

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE  
Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja

bilten  
za promicanje  
i zaštitu  
mentalnog  
zdravlja  
djece  
i mladih

# RIZIK

godina XIV. broj **21**  
Rijeka, lipanj 2018.

Poštarina plaćena u poštanskom uredu 51000 Rijeka



Impresum

«**RIzik**»

Bilten za promicanje i zaštitu  
mentalnog zdravlja  
djece i mladih

*Izdaje:*

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO  
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-  
GORANSKE ŽUPANIJE

*Za izdavača:*

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

*Uredili:*

Sanja Ćosić, prof.  
Mr.sc. Zlatka Jaška, dr.med.  
Andrea Mataija Redžović, prof.  
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.  
Dr.sc. Darko Roviš, prof.  
Daina Udovicich Corelli, mag.psih.  
Kristina Zajec, prof.

*Lektorica:*

Vjekoslava Lenac, prof.

*Priprema i tisak:*

Tiskara i grafika Viškovo d.o.o. Rijeka

*Naklada:*

1500 kom.

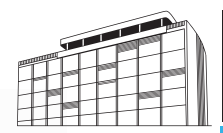
Izlazi jednom godišnje

ISSN: 1845-8211

*Kontakt:*

NZJZ PGŽ

Odsjek za promicanje i zaštitu  
mentalnog zdravlja  
Krešimirova 52a, Rijeka  
tel./fax: 051/335-920



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# RIzik

## SADRŽAJ

Inovativni kurikulum za razvoj podržavajućeg okruženja za učenje: ENhancing RESilience in Teacher Education (ENRETE)..	3
Važnost partnerstva obitelji i škole.....	4
Zdravstvena pismenost odraslih u području mentalnog zdravlja djece i mladih.....	6
Adolescenti i tolerancija.....	8
Selektivni preventivni program u školskom okruženju.....	10
Integrativni ekspresivni pristup u radu s djecom i mladima..	12
Promicanje zdravlja u OŠ Zamet.....	19
Mentorski program .....	21
Procjena spremnosti škole za intervenciju preveniranja straha od ispitivanja u Medicinskoj školi u Rijeci.....	22
Prevenција nasilja među djecom i mladima učenjem empatije uz pomoć pasa .....	24
Uloga očeva u životu i odgoju djece .....	26
„Coaching“ – put do promjene.....	28
Priča iz života.....	31

Zahvaljujemo Gradu Rijeci, Primorsko-goranskoj županiji i  
Ministarstvu zdravstva koji su prepoznali vrijednost ove  
publikacije i podržali njenu izradu.



# Pomoći djeci da steknu otpornost

Mentalno zdravlje važna je sastavnica ukupnoga zdravlja, a time i preduvjet kvalitetnog života, i djece, i odraslih. Kako naglašava Svjetska zdravstvena organizacija, zdravlje, posebno mentalno zdravlje, predstavlja izvor koji nam omogućava da se nosimo s izazovima i stresovima u životu, uspješno realiziramo vlastite ambicije i odgovorimo na zahtjeve okoline. Europa je danas suočena s rastućim socijalnim, ekonomskim i kulturološkim nejednakostima, koje predstavljaju izvor brojnih rizika za uspješan razvoj djece i mladih. Rezultat toga su i rastući problemi u zaštiti mentalnoga zdravlja mladih. Pušenje, ovisnosti, nasilje, depresija i sl. sve se češće javljaju već u adolescentnoj i predadolescentnoj dobi.

## Poticajno školsko okruženje

Odavno je prepoznato da su škole najbolje mjesto za prevenciju i osnaživanje djece i mladih. Naime, zadaća je škole da vodi brigu o djeci i osigurava im optimalnu podršku u osobnom i socijalnom razvoju, tj. da stvori kontekst u kojem će se ostvariti nesmetan i optimalan razvoj sve djece, posvećujući posebnu pažnju djeci koju iz određenih razloga možemo označiti kao ranjive skupine. Danas su to djeca koja potječu iz siromaštva pogođenih obitelji, djeca imigranti, marginalizirane etničke manjine, posebno nadarena djeca ili pak djeca s teškoćama u razvoju. Kako bi u tome uspjele, školama je potrebno osigurati alate i mogućnosti da u redovnom obrazovnom procesu jačaju one kompetencije djece i njihovih obitelji koje su se pokazale značajnima za razvoj „otpornosti“ na nepovoljne uvjete iz okoline u kojima odrastaju.

Koncept otpornosti poznat je već duže vrijeme u psihološkoj i preventivskoj znanosti. Riječ je o unutarnjim snagama koje omogućuju pojedincu da spriječi, umanjí ili svlada štetne utjecaje nedaća na koje nailazi te da nastavi rasti i razvijati se

unatoč njima. U te snage najčešće ubrajamo dobre komunikacijske vještine, vještine uspostavljanja i održavanja zdravih odnosa te rješavanja problema, vještinu i moć pozitivnog mišljenja, samopouzdanje i autonomiju te umijeće pretvaranja problema/izazova u prilike.

Brojna istraživanja ukazala su na to koliko je važno da škola u svojem ukupnom okruženju i zahtjevima odgovara djetetovim razvojnim potrebama, ali i mogućnostima. Raskorak u razvojnim potrebama i prilikama pruženim za njihovo ostvarivanje utječe na mnoge nepovoljne razvojne ishode. Prilike za usvajanje navedenih kompetencija, kao i odnosi koje učenik stvara u školi, koja je primjer brižnog, razvojno primjerenog, strukturiranog i poticajnog okruženja, mogu djelovati kao „sigurna luka“ za ranjivu djecu. U tom smislu u svijetu je razvijeno više školskih programa/kurikula otpornosti. Nov primjer takvog kurikula otpornosti za djecu predškolske i školske dobi, u čijoj je izradi surađivao i Učiteljski fakultet iz Zagreba, jest RESCUR: NA VALOVIMA, uz nekoliko europskih jezika, dostupan i na hrvatskom.



## Projekt ENRETE

Radi podrške sustava implementaciji takvih programa u školskom okruženju, Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci uključio se 2016. godine u europsku inicijativu čiji je cilj, kroz edukaciju nastavnika, osnažiti školske kapacitete te na taj način pridonijeti stvaranju obrazovnog okruženja koje promovira otpornost i razvoj učenika u nepovoljnom položaju. Riječ je o projektu ENRETE, koji okuplja šest europskih partnera: Sveučilište na Malti (koordinator), Sveučilište u Rijeci (Hrvatska), Sveučilište na Kreti (Grčka), Sveučilište u Paviji (Italija), Sveučilište u Lisabonu (Portugal) i Sveučilište Stefan cel Mare, Suceava (Rumunjska). Većina tih organizacija sudjelovala je u razvoju ranije spomenutog programa RESCUR. ENRETE nastoji poboljšati kvalitetu i primjerenost visokog obrazovanja usmjeravajući se na podršku implementaciji inovativnih programa u području otpornosti te visoke važnosti za trenutni europski socio-ekonomski kontekst.

Da bi se ostvario taj cilj, u okviru projekta razvijen je set modula za nadogradnju kompetencija





nastavnika na poslijediplomskoj razini. Riječ je o znanjima i vještinama koje im pomažu u implementaciji programa izgradnje otpornosti i preventivnih programa, čime uspješnije odgovaraju na obrazovne, socijalne i emocionalne potrebe učenika u riziku, osobito onih iz manjinskih skupina, skupine migranata, socio-ekonomski rizičnih uvjeta te iz skupine učenika s teškoćama u učenju i individualnih obrazovnih potreba. U prvoj godini projekta razvijeni su sljedeći nastavni moduli:

- Otpornost u ljudskom razvoju
- Vještine otpornosti učenika u razvoju i učenju
- Pedagogija otpornosti
- Planiranje, provedba i evaluacija programa prevencije i otpornosti
- Kontekstualni procesi u jačanju otpornosti: razine razreda i škole
- Jačanje otpornosti stručnjaka u obrazovnom procesu
- Rad s roditeljima i stručnjacima u jačanju otpornosti
- Opservacija i praktičan rad
- Metode istraživanja u edukaciji

U drugoj godini projekta, najesen 2017. g. moduli su testirani s 20-ak polaznika u svakoj od šest zemalja partnera. Medicinski fakultet u Rijeci razvio je nastavni modul posvećen znanjima i vještinama potrebnima za uspješno planiranje, provedbu i



evaluaciju programa prevencije i otpornosti. Modul je akreditiran pri Sveučilištu u Rijeci kao zaseban poslijediplomski program cjeloživotnog učenja, u trajanju od 25 sati. Prva generacija polaznika u njemu je sudjelovala besplatno. Nakon pilotiranja kurikula te prikupljanja povratnih informacija od polaznika, očekuju se finalno usklađivanje kurikula između šest zemalja te izrada *online* nastavnih jedinica, kako bi konačni program bio dostupan polaznicima širom Europe. Po završetku projekta, planira se pokretanje Europskog poslijediplomskog studija iz područja otpornosti (*European master in resilience*), čime će budući polaznici studija stjecati i formalni akademski naslov stručnjaka za razvoj otpornosti.

*Dr.sc. Darko Roviš, prof.soc.ped.*

Važnost partnerstva obitelji i škole

## Suradnja za dobrobit dječjih kompetencija

**U posljednje se vrijeme često postavlja pitanje o tome kako ostvariti suradnju roditelja i nastavnika. Razlozi potencijalnih problema višestruki su. Društvena stvarnost stalno se mijenja: od sustava vrijednosti, pitanja povjerenja i važnosti materijalnog do drugih društvenih promjena, kao npr. u postupanju i odnosima roditelja i nastavnika prema djeci. U tom kontekstu možemo postaviti pitanje: koju ulogu imaju odnosi u obitelji i obitelj kao sustav u razvoju partnerstva roditelja i škole te kako djelovati?**

Šire gledano, obitelj ima jako važnu ulogu u ukupnom procesu razvoja povjerenja između sustava škole i obitelji. Obitelji se razlikuju s obzirom na strukturu i funkcionalnost. Funkcionalna obitelj dobro se nosi s postavljenim ciljevima i zadacima, probleme rješava na zadovoljavajući način te njeguje dobrobit svih članova. Kada govorimo o roditeljstvu u užem smislu, govorimo o dvosmjernom odnosu

između roditelja i djeteta u kontekstu dviju temeljnih dimenzija roditeljstva: emocionalnosti i kontrole. Roditelj svojim postupcima i ponašanjima utječe na dijete, ali i dijete svojim reakcijama i ponašanjima utječe na ponašanje i postupke roditelja. Obitelj i roditeljstvo, odnosi u obitelji i postupci roditelja mogu za dijete biti zaštitni čimbenici razvoja, ali i izvori potencijalnog rizika, uz djetetove individualne karakteristike i okolinske rizične čimbenike, kao što su siromaštvo, nezaposlenost i širi kontekst razvoja. O interakciji individualnih karakteristika i okolinskih uvjeta i utjecaja ovisi u kolikoj će mjeri dijete biti psihosocijalno prilagođeno, socijalno i emocionalno kompetentno.

Važnost socijalne i emocionalne kompetentnosti djeteta za njegov cjelokupni razvoj, kao i za funkcioniranje u školi, višestruka je. Socijalno i emocionalno kompetentno dijete može iskoristiti poticaje iz okoline i svoje osobne te postići dobre razvojne rezultate, koji omogućuju zadovoljavajuće sudjelovanje u zajednici. Sustavno poticanje

emocionalne i socijalne kompetencije od ranog djetinjstva u obitelji, kao i u školi, važno je za kasniju dobrobit i psihosocijalnu prilagodbu u adolescenciji i odrasloj dobi. Budući da su, kao što je već spomenuto, obitelj i odnosi u obitelji od velike važnosti za pozitivne ishode kod djece, uključujući školsko funkcioniranje, važno je usmjeriti se na različite utjecaje na dobrobit roditelja i djece. To su: struktura obitelji (cjelovite obitelji, jednoroditeljske) i obiteljski procesi koji se odnose na konflikte u obitelji, međugeneracijske odnose, socijalnu podršku, ali i stavove prema roditeljstvu i obiteljskim ulogama. Na dobrobit roditelja i djece utječu i individualne karakteristike roditelja, kao što su crte ličnosti, pozitivna i negativna emocionalnost, psihološka ovisnost, odnosno neovisnost, zatim obiteljske okolnosti poput različitih životnih događaja, životni standard, obrazovanje roditelja te zaposlenost roditelja i slično.

Za djecu i mlade koji su poduzetni, puni energije, sigurni u sebe, znatiželjni, dobre komunikacije, ustrajni, empatični i altruistični, visoke samokontrole, samostalni, suosjećajni, dobri učenici, dobri prijatelji, možemo reći i da su socijalno i emocionalno kompetentni. U tom procesu odrastanja nastavnici su, uz roditelje, glavni izvor socijalizacije za djecu pa tako mogu biti zaštitni i/ili rizični čimbenici.

### **Složena mreža utjecaja**

Kada govorimo o modelima odnosa suradnje škole i obitelji, važno je spomenuti razlike u dužnostima učitelja nekad i danas. U prošlosti su dužnosti učitelja bile povezane s moralnim ponašanjem, ugledom u društvu, od učitelja se tražilo da budu poštenu i časni. Koje su dužnosti nastavnika danas? Kao odgovor nameću se karakteristike i postupci kao što su socijalne vještine, rad na sebi, komunikacijske vještine, emocionalna kompetentnost, spremnost na pružanje pomoći i slično.

Dosad se različitim modelima pokušalo, na općoj ili specifičnoj razini, pojasniti partnerstvo obitelji i škole, kao i funkcioniranje različitih sustava u procesu razvoja djeteta. Ekološki model dječjeg razvoja opisuje različite sustave koji, na izravan i neizravan način, utječu na dječji razvoj, od obitelji, odgojno-obrazovnih sustava, vršnjaka, šire društvene zajednice do ideologije i kulture društva u kojem se dijete razvija, pri čemu se važnost suradnje obitelji, roditelja i škole naglašava u mezosustavu. Drugim modelom naglašava se povezanost obitelji kao institucije sa školom kao institucijom radi boljeg uspjeha učenika. Model nije fokusiran samo na obrazovnu praksu i savjetovanje roditelja, nastojanje da se roditelji uključuju u školske aktivnosti i slično, već naglašava proučavanje procesa unutar same obitelji, odnosno utjecaj obiteljskog funkcioniranja na školski uspjeh djeteta.

S djetetovim postignućem povezane su njegove osobne karakteristike, interakcije roditelj - dijete fokusirane na školu, opće interakcije roditelj - dijete, obiteljski odnosi, individualne karakteristike roditelja te sociokulturalne varijable. Svaki od navedenih procesa ili karakteristika zauzima mjesto na određenoj udaljenosti od djetetovog školskog uspjeha, pri čemu su bliže karakteristike međusobno jače povezane.

Moguće je govoriti i o vezi uključenosti roditelja u školu i motivacije učenika. Četiri su moguća objašnjenja te povezanosti: a) povezanost podiže učenički doživljaj kontrole i kompetencije, b) pruža osjećaj sigurnosti i povezanosti djeteta i roditelja, c) pomaže učenicima internalizirati vrijednosti obrazovanja, kao i obrnuti proces, d) motivacija učenika ohrabruje uključenost roditelja u školu.

### **Praktične implikacije**

Odnos nastavnika i učenika može dijelom biti rezultanta ranog odnosa formiranog s roditeljima i može se primijeniti na odnos s drugima s kojima djeca dolaze u interakcije u školi. Pri tome je odnos nastavnika i djeteta rezultat individualnih karakteristika djeteta i nastavnika, s recipročnim utjecajem jednog na drugi. Za bolje razumijevanje odnosa nastavnika i djeteta važno je slaganje u odnosu između nastavnika i roditelja, čime se opet naglašava važnost partnerstva obitelji i škole. Prema jednom modelu, važna obilježja obiteljskog okruženja, koja u velikoj mjeru utječu na učenje u školi i uspjeh djeteta jesu: radne navike obitelji, akademsko usmjeravanje i podrška, poticanje otkrivanja i diskusije o idejama i događajima u obitelji, jezično okruženje i akademska postignuća i očekivanja.

Iz svega navedenog može se zaključiti da je potrebno kontinuirano raditi na suradnji obitelji i škole, odnosno roditelja i nastavnika radi što boljih ishoda po dijete i njegovu kompetentnost. Praktične su implikacije u tom cilju preventivni programi u školskom okruženju, preventivni programi roditeljske kompetentnosti, zatim stalna samoevaluacija i evaluacija odgojno-obrazovnog procesa, kontinuiran rad s nastavnicima, roditeljima i učenicima. Potrebno je osposobljavati nastavnike za kvalitetno partnerstvo, kao i razvijati programe za roditelje. Pritom je važno stvoriti uvjete za učenje socijalnih i emocionalnih vještina, svako dijete uzimati kao zasebnu individuu, opažati dijete u obiteljskom i širem kontekstu u kojem se razvija, sustavno raditi na suradnji škole i obitelji, održavati radionice s nastavnicima na njihovom osobnom rastu i razvoju, kontinuirano obrazovati stručnjake te provoditi programe za poticanje otpornosti djece i mladih i pozitivnog roditeljstva.

*Prof.dr.sc. Andreja Brajša-Žganec  
Institut društvenih znanosti „Ivo Pilar“*

# Reagirati navrijeme

**Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja podrazumijeva skup znanja i vjerovanja o mentalnom zdravlju i bolestima koja pomažu prepoznavanju poteškoća i poremećaja, kao i prevenciji i tretmanu problema mentalnog zdravlja.**

Nedostatak znanja, neupućenost, stigma i diskriminacija često su razlog što se na probleme mentalnog zdravlja gleda drugačije u usporedbi s problemima tjelesnog zdravlja. Stigma i neznanje smanjuju šansu da osoba potraži pomoć, ali i da joj potrebnu pomoć pruže pojedinci i/ili stručnjaci u zajednici. Dok će većina osoba koje proživljavaju neko hitno stanje povezano s tjelesnim zdravljem dobiti prvu pomoć, u javnosti ili u zdravstvenoj ustanovi, to nije uvijek slučaj kada su u pitanju hitne situacije vezane uz probleme mentalnog zdravlja i emocionalne krize. No, zbog sve većeg broja ljudi s problemima mentalnog zdravlja, koji ne uključuju nužno patološka ponašanja, već i lakše poremećaje ili poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju, prepoznata je potreba da se javnost senzibilizira i educira i o tom bitnom aspektu sveukupnog zdravlja.

Svjetska federacija za mentalno zdravlje, u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom, povodom obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja 2016. godine, istaknula je globalnu potrebu da se pojača svijest o jednakoj važnosti mentalnog i tjelesnog zdravlja na razini opće populacije, kao i potrebu učenja vještine psihološke prve pomoći, odnosno prve pomoći u području mentalnog zdravlja, upravo kako bismo mogli pomoći osobama koja proživljavaju psihičke krize, jednako kao što se pruža prva pomoć kod tjelesnih hitnih stanja.

## Mentalni poremećaji kod djece i mladih

Problemi mentalnog zdravlja prisutni su kod djece i mladih, kao i kod odraslih, posebno depresija, anksioznost, zloraba alkohola i droga. Poznato je da se prvi znakovi poteškoća i problema s mentalnim zdravljem javljaju najčešće upravo u dječjoj i adolescentskoj dobi i imaju značajan utjecaj na njihove živote, kako u mlađoj, tako i u odrasloj dobi, posebno ako ne dobiju potreban tretman. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, 10-20% djece i mladih globalno imaju neki psihički poremećaj. Polovica svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a tri četvrtine do sredine

20-ih godina. Većina ih ostane neprepoznata i neliječena. Svjetska zdravstvena organizacija također upozorava da su djeca s mentalnim poremećajima izložena stigmatizaciji, izolaciji i diskriminaciji, kao i nedostatku pristupa zdravstvenoj zaštiti, školovanju, vrlo često uz povredu osnovnih ljudskih prava i dostojanstva.

Sve veća raširenost i često prisutne ozbiljne posljedice depresije čine je jednim od važnijih poremećaja s javnozdravstvenog gledišta. Mladi koji boluju od depresije, ili pokazuju njene znakove, podliježu većem riziku od suicidalnih ponašanja. Suicidi su treći po redu uzrok smrti adolescenata na globalnoj razini, a depresivni poremećaji uzrok su bolesti i onesposobljenosti.

## Podrška šira od sustava zdravstva

Mnogi ljudi nisu dobro informirani o tome kako prepoznati probleme mentalnog zdravlja djece i mladih, kako reagirati na njih te kakvi su učinkoviti tretmani u zajednici dostupni.

Djeca i mladi imaju svoje posebne načine kako se nose s problemima mentalnog zdravlja, često o njima raspravljaju s vršnjacima, koji im mogu dati podršku, ili se povlače u sebe i ne rješavaju svoje psihičke probleme. Prisutne su i mnoge zablude i mitovi kada je u pitanju mentalno zdravlje, posebno poteškoće i poremećaji mentalnog zdravlja: da su takva djeca opasna te da ih je bolje izbjegavati; bolje je ne tražiti pomoć stručnjaka, posebno psihijatrijsko liječenje; tegobe su kod mladih prolazne, sami se mogu iz toga izvući, to je stvar dobi i razvoja; samo oni „slabi“ ili npr. s problemima u obitelji imaju probleme mentalnog zdravlja. Zbog svega navedenog, često se propusti reagirati na probleme mentalnog zdravlja djece i mladih ili se propusti traženje primjerene stručne pomoći za njih.





S većim znanjem o problemima mentalnog zdravlja djece i mladih u zajednici i okruženju gdje djeca i mladi žive, rade, vole se i igraju, ljudi će moći prepoznati probleme zbog kojih djeca i mladi pate i biti bolje pripremljeni pružiti im prvu pomoć i podršku. Pritom škole i odgojno-obrazovni djelatnici imaju neizmjeran potencijal za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih i za pozitivan utjecaj na usvajanje vještina i kompetencija važnih za zaštitu mentalnog zdravlja. Stoga je izuzetno važno pružiti učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima i ravnateljima u osnovnim i srednjim školama stručne alate, znanja i kompetencije kako bi uspješnije prepoznavali poteškoće koje djeca i mladi pokazuju, i djelovali kao prva pomoć i podrška kod problema mentalnog zdravlja učenika.

### Osnovne vještine psihološke prve pomoći

Kao globalni primjer dobre prakse na tom području prepoznat je *Mental Health First Aid (MHFA)* program. Program je razvijen u Australiji, 2001. godine, temeljem oživljavanja interesa za zdravstvenu pismenost u području mentalnog zdravlja 90-ih godina.

MHFA je standardizirana psihoedukativna intervencija za poboljšanje znanja, stavova i ponašanja o mentalnom zdravlju i bolestima među općom populacijom, specifičnim skupinama i okruženjima, kao i stručnjacima raznih profila. U sklopu programa uče se osnovne vještine pružanja psihološke prve pomoći osobama koje razvijaju probleme u području mentalnog zdravlja, doživljavaju pogoršavanje postojećih problema ili proživljavaju emocionalnu krizu. Ta prva pomoć pruža se dok se ne dobije odgovarajuća profesionalna pomoć ili dok se ne razriješi kriza. Tečajevi psihološke prve pomoći u području mentalnog zdravlja ne uče ljude kako se postavljaju dijagnoze ili radi terapija, što je područje profesionalnih edukacija, nego se radi na širenju vještina inicijalne podrške u zajednici.

Opći su ciljevi programa:

- 1. očuvati život** u slučaju kada postoji rizik da osoba naštetiti sebi,
- 2. pružiti pomoć** kako bi se spriječilo pogoršanje problema mentalnog zdravlja i razvoj poremećaja,
- 3. promicati oporavak** dobrog mentalnog zdravlja,
- 4. pružiti utjehu** (emocionalnu potporu, ohrabrenje) osobi koja ima probleme mentalnog zdravlja.

Tu prvu pomoć obično pružaju osobe koje nisu profesionalci u području mentalnog zdravlja, nego one koje su bliske osobi koja proživljava krizu i dio su njene socijalne mreže, ili osobe koje rade u djelatnostima, kao što su hitne službe, policija, ustanove primarne zdravstvene zaštite, socijalne i obrazovne ustanove.

Stoga se i u okviru programa *MHFA* razvio specifičan program za mlade – program *Youth Mental Health First Aid*, namijenjen odraslima koji



rade ili žive s adolescentima (od 12 do 18 godina), ali se može odnositi i na pomaganje nešto mlađim ili starijim osobama (djeci i/ili mlađim punoljetnicima). Navedeni edukativni program posebno je primjeren roditeljima, učiteljima, sportskim trenerima i drugim osobama koje rade s mladima u zajednici.

Evaluacije navedenog programa iz Australije u posljednjih 10 godina pokazuju pozitivne rezultate u više područja promjene javne svijesti o mentalnom zdravlju i bolestima: bolje znanje, stavove i traženje stručne pomoći. I drugi programi razvijeni s istim ciljem, neki od njih i u školskom okruženju, pokazuju pozitivne rezultate. Stručnjaci naglašavaju da je navedene intervencije usmjerene na povećanje zdravstvene pismenosti u području mentalnog zdravlja potrebno prilagoditi i integrirati unutar škola, kako za djecu i mlade, tako i za one kojima su učitelji i nastavnici ciljane skupina.



### Nacionalni standardizirani edukativni program

Slijedom navedenih spoznaja o dobrobiti edukativnih programa s ciljem unaprjeđenja zdravstvene pismenosti u području mentalnog zdravlja, u okviru projekta „Živjeti zdravo“, sufinanciranog iz Europskog socijalnog fonda u sklopu Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020., **elementa Zdravstveno**

**obrazovanje**, razvija se nacionalni standardizirani edukativni program zdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika osnovnih i srednjih škola u području mentalnog zdravlja djece i mladih, ranog prepoznavanja poteškoća i poremećaja te pružanja prve psihološke pomoći i podrške.

Navedeni edukativni program i materijali razvijaju se temeljem provedenog istraživanja zdravstvene pismenosti u području mentalnog zdravlja djece i mladih te u suradnji sa skupinom stručnjaka iz akademske, kliničke i obrazovne zajednice, kao i sustava javnog zdravstva, a prate suvremene pristupe u pružanju psihološke prve pomoći i podrške. Prva provedba i evaluacija programa planira se u školskoj godini 2019./2020. U izradi edukativnog programa

sudjeluje i Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, kroz članstvo u stručnoj radnoj skupini (dr. sc. Darko Roviš, profesor socijalne pedagogije, voditelj Odsjeka za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ).

*Dr. sc. Ljiljana Muslić, prof. psihologije  
Voditeljica podelementa Mentalno zdravlje, E1  
Zdravstveno obrazovanje, projekt „Živjeti zdravo“  
Voditeljica Odjela za promicanje mentalnog zdravlja  
i prevenciju ovisnosti  
Služba za promicanje zdravlja  
Referentni centar Ministarstva zdravstva za  
promicanje zdravlja  
Hrvatski zavod za javno zdravstvo*

Adolescenti i tolerancija

## Raznolikost donosi ljepotu, a ne probleme

Tijekom odrastanja djevojčica i dječaka, adolescencija predstavlja važno i burno razdoblje koje nadilazi sva prethodna po svome intenzitetu, kao i po novome načinu povezivanja s odraslima, koje često bude posebno dramatično. Prijateljstvo i druženje s vršnjacima postaje značajno intenzivnije, budući da mladi sebe najčešće doživljavaju kroz prijateljske odnose koji postaju figura u stvaranju odnosa.

Odnosi s roditeljima, ali ne samo s njima, mijenjaju se, a tu promjenu osjećaju i roditelji i djeca. Mladi kao da ostavljaju djetinji dio sebe i kreću u novo razdoblje, koje često bude obilježeno strahom, vidljivim kroz novo bivanje i davanje značaja konfliktima. Imajući u vidu tjelesne, psihičke, emocionalne i socijalne promjene, koje adolescente ostavljaju zbunjenima, a posebno u današnje vrijeme velike dostupnosti



informacija, adolescentima je veoma važan savjetodavni rad. Pitanja koja ih zaokupljaju kreću se od stava prema svijetu općenito, prošlosti, koju često odbacuju, do izazova i straha od budućnosti. Kako se uistinu mnoga područja redefiniraju, puno toga je adolescentima upitno. Iako će se sa svijetom i roditeljima kasnije povezati na nov način, vrijeme

adolescencije obilježeno je distancom, izazovima i nezadovoljstvom.

Za bolje razumijevanje adolescencije važno je poznavati značenje funkcije kontakta i procesa uspostavljanja i dovršavanja kontakata. Može se reći da kroz adolescenciju sazrijeva granica kontakta koja definira „self“ i istovremeno organizira i regulira odnos sa sredinom. Stručnjaci koji se bave razvojem adolescenata, ali i roditelji koji odgajaju djecu, često mogu vrlo jasno uočiti tri faze adolescencije: rana (traje približno od 12. do 14. godine), srednja (od 15. do 16. godine), kasna (od 17. do 20. ili ponekad i do 25. godine). Mark McConvell, koji je svoj profesionalni život posvetio, između ostalih područja, radu s adolescentima, sistematično je iznio tri evolutivne faze koje prate adolescenciju:

1. RAZGRADNJA – roditelji i odgojitelji/nastavnici, osim fizioloških promjena, uočavaju i novine u odnosima s odraslima: adolescenti se distanciraju i povlače iz nekih ritualnih ili svakodnevnih odnosa s odraslima. Roditelji nerijetko izjavljuju: „Ne prepoznajem više svoje dijete, ne želi sa mnom hodati gradom, zabranio mi je da ga poljubim pred prijateljima, ne dopušta nam da ga čekamo ispred škole, ne želi odlaziti na obiteljska druženja“ i dr. Smisao je ove faze uspostavljanje granica prema odraslima, koje intenzivno slijedi i novo doživljavanje unutar same mlade osobe;

2. PRODUBLJIVANJE UNUTARNJEG (INTRAPSIHIČKOG) ŽIVOTA – adolescenti roditeljima, ali i drugima, često djeluju nezainteresirano pa se za njih ponekad koristi izraz „lijeni“. No, unutar adolescenata sve je samo ne „lijeno“: odigravaju se burni procesi, suočavaju se sa sobom kroz propitkivanja koja se odnose na izgled, unutarnja osjećanja koja imaju svoje uspone i padove. Često



znaju reći: „Osjećam se kao da ću eksplodirati, iskočiti iz kože, ne mogu ući sam u neku prostoriju punu vršnjaka, ne razumijem često samoga sebe.“ U toj fazi, kroz intenzivna iskustva, događa se priznavanje dijelova sebe i njihovo prisvajanje, kao i snažnije pojačavanje privatnosti;

3. INTEGRACIJA – cilj je stabiliziranje i spajanje svih dijelova mlade osobe koji se odnose na osjećanja, bivanja i propitkivanja koja su se događala unutar njih samih, kao i u odnosima s drugima. U psihološkom smislu, mlada osoba u posljednjem dijelu adolescencije napreduje, kao da je u ranijim, „burnijim“ fazama stekla dovoljno iskustva za zrelije kontakte, koji se mogu metaforički predstaviti kao „elastičnost“ u odnosima. Roditelji to često prepoznaju kroz neku specifičnu situaciju, kao npr. sudjelovanje u kućanskim obvezama, pa je moguće da adolescent kaže: „Ja ću danas oprati suđe nakon ručka, vidim da si jako umorna.“

Radeći s adolescentima u dobi od 14 do 18 godina, svjedoci smo transformacije koja se događa, kao i novog načina stvaranja odnosa koji postaju posebno vidljivi krajem srednjoškolskog razdoblja.

## Tolerancija

U korijenu riječi **tolerancija** latinski je glagol „tolerare“, što znači podnositi, trpjeti. U socijalnom smislu, tolerancija označava podnošenje i poštivanje vrijednosti, stavova i kultura koji se razlikuju od naših. Danas se toleranciju prepoznaje kao temeljnu ljudsku vrijednost kojoj teže moderna društva, što proizlazi iz uvjerenja da bi se uz pomoć tolerancije mogli izbjeći napetosti, sukobi te razni oblici diskriminacije. Generalna skupština Ujedinjenih naroda proglasila je 1995. godinu godinom tolerancije, a UNESCO je proglašenjem Međunarodnog dana tolerancije skrenuo pažnju na brojne međunarodne akte koji se tiču ljudskih prava.

Nitko se ne rađa tolerantan ili netolerantan; tolerancija se uči. Razvoju tolerancije pomažu empatija, moralne vrijednosti i razlikovanje dobrog od lošega, dok predrasude i stereotipi odmažu.

## Poticaaj za razmišljanje

Radionice o toleranciji provedene su na satovima razrednih odjela u prvim i trećim razredima srednje Ekonomske škole Mije Mirkovića u Rijeci. U uvodnom dijelu radionice učenici su trebali navesti jednu pozitivnu osobinu učenika koji je sjedio do njih te prokomentirati imaju li i ostali učenici navedenu osobinu. Također su bili pozvani iskazati kako su se osjećali kada su od kolega čuli koje im osobine pripisuju.

Nakon toga učenicima su pokazane dvije fotografije. Na jednoj je majka s djetetom, a na drugoj dva motociklista. Učenici su upitani mogu li na temelju izgleda zaključiti koja bi im osoba mogla pružiti pomoć u nevolji. U svojim su odgovorima



bili podijeljeni. Iako smo očekivali da će se većina njih odlučiti za majku s djetetom, dio učenika je promišljao o vrsti pomoći koju bi im mogla pružiti majka, odnosno motociklisti. Pokazali su spremnost za zrelo razmišljanje izvan stereotipa.

U glavnom je dijelu radionice učenicima pročitana zadatak „Euroželjeznica a la carte“<sup>1</sup> koji su prvo morali riješiti samostalno, a nakon toga u grupama. Od 13 mogućih suputnika, svatko je morao izabrati dvije osobe s kojima bi tjedan dana rado dijelio kupe, odnosno dva putnika s kojima ga nikako ne bi dijelio. Većina je učenika birala suputnike bliske po dobi, odnosno svjetonazoru, dok je manji dio odbacivao one zbog kojih bi osjećali strah i ugroženost.

Na kraju su učenici sudjelovali u raspravi i odgovarali na pitanja voditeljica. Istaknuto je da su tijekom opisane vježbe zaključivali o osobnosti pojedinih suputnika na temelju stereotipa, odnosno rasprostranjenih pojednostavljenih uvjerenja ili mišljenja o određenim društvenim skupinama, koje ne stvaramo sami, već ih preuzimamo u domu, u školi ili iz medija. Predrasude su vrsta negativnog stava prema pripadnicima neke socijalne skupine. Njima osuđujemo ljude bez prethodnog upoznavanja. Predrasude i stereotipi sheme su pomoću kojih zahvaćamo stvarnost. No, ako drugim ljudima osporavamo pravo na jednakost na temelju nacionalnosti, boje kože, spola ili jezika, radi se o diskriminiranju.

Zaključak je učeničke rasprave da predrasude i stereotipi nisu nužno loši ako nas podržavaju u ostvarivanju vlastitih ideja i ciljeva, a ne ugrožavaju ni na koji način drugo ljudsko biće. Tolerantnošću postajemo svjesni da je raznolikost ljudsko bogatstvo te učeći o drugima postajemo tolerantni prema onome što je različito. A ljepota svijeta upravo je u raznolikosti, zar ne?

*Melita Perić, psihologinja-psihoterapeutkinja  
Zorica Janković, rehabilitatorica-psihoterapeutkinja*

<sup>1</sup> Matošina Bratoš, S., Prister Švarc, V., Kolesarić, J.: EduKa: Priručnik za mlade o nenasilju i toleranciji, SOS telefon-poziv u pomoć, Virovitica, 2013.

# „Školsko poslijepodne samo za mene“

Preventivni školski programi utemeljeni na teoriji rizičnih i zaštitnih čimbenika, poznati su u svijetu i u Hrvatskoj. Suočeni s realnošću rada u OŠ „Nikola Tesla“ u suradnji s dr.sc. Natašom Vlah i Učiteljskim fakultetom Sveučilišta u Rijeci te uz intenzivnu podršku ravnateljice škole, razmotrili smo mogućnost selektivne preventivne intervencije za učenike u riziku.

OŠ „Nikola Tesla“ iz Rijeke ima 550 učenika, od kojih je broj onih sa specifičnim potrebama sukladan statističkim podacima o njihovoj prevalenciji i incidenciji. Rezultati mnogih istraživanja ukazuju na efekte rizičnih čimbenika na pojavnost školskog neuspjeha, kao i na razvoj različitih nepoželjnih oblika ponašanja kod djece i mladih. Akademski neuspjeh i neadekvatni oblici ponašanja čimbenici su poteškoća u ostvarivanju adekvatne uloge u socijalnom okruženju i samorealizaciji.

Veća ekonomska isplativost preventivnih intervencija u odnosu na kurativu poznata je, ali često nedovoljno prepoznata od kreatora javnih politika. Za nas, djelatnike OŠ „Nikola Tesla“ iz Rijeke, značajan je gubitak već i upućivanje učenika na ponavljanje razreda. Desetljećima ustrajemo u pomoći učenicima i njihovim obiteljima da s uspjehom završe osnovnu školu i upišu se u za njih najbolju srednju školu. Nekima će već srednja škola omogućiti uključivanje u svijet rada, dok će drugi nastaviti svoje školovanje. Izvannastavnim aktivnostima, projektima i usmjeravanjem učenika u izvanškolske aktivnosti potičemo razvoj njihovih znanja i vještina, kao i stavova i vrijednosti.

## Dobrovoljno uključivanje

Specifične potrebe naših učenika, kao budućih korisnika projekta, definirane su intenzivnom suradnjom s učiteljima, roditeljima/skrbnicima i samim učenicima. U odluci o uključivanju korisnika programa,



ravnateljica, koautorica i voditeljica projekta (ujedno i psiholog škole), učitelji, roditelji i učenici sudjelovali su kao ravnopravni dionici. Niti jedan roditelj nije odbio prijedlog za uključivanje djeteta u projekt. Određeni broj roditelja samoinicijativno se obratio sa željom da njihovo dijete uključimo u projekt, a četvero učenika samostalno nam se obratilo sa željom da nam se priključi. Nekoliko učenika od petog do osmog razreda odbilo je prijedlog pohađanja projekta te su njihovu odluku roditelji uvažili. Sudjelovanje u aktivnostima programa temeljeno je isključivo na dobrovoljnom pristanku učenika.



## Ciljevi i aktivnosti

Iako stručnjaci preporučuju formiranje skupina homogenih po dobi, slijedili smo svoje principe. Cilj programa „Školsko poslijepodne samo za mene“ jest osigurati skupini od 20 učenika, od prvog do osmog razreda, sigurno, ugodno i poticajno okruženje unutar školskih prostora, u vremenu od završetka nastave, tj. svakodnevno u jutarnjoj smjeni, do 16.00 sati.

Posner i Vandell ističu da sudjelovanje u kvalitetnim programima nakon nastave značajno pridonosi emocionalnoj stabilnosti i socijalizaciji u skupini vršnjaka i postaje značajan zaštitni čimbenik. Postavljeni su sljedeći ciljevi programa: usvajanje i unapređivanje socijalno-emocionalnih vještina (1,5 sati dnevno), poboljšanje školskog uspjeha i promicanje značaja obrazovanja uopće (1,5 sati dnevno), usvajanje kulturnih, radnih i higijenskih navika (1 sat dnevno) te postizanje više razine samopoštovanja i pozitivnog identiteta (kroz realizaciju postavljenih ciljeva). Ciljeve realiziramo uz dva educirana provoditelja programa te uključivanje studenata Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

Roditelji/skrbnici mogu dobiti povratne informacije o djeci svakog dana prilikom preuzimanja djece u 16 sati, ili u dogovorenom terminu individualnih razgovora.

Svakodnevni rad projekta „Školsko poslijepodne samo za mene“, osim vrlo strukturiranog dnevnog rasporeda učenja, toplog obroka, održavanja osobne



higijene i higijene prostora te dnevnog sastanka, uključuje i brojne aktivnosti usmjerene na životne vještine: upoznavanje šire gradske jezgre, vožnju javnim prijevozom, posjete muzejima, knjižnicama, galerijama, kazališnim i kino-predstavama, sportske aktivnosti te likovne i glazbene radionice. Učenike potičemo na osobni razvoj i poticanjem vještina samoprezentacije. Uz pomoć provoditelja i ostalih suradnika, oni samostalno izvode kulturno-umjetničke programe.

Realizacija programa u školskom okruženju omogućuje vrlo intenzivnu suradnju s učiteljima, ne samo u realizaciji odgojno-obrazovnih ciljeva, već i u realizaciji aktivnosti slobodnog vremena. U mnoge aktivnosti uključujemo i roditelje/skrbnike naših učenika, kao i vanjske suradnike. Program prezentiramo na stručnim skupovima, konferencijama, u medijima, a učenici i njihovi roditelji sudjelovali su u snimanju emisija za Hrvatski radio (obrazovna emisija „Zašto tako“, Višnja Biti).

### Dobri rezultati

Evaluacija programa provedena je na tri razine: programsku evaluaciju proveli smo usporedbom rezultata dijagnostičke procjene supervizora s početka i kraja trajanja programa, kao i podacima o školskom postignuću učenika (školske ocjene, pedagoške mjere, izostanci); procesnu evaluaciju proveo je vanjski procjenitelj sa Sveučilišta u Rijeci; treća razina je procjena dionika (učenici, njihovi roditelji/skrbnici i učitelji) i provoditelja programa.



Podatci prikupljeni po isteku prve godine provedbe programa u svim domenama ukazuju na efikasnost programa u smislu pokazatelja, kao što su: školske ocjene, broj izrečenih pedagoških mjera, broj izostanaka i neopravdanih sati, redovitost u obavljanju školskih obveza, procjena dionika i vanjskog procjenitelja. Posebno uočavamo veću koherentnost skupine i izvan samog programa, kao i uključivanje učenika iz razrednih odjela korisnika i drugih učenika škole koji dolaze učiti i družiti se sa svojim prijateljima.

Program je fleksibilan, što povećava vjerojatnost uspješne implementacije u različite sredine, a željene ishode moguće je promptno prilagoditi akutnim potrebama učenika ili škole. Program „Školsko



poslijepodne samo za mene“ svojom strukturom zadovoljava uvjete uspješnih preventivnih programa: usmjeren je na potrebe zajednice i različite pojedince u različitim domenama, uključuje odnose prema različitostima u dobi, spolu, nacionalnoj i vjerskoj pripadnosti, socioekonomskom statusu, akademskom uspjehu itd. Programu smo pristupili interdisciplinarno, uključivanjem u njegovo planiranje, realizaciju i evaluaciju stručnjaka različitih specijalnosti: učitelja i profesore svih nastavnih predmeta, psihologa, socijalnih pedagoga, liječnika, ekonomista i pravnika, slijedeći nalaze istraživanja o učinkovitim komponentama preventivnih programa.

Heterogenost skupine čini rad kompleksnim, uz stalnu potrebu za fleksibilnošću. Svakodnevna koordinacija i supervizije za provoditelje programa, dodatne edukacije i pomoć vanjskih procjenitelja pridonose kvalitetnoj realizaciji programa i ostvarenju postavljenih ishoda.

Postignuti rezultati (bolje školske ocjene, manje sati izostanaka s nastave), kompetencije koje su stekli učenici-korisnici projekta (komunikacijske vještine, radne navike, odgovornost prema obvezama), kao i posredna dobrobit za njihova socijalna okruženja (razredni odjel, obitelj), poticaj su svim dionicima u daljnjem radu.

Budući da je program za korisnike besplatan, implementacija i provedba programa ne bi bila moguća bez značajne podrške Zaklade „Hrvatska za djecu“ Ministarstva socijalne politike i mladih, Grada Rijeke, Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Dječjeg doma „Ivana Brlić Mažuranić“ i donatora (Ljekarne „Jadran“, BKS Bank, Blato 1860. d.o.o., Muzej grada Rijeke, Gradska knjižnica Rijeka, Odjel „Stribor“, IHC Engineering Croatia, Udruga „Tribo moderna“, Art-kino „Croatia“, kao i drugih pojedinaca i ustanova.

Program je prepoznat kao primjer dobre prakse i procijenjen vrijednim implementacije i u druge osnovne škole.

*Mr.sc. Orjana Marušić Štimac,  
OŠ „Nikola Tesla“, Rijeka*



# PP Ljubav u pokretu

**Integrativni ekspresivni i kreativni pristup „Ljubav u pokretu“ (u nastavku PPLJUP) rezultat je dugogodišnjeg iskustva, direktnog rada s djecom, mladima i odraslima, edukacije stručnjaka, analize potreba i suradnje s brojnim ustanovama i tijelima te hrvatski produkt magistre socijalne pedagogije i psihoterapeutkinje (ECP) Gordane Galetić. Pokrenut je u školama širom Hrvatske, 2014. godine, u partnerstvu s Agencijom za odgoj i obrazovanje.**

U radu s djecom uočena je potreba poticanja razvoja primjenom pokreta, psihodramskih i drugih ekspresivnih pristupa. Sukladno uočenoj potrebi i problematici, u programu se naglašava primjena i integracija kreativnosti i pokreta, kao i viševrsnih postojećih znanja i metoda u odgovarajuću cjelinu. Programom se potiče zdrav razvoj i razvoj potencijala djece i mladih, a stručnjacima nastoji pružiti zaokružen sustav rada, temeljen na spoznajama iz bihevioralnih, komunikacijskih i kognitivnih područja, neuroznanosti i više ekspresivnih i kreativnih terapijskih pristupa.

Navedeni pristup u radu s djecom i mladima omogućuje poticanje razvoja potencijala sve djece, ravnopravnost i jednakost djece u odgoju i obrazovanju, aktivno sudjelovanje i jednako vrijedan doprinos djece koja bilježe viši i niži školski uspjeh, socijalnu integraciju učenika s problemima u ponašanju i njihov pozitivan razvoj te daje poticaj za razvijanje kvalitetnih školskih preventivnih programa. Specifičan je zbog svoje inovativnosti, sveobuhvatnosti i inkluzivnosti.

Uključenoj se djeci, kroz ekspresivne i kreativne, njima zabavne i bliske metode, nastoji omogućavati da rastu u samouvjerene, samosvjesne, kreativne, suosjećajne, snalažljive, sretne i uspješne mlade te odrasle osobe. Jedna je od tendencija programa pružiti kreativnu i zabavnu aktivnost u slobodno vrijeme te poticati prijenos kvalitetnih oblika druženja i zabave s djeteta na dijete (ples i druženje bez nasilja, alkohola i droga, bez potrebe za dokazivanjem pred vršnjacim, a s pozitivnim osjećajem pripadnosti, samopoštovanja te poticanja radosnog prihvaćanja sebe i drugih, uz snažan osjećaj osobnog integriteta). Ponajviše se koriste pokret i ples, ciljane dramske tehnike i različite likovne tehnike.

Program za djecu i mlade "Ljubav u pokretu",

od 2014. godine do sada, provodio/provodi se u 35 lokalnih zajednica iz cijele Republike Hrvatske, odnosno u ukupno 15 županija, a naglasak je na Primorsko-goranskoj županiji, s obzirom na kvalitetno partnerstvo s nadležnim **Upravnim odjelom za socijalnu politiku i mlade PGŽ**. Uz **Primorsko-goransku županiju** i **Centar "Sreća"**, vrijedan doprinos provedbi daju **Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ**, Učiteljski fakultet iz Rijeke te uključene škole i volonteri. Podršku programu dali su i Vlada Republike Hrvatske, tadašnje Ministarstvo socijalne politike i mladih i Ministarstvo zdravlja,

Ured za prevenciju zloporabe droga te sadašnje Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva i „Jadran“ hoteli d.d.

Autorica programa je socijalna pedagoginja i psihoterapeutkinja Gordana Galetić, koja više od 20 godina radi s djecom i odraslima, educira stručnjake, pruža konzultacije za radne organizacije, a doprinosila je i razvoju nacionalnih, regionalnih i lokalnih strategija i ključnih dokumenata kao članica državnih, županijskih i gradskih timova i tijela.

Neovisna evaluacija rada i rezultata pokazala je djelotvornost programa koji, zbog zabavnog elementa, privlači mnoge sudionike

svih uzrasta.

PPLJUP nastoji ponuditi zaokružen sustav te pomno prati definirani protokol provedbe:

1. jasno definiranje i potpisivanje suradnje s ustanovom koja je izrazila interes za provedbu programa sa svojim korisnicima,
2. visokoprofesionalna edukacija stručnjaka koji će program provoditi u svojoj ustanovi (stručni suradnici škola ili odgovarajući stručnjaci socijalnih i zdravstvenih ustanova), stručni Priručnik PPLJUP i svi ostali potrebni stručni i pomoćni materijali,
3. informiranje i educiranje svih stručnih djelatnika ustanove (npr. učiteljskog/odgajateljskog vijeća),
4. informiranje i educiranje roditelja djece koja se žele uključiti u program,
5. inovativni grupni rad s djecom (i prateća suradnja s roditeljima): najmanje 12 kreativnih radionica za poticanje svih potencijala djeteta,
6. stručna podrška stručnjacima koji provode program u svojoj ustanovi: daljnja specijalizirana edukacija i supervizija,
7. kontinuirana suradnja s partnerima i suradnim ustanovama kako bi se osigurala kvaliteta

- provedbe te
8. stručna evaluacija programa (primjena instrumentarija prije i poslije provedbe programa).

### Edukacija provoditelja

Tijekom godine prikupljaju se prijave ustanova putem Javnog poziva na sudjelovanje u programu PPLJUP (<http://centarsreca.hr/pp-ljubav-u-pokretu-javni-poziv/>), a nakon selekcije ustanova koje će besplatno dobiti edukaciju i program na korištenje, provodi se edukacija izabranih stručnjaka iz ustanova.

Edukacija se, radi osiguravanja kvalitete rada, provodi u malim skupinama stručnjaka, a od 2014. do danas educirano je i program je prošlo više od 40 stručnjaka, većinom pedagoga, socijalnih pedagoga i drugih srodnih profesija. Nakon edukacije, polaznici dobivaju detaljan stručni Priručnik PPLJUP, a pripremljeni su i drugi potrebni stručni i pomoćni materijali, primjerice edukacija roditelja, potpisne liste/suglasnosti itd.

Edukaciju i superviziju obavlja visokostručan tim renomiranih edukatora, fakultetskih predavača i stručnjaka pozvanih na skupove i konferencije. Čine ga autorica Gordana Galetić, socijalna pedagoginja i psihoterapeutkinja (ECP); Vedrana Kurjan Manestar, pedagoginja, odgajateljica, gešalt-terapeutkinja te terapeutkinja plesom i pokretom (ECP); Ana Božac, magistra psihologije i art-terapeutkinja; dr. sc. Damir Miholić, dramski pedagog, rehabilitator, pročelnik Odsjeka i predavač na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu u Zagrebu i psihodramski terapeut (ECP); Daina Udovicich Corelli, psihologinja i gešalt-terapeutkinja (ECP)-NZZJZ, dr. sc. Sanja Skočić Mihić, prof. rehabilitatorica, predavačica na Učiteljskom fakultetu u Rijeci; Lea Liović, magistra pedagogije, nacionalna koordinatorica projekta.

### Radionički način rada

Educirani stručnjaci provode projekt u svojim ustanovama, u kojima djeca prolaze ciklus od najmanje 12 radionica koje ciljano, kroz ekspresivne metode i tehnike, obrađuju sljedeće teme:

1. Razvijanje povjerenja i grupne povezanosti
2. Samopoštovanje i samopouzdanje
3. Socijalne vještine - verbalna komunikacija i utjecaj na odnose
4. Utjecaj neverbalne komunikacije na razvoj odnosa
5. Osjećaji
6. Empatija i prepoznavanje osjećaja kod drugih



7. Nošenje s ljutnjom i samokontrola
8. Mir i nenasilje: nenasilno rješavanje sukoba
9. Utjecaj grupe i integritet - nošenje s negativnim pritiskom
10. Komunikacija i poštivanje osobnih i tuđih granica
11. Ovisnosti - povećanje saznanja o različitim vrstama ovisnosti i razvijanje obrambenih snaga i vještina
12. Završna radionica i zaokruživanje rada, rezimiranje naučenoga, ritualni završetak za novi početak.

Nakon navedenog ciklusa, djeca mogu proći kroz još jedan ciklus od 12 radionica prema Priručniku PPLJUP2, ovisno o stručnoj procjeni potreba i interesu djece i roditelja koji, kako pokazuje dosadašnje iskustvo, odlično surađuju i vrlo su zadovoljni. Ciljanim obrazovanjem roditelja nastoji se postići da djeca, osnažena kroz grupni rad u školi, ujedno imaju osnažene roditelje, koji im pristupaju na drugačiji način te podržavaju i omogućavaju dugoročnu promjenu djetetovog samodoživljavanja i ponašanja.

U ustanovama uključenim u projekt, educirani stručni suradnik upoznaje kolektiv s programom koji se usvaja na određenom tijelu (u školama je to sjednica učiteljskog vijeća, gdje su uključeni svi odgojno-obrazovni djelatnici ustanove). Također, prethodno educirani stručni suradnik provodi edukaciju učiteljskog vijeća sukladno potrebi uspješne provedbe programa PPLJUP u školi.

### Praćenje i vrednovanje rada

Prema mišljenjima stručnih suradnika uključenih ustanova, PPLJUP dugoročno osnažuje uključenu djecu, njihove roditelje i djelatnike ustanove.



Ostvarenje projektnih ciljeva mjeri se primjenom evaluacijskih upitnika koje ispunjavaju djeca, roditelji i razrednici, a odnose se na (samo)procjenu djece uključene u program PPLJUP. Također, educirani stručnjaci uključeni u provedbu projekta ispunjavaju evaluacijske upitnike koji se odnose na procjenu kvalitete edukacije na kojoj dobivaju stručna znanja, tehnike i alate za grupni rad s djecom, ali i za redovan budući rad u ustanovama, i to iz područja prilagođenih elemenata art-terapije, psihodrame, terapije plesom i pokretom i vježbama smijeha. Svi dosad uključeni u edukaciju izrazili su visoku razinu zadovoljstva.

Stručni suradnici također vrednuju i superviziju i kontinuiranu potporu, odnosno kvantitetu i kvalitetu pružene obuke i potpore u radu te druge elemente projekta, i to putem redovitih mjesečnih izvještaja o provedbi projekta. Mjesečna izvješća i mentorski odnos ujedno služe osiguravanju podrške stručnjaku, redovitom praćenju rada te elementima procesne evaluacije.

Učenici vrednuju program grupnog rada i rad voditelja/ stručnih suradnika te obavljaju samoprocjenu samopouzdanja i samopoštovanja i socijalnih vještina prije početka grupnog rada te po njegovom završetku.

Evaluaciju osmišljava i provodi vanjska evaluatorica mag.paed.soc. Željka Gomuzak Anić, čiji je zadatak da se prilikom vrednovanja postignuća rezultata projekta koriste instrumenti dobrih metrijskih karakteristika (skale procjene i samo-procjene, testovi) te intervjui, promatranje i drugi alati čiju izradu treba temeljiti na alatima iz EIB (Evaluation Instruments Bank), odnosno na zbirci alata za diseminaciju pouzdanih instrumenata i metoda koje preporučuje EMCDDA (<http://www.emcdda.europa.eu/eib>).

Provedba programa od 2014. godine do danas pokazuje da su educirani stručnjaci obavili program u svojim ustanovama s izuzetno dobrim rezultatima evaluacije i povratnim informacijama o kvaliteti programa i pozitivnom utjecaju na djecu, dobivenima od djece, kao i od njihovih roditelja te odgojno-obrazovnih djelatnika.

U više od 30 škola koje su dosad provele program, razrednici i stručni suradnici suglasno visoko ocjenjuju:

- opći dojam o projektu,
- korisnost projekta djeci i roditeljima,
- zadovoljstvo sudjelovanjem njihove ustanove u projektu,
- želju za nastavkom projekta,

- preporuku projekta kolegama te
- vrijednost projekta.

Većina škola koje su sudjelovale u projektu nastavlja tu suradnju i u novoj školskoj godini. Djeca su jako zadovoljna jer su vrijeme s vršnjacima provodila na drugačiji način, imala su priliku biti prihvaćena od vršnjaka i odraslih u školi, zbližavala se i učila nove vještine. Roditelji su često naglašavali da bolje komuniciraju sa svojom djecom koja su bila uključena u projekt te su predlagali da se njih još više uključi u projekt.

Evaluatorica u posljednjem evaluacijskom izvješću zaključno navodi: „Projektom PP „Ljubav u pokretu“ uspješno su osvareni njegovi ciljevi – djeca su razvila niz životnih, socijalnih i komunikacijskih vještina, uz razvoj kreativnih potencijala i radnih navika – o čemu izvještavaju svi sudionici projekta: sami učenici-sudionici radionica, njihovi roditelji, razrednici i stručni suradnici. Svi sudionici usuglašeno izvještavaju o zadovoljstvu projektom i svojim sudjelovanjem u njemu, prepoznaju vrijednost projekta i primjerenost metode u radu s djecom te su mišljenja da bi se projekt

i dalje trebao provoditi, kako u istim školama (da bi se njime obuhvatio veći broj učenika i njihovih roditelja), tako i u drugim školama (preporučili bi uključivanje u projekt i svojim kolegama, kao i drugim roditeljima, da se sa svojom djecom uključe u projekt). Zanimljivo je uočiti da razrednici navode da je potrebno da se uključi veći broj razreda i djece. Može se zaključiti da su učenici razvili vještine koje se smatraju preventivnima za razvoj rizičnih ponašanja, i u konačnici – da je projekt ostvario svoj glavni cilj i svrhu.“

Program PPLJUP pokazao se, u četiri godine kontinuirane provedbe u različitim sredinama i uvjetima širom naše županije i Republike Hrvatske, djelotvornim u ostvarivanju ciljeva. Velik broj novih upita iz ustanova različitih sektora te upita samih roditelja, ukazuje na primjenjivost i potrebnost provedbe programa PPLJUP, odnosno primjene metoda, sadržaja rada i pristupa u radu s djecom.

*Gordana Galetić, magistra socijalne pedagogije i psihoterapeutkinja (ECP)*  
 Centar za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“  
[sreca@centarsreca.hr](mailto:sreca@centarsreca.hr) [www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)

*Helena Žagar, magistra psihologije*  
 Centar za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“  
[ppljubavupokretu@centarsreca.hr](mailto:ppljubavupokretu@centarsreca.hr) [www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)





## PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DRUGA

### **CENTAR ZA OVISNOSTI**

Zavod za javno zdravstvo PGŽ  
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i  
izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti  
Kalvarija 8, 51 000 Rijeka  
051/ 327 160  
Svaki dan 8 -20 sati

### **"DROP IN" UDRUGE "TERRA"**

Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka  
tel. 330 490  
pon - pet 10:00 - 17:00  
subota 16:00 - 19:00

### **UDRUGA ZA POMOĆ OVISNICIMA „VIDA” RIJEKA**

Ponedjeljak-Petak 08:00-16:00  
Slogin kula 12, Rijeka  
Tel: 051/371-089  
e-mail: info@droga-online.com.hr

### **CENTAR ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE HIV/ AIDS I HEPATITIS B/C INFEKCIJA**

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ  
Epidemiološki odjel  
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka  
051/ 358 798  
Pon-sri 13:00 - 15:00

### **U.Z.O.R. Udruga za zaštitu obitelji - Rijeka**

Blaža Polića 2/1, 51 000 Rijeka  
tel. 051/321-130, fax 051/321-151  
uzor@udruga-uzor-rijeka.hr  
www.udruga-uzor-rijeka.hr  
Rad s kazneno prijavljenim mladima uključujući  
povremene uzimatelje droga – eksperimentatore  
tel. 051/321-131, 051/322-911  
mladi@udruga-uzor-rijeka.hr

### **SAVJETOVALIŠTE KOMUNE MONDO NUOVO**

Samostan sestara milosrdnica  
Kresnikova 15, 51000 Rijeka  
Mob. 098/610-609

### **KBC RIJEKA**

Klinika za psihijatriju, Odsjek za bolesti ovisnosti  
Krešimirova 42, 51 000 Rijeka  
051/ 658 645

### **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA LOPAČA**

Odjel za ovisnosti  
51 218 Dražice  
051/ 652 200

### **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB**

Odjel za ovisnosti  
Kampor 224, 51 280 Rab  
tel. 051/ 776 - 344

## KRIZNA STANJA

### **SOS Rijeka – centar za nasilje i ljudska prava**

Udruga za pomoć žrtvama nasilja  
Tel. 051/ 211 - 888

### **HHRABRI TELEFON ZA ZANEMARENU I ZLOSTAVLJANU DJECU**

116 111 – Hrabri telefon za djecu  
0800 0800 – Hrabri telefon za mame i tate  
(radnim danom od 9 do 20)

### **PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva**

Ilica 36, Zagreb  
Telefon za korisnike: 01 48 33 888  
Ured (tel/fax): 4831 677  
E-mail: plavi-telefon@zg.htnet.hr

### **SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE OBITELJSKOG I RATNOG NASILJA**

10 000 Zagreb  
(01) 4655 222

### **SOS TELEFON ZA ŽENE ŽRTVE NASILJA Udruga Ženska akcija Rijeka – ŽAR**

Blaža Polića 2/II  
051/ 322 393

### **KBC RIJEKA**

Klinika za psihijatriju  
Hitna ambulanta, tel: 658-323  
pon-ned 00:00-24:00

## POMOĆ I ZBRINJAVANJE ŽRTAVA NASILJA

### **DJEČJI DOM „TIĆ” RIJEKA**

Beli Kamik 11  
51 000 Rijeka  
tel. 215 670, faks 215 678  
radno vrijeme: pon-pet od 8 do 19 h

### **SAVJETOVALIŠTE „SV. ANA”**

Osječka 84a (prizemlje zgrade Caritasa), 51 000  
Rijeka  
Tel. 051/211 146 (7-15)  
051/672 - 607 (7-19)  
098/ 852 633 (0-24)

Opis rada: telefonsko i/ili individualno savjetovanje  
žena i djece-žrtava obiteljskog nasilja

### **CARITASOV DOM ZA ŽENE I DJECU-ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA U RIJECI**

p.p. 76  
tel. 051/672 607 (7-19)  
098/ 852 633 (0-24)  
Faks: 051/211 146  
Pon-pet 7-21  
Sub 7-15

Opis rada: pružanje usluge smještaja i  
psihosocijalne rehabilitacije ženama i djeci-žrtvama  
obiteljskog nasilja

**U.Z.O.R. Udruga za zaštitu obitelji - Rijeka**

Blaža Polića 2/1, 51 000 Rijeka  
tel. 051/321-130, fax 051/321-151  
Sklonište i savjetovalište za žene i djecu žrtve obiteljskog nasilja  
mob. 099 502-7553  
SOS tel. 0800 333 883  
skloniste@udruga-uzor-rijeka.hr  
Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji  
tel. 051/321-130, fax 051/321-151  
tretman@udruga-uzor-rijeka.hr

**ODJEL ZA PODRŠKU ŽRTVAMA I SVJEDOCIMA**

Županijski sud u Rijeci  
Žrtava fašizma 7, 51000 Rijeka  
tel: 051/355-645  
podrska-svjedocima-ri@pravosudje.hr

**NACIONALNI POZIVNI CENTAR ZA ŽRTVE KAZNENIH DJELA I PREKRŠAJA**

tel. 116-006  
radnim danom od 8 do 20

**OBITELJ, DJECA I MLADI****SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE**

RIJEKA, CRES, LOŠINJ, KRK, DELNICE  
Nastavni Zavod za javno zdravstvo PGŽ  
Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja  
Fiorella la Guardie 23, 51 000 Rijeka  
051/ 335 920

**SVEUČILIŠNI SAVJETOVALIŠNI CENTAR**

Psihološko savjetovalište  
Sveučilišni kampus na Trsatu,  
Zgrada Građevinskog fakulteta u Rijeci  
Radmile Matejčić 3, Rijeka  
tel. 051 / 265 - 841

**SAVJETOVALIŠTE UDRUGE "TERRA"**

Krešimirova 12c, 51 000 Rijeka  
Pon, sri, pet. 9:00 - 16:00  
Uto, čet. 13:00 - 20:00  
tel. 051/ 337 400, 323 714

**OBITELJSKI CENTAR PGŽ**

Franje Čandeka 23 b, 51000 Rijeka  
Telefon: 051/338 526. Fax: 051/311 107.  
E-mail: oc-pgz@oc-pgz.hr  
Pon, Uto, Sri, Pet: 08.00 – 16.00 h  
Čet: 08.00 – 19.00 h

**OBITELJSKO I BRAČNO SAVJETOVALIŠTE**

Riječka nadbiskupija  
Ivana Pavla II. br. 1, Rijeka  
Utorkom i četvrtkom od 9,00 do 12,00 sati, srijedom od 15,00 do 18,00 sati  
E-mail: savjetovaliste@ri-nadbiskupija.hr  
Tel.: 581-216

**CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA**

Osječka 84b, 51 000 Rijeka  
Savjetodavna i psihološka pomoć za korisnike Caritasa  
Ponedjeljak i srijeda od 9,00 do 15,00  
tel. za naručivanje 051/651-001

**USTANOVA ZA SAVJETOVANJE I KOMUNIKACIJU "A.S.K. RI"**

Fiorella La Guardia 19, Rijeka  
091 33 33 113

**TEČAJ PSIHOFIZIČKE PRIPREME TRUDNICA ZA POROD**

KBC Rijeka  
Klinika za ginekologiju i porodništvo  
Rijeka, Krešimirova 42a  
051/ 658-644

**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PGŽ: ODJEL ŠKOLSKE MEDICINE**

• SUŠAK,  
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka, Kumičićeva 8, tel. 218 620  
radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,30.  
• CENTAR,  
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Rijeka, Studentska 1, tel. 335 028 i 339 864  
radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,30.  
• OPATIJA,  
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente - Stube dr. Vande Ekl 1, 51 410 Opatija, Telefon: 711 292, 718 067 Fax: 718 069  
Radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,00

**PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE**

Dr. sc. Ana Kandare-Šoljaga,  
S. Krautzeka 45, 51 000 Rijeka  
e-mail: dr.ana.kandare@gmail.com

**UDRUGE ZA PODRŠKU OSOBA S POSEBNIM POTREBAMA****UDRUGA OSOBA SA CEREBRALNOM I DJEČJOM PARALIZOM RIJEKA**

Ružičeva 12/2, 51 000 RIJEKA  
Tel. 374-566  
Fax. 374 282  
Ružičeva 12  
51000 Rijeka  
051/ 374-566

**DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE**

Unapređenje kvalitete života tjelesnih invalida  
I. Čikovića Belog 8a, 51000 Rijeka  
Tel. 051/ 633-067

**UDRUGA INVALIDA DISTROFIČARA PGŽ**

A. Peruča 2A, 51000 Rijeka  
Mob.098/ 918 65 44

**UDRUGA INVALIDA RADA-RIJEKA**

Kružna 3, 51000 Rijeka  
Tel. 051/ 371-174  
Fax. 051/ 371-174

**UDRUGA GLUHIH I NAGLUHIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

V. C. Emina 9, 51 000 Rijeka  
Tel. 051/ 213-929  
Fax. 051/ 213-929

**UDRUGA SLIJEPIH PRIMORSKO-GORANSKE  
ŽUPANIJE RIJEKA**

Pavlini Trg 4, 51 000 Rijeka  
Tel. 336-090, 337-905  
Fax. 337-905

**UDRUGA ZA SKRB AUTISTIČNIH OSOBA  
RIJEKA**

Senjskih uskoka 1, 51000 Rijeka  
tel. 051/ 551-344  
fax. 051/ 551-355

**UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "PEGAZ"  
RIJEKA**

Strossmayerova 5, 51000 Rijeka  
tel. 051/ 372-006

**PSIHOTERAPIJSKE EDUKACIJE**

**HUBIKOT - HRVATSKO UDRUŽENJE ZA  
BIHEVIORALNE I KOGNITIVNE TERAPIJE**

Šenoina 25, 10 000 Zagreb  
Tel. 091 164 59 26  
<http://www.cabct.hr>

**CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE  
„SUNCE“**

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb  
Tel. 01/ 3837873  
Fax. 01/ 3837873  
[www.ti-si-sunce.hr](http://www.ti-si-sunce.hr)

**UDRUGA ZA REALITETNU TERAPIJU REPUBLIKE  
HRVATSKE**

Ulica Matka Laginje 13, 10 000 Zagreb  
Tel. 01 461 8389  
Uto i čet 9 00 -11 00  
srijedom 16 00 - 18 00  
E-mail: [hurt@ring.net](mailto:hurt@ring.net)  
<http://www.ring.net/hurt/index.htm>

**DRUŠTVO ZA KIBERNETIKU PSIHOTERAPIJE –  
RAZVIJANJE ŽIVOTNIH I KOMUNIKACIJSKIH  
VJEŠTINA**

Rijeka, Verdijeve 11  
Tel. 323 - 750  
E-mail: [kap@ri.t-com.hr](mailto:kap@ri.t-com.hr)

**UDRUGE ZA POMOĆ I POTPORU**

**UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA  
MOBBINGA**

Domobranska 4, 10 000 Zagreb  
Tel. 01 3907 301  
E-mail: [udruga.mobbing@zg.t-com.hr](mailto:udruga.mobbing@zg.t-com.hr)

**UDRUGA ZA PRAVA PACIJENATA – RIJEKA**

Krešimirova 60d1, Rijeka  
Tel. 051/ 212-240

**UDRUGA ZA POMOĆ OBOLJELIMA OD AIDS-A**

Cambierieva 17, Rijeka  
Mob. 098/ 424 109

**DRUŠTVO DIJABETIČARA RIJEKA MELLITUS**

Verdijeve 11  
Mob. 095/9027 678  
E-mail: [info@mellitus-rijeka.hr](mailto:info@mellitus-rijeka.hr)

**LIGA PROTIV RAKA PRIMORSKO-GORANSKE  
ŽUPANIJE RIJEKA**

Jadranski trg 4/III, Rijeka  
Tel. 338-091  
Fax. 338-091  
Utorak 18-19

**UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI "NADA"  
RIJEKA**

Milana Smokvine Tvrdog 5/I, Rijeka  
Tel./Fax: 051 371 049

**UDRUGA DIJALIZIRANIH I TRANSPLANTIRANIH  
BUBREŽNIH BOLESNIKA PGŽ**

Frana Supila 13a, Rijeka  
Tel. 211-079

**UDRUGA LIJEČENIH I OBOLJELIH OD  
HEPATITISA „HEPATOS“ RIJEKA**

Blaža Polića 2/III, 51000 Rijeka  
Tel./Fax. 051 311 190  
Mobitel: 091 4008 111  
E-mail: [info@hepatos-rijeka.hr](mailto:info@hepatos-rijeka.hr)  
Web: [www.hepatos-rijeka.hr](http://www.hepatos-rijeka.hr)

**HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ**

**DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA PRIMORSKO-  
GORANSKE ŽUPANIJE**

Mire Radune Ban 14, 51000 Rijeka  
Tel/Fax: 051/677-057

**CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA**

Rijeka, Tizianova 11  
Tel: 051/511-443  
Fax: 051/513-603

**CARITAS BISKUPIJE KRK**

Krk, Stjepana Radića 1  
Tel/fax: 051/222-303

**SOCIJALNA SAMOPOSUGA "KRUH SV.  
ELIZABETE" RIJEKA**

Brajda 7, Rijeka  
097 636 3946

**PRIHVATILIŠTE ZA BESKUĆNIKE "RUŽE  
SVETOG FRANJE"**

Baštijanova 25a, Rijeka  
Tel. 099/3191-203  
099/3191-201  
[fsrtrs@net.hr](mailto:fsrtrs@net.hr)



## KORISNE INTERNETSKE STRANICE

### **NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

[www.zzjzpgz.hr](http://www.zzjzpgz.hr)

### **KAKO REĆI NE, KLINIČKA BOLNICA "SESTRE MILOSRDNICE"**

<http://klub.posluh.hr/droga/>

### **MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJA OVISNOSTI – HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**

<http://javno-zdravlje.hr/category/mentalno-zdravlje-i-prevenција-ovisnosti/>

### **URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE OPOJNIH DROGA REPUBLIKE HRVATSKE**

[www.uredzadroge.hr](http://www.uredzadroge.hr)

### **PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva**

<http://www.plavi-telefon.hr>

### **TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU DJECU**

<http://www.hrabritelefon.hr/>

### **POZITIVNA PSIHOLOGIJA**

<http://www.pozitivna-psihologija.com/>

### **PRAVOBRANITELJICA ZA DJECU**

<http://www.dijete.hr/>

### **UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME**

<https://www.unodc.org/>

### **PSIHOLOGIJSKI PORTAL**

<http://www.psihoportal.com/index.php/hr/>

### **POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER**

<http://ppc.sas.upenn.edu/>

### **DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ**

<http://www.dpp.hr>

### **HRVATSKO PSIHOGRAMSKO DRUŠTVO**

<https://www.centar-psihodrama.hr/>

### **HRVATSKI SAVEZ KLUBOVA LIJEČENIH ALKOHOLIČARA**

<http://www.hskla.hr>

### **ZAJEDNICA PET +**

<http://www.petplus.hr/>

### **RODITELJI U AKCIJI**

<http://www.roda.hr>

### **SUNCOKRET – CENTAR ZA HUMANITARNI RAD**

<http://www.suncokret.hr/>

### **UDRUGA GRAĐANA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI "NADA" DONJI MIHOLJAC**

[http://www.portalalfa.com/bolesti\\_ovisnosti/nada.htm](http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/nada.htm)

### **DRUGS.GOV – stranica Britanske vlade o prevenciji ovisnosti-zakoni, programi, smjernice**

<http://www.drugs.gov.uk/>

### **EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND DRUG ADDICTION – stranica Europske Unije**

o ovisnostima, praćenju, smjernicama, strategiji

<http://www.emcdda.europa.eu>

### **PARENTS- ANTI DRUGS- stranica o prevenciji ovisnosti i mladima posvećena prvenstveno roditeljima**

<http://www.theantidrug.com/>

### **NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – AMERIČKI INSTITUT ZA PREVENCIJU OVISNOSTI**

<http://www.nida.nih.gov>

### **SUBSTANCE ABUSE AND MENATAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION - Stranica Američke**

vlade o ovisnostima i mentalnom zdravlju

<http://www.samhsa.gov/>

### **OREGON DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES**

<http://www.oregon.gov/DHS/>

### **THE COCHRANE HEALTH PROMOTION PUBLIC HEALTH AND FIELD**

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### **EVIDENCE FOR POLICY AND PRACTICE INFORMATION CENTRE**

[www.eppi.ioe.ac.uk](http://www.eppi.ioe.ac.uk)

### **THE CENTRES FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION GUIDE TO COMMUNITY PREVENTIVE SERVICES**

[www.thecommunityguide.org](http://www.thecommunityguide.org)

### **THE NHS CENTRE FOR REVIEWS AND DISSEMINATION**

<http://www.york.ac.uk/crd/>

### **THE SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING LIBRARY (THE COLLABORATIVE FOR ACADEMIC SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING)**

[www.casel.org](http://www.casel.org)

### **THE IMPLEMENTING MENTAL HEALTH PROMOTION INTO ACTION (IMHPA) DATABASE IN EUROPE**

<http://www.gencat.cat/salut/imhpa/Du32/html/en/Du32/index.html>

# Zdravstveni klub

Kao učiteljica razredne nastave s više od 20 godina iskustva, djecu o zdravlju poučavam prije svega kroz nastavne predmete prirode i društva i tjelesne i zdravstvene kulture, a zatim i na satovima razrednika te kroz određene oblike terenske nastave, kroz integrirane nastavne dane, kroz provođenje školskih preventivnih programa, kao što je **Trening životnih vještina ili CAP-program**. U proteklih nekoliko školskih godina, u sklopu propisanog Nastavnog plana i programa za osnovne škole RH, posebno smo obrađivali temu zdravlja kroz Zdravstveni odgoj.

Djeca pokazuju velik interes za temu zdravlja. Svjesna su važnosti zdravlja i aktivno sudjeluju u radu, što često nije slučaj s nekim drugim nastavnim temama. Zato je dobro sve što je vezano za zdravlje redovito provoditi i integrirati u sve nastavne sadržaje, kad god se to može tijekom nastavnog procesa u školskoj godini, bilo u redovnoj nastavi ili kroz različite programe školskih slobodnih aktivnosti ili kroz školske projekte. Tako učenici na neposredan i posredan način usvajaju temeljna znanja o zdravlju i postiže se viša razina usvojenosti znanja, vrijednosti, vještina i stavova.

## Teškoće i izazovi

Kao učitelji razredne nastave koji radimo s djecom u dobi između 6,5 i 10,5 godina, u proteklih nekoliko godina primjećujemo tri izražena problema:

- Porast govorno-jezičnih poteškoća učenika: djeca se sve lošije i rjeđe usmeno izražavaju jer roditelji s njima manje razgovaraju. Obitelji su malobrojnije i djeca su manje u neposrednom kontaktu s užom i širom rodbinom, koja bi s njima imala više vremena razgovarati. Vrlo često djeca, umjesto razgovora, biraju TV-emisije ili igrice na mobitelu. Od najranije dobi koriste se mobitelima i sms-porukama kao oblikom komunikacije, u kojima slova naše abecede Č, Ć, Š, Ž i Đ postaju C, S, Z, D te djeca kasnije imaju poteškoća u pravopisu, pravogovoru i slovopisu. Pisano im je izražavanje kratko i siromašno, teško oblikuju rečenice, a rječnik im je oskudan.

- Izrazita motorička nespremnost i nespretnost proizlaze iz činjenice da se manje kreću i manje vremena provode u slobodnoj igri. Više ne hodaju do škole, nego ih voze roditelji. U školi većinom sjede, uz dva sata tjelesne aktivnosti tjedno, ako škola ima dvoranu za tjelesno vježbanje. Većina ih ne zna preskakati vijaču, bacati loptu u jednostavnim sportskim igrama i sl., što su prijašnje generacije mogle. Većinom su neplivači. Pojedinci se bave sportskim aktivnostima, ali većinom na rekreativnoj bazi.



- Povećanje tjelesne mase proizlazi iz činjenice da svakodnevno jedu nezdrave slane grickalice i slatkiše. U školama postoji projekt Shema školskog voća, u kojem

svi učenici jednom tjedno dobivaju besplatan obrok voća, kao i projekt Mlijeko za sve, u kojem učenici mlađih razreda jednom tjedno dobivaju besplatan obrok mlijeka. Mnogi učenici odbijaju te obroke ili ih jedu djelomično. Mnoge obitelji, jedan ili više kuhanih obroka u tjednu, ili čak u danu, zamjenjuju pekarskim proizvodima od bijeloga brašna i različitim vrstama brze hrane.

## Prigoda za intervenciju

Osnovnoškolsko obrazovanje obvezno je za sve i prilika da sva djeca budu obuhvaćena nekim preventivnim programom ili uključena u rad Zdravstvenog kluba, kao primjera školskog projekta ili slobodne aktivnosti, u svrhu jačanja otpornosti i promicanja zdravlja.

Osnivanje zdravstvenih klubova pri školama jedan je od načina smanjenja opisanih problema i poticanja brige o zdravlju, o kretanju i bavljenju sportom, o konzumiranju zdrave hrane i unapređivanju međuljudske komunikacije. Sudjelovanjem u radu Zdravstvenog kluba kod djece se razvijaju socio-emocionalne kompetencije te kompetencija izražavanja na materinjem jeziku i suradničkog učenja, povećava se motorička spretnost, regulira tjelesna masa, što pridonosi tome da djeca izrastu u zdrave i mentalno jake pojedince.

Voditelji Zdravstvenog kluba posebno rade s djecom mlađeg školskog uzrasta, u razrednoj nastavi, a posebno s djecom starijeg školskog uzrasta, u predmetnoj nastavi. Pojednim radionicama i predavanjima prisustvuju svi učenici (primjer je predavanje o štetnosti upotrebe pirotehničkih sredstava).

Osnivanje i vođenje Zdravstvenog kluba primjereno je obrazovnom statusu svakog učitelja, koji ga može samostalno voditi uz permanentne stručne edukacije te prezentacije dobre prakse na stručnim skupovima za učitelje. Važnu ulogu ima motivacija učitelja jer se takvi programi i projekti najčešće provode na volonterskoj bazi, ili su djelomično ukomponirati u



satnicu. Učitelj, svjestan da promocija i prihvaćanje zdravih načina života znači boljeg, uspješnijeg i motiviranijeg učenika u njegovom razredu ili školi, rado će voditi Zdravstveni klub. Njegov učenik tako postaje samosvjestan pojedinac, odgovoran i aktivan član društva, koji promiče zdravlje i prihvaća zdrave načine života kao neizostavnu komponentu u kvaliteti svoga života.

### Mnoštvo aktivnosti

Zdravstveni klub OŠ Zamet osnovan je i započeo je raditi kao prvi klub te vrste u sustavu redovnog osnovnoškolskog obrazovanja u Republici Hrvatskoj, u školskoj 2016./2017.godini. Ne iziskuje novčana sredstva; radionice provode učitelji koji su ujedno i edukatori, a predavanja drže gosti na volonterskoj bazi.

Rad kluba odvija se tijekom cijele školske godine, kroz organizaciju različitih aktivnosti, predavanja, tjedne susrete s učenicima u obliku slobodne aktivnosti, izradu plakata i uređenje panoa. Sve aktivnosti i događanja redovito se objavljuju na školskim internetskim stranicama te u posebnom izdanju Zdravstvenog kluba, kao školskog projekta. Učenici su kroz taj način učenja i aktivnosti razvijali:

- kompetenciju učenja na materinskom jeziku (izražavali su misli, osjećaje i činjenice, pravilno ih oblikovali u govornom jeziku te su razumjeli pisanu poruku na plakatu),
- kompetenciju učenja (oblikovali su osobnu predodžbu o sadržajima, planirali i organizirali vlastito učenje, postavljali ciljeve koje žele postići, određivali načine kako postići definirane zadaće, oblikovali pozitivan stav prema učenju i razvijali radoznalost tijekom učenja),
- kompetencije u prirodoslovlju (zanimali su se za načine održanja osobnog zdravlja) te
- društvene i građanske kompetencije (informirani su o važnim člancima iz Deklaracije o pravima djece vezanima uz zdravstvenu zaštitu djece).

Sudjelovali su u nizu različitih aktivnosti. Odabrali su i izradili znak (logo) Zdravstvenog kluba, aktivno sudjelovali na Mentalfestu, u okviru likovne radionice „Izrazimo emocije crtežom“, kao i u obilježavanju Dana ružičastih majica, prigodnim plakatom u školskom holu i radionicom s istom temom.

Za učenike nižih razreda organizirana je radionica „Od zrna do kruha“, u suradnji s djelatnicima PIK-a Rijeka, čiji je cilj bio promicanje jedenja kruha od cjelovitih žitarica, a za učenike starijih razreda predavanje „Školica zdrave prehrane“.



Učenici su posjetili „Jadran“ galenski laboratorij i laboratorij kontrole kvalitete te aktivno sudjelovali u izvođenju pokusa. Također, učenici su napravili likovne radove koji krase prostorije te tvrtke.

Gost-predavač prim.doc.dr.sc. Nado Bukvić, iz Dječje bolnice Kantrida, održao je za sve učenike prigodno predavanje „Zaštitimo se od pirotehnike“. Gošće-predavačice medicinske sestre Božena Beuković i Sandra Smoković održale su predavanje za učenike drugih razreda u sklopu nastave prirode i društva i zdravstvenog odgoja o temi „Zanimanja u zdravstvu, zdravstveni djelatnici, zanimanje medicinska sestra/tehničar“.

Teme obrađene na tjednim sastancima Zdravstvenog kluba kroz radionički tip i izradu plakata bile su:

- Što je za mene zdravlje
- Uloga sporta u zdravlju pojedinca
- Važnost svakodnevnog kretanja u razvoju djece
- Svjetski dan dijabetesa
- Zdrava i nezdrava hrana
- Važnost doručka u zdravoj prehrani
- Odgovornost pojedinca za zdravlje
- Međunarodni dan bolesnika
- Kako zaštititi dijete u svijetu interneta
- Dan ružičastih majica
- Međunarodni dan osoba sa sindromom Down
- Međunarodni dan zdravlja
- Međunarodni dan sunca i zaštita od sunca
- Međunarodni dan nepušenja



Zdravstveni je klub surađivao s Mladim planinarima naše škole i priključio se izletima na Učku i brdo Rebar. Upoznali su planinarenje kao sportsku ili rekreativnu djelatnost i uočili važnost svakodnevnog kretanja u svrhu očuvanja zdravlja i prevencije od različitih bolesti.

### Zadovoljni uspjehom

Program, osnivanje i način rada Zdravstvenog kluba bit će predstavljeni na županijskim stručnim vijećima za učitelje i suradnike u školama, kao prikaz dobre prakse.

Zdravstveni klub OŠ Zamet ostvario je svrhu osnivanja, a to je promocija mentalnog zdravlja i zdravlja općenito, prevencija različitih oblika nepoželjnog ponašanja, povećanje razine adaptivnih ponašanja, jačanje otpornosti kod djece te prihvaćanje zdravih stilova života kao načina života.

*Irena Budiša, mag.prim.educ.*



# Laboratorij životnih vještina „Prijatelji“

„Mentorstvo je posebna vrsta brižnoga, podupirućeg odnosa ili partnerstva između dvoje ljudi koje je utemeljeno na povjerenju i poštovanju. Mentori dijele znanje i iskustvo s mentoriranim osobama kako bi im pomogli da utvrde i postignu svoje ciljeve.“ (Kasper)

Mentorski program Laboratorij životnih vještina „Prijatelji“ provodi se u Udruzi DIP (Društvo za istraživanje i potporu) od 2014. godine. Osmislile su ga socijalne pedagoginje Barbara Fistončić i Petra Štimac, koje rade u OŠ „Fran Franković“ kao voditeljice posebnih razrednih odjela za učenike s poremećajima u ponašanju. Realizaciju programa omogućila je profesorica sociologije Marta Berčić, koja je kvalitetno napisanim programom dobila trogodišnju potporu Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, kao i potporu PGŽ i Grada Rijeke. Taj program nastao je kao odgovor na potrebu bivših učenika koji su po završetku obrazovanja ostali socijalno isključeni u sredinama u kojima žive i nisu mogli ostvariti zdrave društvene odnose. Kao i svima u pojedinim trenucima u životu, i toj skupini mladih treba socijalna potpora.

Cilj je mentorskog programa „Prijatelji“ omogućiti razvijanje zdravih i poticajnih društvenih odnosa između mentora/volontera/studenta i mentorirane osobe/štićenika/korisnika. Korisnici su prvenstveno mladi u dobi od 15 do 30 godina koji imaju neku od teškoća, kao što su smanjene intelektualne mogućnosti, motoričke smetnje, poremećaj pažnje s hiperaktivnošću, teškoće iz autističkog spektra, poremećaji u ponašanju ili kronične bolesti poput epilepsije, psihičkih smetnji i mentalnih oboljenja. Radi se uglavnom o vršnjačkom mentorstvu, što je odličan temelj za razvoj prijateljstva, a mentori su većinom studenti Filozofskog i Učiteljskog fakulteta, ponekad i drugih, kao što je Medicinski fakultet.

## Individualiziranje pristupa

Kako bismo stvorili uvjete za zdrav razvoj te posebne skupine mladih, organiziramo razne aktivnosti kojima omogućujemo društveno uključivanje. Osmišljene su sljedeće aktivnosti koje se provode s obzirom na interese i mogućnosti štićenika: odlazak u šetnju radi zajedničkog druženja, odlazak na piće, odlazak u kino, kazalište ili muzeje, likovno-kreativno radionice i sl. Također se sa štićenicima radi na uvježbavanju jednostavnih poslova i radnih operacija, kako bismo ispitali njihove mogućnosti i uvježbali samostalno izvršavanje tih zadataka. Tako mentorski parovi imaju na raspolaganju niz mogućnosti za razne dodatne aktivnosti: mogu sklapati plastične čepove (suradnja s poduzetnikom), obrađivati drvo, izrađivati razne ukrasno-uporabne predmete i dr.



Svi štićenici prolaze tečaj osnovnog kuhanja, spremanja jela i napitaka za vlastite potrebe i potrebe obitelji, koji organiziramo u partnerstvu s Narodnim učilištem – ustanovom za obrazovanje odraslih u Rijeci, pod nazivom „Vesela škola kuhanja“. Tečaj traje 25 sati, u praktikumu kuharstva, a radi se u malim grupama od po pet štićenika, koji u pratnji mentora i pod stručnim vodstvom profesorice kuharstva Mladenke Žilbert nastoje postati samostalni u pripremi jednostavnih jela.

Zainteresirani štićenici jednom tjedno odlaze na rekreativno-terapijsko plivanje na Bazanima Kantrida, koje vodi profesionalna plivačica Ana Matković. Štićenici i njihovi mentori odlaze i na terapijsko jahanje na ranč „Anđeli“, gdje se uče brizi o životinjama i u izravnom su kontaktu s prirodom.

Uključujemo se u niz volonterskih akcija u kojima naši štićenici imaju priliku biti u ulozi volontera pa tako npr. volontiraju na projektima „Homo si teč“ i „Noć muzeja“. Nove aktivnosti planiramo i osmišljavamo prema interesima i mogućnostima štićenika i mentora i u skladu s mogućnostima Udruge (npr. izlete u prirodu).

## Postajanje mentorom

Svaki volonter, tj. budući mentor ispunjava on-line prijavni list na internetskim stranicama Udruge, nakon čega ga se poziva na intervju te zatim na edukaciju. Edukacijom, koja traje 20 sati, stječu se osnovne kompetencije za rad s mladima s teškoćama. Za volontere je napisan „Mali DIP-ov priručnik“, koji im olakšava preuzimanje nove uloge mentora.

Sa svim mentorima-volonterima sklapa se volonterski ugovor te svi dobivaju potvrdu o volontiranju, potvrdu o edukaciji, kao i potvrdu o stečenim kompetencijama. Studenti kojima je sudjelovanje u ovom programu stručna praksa vođeni su kroz program u skladu s ciljevima kolegija.

Mentorom se ne postaje onoga trenutka kada smo to odlučili i/ili se neformalno osposobili za ulogu mentora. Svaki se mentorski odnos gradi postupno,



a podrazumijeva uspone i padove, odnosno faze. Iako postoji više načina na koje stručnjaci objašnjavaju faze mentorskih odnosa, većina se slaže u tome da osnovnu strukturu izgrađivanja tog odnosa čine sljedeće faze:

1. upoznavanje mentora i mentorirane osobe i početak građenja odnosa,
2. određivanje plana aktivnosti za svaki mentorski par u skladu s mogućnostima i mentora i mentorirane osobe,
3. napredovanje odnosa između mentora i mentorirane osobe, praćenje tog odnosa,
4. završetak odnosa – neki mentorski odnosi traju duže, a neki kraće, no većina završava u trenutku kada su postignuti ciljevi ili se javi nemogućnost nastavka razvoja odnosa.

Svaki mentorski par prate i savjetuju stručne voditeljice, socijalne pedagoginje, koje oblikuju individualne planove rada, ovisno o mladoj osobi s teškoćama te o sklonostima i mogućnostima mentora. Rad se redovito prati, odnosno predviđena je grupna i individualna potpora - supervizija.

### Suradnički do društvene uključenosti

Mentor može biti svaka osoba spremna posvetiti dio svojega slobodnog vremena drugima, koja ima nešto više osobnog iskustva nego osoba koju treba mentorirati. Koristi koje bi mentorirana osoba mogla imati od odnosa s mentorom jesu: razvoj



samosvijesti i samopoštovanja, jačanje zaštitnih mehanizama, razvoj fizičkih i mentalnih vještina i sposobnosti, povećane motoričke sposobnosti, razvoj socijalnih vještina (vezanih uz stvaranje društvenih mreža, poput prijateljskih, profesionalnih i dr.), postizanje osobnih ciljeva (poput uključivanja u zajednicu, u svijet rada prema vlastitim mogućnostima), proširivanje vidika i iskustava, povećanje zadovoljstva životom, unapređenje razine postignuća i smanjenje prijetnji (poput samostalnog i sigurnog korištenja javnog prijevoza, samostalne pripreme obroka za obitelj i sebe), smanjen rizik od razvoja mentalnih bolesti nastalih zbog izoliranosti i dr.

Mentorski programi ne postoje bez mreže volontera-mentora, stoga smo im izrazito zahvalni što sudjeluju u programu. Temelj uspješnosti mentorskih programa jest suradnja između programskog tima, stručnih voditeljica programa, koordinatora programa i volontera mentora, mentorirane osobe te obitelji korisnika/mentorirane osobe. Cilj je mentorstva osnažiti pojedinca kako bi on promijenio svoj društveni status, od društvene isključenosti do društvene uključenosti. Tijekom više od sto godina provedbe organiziranih programa mentorstva potvrđena je njihova efikasnost za djecu i mlade s manjim mogućnostima, bez obzira na to o kojoj se prepreci radi.

*Barbara Fistonić, mag.paed.soc.*

*Petra Štimac, mag.paed.soc.*

*Procjena spremnosti škole za intervenciju preveniranja straha od ispitivanja u Medicinskoj školi u Rijeci*

## Priprema je ključ uspjeha

**Zadatak je odgojno-obrazovne ustanove da prilagodi svoje politike i preventivne programe odgojnim potrebama učenika. No, škola nije uvijek spremna poduzeti one aktivnosti koje su potrebne za rješavanje nekog problema. Upravo je spremnost škole kritičan čimbenik u određivanju toga hoće li se neki programi uspješno planirati i provoditi te hoće li ih škola podržati. Razina spremnosti škole može se smatrati fazom procesa razvoja škole.**

### Spremnost kao preduvjet

Spremnost škole jest stupanj do kojeg je škola voljna i pripremljena poduzeti radnje u nekom pitanju. Procjena spremnosti škole važna je kako bismo dizajnirali učinkovite strategije koje će voditi prema uspješnoj primjeni preventivskih aktivnosti. Ako škola

nije spremna za određenu razinu angažmana grupe ili pojedinaca, program neće postići uspjeh. Drugim riječima, uspjeh se postiže onda kada se preventivska aktivnost podudara s dimenzijom spremnosti škole.

Dimenzije spremnosti zajednice jesu: zajedničko znanje o problemu, vodstvo i uključenost zajednice, klima u zajednici, resursi povezani s problemom. Model spremnosti zajednice podrazumijeva devet faza te spremnosti: 1. nema svjesnosti, 2. poricanje/otpor, 3. nejasna svjesnost, 4. prethodno planiranje, 5. priprema, 6. pokretanje, 7. stabilizacija, 8. potvrda/proširenje, 9. profesionalizacija/visoka razina vlasništva zajednice.

Prema navedenom, škola može iskazati različitu fazu spremnosti u različitim dimenzijama. Dimenzije spremnosti pomažu pomicanju i napredovanju faza spremnosti.

## Faze spremnosti škole u pojedinim dimenzijama spremnosti za problem straha od ispitivanja

Dimenzija spremnosti škole	Razina spremnosti škole	Faza spremnosti škole
Znanje o naporima u zajednici	2,81	negiranje/otpor
Vodstvo	4,87	pretplaniranje
Klima u zajednici	3,56	nejasna svjesnost
Znanje o problemu	4,68	pretplaniranje
Resursi	3,37	nejasna svjesnost
Prosječni konsenzusni rezultat	3,85	Nejasna svjesnost

### Strah od ispitivanja

Većina učenika ponekad doživljava strahove vezane uz školu. Ti strahovi mogu se odnositi na početak školske godine, mnogobrojne školske zahtjeve ili pripadnost razrednoj zajednici. Strah od ispitivanja najčešće se definira kao emocionalna uzbuđenost i zabrinutost koje se javljaju u ispitnim situacijama i/ili pri njihovom zamišljanju, odnosno anticipiranju. Istraživači navode da gotovo 8% učenika od 5. do 8. razreda osnovne i od 1. do 4. razreda srednje škole izjavljuje da osjeća neki oblik straha od škole. Isto tako, poznato je da su djeca s izraženijim strahom od škole manje usmjerena na nastavu, slabije motivirana za učenje te uz to češće izostaju s nastave.

Tim za kvalitetu Medicinske škole u Rijeci u školskoj je godini 2016./2017. proveo upitnik o nastavi, nedostacima i teškoćama u njenoj izvedbi. Upitnikom je bilo obuhvaćeno 688 učenika - 142 mladića i 546 djevojaka. Od ispitanih je učenika 36,2% izjavilo da se uglavnom ili u potpunosti slaže s time da se boje ispitivanja. Tako velik udio učenika koji se boje ispitivanja zaslužuje pažnju svih djelatnika škole. Kako bismo pokrenuli planiranje učinkovitih preventivskih aktivnosti za rješavanje problema straha od ispitivanja, proveli smo procjenu spremnosti škole za navedeni problem te identificirali strategije koje odgovaraju trenutnoj fazi/razini spremnosti škole, a sve to da bismo povećali vjerojatnost promjena u školi.

### Koliko je škola spremna?

Pri provedbi procjene spremnosti škole korišten je priručnik spremnosti zajednice za promjenu (Tri-ethnic Center Colorado State University, SAD [http://triethniccenter.colostate.edu/docs/CR\\_Handbook\\_8-3-15.pdf](http://triethniccenter.colostate.edu/docs/CR_Handbook_8-3-15.pdf)). Prema uputama u priručniku, intervjuirano je četvero ispitanika koji rade u školi i dobro poznaju školski kolektiv.

Nakon bodovanja pojedinačnih intervjuja, rezultati pokazuju da je najmanja razina spremnosti u

dimenziji „znanje o naporima u školi“. Trenutna razina odgovara fazi negiranja, odnosno otpora škole. Takav rezultat govori o tome da samo nekoliko članova kolektiva ima neka saznanja o naporima koje škola ulaže u rješavanje problema straha od ispitivanja kod učenika.

Trenutna razina spremnosti u dimenziji „vodstvo“ odgovara fazi pretplaniranja. Članovi vodstva vjeruju da je navedeni problem značajan za školu i da su potrebni određeni naponi kako bi se naglasila njegova važnost.

Razina spremnosti u dimenziji „klima u školi“ odgovara fazi nejasne svjesnosti. Članovi školske zajednice smatraju da problem straha od ispitivanja postoji u zajednici, ali on nije prepoznat u školi kao prioritet.

Nadalje, veći dio članova školske zajednice ima određena „znanja o problemu“, ali su ipak najviše pasivni. Razina spremnosti u dimenziji „resursi“ odgovara fazi nejasne svjesnosti. Detaljnija analiza intervjuja pokazuje da u školi postoje načini da se neki od resursa, poput školskog prostora, eksperata, volontera, financijskih izvora, koriste za rješavanje tog problema, ali trenutno ne postoji plan njihovog raspodjeljivanja.

### Što dalje?

Pri razvoju akcijskog plana, odnosno odabira strategija za rješavanje problema straha od ispitivanja kod učenika, potrebno je povećati rezultat u dimenziji „znanje o naporima u školi“. Drugim riječima, potrebno je povećati svjesnost kolektiva o problemu straha od ispitivanja. Jedna od planiranih strategija kojima ćemo to učiniti jest izvještavanje nastavnika o rezultatima ankete provedene među učenicima. Time ćemo osvijestiti članove školske zajednice o postojanju problema u školi te promovirati literaturu koja to dobro opisuje. Važno je poručiti da je svaki nastavnik odgovoran za rad na problemu straha od ispitivanja kod učenika. Nužno je i da vodstvo naglašava temu straha od ispitivanja, stavljajući u fokus mišljenja i emocionalno stanje učenika. Isto tako, potrebno je organizirati edukaciju za članove školskog kolektiva. Daljnje planiranje uključuje provjeru načina financiranja preventivnih aktivnosti u tom području.

*Andrea Rubčić  
Stručni suradnik psiholog  
Medicinska škola u Rijeci*





# Program emPASTija

**Društveni problem koji je uže polje interesa Udruge za Pet Therapy Indeficienter (UPTIV) jesu svi oblici nasilja nad djecom i mladima te vršnjačko nasilje i nasilje nad životinjama. Udruga „Indeficienter“ jedina je udruga za intervencije potpomognute životinjama koja djeluje na području Istarske, Šibensko-kninske, Osječko-baranjske i Primorsko-goranske županije.**

Nasilje kao društvena pojava postoji odavno. Istraživanje i pojačano zanimanje za pojavu nasilja među djecom te publiciranje radova o toj temi započelo je 70-ih godina, u skandinavskim zemljama. U Hrvatskoj su značajniji pokazatelji i reference, koji pokazuju kako se radi o ozbiljnom problemu: Zbornik radova sa skupa *Nasilje nad djecom i među djecom* Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku, statistika istraživanja dr.sc. Ivane Sekol s Odsjeka za poremećaje u ponašanju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu, znanstveni rad Martine Horvat "Povezanost mučenja životinja s međuljudskim nasiljem".

Mnoga su djeca psihički i fizički zlostavljana. Čitav se urbani svijet danas suočava s tom zastrašujućom pojavom. Prema našem iskustvu, problem nasilja javlja se jer sve više djece živi s preangažiranim roditeljima (koji rade i do dva posla), usred rastave braka ili usred nasilnih odnosa. Kod mnogih vlada nesigurnost zbog nedosljednih odgojnih metoda roditelja, od prekomjerne pažnje do ravnodušnosti i zapuštanja. U obiteljima često nedostaje atmosfera sigurnosti i toplih međusobnih odnosa. Pojava siromaštva, socijalna i ekonomska tranzicija također su faktori pojavnosti nasilja.

Sve navedeno činitelji su rizika za skladan razvoj djeteta, uključujući razvoj samopouzdanja, te otvaraju prostor niskoj toleranciji i agresiji. U opisanim okolnostima povezanost djeteta i životinje može imati neprocjenjivo značenje za duševni razvoj djeteta.

## Osnovno o programu

Program emPASTija Udruge UPTIV spada u kategoriju "Animal Assisted Psychotherapy" (terapija potpomognuta životinjama, op. ur.). Temelje ima u programu *BullDog*®, koji je predstavljen 2014. g., na međunarodnoj konferenciji Animal Assisted Interventions International, u Denveru, SAD.

Prilagođen je provedbi u Republici Hrvatskoj te predstavljen 2016. g., na okruglome stolu "Prevenција nasilja među djecom i mladima", u Gradskoj knjižnici i čitaonici u Puli.

EmPASTija se temelji na četiri koncepta:

1. mentalizacija (sposobnost da mentalno obrađujemo emocije, afektivna stanja, tenzije... umjesto da ih praznimo kroz ponašanje bez razmišljanja),
2. zrcaljenje osjećaja i ponašanja (ponašanje pri kojemu jedna osoba podsvjesno oponaša geste, govor, stav druge osobe..., podsvjesno repliciranje neverbalnih signala druge osobe),
3. usvajanje pravila ponašanja (unutar obitelji također) te, kao najznačajniji koncept,
4. stvaranje odnosa između djeteta i psa, odnosno djeteta i obitelji, prijatelja, okoline.

Glavni je cilj projekta smanjenje svih pojava oblika nasilja nad djecom i mladima te vršnjačkog nasilja, smanjenje i preveniranje agresije kod mladih razvijanjem empatije prema slabijima. Cilj se dostiže strukturiranim radionicama, uz pomoć stručnih suradnika škole (pedagog, psiholog,

defektolog), voditelja terapijskih pasa te samim terapijskim psima.

Djelovanjem uz pomoć stručnog kadra i licenciranog voditelja terapijskog psa, ukazuje se na željene promjene u ponašanju kroz model pozitivnog i prihvatljivog ponašanja, koje djeca prihvaćaju kroz edukaciju i igru, uz istovremeno razvijanje empatije među vršnjacima te prema slabijima od sebe (u ovom slučaju prema psima).

Program emPASTija osmišljen je tako da se vode grupne radionice s djecom i mladima te, prema potrebi, individualna savjetovanja s roditeljima. Teme su: osnaživanje vrijednosti i emocionalni razvoj, prihvaćanje odgovornosti, socijalne interakcije, psihosocijalne vještine, stavovi o nasilju, kontrola impulzivnog ponašanja, privrženost, kreativnost... Svaka radionica završava krugom pitanja i međusobnim interakcijama djece, uz voditeljevo moderiranje.

## Pas kao posrednik

EmPASTija nudi ostvarivanje veće povezanosti djece s prirodom, u našem slučaju sa životinjama,





odnosno psima. «Djetinjstvo je danas gradsko djetinjstvo, potrošačko, djetinjstvo ograđenih igrališta. Nedostaje mu elementarni doživljaj prirode: paljenje vatre, kopanje rupe u zemlji, višenje sa grana, građenje brana na potočićima, promatranje velike životinje...» (Gebhard, 1994.)

Životinje, točnije psi, potiču maštu i sposobnost doživljavanja, posreduju u kontaktu djeteta s prirodom. Pomažu u razvoju dječjeg suosjećanja s drugim živim bićima, razvijaju osjećaj humanosti i socijalne empatije.

Dotir je prirodni dio komunikacije sa životinjama. Dodirivanje (milovanje) životinje uvelike pridonosi opuštanju, smanjenju stresa, dogradnji fizičkog, emocionalnog i funkcionalnog stanja, poticanju emocionalnog izražavanja, smanjenju osjećaja izolacije, usamljenosti i drugih emocionalnih odricanja. Čuvstveni pristup, u kojem je dotir jedan od osnovnih dijelova, važan je u razumijevanju empatije. Dotir legitimira bez emocionalnih komplikacija ljudskog dodira, što može biti značajan doprinos u procesu terapije.

### Svrha i ostvareni ciljevi

Pas pomaže djetetu da razvije osjećaj empatije, spremnost da upozna i nauči više o potrebama životinja, što dovodi do stjecanja sposobnosti prihvaćanja drugih, kao i sebe. Razlog tome jest što su životinje neverbalne, različite od ljudi, imaju potrebe, neovisne su o svom ponašanju te su sada i ovdje u trenutku. Pas je katalizator/medij i na taj način dovodi do izgradnje autonomije i prihvaćanja različitosti kod drugih i kod sebe. Dijete stvara relativno jednostavan odnos s ne-ljudskom životinjom/psom, koji nije emocionalno složen kao ljudsko-ljudski odnos ili, dodatno, popraćen sukobima.

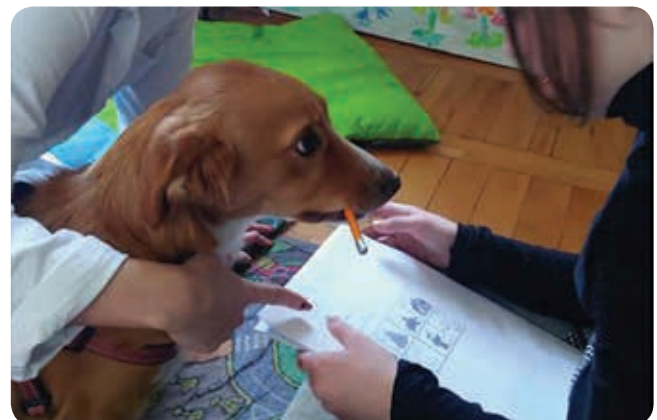
Razvijanjem empatije među vršnjacima i prema slabijima od sebe (životinjama) te povećanjem samopoštovanja kod djece-žrtava nasilja, razvijamo ih u kompletne i odgovorne ličnosti. Naporima u

osnaživanju odnosa djece s okolinom (učitelji, vršnjaci, obitelj...) stvara se osjećaj sigurnosti i povjerenja, što je ključno za kvalitetan i siguran razvoj djeteta. Svako dijete treba znati da uživa zaštitu, pogotovo kada nedostaju klasične roditeljske funkcije, kao npr. kod djece-štićenika doma.

EmpASTijom se poboljšava kvaliteta života djece tako da se razvijaju strpljenje i dosljednost, usvajaju se zdrave radne navike, djeca se uče aktivnom slušanju, asertivnom izražavanju, suradnji, konstruktivnom rješavanju problema, što u konačnici pridonosi postizanju šire društvene i systemske promjene.

Provedbom programa empASTije pri izravnom radu u trijadi korisnik - neljudska životinja/pas - stručna osoba, kroz jednu školsku godinu, stečeni su uvidi i nova znanja o djetetovom unutarnjem svijetu, djeca su izrazila potisnute ili zabranjene emocije i misli, pronašla način za povezivanje s okruženjem na neizravan i neprijeteći način, uz pomoć neljudske životinje/psa, što se pokazalo značajnim za jačanje kontrole, samokontrole, samopoštovanja i osjećaja sigurnosti.

Nadalje, kroz program empASTija djetetu se dala mogućnost da doživi osjećaj prihvaćenosti, odgovornosti, pripadnosti i predanosti, zajedno s



osjećajem da je voljen, dopadljiv i važan drugima. Dijete pokazuje različite sposobnosti te tako stimulira druge (kroz svoj utjecaj na životinju), što svakako doživljava kao uspjeh u odnosima. Ta iskustva i uspjesi kroz brigu za životinje omogućili su djetetu da promijeni svoj "imidž" u očima drugih te tako pridonijeli podizanju samopouzdanja.

Kroz procese u programu empASTija smanjuje se tjeskoba i stječe osjećaj smirenosti u prisutnosti psa, što djeci omogućuje da lakše prođu kroz emocionalno teške periode, jer se u nazočnosti psa osjećaju zaštićeno i sigurno. Također, djeca su bila sposobna zaštititi životinju i bdjeti nad njome, čime su unaprijedila vlastitu sposobnost obrane i osnažila samopouzdanje i sposobnost da preuzmu odgovornost za sebe.

Putem odnosa sa psom dijete stječe: autoritet, samostalnost, odgovornost. Pas pritom djetetu pomaže u nadvladavanju djetetovih ograničenja,

neuspjeha, u lakšem suočavanju s osjećajem tuge te u boljem kontroliranju agresije.

### Dobrobit životinja

Osim o dobrobiti koju životinje imaju za ljude, postavlja se moralno i etičko pitanje o uključivanju životinja u aktivnosti, terapije i/ili edukacije te o potrebama samih životinja, koje nisu odabrale svoju profesiju, već ih je čovjek stavio u tu ulogu. Dobrobit životinja važno je pitanje od javnog interesa, koje uključuje znanstvene, etičke i druge dimenzije. Poboljšanje našeg razumijevanja dobrobiti životinja uključuje proučavanje ponašanja životinja te je izazov u pristupu razumijevanju životinja i njihovih osjećaja. U nizu radionica radilo se i na prevenciji nasilja prema životinjama.

*Aleš Furlan, voditelj terapijskih pasa*

*Goranka Rosanda Furlan, prof., voditeljica terapijskih pasa*

*Uloga očeva u životu i odgoju djece*

## Čemu služi tata?

**Novija istraživanja ukazuju na važnost očeve uključenosti u brigu o djetetu od najranijih dana, kako za dobrobit i razvoj djeteta, tako i za dobrobit očeva i majki. Danas znamo da otac i majka unose različitu kvalitetu u djetetov život i svatko od njih različito pridonosi njegovu razvoju. Očeva uključenost, osjetljivost za djetetove potrebe, potpora i poticaj daju jedinstven doprinos dugoročnoj dobrobiti djeteta.**

Do sredine sedamdesetih godina na oca se gledalo kao na biološku nužnost te je minorizirana njegova uloga u socijalnom i emocionalnom razvoju djece, odnosno promatrana je samo kroz utjecaj na majku. Desetljeća istraživanja bila su usmjerena na vezu između majke i djeteta, smatranu najbitnijom za djetetov život. Pojam koji se tada isticao je tzv. majčinska praksa koja je bit majčinstva, a podrazumijeva njegu, zaštitu i odgajanje djece. Zadaci koji pripadaju u majčinsku praksu jesu: miješanje pelena, kupanje, hranjenje, presvlačenje, uspavlivanje, bavljenje djetetom noću, igranje s djetetom, čitanje djetetu, nabava odjeće, predmeta i igraćaka za dijete, vođenje u jaslince/vrtić, odlazak liječniku, vođenje djeteta u šetnju i na izlaske.

### Ravnopravne uloge majke i oca

No, 80-ih godina prošloga stoljeća obiteljski se kontekst nepovratno mijenja: dolazi do sve veće zaposlenosti majki, kao i češće pojave samohranih majki, što je istraživače navelo na to da majčinstvo i

očinstvo počnu promatrati kao dva zasebna utjecaja na dijete. Tada započinju istraživanja kojima su u središtu interesa očinstvo i efekti očinstva na dijete i na psihičko funkcioniranje majki i očeva te na širi obiteljski kontekst.

Danas puno bolje nego ranije razumijemo važnost i doprinos očeva djetetovoj dobrobiti i razvoju od najranijih dana do odrasle dobi. Prepoznato je da je uloga oca znatno sveobuhvatnija od 'partnera u igri', 'podrške majci' ili 'zastrašujućeg disciplinatora', 'dobavljača hrane i finansijskih sredstava'.

Znanstvenici navode da nema recepta 'kako postati kvalitetan tata u 21. stoljeću', ali su neki važni elementi prepoznati. U literaturi se navode tri osnovne funkcije oca:

1. preuzimanje odgovornosti za brigu o djetetovim potrebama, uključujući tjelesne i zdravstvene (presvlačenje pelena, oblačenje, hranjenje,





- uspavljivanje, odlazak liječniku i sl.),
2. pristupačnost, dostupnost za emocionalno povezivanje, raspoloživost za kontakt te
  3. uključenost (upletenost) u direktnu interakciju s djetetom (igranje, čitanje, izlasci).

Posebno je istaknuta sposobnost emocionalnog povezivanja, osjećaja bliskosti s djetetom. Istraživanja sugeriraju da je, radi poticanja osjećaja bliskosti, oca potrebno što prije uključiti u kontakt s djetetom – očevi koji su bili na porodu efikasniji su u stvaranju odnosa s djetetom i stvaraju jaču povezanost, slično kao što su se očevi koji su prva dva tjedna proveli s partnericom bolje povezali s djetetom. Za stvaranje emocionalne povezanosti izuzetno je važan kontakt kože na kožu, fizička blizina i dodir djeteta i oca.

Odgovori djece DV Viškovo na pitanje „Čemu služi tata?“

„Tata služi za sve. Da mu kažeš istinu, da ga maziš...“

„Ne znam, jer tata stalno radi.“

„Tata služi da mene ljubi bockavom bradom.“

„Tata ne služi ničemu, mama mora sve raditi.“

„Tata služi da se igram s njim i još služi da ga jako puno volim.“

„Tata služi da sjedi i leži.“

„Tata služi da divljamo po krevetu i mazimo se.“

„Tata služi za odmaranje, za spavanje i da ide na posao.“

„Tata služi da pazi svoje dijete, da ga čuva i poštuje.“

„Služi da pomaže ženi i da skuplja novce na poslu.“

### Višestruke dobrobiti

Aktivnu brigu o djetetu kod očeva prate fiziološke promjene koje olakšavaju pokazivanje nježnosti i povezivanje s njime. Očevi koji se bave bebama bolje se osjećaju: ne samo da postaju kompetentniji roditelji time što vježbaju roditeljstvo, već su ispunjeniji, sretniji i smireniji. Istraživanja pokazuju da očevi koji više ulažu u svoju ulogu (više se daju u svoje očinstvo) imaju bolje mentalno i tjelesno zdravlje. Valja, međutim, napomenuti da samo provođenje vremena s djetetom nije dovoljno, radi li se o npr. zajedničkome gledanju televizije ili sl., već je važna kvaliteta interakcija. Dobri se očevi igraju s djetetom, još od kad je dijete sasvim malo, toliko malo da se niti neće sjećati same igre, već osjećaja povezanosti; razgovaraju s djetetom o onome što dijete zanima, prate ga u njegovim interesima; usmjeravaju dijete prema ispravnom ponašanju i pritom iskreno vjeruju u dijete; dostupni su djeci i, kad su s njima, usmjereni su na njih. I za kraj, ono najvažnije: dobri očevi vole provoditi vrijeme sa svojom djecom.

Istraživanja pokazuju da djeca uključenih očeva, kao posljedicu višeg kvocijenta inteligencije vidljivog u trećoj godini života, imaju kvalitetnije veze s drugom djecom, bolje školske ocjene te manje problema u ponašanju.

Koliko će otac biti dobar otac svojoj djeci umnogome ovisi o majci. Majka treba biti mudra da ocu ostavi dovoljno prostora da on zaista bude otac. Majka treba prihvatiti da su djetetu potrebna

dva različita roditelja, koji unose različite, ali jednako kvalitetne komponente, a ne majka i zamjena za majku u obliku oca.

Postoje razlike u interakciji očeva i djece u usporedbi s majkama. Očevi se drugačije igraju s djecom, oni se igraju grublje, čime pomažu djeci da bolje kontroliraju svoje tijelo i emocije. Očevi su skloniji potaknuti dijete da prihvati rizik u igri, ali i u životu, što razvija zdravu ambiciju. Očevi su u komunikaciji s djecom manje skloni tzv. Tepanju, čime potiču korištenje novih riječi i obogaćuju jezik djece. Očevi drugačije discipliniraju: oni su skloniji pravdi i logičnim posljedicama, čime djecu pripremaju za stvarni svijet.

Rana aktivna uključenost očeva u brigu o djetetu dobra je i za majke. Veća uključenost oca u brigu o djetetu i drugim obvezama u kućanstvu povezana je s nižom razinom roditeljskog stresa i depresije kod majki te stoga povećava vjerojatnost razvoja sigurne privrženosti između majke i djeteta.

### Klub očeva

Danas svjedočimo da očevi sami preuzimaju inicijativu, što je vidljivo u obitelji, ali i u ustanovama koje dijete pohađa. Sve veća uključenost očeva vidljiva je od prisustvovanja porodu, preko sudjelovanja na roditeljskim sastancima i tematskim radionicama do uključivanja u različite programe podrške roditeljstvu.

Jedan je od tih programa „Klub očeva“, nastao u okviru programa podrške roditeljstvu „Rastimo zajedno“, koji se niz godina provodi u dječjim vrtićima, udrugama i obiteljskim centrima. Program se sastoji od četiri radionice: „Očinska uloga u ranom djetinjstvu“, „O tatama i osjećajima“, „O tatama i mamama“, „Tata od zanata“. Posebna se pažnja posvećuje ulozi očeva u ranom djetinjstvu s obzirom na već spomenutu spoznaju da očeva uključenost, podrška i poticaj u prvim godinama djetetova života daju jedinstven doprinos njegovu dugoročnom psihosocijalnom razvoju. Očevi na radionicama stječu nova saznanja o svojoj ulozi u ranom djetinjstvu i promicanju djetetovog razvoja, promišljaju o vlastitoj očinskoj ulozi, stječu bolji uvid u nju, prepoznaju učinkovite načine kako se nositi sa zahtjevima roditeljstva, razmjenjuju ideje o načinima na koje žive svoje očinstvo te razmjenjuju informacije i podršku u ostvarivanju te važne životne uloge.

„Klub očeva“ u Primorsko-goranskoj županiji djeluje u dječjim vrtićima u Viškovo, Opatiji, Crikvenici i Rabu. Radionice su namijenjene prvenstveno očevima djece predškolske dobi. Uključiti se mogu i očevi čija djeca nisu polaznici vrtića. Prijave su obvezne, a svi zainteresirani očevi mogu u navedenim vrtićima dobiti informaciju o novim ciklusima radionica.

Sonja Pribela-Hodap, univ. spec. psych.

Dječji vrtić Viškovo

# Kako mogu postati bolji

U hrvatskom jeziku nema prikladnog prijevoda termina „coaching“ i njegovih izvedenica. Za osobu koja je „coach“ mogli bismo možda upotrijebiti riječi poput trener-uvježbavatelj-mentor-učitelj-voditelj-pomagač-inspirator-motivator i sl. U ovom ćemo članku koristiti izvornu riječ „coach“ za osobu koja provodi „coaching“ te naziv klijent ili korisnik za osobu koja dođe na „coaching“.

**„Coaching“ je rad između klijenta i „coacha“ na ostvarivanju zacrtanih ciljeva usklađenih s klijentovim uvjerenjima, željama i unutarnjim porivima. „Coaching“ nije psihoterapija, mentoring, konzalting, savjetovanje... premda uključuje elemente svih tih procesa.**

To je proces traženja i ostvarenja životne ravnoteže, proces kojim klijent osvještava sebe kao pojedinca, život koji živi i posao koji radi, proces u kojem klijent spoznaje svoj utjecaj na okolinu i utjecaj okoline na njega.

„Coaching“ se bavi promjenama. Pomaže korisniku da napravi promjenu, promijeni pravila igre, definira što želi ili da na bolji način iskoristi postojeću igru. „Coach“ pomaže klijentu podići nivo svjesnosti i samim time ostvariti stupanj slobode i neovisnosti koju u datom trenutku može prihvatiti. Daje odgovor na osnovno pitanje: „Kako mogu biti bolji?“ Stoga je to i metoda osobnog razvoja.

## Ključni je termin - promjena

Einstein je definirao glupost kao „činiti iste stvari i očekivati različit rezultat“. Možemo reći da je „coaching“ pomaganje osobi da shvati postojeće stanje (zonu „gluposti“), da razumije nužnost promjene te da uvidi što i kako činiti da bi postigla drugačiji, tj. željeni rezultat. „Coaching“ se usredotočuje na razumijevanje sadašnjosti i oblikovanje budućnosti, a ne na „cementiranje“ ili razumijevanje prošlosti.



## Vrste „coachinga“

Postoje različite vrste „coachinga“, no vještine koje se primjenjuju iste su u različitim područjima.

1. Životni „coaching“ (engl. Life Coaching)
2. „Coaching“ izvršnih rukovoditelja (engl. Executive Coaching)
3. Poslovni „coaching“ (engl. Business Coaching)
4. „Coaching“ karijere (engl. Career Coaching)
5. „Coaching“ na području sporta

„Coach“ se može specijalizirati, no često dolazi do značajnog preklapanja, npr. između životnog i poslovnog „coachinga“. Osoba koja radi na životnom „coachingu“ ne može djelovati a da ne uzme u obzir posao klijenta, a poslovni „coach“ ne može pravilno prići klijentu a da mu ne pomogne prilagoditi posao redovnom životu.

Sve vrste „coachinga“ fascinirajuće su i podliježu istim ponašanjima: utvrđivanju ciljeva i vrijednosti, otkrivanju novih životnih pozicija i njihovom zauzimanju te izgradnji novih vještina.

U kojem god području „coach“ radi, njegov je zadatak osposobiti klijente za postizanje rezultata iznad njihovih percipiranih granica. Naglasak je na postizanju svijesti o tome koji je realitet, što osoba stvarno čini (ne što bi trebala činiti) kako bi to mogla promijeniti. Ti su principi primjenjivi na bilo koju vrstu „coachinga“.

LIFE COACHING (o kojem je uglavnom riječ u ovom članku) bavi se životom klijenta u svim njegovim dimenzijama: u osobnom i profesionalnom životu, zdravlju i odnosima. Uvijek postoji trenutačni problem, no on se širi tako da se preklapa s mnogim aspektima života.

## Kome je namijenjen

Život je dinamičan i nepredvidiv proces. Sastoji se od ugone i neugode, od uspjeha i neuspjeha, figurativno rečeno - od svjetla i tame... U tom smo procesu u stalnoj interakciji s dva svijeta, unutarnjim i vanjskim, učimo i razvijamo se. Ono što je konstantno jest promjena.

Svi se ponekad u životu nađemo zaglavljani u nekoj situaciji ili stanju, iz kojih se izvlačimo samostalno ili potražimo pomoć. Ponekad se,



međutim, događa da osoba problem ignorira i potisne ga u nesvjesno, ne potraži pomoć, a sama u tom trenutku nema kapaciteta za promjenu - i tako „gura“ do neke sljedeće životne situacije.

„Coaching“ zahtijeva klijente koji su ozbiljni u pogledu sebe samih, svojih promjena. Nije moguće trenirati nekog tko ne želi promjenu, niti pomoći osobi koja nije spremna preuzeti odgovornost i uložiti napor.

Stoga je za proces „coachinga“ potrebna određena razina svijesti i spremnosti. To znači da je osoba došla do točke nezadovoljstva ili patnje, primijetila i priznala da nešto ne funkcionira te odlučila poduzeti korake kako bi to promijenila.

### Principi „coachinga“ jesu:

- dobrovoljnost – klijent radu pristupa dobrovoljno i odgovorno,
- suradnja – u „coachingu“ klijent i „coach“ rade zajedno,
- povjerljivost između „coacha“ i klijenta u temeljima je „coachinga“,
- „coach“ pomaže klijentu doći do rješenja, ne sugerira niti nameće svoja, pomaže u osvještavanju, vodi i usmjerava, pomaže u tome da klijent ustraje i održi promjenu,
- klijent odlučuje i bira – vrlo je važno da klijent uvijek ima mogućnost izbora,
- usmjerenost na sadašnjost i budućnost - pristupi u „coachingu“ oslanjaju se na ovdje i sada, „što se trenutno događa?“ i na budućnost, „na koji način mogu pristupiti ovoj situaciji kako bih došao do cilja?“,
- Kaizen princip je vrlo važan, a znači napredovanje malim, sigurnim koracima; razlog tome je da velike promjene mogu izazvati ogromne otpore i onemogućiti bilo kakav transformacijski proces; velika promjena često se sastoji od mnogo malih promjena.

### Suradnja s klijentom

„Coaching“ je timski rad, savezništvo „coacha“ i klijenta, koji zajedno rade da bi postigli najbolje rezultate. Temeljni je okvir rada suradnja. „Coaching“ je koristan samo ako ga prihvaćaju i korisnik i „coach“. Da bi uspjeli, i jedan i drugi moraju odigrati svoju ulogu u potpunosti.

„Coach“ u osnovi ne savjetuje, već podržava klijenta u sagledavanju svih aspekata određenog pitanja, pomaže mu sagledati širu sliku, kako bi sam došao do najboljeg odgovora za sebe, proveo ga u djelo i pritom naučio više o sebi. U tom smislu „coach“



koristi terminologiju poput „Idemo vidjeti kako da to najbolje napravite“.

„Coach“ smije predložiti moguća rješenja, no ključno je da klijent sam donosi zaključke, bira metode ostvarivanja ciljeva i provodi ih. Klijent tako uviđa da su rezultati njegovi, da ima svoja rješenja i da je za njih odgovoran.

Treba razumjeti da „coach“ nije taj koji stvara promjenu, već klijent kreira pomak u svojoj realnosti, putem svog vlasitog uma. „Coach“ pomaže i olakšava taj proces omogućujući klijentu da zakorači u moć koja jedina može napraviti pomak u realnosti. Prema tome, osnovni je zadatak „coacha“ usmjeravati proces pomicanja korisnika prema konstruktivnijim realnostima.

Kompetencije „coacha“ usmjerene su na sposobnost uspostavljanja odnosa povjerenja s klijentom, omogućavanja uvida kod klijenta, usmjerenost na ciljeve i akciju, posvećenost osobnom razvoju.

„Coach“ treba dati najbolje od sebe, no istovremeno znati da ne može pomoći svakome, što je jedna od bitnih zakonitosti.

### Školovanje i potrebe

Pristup „coachingu“ raznolik je, nema jedne i jedinstvene edukacije. Većina „coachera“ nakon fakulteta završi jednu ili više specijaliziranih „coaching“ edukacija. Redovno usavršavanje obvezno je. U radu s klijentima značajno je životno i radno iskustvo, a ono što je za svakog „coacha“ „conditio sine qua non“ (uvjet bez kojeg se ne može) jest stalni osobni razvoj.

„Coaching“ nije samo profesija, nego i metoda razvoja pojedinca, odnosno razvoja zaposlenika te „leadershipa“. U tom smislu „coachingom“ se u Hrvatskoj bave mnogi i taj je broj teško procijeniti.





Potrebe za „coachingom“ velike su: od srednjih škola i fakulteta, gdje bi brojnim studentima i učenicima „coaching“ pomogao da bolje odaberu studij, budu uspješniji i u većem postotku završavaju školovanje, preko osobnog života pojedinaca, do korporativnog, malog i obiteljskog poduzetništva te u javnom sektoru.



## Ogledalca

Biti roditelj najodgovorniji je posao na svijetu. To nije jednostavan zadatak, nema uputstava ni gotovih recepata. A kako je svako biće jedinstveno (i roditelj, i dijete), bezbroj je mogućih kombinacija problema i rješenja.

Jedno od najjačih odgojnih sredstava jest osobni primjer; time

roditelj ima ogromnu odgovornost da se razvija i postane najbolja verzija sebe. To traži stalno učenje, osvještavanje, mijenjanje, integriranje... Rad na osobnom razvoju proces je koji traje i kojemu nema kraja. Naše najbolje želje i namjere za našu djecu ne znače puno, jer mi dajemo ono što imamo, stoga valja zaviriti u sebe i istražiti što to imamo, zadržati što je dobro, promijeniti što nije.

Djeca na nesvjesnoj razini zrcale: roditelje, obitelj i društvo. Odrasli to uglavnom ne razumiju. Što to ustvari znači? Kada djeca „iskazuju“ neki problem (bilo da se radi o ponašanju, neuspjehu, mentalnim ili fizičkim problemima...) ona odražavaju ono što nije dobro u njihovom okruženju. Time ukazuju na potrebu promjene i, mogli bismo reći, zovu upomoć.

Gotovo u pravilu, radi se o disfunkcionalnim obiteljima, s većom ili manjom razinom disfunkcionalnosti. Često se radi o obiteljima u kojima su se roditelji razveli i/ili nisu u skladnim odnosima. Upravo su odnosi ključni faktor. Psihoterapeut Jesper Juul to je jasno izrazio rekavši: „Djecu ne odgajaju ni majka, ni otac, već njihov odnos!“

Dakle, djeca su refleksija odnosa među roditeljima i članovima obitelji, stoga roditeljima, koji su odrasli, treba pomoć, pri čemu „coaching“ može biti koristan.

Kada roditelj uđe u proces „coachinga“ svjesno i dobrovoljno te učini stvarnu promjenu koja je potrebna, dijete/djeca će se automatski „posložiti“ (prvo su dobri tata/mama, a onda je dobro dijete; ne ide obrnuto).

Jedna je žena rekla: „Odgoj djece je odgoj nas samih“, što mogu potvrditi iz vlastitog iskustva. Djeca su zaista naši najveći učitelji i motivatori. Za sebe i za njih vrijedi se potruditi, ispraviti tko zna otkad „krive Drine“ i stvari staviti na svoje mjesto, unutar nas i izvan nas, posložiti se na originalan način. Sretno svim roditeljima i, ako se nađete zaglavljene u nekoj nepoželjnoj situaciji, riješite to odmah na ispravan način ili potražite pomoć stručne osobe u koju imate povjerenja.

*Mr.sc. Zlata Jaška, dr.med.,  
life coach*

## Djeca/mladi i „coaching“

Postoji značajna razlika u radu s odraslima i djecom/mladima u dobi od 15 do 20 godina. Oni su u procesu odrastanja, više nisu djeca, a još nisu odrasli, koji bi trebali biti sposobni odlučivati i adekvatno upravljati svojim životom (što nije uvijek slučaj).

Već je spomenuto da je za process „coachinga“ potrebna dobrovoljnost i doraslost, što znači izvjestan nivo svijesti, zrelosti, spremnosti te mogućnosti prihvaćanja odgovornosti. Sve su to preduvjeti za suradnju i povjerenje, bez čega „coaching“ nije moguć. S obzirom na to, možemo zaključiti da djeca/mladi nemaju još razvijene sve potrebne komponente za taj proces. Međutim, elementi „coachinga“ svakako se mogu upotrijebiti i oni na njih dobro reagiraju.

Mladi na savjetovanje nerijetko budu „privedeni“, tj. ne dolaze svojim odabirom, već ih upute škola, roditelji, ponekad institucije, kao što su prekršajni sud, centri za socijalnu skrb ili općinsko državno odvjetništvo. Tada mladi obično dolaze s otporom, što se može razumjeti i očekivati. No, posljedica je da nisu odmah otvoreni za suradnju, nisu sasvim iskreni, ponekad manipuliraju ili lažu. Potrebno je vrijeme da steknu povjerenje i još više vremena da sazriju u suradnju na aktivan način.

## Roditeljima treba pomoć

Kada se radi o djeci/mladima, kontekst je širi od samog djeteta i njegovih roditelja: odnosi se na cijelu obitelj i odnose u njoj, na školu i sve ono što na dijete utječe. Upućivanje djeteta psihologu/pedagogu/psihijatru... ustvari pokazuje da i roditeljima treba pomoć ili usmjerenje kako promijeniti uzroke koji su doveli do problema kod djece ili s djecom.

Kada se događaju nepoželjne situacije (problem s djetetom), roditelji bi to trebali odmah primijetiti i djelovati, istražiti svoje greške u koracima, priznati ih i odlučiti to popraviti. Nije u pitanju krivnja, jer roditelji čine najbolje što znaju i s najboljim namjerama; u pitanju je odgovornost, htjeti uvidjeti i uložiti svoj trud da se promijeni što ne valja.





Hej, molim te, uživaj u životu.  
Imam sedamnaest godina,  
treći sam srednje i prošla sam  
kroz nešto nepotrebno u svom  
životu.

Došla sam u prvi srednje kao  
djevojka voljena u društvu.  
U kući se nisam slagala ni sa  
kim pa bih bijes izbacivala  
kroz pjesmu. Hip-hop glazba  
bila je stalno uz mene i  
vrijeme sam provodila u  
takvom okruženju.

Povukla me depresija i cijelo  
društvo je to primijetilo. Već  
naviknuta na miris marihuane  
koja se pušila u mom  
okruženju, i ja sam posegnula  
za njom.



Rekli su mi da smiruje i  
smanjuje brige, ali kad  
se zareda jedna svaki  
mjesec, jedna svaki tjedan,  
jedna..., postaješ ovisan.  
Ideš sve dublje u probleme,  
a da ni ne shvaćaš.

U Rijeci, u KBC-u, testirali  
su me i poslali na Kalvariju  
(Centar za izvanbolničko  
liječenje bolesti ovisnosti,  
op.ur.). Dolazim još uvijek  
svojevoljno iako znam da su  
mi dečko i prijatelji pomogli  
drugim aktivnostima samo  
da se maknem od trave.

Shvatila sam da sam ugrozila  
svoje i obiteljsko psihičko  
stanje. Ja nisam, ali svi koji  
konzumiraju travu mogu upasti  
u financijske probleme, ili čak  
dublje ući u svijet droge.  
Sve vam je to nepotrebno.  
Uživajte s ljudima koje volite i  
koji vole vas.

**Ljubav je dovoljna.**







*Rad korisnika Centra za izvanbolničko liječenje ovisnosti NZZJZ PGŽ*