – onda kada učimo slušati i biti prisutni bez potrebe za kontrolom.

Završni krug: Što za mene znači nenasilje?

Trajanje: 10–15 minuta

Materijal: Papirići, flomasteri, uže ili mreža za simboličnu instalaciju.

Tijek aktivnosti

1. Svaki sudionik zapisuje jednu riječ ili kratku rečenicu koja za njega predstavlja dovršetak misli: „Nenasilje je za mene...”
2. Papirići se vješaju na zajedničko uže ili mrežu, stvarajući simboličnu „mrežu” ili „stado” ideja.
3. Grupa dijeli dojmove i iskustva s današnjeg susreta.

Primjeri odgovora sudionika:

- „Nenasilje je kad dišem umjesto da vičem.”
- „Nenasilje je kad poštujem tuđi prostor.”
- „Nenasilje je kad ne moram pobijediti, nego mogu surađivati.”

Smjernice za voditelje

- Posebnu pažnju posvetite sigurnosti – i fizičkoj (održavanje distance, ne stajati iza konja) i emocionalnoj (stvaranje prostora bez osuđivanja).
- Održavajte jasan ritam rada kroz izmjenu promatranja, kretanja i refleksije.
- Koristite tišinu kao vrijedan alat – upravo se u tišini često događa najdublje učenje.
- Nakon svake aktivnosti osigurajte nekoliko minuta za refleksiju i dijeljenje dojmova, bez žurbe i pritiska.



Poglavlje 2: Konj kao ogledalo

Emocije i energija

"The horse is a mirror to your soul. Sometimes you might not like what you see." - Buck Brannaman

Konji ne razumiju riječi, ali iznimno precizno osjećaju ton, pokret, ritam i namjeru. U odnosu s njima postaje jasno da reagiraju na naše stvarno unutarnje stanje, a ne na ono što pokušavamo prikazati izvana.

Poruka modula:

Konji reagiraju na ono što nosimo iznutra – na emocije, misli i energiju – a ne na vanjsku sliku koju pokušavamo stvoriti.

Ciljevi

- Razviti svjesnost o vlastitim emocijama, mislima i unutarnjoj energiji.
- Uočiti povezanost između unutarnjeg stanja i reakcija konja.
- Naučiti prepoznavati i regulirati vlastite osjećaje bez potiskivanja.
- Osnažiti osjećaj autentičnosti i osobne odgovornosti u odnosima.

Ključne poruke

- Konj ne reagira na ono što govorimo, već na ono što jesmo.
- Iskrenost i smirenost stvaraju povjerenje.
- Naša energija oblikuje naše odnose – nasilje često proizlazi iz unutarnjeg nemira.

Aktivnost 1: Moje unutarnje stanje

Cilj: Povezati tjelesne senzacije s emocijama te osvijestiti kako konj prepoznaje naše unutarnje stanje.

Trajanje: 15–20 minuta

Prostor: Jahalište ili mirna livada, bez izravnog kontakta s konjem.

Tijek aktivnosti

1. Grupa stoji u krugu. Voditelj vodi kratku vježbu svjesnosti: „Zatvori oči i osjeti stopala na tlu.” - „Primijeti svoj dah.” - „Gdje u tijelu osjećaš napetost ili težinu?”
2. Nakon toga voditelj postavlja pitanje: „Kad bi tvoj današnji osjećaj bio konj – kakav bi bio? Spokojan, uplašen, nestrpljiv?”
3. Sudionici mogu nacrtati ili riječima opisati „svog konja današnjeg dana”.

Refleksija

- Kakav je moj unutarnji konj danas?
- Kako se to unutarnje stanje odražava u mom ponašanju prema drugima?

Zaključak

Prvi korak nenasilja je svjesno primijetiti sebe. Onaj tko zna što osjeća ne mora reagirati impulzivno.

Aktivnost 2: Ogledalo u pokretu

Cilj: Iskusiti kako konj reflektira naše emocije, stav i energiju kroz kretanje i prisutnost.

Trajanje: Oko 30 minuta

Prostor: Jahalište s jednim konjem (po mogućnosti slobodnim ili na lonži).

Organizacija: Jedan sudionik s konjem, dok ostatak grupe promatra; zatim slijedi rotacija.

Tijek aktivnosti

- Voditelj poziva sudionika da se slobodno kreće prostorom, bez obraćanja konju.
- Grupa promatra kako konj reagira – približava li se, udaljava, ostaje miran ili prati kretanje.
- Voditelj potiče sudionika na promjenu unutarnjeg stanja: „Udahni duboko, otpusti ramena i samo budi prisutan.” „Sada pokušaj hodati s više jasnoće i odlučnosti.”
- Zajedno se promatra i uspoređuje reakcija konja na svaku promjenu.

Refleksija

- Kako sam se osjećao/la kada mi se konj približio?
- Što se događalo u meni kada se udaljio?
- Jesam li bio/la opušten/a i prisutan/a ili napet/a?

Zaključak: Konj ne procjenjuje i ne osuđuje – on jednostavno odražava. Na taj način postaje ogledalo našeg unutarnjeg svijeta.

Aktivnost 3: Energija istine

Cilj: Razviti autentičnost i usklađenost između misli, osjećaja i ponašanja.

Trajanje: 20 minuta

Prostor: Siguran prostor za kontakt s konjem - jahalište, livada (na povodcu, lonži ili slobodno).

Tijek aktivnosti

1. Voditelj objašnjava: „Konj vjeruje osobi koja je unutarnje usklađena – onaj koja ne glumi smirenost ili hrabrost.”
2. Sudionici osvještavaju osjećaj koji u tom trenutku nose (npr. strah, tuga, mir, radost).
3. Zadatak je približiti se konju s tim osjećajem iskreno, bez pokušaja prikrivanja ili kontrole.
4. Sudionici promatraju reakciju konja, koja često pokazuje veću smirenost kada je osoba autentična.

Refleksija

- Kako se konj ponašao kada sam bio/la iskren/a prema sebi?
- Što se promijenilo kada sam pokušao/la „izgledati bolje nego što jesam”?
- Kako se to odražava u mojim odnosima s ljudima?

Zaključak: Autentičnost je temelj nenasilja. Kada smo iskreni prema sebi, prestajemo manipulirati i otvaramo prostor za stvarnu povezanost.

Aktivnost 4: Disanje povjerenja

Cilj: Uočiti kako svjesno disanje stvara smirenost, sigurnost i osjećaj povezanosti između čovjeka i konja.

Trajanje: 10–15 minuta

Prostor: Siguran prostor za kontakt s konjem - jahalište, livada

Tijek aktivnosti

1. Sudionik stoji pokraj konja i, ako konj to dopušta, lagano položi ruku na njegov vrat ili rame.
2. Voditelj vodi kratku vježbu disanja:
 - Uдах kroz nos (4 sekunde) – osvijestiti punjenje tijela zrakom.
 - Izdah kroz usta (6 sekundi) – otpustiti napetost.
3. Sudionik promatra reakciju konja, koji često spontano usporava disanje, spušta glavu ili zatvara oči.

Refleksija

- Jesam li osjetio/la usklađivanje disanja s konjem?
- Kako je to utjecalo na moj osjećaj mira i prisutnosti?

Zaključak

Povjerenje se ne gradi riječima, već ritmom disanja, prisutnošću i tišinom.

Završni krug: Moje ogledalo

Trajanje: Oko 10 minuta

Tijek

- Svaki sudionik izgovara jednu rečenicu koja započinje s:
 - „Kad sam s konjem, shvaćam da ja...”
 - Voditelj može zaključiti susret riječima:
 - „Konj nas ne mijenja – on nam samo pokazuje tko već jesmo.”

Savjeti za voditelja

- Ne forsirati kontakt – dopustiti sudionicima da sami odrede tempo.
- Svaka emocija je dobrodošla; ne postoje „pogrešni” osjećaji.
- Stalno naglašavati sigurnost i poštovanje konja (bez naglih pokreta i povišenih tonova).
- U refleksijama koristiti empatična pitanja poput: „Što si primijetio/la?”, umjesto „Zašto si to učinio/la?”.
- Ako je grupa zatvorenija, započeti s više promatranja prije izravnog rada s konjem.



Nenasilna komunikacija (NCV)



Nenasilna komunikacija ne temelji se na kontroli, pritisku ili nadmetanju, već na jasnoći, slušanju i odgovornosti za vlastite potrebe. Povjerenje se ne može kupiti niti narediti – ono se gradi postupno, malim i dosljednim koracima.

Ovo poglavlje čini **središnji dio priručnika**, u kojem adolescenti kroz iskustvo s konjima uče kako komunicirati jasno, s poštovanjem i bez prisile. Adolescenti često reagiraju impulzivno, kroz obranu, natjecanje ili ironiju, konji im pomažu da izravno iskuse što znači autentična i nenasilna komunikacija – bez riječi, ali uz punu svijest o namjeri, granicama i empatiji.

Poruka modula:

Nenasilna komunikacija započinje razumijevanjem vlastitih potreba i sposobnošću da ih izrazimo bez optuživanja, pritiska ili agresije – prema sebi, drugima i konju.

Ciljevi

- Razumjeti važnost granica i osjećaja sigurnosti u odnosima.
- Vježbati postavljanje jasnih granica bez agresije i kontrole.
- Razviti osjećaj osobne odgovornosti u komunikaciji s konjem i ljudima.
- Upoznati i primijeniti osnovne principe nenasilne komunikacije kroz iskustvo.
- Razviti svijest o neverbalnoj komunikaciji, energiji i namjeri poruke.

Ključne poruke

- Komunikacija nije ono što govorimo, već ono što druga strana doživi.
- Nenasilna komunikacija znači jasno izraziti sebe, uz istovremeno slušanje drugoga.
- Konji su učitelji iskrene, neverbalne komunikacije – reagiraju na ton, energiju i namjeru, a ne na riječi.
- Razlika između sile i jasnoće ključna je za izgradnju povjerenja.

„Iza svakog sukoba stoji neispunjena potreba.“ –

Marshall Rosenberg



Aktivnost 1: Promatranje bez osuđivanja

Cilj: Učiti promatrati ponašanje konja (i ljudi) bez tumačenja, procjenjivanja i osuđivanja.

Trajanje: 15–20 minuta

Prostor: Jahalište sa slobodnim konjem ili manjim stadom.

Materijal: Papir i olovka

Tijek aktivnosti

1. Sudionici 5–10 minuta promatraju konje i zapisuju isključivo ono što vide, bez zaključaka i tumačenja.
 - Primjer: „Konj je spustio glavu i napravio tri koraka ulijevo.”
 - Ne: „Konj je tužan.”
2. Nakon promatranja, sudionici dijele svoja opažanja i razgovaraju o razlici između promatranja i procjene.

Refleksija

- Jesi li sklon/a „čitati misli” drugima?
- Kako bi se tvoja komunikacija promijenila kada bi više promatrao/la, a manje sudio/la?

Zaključak

Nenasilje započinje u trenutku kada prestanemo donositi brze zaključke o drugima.

Aktivnost 2: Govor tijela – tihi jezik

Cilj: Iskusiti koliko govor tijela, energija i unutarnje stanje oblikuju poruku.

Trajanje: Oko 25 minuta

Prostor: Jahalište s jednim konjem.

Tijek aktivnosti

1. Sudionik stoji s konjem, bez verbalne komunikacije.
2. Voditelj objašnjava zadatak: „Pokušaj zamoliti konja da se pomakne – bez riječi.”
 - Prvi pokušaj: samo pogledom ili blagim pomicanjem tijela.
 - Drugi pokušaj: dodavanje više energije (jasniji stav, korak naprijed).
 - Treći pokušaj: previše energije – promatrati reakciju konja.
3. Zatim sudionik pokušava „zaustaviti” konja opuštanjem tijela i smirenim disanjem.

Refleksija

- Kada je konj najbolje reagirao?
- Kada je odbio surađivati?
- Kako se to može povezati s komunikacijom među ljudima (npr. roditelj–dijete, nastavnik–učenik)?

Zaključak

Kada naučimo komunicirati jasno, a ne agresivno, drugi nas lakše razumiju i spremniji su na suradnju.

Aktivnost 3: Zamoli – ne tjerati

Cilj: Razumjeti razliku između zahtjeva i molbe, kontrole i suradnje.

Trajanje: 25–30 minuta

Prostor: Jahalište ili livada, jedan konj s povodcem ili slobodan.

Tijek aktivnosti

1. Sudionik vodi konja kroz kratku, zavojitu stazu.
2. Prvi pokušaj: vođenje uz snažno povlačenje i kontrolu.
3. Drugi pokušaj: pozivanje konja na suradnju uz jasnu gestu i smireno disanje.
4. Uspoređuju se reakcije konja i doživljaj sudionika.

Refleksija

- Kada je konj bolje surađivao?
- Kakav je bio osjećaj kada si surađivao/la, a ne prisiljavao/la?
- Gdje u svom životu možeš primijeniti ovaj način komunikacije?

Zaključak

Ljudi i konji surađuju kada se osjećaju poštovano, a ne kada se boje.

Aktivnost 4: Četiri koraka NVC-a (Nonviolent Communication) u praksi

Cilj: Upoznati i primijeniti osnovne korake nenasilne komunikacije prema Marshallu Rosenbergu.

Trajanje: 20 minuta

Materijal: Kartice s pojmovima: Promatranje – Osjećaji – Potrebe – Zahtjev

Tijek aktivnosti

1. Voditelj ukratko objašnjava četiri koraka NVC-a.
2. Grupa zajednički radi na primjeru:
 - Situacija: „Konj se ne želi pomaknuti.”
 - Promatranje: „Konj stoji i ne kreće se.”
 - Osjećaj: „Osjećam frustraciju.”
 - Potreba: „Trebam suradnju.”
 - Zahtjev: „Zamoliti ću ga s više strpljenja i manje sile.”

Refleksija

- Kako bi ti ovaj model mogao pomoći u komunikaciji s ljudima?
- Što ti je bilo teže – prepoznati osjećaj ili jasno izraziti potrebu?

Zaključak

Nenasilna komunikacija znači biti svjestan sebe i poštovati drugoga u isto vrijeme.

Završna aktivnost: Most povjerenja

Cilj: Razviti suradnju i nenasilnu komunikaciju unutar grupe.

Trajanje: 30–40 minuta

Materijal: Čunjevi, uže, palice, improvizirani „most” ili prepreke.

Tijek aktivnosti

1. Grupa zajednički vodi konja kroz zadani poligon.
2. Pravila:
 - Bez sile i povišenog glasa.
 - Dogovor oko plana i jasnih neverbalnih signala.
1. Voditelj promatra grupnu dinamiku i komunikaciju.

Refleksija

- Kako ste komunicirali kao tim?
- Kada je konj počeo surađivati – što se tada promijenilo u grupi?
- Kako izgleda nenasilna suradnja među ljudima?

Zaključak

Nenasilje se uči kroz zajedništvo – kada slušamo, usklađujemo se i poštujemo, rađa se povjerenje.



Smjernice za voditelje

- Ako je grupa temperamentna, započnite s promatranjem prije praktičnih zadataka.
- Tijekom aktivnosti potičite izražavanje osjećaja i potreba („Osjećam...“, „Trebam...“).
- Pazite da komunikacija među sudionicima ostane nenametljiva i empatična.
- Uvijek završite rad u krugu – dijeljenje dojmova produbljuje iskustveno učenje.

Emocionalna samoregulacija – konj i mir

“Every horse has a lesson to teach.”

autor nepoznat



Ovo poglavlje produbljuje sve što su tinejdžeri do sada naučili, usmjeravajući pažnju na unutarnje stanje pojedinca. Mladi kroz iskustvo s konjem uče kako stres, tjeskoba, ljutnja, ali i smirenost i povjerenje, izravno utječu na odnose – kako s ljudima, tako i s konjem.

Poruka modula:

Naglasak je na razvoju svjesnosti, prisutnosti i sposobnosti regulacije emocija. Upravo su te vještine temelj nenasilja: prvo prema sebi, a zatim i prema drugima.

Teorijski okvir

- Utjecaj stresa, straha i ljutnje na tijelo, ponašanje i odnose
- Konj kao osjetljiv „detektor“ ljudskih emocija
- Osnovne tehnike smirivanja: svjesno disanje, uzemljenje i svjesno kretanje



Uvodna iskustvena vježba

Udah mira – grupa stoji u tišini uz konja, fokusirajući se na dah i osjećaj sigurnosti.

Konj spontano reagira na energiju grupe, često pokazujući opuštanje ili znatiželju.

Ciljevi učenja

- Naučiti prepoznati vlastite emocije i fizičke znakove stresa
- Iskusiti kako konj „odražava“ unutarnje stanje čovjeka
- Razviti osnovne vještine samoregulacije kroz disanje, pokret i tišinu
- Razumjeti da je mirna prisutnost oblik nenasilja i osobne snage

Ključne poruke

- Konj ne traži savršenstvo, nego mir i jasnoću
- Kada umirim sebe, stvaram osjećaj sigurnosti za druge
- Emocionalna stabilnost ne znači potiskivanje osjećaja, već svjesno upravljanje njima

Aktivnost 1: Tijelo kao kompas

Cilj: Prepoznati kako tijelo pokazuje emocije prije nego što ih svjesno osvijestimo.

Vrijeme: 15–20 minuta

Materijal: Papir i bojice (za refleksiju nakon aktivnosti)

Tijek aktivnosti

1. Grupa stoji u krugu, a voditelj vodi sudionike kroz kratku vježbu osvještavanja tijela:
 - „Gdje u tijelu osjećaš napetost?“
 - „Kako znaš da si miran/a?“
 - „Koji dio tijela prvi reagira kad se naljutiš ili uplašiš?“
2. Nakon vođene svjesnosti, sudionici crtaju siluetu tijela i bojama označavaju dijelove u kojima najčešće osjećaju određene emocije (npr. crveno – ljutnja, plavo – mir).

Refleksija

- Što mi tijelo poručuje kada nisam u miru?
- Kako bih mogao/la ranije primijetiti da mi raste stres?

Zaključak

Tijelo je naš „rani alarm“. Kada ga naučimo slušati, možemo prepoznati napetost prije nego što se pretvori u impulzivnu ili nasilnu reakciju.

Aktivnost 2: Konj kao detektor emocija

Cilj: Uvidjeti kako konj reagira na promjene u emocionalnom stanju i energiji čovjeka.

Vrijeme: Oko 30 minuta

Prostor: Jahalište s jednim mirnim konjem

Tijek aktivnosti

1. Jedan sudionik ulazi u prostor s konjem.
2. Voditelj ga glasom i blagim uputama vodi kroz različita emocionalna stanja:
 - prisjećanje situacije ljutnje ili napetosti
 - zatim prizivanje mirnog i ugodnog sjećanja
3. Grupa promatra kako konj mijenja držanje tijela, udaljenost, pogled i opće ponašanje.

Refleksija

- Kada je konj bio najmirniji?
- Kako se tvoje tijelo mijenjalo kada si promijenio/la emociju?
- Što ti to govori o tvojoj energiji u svakodnevnim odnosima?

Zaključak

Konj ne osuđuje i ne analizira – on odražava. Kada se mi smirimo, smiruje se i odnos.

Aktivnost 3: Disanje mira

Cilj: Učiti kako svjesnim disanjem regulirati emocije i produbiti osjećaj povezanosti s konjem.

Vrijeme: 15–20 minuta

Prostor: Tihi prostor uz konja ili u staji, ako je konj miran

Tijek aktivnosti

1. Sudionici stoje uz konja u tišini; po želji mogu nježno položiti ruku na njegovo rame, ako je to konju ugodno.
2. Voditelj vodi disanje u ritmu 4–6:
 - udah 4 sekunde
 - izdah 6 sekundi
 - fokus na opuštanje ramena i osjećaj sigurnosti
3. Promatra se reakcija konja, koja često uključuje spuštanje glave, dublje disanje ili zatvaranje očiju.

Refleksija

- Jesi li osjetio/la trenutak sinkronije s konjem?
- Kako se tvoj dah promijenio?
- Kako bi ovu tehniku mogao/la koristiti u stresnim situacijama?

Zaključak

Smiren dah jedan je od najjednostavnijih, ali i najdubljih oblika nenasilja – najprije prema sebi, a zatim prema drugima.

Aktivnost 4: Tišina i povjerenje

Cilj: Osvijestiti snagu tišine i nenametljive prisutnosti.

Vrijeme: 15 minuta

Prostor: Jahalište ili livada; konj slobodan u prostoru, grupa u krugu

Tijek aktivnosti

- Grupa stoji u potpunoj tišini s konjem, bez zadataka i uputa.
- Voditelj potiče sudionike da „pozdrave“ konja samo prisutnošću i pogledom.
- Promatra se kako konj reagira na različite članove grupe.

Refleksija

- Kako ti je bilo biti u potpunoj tišini?
- Jesi li osjetio/la povezanost i bez riječi?
- Što ti to govori o snazi nenasilne prisutnosti?

Zaključak

Tišina nije praznina – ona je prostor u kojem se gradi povjerenje.

Aktivnost 5: Mir u pokretu

Cilj: Primijeniti naučeno kroz kretanje s konjem, bez kontrole i prisile.

Vrijeme: 25 minuta

Prostor: Jahalište; konj slobodan ili na dugom povodcu

Tijek aktivnosti

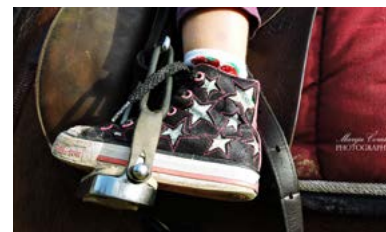
1. Sudionik se kreće s konjem bez fizičkog kontakta, pazeći da ne forsira smjer ili tempo.
2. Cilj je pronaći zajednički ritam i osjećaj povezanosti.
3. Ako konj stane, sudionik staje. Ako se udalji, sudionik ostaje miran i nastavlja disati.
4. Vježba završava trenutkom „mira u kretanju“.

Refleksija

- Kada se pojavila usklađenost?
- Jesam li trebao/la nešto činiti ili samo biti prisutan/na?
- Kako bi to izgledalo u ljudskim odnosima?

Zaključak

Prava snaga leži u mirnom vodstvu, a ne u kontroli.



Završna simbolična gesta

Svaki sudionik bira mali predmet (kamenčić, pero, vlasi konjske dlake) i polaže ga u zajednički „krug mira“ – kao podsjetnik da mir nije odsutnost djelovanja, nego prisutnost svjesnosti.

Smjernice za voditelje

- Ne forsirati fizički kontakt s konjem – dopustiti da mir nastane prirodno
- Izbjegavati „trening“ pristup; fokus je na prisutnosti, ne na poslušnosti
- Koristiti umirujući ton, spor ritam i svjesne pauze
- Ako je netko emocionalno preplavljen, dopustiti mu da promatra bez pritiska

Povjerenje i granice

“

*Povjerenje ne
možeš tražiti
– moraš ga
zaslužiti.*



Poglavlje produbljuje učenje o miru i emocionalnoj samoregulaciji. Mladi sada uče da povjerenje i granice idu ruku pod ruku: ono što daje sigurnost i povezanost ne dolazi iz kontrole, nego iz poštovanja – prema sebi i drugima.

Konji su u tome izvrsni učitelji: jasno pokazuju što im je previše, ali to čine mirno i dosljedno, u skladu s osjećajem sigurnosti.

Poruka modula

Razviti svijest o zdravim granicama i međusobnom poštovanju.

Teorijski okvir

- Granica nije zid, nego linija poštovanja i sigurnosti
- Konji jasno pokazuju što im odgovara, a što im je previše
- Povjerenje se gradi kroz dosljednost i poštovanje prostora

Iskustvena uvodna vježba

Prostor poštovanja – sudionik polako prilazi konju i promatra kada konj signalizira „dosta“. Zatim uči komunicirati s poštovanjem granice.

Refleksija

- Kako ja pokazujem da mi je nešto „previše“?
- Poštujem li granice drugih ljudi?

Zadatak

Napiši tri rečenice koje možeš koristiti da nenasilno obraniš svoju granicu.

Ciljevi učenja

- Razumjeti da su granice nužne za osjećaj sigurnosti i povjerenja
- Naučiti jasno i nenasilno postavljati vlastite granice
- Razviti sposobnost prepoznavanja i poštovanja tuđih granica – konjskih i ljudskih
- Iskusiti da povjerenje proizlazi iz dosljednosti, a ne iz kontrole

Ključne poruke

- Povjerenje ne znači „uvijek reći da“, nego znati kada reći „ne“
- Granice nisu zidovi – one su mostovi poštovanja
- Konj vjeruje onome tko je miran, dosljedan i jasan



Aktivnost 1: Granica prostora

Cilj: Naučiti prepoznati i poštovati osobni prostor konja (i svoj).

Vrijeme: 20 minuta

Prostor: Jahalište ili livada, jedan miran konj slobodan ili na dugom povodcu

Tijek aktivnosti

1. Voditelj objašnjava pojam osobnog prostora kod konja – prostor u kojem se osjeća sigurno.
2. Sudionici polako prilaze konju, promatrajući signale: položaj ušiju, pogled, napetost.
3. Kada konj pokaže da mu je „dosta“ (okret glave, korak unatrag), sudionik se zaustavlja.
4. Voditelj naglašava: „Poštuj ovu granicu – to pokazuje poštovanje, a ne slabost.“

Refleksija

- Kako si prepoznao/la znakove nelagode kod konja?
- Kako reagiraš kad netko uđe u tvoj „prostor“ bez pitanja?
- Što znači poštovati tuđu granicu bez ljutnje?

Zaključak

Poštivanje granica gradi povjerenje – i u ljudskim, i u konjskim odnosima.

Aktivnost 2: Postavi svoje „ne“

Cilj: Osvijestiti vlastite granice i naučiti ih nenasilno izraziti.

Vrijeme: 20 minuta

Materijal: Kartice s različitim situacijama

Prostor: U krugu, bez konja (pripremna vježba)

Tijek aktivnosti

1. Svaki sudionik izvlači karticu s primjerom situacije (npr. „Prijatelj ti uzima stvari bez pitanja“, „Konj ti stalno gura glavu u ruke“, „Nastavnik te proziva iako nisi spreman“).
2. Zadatak: smireno, jasno i s poštovanjem reći „ne“ – bez ljutnje, ali čvrsto.
3. Grupa komentira što djeluje autentično, a što pasivno ili agresivno.

Refleksija

- Kako se osjećam kada kažem „ne“?
- Je li moguće postaviti granicu i ostati miran/a?

Zaključak

Reći „ne“ iz poštovanja znači čuvati sebe i omogućiti zdrav odnos.

Aktivnost 3: Prostor poštovanja s konjem

Cilj: Iskusiti kako jasne i mirne granice povećavaju povjerenje.

Vrijeme: 25–30 minuta

Prostor: Jahalište, konj slobodan ili s dugim povodcem

Tijek aktivnosti

1. Sudionik stoji na nekoliko metara od konja.
2. Voditelj uči kako energetski postaviti granicu:
 - čvrsto stajanje na obje noge
 - miran, usmjeren pogled
 - stabilno, ravnomjerno disanje
3. Ako konj prilazi preblizu, sudionik korakne unatrag i zauzme „uspravan stav“ – bez povika ili guranja, samo pokazuje odlučnost.
4. Nakon nekoliko trenutaka, „poziva“ konja da priđe – tiho i mirnom energijom.

Refleksija

- Kako se konj ponašao kada si bio/la nesiguran/a, a kako kad si bio/la mirno odlučan/a?
- Jesi li osjetio/la uzajamno poštovanje?
- Kako prenijeti ovu vještinu na ljudske odnose?

Zaključak

Granica i povjerenje nisu suprotnosti – rastu zajedno.





Aktivnost 4: Vođenje kroz povjerenje

Cilj: Razviti povjerenje kroz nenasilno vođenje i jasnoću komunikacije.

Vrijeme: 30 minuta

Prostor: Jahalište, konj s povodcem

Tijek aktivnosti

1. Sudionik vodi konja kroz jednostavnu stazu (čunjevi, prepreke).
2. Voditelj uputi:
 - „Vodite konja tako da se osjeća sigurno, a ne pod kontrolom.“
 - „Kad zastane, ne povlačite – udahnite, opustite se i pošaljite mirnu namjeru.“
3. Cilj: proći stazu u suradnji, ne u natjecanju.

Refleksija

- Kada je konj najspremnije slijedio?
- Kako si reagirao/la kada se nije pomaknuo?
- Što te to naučilo o vođenju – s konjima i ljudima?

Zaključak

Povjerenje nastaje kada vodimo mirno, a ne silom.

Završni krug: Moja granica – moj mir

Vrijeme: 10–15 minuta

Tijek aktivnosti

1. Svaki sudionik dijeli misao koja počinje s:
 - „Osjećam se sigurno kad...“ ili
 - „Poštujem druge kad...“
2. Grupa zajedno izrađuje „krug povjerenja“ – uže tom kredom označi krug, a svaki sudionik stavlja kamenčić kao simbol svoje granice i povjerenja.

Poruka voditelja:

„Kad znaš gdje stojiš, možeš hodati s povjerenjem. Kad poštuješ tuđi prostor, stvaraš mir oko sebe.“

Smjernice za voditelje

- Svaka aktivnost s konjem mora biti sigurna i nenasilna – konj uvijek može odstupiti.
- Ako sudionik pokazuje strah ili nesigurnost, dopustiti mu da promatra prije direktnog kontakta.
- Potaknuti grupu da prati male signale konja – uši, rep, držanje, pogled.
- Održavati atmosferu povjerenja i otvorenosti – cilj nije „uspjeti“, nego osjetiti granicu.

Nenasilje prema sebi

Ovo poglavlje usmjerava adolescente na unutarnji dijalog i samoprihvatanje. Mladi uče prepoznati unutarnje oblike nasilja (samokritičnost, perfekcionizam, sram) i razvijati suosjećanje prema sebi. Konji, koji nikada ne osuđuju, služe kao ogledalo autentičnosti i prihvatanja.

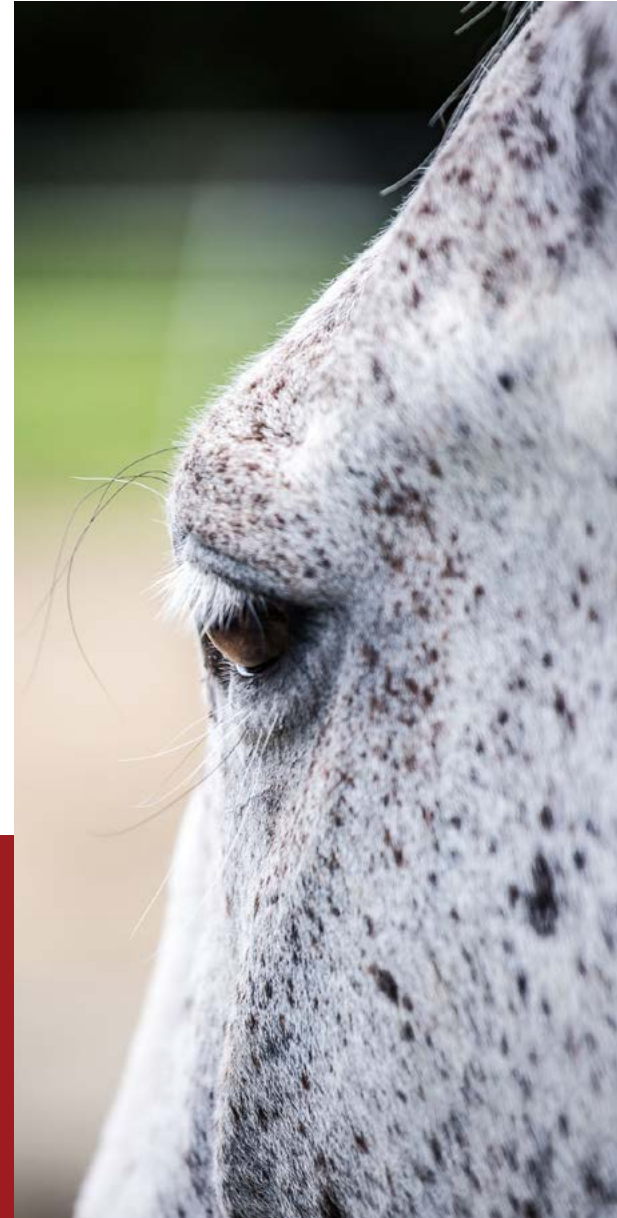
Poruka modula:

Razviti suosjećanje prema sebi i svijetu te shvatiti nenasilje kao način življenja.

Teorijski dio:

- Samokritika kao oblik unutarnjeg nasilja.
- Briga o konju kao čin empatije.
- Ekološka i etička dimenzija nenasilja.

“Najdublji oblik nenasilja je blagost prema sebi”.



Iskustvena aktivnost:

Njega konja – zajedničko četkanje, hranjenje, kontakt. Fokus na zahvalnost kroz brigu i prisutnost.

Refleksija:

- Kako se osjećam kad brinem o drugom biću?
- Brinem li isto tako o sebi?

Zadatak:

Zapiši tri načina na koja možeš biti nježniji/a prema sebi ovaj tjedan.

Ciljevi:

- Prepoznati unutarnje oblike nasilja.
- Naučiti govoriti o sebi s poštovanjem.
- Razviti samosuosjećanje kroz iskustvo s konjem.
- Shvatiti da nježnost prema sebi nije slabost, nego temelj snage.

Ključne poruke:

- Nenasilje počinje u načinu na koji razgovaramo sami sa sobom.
- Konj ne traži savršenstvo – traži prisutnost i iskrenost.
- Kad prestanemo osuđivati sebe, prestajemo i druge.



Aktivnost 1: Glas u mojoj glavi

Cilj: Osvijestiti unutarnji dijalog i njegov ton.

Vrijeme: 15–20 min

Materijal: Papir, olovke

Tijek aktivnosti:

- Zapisati rečenice koje često sami sebi govorimo kada pogriješimo.
- Zapisati kako bi najbolji prijatelj ili konj reagirao.
- Razgovor o razlikama između samokritike i samosuosjećanja.

Aktivnost 2: Ogledalo bez osude

Cilj: Doživjeti kako konj odražava našu unutarnju sliku.

Vrijeme: 25 min

Tijek aktivnosti:

- Sudionik stoji pred konjem, zatvara oči i fokusira se na vlastite slabosti.
- Otvara oči i promatra konja.
- Ponovi s fokusom na vlastite snage i vrline.

Aktivnost 3: Samo- suosjećanje u pokretu

Cilj: Kroz pokret i kontakt s konjem razviti blagost prema sebi.

Vrijeme: 25–30 min

Tijek aktivnosti:

- Prići konju vlastitim tempom, bez pritiska.
- Fokus na disanje i dopuštanje osjećaja nježnosti.

Aktivnost 4: Zahvalnost tijelu

Cilj: Razviti poštovanje i zahvalnost prema svom tijelu.

Vrijeme: 20 min

Tijek aktivnosti:

- Promatrati tijelo konja i usporediti s vlastitim.
- Polagano dodirnuti svoje tijelo i izgovoriti „Hvala ti, tijelo, što me nosiš.“

Završni krug: Riječ koju poklanjam sebi

Vrijeme: 10–15 min

Tijek aktivnosti:

- Svaki sudionik izgovara riječ koju želi pokloniti sebi (npr. mir, hrabrost, oprostaj, nježnost).
- Riječi se zapisuju na pano „Stablo samoprihvatanja“.
- Voditelj zaključuje: „Konj ne zna što znači ‘dovoljno dobar’. On samo jest. I to je dovoljno.“

Smjernice za voditelje:

- Dopustiti duboke emocije – suze, tišinu i pauze.
- Ne procjenjivati izjave sudionika.
- Ponuditi promatranje iz daljine za one koji su nesigurni.
- Završi svaku sesiju u pozitivnom tonu – zahvalnost, smireno disanje.

U svijetu ljudi

„Nenasilje nije odsutnost sukoba, nego prisutnost poštovanja.“

Poruka modula:

Ovo poglavlje proširuje iskustvo s konjima na širu zajednicu – kako prenijeti naučene vrijednosti u školu, obitelj, odnose i prirodu. Konj postaje simbol i učitelj društvene odgovornosti, empatije i suosjećanja.

Ciljevi:

- Prepoznati kako se načela nenasilja mogu primijeniti izvan rada s konjem.
- Razviti osjećaj odgovornosti za mirne i empatične odnose u zajednici.
- Uvidjeti povezanost ljudi, životinja i prirode.
- Osvijestiti osobnu ulogu svakog pojedinca u širenju nenasilja.

Ključne poruke:

- Nenasilje nije ideja, nego način življenja.
- Kad poštujemo prirodu i životinje, učimo poštovati i ljude.
- Svaki čin dobrote stvara lanac promjene.



„Konji reaguju na ono što jest, a ne na ono što želimo pokazati.“

Aktivnost 1: Krug povezanosti

Cilj: Osvijestiti međusobnu povezanost svih živih bića.

Vrijeme: 20 min

Materijal: Uže ili konop

Tijek aktivnosti:

- Sudionici stoje u krugu, držeći uže.
- Voditelj objašnjava da uže predstavlja život i povezanost ljudi, konja i prirode.
- Lagano povlačenje užeta pokazuje utjecaj jedne osobe na sve.

Refleksija:

- Što se događa kad netko povuče prejako?
- Kako to slično odnose među ljudima?
- Što znači biti „mirna karika“ u svijetu?

Aktivnost 2: Konj kao glas prirode

Cilj: Razviti ekološku i etičku svijest.

Vrijeme: 30 min

Prostor: Jahalište ili livada

Tijek aktivnosti:

- Promatranje konja u njegovom prirodnom ponašanju.
- Razgovor o potrebama konja i lekcijama za ljude (ritam, zajedništvo, prisutnost).

Refleksija:

- Kako se ponašamo prema prirodi kad smo pod stresom?
- Kako bi izgledao svijet u kojem ljudi žive poput konja?

Aktivnost 3: Od konja prema ljudima

Cilj: Povezati iskustva s konjima s međuljudskim odnosima.

Vrijeme: 30 min

Materijal: Papir, flomasteri, pano

Tijek aktivnosti:

- Grupa stvara „mapu znanja“: „Što su me konji naučili o ljudima?“
- Primjeri odgovora: povjerenje treba vrijeme, komunikacija postoji i u tišini, mir donosi sigurnost.

Refleksija:

- Koju lekciju iz odnosa s konjem želiš primijeniti među ljudima?
- Kako bi svijet izgledao da svi primjenjuju te lekcije?



Aktivnost 4: Moj čin nenasilja

Cilj: Potaknuti osobno djelovanje u svakodnevnom životu.

Vrijeme: 25 min

Materijal: Papirići ili kamenčići

Tijek aktivnosti:

- Sudionici napišu ili nacrtaju mali čin nenasilja koji žele prakticirati.
- Listovi se stavljaju u „kutiju dobrote“ ili krug oko konja.
- Voditelj: „Konji ne govore, ali svjedoče našim djelima.“

Refleksija:

- Koji čin ti se čini najizazovnije?
- Kako ćeš se podsjećati da ostaneš vjeran odluci?

Završni krug: Ja kao ambasador nenasilja

Vrijeme: 10–15 min

Tijek:

- Svaki sudionik izgovara završnu rečenicu: „Ja biram biti ambasador nenasilja tako da...“
- Simbolične značke ambasadora – papirni konjići s imenima sudionika.

Zaključna poruka:

Nenasilje nije cilj koji se postigne, nego put kojim se ide. I svaki vaš tihi korak – konj osjeti.

Završna simbolička aktivnost

Sadnja stabla mira

- Sudionici zajedno sade stablo koje simbolizira rast nenasilja, strpljenje i povezanost.

Ili: Zajednički simbol

- Izrada ploče s otiscima ruku sudionika i natpisom: „Mi biramo nenasilje“
- Svaki otisak ruke predstavlja osobnu odgovornost, prisutnost i obećanje nenasilja.

Poruka za voditelje:

- Ova završna aktivnost simbolizira nastavak puta koji je priručnik započeo – nenasilje nije projekt koji se završava, nego svakodnevna praksa.
- Sudionici trebaju otići s osjećajem povezanosti sa sobom, drugima, prirodom i životinjama te jasnom namjerom da žive u skladu s naučenim vrijednostima.

Smjernice za voditelje:

- Održavati svečanu, toplu atmosferu – završetak procesa, ne kraj odnosa.
- Poticati refleksiju i osobne priče.
- Uključivanje konja u završni krug, ako je sigurno, stvara snažan simbolički doživljaj.
- Moguće dodatne aktivnosti: zajedničko jahanje u tišini, sadnja stabla, izrada mural-ploče mira.

„Konji nas ne uče kako da budemo savršeni ljudi.

Uče nas kako da budemo mirni, prisutni i puni poštovanja.

A to je temelj svakog nenasilnog svijeta.“

Literatura

Monty Roberts

– *The Man Who Listens to Horses* (1996)

Temple Grandin

– *Animals in Translation* (2005)

Marshall B. Rosenberg

– *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2003)

Daniel Goleman

– *Emotional Intelligence* (1995)

Patricia A. Jennings

– *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom* (2015)



Sažetak modula za voditelje programa

NAZIV MODULA I KLJUČNA TEMA

ŠTO SUDIONICI UČE I RAZVIJAJU

Konji i nenasilje

Uvod u nenasilje kroz iskustvo s konjima

Razliku između sile i snage, važnost prisutnosti, poštovanja i jasnih granica; razumijevanje nenasilja kao svjesnog izbora

Konj kao ogledalo – emocije i energija

Emocionalna pismenost i autentičnost

Prepoznavanje vlastitih emocija i energije; uvid kako unutarnje stanje utječe na odnose i reakcije konja

Nenasilna komunikacija (NVC)

Jasna i empatična komunikacija

Postavljanje granica bez agresije, razlikovanje zahtjeva i molbe, odgovornost za osjećaje i potrebe

Emocionalna samoregulacija – konj i mir

Unutarnji mir i regulacija emocija

Tehnike smirivanja (disanje, tišina, prisutnost); razumijevanje mira kao oblika osobne snage

Povjerenje i granice

Sigurnost, dosljednost i poštovanje

Kako graditi povjerenje kroz jasne granice; nenasilno „reći ne“ sebi i drugima

Nenasilje prema sebi

Samoprihvatanje i suosjećanje

Prepoznavanje unutarnjeg nasilja (samokritika); razvoj blagosti, brige i poštovanja prema sebi

Konji – ambasadori nenasilja u svijetu ljudi

Primjena naučenog u svakodnevnom životu

Prenošenje vrijednosti nenasilja u odnose, zajednicu i odnos prema prirodi

Završetak procesa – osobna i društvena odgovornost

Integracija i simbolički završetak

Oснаživanje identiteta „ambasadora nenasilja“ i osobne predanosti nenasilnom djelovanju

“

Konj ne govori, ali uči govor srca.
Ne sudi, ali nas vidi onakvima
kakvi jesmo.

Kad naučimo gledati sebe i druge
tim očima - tada postajemo pravi
ambasadori nenasilja.



GODINA 2026.