

PUTOKAZ ZA USPJEŠNO SAVLADAVANJE IZAZOVA ODRASTANJA



„BRIGA ZA MENTALNO ZDRAVLJE“

[RADNI MATERIJAL ZA UČITELJE / NASTAVNIKE I RODITELJE]



NASTAVNO–KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO–REHABILITACIJSKOG FAKULTETA

WWW.CENTAR.ERF.UNIZG.HR

ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE

ODGOJNOERF@GMAIL.COM

TRAVANJ 2021.G.

[NEKOLIKO RIJEČI NA SAMOME POČETKU]

Poštovani i dragi učitelji/nastavnici te stručni suradnici – **NAŠI SURADNICI**,

materijal pred vama izrađen je sa željom da vam predstavlja koristan resurs u provedbi aktivnosti s djecom i mladima vezano uz **TEME MENTALNOG ZDRAVLJA I SOCIJALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA**. Također, predložene aktivnosti mogu doprinosti ostvarivanju **ODGOJNO-OBRAZOVNIH OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA „OSOBN I SOCIJALNI RAZVOJ“ I „ZDRAVLJE“**.

Početni dio materijala sadrži **KONCIZAN TEORIJSKI DIO** s pregledom određenja i područja mentalnog zdravlja, rizičnih i zaštitnih čimbenika vezanih uz probleme mentalnog zdravlja kod djece i mladih, ključne rezultate istraživanja te modelski pristup temi mentalnog zdravlja u odgojno-obrazovnom sustavu. U nastavku materijala pripremili smo **PRIJEDLOGE AKTIVNOSTI** za djecu i mlade koje mogu provoditi učitelji/nastavnici,, stručni suradnici i roditelji, ali i sadržajni dio usmjeren upravo stručnjacima i roditeljima osobno. Ne smijemo zaboraviti kako je mentalno zdravlje i dobrobit stručnjaka u odgojno-obrazovnom sustavu ključan čimbenik – oni predstavljaju modele ponašanja i izvor podrške.

[IDEJE ZA PRIMJENU]

Pripremljene aktivnosti se mogu realizirati u okviru Satova razrednika, kao dopuna preventivnom radu i/ili razrednim i školskim projektima te činiti sastavni dio Školskog preventivnog programa tj. **PREVENTIVNE STRATEGIJE USTANOVE**. Dinamika i način rada te izbor aktivnosti prilagodljiv je posebnostima razrednih odjela (broju učenika, dobi, njihovim razvojnim karakteristikama i preferiranim modalitetima učenja, iskazanom interesu i potrebama, prethodnom iskustvu sudjelovanja u sličnim sadržajima, međusobnim odnosima, vremenskom okviru nastavnog sata i dr.), te se aktivnosti mogu izvoditi pojedinačno ili se međusobno spajati i dopunjavati, obrađivati na manje ili više apstraktnoj razini, proširivati novim sadržajima, biti implementirane u druge preventivne aktivnosti i programe.

Također, teorijska poglavlja mogu biti korištena kao materijal za stručna usavršavanja na sjednicama **UČITELJSKIH I NASTAVNIČKIH VIJEĆA** te pripremi tematskih **RODITELJSKIH SASTANAKA** ili psihoedukativnih predavanja za učenike.

ŽELIMO VAM PUNO USPJEHA U RADU !

STRUČNI TIM ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A

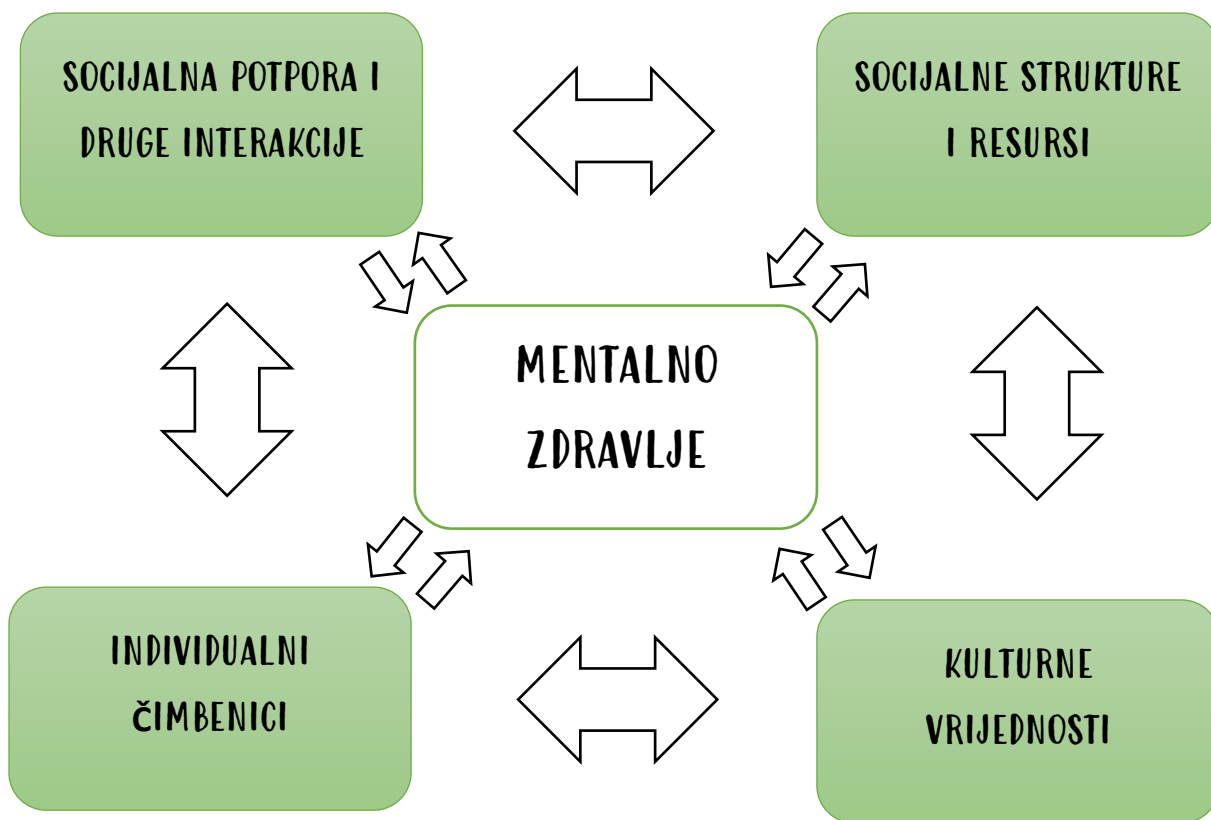
MENTALNO ZDRAVLJE ≠ MENTALNA BOLEST

Suvremeni pristup mentalnom zdravlju nastoji ljudsko funkcioniranje sagledati cjelovito te mentalno zdravlje promatra kao neodvojivi dio cjelokupnog i potpunog zdravlja. Naglašena je i jednaka važnost tjelesnog i mentalnog zdravlja te se često u relevantnoj literaturi može pročitati kako nema zdravlja bez cjelokupnog zdravlja. Ovaj holistički pristup ustvari označava odmak od shvaćanja da je mentalno zdravlje izjednačeno s odsustvom mentalne bolesti ili nekog oblika nemoći. Zato se često u znanstvenoj i stručnoj literaturi koristi sintagma **pozitivno ili dobro mentalno zdravlje**. Riječ je o kapacitetu koji je svima potreban, u raznim životnim razdobljima i svakodnevnim sferama života.

Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi. U praktičnom smislu, djeca, mladi i odrasli koji imaju dobru sliku o sebi, razvijene vještine suočavanja i nošenja sa stresom, znaju kako se povezivati s drugima te biti aktivni sudionici društva, imaju veće šanse imati dobro mentalno zdravlje. U literaturi i u stručnoj javnosti može se zamijetiti kako se mentalno zdravlje često koristi kao **sinonim za termine dobrobiti, blagostanja, kvalitete života, otpornosti pa čak i sreće**. Navedeni termini imaju nekih sličnosti jer podrazumijevaju prevladavanje dobrog osjećanja sa samima sobom i vlastitu subjektivnu procjenu da možemo kvalitetno funkcionirati i biti djelotvorni u životu, bez obzira na razne izvanjske okolnosti i težinu istoga. Osjećaj blagostanja ne odnosi se samo na iskustvo ugodnih emocija i uživanje u životu, već na cijeli spektar ljudskih emocija, od tuge i ljutnje pa do radosti i ponosa. Blagostanje označava stanje ispunjenosti osnovnih psiholoških potreba kao što su autonomija, kompetentnost i povezanost.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) još je 1946. godine tjelesno i mentalno zdravlje definirala kao **temeljno ljudsko pravo**. Navedeno, ustvari, govori kako je mentalno zdravlje odgovornost društva, raznih institucija i odgovornih osoba, ali i cijele zajednice. Ta povezanost samog čovjeka i zajednice u kojoj živi prikazana je u strukturalnom modelu mentalnog zdravlja koji zorno prikazuje interakciju individualnih čimbenika i osobnog iskustva, podrške u zajednici, važnost funkcioniranja društvenih struktura i dostupnosti resursa kao i vrijednosti koje su prisutne u samome društvu (Slika 1).





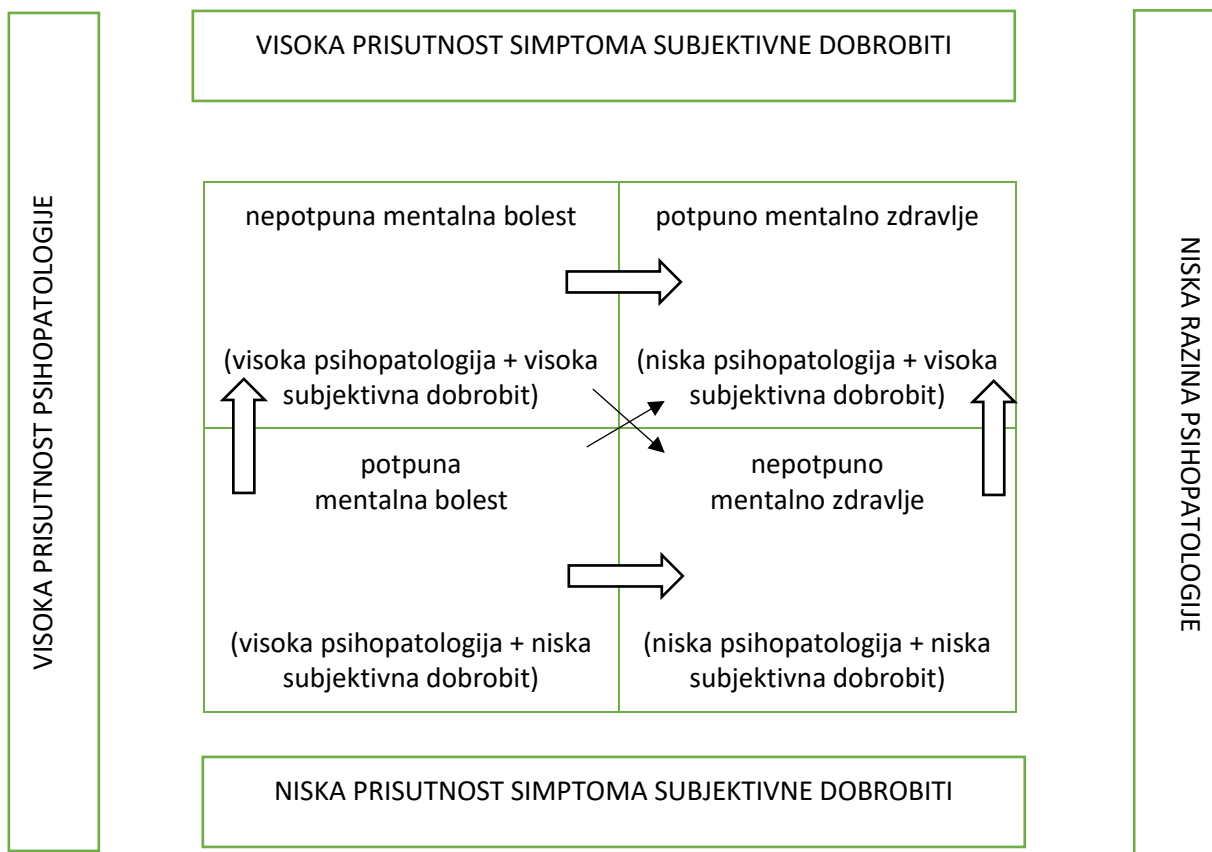
Slika 1. Strukturalni model mentalnog zdravlja (prema Lahtinen i sur., 2005)

Kako bi se naglasila važnost koordiniranog ulaganja u mentalno zdravlje cijele populacije, često se ističe da mentalno zdravlje predstavlja **socijalni kapital neke zemlje**. Ako je mentalno zdravlje nacije bolje, manje je troškova skrbi, veća je produktivnost radnog stanovništva, građani aktivnije participiraju u društvu te je bolje funkcioniranje institucija. Istraživanja, također, pokazuju da je pozitivnije mentalno zdravlje povezano s boljim fizičkim zdravljem, većom kvalitetom života, postignućima u obrazovanju i zapošljavanjem, a što doprinosi društvu u cjelini.

RAZLIKA MENTALNIH POREMEĆAJA I MENTALNOG ZDRAVLJA – DUALNI MODEL

S ciljem razlikovanja mentalnog zdravlja od mentalnog poremećaja, može poslužiti **Dualni model mentalnog zdravlja**. Isti naglašava kako je prisustvo mentalnih poremećaja i kvaliteta mentalnog zdravlja određene osobe na zasebnom kontinuumu. Navedeno pomaže i u destigmatizaciji same teme jer se ukupno funkcioniranje svakog pojedinca procjenjuje po oba kontinuumu: prema postojanju ili nepostojanju znakova nekih problema, ali i same dobrobiti, dobrog funkcioniranja i zadovoljstva životom.

U svakodnevnoj praksi, kada se bavimo mentalnim zdravljem učenika, promatramo postoje li neki simptomi problema. Svojim svakodnevnim djelovanjem nastojimo voditi brigu o dobrobiti učenika tj. njihovom psihološkom, emocionalnom, intelektualnom, socijalnom i duhovnom razvoju.



Slika 2. Dualni model mentalnog zdravlja (prilagođeno prema Greenspoon i Sasklofske, 2001)

RIZIČNI ČIMBENICI ZA RAZVOJ PROBLEMA MENTALNOG ZDRAVLJA ZAŠTITNI I PROMOTIVNI ČIMBENICI KOJI POGODUJU DOBROM MENTALNOM ZDRAVLJU

U modelima u nastavku predstavljeni su rizični čimbenici za razvoj problema mentalnog zdravlja, odnosno zaštitni i promotivni čimbenici koji pogoduju dobrom mentalnom zdravlju.

Kod neke djece i mladih lako je prepoznati rizike, dok je kod drugih učenika potrebno provesti dublju analizu potreba i rizika te osigurati međusobne konzultacije uključenih stručnjaka.



Iznimno je važno da u procjeni je li dijete/mlada osoba u riziku i treba li joj pomoć:

- promislite o kvaliteti funkcioniranja učenika u raznim područjima života,
- pobliže promislite o osobnim individualnim karakteristikama djeteta/mlade osobe, odnosno, o prisutnosti rizičnih i zaštitinih čimbenika,
- navedete podršku koju učenik ima u raznim područjima života,

- prikupite podatke o djetetu od njega samog, roditelja, drugih nastavnika ili važnih mu osoba,
 - navedete prioritete u postupanju.

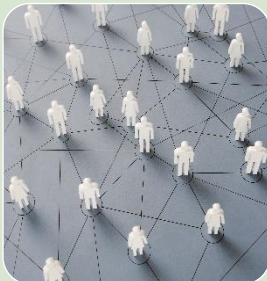
U tablici u nastavku prikazani su **čimbenici rizika** za razvoj problema mentalnog zdravlja (prilagođeno prema Sadler i sur., 2018).



Dodatni rizici za probleme mentalnog zdravlja su i:

- ženski spol – nakon puberteta djevojke su prijemčljivije od mladića za depresivnu i anksioznu simptomatologiju, ali i za poremećaje hranjenja poput anoreksije i bulimije
- muški spol – kod mladića posebnu pažnju treba posvetiti agresivnosti, konzumiranju sredstava ovisnosti i drugim rizičnim ponašanjima; ponekad su u pozadini problemi mentalnog zdravlja koje je mladićima društveno prihvatljivije izraziti kroz eksternalizirane probleme
- i za djevojke i za mladiće, nakon puberteta, pažnju treba obratiti na ranu seksualnu aktivnost
- rodno uvjetovano nasilje jako određuje mentalno zdravlje djece i mladih
- pitanje seksualnog identiteta, a o čemu se u našim uvjetima vrlo rijetko progovara, također izrazito utječe na mentalno zdravlje.

Čimbenici, **zaštitni i promotivni**, koji pogoduju dobrom mentalnom zdravlju prikazani su u tablici u nastavku (prilagođeno prema Sadler i sur., 2018).

			
DIJETE/ADOLESCENT • iskustvo sigurne privrženosti • dobre komunikacijske vještine • osjećaj kontrole nad životom • pozitivan stav • iskustvo uspjeha i postignuća • kapacitet za promišljanje i refleksiju	OBITELJ • skladni odnosi • podržavajuće roditeljstvo • snažne obiteljske vrijednosti • privrženost obitelji • jasna i dosljedna disciplina • podrška za obrazovanje • visoka očekivanja	ŠKOLA • pozitivna školska klima koja njeguje pripadanje i povezanost • jasna pravila ponašanja • jasna pravila oko zlostavljanja • politika otvorenih vrata gdje djeca i mladi mogu govoriti o problemima	ZAJEDNICA • šira mreža podrške • dobri stambeni uvjeti • visok standard života • prilike za aktivnije uključivanje u društvo • kvalitetne mogućnosti za provođenje slobodnog vremena • dostupni resursi i podrška



Važna pitanja za osiguravanje podrške u školskom kontekstu...

- Postoji li uspostavljen kvalitetan odnos učenik-nastavnik/odrasla osoba u školi?
 - Što je u odnosu nastavnik-učenik značajno za učenika?
- Koje su promjene na razini škole moguće da bi se povećala podrška mentalnom zdravlju učenika?



O ČEMU NAM (BROJČANO) GOVORE REZULTATI ISTRAŽIVANJA?

Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako 50% mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine. Nadalje, protekom vremena, do 25. godine života, javlja se 75% mentalnih poremećaja. Zna se da u općoj populaciji negdje oko 10% djece i mladih, u dobi od 5. do 16. godine, pati od ozbiljnijeg mentalnog poremećaja. Procjene su da između 70 i 80% mladih ne dobiva pomoć i usluge koje su im je potrebne. Najveće barijere koje sprječavaju osobe s problemima mentalnoga zdravlja u traženju profesionalne pomoći odnose se na neprepoznavanje problema i osjećaj da će ih drugi osuđivati, misliti kako su slabi ili ih isključivati.

Od svih problema mentalnog zdravlja, kod adolescenata se najčešće javljaju poremećaji iz skupine anksioznih poremećaja te oni na svjetskoj razini pogađaju između 15 i 20% populacije. Za vrijeme adolescencije, anksioznost može imati razne negativne utjecaje na svakodnevno funkcioniranje, zbog koje se nerijetko javljaju poteškoće u školi, slabiji školski uspjeh, zloupotreba opojnih tvari, maloljetničke trudnoće, problemi u ponašanju, pa čak i suicidalnost.

Zna se da anksioznost kod mladih nerijetko prethodi depresiji, a učestalost depresije među adolescentima približno se kreće od 4 do 10%. Djeca i mladi koji pokazuju ozbiljne znakove depresije u većem su riziku od suicidalnih ponašanja. Suicidi su treći po redu uzrok smrti adolescenata na svjetskoj razini, a depresivni su poremećaji vodeći uzrok bolesti i izgubljenih godina zdravoga života zbog onesposobljenosti.

Pandemija te potresi koji su nas pogodili stvaraju dodatan pritisak na mentalno zdravlje djece i mladih, mogu pogoršati već postojeće probleme te dovesti do većeg broja novih slučajeva učenika s poteškoćama mentalnog zdravlja.

RAZDOBLJE DJETINJSTVA I ADOLESCENCIJE KLJUČNO JE ZA PROMOCIJU MENTALNOG ZDRAVLJA I RANO PREPOZNAVANJE PROBLEMA!

U nastavku se nalaze rezultati domaćih istraživanja, provedenih prije razdoblja pandemije.

Rezultati studije „Pozitivan razvoj adolescenata u Hrvatskoj“ koju je proveo Laboratorij za preventijska istraživanja Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta s 10 138 srednjoškolaca iz prvih, drugih, trećih i četvrtih razreda Zagreba, Splita, Osijeka, Varaždina i Pule ukazuju:

- 27,7% srednjoškolaca osjećalo se tužno i bezvoljno u zadnja 2 tjedna, 8,9% njih izvještava kako su imali plan suicida, dok 4,4% izvještava o pokušaju suicida
- 1 od 5 adolescenata iskazuje ozbiljne simptome depresivnosti
- 1 od 3 adolescenata izvještava o ozbiljnim simptomima anksioznosti te stresa
- u razredu od 24 učenika, barem jedan srednjoškolac izvještava o pokušaju samoubojstva.

Slične rezultate navodi i [longitudinalna studija „Ekonomske teškoće obitelji, psihosocijalni problemi i obrazovni ishodi adolescenata u vrijeme ekonomske krize“](#) koju je proveo Studijski centar socijalnog rada Sveučilišta u Zagrebu s više od 1000 adolescenata:

- 36,3% učenika prvih razreda srednje škole je ponekad ili češće zabrinuto zbog materijalne situacije obitelji, a čak 9% ih je često zabrinuto
- 13,2% učenika prvih razreda percipira novac kao izvor sukoba u obitelji
- 3,9 do 5,2% srednjoškolaca je izrazilo nezadovoljstvo vlastitim odnosom s članovima obitelji i prijateljima
- 1 od 5 adolescenata iskazuje ozbiljne simptome depresivnosti i stresa
- 1 od 3 adolescenata izvještava o ozbiljnim simptomima anksioznosti
- internalizirani problemi češći su kod djevojaka (pogotovo onih iz trogodišnjih strukovnih škola), mladih koji ne žive s oba roditelja te učenika koji percipiraju kako je njihova obitelj lošijeg materijalnog statusa od obitelji vršnjaka.

U skladu s navedenim su i rezultati [studije „Kako se osjećaju i što o sebi misle naši budući studenti?“](#) koja je provedena s 1.682 maturanta Primorsko-goranske županije:

- 60% djevojaka boji se neuspjeha u školi, a taj strah na ukupnoj populaciji ima 40% srednjoškolaca
- 1 od 4 djevojke osjeća kako ne pripada ovom svijetu
- 1 od 10 djevojaka vrlo često ili često razmišlja o samoubojstvu, a iste takve misli ima i 1 od 20 mladića
- 9% djevojaka izjavljuje da su umorne i iscrpljene.

Domaći podaci [Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo](#) ukazuju kako su u radnoaktivnoj dobi mentalni poremećaji treći na ljestvici uzroka hospitalizacija u Hrvatskoj.



ULAGANJE U MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I ADOLESCENATA U ODGOJNO–OBRAZOVNOM KONTEKSTU

Uz kompleksne probleme koje iskazuju djeca i mladi te značajne društvene promjene, škole 21. stoljeća suočavaju se sa sve većim zahtjevima. Učitelji, nastavnici i stručni suradnici često ističu svoju bojazan, strah ili pak nesigurnost u planiranju i provođenju aktivnosti koje se usmjeravaju na mentalno zdravlje. Ovaj materijal, uz konkretne informacije i sadržaj, može biti resurs i podrška stručnjacima za bavljenje ovom temom.

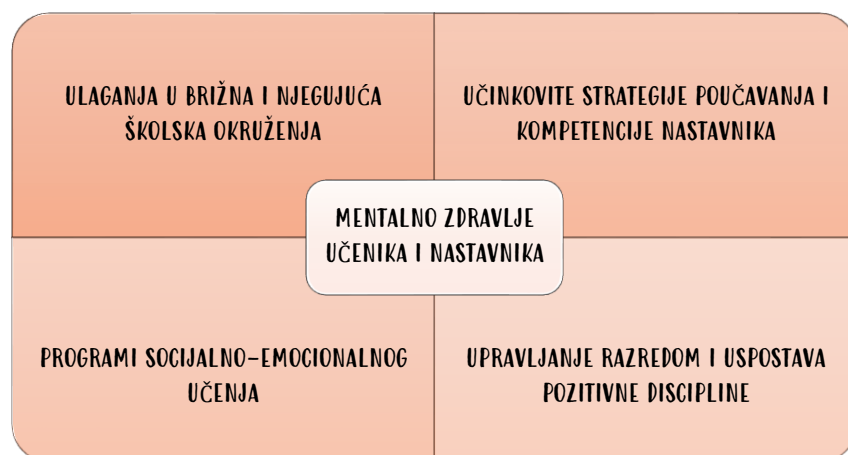


Naime, možda niste bili svjesni, ali već se samim svojim djelovanjem unutar odgojno-obrazovnog sustava bavite mentalnim zdravljem djece i adolescenata. Procesom poučavanja bavite se, ustvari, dobrobiti i blagostanjem učenika. Svaki se dan pitate:

- Kako postići dobrobit učenika? Kakve karakteristike ima učenik koji može učiti?
- Kako da učenici usvoje neko znanje? Kako da osiguram pozitivnu atmosferu u razredu?

Da bi učenik mogao učiti, mora imati i kapacitet nositi se sa svakodnevnim školskim obvezama i zahtjevima života, posjedovati vještine suočavanja s raznim okolnostima (primjerice, u obitelji i s vršnjacima), ali i promjenama koje prolazi procesom odrastanja. Da bismo zajedno ulagali u mentalno zdravlje i dobrobit učenika u odgojno-obrazovnom sustavu, potrebno je sustavno ulagati u **sigurne, pozitivne, učinkovite i brižne škole**. Četiri važna aspekta, u interakciji, čine cjeloviti odgovor prikazan putem modela u nastavku:

1. razvoj brižnog i podržavajućeg okruženja koje karakterizira dobra školska klima,
2. razvoj kompetencija nastavnika za poučavanje,
3. razvoj kompetencija upravljanja razredom i uspostavljanja pozitivne discipline koje podrazumijevaju pozitivna ponašanja i podršku,
4. provedba intervencija socijalno-emocionalnog učenja koje razvijaju socijalno-emocionalne kompetencije učenika i nastavnika.



Slika 3. Model ulaganja u mentalno zdravlje u školama (prilagođeno prema Merrell i Gueldner, 2010)

UPRAVLJANJE RAZREDOM I USPOSTAVA POZITIVNE DISCIPLINE

Ulaganje u mentalno zdravlje u odgojno-obrazovnim ustanovama prije svega počiva na dobrom odnosu učitelja/nastavnika i učenika. Kako bi s učenicima gradili kvalitetne odnose, važan je pomak od tradicionalnog održavanja discipline prema relacijskim kompetencijama upravljanja razredom. Tradicionalni način održavanja discipline temelji se na kažnjavanju učenika za kršenje pravila ponašanja i smatra ga se dosta represivnim. Problem takvog pristupa je da kroz kazne i posljedice učenici samo kratkoročno potiskuju neprimjerene oblike ponašanja, a ne usvajaju vještine samokontrole i suradničkog ponašanja.

Pristup upravljanja razredom koji je usmjeren na pozitivna ponašanja i podršku ne primjenjuje se samo u jednom razrednom odjeljenju već zahtijeva promjenu cijele školske kulture. To prije svega znači da postoje jasna pravila ponašanja i očekivanja na razini cijele ustanove, a na koje učenike podsjećaju individualni nastavnici. Uz to, učenicima se kontinuirano osiguravaju mogućnosti i uvjeti za učenje vještina samoregulacije te socijalnih vještina. Učitelji/nastavnici ovakvim pristupom više koriste prilike za pohvaliti učenika, javno istaknuti njegova pozitivna ponašanja te pružiti mu podršku kada god je moguće.

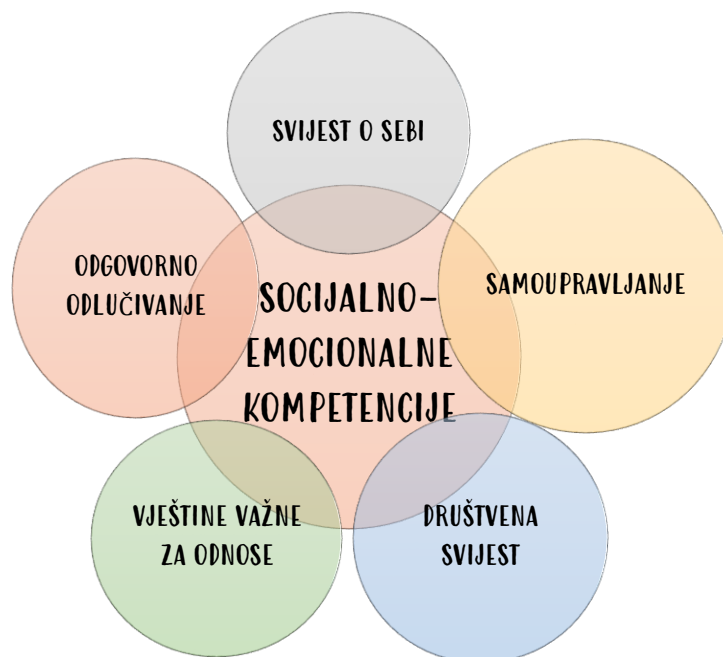
MODEL SOCIJALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA

Pristup pod nazivom **socijalno-emocionalno učenje** ne predstavlja nove teorije i/ili disciplinu već okuplja i inkorporira modele promocije mentalnog zdravlja, jačanja kompetencija te razvojne modele koji su usmjereni na smanjivanje rizičnih mehanizama kod djece i mladih te osnaživanje onih zaštitnih.

Socijalno i emocionalno učenje (SEU) se definira kao skup procesa putem kojih djeca i odrasli stječu i učinkovito primjenjuju znanje, stavove i vještine potrebne za razumijevanje i upravljanje emocijama, postavljaju i postižu pozitivne ciljeve, osjećaju i pokazuju empatiju za druge, uspostavljaju i održavaju pozitivan odnos te donose odgovorne odluke. Američko udruženje za akademsko, socijalno i emocionalno učenje (CASEL) identificiralo je pet međusobno povezanih skupova kognitivnih, afektivnih i ponašajnih kompetencija povezanih sa SEL pristupom:

1. **Svijest o sebi** (eng. *self-awareness*) – prepoznavanje vlastitih osjećaja, vrijednosti i snaga, ali i izazova i ograničenja.
2. **Samoupravljanje** (eng. *self-management*) – regulacija emocija i upravljanje vlastitim ponašanjem kako bi se dostigli postavljeni ciljevi.
3. **Društvena svijest** (eng. *social-awareness*) – pokazivanje razumijevanja i empatije u odnosu s drugima, svijest o tome što je društveno odgovorno i važno za opće dobro.
4. **Vještine važne za odnose** (eng. *relationship skills*) – kapacitet za uspostavljanje kvalitetnih odnosa te mogućnost dobre suradnje u timskim okruženjima.
5. **Odgovorno odlučivanje** (eng. *responsible decision-making*) – etični i konstruktivni izbori vlastitih ponašanja i odluka.

Učinkovito SEL programiranje počinje u predškolskom odgoju i nastavlja se sve do srednje škole, a najučinkovitije je putem integracije u razrednu nastavu, uključivanja učenika u pozitivne aktivnosti u i izvan učionice te širokog uključivanja roditelja i zajednice u planiranje, implementaciju i evaluaciju programa.



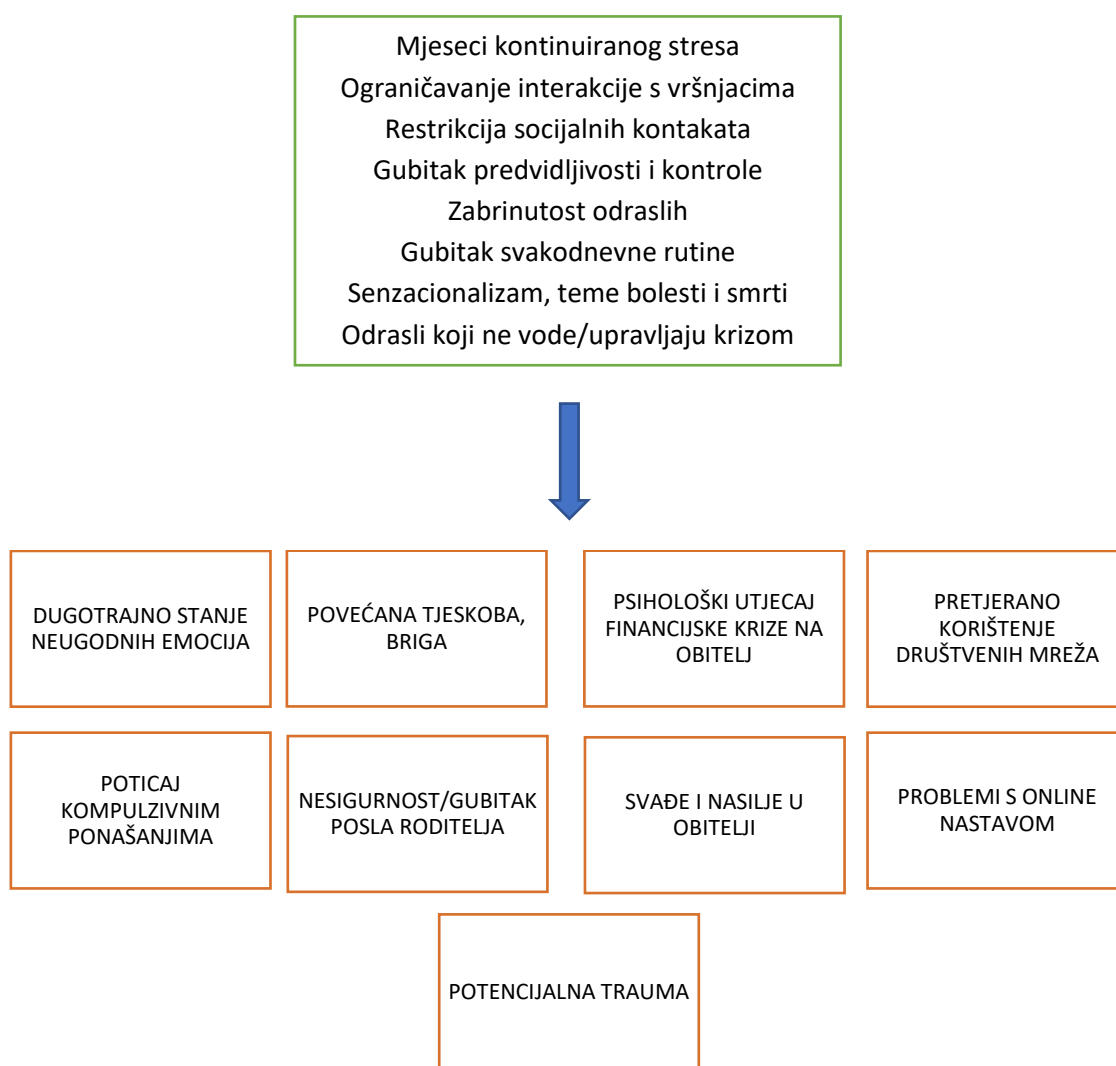
Slika 4. Model socijalno-emocionalnih kompetencija Američkog udruženja za akademsko, socijalno i emocionalno učenje (CASEL)

Kako bi se osiguralo sustavno ulaganje u mentalno zdravlje učenika i njihov zdravi razvoj, potrebno je planirano i razvojno prikladno programiranje. Konkretno, navedeno podrazumijeva planiranje programa i intervencija koje osiguravaju stjecanje točno određenih kompetencija u razvojno prikladnim fazama. Da bi programi bili učinkoviti potrebno je s jednim razredom ili jednom grupom učenika provesti razrađen ciklus od minimalno 8 radionica. Neki od primjera model programa su PATHS-RASTEM (<https://blueprintsprograms.org/resources/logic-model/PATHS.pdf>) ili ZIPPY'S FRIENDS (<https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zippys-friends.html>).

NIŽI RAZREDI OSNOVNE ŠKOLE	• provedba univerzalnog programa socijalno-emocionalnog učenja • aktivnosti lekcija/radionica usmjerene na emocionalno opismenjavanje (prepoznavanje, izražavanje i regulaciju emocija), razvoj dobre slike o sebi, razvoj samokontrole, relacijske kompetencije i razvoj građanskih kompetencija
VIŠI RAZREDI OSNOVNE ŠKOLE	• provedba programa razvoja socijalnih vještina • aktivnosti lekcija/radionica usmjerene na vježbanje socijalnih vještina, vještina nenasilnog rješavanja sukoba, razvoj vještina donošenja odluka, razvoj dobre slike o sebi, razvoj vještina odupiranja vršnjačkom pritisku te razvoj društvene odgovornosti
SREDNJA ŠKOLA	• provedba programa promocije mentalnog zdravlja • aktivnosti lekcija/radionica usmjerena na vještine upravljanja vremenom, vještine suočavanja sa stresom i vještine rješavanja problema • važna psihoedukacija o mladenačkim vezama, priprema za tranzicije i poticanje društvenog angažmana (volonterizam)

MENTALNO ZDRAVLJE U KONTEKSTU PANDEMIJE

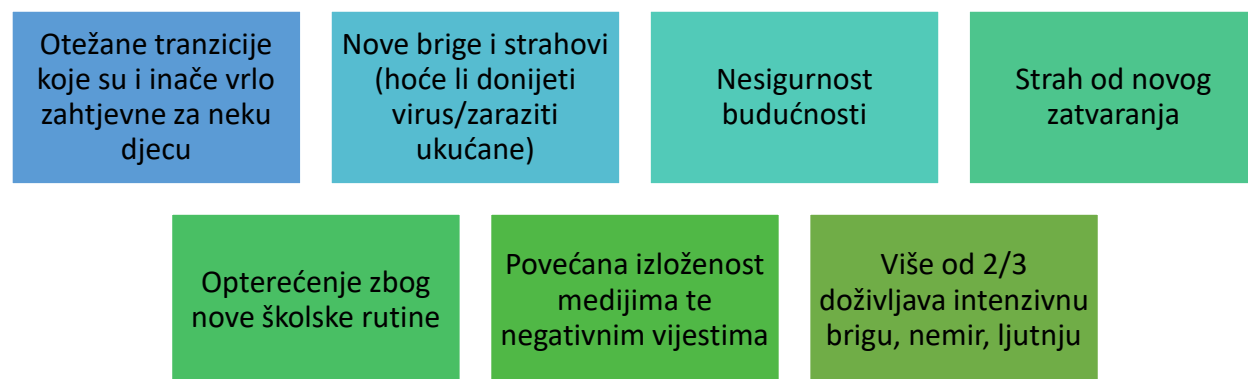
Ishodi i posljedice pandemije ovise o individualnim karakteristikama i životnim okolnostima svakog djeteta i adolescenta, o obiteljskom kontekstu, otpornosti, stilovima nošenja s problemima. No, dugotrajna izloženost stresorima zasigurno će dovesti do nakupljanja rizika (u znanosti poznato kao **agregacija rizika**) što pojačava vjerojatnost burnijeg odgovora na stres, a kod pojedine djece ili mladih raste i njihova osjetljivost. Za mentalno zdravlje ove ranjive skupine ključni su okolinski čimbenici koji su usko povezani sa situacijom pandemije i produženih epidemioloških mjera: manja financijska stabilnost obitelji, nesigurnost odraslih, narušena kvaliteta obrazovanja. Potencijalno ova situacija za senzibilniju djecu i mlade može dovesti do porasta simptoma anksioznosti i depresivnosti te poteškoća u području socijalizacije.



Slika 5. Model utjecaja stresogenih pandemijskih okolnosti na djecu i mlade

DOŽIVLJAJ PANDEMIJE I KRIZE OD STRANE DJECE I MLADIH

Strana i domaća istraživanja upućuju kako djeca i mladi imaju svoj vlastiti doživljaj krize. Mlađa djeca puno se teže nose s nastavom na daljinu (online) nego stariji. Bez obzira na dob, i djeca i mladi brinu hoće li zaraziti nekoga od ukućana, posebno starije članove obitelji. Jedan dio djece koji je već imao neke predispozicije za razvoj anksioznih smetnji pojačano brine i strahuje, s posebnim usmjeravanjem na teme bolesti i smrti. Sukladno tome, u odgojno-obrazovnom kontekstu i onom obiteljskom možemo zamijetiti da je prilagodba nešto dulja, kako su djeca anksioznija, nemirnija ili pak češće izražavaju agitiranost i ljutnju.



Veliko britansko istraživanje u koje je bilo uključeno više od 2000 mladih govori kako je više od polovice sudionika izvještavalo o lošijem mentalnom zdravlju. Svaka peta mlada osoba smatrala je da je unutar školskog sustava manje podrške nego prije pandemijskih uvjeta te da je stručni suradnik rijetko dostupan za razgovor.



Za imati na umu...

- Ukoliko dijete ili adolescent ne priča o temama vezanim uz pandemiju ili krizu, to ne mora značiti da ono ne brine. Možda ne želi uzrujavati odrasle koji su već u brizi.
- Važno je da odrasle osobe iz školskog okruženja, ali i roditelji, povremeno provjere s djetetom kako se osjeća te ponude prostor za pitanja, dileme i podršku.
- Poruke poput „NEMOJ BITI TUŽAN“ ili „NEMOJ BRINUTI“ nisu primjerene i ne priznaju situaciju jer dijete i mlada osoba osjeća sve ovo što se događa. Puno je bolje reći da razumijete i dijelite dio briga te da ste tu za dati im podršku. Jedini lijek u ovim okolnostima je kontinuirana podrška i zajedništvo.

MENTALNO ZDRAVLJE U KONTEKSTU POTRESA

Uz pandemiju, značajan dio Hrvatske zahvatili su i brojni potresi. Imajući na umu rizične čimbenike za probleme mentalnog zdravlja, prošla je godina donijela situacije koje bi išle u red traumatskih iskustava – vanjskih nepogoda koje su bile emocionalno preplavljujuće, kod većine izazvale životni strah i osjećaj gubitka sigurnosti, stabilnosti i predvidljivosti života. Iako su zbog razornih posljedica potresa djeca i mladi doživjeli i neke osobne gubitke, ili pak razaranje nekih njihovih vlastitih, obiteljskih ili školskih okruženja, uz kvalitetnu podršku oni se mogu oporaviti od takvih događaja i razviti otpornost.

Kakve reakcije očekujemo nakon doživljene prirodne katastrofe?	
djeca osnovnoškolske dobi (od 7 do 12. godina)	adolescenti
• promjene u obrascima spavanja (primjerice, teško usnivanje) • problemi s apetitom • nespecifične tjelesne tegobe (npr. bol u trbuhu i glavobolja) • osamljivanje i povlačenje od vršnjaka • iritabilnost, ispadi bijesa • neki oblik gubitka samostalnosti, regresija • pojačana potreba za zaštitom roditelja • gubitak interesa za školu • pad koncentracije • javljanje novih strahova	• noćne more • gubitak interesa za školu • pad koncentracije • nespecifične tjelesne tegobe (npr. bol u trbuhu i glavobolja) • tuga • pretjerana briga i opsesivne misli • gubitak osjećaja smisla • izražavanje nezadovoljstva („Sve je bez veze“) • svadljivost i ulazanje u sukobe, nepoštivanje autoriteta • rizična ponašanja • javljanje novih strahova



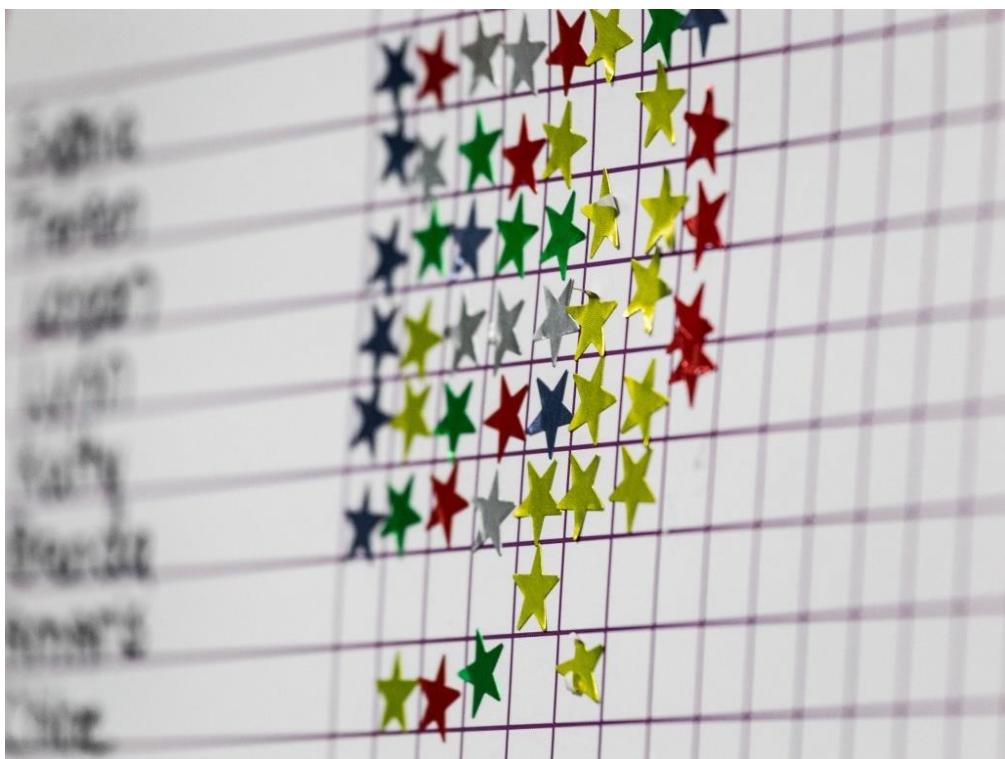
ŠTO MOŽEMO UČINITI U ODGOJNO–OBRAZOVNOM OKRUŽENJU?

- Vratiti djetetu/mladoj osobi osjećaj strukture i fokusa na uobičajene stvari koje znače svakodnevicu.
- Osigurati osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, djeci i mladima jako treba smirenost odraslih. Kako smo i mi sada zabrinuti, važno je pričati im kako se mi smirujemo i što radimo kako bismo si pomogli.
- Važno je omogućiti prostor za sva pitanja i informacije koje im trebaju, ali i sve osjećaje koje imaju. Kada je god moguće, neke od njihovih ponašanja i iskazivanja emocija potrebno je vezivati uz događaj i samo iskustvo koje su preživjeli. Nije potrebno dijete prisiljavati da govori o događaju ukoliko ono to ne želi. Pojedinci ne vole razgovarati, no možda im možete ponuditi neku likovnu aktivnost,

ekspresivnu tehniku ili neki oblik vođenja dnevnika. Važno je da djeca i mladi znaju kako vas mogu pitati sve što ih zanima.

- Važno je normalizirati sve reakcije. Podijelite s djecom koje se reakcije očekuju i recite im kako nema loše reakcije na tako strašnu situaciju. Bitno ih je i informirati da će se naše reakcije postepeno smirivati i smanjivati.
- Podučiti djecu kako se nositi sa stresom. U školskom okruženju na raznim predmetima može se obrađivati tema stresa i naših tjelesnih reakcija na stres. Na primjer, osmaši koji obrađuju ljudsko tijelo na Biologiji mogu nešto čuti o tjelesnim reakcijama, na nastavi TZK-a mogu vježbati kako disati i osloboditi se stresa, na satu Likovne kulture mogu crtati svoje sigurno mjesto itd. Važno je da učenici budu informirani o tome kako reagiramo na stres te da im ponudimo kako taj stres izbaciti kroz tjelesnu aktivnost.
- Kada djeca i mladi brinu, jako je važno saslušati ih kako bismo uopće dobro razumjeli što ih sve brine. Oni mogu imati razne ideje i povezati događaje na neobičan način pa je važno to istražiti. Treba ih pitati za pojašnjenje i što ih najviše brine.
- Poruke poput „Nemoj se bojati“, „Nemoj plakati“, „Nemoj o tome razmišljati“ ili „Nemoj dramiti“ nisu primjerene i ne priznaju situaciju. Dijete i mlada osoba osjeća težinu svega ovoga što se događa. Važno je da i vi kao odrasli kažete kako ste zabrinuti i podijelite neki strah kojeg imate. Tada je dobro reći kako se nadate da su podrhtavanja iza nas, da se tlo smiruje te da se ono više neće dogoditi. Nije ni dobro govoriti kako potresa više neće biti jer to ne znamo, već učenicima reći istinu i svakako dati perspektivu. Najvažnije je dati informaciju da smo tu što god se dogodi i da ćemo zajedno tragati za najboljim mogućim rješenjem kako bismo izašli iz ove situacije. Primjer, „Što god da se događa, pokušat ćemo to riješiti zajedno. Tu sam za tebe ma koliko teško bilo. Zajedno ćemo smisliti kako izaći iz ove situacije“.
- Usmjerite ih na budućnost, planiranje iste, izradu liste ciljeva koje žele postići, pisanje o sebi i/ili crtanje sebe za 15 godina i tome slično. Kada ste ih dobro odslušali, pitajte: „U redu, što ćemo učiniti u vezi toga? Kakav plan možemo napraviti? Možda ne možemo kontrolirati prirodne procese, no možemo...“
- Naglašavajte otpornost ljudske vrste i njihovu individualnu otpornost. Naša struktura je takva da možemo preživjeti razne teške situacije, i to uglavnom bez posljedica! Ljudska se vrsta i održala kroz evoluciju upravo zato jer smo izdržljivi.
- Usmjeravajte ih na vršnjake i njihovu podršku. Djeca i mladi koji imaju dobre odnose s drugima, bolje podnose stres. Zato je važno ulagati u kvalitetu odnosa u razredu te prepoznati koji učenik je izoliraniji od ostalih i treba podršku u sklapanju prijateljstava.
- Uključite ih u pomaganje drugima ili neke volonterske akcije kojima mogu doprinijeti svojoj zajednici i/ili područjima pogođena potresom, dajte im da budu aktivni pokretači promjena. Naglašavajte koliko nam solidarnost, humanost i povezanost pomaže. I to ne samo učenicima nego i nama odraslima.
- Ukoliko vidite da dijete ili mlada osoba i dalje ima intenzivne emocionalne reakcije i loše funkcionira s vršnjacima ili pak u školskom kontekstu, ako je razvilo neke nove strahove te stanje se ne popravlja protokom vremena do dva mjeseca, iznimno je važno potražiti pomoć stručnjaka te učenika uključiti u savjetodavni rad.

KAKO UČITELJI / NASTAVNICI MOGU POTICATI PSIHOLOŠKU DOBROBIT DJECE TE RAZVOJ NJIHOVIH SOCIJALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA?



U narednom dijelu materijala nalaze se prijedlozi aktivnosti za provedbu s učenicima (osnovnoškolske i srednjoškolske dobi), a s ciljem poticanja razvoja i unapređivanja njihovih socijalno-emocionalnih kompetencija te kvalitetne brige o cjelokupnom zdravlju.

AKTIVNOST: „MITOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU“

Učenicima se podijeli radni list iz nastavka („Mitovi o mentalnom zdravlju“) uz uputu da označe smatraju li navedene tvrdnje točne ili ne. Također, za tvrdnje koje smatraju točnima, trebaju dodatno zapisati koliko vjeruju u nju (od 0 do 100). Nakon samostalnog rada, učenike se poziva u zajedničku raspravu svih mitova. Ista se može voditi i usmjeravati koristeći pitanja, poput: „Što mislite, kako mentalni poremećaji utječu na osobu? S kakvim se sve izazovima osoba suočava?“, „Za koje ste mentalne poremećaje čuli?“, „Kako društvo reagira na mentalne poremećaje?“ i dr.

Predložak radnog lista za aktivnost „Mitovi o mentalnom zdravlju“

Označite smatrate li navedenu tvrdnju točnom ili netočnom.	Stupanj slaganja 0-100	
Meni se nikada ne može dogoditi problem mentalnog zdravlja.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su slabi.	T	N
Mentalna bolest se može dogoditi samo odrasloj osobi.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja imaju poteškoće u školi ili na fakultetu i na poslu.	T	N
Ako se problemi mentalnog zdravlja pojave, to je traje do kraja života.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su opasni, nasilni i agresivni.	T	N

Nakon razredne rasprave, učenicima se prikaže tablica s točnim informacijama te voditelj aktivnosti poučava i pojašnjava svaku tvrdnju iz radnog lista. Poseban se naglasak stavlja na komentiranje društvenog konteksta, postojećih stigmi među ljudima i pitanja kako društvo (ne) brine o mentalnom zdravlju. Važno je koristiti znakove iz rasprave o razredu da bi se učenicima dodatno pojasnili određeni pojmovi ili uveli neki novi, njima manje poznati (npr. stigma, stigmatizacija, stereotipi).

Objašnjenje tvrdnji uz točne i relevantne informacije nalaze se u tablici u nastavku.

MITOVI, STEREOTIPI, STIGMA**TOČNE INFORMACIJE**

Meni se nikada ne može dogoditi problem mentalnog zdravlja.	Svima nama se u nekom trenutku može dogoditi da zapadnemo u krizu ili da prolazimo teške životne situacije zbog kojih možemo imati narušeno mentalno zdravlje. Iz tih razloga je važno imati praksu brige o sebi i svojoj dobrobiti.
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su slabi.	Probleme mentalnog zdravlja nije moguće zaustaviti i/ili spriječiti snagom volje. Nisu umišljeni ili pak znak da smo slabi i jadni. Riječ je o vjerovanju s kojim se često susrećemo. Javljanje problema mentalnog zdravlja ovisi o jako puno okolnosti u nama samima te u našoj obitelji, krugu ljudi s kojima se družimo, školi i široj zajednici. Ako do problema mentalnog zdravlja i dođe, važno je potražiti pomoć. Možemo se obratiti stručnom suradniku u školi, u savjetovalištu, razgovarati sa svojim liječnikom ili tražiti pomoć psihijatra.
Poremećaj mentalnog zdravlja se može dogoditi samo nekoj odrasloj osobi.	Poremećaj mentalnog zdravlja se može dogoditi svima, bez obzira na njihovu dob. I djeca i mladi mogu imati neke probleme poput paničnih napada, depresivnosti ili pak anksioznosti u društvu.
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja imaju i poteškoće u školi, na fakultetu i na poslu.	Točan odgovor na prethodnu tvrdnju je: OVISI – i o osobi i o tipu problema. Ponekad zbog simptoma problema mentalnog zdravlja ljudima zaista bude teže u školi, na fakultetu i na poslu, no to sve ovisi o osobi i o podršci i pomoći koju ona dobiva. Za bilo koji problem postoji rješenje i način na koji si možemo pomoći.
Ako se problemi mentalnog zdravlja pojave, to traje do kraja života.	Pojava problema mentalnog zdravlja ne znači da su ti problemi tu zauvijek. Uz podršku, pomoć, stjecanje novih iskustava i protek vremena, moguće je doći do potpunog oporavka. Za neke je ljude uz podršku obitelji i prijatelja jako važno pronaći pomoć psihoterapeuta ili savjetovatelja.
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su opasni, nasilni i agresivni.	Ova je tvrdnja primjer tipičnog negativnog vjerovanja koji se često vidi u medijima ili na filmovima. To najčešće nije slučaj. Puno je veća šansa da se ljudi s nekim problemima mentalnog zdravlja nađu u situaciji gdje su žrtve zlostavljanja ili pak vršnjačkog nasilja.

Za učenike srednjih škola aktivnost se može nadograditi davanjem dodatnog zadatka („domaće zadaće“) uz uputu da samostalno istraže rezultate istraživanja o mentalnom zdravlju mladih te pronađu informacije o savjetovalištim ili ustanovama u svojoj lokalnoj zajednici gdje se osigurava pomoć i podrška u ovome području.

AKTIVNOST: „UPOZNAJ SAMOGA SEBE“

Učenicima se podijeli radni list iz nastavka s prikazom modela o 4 komponente cjelokupnog ponašanja: **misli, osjećaji, ponašanje, tjelesne reakcije** uz uputu da se sjetite neke životne situacije koja im je bila zahtjevna (poput teškog ispita, straha od odgovaranja, sukoba s nastavnikom ili razrednim kolegom, razdvajanje roditelja i sl.). Zadatak učenika je da svatko za sebe razmisli i zapiše koje su mu se misli, osjećaji i tjelesne reakcije javljale u toj situaciji te kako su se tada ponašali. Po završetku, zapisano dijele na razrednoj razini. Postoji mogućnost da učenici odaberu intimnije teme koje neće biti spremni izložiti cijeloj grupi i da se ne osjećaju ugodno s navedenim, stoga je važno uvažiti njihove potrebe.

Po završetku analize situacije i cjelokupnog ponašanja u radnom listu, učenike se pozove na sudjelovanje u razrednoj raspravi, vodeći se pitanjima: „*Koje su vam se misli javile u navedenoj situaciji? Jesu li bile ugodne ili neugodne, pozitivne ili negativne?*“, „*Koje ste osjećaje zamijetili u navedenoj situaciji? Jesu li bili ugodni ili neugodni?*“, „*Kako ste se ponašali u situaciji?*“, „*Koje ste promjene osjetili u svome tijelu?*“, itd. Nakon razredne rasprave učenici imaju zadatak odgovoriti na ostatak pitanja iz radnog lista.

U nastavku voditelj aktivnosti objašnjava i naglašava nekoliko važnih aspekata koji mogu biti od pomoći u upoznavanju sebe, svojih reakcija, misli i ponašanja u izazovnim situacijama. Navedeno se može napisati na ploču ili veći papir:

- Često postajemo ono što mislimo o sebi!
 - Velik dio nas u situacijama koje su nam teške ili nas brinu ima negativne misli o sebi
- Ako često o sebi mislimo negativno, to utječe i na naše osjećaje, i na naše tjelesne reakcije i na naše ponašanje
 - Važno je osvijestiti naše misli i ako su previše negativne, zaustaviti ih ili smisliti točniju i podržavajuću misao (npr. ono što bismo govorili prijatelju)
- Ako uspijemo kontrolirati misli i preusmjeriti ih na pozitivnije, utječemo na dobar osjećaj sa samima sobom i dolazi do promjene
- VAŽNO: ponekad ni ne znamo što nam se sve u nekoj situaciji događa. Zato je dobro da se sjetimo proći sve elemente modela iz radnog lista – tako možemo upoznati sami sebe i zaista vidjeti što nam se zbiva. To nam može pomoći da se bolje nosimo s nekim situacijama.





ZAPITAJTE
SE...

ŠTO BI REKLA MOJA NEUGODNA MISAO DA JE PRETVORIM U JEDNU REČENICU?

ŠTO BISTE REKLI DOBROM PRIJATELJU DA ČUJETE OVAKVU ILI SLIČNU BRIGU?

KADA BI SE TA MOJA MISAO I OSTVARILA, KAKO BI SE NOSIO/LA SA SITUACIJOM?

JESU LI MI SE NEKE SLIČNE STVARI DOGAĐALE U PROŠLOSTI. ŠTO MI JE TADA POMAGALO?

KOJA SU ME PROŠLA ISKUSTVA OSNAŽILA I DALA MI VJERE DA SE MOGU SUOČITI S RAZNIM SITUACIJAMA?

AKTIVNOST: „KADA POTRAŽITI POMOĆ?“

Učenicima se podijeli radni list iz nastavka s uputom da samostalno navedu neke razloge zbog kojih ljudi trebaju pomoć i/ili razloge zbog kojih bi oni sami tražili pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje. Kroz aktivnost ih se vodi u prepoznavanju simptoma i potreba za podrškom, a dobro je dati im i informacije o lokalnom savjetovalištu i drugim resursima koji postoje u lokalnoj zajednici. Učenicima se naglasi kako je traženje pomoći znak hrabrosti i snage te odgovornosti prema sebi. Cilj ove aktivnosti je da se učenike poduči, podrži i potakne na traženje pomoći u situacijama kada im je ista potrebna.

Predložak radnog lista „Kada potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje?“

KADA LJUDI TRAŽE POMOĆ STRUČNJAKA?

U KOJIM SITUACIJAMA BI MENI TREBALA POMOĆ?

UKOLIKO ZATREBAM STRUČNU POMOĆ, KOME SE MOGU OBRATITI?

KOJI SU ZNAKOVI DA NAM JE NEKA SITUACIJA TEŠKA?



Misli - osjećaj zbunjenosti, teškoće u koncentraciji, teškoće s donošenjem odluka, zaboravljanje i problemi s pamćenjem, misli poput: "Ja sam loša osoba", "Nikad neće biti bolje", "Sve mi ide krivo i ništa mi ne polazi od ruke"



Osjećaji - tuga, strah, briga, tjeskoba, nemir, ljutnja, krivnja, osjećaj beznada, bezvoljnost, potreba da se izolirate, iritabilnost (sve vas žvircira), osjećaj napetosti i kao da ste na rubu



Tijelo - glavobolje, napetost u mišićima, bolovi u trbuhu, pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema, promjene u razini energije, teško se opušate



Ponašanje - poteškoće u reguliranju i navikama prehrane i sna (npr., smanjeni ili povećani apetit, problem oko spavanja, noćne more), plačljivost, povećano korištenje alkohola i cigareta, učestalije svađe s ukućanima, poteškoće u obavljanju dnevnih aktivnosti, popuštanje u školi, rizična ponašanja

POMOĆ BI BILO DOBRO POTRAŽITI UKOLIKO DUŽE OD PAR TJEDANA KOD SEBE ZAMJEĆUJETE:

1. jaku zabrinutost, nervozu, tugu, ljutnju, anksioznost ili apatiju (čini vam se da ništa ne osjećate) u trajanju od nekoliko tjedana,
2. zabrinutost za svoje stanje koje vas onemogućava u uspješnom funkcioniranju u školi te drugim okruženjima,
3. velike promjene u ponašanju, stvarima i aktivnostima koje su vas prije veselile i u kojima ste uživali.



AKTIVNOST: „PITAJ I NE SKITAJ!“

Učenicima se dijeli pripadajući radni list za ovu aktivnost te im se da uputa kako je potrebno ustati iz klupa s ciljem kretanja po učionici. Voditelj učenicima daje znak kada trebaju započeti s hodanjem te nakon 10 do 15 sekundi daje znak za zaustavljanje uz zadatak da se okrenu najbližem razrednom kolegi, a zatim u paru odgovaraju na pitanje koje im je pročitano. Za navedeno imaju vrijeme od dvije minute, pri čemu jednu minutu govornik jedan učenik, dok je drugi u ulozi slušatelja. Zadatak govornika je odgovarati na pitanje, a zadatak slušatelja je slušati govornika i postavljati mu potpitanja. Protekom dobivenog vremena, uloge se mijenjaju gdje govornik postaje slušatelj i obrnuto. Učenici tijekom cijele aktivnosti sa sobom nose radni list te bilježe s kojim učenicima su bili u paru i na koje pitanje su odgovarali. Postupak se ponavlja za svako pitanje.

Pitanja na koje učenici odgovaraju u svojim parovima:

1. Kako si jučer proveo/la svoj dan?
2. Koji ti je omiljeni način opuštanja od školskih obaveza?
3. Kako brineš o svom cjelokupnom zdravlju?
4. Smatraš li da je važno brinuti o svom mentalnom zdravlju? Obrazloži svoj odgovor.
5. Kad imaš neki problem ili brigu, podijeliš li to s nekime? (Moguća potpitanja: Ako da, s kime? Kako to da baš s tom osobom dijeliš svoje pitanje?)

Radni list za aktivnost „Pitaj i NE skitaj!“

Na 1. pitanje u paru sam bio/la s _____

O njemu/njoj saznao/la sam _____

Na 2. pitanje u paru sam bio/la s _____

O njemu/njoj saznao/la sam _____

Na 3. pitanje u paru sam bio/la s _____

O njemu/njoj saznao/la sam _____

Na 4. pitanje u paru sam bio/la s _____

O njemu/njoj saznao/la sam _____

Na 5. pitanje u paru sam bio/la s _____

O njemu/njoj saznao/la sam _____

Nakon što učenici u parovima odgovore na sva pitanja, dobivaju uputu za povratak na svoja mjesta te se potiče rasprava na razrednoj razini vodeći se pitanjima poput „Kako vam je bilo sudjelovati u ovoj aktivnosti?“, „Što vam se svidjelo, a što biste u aktivnosti promijenili?“, „Jeste li doznali nešto novo o svom sugovorniku?“, „Kako vam je bilo odgovarati na pitanja?“, „Postoje li pitanja na koja vam je bilo lakše odgovoriti te ona na koja vam je bilo teže dati odgovor?“, „Koja uloga vam je bila lakša – govornika ili slušatelja?“, „Kako vam je išlo postavljanje pitanja sugovorniku?“.



AKTIVNOST: „ŠTO IMA NOVOGA?“

Učenicima se daje uputa da pronađu kolegu/icu iz razreda s kojom će izvesti aktivnost u paru pri čemu je preporuka da izaberu osobu koju najslabije poznaju i/ili o kojoj bi voljeli doznati nešto više. Učenicima se zatim kaže: „Razmislite o nečemu što je novo kod vas ili u vašem životu te podijelite to s kolegom/icom s kojim/kojom ste u paru.“ te im se da nekoliko trenutaka za promišljanje o mogućem sadržaju razgovora. Također im se objasni da će jedna osoba u paru biti u ulozi govornika koja će pričati o novostima u svom životu, dok će druga osoba biti u ulozi slušatelja te neće smjeti postavljati potpitanja niti komentirati, već im je zadatak slušati s pažnjom, razumijevanjem uz neverbalno pokazivanje podrške. Nakon dvije minute, nastavnik/ca učenicima daje uputu da zamijene uloge u paru. Po isteku vremena, učenike se zamoli za povratak na mjesta te se na razrednoj razini povede rasprava o aktivnosti, koristeći pitanja poput: „Kako vam je bilo sudjelovati na ovoj aktivnosti?“, „Što vam je bilo lakše – pričati ili slušati? Obrazložite odgovor.“, „Koliko često svoje prijatelje ili bliske osobe pitamo što ima novoga kod njih?“, „Smatrate li da je važno pokazati brigu u odnosima? Obrazložite svoj odgovor.“.

AKTIVNOST: „BRIGOM O ODNOSIMA, BRINEM ZA SEBE“

U realnom (nasuprot virtualnom) okruženju, odnosi s drugima su jedan od ključeva dobrobiti osobe. Za razliku od jednostavnih klikova na srce, „lajk“ ili smajlic koji namiguje, izgradnja i održavanje odnosa malo je zahtjevnije, no dugoročno je isplativije. Brojni znanstvenici i istraživači navode kako je briga za odnose s bliskima jedan od načina brige za sebe jer nitko nije imun na osjećaj usamljenosti. Čak i ako postoji mnoštvo pratitelja i prijatelja na vašim društvenim mrežama, ohrabrite se na održavanje i onih odnosa u stvarnom okruženju. Ponekad slanje poruka nije dovoljno... Istraživanja bilježe više razine hormona oksitocina (tzv. hormona ljubavi) u interakciji djece s majkama, u slučajevima kada su bili uživo u interakciji, a čak i kad su djeca samo čula majčin glas preko telefona. Stoga, idući put kada ćete htjeti kontaktirati svoju obitelj ili prijatelje, snimite im glasovnu poruku, nazovite ih, a najbolje od svega je da ih uživo posjetite (ili organizirate zajedničko druženje).

Učenicima se podijeli unaprijed pripremljeni radni list plana osnaživanja odnosa u realnom okruženju. Svaki učenik za sebe radni list popunjava na način promisli, a zatim zapiše: a) s kojim sve osobama planira osnaživati svoj odnos tijekom idućih mjesec dana, te b) na koje sve načine planira održavati odnose s navedenim osobama. Odnosi koje mogu odlučiti osnaživati mogu biti raznoliki – obiteljski (kao što su odnosi s roditeljima, braćom i sestrama, bakama i djedovima, članovima šire obitelji), prijateljski, partnerski/ljubavni, profesionalni/u školskom okruženju. Po završetku aktivnosti, učenike se potiče na razrednu raspravu te učenici dijele napisano s drugima u onoj mjeri u kojoj se osjećaju ugodno i sigurno. Pri vođenju rasprave, voditelj se može služiti pitanjima poput: „Kakve sve odnose imate u životima?“, „Za koje odnose ste prepoznali da biste ih voljeli poboljšati i osnažiti?“, „Na koji način možete raditi na odnosima s drugima?“, „Tko vam sve može pomoći u istome?“, i sl.

A) IDUĆIH MJESEC DANA NASTOJAT ĆU OSNAŽIVATI SVOJE ODNOSI S...

B) PLANIRAM IH OSNAŽIVATI NA SLJEDEĆE NAČINE:

1.

2.

3.

AKTIVNOST: „TRAŽI SE PRIJATELJ – USPOSTAVITI I ODRŽATI PRIJATELJSTVO“

Učenike se podijeli u nekoliko manjih skupina (njih 4 do 6 u svakoj) te im se daje oblikovani radni list uz uputu da, od karakteristika koje su im ponuđene, sliči "pravog prijatelja" pridruže one koje smatraju važnima. Zadatak sadržava zanimljivost koja govori kako njihov „Pravi Prijatelj“ treba težiti 65 kilograma osobina, ponašanja, kvaliteta i sl., a pri čemu je svaka karakteristika posebno iskazana u kilogramima. Voditelj učenike potiče na međusobno dijeljenje, argumentiranje i usuglašavanje oko konačnog izbora. Po završetku rada, predstavnici svake skupine prezentiraju svoje „Prave Prijatelje“ i pojašnjavaju karakteristike koje su izdvojili kao njima važne. Radi se usporedba s onime što su učenici naveli na samome početku aktivnosti. Voditelj potiče učenike na promišljanje i razrednu raspravu koristeći neka od sljedećih pitanja: "Zbog čega su nam važna prijateljstva?", "Koliko je lako ili teško uspostaviti ih te održavati?", "Imate li prijatelja/icu (još) iz djetinjstva i na koji način održavate taj odnos?", "Tko snosi odgovornosti za uspostavljanje i održavanje odnosa?", "Čine li izdvojene karakteristike u potpunosti vaše „prave prijatelje“?", "Uvažavate li kvalitete koje ste istaknuli pri sklapanju prijateljstava u stvarnom životu?", "Koje od poželjnih kvaliteta koje ste naveli, prepoznajete kod sebe?", "Koliko kilograma biste vi imali?", "Kojim vlastitim kvalitetama doprinosite prijateljskom odnosu?", "Koje bi ste kvalitete voljeli razviti ili dodatno poboljšati?", "Na koji način ih možete razviti ili unaprijediti?" i dr. Voditelj se objašnjavanjem važnosti prijateljskih odnosa kroz raspravu može služiti uokvirenim sadržajem iz nastavka.

Prijateljstva i vršnjački odnosi s vršnjacima područja su života u kojima djeca i mladi imaju priliku vježbati svoje socijalno-emocionalne vještine, usvajati društvene norme, učiti kako razrješavati sukobe i surađivati te učiti kako biti empatični. Kako bi uspostavljali i održavali prijateljstava nepohodno je razumjeti vlastite stavove, vrijednosti, potrebe, želje i osjećaje, regulirati svoje osjećaje i ponašanja, komunicirati na učinkovit način, pregovarati, zauzimati se za sebe. Kvalitetni odnosi ključni su za naše (emocionalno) zdravlje i kvalitetno funkcioniranje. Uspostavom i održavanjem nekoliko bliskih prijateljstva u razdoblju srednjeg djetinjstva i rane adolescencije povećava se osjećaj pripadanja, poboljšava se slika o sebi te se smanjuje razinu stresa i anksioznosti, uz cjelokupno poboljšanje kvalitete života. Kvalitetan prijateljski odnos ispunjen topline, privrženosti, intimnosti i podrškom doprinosi boljem izvršavanju školskih/akademske zadatke, boljoj prilagodbi na nove situacije i nošenju sa izazovima.

PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE PRIJATELJSKIH ODNOSA:

- redovito održavajte odnos s prijateljima – ponekad su poruka ili poziv dovoljni kako biste pokazali brigu (ili podijelili istu s drugima)
 - pitajte ih kako su i što rade, pozovite ih na druženje
- iako može biti različito od vašeg, uvažite njihovo mišljenje/želje/potrebe te pokušajte što više s njima surađivati
- možda vas neće uvijek tražiti, no ponudite im sami pomoć, posebice ukoliko primijetite da se nose s izazovima ili teškim razdobljima u životu
- kada vam nešto u odnosu zasmeta ili biste nešto voljeli promijeniti, recite im to na miran, nenasilan i konstruktivan način; možete se zauzeti za sebe bez da povrijedite drugu osobu
 - imajte na umu – u odnose je važno ulagati trud, vrijeme i strpljenje

PRIJATELJ NA VAGU!

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 10 KG:

- dobro sluša druge
 - duhovit je
- komunikativan i otvoren je
- voli se baviti zabavnim stvarima
 - ima kućnog ljubimca
- posuđuje stvari drugima, darežljiv je
- empatičan je (lako suosjeća s drugima)

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 7 KG:

- na njega se može osloniti
 - iskren
 - pametan
- obazriv je, pažljiv prema drugima
 - organizira dobre tulumе
 - voli surađivati
- zna svirati neki instrument

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 5 KG:

- pomaže drugima
- ima puno hobija
- lijepo priča o drugima
 - voli sport
 - dobro pleše
 - ne puši
- aktivan je na društvenim mrežama

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 3 KG:

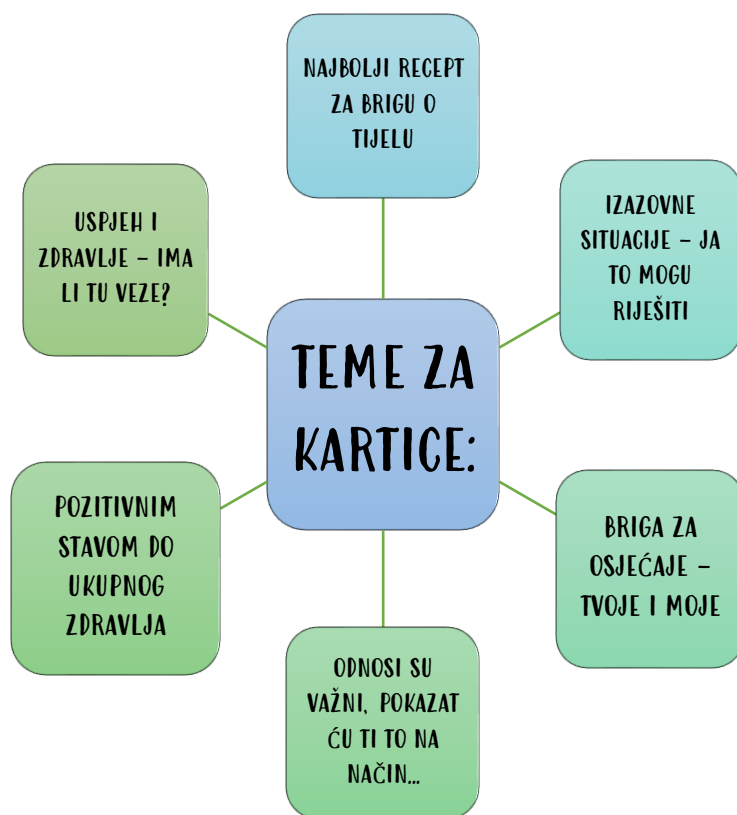
- lijepo pjeva
- voli ići u kino
- ne pije alkohol
- voli isprobavati nove stvari
 - zna kuhati
 - hrabar je
 - često putuje

SVAKA OD OVIH KARAKTERISTIKA TEŽI 2 KG:

- ima bicikl/motor
- dobar je sportaš
 - voli učiti
- lijep je, zgodan je
- zna crtati stripove
- dobro rješava probleme
- _____
- _____

AKTIVNOST: „GALERIJA STRATEGIJA ZA BRIGU O ZDRAVLJU“

Učenike se podijeli u šest grupa s podjednakim brojem članova. Svaka grupa dobije karticu s nazivom teme te prazan plakat/list A3 veličine za izradu postera. Po dijeljenju materijala za rad učenici na razini grupe trebaju razmisliti kojim strategijama/načinima se mogu brinuti za određeni aspekt zdravlja osobe, navesti minimalno 5 strategija/načina te izraditi poster o istima. Po završetku, učenici se rasporede po različitim dijelovima prostora, „objese“ ili zalijepe svoje postere na zid ili zidni pano. Izlaganje izrađenih postera odvija se na način da jedan ili dva učenika iz grupe ostanu kraj postera svoje grupe i izlažu sadržaj postera, dok ostali učenici iz grupe odlaze do drugih postera te slušaju izlaganja drugih i postavljaju pitanja. Svaka grupa simultano izlaže svoje postere na ovaj način, čime izlaganje postera podsjeća na „galeriju“ izloženih radova, koja se slobodno obilazi.



AKTIVNOST: „BUDI SVOJ NAJBOLJI/A PRIJATELJ/ICA!“

Učenicima se daje unaprijed pripremljeni radni list kojeg svaki učenik ispunjava za sebe. Po završetku samostalnog ispunjavanja, učenike se poziva na raspravu pitanjima poput: *“Jeste li najbolji prijatelji sami sebi?”*, *“Jeste li prema sebi blagi ili kritizirajući?”*, *“Kakav odnos bi voljeli negovati prema samima sebi?”*, *“Kakva osoba ste sada, a kakvom biste htjeli biti?”*, *“Što vam može pomoći da postanete bolja osoba i bolji prijatelj/ica prema sebi?”* i sl.

Predložak radnog lista za aktivnost „Budi svoj najbolji/a prijatelj/ica!“

Zaokruži riječi koje se odnose na tebe.

JA SAM OSOBA KOJA JE...

DOBAR SLUŠATELJ/ICA	OPTIMISTIČAN/NA	SKROMAN/NA
KREATIVAN/NA	ZNATIŽELJAN/NA	HRABAR/A
MARLJIV/A	PRIJATELJSKI NASTOJEN/A	UPORAN/A
OTVORENOG UMA	STRPLJIV/A	AUTENTIČAN/NA
USREDOTOČEN/AFLEKSIBILAN/A	CIJENI DRUGE LJUDE/STVARI	DISCIPLINIRAN/NA
MUDAR/RA	ZAHVALAN/NA	USMJERENA NA AKTIVNOSTI
SUOSJEĆAJAN/NA	SMIREN/NA	ŽELJAN/NA AVANTURE

Ukoliko riječ kojom bi se opisao/la nedostaje u ranijim prijedlozima, zapiši ovdje kakva si još osoba:

Kakva bi osoba volio/voljela biti ili postati?

POSTANI SVOJ NAJBOLJI/A PRIJATELJ/ICA U 5 KORAKA:

1. Svi u životu ponekad griješe i nailaze na izazove u životu – Prihvati to kao dio života.
2. Osluškuj svoje misli i način kako tretiraš samog/samu sebe – Jesi li suosjećajan/a prema sebi ili kritizirajuć/a? Ukoliko primijetiš samo-kritizirajuće misli, pokušaj ih zamijeniti suosjećajnim. Primjerice, prisjeti se što bi rekao/la svom najboljem prijatelju da se nađe u tvojoj situaciji.
3. Razmisli i pokušaj prepoznati koje (psihološke) potrebe su ti vrlo važne u životu, a koje ne zadovoljavaš na trenutno odgovarajući način. Pokušaj naći način kojim ćeš se bolje brinuti o svojim potrebama.
4. Tvoje misli su samo misli, ne moraš im dopustiti da te preplave. Razmisli – pomažu li ti u rješavanju izazova ili odmažu. Ukoliko odmažu, pokušaj ih zamijeniti učinkovitijima!
5. Treniraj dobrotu prema sebi, kao i prema drugima. Ukoliko u nečemu pogriješiš, umjesto slanja poruka samom/samoj sebi „Nikada to neću uspjeti/naučiti“, pošalji si poruku „OK, pogriješio/la sam, ali obećajem da ću idući put dati sve od sebe napraviti to bolje“. Slanje ovakvih poruka možeš vježbati i prema osobama iz svojih okruženja.

AKTIVNOST: „PISMO BUDUĆEM SEBI“

Učenicima se podijeli radni list/predložak pisma i prazna kuverta te im se daje uputa kako svatko od njih ima zadatak napisati ohrabrujuće i osnažujuće pismo budućem sebi. U pismu je potrebno osvrnuti se na snage, vještine i pozitivne osobine koje osoba ima razvijene, sve osobne i socijalne resurse (primjerice, podršku bliskih ljudi), a mogu joj pomoći da riješi izazove s kojima se susreće u životu. Nakon što napišu pismo budućem sebi, pismo preklope i stave u kuvertu koju zalijepe. Na kuvertu učenici napišu svoju adresu na koju im se pismo može poslati. Nastavnici/razrednici čuvaju kuverte svih učenika te učenicima pošalju pisma u tijeku nastavne godine.

Prijedlog za izvođenje aktivnosti: navedena aktivnost obično se provodi na početku (prvog ili drugog) polugodišta ili na kraju nastavne godine, kada je učenicima podrška i osnaživanje najvažnije. Stoga se pisma mogu pisati iza ljetnih ili zimskih praznika, a poslati im se mogu pred kraj nastavne godine (u svibnju/lipnju) kako bi ih se podsjetilo na vlastite i resurse iz okruženja.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RODITELJI KAO RESURSI – ZA PSIHOLOŠKU DOBROBIT DJECE I MLADIH



NA KOJI NAČIN RODITELJI MOGU S DJECOM I MLADIMA PRIČATI O MENTALNOM ZDRAVLJU?

Djeci osnovnoškolske dobi važno je dati jednostavniju opisnu definiciju mentalnog zdravlja, kao što je „mentalno zdravlje se odnosi na način na koji razmišljamo, naše osjećaje, raspoloženja i ponašanje“. Nije važno da kao roditelji smislite posebne situacije u okviru kojih ćete pričati o ovoj temi već je mudro koristiti one svakodnevne i životne, u kojima vi kao odrasli modelirate razgovor o temama koje su ključne za razumijevanje djetetovih stanja i za njegovo mentalno zdravlje u budućnosti. To bi u životnoj svakodnevici značilo da o nekim situacijama koje su se dogodile pričate kada kuhate, vozite se u autu, gledate televizijski program i slično.



Kako voditi razgovor s djecom osnovnoškolske dobi?

- Najprije osigurajte da tijekom razgovora dijete ima vašu **punu pažnju**. Gledajte ga u oči, budite i tjelesno bliski i dostupni. Odložite mobitel, časopis ili knjigu te potpuno pokažite interes za dijete i njegov doživljaj. Ako stojite, dobro je sjesti ili čučnuti kako biste bili što je moguće više tjelesno ravnopravni.
- Potičite dijete da vam **ispriča kako se osjećalo** u nekoj situaciji. Na primjer, „Kako si se osjećala kada te Igor izbacio iz igre?“, „Što misliš, kako je Viti bilo kada si joj rekao da joj nećeš posuditi knjigu?“ i sl.
- Kada dijete ispriča nešto o svojim osjećajima ili raspoloženju, shvatite ga ozbiljno. Nije dobro i/ili poželjno govoriti rečenice poput „Baš si smiješna“ ili „Ma joj, to nije ništa“. Važno je verbalizirati nešto čime priznate osjećaje djeteta jer **tako mu dajete do znanja da ste čuli i razumjeli**. Pokušajte priznati osjećaje djeteta, a ne rješavati problem. Neki od primjera tih rečenica su:

„Uff, čini mi se da ti je to bilo izrazito teško.“

„Mogu zamisliti koliko ti je opisana situacija bila naporna.“

„Vidim da te to baš jako rastužilo. Žao mi je.“

„Imam dojam kako si bio poprilično razočaran.“

- Kada gledate neku televizijsku emisiju, prilog, film ili crtić, potičite dijete da ispriča **vlastito viđenje situacije ili svoj doživljaj osjećaja** određenog lika.
- Ako vam se čini da je neka situacija potresla vaše dijete i ono ne priča o tome, tražite i neke neverbalne znakove ili pak promjene u ponašanju. Tada možete nježno prići djetetu i **ponuditi razgovor**, na primjer:

„Nekako mi se činiš tiha, treba li ti možda razgovor?“

„Je li sve u redu? Tu sam ako ikako mogu pomoći.“

„Kako se osjećáš?“

„Činiš mi se nekako loše volje. Tu sam ako želiš pričati.“

„Primijetila sam da više ne uživaš u ovoj aktivnosti... Hoćeš li podijeliti sa mnom koji je razlog tome?“

Kako je **adolescencija** vrijeme osamostaljivanja te često i pobune protiv pravila i granica koje postavljaju roditelji, nekad je teško znati koja su ponašanja uobičajena i u rasponu očekivanih, a koja su zabrinjavajuća. Adolescentima je razvojni zadatak izgraditi svoj identitet i preispitati pravila odraslih kako bi pronašli svoja vlastita, dok je roditeljima izazovno podnijeti i nositi se s promjenama u odnosu. Često kao roditelji zamjetimo kako se adolescenti udaljavaju od nas, možemo imati dojam da su nefokusirani ili pak u svom svijetu te da im se raspoloženja mijenjaju u vrlo kratkom vremenu. Također, vršnjaci im postaju primarna socijalna skupina, znaju biti pod (pozitivnim ili negativnim) utjecajem prijatelja te često se upuštaju i u rizična ponašanja. Sve je to povezano s brojnim biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama – važno je znati da mladi nisu takvi namjerno i da bi nas izazvali već je to vezano uz razvojno razdoblje.

Za mentalno zdravlje adolescenata ključan zalog je ulaganje u **kvalitetan i podržavajući odnos**. Iako odrasli mogu biti opterećeni nizom obveza i zadataka, drugim problemima i izazovima, važno je dati si truda i pronaći način kako razgovarati s njima.



JAKO POTREBAN RAZGOVOR

Iako adolescenti često odbijaju razgovor, bune se ili na pitanja odraslih odgovaraju s famoznim „ne znam“, nemojte da vas to zavara te da se povučete i ostanete neuključeni. Adolescentima je potreban razgovor s roditeljima! Oni im mogu biti tj. služe im kao vodiči i kormilo kroz zbunjujuće procese koje prolaze, turbulencije i brze izmjene emocija. Mladi u razdoblju adolescencije trebaju roditelje više nego ikada pa je važno ponavljati im kako smo tu za razgovor.

PRUŽANJE RAZUMIJEVANJA

Adolescentima je izrazito bitno prihvaćanje. Tek kad se osjete uvaženo i bez kritiziranja u interakciji, da ih se ne pokušava popraviti ili promijeniti, oni se otvaraju i puštaju odrasle u svoj svijet. Kada god ste u prilici, pružite im razumijevanje i empatiju. To možete napraviti kroz potvrđivanje njihovih emocija i doživljaja, na primjer, „Vidim da te to naljutilo“, „Čini mi se kako ti je ta situacija važna“, „Imam dojam da si povrijeđena“.

PODSJETITE SE KAKVO JE OVO RAZDOBLJE

Od značaja je da roditelji, ali i drugi važni odrasli, imaju na umu kako je veliki dio ponašanja koje adolescenti očituju vezano uz samo razvojno razdoblje. Ono je stresno i turbulentno, prepuno izazova za mladu osobu na mnogim područjima njenog funkcioniranja. Zato je važno da mi kao roditelji svako toliko sebe podsjećamo kako adolescenti prolaze kroz brojne razvojne promjene. Isto tako, za održavanje i podržavanje odnosa s adolescentima, poželjno je s njima razgovarati i kada smo mi sami mirni, imamo kapaciteta te uspješno reguliramo svoje emocionalne reakcije.

UKLJUČUJTE IH U SVAKODNEVNI ŽIVOT

Možete ih uključiti u donošenje pravila, planiranje zajedničkih aktivnosti, dogovaranje. Pitajte ih za savjet, prijedloge, njihovo viđenje obiteljskog života. Dogovorite se oko zadataka i odgovornosti u kućanstvu te se potrudite provesti s njima vrijeme u zabavi, smijehu i privrženoj atmosferi. Tako ulažete u odnos i stvarate priliku da vam se adolescenti u teškoj situaciji povjere i razgovaraju.

KAKO RODITELJI MOGU POTICATI DOBROBIT DJECE TE RAZVOJ NJIHOVIH SOCIJALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENCIJA?

U nastavku nalaze se prijedlozi aktivnosti koje roditeljima mogu biti od pomoći prilikom poticanja razgovora o djetetovoj i vlastitoj dobrobiti. Također, istima se doprinosi razvoju i unaprjeđivanju socijalno-emocionalnih kompetencija. Uvažavajući razvojne specifičnosti i potrebe, predlažemo različiti skup aktivnosti za predškolsku, osnovnoškolsku i srednjoškolsku dob. Ove neka budu početne ideje za ulaganje u mentalno zdravlje djece i mladih u obiteljskom okruženju.

AKTIVNOSTI ZA PREDŠKOLARCE

AKTIVNOST: „TO SAM JA“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na razvijanje svijest o sebi te razumijevanje vlastitog rasta i razvoja.

Za pripremu potražite fotografije i obiteljske albume. Prikupite najmanje desetak fotografija koje prikazuju različite životne događaje (npr., rođenje, rođendani, putovanja, prvi dan u vrtiću, dolaza brata i/ili sestre i sl.), različita raspoloženja djeteta i različite osobe koje su dio njegova života. Ukoliko fotografije posjedujete samo na mobitelu, izaberite nekoliko i pokušajte ih izraditi.

Kada ste odabrali fotografije, pripremite nekoliko praznih papira koje ćete međusobno uvezati koncem ili spajalicom. Također, možete koristiti i prazni album bez slika. Aktivnost se sastoji od toga da zajedno s djetetom izradite album „To sam ja“. Zamolite dijete da odabere i kratko opiše odabrane fotografije te svakoj zajednički odredite opis i naziv. Popunjavajte album sa slikama/prazne papire te razgovarajte što je prikazano i o kojem izabranom događaju se radi, što vidite, kako ste se vi i dijete osjećali tada, koji su ljudi bili u blizini, što događaj znači za dijete i dr. Na isti način možete izraditi i neke druge tematske albume (primjerice, moja obitelj, moji prijatelji, moji najvažniji događaji, itd.). Kroz razgovor naglasite djetetu važne događaje u odrastanju, što se sve mijenjalo u njegovom životu, kako je raslo i razvijalo se te na što ste vi posebno ponosni kao roditelj.

AKTIVNOST: „KAKO SMO DANAS?“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete djecu na prepoznavanje te imenovanje vlastitih i tuđih osjećaja.

Prije provedbe opisane aktivnosti pripremite jednu praznu kutiju i razne časopise, letke i sličice koje prikazuju ljude. Ukoliko nemate časopise, uzmite prazne papire.

Aktivnost se započinje tako da najavite djetetu izradu „Kutije obiteljskih osjećaja“. Zajedno izrežite iz časopisa lica koje prikazuju različite osjećaje, prepoznajte o kojemu se radi te zapišite iza svake slike pripadajući osjećaj. Ukoliko nemate puno različitih izraza lica, za neke osjećaje možete ih zajedno nacrtati

ili osmisлити simbole koji ih prikazuju. Zatim sve odabrane sličice ubacite u kutiju i recite djetetu da izabere jednu koja predstavlja kako se ono danas osjeća. Pitajte: „Kako si danas?“. Kada dijete odabere, možete pričati o navedenom, koja situacija je potaknula osjećaj i gdje ga u tijelu prepoznaje i doživljava. Zatim i vi izaberite sliku koja vam odgovara te ispričajte i opišite djetetu kako se danas osjećate. Aktivnosti se mogu pridružiti svi članovi obitelji te predstavlja dobru vježbu na početku i kraju dana. Možete ju ponavljati redovito te i na taj način poticati u svojoj obitelji otvoreno izražavanje osjećaja, praćenje emocionalnog stanja i međusobnu podršku.

AKTIVNOST: „STO EMOCIJA, STO LICA!“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete djecu na prepoznavanje te imenovanje vlastitih i tuđih osjećaja.

Slikajte fotografije („selfiji“) sa svojim djetetom na način da svaka od njih prikazuje drugu emociju. Poigrajte se kako biste izgledali da ste ljuti, tužni, sretni, iznenađeni, ljubomorni, ponosni, uplašeni i sl. Zatim usmjeravajte dijete na opažanje fotografije, posebice karakteristika lica (obrve, usta, oči, obrazi, uši, itd.) te povezivanja navedenog s pojedinim emocijama.

AKTIVNOST: „OBITELJSKO ŽIVOTINJSKO CARSTVO“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na izražavanje svojih osjećaja i svijesti o vlastitoj obitelji.

Na početku pripremite prazan papir ili igračke životinje ukoliko ih imate. Potaknite dijete da nacrtava vašu obitelj na način da zamisli kako je svaki član neka životinja. Razmislite zajedno koje osobine imaju pojedini članovi vaše obitelji, a podsjećaju vas na određene osobine životinje. Na primjer, tko je jak kao lav, marljivi mrav ili veseli pas? Koje su vaše ideje? Po završetku crtanja, potaknite dijete da vam predstavi svoj rad te razgovarajte tko je postao koja životinja i iz kojih razloga. Nacrtajte ili podijelite s djetetom koje likove životinja biste vi odabrali i zašto. Važno je kod ove aktivnosti biti usmjeren na snage i pozitivne osobine svakog člana obitelji.

AKTIVNOST: „OMILJENA PRIČA NA DRUGAČIJI NAČIN!“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na prepoznavanje osjećaja i razvoj svijesti o drugima.

Vaše dijete sigurno ima najdražu priču koju voli da mu čitate ili prepričavate?! Pokušajte sljedeći put u toj aktivnosti potaknuti još više njegove znatiželje. Dok čitate, zastanite na svakoj stranici i iskoristite neka od sljedećih pitanja: „Što se ovdje dogodilo? Što misliš kako se on/ona osjeća? Kako bi se ti osjećao/la da se nađeš u takvoj situaciji? Jesi li ikada bio/la u takvoj situaciji? Tko ti može pomoći tada? Što bi napravio/la?“ i dr. Pokušajte potaknuti dijete na promišljanje o priči na drugačiji način te na prepoznavanje kako se osjećaju likovi, a i kako bi se on/ona osjećao/la u sličnoj situaciji.

AKTIVNOST: „NAŠE KUĆNO LJUTILIŠTE“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na prepoznavanje vlastitog osjećaja ljutnje te ovladavanje tehnikama nošenja s neugodnim emocijama.

Kreirajte mali, improvizirani prostor/kutak u svom domu gdje dijete može slobodno izraziti svoju ljutnju te ga nazovite „Naše kućno ljutilište“. U kutku ponudite i pripremite razne materijale koji mu mogu biti od pomoći u tom procesu. Primjerice, dijete može udarati (jastuk ili mekanu loptu), stiskati (glinu, spužvu, mekane lopte), gužvati i trgati (novine, letke, papir) i sl. Predstavite djetetu prostor i recite kako je ljutnja emocija kao i svaka druga te da svi imamo pravo ju osjećati. Važno je naučiti prihvatljivo ju izraziti, na način da ne povrijedimo nikoga (sebe ni druge). Zatim predstavite materijale koje ste pripremili te upitajte dijete ima li ono neki prijedlog što bi mu moglo pomoći u izražavanju ljutnje. Isto tako, neka „Kućno ljutilište“ bude prostor za izražavanje ljutnje i ostalim članovima obitelji kada im je to potrebno. Važno je jasno odrediti prostor te da isti da nudi različite poticaje i mogućnosti za učenje o prihvatljivom nošenju s neugodnim emocijama. Osim „Kućnog ljutilišta“, možete izraditi i improvizirani prostor za neke druge emocije (npr, sreću, tugu, strah, gađenje) te osigurati materijale i poticaje za dijete u njegovom izražavanju emocija kada mu je navedeno potrebno.

AKTIVNOSTI ZA ŠKOLARCE

AKTIVNOST: „ŠAKA PUNA POZITIVE“

Provedbom ove aktivnosti potičete dijete na razvijanje svijesti o sebi, svojim pozitivnim osobinama te da se ohrabruje u situacijama neugode i stresa.

Aktivnost se započinje da na praznom papiru dijete iscrta vlastiti obris šake. Zatim ga zamolite da u prostore prstiju i šake napiše svoje pozitivne osobine, one koje ga čine osobom kakvom jest i na koje je posebno ponosno. Po završetku ispunjavanja, dijete predstavlja svoj rad, a može ga dodatno urediti i obojati po želji. Također, i vi sami izradite svoju „Šaku punu pozitivne“. Možete zamoliti i druge članove obitelji da naprave vlastiti otisak te svoje crteže stavite na neko vidljivo mjesto u domu kako bi vas uvijek podsjećalo na individualne posebnosti svakog člana. Dijete posebno usmjerite da se sjeti vlastite „Šake pozitivne“ u trenucima kada ima neugodne emocije poput ljutnje, straha ili srama. Osim pozitivnih osobina, u prostor prstiju i šake mogu se zapisati i postignuća djeteta, ostvareni ciljevi te pozitivne poruke samome sebi. One mogu biti ohrabrujuće u trenutku kada dijete doživljava neugodnu emociju. Neki od primjera su: „Ja to mogu!“ „Imam obitelj koja me voli!“ „Dobar sam prijatelj!“ i sl.

AKTIVNOST: „DETEKTIVSKA ŠETNJA“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na razvoj usmjerene pažnje te opuštanje i smirenost.

Sljedeći put kada budete u zajedničkoj šetnji, dajte si poseban zadatak te neka to bude „detektivska šetnja“ u kojoj ćete obratiti pažnju na svaki detalj oko vas, čak i onaj najsitniji. Zajedno s djetetom pratite korake, razgovarajte o tome što sve vidite i nabrojite navedeno, koje mirise osjećate, što se sve nalazi oko

vas, koje je veličine, boje i sl. U nekim trenucima se kratko zaustavite i pogledajte što je iznad i ispod vas, što na vašoj lijevoj i desnoj strani. Pažljivo osluhnite zvukove i otkrijte odakle dolaze. Potaknite dijete da dodirne neko deblo te ga opiše, što osjeti, vidi, kakvo je ono i sl. Istražite što više svijet oko sebe tijekom šetnje i razgovarajte o tome.

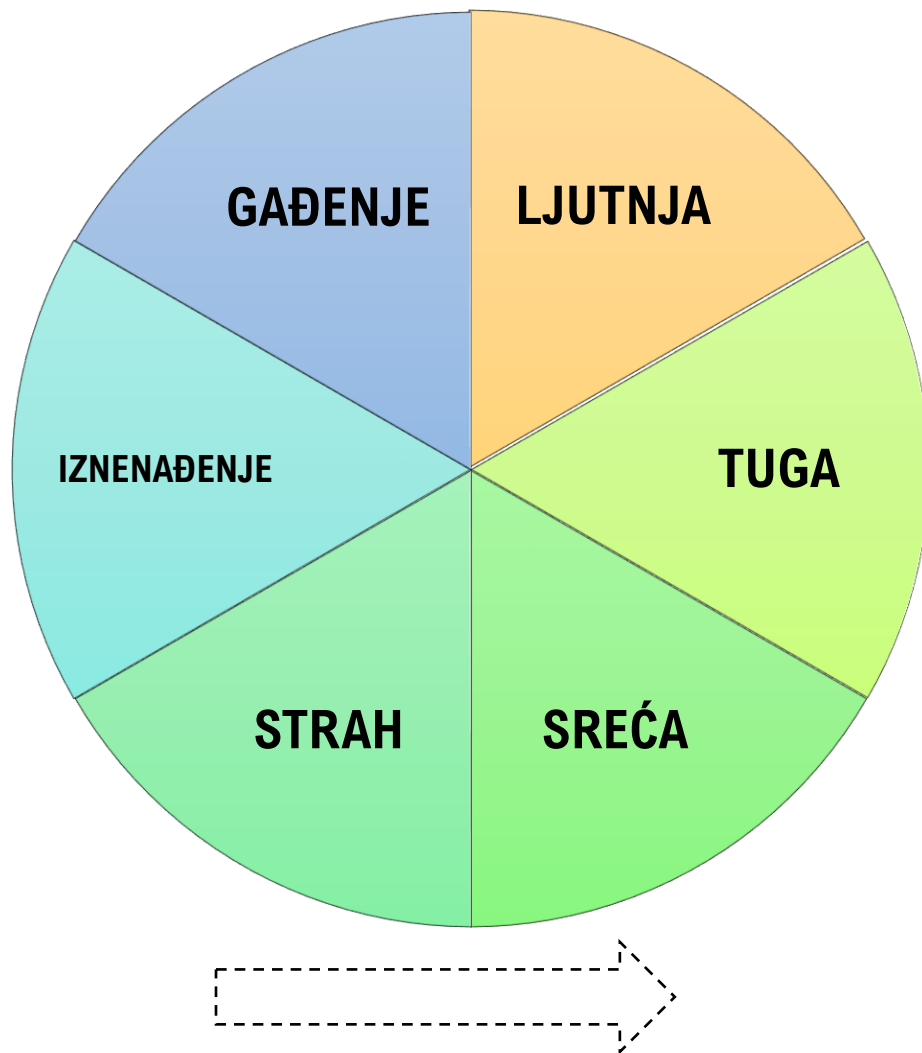
AKTIVNOST: „EMOCIONALNI VRTULJAK“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete djecu na prepoznavanje i imenovanje vlastitih i tuđih osjećaja.

Zamolite dijete da izreže predložak radnog lista iz nastavka ili neka ga samostalno nacrtat te podijeli isti na šest jednakih dijelova (kao da režu tortu ili pizzu). Svaka kriška predstavljat će jedan od sljedećih osjećaja: tuga, ljutnja, sreća, iznenađenje, strah, gađenje. Napišite osjećaje na vrh kriški, nacrtajte izraze lica koji se podudaraju s njima ili ih pronađite i izrežite iz različitih časopisa. Sve dijelove vrtuljka dijete može ukrasiti prema vlastitom izboru. Zatim u središtu kruga napravite malu rupu i na to mjesto utaknite strelicu koja se može vrtiti (poput kazaljke na satu). Izrađeni „Emocionalni vrtuljak“ će vam poslužiti da zajedno učite o emocijama i prepoznajte kako se osjećate u određenim situacijama, a možete ga koristiti na sljedeće načine:

- Razgovor o osjećajima: Što znaš o tom osjećaju? Kako ti se tijelo tada ponaša? Koje znakove ti šalje? Kako izgleda tvoja ljutnja/tuga/strah/sreća? Kako se ponašaš tada? Možeš li se sjetiti događaja kada si se osjećao...?
- Razgovor o osjećajima tijekom dana: Pozovite dijete da na kraju dana označi osjećaj na vrtuljku i prepriča vam najvažnije događaje u danu. Neka i ostali ukućani podijele svoja iskustva. Vrtuljak možete postaviti na vidljivo mjesto članovima obitelji te pozovite ih na redovito označavanje osjećaja.
- Razgovor o problem-situaciji: Kada gledate film, razgovarate o određenoj situaciji, pričate priču i dr. pozovite se na vrtuljak te razgovarajte o tome kako su se pojedini likovi osjećali.

Emocionalni vrtuljak pruža mnogo mogućnosti, a neke načine korištenja pokušajte otkriti i sami. Zavrtite vrtuljak, igrajte se te upoznajte djetetove i svoje emocije.



AKTIVNOST: „ODBACI SVOJE BRIGE“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na izražavanje svojih neugodnih emocija i briga te smanjivanje intenziteta i doživljaja istih.

Zamolite dijete da zapiše na papirić svoje brige, probleme i nesigurnosti. Recite im kako imaju priliku prijaviti sve one neugodne stvari koje im se događaju trenutno u životu i koje ih opterećuju. Po završetku, neka pojedinačno pročitaju napisano te pokidaju jedan po jedan papirić i bace ih u koš. Potaknite razgovor o trenutnim osjećajima i načinima nošenja sa svojim brigama.

AKTIVNOST: „OBITELJSKA PITALICA“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na razvijanje svijest o sebi, unaprjeđivanje komunikacijskih vještina i pozitivnih odnosa u obitelji.

Za ovu aktivnost koristite pripremljeni radni list iz nastavka. Isti sadržava pitanja i nedovršene rečenice pomoću kojih započinjete i vodite „Obiteljsku pitalicu“. Također, uz napisano, predlažemo vam da zajedno sa svojom obitelji osmislite dodatne zadatke koji će proširiti i produbiti ovu aktivnost. Zadatak je svakog člana obitelji izvući iz šešira ili kutije jedan papirić te odgovoriti na pitanje ili dovršiti započetu rečenicu.

Predložak radnog lista za aktivnost „Obiteljska pitalica“

KADA POMISLIM NA SVOJU OBITELJ, PRVE ASOCIJACIJE SU MI...
NAVEDI BAREM DVIJE SVOJE DOBRE OSOBINE!
OPIŠI NAJDRAŽI DOGAĐAJ IZ DJETINJSTVA!
KOJE SU TI TRI ASOCIJACIJE NA RIJEČ PRIJATELJSTVO?
KADA OSJEĆAŠ DA TI JE TEŠKO, NAJVIŠE TI POMOGNE...
NAVEDI BAREM TRI STVARI KOJE DOBRO RADIŠ!
ŠTO BI TVOJ NAJBOLJI PRIJATELJ REKAO O TEBI?
ŠTO TI JE NAJVEĆI IZAZOV U ŽIVOTU?
KOJE TRI ŽELJE BI ŽELIO/LA OSTVARITI U ŽIVOTU?



NA ČEMU SI ZAHVALAN / NA?
DA MOŽEŠ PROMIJENITI SVIJET, ŠTO BI PROMIJENIO / LA?
DA SE NAĐEŠ NA PUSTOM OTOKU, ŠTO BI RADIO / LA I KOGA BI VOLIO / LA IMATI UZ SEBE?
KOJE SU TI NAJDRAŽE USPOMENE IZ DJETINJSTVA?
TKO SU TI UZORI U ŽIVOTU? IZ KOJIH RAZLOGA?
ŠTO BI VOLIO / LA PROMIJENITI KOD SEBE?
ŠTO NAJVIŠE VOLIŠ RADITI U SLOBODNO VRIJEME?
KOJI JE TVOJ NAJVEĆI ŽIVOTNI USPJEH?
NA ŠTO SI U SVOJOJ OBITELJI POSEBNO PONOSAN / NA?
PODIJELI SVOJA TRI NAJBOLJA NAČINA KAKO RJEŠAVAŠ PROBLEME!
PODIJELI TRI NAČINA KOJA TI POMAŽU DA SE USPJEŠNIJE NOSIŠ SA STRESOM!
U TRI RIJEČI PREDSTAVI ČLANA OBITELJI KOJI SJEDI LIJEVO OD TEBE.
NAJSRETNIJA OBITELJSKA USPOMENA TI JE...
ŠTO BI RADIO / LA DA SI 5 GODINA MLAĐI / MLAĐA...
KOJU PORUKU BI POSALO SEBI ZA 10 GODINA? ŠTO BI SI REKAO / LA?
NA ŠTO SI KOD SEBE POSEBNO PONOSAN / NA?
KAKO SU SE UPOZNALI TVOJI RODITELJI?
KAKO SI UPOZNAO / LA SVOG NAJBOLJEG PRIJATELJA?
ŠTO SI NAUČIO O SEBI ZADNJIH GODINU DANA?
TVOJ ŽIVOTNI MOTO JE...
KAKO SE DANAS OSJEĆAŠ?
OPIŠI SVOJ IDEALNI DAN.

ŠTO ŽELIŠ SVOJOJ OBITELJI ZA 10 GODINA?
NAVEDI BAREM TRI STVARI KOJE BI VOLIO/LA RADITI BOLJE ILI DRUGAČIJE...
NA KOJE MJESTO BI VOLIO/LA OTPUTOVATI?
ŠTO NAJVIŠE VOLIŠ RADITI ZAJEDNO S OBITELJI, A ŠTO VOLIŠ RADITI SAM/A?
KOJE AKTIVNOSTI BI VOLIO/LA RADITI S OSTALIM ČLANOVIMA OBITELJI?
NAVEDI ŠTO VIDIŠ KAO POZITIVNE OSOBINE KOD SVAKOG ČLANA OBITELJI.
NA POSLU/ŠKOLI TE NAJVIŠE VESELI...
OSMISLI KRATKU POHVALU ZA JEDNOG ČLANA OBITELJI!
KOJI JE ZA TEBE NAJBOLJI NAČIN NOŠENJA S LJUTNJOM? DAJ DRUGIMA SAVJET I IDEJU!
KOJI JE ZA TEBE NAJBOLJI NAČIN NOŠENJA S TUGOM? DAJ DRUGIMA SAVJET I IDEJU!
ŠTO JE ZA TEBE MENTALNO ZDRAVLJE?
ŠTO ZA TEBE ZNAČI "U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV DUH"?
KOJA SU TVOJA TRI NAJBOLJA NAČINA ZA BRIGU O SEBI?

AKTIVNOST: „OBITELJSKA PLOČA SNOVA“

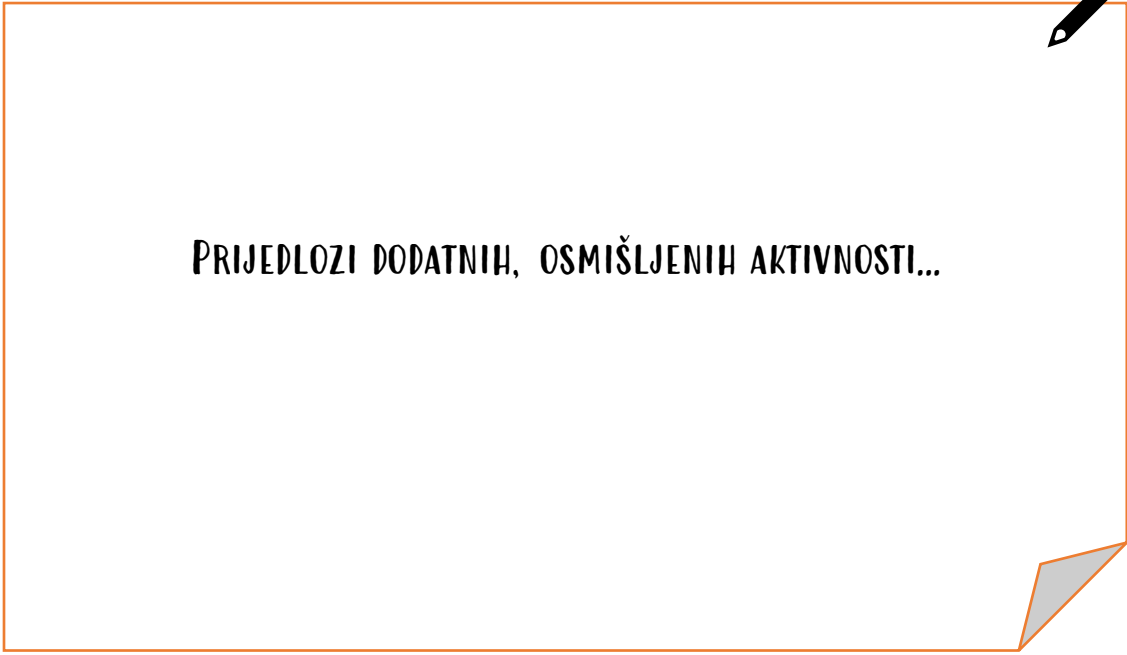
Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete dijete na razvoj svijesti o sebi i drugima te unaprjeđenje vještine postavljanja ciljeva za budućnost.

„Obiteljska ploča snova“ podrazumijeva lijepljenje slika i pozitivnih poruka koje predstavljaju život kakav si želimo. Aktivnost pripremite tako da unaprijed osigurate veliki papir, plutenu ploču ili karton. Zatim zajedno s djetetom odaberite osobne fotografije, slike iz časopisa, inspiracijske citate tj. sve što vas nadahnjuje te prikazuje neke vaše obiteljske i pojedinačne želje za narednu godinu. Postavite si sljedeća pitanja prilikom odabira sadržaja: „Što želite ostvariti? Gdje želite ići? S kim želite provoditi vrijeme? Što želite ostvariti u poslu/školi?“ i sl. Dopišite i uredite ploču prema vlastitim željama. Sadržaj na njoj služi da prepoznamo koje su nam želje i budemo usredotočeni na ono što nam je važno ostvariti. Osim obiteljske, možete potaknuti na izrađivanje vlastitih „Ploča snova“. Pri tome budite što kreativniji, razmišljajte što vam je važno, i kao obitelji i kao pojedinačnim članovima. Po završetku, uradak postavite na mjesto gdje ćete ga često vidjeti i maštati o izraženim željama.

AKTIVNOST: „MOJA RUKA PODRŠKE“

Provedbom ove aktivnosti potaknut ćete razvoj socijalnih vještina i svijest o tome koje osobe su izvori potpore u vlastitom životu.

Aktivnost se započinje tako da svatko od članova obitelji nacrtá obris svoje ruke na papir. Unutar obrisa se zapisuju imena osoba koje im mogu pružiti podršku i potporu u izazovnim situacijama. Nakon završetku rada na vlastitim crtežima, napisano se može međusobno podijeliti. Razgovara se o tome koje su to osobe koje vas vesele, koje vam pomažu u školi/na poslu, koje vas potiču da budete bolja osoba, koje pomažu kada upadnete u nevolje, koje vas slušaju i tu su za vas u svim dobrim i lošim situacijama.



PRIJEDLOZI DODATNIH, OSMIŠLJENIH AKTIVNOSTI...

I RODITELJI, NE ZABORAVITE BRINUTI O SEBI I SVOJOJ DOBROBITI!

I na kraju, kao roditelji ne zaboravite brinuti o sebi i poticati razvoj socijalno-emocionalnih vještina u vlastitom životu. Roditeljska uloga jedna je od najvažnijih uloga u životu, no osim u njoj, ostvarujete se i u brojnim drugim područjima – na primjer, u odnosima s drugim bliskom osobama i prijateljima, na poslu i tijekom slobodnih aktivnosti. Upravo zato, važno je brinuti o sebi i poticati vlastito socijalno-emocionalno učenje. Donosimo nekoliko prijedloga kako to možete činiti.

BRINITE O SVOJIM OSNOVNIM POTREBAMA.

Vodite računa o dovoljnoj količini sna, krećite se te zdravo i uravnoteženo hranite, uz redoviti unos tekućine. Brigom o osnovnim potrebama, pomažemo našem tijelu za uspješno nošenje sa stresnim situacijama i jačamo svoje kapacitete. Možete li otići ranije spavati ili nositi si ručak na posao i imati redovite obroke? Razmislite o kvalitetnijim načinima zadovoljavanja svojih osnovnih (fizioloških) jer time možete biti spremniji i za ostale životne izazove.

OPUŠTAJTE SE REDOVITO.

Pronađite način kako se možete opustiti i činite to redovito. Posvetite vrijeme aktivnostima koje vam odgovaraju, neovisno koliko traju, te pružite si kroz njih dodatnu radost u danu. To može biti šetnja, omiljena serija, kuhanje, slušanje glazbe, čitanje knjige, kreativno izražavanje, promatranje prirode. I samo nekoliko minuta opuštanja svaki dan, može doprinijeti vašoj dobrobiti.

STVORITE RUTINE ZA SEBE I SVOJE DIJETE.

Održavajte prijašnje rutine ili uvedite nove, poput zajedničkog doručka, obiteljskih igara, nedjeljnog ručka, vremena za sebe, odlaska na slobodne aktivnosti i sl. Rutine doprinose osjećaju kontrole, a što može biti od velike pomoći jer pruža određenu sigurnost i predvidljivost u danu.

POSTAVITE SI REALNE CILJEVE I OČEKIVANJA.

Puno toga se događa oko nas i ponekad je teško odrediti što sve trebamo ostvariti. Izdvojite si određeno vrijeme u danu za planiranje i određivanje prioriteta. U postavljanju ciljeva budite što konkretniji i realniji. Što zaista možete ostvariti u danu? Što je najhitnije, a što možete obaviti i kasnije? Planiranje pomaže organizirati misli te usmjeriti nas na najvažnije aktivnosti u danu.

SMIRITE SVOJ UM.

Danas postoji mnogo načina na koje možete umiriti svoj um. Najviše se preporučuju aktivnosti poput meditacije, usredotočenog disanja i zapisivanja vlastitih misli na papir. Osim toga, možete umiriti svoj um kroz šetnju, tjelovježbu, plesom, slušanjem glazbe, toplom kupkom i dr. Probajte u danu izdvojiti najmanje desetak minuta, ugase sve uređaje i posvetite se umirivanju svih misli i briga.

BUDITE BRIŽNI PREMA SEBI.

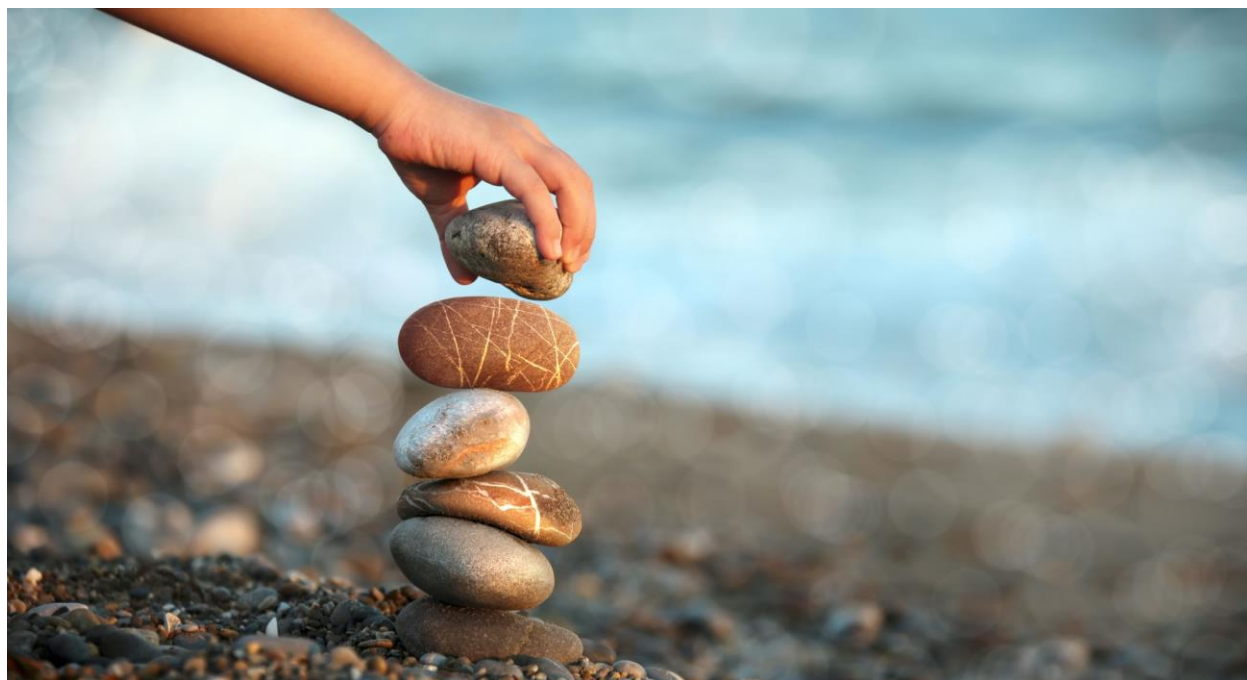
Znajte kako je u potpunosti redu opustiti se i promijeniti očekivanja od sebe („što bi sada sve morali i trebali“). U ovom nepredvidljivom i neizvjesnom razdoblju, prioriteti su dopustiti sebi prostor za naviknuti se na sve promjene oko sebe i ponaći najbolji način za nošenje s novim izazovima i okolnostima. Ne ustručavajte sami sebi dati priznanje za uspješno nošenje sa svim izazovima, budite zahvali za male korake i pozitivne sitnice u danu.

PITAJTE ZA POMOĆ I PODRŠKU.

Ako prepoznate da predugo doživljavate neke neugodne emocije i da vam to nepovoljno utječe na svakodnevno funkcioniranje, ne ustručavajte se potražiti stručnu pomoć i podršku. Postoje brojna mjesta gdje se možete obratiti i otvoreno razgovarati o tome kako ste i što vas brine. Stručnjaci su tu za vas kako bi vam pružili podršku i pomoć. Navedeno vrijedi i za članove vaše obitelji.



MINDFULNESS TRENUTAK



– AKTIVNOSTI ZA UČENIKE OSNOVNE ŠKOLE KOJE MOGU PROVODITI
UČITELJI / NASTAVNICI I RODITELJI –

ŠTO JE MINDFULNESS I ZAŠTO PROVODITI MINDFULNESS VJEŽBE S DJECOM?

Mindfulness (hrv. *usredotočena svjesnost*) je jednostavno rečeno puna svjesnost o onome što se upravo događa kroz obraćanje pozornosti na poseban način: namjerno, u sadašnjem trenutku, otvorenog uma, bez prosuđivanja. *Mindfulness* znači obraćati pažnju na ono što osjećamo u tijelu, što vidimo, čujemo ili pak njušimo u datom trenutku. Osim toga, obuhvaća i svjesnost o našim mislima. Koliko god godina imali, naše misli se često ponašaju poput malih zaigranih štenaca - trče, skaču i zabijaju se u zapreke. Kad vratimo par nestašnih štenaca nazad u njihovu kućicu, drugi par izleti vani i tako unedogled. No svaki put pristupit ćete nježno svakom štencu u pokušaju da ih vratite nazad u kućicu. Na isti način *mindfulness* pretpostavlja odnos prema mislima - u trenutku kad su izvan naše kontrole, pokušavamo nježno, bez grubosti usmjeriti pažnju prema svakoj od njih.

Provedena istraživanja su nam pokazala kako primjena *mindfulness* tehnika s djecom i mladima ima višestruke pozitivne učinke na njihovo ponašanje, akademske vještine, psihološku dobrobiti, ali i na fizičko zdravlje djece. Redovito provođenje *mindfulness* vježbica s djecom i mladima može ublažiti simptome hiperaktivnog ponašanja kao i teškoća s pažnjom budući da dolazi do unaprjeđenja tkz. izvršnih funkcija mozga (sposobnost rješavanja problema, planiranja, iniciranja i kontrole vlastitog ponašanja, sposobnost zadržavanja pažnje, te mentalne fleksibilnosti). Ove tehnike doprinose unaprijeđenju emocionalne regulacije kod djece što dovodi do smanjenja agresivnog ponašanja, kao i smanjenja anksioznih simptoma i psihosomatskih simptoma (bol u trbuhu, glavobolja i dr.).

KAKO DJECI I MLADIMA OBJASNITI ŠTO JE MINDFULNESS I MINDFULNESS VJEŽBE?

Ono što je djetetu potrebno objasniti jest prisutnost misli, osjećaja i ponašanja. Prisutnost misli (i njihovu kaotičnost) možete djetetu prikazati pomoću aktivnosti „Oluja u mojoj glavi“ koja će biti opisana u tekstu koji slijedi. Povezanost misli i tijela djetetu možete demonstrirati na sljedeći način: “Zatvori oči. Zamisli da si zagrizao u veliki sočni limun. Što osjećaš u ustima?”. Dječji odgovori biti će dobar početak diskusije kako osjećamo kiselost limuna kojeg nismo zagrizli. Ukoliko ćete *mindfulness* vježbe provoditi s manjom djecom, koristite riječi poput *mindfulness* igre, pustolovine ili trikovi, dok će adolescenti bolje reagirati ako se prema njima odnosite kao prema odraslima, stoga slobodno koristite riječi poput *mindfulness* vježbe, aktivnosti ili tehnike.

GDJE I KADA PROVODITI MINDFULNESS VJEŽBE?

U suštini, *mindfulness* vježbe se mogu provoditi bilo gdje. Međutim, u samim počecima primjene *mindfulness* vježbi s djecom i mladima, poželjno je da prostor bude miran i bez previše distrakcija (primjerice, neočekivanih ulazanja i izlaska iz prostorije). Prostor može biti jedan kutak sobe u stanu, ili pak kutak učionice. Kreiranje kutka za *mindfulness* djeci pomaže povezati osjećaje relaksacije i pažnje već sa samim pogledom na taj kutak ili fizičkim boravkom u njemu. Ukoliko prostor nije apsolutno bez distrakcije, nema veze, cilj i jest moći naći svoj mir u sebi u nemirnome svijetu. Bilo bi poželjno *mindfulness* vježbe provoditi u okvirno isto vrijeme i na istom mjestu u danu. U obiteljskom okruženju moguće je nakon buđenja zajedno imati *mindfulness* trenutak ili pak prije večere, nakon napornog dana. U školskom

okruženju, moguće je s *mindfulnessom* također započeti radni dan (prije početka prvog sata) ili ga završiti (na samom kraju zadnjeg nastavnog sata). To ne treba biti vremenski dug period, već desetak minuta dnevno može učiniti pomak, kako kod djece i mladih, tako i kod odraslih koji provode *mindfulness* vježbe s njima. Kao znak za početak *mindfulness* vježbe može poslužiti zvuk zvonca ili lagano prigušivanje svjetala, a na isti način može biti označen i kraj *mindfulness* vježbe.

* * *

AKTIVNOST: „OLUJA U MOJOJ GLAVI“

Za ovu aktivnost unaprijed se pripremi jedna veća staklenka s vodom u koju je potrebno dodati tekućeg ljepila. Učenike se poziva da se udobno smjeste i, ako žele, zatvore oči. Potiče ih se na prisjećanje zadnje situacije u kojoj su se jako uznemirili. Neka se prisjete što se tada dogodilo, kako su se osjećali, što se događalo u njihovim glavama (koje su im se misli pojavljivale). Zatim im se daje uputa da otvore oči ukoliko su one bile zatvorene. Zamoli ih se da ukratko ispričaju koja ih je situacija uznemirila te zatim probaju prizvati misli koje su u toj situaciji imali. Za svaku misao koju izgovore na glas neka izaberu šljokice određene boje i posipaju ih u staklenku s vodom. Neka to čine sve dok se više ne mogu prisjetiti misli koje su imali u situaciji koju prepričavaju. Nakon što se više ne mogu prisjetiti misli, staklenka s poklopcem se zatvori i dobro protrese. Voda će postati zamućena i obojana šljokicama. Staklenka se potom postavi između voditelja aktivnosti i učenika te ih se upita je li takva oluja bila tada u njihovoj glavi i mogu li voditelja aktivnosti jasno vidjeti kroz staklenku. Odgovor će vjerojatno biti da voditelja ne mogu vidjeti jasno. Tada im se daje prijedlog da zajedno s voditeljem primjene neku od tehnika disanja koju vole (primjerice, ispuhivanje svog zmaja, disanje uz obris svojeg dlana ili polagano udisati kroz nos i izdisati kroz usta). Nakon provedbe disanja, staklenka se ponovno stavi između voditelja i učenika te se upita može li voditelja sada vidjeti jasnije kada se voda razbistrila. Važno je učenicima objasniti kako svi ponekad imaju takve oluje misli i kako duboko disanje može pomoći u tim trenucima. Neka s voditeljem ukrase poklopac svoje staklenke. Preporuka je da staklenka bude dostupna učenicima u prostoru u kojemu borave te da se u situacijama uznemirenosti potaknu da ju protresu, dišu i promatraju kako se s disanjem oluja misli smiruje. Tek nakon toga ih se pozove da voditelju ispriča što ga je uznemirilo.

AKTIVNOST: „DIŠEM OBRIS SVOJEG DLANA“

Učenicima se kaže da će im biti predstavljena jedna jednostavna, a zabavna vježbica disanja koja im može pomoći umiriti se kada su iz bilo kojeg razloga uznemireni ili bi se željeli opustiti. Neka učenici svoj lijevi dlan vertikalno/uspravno ispruže ispred sebe te prislone kažiprst desne ruke uz donji, vanjski rub lijevog dlana odmah ispod malog lijevog prsta. Zatim im se daje uputa da polako, uz dugi udah desnim kažiprstom prolaze uz vanjski rub svojeg lijevog dlana sve do vrha lijevog malog prsta. Nakon što su učenici uz uzdah došli do vrha lijevog prsta, polako nastavljaju uz dugi izdah desnim kažiprstom pratiti unutarnji rub lijevog malog prsta. Kada su učenici s izdahom došli do prostora između lijevog malog prsta i prstenjaka ponovno

uz jedan dugi udah polagano desnim kažiprstom prati desni rub svog lijevog prstenjaka sve do vrha tog prsta. Uz dugi izdah se nastavljaju polako kretati desnim kažiprstom uz lijevi rub lijevog prstenjaka do prostora između lijevog prstenjaka i srednjeg prsta. Uz duge uzdahe i izdahe učenici nastavljaju pratiti desnim kažiprstom obrise svojih dlanova sve do lijevog donjeg ugla lijevog dlana na samom završetku lijevog palca. Nakon što su disali u jednom ciklusu, uz obris svojeg dlana, može im se dati uputa da ponove «šetnju» kažiprstom i u suprotnom smjeru – od lijevog palca do malog prsta. Važno je da se kažiprst uz rub dlana kreće polako kako bi disanje bilo duboko i kontrolirano te da bude usmjereno na povezivanje udaha i izdaha s pokretom kažiprsta. Ukoliko su učenici ljevac, vježba im može biti predstavljena tako da lijevom kažiprstom prate obris svog desnog dlana. Ovu vježbu učitelj/nastavnik ili roditelj može ponavljati s učenicima više puta tokom dana te se i sami mogu dišući s njima priključiti u aktivnost. Isto tako, važno im je prenijeti kako je ovu vježbicu dobro koristiti kada primijete da su uznemireni ili kada imaju osjećaj da im je pažnja raspršena, npr. prilikom rješavanja nekog školskog zadatka, slušanja priče ili kada ne mogu zaspati.

AKTIVNOST: „5-4-3-2-1 I TU SAM!“

Učenike se pozove na igru u kojoj će im biti pokazan jedan trik koji im može pomoći da vrate svoj fokus na sadašnji trenutak kad god primijete da su ga izgubili. Igra se provodi tako da ju prvo igraju učenici, a voditelj im daje upute. Učenici prvo trebaju na glas navesti 5 stvari/osoba/bića koje vidi u prostoru u kojemu se nalaze pri čemu bi bilo poželjno i da kažu riječ “vidim” (npr. “vidim plavi tepih, vidim psa...”). Nakon što su završili, kaže im se da navedu 4 stvari koje mogu opipati pri čemu je poželjno i da ih zaista dodirnu (npr. “dodirujem deku, dodirujem pod...”). Nakon toga se učenike uputi da obrate pažnju na 3 zvuka koje mogu čuti i neka ih izgovore na glas (npr. “čujem kucanje sata, čujem zvuk frižidera...”). Kada su naveli 3 zvuka koja čuju, potakne ih se da navedu 2 mirisa koja mogu namirisati (npr. “mirišim doručak, mirišim parfem...”). Naposljetku, neka navedu 1 okus koji trenutno mogu okusiti (npr. “osjećam okus kolača”). Nakon što su završili, i voditelj aktivnosti ju odigra ispred učenika, tako će im voditelj biti dobar model u verbaliziranju senzacija u svojim osjetilima. Ova jednostavna aktivnost pomaže u vraćanju fokusa na sadašnji trenutak tako da se učenike potakne da ju primjene prije obavljanja školskih zadataka ili u bilo kojem trenutku kada primjetite da su nefokusirani. Dobar podsjetnik na ovu aktivnost može biti poster koji se može izraditi zajedno s učenicima nakon ove igre i staviti ga na vidljivo mjesto u okruženju (npr., razredu u školi ili u stanu/kući). Na posteru se jednostavno napiše: 5 stvari/osoba/bića koja vidim, 4 stvari koje dodirujem, 3 zvuka koja čujem, 2 mirisa koja mirišim i 1 okus koji osjećam.

AKTIVNOST: „CVIJET ZAHVALNOSTI“

Učenike se pozove da se prisjete neke osobe koju vole, a trenutno nije ovdje (primjerice, baka ili djed, teta ili učitelj/ica, prijatelj ili prijateljica). Zatim im se daje uputa da zatvore oči i pokušaju se prisjetiti kako ta osoba izgleda, kako izgleda njeno lice, smiješi li se ili je možda ozbiljno. Nakon što su učenici proveli nekoliko minuta u zamišljanju te osobe, upitajte ih mogu li se sjetiti što je sve ta osoba učinila lijepo za

njih. To mogu biti sasvim male stvari, od posuđivanja predmeta, pomaganja u zadaći ili pak pravljenja finog kolača kojeg voli. Neka se pokušaju prisjetiti čim više stvari na kojima su zahvalni toj osobi.

Zatim se učenicima kaže da će za tu osobu izraditi jedan cvijet zahvalnosti. Neka sami odluče koje će boje biti cvijet, hoće li latice biti sve u istoj boji ili će svaka latica biti drugačija. Na papiru odabrane boje neka nacrtaju krug koji će zatim i izrezati. U izrezani krug potrebno je napisati svoje ime i ime osobe za koju izrađuju cvijet ("Ime djeteta je zahvalan/na...Ime osobe"). Zatim kreće izrada latica - na papiru odabrane boje neka nacrtaju oblik latice koji će potom izrezati. Potrebno je izraditi onoliko latica koliko je bilo stvari na kojima su učenici zahvalni toj osobi. Nakon što su sve latice ispunjene, potrebno ih je zalijepiti na krug koji predstavlja sredinu cvijeta. Ukoliko žele, zajedno s njima se može uslikati cvijet zahvalnosti te sliku poslati osobi za koju je izrađen. Ako ne znaju pisati, voditelj može pisati za njih sve što je potrebno. Također, ukoliko im je teško nacrtati i rezati oblike, voditelj im isto tako pomaže, ali naglašava da je trud i ljubav koja se ulaže u izradu ono što će cvijet učiniti lijepim.

AKTIVNOST: "KOCKASTO DISANJE"

Kako bi se učenike podučilo tehnici disanja uz pomoć kocke, potrebno je na bijelom papiru nacrtati kocku dimenzija od otprilike 7x7 cm. Učenike se također potakne da, ako je to moguće, sami nacrtaju kocku i unutrašnjost kocke ukrasi bojama. Zatim paralelno, otprilike 1 cm uz cijeli lijevi rub kocke neka nacrtaju strelicu koja je usmjerena prema gornjem lijevom rubu kocke. Nakon toga neka nacrtaju istu takvu strelicu uz gornji rub kocke usmjerenu prema desnom gornjem rubu kocke. Uz desni rub kocke trebaju nacrtati liniju i strelicu usmjerenu prema donjem desnom rubu kocke. Naposljetku, potrebno je nacrtati strelicu i uz donji rub kocke usmjerenu prema lijevom donjem rubu kocke. Strelice će im pomoći pri održavanju smjera disanja.

Učenicima se daje uputa da stave kažiprst svoje dominantne ruke na lijevi donji rub kocke i potpuno uizdahnu kroz usta. Nakon što su izdahnuli, neka polako krenu pomicati svoj prst po lijevom rubu kocke prema gornjem lijevom kutu kocke udišući polako kroz nos i brojeći u sebi do 4 (u početku se učenicima može pomoći tako da voditelj polako na glas broji do 4). Kada su došli do lijevog gornjeg kuta kocke treba odmah nastaviti pomicati prst prateći gornju liniju kocke do desnog gornjeg kuta kocke. Pri tom ponovno broji do 4 međutim cijelo to vrijeme zadržavaju svoj dah. Dolaskom do desnog gornjeg kuta kocke nastavljaju prstom pratiti desnu liniju kocke prema desnom donjem kutu kocke i tada izdišu kroz usta te ponovno u sebi broje do 4. Nastavljaju odmah prstom "putovati" po donjem rubu kocke s desne na lijevu stranu pri čemu u sebi broje do 4 i cijelo vrijeme zadržavaju dah. Kad su prstom došli do lijevog donjeg kuta kocke ponavljaju cijeli ciklus kockastog disanja još barem 3 puta. Učenici ponovno uz udah kroz nos, brojeći u sebi polako do 4 pomiču prst uz lijevi rub kocke prema lijevom gornjem kutu kocke sve dok ne završe cijeli ciklus. Preporuka je da crtež s kockom za disanje stoji na nekom vidljivom mjestu ili u blizini mjesta za učenje kako bi mogli vježbati ovu tehniku tijekom dana ili kada osjete da im je potrebno opuštanje.

AKTIVNOST: „KRUG DOBRIH ŽELJA”

Ova igra je prikladna za manju skupinu djece, do 10 članova, a igra se tako da voditelj i učenici sjednu u krug i zatim jedna osoba sjedne u sredinu kruga. Učenicima se pojašnjava da će u ovoj igri zamisliti da mogu poslati super lijepe želje i osjećaje osobi koja se nalazi u sredini kruga. To će se raditi tako da svi zatvore oči i kada osoba kaže svoje ime zamisli se kako joj se mislima šalje puno lijepih želja. U sebi se tako može reći: “Želim ti da budeš sretan/na, želim ti da imaš dobre prijatelje koji te vole, želim ti da dobiješ dobru ocjenu na testu” i sve drugo lijepo što se smatra da bi tu osobu razveselilo. Učenicima se prepusti otprilike pola minute da šalju lijepe želje učeniku u sredini kruga nakon čega se učenik vraća u krug, a u sredinu kruga sjeda idući. Važno je da svi učenici dobiju priliku sjediti u sredini kruga. Također je važno da se učenicima prije ove aktivnosti kaže kako bez obzira na to jesu li s nekime bliski ili nisu, jesu li im neki članovi grupe više ili manje bliski, poznaju li ih malo ili puno – sigurno postoji neka lijepa želja koja im se može poželjeti i tom učeniku i koja bi mu se svidjela.

AKTIVNOST: “BRIGOJEDAC”

Ukoliko se primjećuje da su učenici zabrinuti, važno je potaknuti ih na razgovor o tome. Učenici će se lakše upustiti u razgovor ukoliko se s njima podijeli informacija kako je i sam voditelj ponekada zabrinut te da postoje stvari koje i njega samog plaše. Neugodne misli, brige i strahovi su nešto što ljudski um prirodno radi jer nas tako želi pripremiti za opasnost. Međutim, pretjerano usmjeravanje pažnje na takve misli može biti jako neugodno (pogotovo ako se tiču okolnosti na koje se ne može utjecati). Također, učenike se potakne da kažu koje ih misli brinu i čega se boje. Zatim se s njima na male papiriće zapišu vlastite i neugodne misli te strahovi učenika. Navede im se uputa kako će s voditeljem zajedno izraditi BRIGOJEDCA - stvorenje koje najviše od svega voli jesti brige i strahove. Kako bi ga izradili, može se iskoristiti manja kartonsku kutijica ili staklenka. Važno je na jednoj strani napraviti otvor kroz koji će učenici moći “hraniti” brigojedca sa svojim neugodnim mislima i strahovima zapisanima na papiriće. Neka učenici odabere kako žele da njihovi brigojedci izgledaju - za neku djecu on je smiješnog i zabavnog izgleda, za drugu strašan kao i njihovi strahovi. Uz pomoć šarenih papira i boja brigojedcu se mogu nacrtati ili od papira izraditi oči, ruke, zubi, rep - što god požele. Učenicima se također navodi da kada god primijete kako misle na nešto ružno i strašno, mogu takvu misao zapisati na papirić (ili im voditelj aktivnosti može pomoći u tome) i ubaciti ju u svojeg brigojedca koji će tu brigu rado pojesti. Kad god su učenici zabrinuti, mogu se podsjetiti na brigojedca. Kako bi voditelj bio primjer svojim učenicima, može i sam ponekad ubaciti svoju brigu u njega.

AKTIVNOST: “KAPICA ZA UGODNE MISLI”

Učenike se potakne na razgovor o tome što ih i tko iha sve čini sretnima te na kojim se mjestima i zašto osjećaju ugodno, sigurno i lijepo. Važno je da i voditelj podijeli s učenicima svoje odgovore na ova pitanja

Učenike se potom potakne da se ponovno prisjete ugodnih misli o kojima su razgovarali s voditeljem i zatim svoju kapicu ukrase bojama, crtežima, papirićima, imenima, svime što ih podsjeća na njihove ugodne misli. Ukoliko se koristi kapa ili šilterica, možda je potrebno s malo konca prišiti papiriće i/ili crteže učenika na kapicu. Važno je da kapica izgleda ugodno i veselo. Nakon što je završena, slijedi mali trening ugodnog razmišljanja. Navedite učenicima da ćete igrati igru u kojoj onaj tko nosi kapicu treba pokušati pune 3 minute misliti na nešto ugodno i lijepo. Upitajte ih žele li igrati prvi, ukoliko žele, daje im uputa da se smjeste na neko ugodno mjesto, stave kapicu, zatvore oči i pokušaju misliti na sve one ugodne stvari o kojima se razgovaralo, pri čemu voditelj štopa 3 minute. Nakon što je alarm zazvonio, učenicima se daje uputa da voditelju posude svoju kapicu te da će on isto tako demonstrirati svoje 3 minute razmišljanja o ugodnim stvarima. Ako to žele, učenici mogu s voditeljem podijeliti o čemu su sve razmišljali i kako im je bilo. Voditelj im kaže da će pokušati svakog dana nositi kapicu ugodnih misli na barem 3 minute. Da bi se razvila navika razmišljanja o ugodnim stvarima mora se redovito vježbati. Već samo 3 minute dnevno može biti jako značajno, a s vremenom se može produljiti trajanje. Vježbu je idealno provoditi prije spavanja kako bi se opustili ili odmah ujutro kako bi dan započeo s ugodnim mislima.



**I ZA KRAJ, ALI NE MANJE VAŽNO UČITELJI / NASTAVNICI I
STRUČNI SURADNICI,
NE ZABORAVITE VODITI BRIGU O SEBI!**



MENTALNO ZDRAVLJE UČITELJA/NASTAVNIKA I STRUČNIH SURADNIKA

Biti učitelj/nastavnik jedno je od najstresnijih zanimanja danas. Prema istraživanjima provedenima u raznim zemljama, gotovo trećina učitelja/nastavnika osjeća veliki stres na svom radnom mjestu. Nije teško zamisliti koliko su promjene u izvođenju nastave uzrokovane pandemijom (rad od kuće, korištenje novih tehnologija, rad u učionici uz primjenu epidemioloških mjera, zabrinutost za svoje zdravlje i zdravlje članova svoje obitelji i dr.) i potresima mogle dodatno doprinijeti doživljaju stresa kod svih djelatnika u obrazovnom sustavu, posebice učitelja/nastavnika. Sve navedeno sasvim se sigurno može primijeniti i na sve stručne suradnike koji rade u osnovnim i srednjim školama.

Škola kao radno okruženje koje je često i emocionalno zahtjevno može kod učitelja/nastavnika i stručnih suradnika uzrokovati probleme na razini **emocionalnog funkcioniranja** (pojačana anksioznost i zabrinutost, emocionalna iscrpljenost, osjećaj nedovoljne uspješnosti u svom poslu i dr.), **fizičkog zdravlja** (umor, glavobolje i dr.), **ponašanja** (poremećaji spavanja, promjene u apetitu, zlouporaba sredstava ovisnosti i dr.), **ponašanja vezanog uz posao** (kašnjenje, gubitak motivacije, niska produktivnost i dr.), **odnosa** (povlačenje, manjak intimnosti, preusmjerena ljutnja i dr.), **mišljenja** (perfekcionizam, negativne misli, zaboravljivost i dr.) te **duhovnosti** (osjećaj praznine, gubitak smisla i dr.).

Učitelji/nastavnici su skloni biti usmjereni na potrebe svojih učenika, međutim pri tom zanemariti vlastite potrebe i psihološku dobrobit. Međutim, da bi odrasla osoba zaista mogla biti podrška djetetu važno je da je ona sama dobro. To je zapravo preduvjet za pružanje podrške onima koji su ranjiviji od nas. U nastavku slijede aktivnosti koje učiteljima/nastavnicima i stručnim suradnicima mogu pomoći u kvalitetnijoj brizi za vlastito mentalno zdravlje.

AKTIVNOST: „SAMOPROCJENA BRIGE O SEBI“

Upitnik iz nastavka daje pregled strategija koje obuhvaćaju brigu o cjelokupnom zdravlju, odnosno, obuhvaćaju mnoge aspekte našeg funkcioniranja. Brojne od njih su dostupne te važne za vlastitu dobrobit i osnaživanje mentalnog zdravlja u izazovnim okolnostima. Uzmite vrijeme za sebe i procijenite koliko često u vlastitom životu primjenjujete navedene strategije. Ukoliko ćete se odlučiti za primjenu nekih novih oblika brige o sebi, važno je izabrati one koji vama najbolje odgovaraju.

TIJELO BRIGA O FIZIČKOM ZDRAVLJU	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Redoviti obroci u danu (npr., doručak, ručak, večera, međuobroci).	1	2	3	4
Unos zdravih i nutritivno uravnoteženih obroka.	1	2	3	4

Redoviti unos tekućine/vode.	1	2	3	4
Prepoznavanje okidača (stvari, ljudi, pojave, situacije i dr.) koje razdražuju.	1	2	3	4
Redovito i dostatno spavanje (6 do 8 sati).	1	2	3	4
Primjena opuštajućih aktivnosti prije odlaska na spavanje.	1	2	3	4
Odlazak na redovite preventivne medicinske preglede.	1	2	3	4
Uzimanje slobodnog vremena kada je to potrebno.	1	2	3	4
Primjena fizičkih (rekreativnih) aktivnosti.	1	2	3	4
Uzimanje odmora od tehnologije (mobitela, e-mailova, društvenih mreža i sl.).	1	2	3	4
UM BRIGA O KOGNICIJI	NIKADA	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Primjećivanje unutarnjih procesa (misli, slika, osjećaja).	1	2	3	4
Prepoznavanje znakova stresa.	1	2	3	4
Svjesnost o vremenu provedenom pred ekranima.	1	2	3	4
Pisanje dnevnika (zapisivanje misli, briga i iskustava).	1	2	3	4
Primjena mindfulness tehnika (npr., usredotočeno disanje, vježbe osluškivanja senzacija u tijelu).	1	2	3	4
Prepoznavanje stvari koje jesu i koje nisu u kontroli pojedinca.	1	2	3	4
Prepoznavanje negativnih misli i zamjena istih za pozitivne (npr., umjesto misli „Sve je tako grozno trenutno!“, oblikovanje u „Trenutno je težak period u mom životu, ali postoje neke dobre i pozitivne stvari, poput podrške bliskih osoba.“	1	2	3	4
Iskušavanje nečeg novog, kao početnik.	1	2	3	4

Postavljanje dostižnih i realnih ciljeva te praćenje njihovog ostvarivanja,	1	2	3	4
Primjena novih strategija koje su usmjerene na aktivno rješavanje problema i traženje pomoći, umjesto na izbjegavanje ili ignoriranje problema.	1	2	3	4
Kada je to moguće, provođenje vremena u prirodi.	1	2	3	4
Izrada plana rasporeda i aktivnosti s ciljem minimiziranja utjecaja okidača.	1	2	3	4
EMOCIJE BRIGA O EMOCIONALNOJ DOBROBITI	NIKADA	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Započinjanje dana s opuštajućom aktivnošću (npr., vježbe disanja, meditacija).	1	2	3	4
Pronalaženje prilika za aktivnosti kretanja s ciljem smirenja (živčanog sustava; npr., hodanje, ples, joga).	1	2	3	4
Primjena suosjećanja prema sebi (podržavajući unutarnji dijalog ili razgovor sa sobom).	1	2	3	4
Prepoznavanje i prihvaćanje vlastitih emocija koje se pojave u danu, bez osuđivanja.	1	2	3	4
Promjena aktivnosti prilikom prepoznavanja osjećaja uznemirenosti.	1	2	3	4
Ograničavanje korištenja medija sa sadržajem o COVID-19 pandemiji i potresima ili drugim nepovoljnim događajima.	1	2	3	4
Čitanje omiljenih knjiga ili izrada osvrta na najdraže filmove.	1	2	3	4
Dopuštanje plakanja.	1	2	3	4
Pronalaženje stvari koje nasmijavaju.	1	2	3	4
Traženje pomoći od drugih.	1	2	3	4
Traženje profesionalne podrške kada je to potrebno, uključujući i u online okruženju.	1	2	3	4
Prepoznavanje uspjeha i izražavanje ponosa na samu/samog sebe.	1	2	3	4
Osiguravanje provođenja vremena u aktivnostima koje usređuju (npr., sviranje, vrtlarstvo, pečenje kolača i sl.).	1	2	3	4

Primjena tehnika smirivanja u trenutku osjećaja preplavljenosti i/ili uznemirenosti (npr., duboko disanje, opuštanje mišića, topli tuš, ritmičke aktivnosti).	1	2	3	4
ODNOSI BRIGA O SEBI KROZ ODNOS	NIKADA	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Održavanje kontakata s važnim ljudima u životu.	1	2	3	4
Izrada rasporeda za redovito kontaktiranje prijatelja i obitelji te planiranje druženja u virtualnom okruženju.	1	2	3	4
Korištenje tehnologije za razgovor „licem-u-lice“ (u doba pandemija i ograničenja kretanja).	1	2	3	4
Organizirano tematsko druženje online (npr., zajedničko gledanje filma ili serije).	1	2	3	4
Povezivanje društvenim mrežama u granicama korisnosti i osjećaja povezanosti s drugima.	1	2	3	4
Pronalaženje prilika za ponovno uspostavljanje odnosa koji su zapostavljeni u prošlosti.	1	2	3	4
Razmatranje drugih zajednica ili grupa za uključivanje (npr., grupe za hobi, interese ili online učenje).	1	2	3	4
Dijeljenje ugodnih i neugodnih osjećaja i iskustava s drugima.	1	2	3	4
DUH BRIGA O DUHOVNOSTI	NIKADA	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Prakticiranje duhovnih praksi (npr. molitva, meditacija i sl.).	1	2	3	4
Provođenje vremena u prirodi.	1	2	3	4
Razumijevanje i svjesnost o nematerijalnim aspektima života.	1	2	3	4
Prepoznavanje vrijednih/važnih stvari u životu te njihovo trenutno mjesto u vlastitom životu.	1	2	3	4
Uključivanje u online duhovna okupljanja, zajednice ili grupe.	1	2	3	4
Pronalazak načina za kreativno, zaigrano i ispunjavajuće izražavanje (npr., pjevanje, plesanje, sviranje instrumenta, slikanje i sl.).	1	2	3	4
Izražavanje i vježbanje zahvalnosti.	1	2	3	4

Slavljenje prekretnica ili važnih događaja.	1	2	3	4
Prisjećanje važnih/bliskih osoba koje su preminule.	1	2	3	4
Otvorenost za inspiraciju.	1	2	3	4
Njegovanje optimizma i nade.	1	2	3	4
Pronalaženje načina za pomaganje drugima.	1	2	3	4
Čitanje inspirativne literature i/ili slušanje inspirativnih govora/glazbe.	1	2	3	4
Pronalazak medija koji promiče optimizam.	1	2	3	4
Sudjelovanje na virtualnim kulturnim događajima (npr., koncerti, izložbe, predstave).	1	2	3	4
Održavanje povezanosti s vlastitim vrijednostima i osjećajem postojanja smisla.	1	2	3	4
POSLOV / RAD BRIGA ZA SEBE U RADNOM OKRUŽENJU	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
Pronalaženje vremena za unos obroka (ručka) u radnom danu.	1	2	3	4
Pronalaženje vremena za razgovor s kolegama/icama, ne isključivo o poslovnim temama.	1	2	3	4
Stvaranje radnog okruženja koje uključuje inspirativne stvari (npr., ukrasi, slike, natpisi).	1	2	3	4
Stvaranje kraćih vremenskih perioda za opuštanje i smirenje tijekom radnog dana.	1	2	3	4
Kretanje između stresnih aktivnosti te provedba zabavnih aktivnosti nakon teškog zadatka.	1	2	3	4
Sudjelovanje u stručnom usavršavanju.	1	2	3	4
Traženje stvari i podrške kako bi se uspješno mogao obavljati rad (npr., resursi, vodstvo, tehnička podrška, emocionalna podrška).	1	2	3	4
Traženje podrške od kolega.	1	2	3	4

Uspostavljanje virtualnog okupljanja sa svrhom podrške.	1	2	3	4
Postavljanje razumnih očekivanja od sebe i drugih.	1	2	3	4
Uzimanje pauze za osnaživanje suosjećanja (podsjećanje na činjenicu da je trenutno izazovno vrijeme, da osoba nije usamljena te upućivanje ohrabrujućih rečenica samome sebi).	1	2	3	4
Podsjećanje na vlastite snage prilikom započinjanja novih poslova, projekata i procesa.	1	2	3	4

Kojim područjima BRIGE o sebi ste zadovoljni? Gdje ste najosnaženiji?

Kojim područjima biste se trebali dodatno posvetiti? Gdje vidite prostor za bolju brigu o sebi?



AKTIVNOST: „MOJ PLAN BRIGE O SEBI“

Područje brige o sebi	Strategije koje provodim	Volio/voljela bih pokušati provoditi
TIJELO		
UM/KOGNICIJA		
EMOCIJE		
ODNOSI		
DUHOVNOST		
POSLO		

PODSJETNIK: PET ZA PET – OSNOVNE STRATEGIJE ZA BRIGU O SEBI

Briga o sebi i stavljanje sebe na prvo mjesto liste prioriteta brojnim učiteljima, nastavnicima i stručnim suradnicima u školama čini se ponekad kontrainuitivno i neproduktivno ponajviše jer drže kako je njihova uloga brinuti o drugima. No, za kvalitetan odgoj i obrazovanje, nužno je voditi računa o svojoj dobrobiti, a zatim se posvetiti učenicima kojima je nastavno i stručno osoblje neizostavan dio svakodnevnog života i potrebne im podrške. Briga o sebi zapravo značiti biti odgovaran – prema sebi i prema drugima. Visoke razine stresa u profesionalnom području života svakodnevno mogu gurati stručnjake u preplavljenost i sagorijevanje. Kako do navedenog ne bi, krenite s malim promjenama u vlastitim životima.

1. SKRATITE SVOJU LISTU

Posao učitelja, nastavnika i stručnih suradnika nikad je u trenutnim okolnostima izrazito kompleksan i zahtjevan. Vjerojatno vam je lista obaveza sve duža, a uvjerenje da je svaki zadatak u danu jednako važan, može biti zamka jer ne postoji dovoljno sati kako biste sve i realizirali. Zbog toga je izrazito važno odvagnuti i odlučiti koji zadaci na listi su bitni i prioritetni te se njima prvenstveno posvetiti.

Primjena ove strategije može se započeti jednostavnom izradom popisa deset zadataka, koji se zatim poredaju prema važnosti prioriteta. Po definiranju poretka, zaokruže se prva tri najvažnija zadatka na koje se potrebno usmjeriti i uložiti najviše vremena. Preostale obaveze s popisa rješavaju se postupno... U definiranju prioriteta zadataka te efikasnom upravljanju vremenom može pomoći i korištenje „Hitno-Bitno matrice“ ili primjena „Paretovog (80/20) načela“.

2. DOZVOLITE SI PAUZU

U radnom danu pronađite vrijeme i mjesto kada ćete pauzu iskoristiti za odmor i posvećivanju isključivo sebi, barem na nekoliko minuta. Iako se može činiti kako ovu strategiju nije lako primjenjivati u realnom vremenu i prostoru, posebice dok traje nastavna godina, pokušajte su isprobati i polako integrirati u svoj radni dan. Ukoliko se ne stvori navika uzimanja kratkog predaha i pauze u danu, ljudski organizam će to sam početi raditi na svoju ruku i neovisno o volji pojedinca. Stoga je bolje preduhitriti same sebe.

3. PRIHVATITE RANJIVOST

Ranjivost može biti jako zahtjevna i teška za prihvatiti, posebice stručnjacima koji nastoje biti „naoružani“ i spremni za obranu od bilo kakve fizičke i/ili psihičke (emocionalne) štete. No, ranjivost nam može pomoći i da se osjećamo bolje. Prihvatanje kako je u redu pogriješiti, ne ispuniti zadatke ili očekivanja, biti u krivu, nešto ne mogu napraviti i sl. te podijeliti svoja ranjiva iskustva s drugima, pomaže u osnaživanju mentalnoga zdravlja.

4. OBRATITE SE ZA POMOĆ

Ljudi nemaju odgovore na sva pitanja, niti bi ih trebali imati, no mnogima je potreban dulji vremenski period da navedenu činjenicu prepoznaju i prihvate. Kada su učitelji i nastavnici u razredima, oni upravljaju procesima koji se odvijaju u učionicama, na temelju svog dosadašnjeg obrazovanja, kompetencija i iskustva. Često se podrazumijeva da bi oni, isto tako, trebale biti osobe koje imaju odgovore na sve izazove ili situacije koje se odvijaju. To nažalost, ili na sreću, nije slučaj. Povremeni nedostatak informacija i znanja nije nužno nešto nepoželjno, već je prilika za traženje pomoći i razmjenu iskustva s drugima. Normalizacija traženja pomoći prijeko je potrebna za snalaženje i uspješno funkcioniranje u radnom okruženju te nošenju s, gotovo svakodnevnim, zahtjevnim situacijama.

5. ČUVAJTE SEBE KAKO BISTE MOGLI BITI PODRŠKA DRUGIMA

Savjeta, smjernica i alata za brigu o sebi i očuvanje mentalnog zdravlja postoji pregršt te njihova primjena može pomoći u boljem nošenju sa svakodnevnim izazovima. No, možda ćete se naći u situaciji kada njihovo korištenje neće biti dostatno te će biti potrebno potražiti profesionalnu/stručnu pomoć. Važno je imati na umu da su učitelji, nastavnici i stručni suradnici vodiči i štit djeci i mladima u procesu odrastanja. Svoju ulogu moći ćete ispuniti jedino ukoliko kvalitetno brinete o sebi. Brigom za sebe, brinemo za druge.

O VLASTITIM OČEKIVANJIMA

Svi u sebi nosimo brojna očekivanja koja su čvrsto povezana s našim potrebama, željama, vrijednostima i vjerovanjima. Ona oslikavaju našu mentalnu sliku kako bi svijet oko nas „trebao“ izgledati. Imamo očekivanja od drugih i vanjskoga svijeta te očekivanja od sebe samih, a ista mogu biti realna ili nerealna, od pomoći ili nanositi štetu. Realno utemeljena pomažu u snalaženju u svijetu, formiranju ideja i stvaranju mogućnosti za uspješan rast i razvoj. Očekivanja koja su nerealna nam odmažu u postizanju navedenih ciljeva te su često izvor frustracija, osjećaja krivnje ili anksioznosti. Potrebno ih je naučiti prilagođavati i/ili mijenjati.

Očekivanja koja imamo o vlastitom ponašanju mogu biti postavljena u odnosu na više životnih područja i uloga. Što očekujemo od sebe kao člana obitelji, prijatelja/ice, kolege/ice, odnosno, što očekujemo od sebe u osobnom, obiteljskom ili profesionalnom području? Za početak, važno je prepoznati nerealna i štetna očekivanja koja imamo od sebe u navedenim područjima. Ona su usko vezana uz negativne, kritizirajuće poruke koje upućujemo sebi samima te nameću postavljanje nam nedostižnih standarda. Nakon prepoznavanje vlastitih nerealnih očekivanja i/ili štetnih poruka, slijedi korak preformuliranja istih u pozitivne afirmacije. Tablica u nastavku prikazuje nekoliko primjera kako potencijalno štetna očekivanja od sebe samih, možemo zamijeniti onima pozitivnima.

Primjeri nerealnih i štetnih očekivanja od sebe	Primjeri realnih očekivanja od sebe (pozitivne afirmacije)
Bez obzira na to kako poučavam učenike, nikad neću biti dovoljno dobar/a.	Nastojat ću biti dobar/a nastavnik/ca, kao što ću nastojati biti i bolja osoba – prema sebi i drugima.
Nikoga nije briga koliko naporno radim i koliko se brinem za svoje učenike.	Brižan/na sam i empatičan/na te zaslužujem to i priznati sebi. Važno mi je truditi se i brinuti za svoje učenike. Ne mogu utjecati na to hoće li drugi primijetiti moj angažman, ali ću se nastaviti truditi i raditi najbolje što znam jer to sam/a želim.
Moram biti uspješan/na u radu stalno i sa svim svojim učenicima. Moram biti izvanredan/na učitelj/ica i biti bolji/a od drugih.	Trudim se raditi najbolje što znam i mogu, s obzirom na to kakva sam osoba trenutno, kako se osjećam i u kakvoj se situaciji nalazim. Potruditi ću se naučiti biti još bolji/a učitelj/ica.
Ne osjećam se dobro dokle god ne ostvarim uspjeh u potpunosti u radu sa svojim učenicima i rješavanjem njihovih problema.	Prihvaćam sebe kakvog/kakva jesam te se trudim biti što bolji/a u radu s njima. Ponekada im neću moći pomoći riješiti sve njihove probleme i/ili ih poučiti svemu što trebaju znati, ali ću se nastaviti truditi dati najbolje od sebe.

AKTIVNOST: „PREPOZNAVANJE I PREOBLIKOVANJE OČEKIVANJA IZ NEREALNIH U REALNA“

Po uzoru na dane primjere, pokušajte u praznu tablicu upisati koja svoje nerealna očekivanja prepoznajete te kako biste ih mogli zamijeniti onima realnima – pozitivnim očekivanjima, koja vam mogu biti od pomoći u pozitivnoj afirmaciji sebe samih.

Očekivanja koja imam od sebe, a prepoznajem ih kao nerealna i potencijalno štetna?	Očekivanja koja imam od sebe, a realna su i želim ih nastaviti osnaživati?

O KONTROLI I OTPUŠTANJU KONTROLE

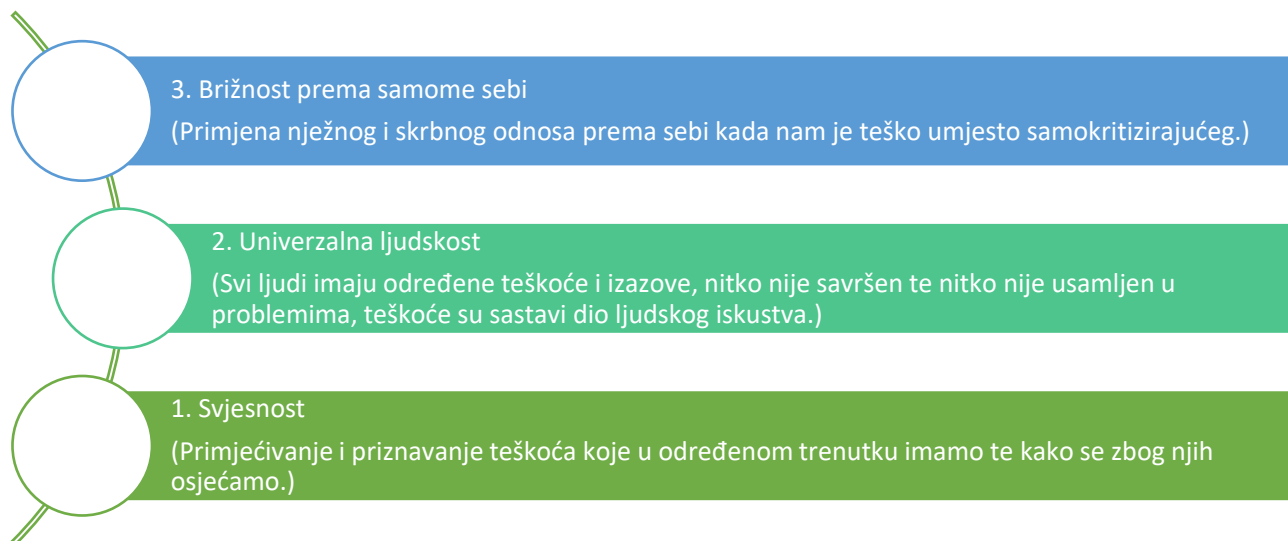
Kontrola nam u životu daje osjećaj sigurnosti i predvidivosti, a što nam je izrazito važno u svakodnevnom funkcioniranju te, posebice, prilikom suočavanja s iznenadnim, neočekivanim i teškim izazovima. No, što je u domeni naše kontrole? Na što možemo utjecati? U svim područjima našeg života može se javiti želja za kontrolom drugih - ponašanja, misli ili osjećaja članova obitelji, učenika, radnih kolega i itd. Voljeli bismo usmjeriti i direktno utjecati na ono što čine, kako se osjećaju, na koji način promišljaju, za koje izbore se odlučuju... No, jedinu kontrolu imamo isključivo nad vlastitim ponašanjem. Kada se stvari ne odvijaju onako bismo mi željeli ili onako kako smatramo da bi trebalo biti, znamo doživjeti osjećaj frustracije, bespomoćnosti, straha ili anksioznosti. Navedeno se odnosi i na situacije prirodnih nepogoda ili nekih drugih nepovoljnih okolnosti koje ne možemo predvidjeti.

Kada idući put primijetite potrebu za kontrolom, pokušajte razmisliti: „Koji je razlog pojave takvih misli ili ponašanja?“, „Koje potrebe su mi nezadovoljene ili u nedovoljnoj mjeri zadovoljene?“, „Pomažu li mi ili odmažu misli/ponašanja koja primjećujem kod sebe?“. Tada pokušajte usmjeriti svoja promišljanja na ono što možete kontrolirati.

U polja različitih životnih područja upišite što smatrate da je u vašoj kontroli.



Uvijek se vraćajmo prema tome što jest u našoj kontroli, što možemo napraviti da unaprijedimo odnose – sa sobom, kao i s drugima.



AKTIVNOST: „SUOSJEĆANJE SA SOBOM“

Prisjetite se posljednje situacije kada nešto, primjerice, niste dobro napravili ili kada ste imali dojam da ste nekog razočarali ili da niste ostvarili vlastita očekivanja, a što vas je dovelo do osjećaja frustracije ili uznemirenosti.

Da ste, primjerice, razgovarali s prijateljem koji je bio u sličnoj situaciji, što biste mu rekli? Možete li te iste riječi podrške usmjeriti prema sebi?

Možda vam jedan odgovor na nju može biti izolacija od drugih, povlačenje ili bijeg. Suosjećanje prema sebi primjenjujete kada prepoznate kako su izazovi i teškoće dio života i ljudskosti, koja je svima zajednička. Kada pogriješite, koje strategije primjenjujete? Što mislite, imaju li i drugi slične probleme ili izazove s kojima se nose?

Neki se nađu u procesu ruminacije i stalnog razmišljanja o situaciji kada su pogriješili, umjesto da postanu svjesni osjećaja koji im se javljaju te ih, potom, otpuste. Često osobe ostanu zarobljene u osjećaju koji im se javlja te se poistovjećuju s njime, umjesto da ga svjesno primijete, prepoznaju/imenuju, obrade i otpuste. Kojoj grupi ljudi više pripadate – onima koji se poistovjećuju sa svojim osjećajima koji ih preplavljaju ili ih prepoznate, razumijete te otpustite?

SRETNO U DALJNEM PREVENTIVNOM RADU I BRIZI ZA MENTALNO ZDRAVLJE! :)

RADNI MATERIJAL PRIPREMILE

ČLANICE STRUČNOG TIMA ODGOJNOG SAVJETOVALIŠTA ERF-A: ANDREA ĆOSIĆ, LUCIJA
LAMEŠIĆ, JOSIPA MIHIĆ, MIRANDA NOVAK I SANJA RADIĆ BURSAC

NASTAVNO-KLINIČKI CENTAR EDUKACIJSKO-REHABILITACIJSKOG FAKULTETA



KORIŠTENI IZVORI:

1. Buliding positive conditions for learning at home. American Institutes for Research. (2020). Dostupno na: https://www.air.org/sites/default/files/READINESS_StratResrchFam-508.pdf
2. Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9(7), 693–707.
3. CASEL (2019). SEL 3 Signature Practices Playbook: A Tool That Supports Systemic SEL. Dostupno na: <https://casel.org/sel-3-signature-practices/>
4. Cipani, E. (2008). *Classroom management for all teachers: Plans for evidence-based practice*. Prentice Hall.
5. Greenspoon, P. J. i Sasklofske, D. H. (2001). Toward an integration of SWB and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81–108. doi:[10.1023/A:1007219227883](https://doi.org/10.1023/A:1007219227883).
6. Gueldner, B. A., Feuerborn, L. L., & Merrell, K. W. (2020). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. Guilford Publications.
7. Harper, J. (2020). 5 Strategies for Teacher Self-Care. *ASCD Express*, 15(13). Dostupno na: <http://www.ascd.org/ascd-express/vol15/num13/5-strategies-for-teacher-self-care.aspx>
8. Humphrey, N., Curran, A., Morris, E., Farrell, P., & Woods, K. (2007). Emotional intelligence and education: A critical review. *Educational Psychology*, 27(2), 235-254.
9. JSNA Blackpool (2020). Children and Young People's Mental Health: Rapid Needs Assessment. Dostupno na: <https://www.blackpooljsna.org.uk/Developing-Well/Children-and-young-peoples-wellbeing/Children-and-Young-Peoples-Mental-Health.aspx>
10. Markočić, M. (2014). *IGROM DO ŠKOLE II. Priručnik za voditelje igraonica s djecom iz socijalno-depriviranih sredina. Iskustva iz prakse*. Zagreb: Udruženje Djeca Prva.
11. *Minimindfulness – Mindfulness aktivnosti za djecu*, <https://www.facebook.com/MiniMindfulness-114865950156334/>
12. Petersen, K. S. (2012). *Activities for Building Character and Social-Emotional Learning Grades 6–8*. Free Spirit Publishing.

13. Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Marchesell, F., Pearce, N., Mandalia, D. i McManus, S. (2018). *Mental health of children and young people in England*. London: Public Health England.
14. Seiler, L. (2008). *Cool Connections with cognitive behavioural therapy: Encouraging self-esteem, resilience and well-being in children and young people using CBT approaches*. Jessica Kingsley Publishers.
15. Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future.

**[UZ INTERNE MATERIJALE ČLANICA STRUČNOG TIMA, OBLIKOVANE I KORIŠTENE U AUTORSKIM
PREVENTIVNIM PROGRAMIMA I STRUČNO-KLINIČKOM RADU]**