

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 XVIII. broj **25**  
Rijeka, lipanj 2022.

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.

*Uređuje:*

Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja

*Lektorica:*

Tanja Župan Bariša, 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

Savjet roditeljima .....	3
Ustrajnost kod djece i mladih .....	5
Kako s djecom i mladima komunicirati o mentalnom zdravlju .....	8
Online psihološko savjetovalište .....	10
Aplikacije za mentalno zdravlje.....	12
Usmjerena svjesnost.....	19
Lječidbena moć životinja .....	21
Geštalt-psihoterapija s djecom .....	24
Emocije.....	27
Positive kick – preventivni program za učenike posebnoga razrednog odjela u OŠ „Fran Franković“, Rijeka.....	29
Rad na mentalnom zdravlju učenika u produženom boravku .....	31

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



# Očuvanje mentalnog zdravlja u izazovnim vremenima

Svako vrijeme donosi nove izazove. Pandemija je unijela promjene u mnoge sfere naših života. Velika promjena koju su na svojoj koži osjetili učenici, učitelji i njihovi roditelji bila je premještanje škole u virtualno okruženje, odnosno nastava na daljinu. Trebalo je mnogo volje, truda i hrabrosti da se prebrodi taj izazov. Mnoge smjernice za roditelje o tome kako djeci biti podrška tijekom nastave na daljinu primjenjive su i na druge izazovne okolnosti, kao npr. dugotrajno izbjivanje iz škole zbog bolesti ili suočavanje sa stresom izazvanim naglim i neželjenim promjenama obiteljskog ili društvenog okruženja.

## Kad se škola preseli u domove

Nastava na daljinu, ostvarena putem suvremenih tehnoloških dostignuća, pokazala se rješenjem u situaciji kad su značajno uzdrmane naše temeljne vrijednosti - sigurnost i zdravlje. Škola, kao mjesto stvaranja novih znanja i vještina, odnosa, druženja, prvih ljubavi i još mnogočega što školski život čini onim što pamtimo cijeli život, preselila se u domove učenika. Tamo su, s umanjenom izravnom podrškom učitelja, putem ekrana, morali nastaviti razvijati svoj spoznajni, socio-emocionalni, govorni, komunikacijski, motorički, prijateljski svijet, ali i mnoge druge unutrašnje svjetove.

Informacije koje su stizale putem medija, opetovana pitanja hoće li biti nastave uživo i dugotrajne samoizolacije dodatno su otežavale ionako tešku situaciju obilježenu neizvjesnošću. Uloga roditelja, posebice u radu s djecom koja su tek na početku svoga školovanja i djecom kojoj je potrebna posebna skrb, značajno je porasla.

## Nastava na daljinu ne može zamijeniti učionicu

Veliko istraživanje Instituta za društvena istraživanja 2021. godine na uzorku većem od 27 000 učenika osnovnih i srednjih škola u Hrvatskoj pokazalo je da je pandemija značajno utjecala na živote učenika. Kod dijela učenika pozitivno je utjecala na poboljšanje odnosa s bližnjima te vještine uporabe računala. No, zabilježen je i negativan utjecaj na psihičko zdravlje, naročito kod srednjoškolaca. Promjene u nastavi uzrokovale su pad radnih navika i motivacije za učenje.

Učenici svih generacija procijenili su učioničku nastavu kvalitetnijom od one na daljinu, posebno kad je riječ o ključnim elementima procesa poučavanja: razumljivosti, jasnoći i zanimljivosti.

## Izazovi za roditelje

Od početka pandemije primili smo mnogo informacija o tome kako se ponašati i kako se zaštititi od zaraze, kao i što nam je činiti ako se zarazimo kako bismo zaštitili sebe i druge. Kada je u pitanju očuvanje mentalnoga zdravlja, također postoji niz vrijednih smjernica koje valja slijediti. Preporuke dane roditeljima o tome **kako sačuvati svoje i mentalno zdravlje svoje djece** tijekom nastave na daljinu ne treba zaboraviti i otpisati. Naime, vrlo su korisne i u drugim stresnim životnim okolnostima koje mogu pogoditi dijete i obitelj.



- Bez obzira na to što je izvor stresa za dijete i obitelj (pandemija, bolest, promjena škole...), uvijek se **informirajte iz provjerenih izvora**. U slučaju nastave na daljinu, škola je na svojim internetskim stranicama objavljivala informacije o načinu održavanja nastave. I druge javne institucije redovito na internetskim stranicama objavljuju i ažuriraju bitne podatke.
- Na koji ćete način pomagati djeci ovisi o njihovoj kronološkoj i razvojnoj dobi. Nemojte umjesto djeteta rješavati školske zadatke jer mu time šaljete poruku da ne vjerujete u njegove sposobnosti i navikavate ga da netko drugi radi umjesto njega. **No, važno je da zna da ste mu na raspolaganju i da vam se može obratiti za podršku i pomoć.**
- Uočite li teškoće u savladavanju nastavnih sadržaja ili imate dvojbi povezanih s učenim teškoćama, **kontaktirajte s djetetovim učiteljima.**
- **I u promjenjivim okolnostima življenja nastojte da vaš dnevni raspored bude što sličniji uobičajenoj strukturi.** Održavajte što



više aktivnosti koje su važne vašoj djeci i vama (duhovne, vjerske, kulturne, sportske, hobije...).

- **Koristite se zdravim načinima suočavanja sa stresom za sebe i svoju obitelj.** Boravite u prirodi, čitajte s djecom, igrajte društvene igre, bavite se onim što volite.
- Imajte na umu da je **normalno da djeca reagiraju na stresne situacije.** Važno je prepoznati stres te im pružiti potrebnu i primjerenu utjehu.
- **Obratite pažnju na to kako se dijete osjeća.** Poslušajte ga, potvrdite mu da primjećujete da mu je teško. Ako primijetite da dijete ima pojačan

osjećaj tjeskobe ili brige, pitajte ga više o njegovim osjećajima; **važno ih je izraziti.** Razumijevanje djetetovih osjećaja pomoći će vam da ga utješite, a to je ujedno i prilika da mu pokažete koliko vam je važno.

- **Tražite priliku da pohvalite dijete kada učini nešto dobro i korisno za sebe i svoje zdravlje.** Što više hvalite neko ponašanje, veća je vjerojatnost da će ga dijete ponoviti!

- **Budite strpljivi.** Pokušajte ne kritizirati promjene koje zapazite u njegovu ponašanju, kao npr. potrebu za raspravom ili pritužbe, koje su vjerojatno



proizašle iz stresne situacije s kojom se suočava.

- **Dajte djeci točne podatke o onome što se događa**, ali ih nemojte pretjerano opterećivati nepotrebnim detaljima. Budite oprezni kad odlučujete što ćete gledati i vodite brigu o čemu raspravljate pred djetetom.
- **Potaknite dijete na igru**. Igra je vrlo važan oblik pomoći djeci pri suočavanju sa stresom i brigama te im pomaže u održavanju normalnosti u životu.
- Za svu, a posebice za stariju djecu, **pokušajte**

**stvoriti prostor u kojem mogu svakoga dana biti sami** ili podalje od drugih, barem nakratko.

- Koliko to dopuštaju okolnosti, **ostanite povezani s obitelji i prijateljima, barem putem interneta ili telefonskih / videopoziva.**

**Brinite se o svom i mentalnom zdravlju svoje djece!**

*Ksenija Petelin, prof. pedagogije,  
univ. spec. sanit. publ.,  
dječji i adolescentni integrativni psihoterapeut*

*Ustrajnost kod djece i mladih*

## Kako potaknuti savjesnost i uspjeh?

**Odnedavno se u stručnoj literaturi i u praksi počeo upotrebljavati termin „grit“. Definira se kao ustrajnost i strast za postizanjem dugoročnih ciljeva. Ustrajnost i odvažnost predstavljaju osobne karakteristike koje nas motiviraju na postizanje dugoročnih ciljeva jer često intelektualne sposobnosti same po sebi nisu dostatne za postizanje uspjeha.**

Istraživanja su pokazala da ustrajnost može biti jednako važna ili čak važnija od inteligencije u predviđanju školskog uspjeha; konkretno, pokazala se boljim prediktorom stope diplomiranja u odnosu na kvocijent inteligencije. Ustrajnost je dodatak koji nam pomaže da ostvarimo ciljeve te predstavlja mogućnost i volju za ponovnim „podizanjem“ i pokretanjem nakon doživljenog neuspjeha. Ustrajnost predstavlja kombinaciju strasti, odlučnosti i usredotočenosti koja osobi omogućuje održavanje discipline i optimizma na putu ostvarivanja ciljeva, čak i kada je suočena s nelagodnom, odbijanjem željenog i nedostatkom vidljivog napretka godinama ili čak desetljećima.

Koncept ustrajnosti ima implikacije na to kako potičemo i ohrabrujemo djecu i mlade. Slijedi nekoliko stavki o kojima treba voditi računa kako bismo kod njih jačali ustrajnost i naučili ih da održe motivaciju i odlučnost unatoč poteškoćama, preprekama i neuspjehu.

### Pronalaženje dugotrajne aktivnosti

Jedna je od bitnih stavki naučiti djecu da pronađu svoju „strast“. U mlađoj je dobi to najčešće teško ostvarivo, ali je moguće pomoći djeci usvojiti navike koje potiču ustrajnost. Ideja je naučiti ih da se posvete nečemu i marljivo rade. Proces učenja nije uvijek zabavan, ali napredak ne dolazi bez truda.



Međutim, ako je dijete motivirano unaprijediti neku vještinu koja mu se sviđa ili proširiti znanje iz područja njegovog interesa (drugim riječima, kada je intrinzično motivirano), veća je vjerojatnost uspjeha te će se „borba“ činiti vrijednom truda, a sam će uspjeh biti nagrada. Bilo da se radi o baletu, nogometu, violini ili karateu, dopuštajući djetetu da odabere aktivnost i da se njome određeno vrijeme bavi, pomažemo mu pronaći i razvijati strast. Pritom se uči samodisciplini, stvara radne navike nužne za život te jača ideju da su za usvajanje vještine potrebne praksa i upornost.

### Prepreke su dio puta do uspjeha

Osobe koje vjeruju u napredak sklonije su ustrajati usprkos teškoćama zato što prihvaćaju da je naporan rad dio procesa rasta. Pored toga, razumiju da prepreke nisu trajno, nepromjenjivo stanje. Učenici su manje frustrirani procesom učenja i ulažu više truda kada shvate da su i stručnjaci jednom bili početnici koji su se borili s neuspjehom. Prihvatimo li prepreke kao nezaobilazan dio puta k uspjehu, osjetit ćemo olakšanje i smanjenje pritiska. Bitno je razbiti mit da je ostvarenje ciljeva linearan proces i prihvatiti da je zapravo pun oscilacija. Da bi djeca naučila upravljati frustracijom koja će se, bez iznimke, javljati prilikom suočavanja s poteškoćama i preprekama, važno ih je podučiti da su prepreke nužne na putu do uspjeha. Naravno da je u redu dopustiti djeci da odustanu od neke aktivnosti ili interesa, ali ne zbog toga što im prethodno nismo pomogli da razumiju da su upornost, marljivost, naporan rad pa čak i borba ono što vodi do cilja.

### Preuzimanje rizika u svrhu napredovanja

Uspješni ljudi spremni su izaći iz svoje zone ugone i riskirati kako bi naučili nešto novo ili slijedili dugoročan pozitivan cilj. Premda rizik može završiti neuspjehom, uspješne osobe ne odustaju unaprijed. Ponekad odrasli izbjegavaju govoriti o preuzimanju rizika koji nisu urodili plodom, ne želeći zapravo govoriti o svojim neuspjesima. No, time djeci uskraćuju važnu poruku: od teškoća, problema, prepreka i neuspjeha može se oporaviti! Kada djeca upoznaju tuđe iskustvo oporavka i otpornosti, posebice važnih modela kao što su roditelji, stječu uvid da je rizik promjene i novih iskustava potreban za napredak i, posljedično, uspjeh.

Strah od neuspjeha ponekad ljude paralizira i tjera ih na neaktivnost. No, važno je iskusiti neuspjeh (ionako će se u nekom trenutku svakome dogoditi) da bismo uvidjeli da nas neće uništiti, već da se možemo oporaviti. Da bismo se uopće upustili u rizik, potrebno je naučiti nositi se sa strahom na odgovarajući način. Djeca to mogu kroz iskustvo roditelja koji, kao pozitivni modeli, ne izbjegavaju temu o riziku te pokazuju kako otpornost omogućava da prebrode povremenu težinu i kratkotrajni neuspjeh.

Preuzimanje rizika u svrhu napredovanja u svakom slučaju uključuje određenu dozu nelagode koja prati iščekivanje konačnog rezultata. To je također korisna poruka za djecu i mlade: uspjeh podrazumijeva vrijeme, strpljenje, upornost te ponešto nesigurnosti. Dopustiti djeci i mladima da vide primjer preuzimanja pozitivnog rizika može uliti optimizam i hrabrost koji su im potrebni na putu ostvarenja ciljeva.



## Neuspjeh nije kraj puta

Smatra se da ustrajni ljudi imaju razvijene kognitivne dispozicije kojima nastoje prepoznati promjenjive uzroke svojih trenutačnih problema. Usmjereni su na traženje uzroka, a ne krivaca te na moguća rješenja. Biti ustrajan podrazumijeva zadržati viziju i nadu o promjeni, čak i u najizazovnijim okolnostima. Kako bismo djecu i mlade naučili većoj otpornosti i ustrajnosti, moramo im pokazati stvarne primjere u kojima neuspjesi nisu značili kraj puta te im „dopustiti“ da i sami ponekad okuse neuspjeh. Unatoč tome što roditelji, a ponekad i učitelji, imaju potrebu i želju zaštititi djecu, njima je zapravo potrebna poneka poteškoća, izazov, problem, čak i povremeni neuspjeh, koji mogu i trebaju prevladati i riješiti. Time će sami sebi dokazati da mogu. Dakle, zaštitnički instinkti kod odraslih ne smiju prevladati – kada djeca „okuse“ neuspjeh i poteškoće na svom putu do uspjeha, uz podršku i potporu roditelja lakše će ih prebroditi i naučiti se s njima nositi. Odrasli su tu da s djecom ostvare redovitu i obostranu komunikaciju, podjelu iskustva, prihvaćanje privremenog neuspjeha



i svega što ga prati. Tako djeca razvijaju ustrajnost i otpornost, tj. životne vještine nužne za nošenje s izazovima i stresorima kojima će biti izloženi u odrasloj dobi.

Teško je vidjeti dijete da se „bori“ s nečime ili mu je teško, ali je važno zapamtiti da djeca uče iz poteškoća i prepreka. No, te poteškoće ne smiju proizlaziti iz činjenice da je izazov sam po sebi neprilagođen dobi i mogućnostima djeteta, tj. da ih značajno premašuje. Takav neprilagođen izazov mogao bi kod djeteta dovesti do dojma preplavljenosti, do odustajanja i, što bi bilo još pogubnije, do sumnje u vlastite sposobnosti.

*Zrinka Selestrin, mag. paed. soc.*

Pomozite djeci identificirati izazovan dugoročni cilj i ohrabrite redovitu praksu.

Razgovarajte s djecom o preprekama na putu do cilja kada na njih naiđu. Pomozite im prilagoditi početni plan. Podijelite vlastite osjećaje vezane za izazov i proslavite prevladavanje poteškoća na putu k cilju.

U razgovoru s djecom uvijek budite otvoreni oko vlastitih neuspjeha i načina kako ste ih prevladali.

Kada se dijete susretne s vještinom, aktivnosti koja mu predstavlja teškoću u svladavanju, pokušajte se oduprijeti nagonu „spašavanja“ te ga ohrabrite da ne odustane na prvoj prepreci ili trenutačnom neuspjehu. Iskoristite to iskustvo kao prigodu za učenje. Pomozite mu da otkrije ideje i bude tvorac vlastitog rješenja.

# Prvi korak prema promjeni

**Prepoznate li da dijete ili mlada osoba ima problema s mentalnim zdravljem, pristupite joj pažljivo, brižno i suosjećajno. Primjerena komunikacija u takvoj situaciji podrazumijeva smirivanje, ohrabrivanje i pružanje nade te slušanje onoga što osoba govori, bez zahtijevanja i pritiska.**

Kada prvi put pristupate djetetu, odaberite dobar trenutak: vodite računa o tome da imate dovoljno vremena na raspolaganju kako biste smanjili mogućnost da vas nešto omete. S obzirom na to da se vjerojatno radi o povjerljivom i osjetljivom razgovoru, važno je da se dijete osjeća sigurno te bi stoga trebalo odabrati mjesto na kojem se ono osjeća ugodno. Iskreno i jasno izrecite zabrinutost za njegovu dobrobit te jasno iskažite želju da mu pomognete. Recite što ste primijetili i što vas zabrinjava. Govorite o konkretnom ponašanju i situacijama, a pritom se držite činjenica i izbjegavajte vlastita tumačenja. Budite spremni i otvoreni saslušati dijete, a ne rješavati problem ili pak nuditi savjete.

Preporučuje se uporaba osobnoga govora, odnosno „ja” poruka kojima ćete pokazati kakav je dojam djetetovo ponašanje ostavilo na vas, što ste vi pomislili i osjetili. To naravno ne mora biti točno, stoga naglasite da biste voljeli znati što se zapravo događa kako biste vidjeli možete li pomoći. Djetetu je potrebno da osjeti da ga netko vidi, čuje i obraća mu se s poštovanjem i da ima osobu koja će bez vrednovanja slušati o njegovu problemu. Budite svjesni svojega prethodnog iskustva s djetetom i razine povjerenja koju možete očekivati te poštujujte njegove granice. Uvažite činjenicu da su svako dijete i njegov osobni doživljaj svijeta drukčiji. Različita će djeca iste teškoće iskazivati na različite načine, a isto ponašanje može imati različite uzroke. Suzdržite se od vlastitih uvjerenja i prosudbi o tome što se s djetetom događa. Ne umanjujte važnost i jačinu djetetove emocionalne reakcije. Ne uspoređujte ih sa sobom i svojim iskustvom ili drugom djecom.

Otvorenim pitanjima (koja počinju riječima *kad*, *gdje*, *kako*, *što*...) dat ćete djetetu prigodu da kaže onoliko koliko želi. Ujedno je veća vjerojatnost da

će dijete steći dojam da ga zaista želite čuti, nego ako mu se obratite pitanjem „Zašto..?”. Odgovor na pitanje koje počinje riječju *zašto* često ostavlja dojam da od osobe tražimo da opravda svoje ponašanje. Prirodna je reakcija na traženje opravdanja osjećaj da smo napadnuti i da se moramo braniti što dovodi do otpora u daljnjoj komunikaciji. Postavljajte potpitanja kojima dijete potičete da samo bolje razumije što mu se događa.



## Aktivno slušanje i neverbalna komunikacija

Tijekom razgovora s djetetom važno je aktivno slušati što ga zabrinjava i koje su mu potrebe, ne vršeći pritisak da govori ili analizira. Povremeno svojim riječima ponovite i sažmite što ste čuli. Time dajete do znanja da zaista slušate i da vam je stalo, istovremeno dajući priliku djetetu da provjeri koliko je ono što ste čuli u skladu s onime što je htjelo reći. Pritom je važno potaknuti ga da vas slobodno ispravi ako mu se čini da ste nešto pogrešno razumjeli.

Budite strpljivi – katkad je djetetu potrebno više vremena da osmisli što želi reći. Trenutci tišine omogućuju mu da sredi misli. Dopustite mu da izrazi sve emocije i budite spremni na njih. Izbjegavajte složene, stručne i apstraktne izraze. Tijekom razgovora budite svjesni svojega tjelesnog stava i neverbalnih



poruka (izrazi lica, kimanje glavom, pokreti, položaj tijela) te pokušajte njima signalizirati mirnoću i stabilnost. To može utjecati na djetetov osjećaj sigurnosti i povjerenja.

Uspostavite kontakt očima, ostavite između sebe i djeteta dovoljno prostora kako biste izbjegli nelagodu i govorite smirenim tonom. Premda je dodir snažan način komunikacije kojim možete izražavati podršku i slaganje, budite oprezni.

Promatrajte i budite svjesni djetetove neverbalne komunikacije. Neverbalna komunikacija uglavnom je nenamjerna i praktički je nemoguće ne komunicirati neverbalno ako ste s nekim u doticaju. Osim sadržaja govora obratite pažnju na to kako dijete govori jer 93% ukupnih poruka u razgovoru primimo upravo neverbalnim putem. Podijelite s djetetom što primjećujete, koliko je ono što govori u skladu s njegovim tonom, izrazom lica i držanjem tijela.

### Prepoznati ograničenja

Unaprijed recite djetetu što možete zadržati privatnim, a što možda nećete moći jer ne možete pristati čuvati u tajnosti ono što na neki način ugrožava sigurnost i dobrobit učenika i/ili nekog drugog – samoozljeđivanje, razmišljanje o samoubojstvu ili planiranje, zloraba sredstava ovisnosti, rizična ponašanja, nasilje, zlostavljanje, plan bijega od kuće i sl.

Pružite djetetu mogućnost da problem vidi iz drugoga kuta, recite mu da ste tu za njega kad zatreba i pokažite mu da vjerujete kako mu je teško. Istaknite da je oporavak moguć uz odgovarajuću pomoć, ohrabrite ga i pružite nadu, ali se nemojte koristiti uobičajenim frazama tješjenja poput „Sve će biti dobro“, „Proći će“, „Nije sve tako crno“. Oduprite se potrebi da popravite stanje, izliječite dijete i nađete instant rješenje za njegove probleme. Nemojte doživjeti osobno ako vam se čini da su vaši napori odbijeni jer za to može postojati više razloga. Uvažavajte djetetovo pravo da ne razgovara ako ne želi te mu dajte do znanja da to može učiniti ako i kada bude spremno, nekom drugom prilikom.

### Samopomoć ili pomoć stručnjaka?

U nekim situacijama dijete si može samo pomoći i olakšati smetnje nekim tehnikama samopomoći. Ponudite djetetu neke strategije samopomoći i objasnite mu ih. To mogu biti: tjelesna aktivnost, tehnike opuštanja, oslanjanje na prijatelja ili člana



obitelji, usmjeravanje na pozitivno, tehnike odvlačenja pažnje, razrada plana rješavanja problema, aktivnosti koje podižu raspoloženje, aplikacije na pametnim telefonima za unapređenje mentalnoga zdravlja (*Happify*, *7Cups*, *Pretežno vedro*), priručnici samopomoći.

No, katkad je odlazak stručnjaku nužan, a to kod djece i mladih može izazvati tjeskobu i nelagodu. Razgovarajte o tome kako izgleda razgovor sa stručnjakom i o tome obavijestite i roditelje, ako su uključeni. Važno je smanjiti strahove i otpor djeteta i roditelja kada je riječ o stručnoj pomoći. Kako bi dijete zatražilo i prihvatilo stručnu pomoć, mora je željeti, mora doći do nje i imati podršku (posebno odraslih) u svom životu. Vi ste dio te podrške. Pružite djetetu informacije o tome komu se može javiti, razradite s njim sve mogućnosti i dogovorite mu termin ako možete. Izvidite tko djetetu može pomoći kao pratnja pri odlasku na razgovor. Naknadno provjerite je li se javilo komu za stručnu pomoć i kako je bilo.

### Malim koracima

Pohvalite svaki korak koji je dijete poduzelo. Ako je krenulo po pomoć, pohvalite tu odluku i svaku promjenu koju primijetite. Važno je podržati i osnažiti dijete u njegovoj odluci i trudu. Ako pak dijete ne želi stručnu pomoć, pokušajte saznati zbog čega je to tako. Možda je zabrinuto da će morati u bolnicu ili da će svi saznati za njegove probleme i odbaciti ga. Ako ima pogrešna vjerovanja, pokušajte s njim razgovarati o tim vjerovanjima.

Nemojte očekivati da će se svi problemi i brige riješiti jednim razgovorom. Imajte na umu da je vaša uloga poručiti djetetu da se brinete za njega te da postoje rješenja za probleme; ponudite mu ruku prve pomoći i usmjerite ga na daljnju stručnu pomoć.

*Prema priručniku za učitelje i nastavnike „PoMoZi Da – promicanje mentalnoga zdravlja djece“ priredila Sanja Ćosić, prof., dipl. psiholog*

# Sve je OK!

Istraživanja pokazuju da je za mentalno zdravlje izuzetno bitno biti aktivan i posvećen nekom području koje nas zanima (obrazovanje, fizička aktivnost, umjetnička aktivnost ili sl.), treba se truditi i vjerovati u sebe i svoj uspjeh, planirati ostvarenje svojih ciljeva, ali pri tome biti fleksibilan. Bitno je pronaći ljude s kojima smo na istoj *valnoj duljini*, koji će nam biti podrška kada nas sustignu problemi s kojima se ne možemo lako nositi. Sve to jača našu psihološku otpornost na stres, koji je neminovan dio života i koji je teško izbjeći. Međutim, ako primijetimo da imamo problem s kojim se ne možemo sami nositi, a ne možemo se povjeriti bliskim osobama ili nas one ne razumiju dovoljno, dobro je potražiti pomoć psihologa ili drugih stručnjaka za mentalno zdravlje.

Za one koji ne znaju gdje potražiti psihološku pomoć, kojima je lakše komunicirati o problemu online ili imaju neku drugu barijeru za traženje potrebne pomoći (invaliditet, nedostatak novca za privatne usluge, neugoda, sram, dugo čekanje...), Grad Rijeka je krajem 2020. godine pokrenuo potpuno besplatno online psihološko savjetovalište isključivo za mlade „Sve je OK“.

## Stručna pomoć mladima

Portal je namijenjen mladim Riječanima u dobi od 15 do 30 godina koji imaju problem s doživljavanjem stresa, osjećajima izrazite tuge, straha, zabrinutosti, osamljenosti ili pak s agresivnošću, konfliktima s drugima i sličnim psihološkim problemima i poteškoćama.

Psihološke savjete pružaju ovlašteni (licencirani) psiholozi/psihoterapeuti koji i inače rade s mladima: Nataša Jelenić Herega, Anamaria Blažić, Anđelko Botica, Ivona Maričić Kukuljan, Tamara Milovanović, Iva Kirša, Ana Goleš, Mia Host, Marina Njegovan, Ana Fabijan, Bojana Smokvina Jokić i Sara Jurdana.

Na portalu se mladi potpuno anonimno obraćaju profesionalnim psiholozima/psihoterapeutima putem upitnika s općim pitanjima (spol, dob i sl.) koji korisnik ispunjava dajući svojevrsnu sliku o sebi, u kojem opisuje i problem koji ga muči. Za najviše tjedan dana na svoju će adresu elektroničke pošte korisnik dobiti stručni savjet. Pritom Grad Rijeka

jamči potpunu povjerljivost.

Portal je namijenjen jednokratnom psihološkom online savjetovanju. Ova vrsta savjetovanja nije zamjena za psihoterapiju ili drugu vrstu potrebne terapije, kao ni preporuka za određenu vrstu terapije. Ako psiholog na temelju upita procijeni da je mladoj osobi potrebna dodatna pomoć, upućuje ju da mu se izravno obrati za pomoć (neki od naših

psihologa zaposleni su u KBC-u Rijeka, neki u udrugama, a neki u privatnim psihološkim praksama) ili ih upućuju drugamo, ovisno o problematici zbog koje se netko javio.

Savjetovalište je pokrenuto na inicijativu mladih koji su sudjelovali u razvoju Programa za mlade Grada Rijeke za razdoblje

2018. – 2022. g. Mrežnu stranicu razvio je tim profesionalaca; stranicu je sadržajno oblikovala dr. sc. Kristina Dankić (Grad Rijeka), za grafičko oblikovanje, razvoj i tehničku podršku zadužen je Siniša Necko (vanjski suradnik), za zaštitu podataka i sigurnost sustava Danijel Anđelić (Grad Rijeka), za lekturu Gordana Ožbolt (vanjski suradnik), a portal uređuju psihologinje dr. sc. Kristina Dankić i Lea Brabarić.

## Najčešća problematika

Od pokretanja portala krajem 2020. g. uslugu psihološkoga savjetovanja dobilo je više od 500 mladih



Riječana, a najčešći problemi zbog kojih su tražili savjet bili su simptomi anksioznosti i depresivnosti, zatim problemi u odnosima (veza, obitelj, prijatelji) te problemi u učenju. Iako u malom broju, pojedine mlade osobe obratile su nam se i zbog vrlo ozbiljnih problema kao što su samoozljeđivanje, ovisnost, poremećaji prehrane, zlostavljanje i suicidalnost.

Odgovori, tj. savjeti psihologa objavljuju se na portalu, bez navođenja osobnih podataka korisnika te isključivo uz njihovo dopuštenje. Značaj tog dopuštenja je u tome da svaki primjer potencijalno pomaže mnogima drugima koji imaju isti problem, a nemaju mogućnost obratiti se sami (iz drugog su grada, srame se potražiti pomoć i sl.).

### Razvijanje novih oblika podrške

Odnedavno je na portalu pokrenut i psihoblog na kojem će se redovito objavljivati popularno-znanstveni tekstovi o pozitivnim i negativnim pokazateljima mentalnoga zdravlja. Osim toga, pokrenuta je

istoimena Facebook stranica, a povremeno se putem portala provode istraživanja o mentalnom zdravlju mladih u Rijeci. Zadnjim istraživanjem provedenim u 2021. g. ispitano je koliko su mladi Riječani osamljeni, jesu li tjeskobni, depresivni ili pod stresom, koliko su otporni na stres, koliko su skloni agresivnosti i osjećajima ljutnje i neprijateljstva prema drugima, osjećaju li socijalnu podršku važnih osoba, jesu li više optimisti ili pesimisti te koliko su općenito zadovoljni svojim životom. Ispitivanje je bilo anonimno i dobrovoljno. Podaci, koji su objavljeni na mrežnim stranicama Grada Rijeke, upotrijebit će se za planiranje novih projekata namijenjenih mladima.

Podsjetimo, prepoznavanje da nam je pomoć potrebna i njezino aktivno traženje znak je unutarnje snage i zrelosti. Ne treba se sramiti ili bojati potražiti pomoć. Iz svake situacije postoji izlaz, iako ga katkad jasno ne vidimo.

*dr. sc. Kristina Dankić,  
Grad Rijeka,*

*Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb*



#### Osvrti korisnika

„Ako mi se ponovno jave slični problemi, sad znam što trebam napraviti zahvaljujući Vama!“

„Vrlo mi je drago što ste mi pomogli da se 'izvučem' iz loše situacije. Sretna sam jer postoji online stranica koja pomaže mladima i svima koji se nalaze u kritičnoj situaciji.“

„Odgovor koji sam dobila puno mi je pomogao, pogurnuo me u pravom smjeru i danas mogu reći da je sve ok. Još jednom puno hvala!“

„Budući da se ne mogu obratiti nikome od bližnjih, ova stranica mi je jako dobrodošla, hvala što postojite.“

# Dopuna klasičnoj terapiji

Različite mobilne aplikacije služe nam za dopisivanje, društvene mreže i zabavu, pregledavanje fotografija, organizaciju vremena, snalaženje u prostoru itd., ali nam mogu pomoći i u brizi za vlastito mentalno zdravlje.

Prema podatku iz SAD-a između polovine i tri četvrtine ljudi koji imaju problema s mentalnim zdravljem ne dobije njegu koja im je potrebna. U isto vrijeme procijenjeno je da oko 4 milijarde ljudi na svijetu rabi pametne uređaje. Kada te informacije istovremeno uzmemo u obzir, mobiteli se nameću kao primjerena platforma za rad na zaštiti/unapređivanju mentalnoga zdravlja.

Iako zasad ne postoji općeprihvaćena definicija, možemo reći da je aplikacija za mentalno zdravlje (AMZ) bilo koja aplikacija za mobilni uređaj (pametni telefon, tablet) čija je osnovna namjena pozitivno djelovanje na neki aspekt mentalnoga zdravlja korisnika. Prema prošlogodišnjim podacima Američke psihijatrijske udruge postoji preko 20 000 aplikacija koje se bave mentalnim zdravljem.

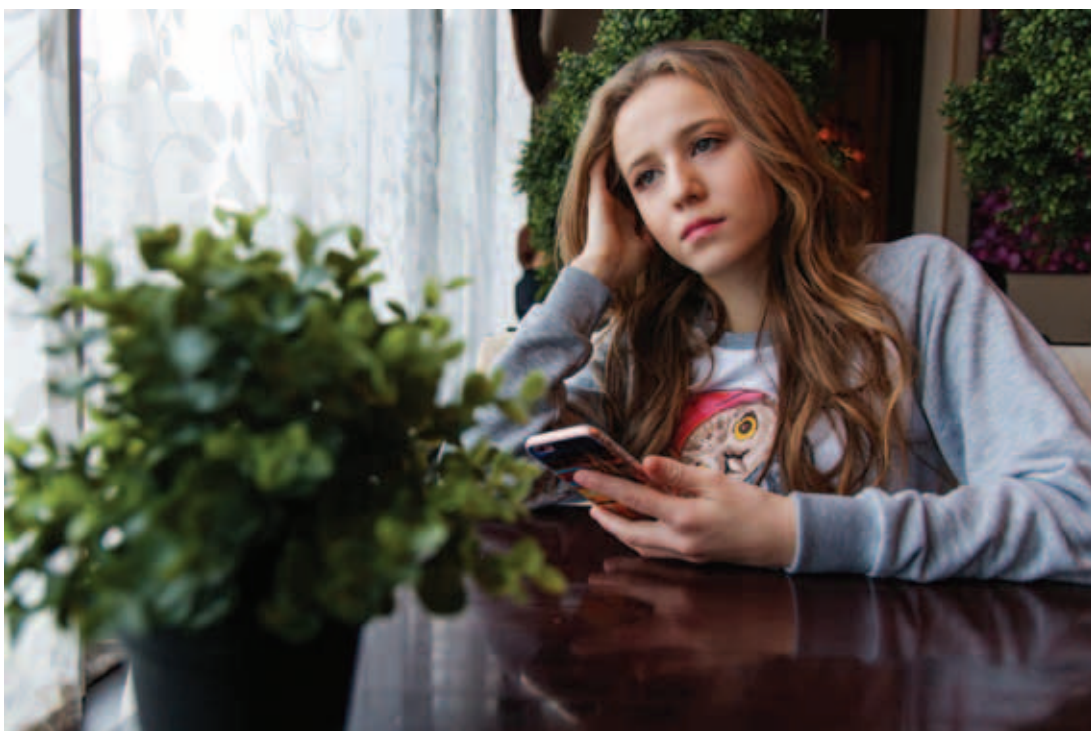
## Vrste aplikacija

Aplikacije za mentalno zdravlje dijele se s obzirom na problematiku koju zahvaćaju, tehnologiju koju rabe, funkcionalnosti koje pružaju te ciljanu skupinu kojoj su namijenjene. Kada je u pitanju problematika, u znanstvenim se časopisima najčešće nalazi šest kategorija: aplikacije vezane za anksiozne te depresivne poremećaje, probleme spavanja,

konзумaciju alkohola, suicidalna ponašanja te *mindfulness*. Svakako su najčešće one koje u isto vrijeme zahvaćaju anksiozne i depresivne smetnje te *mindfulness*.

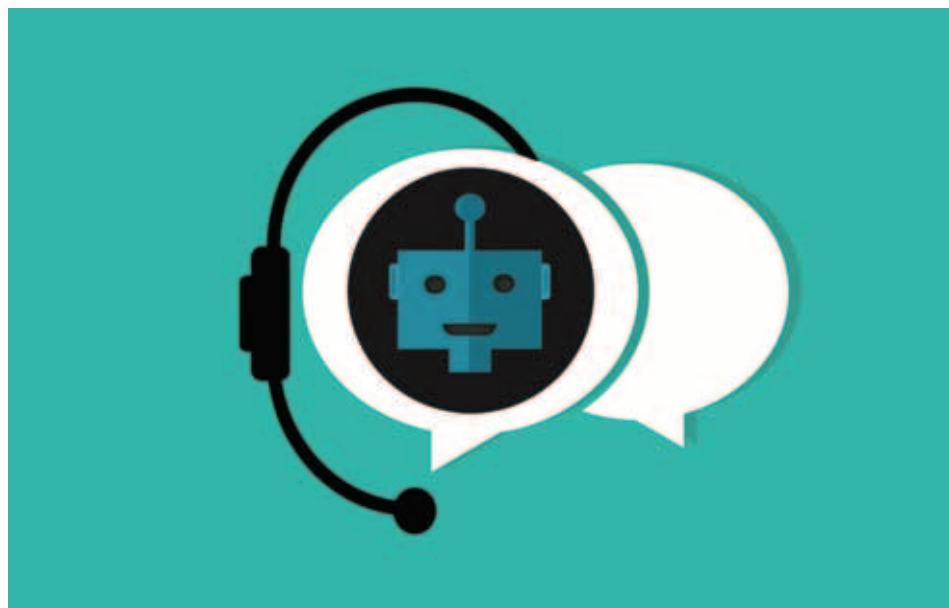
Da bi korisnici aplikacija za mentalno zdravlje ostvarili svoj cilj, odnosno kako bi aplikacije bile učinkovite, uključuju niz tehnologija, a jedna od najzanimljivijih svakako su *chatbotovi*. *Chatbot* je kompjutorski program napravljen tako da korisnik ima dojam da razmjenjuje poruke s drugom osobom (dok se ustvari dopisuje s programom). Upravo se tom tehnologijom ostvaruju najveći napreci u razvoju „digitalne psihoterapije“. Budući da *chatbot* može biti programiran po principima psihoterapijskih pravaca, kada korisnik s njime razgovara o onome što ga muči, stvara se dojam da razgovara s „pravim“ psihoterapeutom. Uz spomenutu tehnologiju rabi se i virtualna realnost, GPS, komunikacija s drugim ljudima, igrice, upitnici i dnevници te jednostavniji prikazi informacija.

Funkcionalnosti aplikacije predstavljaju uslugu koju aplikacija nudi, odnosno ono čemu služi. Glavne su kategorije informiranje i psihoedukacija, procjenjivanje i praćenje (simptoma, raspoloženja...), vježbe, socijalna podrška i prevencija (npr. rizičnih i



suicidalnih ponašanja ili napada panike). Pojedina aplikacija može obuhvaćati samo jednu funkcionalnost ili, što je najčešće slučaj, objediniti nekoliko njih.

Kao što je spomenuto, aplikacije za mentalno zdravlje mogu se razlikovati i s obzirom na ciljanu populaciju. Neke od aplikacija namijenjene su širokom rasponu korisnika, primjerice svim odraslima, a druge su usmjerene na neku specifičnu skupinu (npr. dobnu). Posebno su kreatorima aplikacija zanimljivi studenti, osobe starije životne dobi te djeca i mladež.



### Nikad nije prerano za podršku

Djeca i mladi predstavljaju jednu od glavnih skupina kojima su namijenjene aplikacije za mentalno zdravlje. U prvome je redu to posljedica sve veće dostupnosti mobilnih uređaja i normalizacija njihove upotrebe sve ranije tijekom djetinjstva. Za mlađu djecu aplikacije za mentalno zdravlje imaju značajnu prednost pred brojnim drugim metodama zaštite mentalnoga zdravlja zbog uporabe jednog od ključnih procesa u njihovu razvoju – igre. U skladu s time utvrđeno je da djeca preferiraju aplikacije bogate videoprikazima, malom količinom teksta, velikom mogućnošću personalizacije (uređivanje izgleda aplikacije prema vlastitoj želji) te mogućnošću interakcije s vršnjacima.

Ulaskom u adolescenciju, kompleksan i vjerojatno najburniji period razvoja, djeca doživljavaju brojne emocionalne i životne promjene. Usporedba s vršnjacima, potreba da budu prihvaćeni, želja za kompetentnošću, potreba za određivanjem vlastitog identiteta i zauzimanjem svojeg mjesta u društvu samo su neki od izazova s kojima se adolescenti suočavaju. Uslijed svega toga, pogotovo u kasnoj adolescenciji, dolazi do porasta rizika od pojave brojnih poremećaja i poteškoća mentalnoga zdravlja.

Primjer aplikacije namijenjene djeci je *Clicamico*

koja je dizajnirana za smanjenje predoperativne anksioznosti. Aplikacija prikazuje medicinsko osoblje na komičan način čime se nastoji stvoriti pozitivna asocijacija s liječnicima koje će dijete u stvarnosti susresti kada dođe u bolnicu. Djeca se ujedno informiraju o operacijskoj sali, tj. dobivaju dojam o tome što ih čeka te se mogu donekle upoznati s okolinom i prije no što se u njoj nađu. Cilj je navedenih metoda smanjiti strah kod djece, a validacija aplikacije potvrdila je njezinu učinkovitost.

Drugi primjer aplikacije jest *Calm* pomoću koje korisnici primjenjuju *mindfulness* i meditaciju kao tehnike reduciranja poteškoća sa spavanjem. Prema procjeni roditelja kod velike većine djece ta aplikacija omogućuje lakše uspavljanje, ali i opće smanjenje anksioznosti, depresivnosti i stresa.

### Situacija na hrvatskome tržištu

Većina je aplikacija za mentalno zdravlje nastala u inozemstvu, no sve je više i hrvatskih. Prema procjenama

trenutačno ih je desetak, a najpoznatije su *Naomi* i *Stella*. Riječima njezinih autora, „*Naomi* je prva aplikacija za mentalno zdravlje na hrvatskom jeziku, namijenjena svima koji na anonimn, edukativan i zabavan način žele raditi na sebi i osjećati se bolje (...).“ Aplikacija sadrži više od pedeset različitih tehnika, a služi smirivanju napetosti, pomaže pri zamjeni negativnih misli produktivnijima, pomaže kod suočavanja sa stresom i neugodnim emocijama, a sve uz topao i prijateljski ton komunikacije. Osim grafičkoga prikaza napretka i interaktivnih igara, *Naomi* u sebi ima i prije spomenuti *chatbot*. Aplikacija je preuzeta više od 5000 puta, a njezina prosječna ocjena je 4.4 od 5.

Aplikacija *Stella* namijenjena je zaštiti mentalnoga zdravlja i prevenciji anksioznosti i depresije kod djece i mladih u dobi od 11 do 18 godina. Podloga aplikacije je kognitivno-bihevioralni psihoterapijski pravac, a sastoji se od psihoedukativnog dijela i vježbi. Mladi mogu putem učilica, ispunjavalica i foruma učiti o mentalnom zdravlju, vježbati prepoznavanje emocija i, kada im je teško, rabiti alate za pomoć te je putem foruma potražiti od ostalih korisnika.

Jedna od novijih aplikacija nosi naziv *Psidacta*. Namijenjena je djeci od 1 do 7 godina, a sastoji se od upitnika koji pomaže u procjeni u kojem području



razvoja dijete treba podršku, prikaza razvojnoga profila, priručnika s aktivnostima za djecu i savjetima za roditelje te preporuke didaktičkih igračaka koje su u skladu s razvojnim potrebama djeteta (koje su također hrvatski proizvod).

### Učinkovitost

Učinkovitost aplikacija za mentalno zdravlje može se promatrati nezavisno, ali i u usporedbi s klasičnom terapijom. U svrhu preglednosti i sažetosti glavne prednosti i nedostaci tih aplikacija prikazani su u tablici.

### Potencijal koji traži daljnji ulog

Iz osobnog iskustva dostupnost aplikacija potvrđuje se kao njihova najveća prednost. Osim što su dostupne u bilo koje doba dana i noći, možemo ih rabiti u različitim situacijama. Primjerice, možemo vježbati tehnike *mindfulnessa* dok čekamo na

liječnički pregled koji nam stvara nelagodu. Aplikacije za mentalno zdravlje pokazuju se kao potencijalno snažna platforma za nadgledanje i upravljanje simptomima i poremećajima mentalnoga zdravlja. Učinkovitost je potvrđena kod većine aplikacija koje su prošle stručnu validaciju. Pritom najviše obećava primjena aplikacija kao odatka klasičnoj terapiji, a ne kao njezine zamjene.

Ipak, važno je istaknuti kako su vrlo mali broj aplikacija za mentalno zdravlje testirali i validirali stručnjaci. Glavni razlozi su ekstremno brz razvoj tehnologije i novih aplikacija te neprikladnost tradicionalnih načina istraživanja za primjenu u tako dinamičnoj industriji. Stoga je potrebno znatno veće ulaganje u razvoj novih metoda istraživanja, edukaciju i prilagođavanje aplikacija stručnjacima koji bi ih upotrebljavali te inzistiranje na uspostavljanju čvrstih etičkih standarda kako bi se zaštitili korisnici.

*Edita Krizmanić, mag. psych. i  
Matija Domitrović, mag. psych.*

PREDNOSTI	NEDOSTACI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stalan i trenutačan pristup pomoći</li> <li>• dostupnost široj populaciji (geografski i socioekonomski)</li> <li>• anonimnost</li> <li>• učinkovito praćenje (domaće zadaće, podsjetnici)</li> <li>• uporaba za vrijeme lista čekanja</li> <li>• smanjenje opterećenja zdravstvenog sustava</li> <li>• manja cijena / besplatno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neprimjerena zamjena za klasične terapije</li> <li>• ograničenost s obzirom na tehnološku pismenost</li> <li>• nedostatak etičkih smjernica i zaštite korisnika (privatnost i povjerljivost)</li> <li>• nedostatak primjerenog treninga i edukacije korisnika i terapeuta</li> <li>• razvoj aplikacija bez uključenosti struke, korisnika, državnih poticaja</li> <li>• neprikladnost za određene (teže) poremećaje</li> <li>• niska kontrola kvalitete</li> </ul>

## PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DROGA

### **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 & NEEDLE EXCHANGE CENTAR**

Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka  
Radno vrijeme drop-in centra:  
pon – pet: 10.00 – 17.00  
E-mail: dropin@udrugaterra.hr

### **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 kazнено prijavljenim mladima uključujući  
povremene uzimatelje droga – eksperimentatore  
tel. 051/321-131, 051/322-911  
mladi@udruga-uzor-rijeka.hr

### **Terapijska zajednica “Mondo Nuovo”**

Savjetovalište u Rijeci – sastanci po dogovoru  
Tel. 098/ 610 609

### **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA LOPAČA**

Odjel za bolesti ovisnosti  
51 218 Dražice  
051/ 652 200

### **PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB**

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

## KRIZNA STANJA

### **SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava nevladina neprofitna organizacija za pomoć žrtvama svih oblika nasilja**

Tel. 051/ 211 - 888  
svaki radni dan od 10 do 16 sati

### **HRABRI 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)

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

Ilica 36, Zagreb  
Telefon za korisnike: 01 48 33 888  
Radno vrijeme: ponedjeljak-nedjelja, 09:00-20:00 h  
E-mail: plavi-telefon@zg.htnet.hr

### **Ženska pomoć sada SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE NASILJA**

dostupna od 0 - 24 sata  
0800 655 222

### **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

**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"**

Fiorello La Guardia 19, Rijeka  
091 33 33 113

**TEČAJ ZA TRUDNICE**

051/658-261  
ginekologija@kbc-rijeka.hr

**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 DR. SC. ANA  
KANDARE ŠOLJAGA**

Slavka Krautzeka 45  
51000 Rijeka

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

Ružičeva 12/2, 51 000 RIJEKA  
Tel. 051 374 566; 051- 635-667  
faks: 051 374-282  
e-mail: ucdpri@gmail.com

**DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE**

Ivana Čikovića Belog 8A  
51000 Rijeka  
tel. 051/633-017  
fax 051/633-067  
e-mail: tjelesni-invalidi@ri.t-com.hr



**UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka  
Telefon 051/343-112  
Fax 051/343-152  
E-mail uid.pgz@email.t-com.hr

**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  
e-mail: uginpgz.ri@gmail.com

**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**

Mire Ban Radune 14  
51000 Rijeka  
091/344-2220

**"PEGAZ" RIJEKA**

**Udruga za terapiju i aktivnosti pomoću konja**  
Put pod Rebar 10, 51000 Rijeka  
Telefon: 099/256-2432

**PSIHOTERAPIJSKE EDUKACIJE**

**HUBIKOT**

**Edukacija iz BKT-a**  
Šenojna 25, 10 000 Zagreb  
Tel: 01 4827 795  
radnim danom od 9-11h  
E-mail: tajnistvo.kbt@gmail.com

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

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb  
092 171 0140  
www.ti-si-sunce.hr

**UDRUGA ZA REALITETNU TERAPIJU REPUBLIKE  
HRVATSKE**

Ul. Tome i Petra Erdödyja 2, Zagreb  
E-mail: info@udruga-hurt.hr  
Web: <https://www.udruga-hurt.hr>

**ŠKOLA KIBERNETIKE I SISTEMSKE TERAPIJE**

Krešimirova 12  
51000 Rijeka  
091 368 7355  
<https://ukpo.hr/>

**DRUŠTVO GESTALT I INTEGRATIVNIH  
PSIHOTERAPEUTA (DGIPH) HRVATSKE**

Bosanska 6  
10 000 Zagreb  
info@gestalt-drustvo.hr

**Centar IGW Zagreb**

Ulica kralja Držislava 12, 10000 Zagreb  
Tel. 01 4812255  
e-pošta: centar.igw.zg@gmail.com

**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

**UDRUGA DIJABETIČARA "MELLITUS" RIJEKA**

Stanka Frankovica 44  
Sastanci se održavaju na lokaciji: Verdijeva ulica 11  
51000 Rijeka  
Telefon: 095 9027-678

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

Grivica 4, 51000 Rijeka  
051 338 091

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

Milana Smokvine Tvrdog 5/I, Rijeka  
Tel.:051/371-062  
Mob.: 097/613-9715  
E-mail: klub.nada.rijeka@gmail.com

**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  
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**

Osječka 84a, Rijeka  
Tel: 051/ 511 443

### **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

## KORISNE INTERNETSKE STRANICE

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

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

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

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

### **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 PSIHODRAMSKO 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>

### **CENTAR ZA NESTALU I ZLOSTAVLJANU DJECU**

<https://cnzd.org>

### **CENTAR ZA SIGURNIJI INTERNET**

<https://csi.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 MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION**

- Stranica Američke vlade o ovisnostima i mentalnom zdravlju

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

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

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

# Moć sadašnjega trenutka

**U suvremenom svijetu, koji karakterizira ubrzan tempo života i nedostatak povezanosti sa samim sobom, sve više ljudi počinje prakticirati metode usmjerene svjesnosti (eng. *mindfulness*) kako bi kvalitetu vlastita života podigli na višu razinu i bolje se suočavali sa stresom i anksioznošću kao posljedicom velikih životnih zahtjeva.**

Usmjerena svjesnost vezuje se za istočnjačke religije u okviru kojih 2500 godina postoji kao način postizanja stanja prosvijetljenosti i percipiranja prave prirode stvarnosti. Koncept usmjerene svjesnosti popularizaciju u zapadnjačkom svijetu i pomicanje iz religijskih i spiritualnih prema znanstvenim okvirima duguje pioniru Johnu Kabat-Zinnu. On je 1979. godine osnovao Kliniku za smanjivanje stresa u kojoj je pacijente podučavao drevnoj meditaciji usmjerene svjesnosti prilagodivši je pacijentima u klinici koji su bolovali od različitih kroničnih bolesti.

Prema njegovoj definiciji usmjerena svjesnost podrazumijeva obraćanje pozornosti na specifičan način: namjerno, u sadašnjem trenutku i bez prosuđivanja. Dakle, prilikom prakticiranja metoda usmjerene svjesnosti pažnja se usmjerava na trenutačno iskustvo koje čine misli, osjećaji i tjelesne senzacije. Subjektivno se iskustvo prihvaća onakvo kakvo ono jest, bez namjere i pokušaja da se namjerno potisne, procjenjuje ili na bilo koji način mijenja. Trenirajući um da neosudujuće opaža iskustvo i zauzima neutralan stav prema svim senzacijama koje se pojave, bilo da su one pozitivne ili negativne, omogućuje se postizanje zdravijeg odnosa s vlastitim mislima i psihološke dobrobiti.

Navedeno je u suprotnosti s tzv. *autopilotom* kao načinom funkcioniranja većine ljudi u kojemu je um pasivan, aktivnosti se rade mehanički, pažnja brzo i konstantno fluktuiru između različitih misli i podražaja, a prisutnost nije u sadašnjem trenutku, već uglavnom u prošlosti ili u budućnosti.

## Kako prakticirati usmjerenu svjesnost?

Postoji mnogo načina kojima se postiže prisutnost u sadašnjem trenutku i obraća pažnja na ono što se ovdje i sada događa u nama ili oko nas. Jedan od najpoznatijih i najjednostavnijih načina jest usmjeravanje pažnje na disanje. Te se jednostavne vježbe, kojima se nastoji postići osjećaj smirenosti

i bolje povezanosti sa sadašnjim trenutkom, mogu raditi bilo kada i bilo gdje, no najbolje ih je raditi na tihom i mirnom mjestu, bez previše distrakcija. Ključ uspjeha je u tome da sva pažnja bude na disanju i senzacijama koje pritom doživljavamo, primjerice na pokretima prsnoga koša, na kvaliteti disanja, na tome kako doživljavamo sadašnji trenutak, koje emocije doživljavamo, je li tijelo napeto i gdje. Bitno je usmjeriti se na sadašnji trenutak, kao da ništa drugo ne postoji.



Tijekom prakticiranja usmjerene svjesnosti sigurno će se dogoditi da nam pažnja odluta i da se u umu pojavi neka misao. Budući da um ima tendenciju prebacivanja s odabranoga fokusa prema spontanim mislima, slikama i osjećajima, ta je pojava sasvim normalna i ne bi nas trebala obeshrabriti i nagnati na odustajanje. Misao ili osjećaj koji se pojavi treba prihvatiti bez vrednovanja, pustiti da prođe i vratiti pažnju natrag na disanje i na sadašnji trenutak. Dakle, cilj prakticiranja usmjerene svjesnosti nije u tome da se riješimo misli ili osjećaja, već jasnije osvijestimo sadašnji trenutak sa stavom prihvaćanja i znatiželjom, bez procjenjivanja i bez osuđivanja. Da bismo počeli osjećati dobrobiti koje usmjerena svjesnost donosi, ne treba mnogo truda ni vremena – bit će dovoljno 10-ak minuta dnevno.

Opisani način prakticiranja usmjerene svjesnosti pripada formalnim metodama, no postoje i neformalne.

One podrazumijevaju uklapanje usmjerene svjesnosti u uobičajene dnevne aktivnosti, kao što su jedenje ili tuširanje. Primjerice, umjesto da tijekom tuširanja razmišljamo o sutrašnjoj važnoj obvezi ili o tome kako smo se posvađali s članom obitelji, pažnju usmjerimo na trenutak, na osjećaj koji voda stvara na koži, na senzacijama koje doživljavamo.

### Korisni izvori

Povećano zanimanje za usmjerenu svjesnost dovelo je do pojave brojnih izvora s informacijama i tehnikama za njezino uvježbavanje. Mnogi profesionalci, najčešće iz područja mentalnoga zdravlja, održavaju edukacije o usmjerenoj svjesnosti, a razvijene su i brojne aplikacije i online programi. Aplikacije su lako dostupne te vrlo praktične zato što se njihovi audiozapisi, kojima se uči i prakticira usmjerena svjesnost, mogu rabiti u raznim prigodama i na raznim mjestima, npr. dok se vozimo autobusom. *Headspace* i *Calm* neke su od najpoznatijih aplikacija toga tipa, koje uključuju personalizirani pristup s mnogo različitih sadržaja i prikaza tehnika.

### Dobrobiti prakticiranja usmjerene svjesnosti

Od uvođenja usmjerene svjesnosti u sferu znanosti proveden je velik broj psihologijskih, medicinskih i neuroznanstvenih istraživanja koja potvrđuju učinkovitost njezina prakticiranja, kako u kliničkoj tako i u zdravoj populaciji.

Usmjerenost na sadašnjost omogućava nam da ne potiskujemo misli i emocije koje se javljaju u svijesti, što se inače nerijetko događa. Naime, mnogim je ljudima suočavanje s neugodnim emocijama i njihovo procesiranje teško i neugodno te ga žele izbjeći. Razvijanjem usmjerene svjesnosti možemo naučiti kako teškim mislima i emocijama „dopustiti da postoje“, usmjeriti se na njih u trenutku i doživjeti ih samo kao prolazne pojave. Tako možemo spriječiti disfunkcionalne kognitivne procese kojima se ljudi ponekad suočavaju s negativnim mislima i neugodnim emocijama, kao što su potiskivanje i ruminiranje, tj. ulazak u začarani krug neprekidnoga ponavljanja negativnih misli koje ne vode do promjene ili olakšanja.

Prakticiranje usmjerene svjesnosti također pomaže u toleriranju neizvjesnosti i smanjuje vjerojatnost disfunkcionalnih reakcija kao odgovor na nju. Usmjerena svjesnost dobar je mehanizam umanjivanja anksioznosti - prihvaćanjem svih iskustava onakvima kakva jesu smanjujemo vjerojatnost da ćemo neutralne situacije percipirati kao prijeteće ili neprihvatljive. Dakle, kada smo svjesni vlastitih misli, postajemo vještiji u upravljanju procesima razmišljanja na psihološki zdraviji način. Prakticiranje usmjerene svjesnosti na različite načine povoljno djeluje na psihičko zdravlje:



- pomaže modificiranju nekih crta ličnosti (npr. smanjenju razine neuroticizma)
- dovodi do učinkovitije regulacije emocija
- unapređuje kognitivne i metakognitivne sposobnosti
- povećava koncentraciju i kapacitet radnoga pamćenja
- potiče kreativno razmišljanje
- snižava razinu stresa
- povećava motivaciju za promjenom životnoga stila (npr. u pokušaju prestanka pušenja)

No, prednosti koje prakticiranje usmjerene svjesnosti donosi nisu samo psihološke prirode, već uključuju i fizičko funkcioniranje:

- bolja kvaliteta sna
- bolje funkcioniranje kardiovaskularnoga sustava
- normalno funkcioniranje imunosnoga sustava
- niža razina kortizola (hormona stresa)
- manja bol i napetost mišića.

### Usmjerena svjesnost i školski uspjeh

Područja u mozgu na koje prakticiranje usmjerene svjesnosti utječe velikim su dijelom povezana s procesima poput planiranja, zadržavanja informacija u radnom pamćenju, rješavanja problema, verbalnog rezoniranja, mentalne fleksibilnosti i usmjeravanja i održavanja pažnje. Svi su ti procesi iznimno bitni prilikom učenja novoga sadržaja, stoga prakticiranje usmjerene svjesnosti može učenicima olakšati učenje, učiniti ga efikasnijim i poboljšati školski uspjeh.

Vježbanje usmjerene svjesnosti posebno bi moglo koristiti učenicima koji imaju poteškoće u usmjeravanju i održavanju pažnje pod utjecajem niza unutarnjih i vanjskih čimbenika, kao što su dosada, anksioznost, stres, pritisak roditelja ili profesora...



Nauče li učenici biti potpuno prisutni u trenutku i kontrolirati lutanje misli do kojeg dolazi kad pažnja nije fokusirana, lakše će moći pridati smisao i značenje sadržaju koji uče te ga povezati s prijašnjim znanjima, čime će kvaliteta znanja biti puno bolja.

Osim što prakticiranje usmjerene svjesnosti pridonosi školskom uspjehu, može pridonijeti i boljemu mentalnom zdravlju učenika. Dobrobiti se posebno mogu osjetiti u adolescenciji - iznimno važnom periodu za razvoj emocionalnih i socijalnih vještina, kao što su regulacija emocija, rješavanje problema i suočavanje sa stresom. Istraživanjima je utvrđeno da učenici koji prakticiraju metode usmjerene svjesnosti doživljavaju manje stresa i depresivnosti, imaju više samopoštovanja te su zadovoljniji vlastitim životom.

Izdvajanje nekoliko minuta u danu za usmjeravanje na sadašnji trenutak ne čini se velikim ulogom, a dobrobiti su višestruke. Stoga već danas osvijestite moć usmjerene svjesnosti i počnite živjeti život na prisutnji i ispunjeniji način!

*Ena Baus, mag. psych.*

*Lječidbena moć životinja*

## Posebna vrsta stručnjaka za zdravlje

**Naši su preci ovisili o životinjama čijim su se mesom hranili te od čijih su ostataka izrađivali prvobitne alate i odjeću koja ih je štitila od vremenskih uvjeta. S vremenom je došlo do zbližavanja ljudi i životinja; u početku radi obostranih interesa u svrhu preživljavanja (divlje životinje približile su se čovjeku kako bi se okoristile ostacima hrane, dok je čovjek od njih učio kako loviti u čoporu), a kasnije i radi emocionalne povezanosti (pripitomljavanje psa čovjeku je donijelo osjećaj sigurnosti i zaštite). Također, vjerovanje ljudi u terapijske moći životinja seže u daleku povijest.**

Stari su Egipćani mačke smatrali polubogovima, a u staroj se Grčkoj smatralo da psi mogu ozdravljati ljude pa su služili kao terapeuti u termama. Humanist John Locke u 17. st. predlagao je da se djeca brinu o raznim vrstama životinja kako bi im to pomoglo u razvoju pozitivnih osjećaja i preuzimanju odgovornosti u brizi za drugo živo biće.

Austrijski zoolog i etolog Konrad Lorenz sredinom prošloga stoljeća roditeljima je preporučivao odrastanje djece uz kućnoga ljubimca. Ondašnja longitudinalna istraživanja utvrdila su da su djeca koja su odrastala uz kućnoga ljubimca imala više prijatelja, bolje prepoznavala govor tijela, fine neverbalne znakove i emocionalna stanja drugih ljudi. Život uz ljubimca potiče razvoj empatije, preuzimanje

odgovornosti i brige za drugo živo biće te pridonosi intelektualnom i emocionalnom razvoju djeteta.



## Uloga životinja u terapiji

Životinje se ciljano počinju rabiti u terapijske svrhe po prvi put u 20. st. u okviru oporavka ranjenih i traumatiziranih vojnika. Pas Smoky punih je 12 godina sudjelovao u njihovoj organiziranoj rehabilitaciji. I Freud se uvjerio, radeći s djecom i adolescentima, da su oni u prisustvu njegova psa po imenu Jo-Fi puno smireniji, opušteniji i da lakše govore o svojim teškoćama.

Psiholog i dječji psihoterapeut Boris Levinson, poznat i kao „otac terapije uz pomoć životinja“, 1960-ih je godina dao značajan doprinos na području. Zahvaljujući svom psu Jinglesu, sasvim je slučajno došao do spoznaje da životinje pozitivno posreduju u odnosu između terapeuta i klijenta te tako pridonose poboljšanju njegova stanja. Jingles je neočekivano ušao u prostoriju u kojoj je Levinson radio s devetogodišnjim dječakom koji nije napredovao. Kada je dječak ugledao psa, spontano se počeo igrati i pričati s njime, što do tada nije bio slučaj. Levinson je ubrzo otkrio značaj pasa u radu s djecom koja imaju teškoće s mentalnim zdravljem ili teškoće iz autističnoga spektra, s djecom koja su odgojno-obrazovno zanemarena kao i s djecom s poremećajem pažnje. Odnos koji ljudi ostvaruju sa životinjama pojasnio je potrebom da budu povezani s prirodom, posebno u kaotičnim i zbunjujućim životnim okolnostima. Iako ga je u početku struka ismijala, Levinson se nije obeshrabrio, a njegova su istraživanja osigurala čvrste temelje za daljnji razvoj, istraživanja i primjenu terapije uz pomoć životinja.

Prva organizacija koja je počela s intervencijama uz pomoć pasa osnovana je 1976. g. u New Jerseyju pod imenom „Therapy Dog International“. Na njihovim osnovnim načelima edukacije i djelovanja osnovana



su mnoga europska društva za terapiju uz pomoć životinja.

### Pas kao izvor podrške u razvoju djece

Životinje su snažna motivacijska sila koja doprinosi dječjem razvoju na više razina: tjelesnoj, motoričkoj, kognitivnoj, emocionalnoj i socijalnoj. Dijete je već u dobi od nekoliko mjeseci sposobno s pažnjom pratiti pseće kretanje te, u želji da mu se približi, rado puže, čime jača mišićni i koštani sustav te uspostavlja koordinaciju i ravnotežu.

Dotir je preverbalni oblik komunikacije kojim dijete prvobitno izražava svoje potrebe i namjere, koji mu omogućuje socijalno i emocionalno povezivanje. Istraživanja su pokazala da glađenje pseće dlake potiče lučenje hormona oksitocina koji se inače luči tijekom dojenja, u bliskom odnosu između majke i djeteta. Oksitocin, nazivan i hormonom sreće, poboljšava vještine socijalne interakcije – kontakt očima, empatiju, povjerenje. Ujedno smanjuje prag boli, razinu stresa i anksioznosti, potiče osjećaj ugone, djeluje umirujuće, opuštajuće i pruža osjećaj sigurnosti.

U procesu razvoja govora dijete se rado obraća psu, pokušava izgovoriti njegovo ime i uspostaviti komunikaciju. Time se ne razvija samo govor, već i samopouzdanje. Davanje naredbi psu, učenje psa trikovima, četkanje psa, čitanje psu i slične aktivnosti mogu biti vrlo poticajne za djecu predškolske i školske dobi. Prisutnost psa u školskoj učionici poboljšava pažnju i pamćenje te motivira djecu na učenje čime pozitivno djeluje na ishode učenja, potiče suradničke vještine, prosocijalno ponašanje i osjećaj kompetencije za izvršavanje zadataka. Osim toga, sramežljiva djeca postaju sklonija komunikaciji i interakciji s vršnjacima, a djeca s teškoćama u ponašanju ili učenju stječu bolju sposobnost koncentracije.





### **Pozitivan utjecaj na adolescente**

Životinje, posebno psi, bezuvjetno prihvaćaju i ne (pr)osuđuju te se uz njih djeca i mladi osjećaju voljenima i prihvaćenima, čime se ujedno smanjuje osjećaj osamljenosti i izoliranosti. Adolescenti koji se brinu o psu imaju uspostavljenu dnevnu rutinu, odgovorniji su, bolje se brinu o sebi, motivirani su na kretanje i imaju osjećaj smisla.

Uključivanje adolescenata koji su proživjeli traumatsko iskustvo u rad grupa s terapijskim psom rezultiralo je smanjenjem simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja (anksioznosti, depresije, ljutnje, osjećaja neadekvatnosti i dr.). Adolescentima koji pate od panike pas može prevenirati napad lizanjem ruke ili lica, a umiljavanjem i skretanjem pažnje na sebe, čime se fokus pažnje preusmjerava na van, može čak zaustaviti opsesivne misli i štetno ponašanje poput samoozljeđivanja.

Svjetska sveučilišta sve češće u svoje kurikule uvode programe reduciranja stresa uz pomoć životinja tijekom stresnih perioda, kao što su npr. ispitni rokovi. Potvrđeno je da psi imaju pozitivan učinak na kvalitetu života studenata, smanjuju razinu stresa te povećavaju razinu sreće i energije. Zanimljivo je da adolescenti koji su u djetinjstvu imali psa ili mačku, kao buduću profesiju češće biraju onu s područja pomagačkih zanimanja.

### **„Ambasadori osmijeha“**

Oblik pomoći u zaštiti mentalnog i tjelesnog zdravlja djece, odraslih i starijih koji uključuje životinje dostupan je i u Hrvatskoj. Aktivnosti uz

pomoć životinja odnose se na neformalne, spontane interakcije i posjete radnih parova u motivacijske, edukacijske i rekreativne svrhe. Terapija uz pomoć životinja odnosi se na ciljano usmjerene, planirane i strukturirane terapijske intervencije koje vode zdravstveni, obrazovni i stručni djelatnici s područja društvenih znanosti. Tijek terapije se dokumentira i evaluira kako bi se pratio napredak korisnika.

Ogranak slovenskoga društva za aktivnosti i terapiju uz pomoć životinja „Ambasadorji nasmeha“ djeluje u Hrvatskoj, točnije u Primorsko-goranskoj županiji, u kojoj je lokalni radni par (vodič i njegova životinja) dosad radio s grupama korisnika u vrtićima, školama, knjižnici, bolnici i domu za odrasle osobe s teškoćama mentalnoga zdravlja. Kao što naziv društva kaže, poslanstvo njegovih radnih parova je potaknuti radost i osmijehe gdje god da se pojave te tako makar nakratko umanjiti bol, tugu i osamljenost korisnika.

Najčešća životinja u radnim parovima je pas, ali osim njega aktivne su mačke i afrički puževi. Društvo je donedavno imalo i prašćića, kunića, bradatu agamu, afričke tvorove, činčilu. Svaka terapijska životinja sa svojim vodičem prolazi zahtjevnju obuku



i ispite u specijaliziranoj ustanovi koja im izdaje licencu za rad nakon što zadovolje sve preduvjete. Tijekom aktivnosti životinja je pod stalnim nadzorom vodiča koji vodi računa o njezinoj dobrobiti, dok se o korisniku brine djelatnik ili stručna osoba ustanove. Različite igre, aktivnosti i zadaci sa životinjama otvaraju mogućnosti za napredak svakoga korisnika.

*Jasmina Kardoš, mag. psych.*

# Otkrivanje zatamljenih osjećaja

**Odnos je temelj terapijskoga procesa i sam po sebi može djelovati terapijski. Terapeut i klijent odvojene su, ali ravnopravne individue. Terapeut je u radu s djecom autentičan, ne koristi pokroviteljski ili poučavajući glas, ne manipulira i ne sudi. Nema očekivanja od djeteta, prihvaća ga takvog kakvo jest.**

Dijete u terapijskome procesu može reagirati na terapeuta kao na roditeljsku figuru. No, terapeut nije isprepleten s djetetom kao roditelj; ima svoj stav, granice i način reagiranja i tako daje mogućnost djetetu da osjeti svoje granice, možda i doživi sebe na nov način.

Postoje djeca koja ne mogu stvoriti odnos, barem ne na neko vrijeme. Takva su djeca duboko emotivno povrijeđena u ranoj dobi i za njih je fokus terapije na odnosu. Poštivanje djetetova otpora važno je jer je to način na koji dijete štiti sebe. Terapeutov je zadatak doprijeti do djeteta na kreativan i neprijeteći način.

## Kontakt

U svakoj je seansi kontakt važan jer se ništa ne događa ako nema barmalo kontakta. On podrazumijeva sposobnost bivanja u određenoj situaciji cijelim bićem – osjetima, tijelom, emocionalnom ekspresijom, kognitivnim manifestacijama. Neka djeca teško ulaze u kontakt pa je tada fokus terapije na pomaganju djetetu da se bolje osjeća pri uspostavljanju i održavanju kontakta. Djeca koja imaju poteškoća, koja su anksiozna, zabrinuta, uplašena, koja tuguju ili su ljuta, zaštitit će sebe oklopom i zatvorit će se, odvojiti dijelove sebe ili će inhibirati zdravo izražavanje. Kad su osjeti i tijelo ograničeni, emocionalno izražavanje i osjećaj „selfa“ ometeni su.

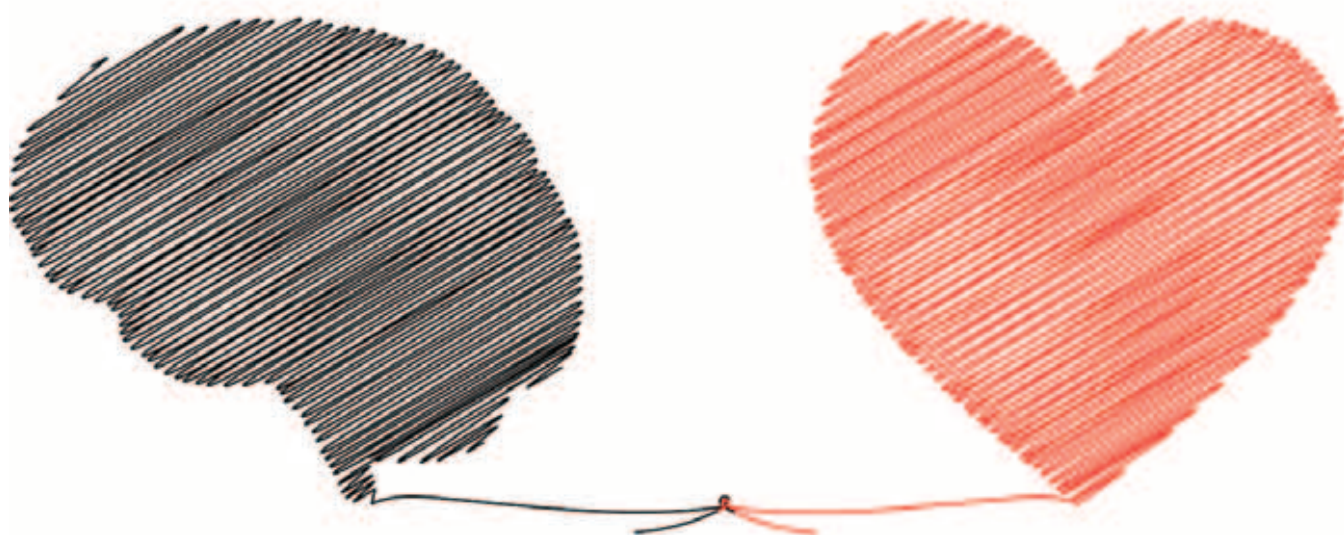
Dobar kontakt uključuje i vještinu povlačenja na

odgovarajući način, što je bolje no kruto ostajanje u tom prostoru. Primjer toga je dijete koje nikad ne prestaje pričati ili koje se nikad ne može igrati samo i ima potrebu biti s ljudima cijelo vrijeme. U radu s desenzitiziranom djecom ponekad je potrebno ponuditi što više doživljaja (dodir, gledanje, slušanje, okus, miris, govor, zvuk, gestikulacija, pokret u prostoru) kako bi im se otvorio put prema kontaktu.

## Otpori

Djeca imaju raznovrsne manifestacije u ponašanju koje možemo nazvati otporima. Njihova je uloga samozaštitnička; to su njihovi načini suočavanja i preživljavanja. Oni stvaraju kontakt sa svijetom na najbolji način koji znaju. Kada rabe takva ponašanja, često ne dobivaju ono što im treba jer ih ostali smatraju neprimjerenima. S obzirom na to da imaju malu svjesnost o uzroku i posljedici, više se trude pojačavajući takva ponašanja, ali im i dalje ne uspijeva te i dalje ne dobivaju zadovoljenje. Kako djeci tijekom terapije jača osjećaj „selfa“, neuspješna se ponašanja gase i zamjenjuju djelotvornim načinima kontaktiranja sa svijetom.

Kada uopće ne postoji otpor, tada je „self“ toliko fragilan da mora učiniti što god mu kažu kako bi osjećao da može preživjeti. Terapeutova je uloga u ojačavanju djeteta kako bi osjećalo određen otpor i da ima dovoljno podrške.





Terapeut očekuje i poštuje djetetov otpor što često pomaže djetetu da riskira i napravi nešto novo. Kada se dijete počne osjećati sigurno u terapijskom procesu, otpor se smanjuje. Međutim, kada dijete doživi ili otkrije onoliko koliko u tom trenutku može podnijeti, s obzirom na unutrašnju potporu, otpor se opet javlja. Svaki ga put treba poštivati i ne siliti dijete da ide izvan svojih mogućnosti. Otpor također ukazuje na to da izvan tog zaštitničkog prostora postoje značajni sadržaji koji se mogu istražiti. Terapeutski rad s djecom ostvaruje se malim koracima.

## Osjetila i tijelo

Kako bi se pojačali osjeti, terapeut može potaknuti dijete na crtanje prstima ili rad glinom, koristeći puno vode. Mogu se slušati raznoliki zvukovi, unutar ili izvan prostorije, ili glazba. Mogu se promatrati cvijeće, boje, slike, svjetlo, sjene, predmeti ili osobe.

Svaka emocija ima vezu s tijelom. Djeca koja su zabrinuta, ograničavaju svoje tijelo i odvoje se od njega. Terapeut im pomaže u odblokiranju, opuštanju, dubokom disanju, stvaranju osjećaja ponosa na svoje tijelo i osjećaja snage i energije. Za vježbe disanja mogu se napuhivati baloni, izvoditi vježbe pjevanja, puštanja zvukova, pa i vikanja.

Vježbe za tijelo mogu biti plesanje, skakanje, pantomima, gluma, joga... Sve su to načini koji pomažu djeci da upoznaju svoje tijelo. Takve aktivnosti mogu pomoći hiperaktivnoj djeci i djeci koja imaju enurezu jer mogu osjetiti kontrolu nad svojim tijelom. Svaki pokret trebao bi biti prenatravan.



## Oснаživanje „selfa“

Pomaganje djetetu da razvije jak osjećaj „selfa“ glavni je preduvjet izražavanja zatamljenih emocija. Osnaživanje „selfa“, uz osjetilna i tjelesna iskustva, uključuje:

- *Definiranje „selfa“:* kako bi se osnažio „self“, mora ga se poznavati. Djecu se potiče da se izraze crtežom, kolažem, glinom, kreativnim dramaturzijama, glazbom, metaforama i snovima. „Ovo sam ja“ i „ovo nisam ja“ dijete integrira u svoju svjesnost. Poštivanje dječje misli, mišljenja, ideje i sugestije važan je aspekt osnaživanja „selfa“. Što se više pomogne djetetu u definiranju sebe, to se više osnažuje „self“ i stvara se više mogućnosti za zdrav razvoj.

- *Doživljavanje snage i kontrole:* Djeca koja dolaze na terapiju često nemaju kontrolu nad svojim životom, iako može izgledati kao da se za nju bore. Kako počinju vjerovati terapeutu i dobro se osjećati na terapiji, počinju preuzimati kontrolu nad seansama. To je kontrola koju dijete doživljava tijekom igre. Kada se to dogodi, znači da je došlo do pomaka u terapijskom procesu.
- *Donošenje odluka:* Budući da neka djeca doživljavaju strah pri donošenju i najmanje odluke, da ne bi slučajno pogriješila, u terapiji se vježba odlučivanje, a roditelje se potiče da im daju mogućnost odlučivanja kad god je to moguće.
- *Doživljaj uspjeha:* Neka djeca dožive previše frustracije, a nikad uspjeh, što može voditi odustajanju. Rad na doživljaju uspjeha može biti igranje kockama ili slagalicama te zajedničko privođenje aktivnosti kraju, kako bi dijete osjetilo unutarnje zadovoljstvo. Općenite ili pretjerane rečenice kojima roditelji signaliziraju uspjeh (kao npr. „to je prekrasan crtež“ ili „ti si glazbeni

genije“), neće poslužiti svrsi. Puno su djelotvorniji izrazi poput „svidaju mi se koje si boje odabrao/la za taj crtež“ ili „odlično si pospremio/la sobu“.

- *Posjedovanje projekcija:* Većina tehnika kojima se terapeut koristi svrstava se u projektivne. Kada dijete nacrtava crtež ili ispriča priču, ulazi u svoju individualnost i iskustvo, daje izjavu sebe i procesa u svom životu. Tako se djetetova samosvijest i granice intenziviraju. Kada to iskustvo spoji sa životom, počinje osjećati svoje značenje u svijetu.
- *Postavljanje granica:* Dobar roditelj postavlja jasne granice, primjerene djetetovoj dobi, tako da ih ono poznaje i testira. Ako granica nema, dijete se osjeća anksiozno, a osjećaj „selfa“ može postati

nejasan. U terapijskome radu granice su jasne, počinje se navrijeme i završava navrijeme, prema potrebi postavljaju se i jasna pravila.

- **Razigranost, humor i uporaba imaginacije:** Pružanje mogućnosti imaginativne igre važan je dio terapije s djecom i pomaže u oslobađanju „selfa“. Neka djeca, čiji si roditelji ne dopuštaju igranje s njima, nemaju mogućnost imaginacije i korištenja humora pa je terapeut taj koji neke seanse provede igrajući se s djetetom.
- **Stvaranje kontakta s vlastitom agresivnom energijom:** To je energija koja pojedincu daje osjećaj moći i snage ta samopodršku potrebnu za poduzimanje akcije. Djeca su zbunjena tom energijom jer je izjednačavaju s problemima. Prestrašena, sramežljiva i povučena djeca nemaju agresivnu energiju. Djeci koja se ponašaju agresivno zapravo također nedostaje takve energije, jer djeluju izvan svojih granica, a ne s čvrstog mjesta unutar sebe. Terapeut pruža djetetu mogućnost da doživi takvu vrstu energije i da se u sigurnom okruženju, u kojem terapeut ima kontrolu, pritom osjeća dobro. Agresivne aktivnosti mogu podrazumijevati udaranje gline, pucanje gumenim pištoljima, udaranje bubnjeva, igru sudaranja autića i slično. Tijekom interakcije treba postojati duh zabave i zaigranosti. Igra je prenaplašena: s obzirom na to da je dijete ranije izbjegavalo takvu vrstu energije, mora ići izvan svoga centra kako bi se nakon aktivnosti vratilo u ravnotežu.



### Emocionalno izražavanje

Djeci je općenito teško nositi se s intenzivnim osjećajima pa ih zatome do te mjere da imaju vrlo malo svjesnosti ili uopće nemaju svjesnost o njima. Ipak, ti intenzivni osjećaji uvelike utječu na djetetov život i ponašanje i primarni je cilj terapije otkriti ih i pomoći djetetu da se s njima suoči. Tijekom

terapijskoga rada događaju se promjene u ponašanju i novi simptomi, koji se pojačavaju ili smanjuju.

Pomažući djeci da odblokiraju duboko zatomljene emocije i da nauče zdrave načine njihova izražavanja, u terapijskome se radu rabe razne kreativne, ekspresivne i projektivne tehnike. Sve što dijete učini, njegova je unutarnja projekcija. Ako dijete ispriča priču, ta priča vrlo vjerojatno reflektira djetetov život ili ono što dijete jest te izražava želje, potrebe ili osjećaje.

Djeca uvijek pokušavaju dati značenje onome što se događa u njihovu životu. Kada promatraju što su napravila u terapijskom radu, djeca uglavnom pokušavaju dati tim produktima značenje, što je važan dio procesa integracije. Potrebno im je da osjete zadovoljstvo i moć dok daju značenje svojim kreacijama, ako već ne mogu u svakodnevnom životu.

Neka su djeca toliko zatomila osjećaje da su u potpunosti odvojena od cijeloga koncepta pa se u tim slučajevima s njima razgovara o tome što su osjećaji te se kognitivno istražuju aspekti različitih osjećaja. Istražuju se i tjelesna stanja koja se okarakteriziraju kao osjećaji frustracije, dosade, konfuzije. S djecom se gledaju slike, igraju igre, upotrebljavaju lutke i ostale aktivnosti povezane s osjećajima. Pomaže im se da postanu svjesnija svojih tjelesnih reakcija.

### Samonjegovanje

Važan korak u terapijskome procesu ono je što terapeuti zovu rad na samobrizi (samonjegovanju). To je težak zadatak s obzirom na to da se neku djecu odmalena uči da je sebično brinuti se o sebi.

Samoprihvatanje svih dijelova sebe najvažnija je komponenta zdravoga razvoja. Rad s djetetom temelji se na poticanju i podržavanju shvaćanja o tome koje karakteristike nosi u sebi i koja je njihova funkcija. Tijekom toga procesa djeca uče i nove vještine dobrog odnošenja prema sebi. Kada dijete osvijesti dio sebe, počinje shvaćati da je to samo jedan aspekt njegove osobnosti i nauči razgovarati s tim dijelom sebe na kritički način, koristeći izjave ljutnje, crta ga ili izradi od gline, ili nađe lutku koja predstavlja taj dio. Tako se agresija izražava na van, umjesto da se internalizira.

Geštalt-terapija orijentirana je na procese i njihovo osvještavanje, a ne na sadržaj. Kroz svjesnost i iskustvo svojih djela događa se promjena i prema tome se vode terapijske intervencije i eksperimenti. Preduvjet za takve eksperimente su djetetov osjećaj samovrijednosti i samopodrške, kao i vještine za primjereno izražavanje osjećaja.

*Daina Udovicich Corelli mag. psih.,  
geštalt-psihoterapeut*

# „Tihi” čimbenik školskog uspjeha

**Novija istraživanja u području edukacijske psihologije proučavaju i naglašavaju značaj emocija u procesu školovanja. Sve se veći značaj pridaje i socio-kulturalnom kontekstu učenja, s obzirom na to da je utvrđeno da učenici mijenjaju strategije učenja u skladu sa specifičnosti situacija u kojima uče. Socijalno okruženje u prvom redu čine učitelji, roditelji i vršnjaci u razrednome odjelu.**

## Iskustvo učenja

Emocije su u snažnoj i složenoj interakciji s učenjem. U kontekstu školskog uspjeha i neuspjeha, emocije ponosa i srama imaju jednu od ključnih uloga u razvoju pozitivnih ili negativnih reakcija na učenje. Uloga emocija nezaobilazna je u izgradnji osobnog identiteta, slike o sebi i samopoštovanja. Školska ocjena time ne biva isključivo element vrednovanja uratka, već vrednovanja učenika.

Svakodnevno učeničko doživljavanje pozitivnih i negativnih reakcija učitelja, roditelja i vršnjaka na školski uradak kumulira se u iskustvo učenja. Značajan dio toga iskustva su emocije. Postizanje uspjeha praćeno je pozitivnim reakcijama socijalne okoline (odobravanje i prihvaćanje), a uobičajeni osjećaj ponosa vodi ka formiranju pozitivne slike o sebi i visokom samopouzdanju, osjećaju prihvaćenosti i bliskosti s drugima. S druge strane, neuspjeh (obično) prate negativne reakcije osoba iz socijalnog okruženja (kritike, odbacivanje). Posljedičan osjećaj straha dalje generira sram i anksioznost koji pogoduju razvoju negativne slike o sebi, niskoga samopouzdanja te otuđivanja. Sram se smatra krucijalnim elementom socijalnih interakcija koji povezuje individualni i

socijalni aspekt naših aktivnosti. Time ujedno definira i interpersonalnu distancu koja je, posebno u školi, snažan indikator prihvaćanja, odnosno odbijanja od dionika odgojno-obrazovnog procesa, tj. drugih učenika, učitelja i roditelja. Potvrđen je dugotrajan učinak emocija povezanih s ranim iskustvima učenja (nada/strah, ljubav, prihvaćanje/odbijanje i kritika) na akademski uspjeh pojedinca.

## Veza između školskog uspjeha i samopoštovanja

Samopoštovanje kao emocionalna komponenta slike o sebi od izuzetne je važnosti u životu svakog pojedinca. Počinje se razvijati od najranije dobi. Socijalno ugroženim i ranjivim skupinama djece posebice je potrebno osnaživanje, potpora i poticajno okruženje. Razvidno je da uključivanjem u odgojno-obrazovni proces njihova slika o sebi može biti dodatno narušena školskim neuspjehom. No, pravovremenim pružanjem pomoći pri izvršavanju školskih obaveza, sigurnog i mirnog okruženja uz redovite poticaje i pohvale, kao i ostalih aktivnosti preventivnog programa, neuspjeh i negativno iskustvo učenja mogu se u značajnoj mjeri prevenirati.



Kada se radi o učenicima u riziku, iskustvo pozitivnih emocija značajan je zaštitni čimbenik. Pozitivne emocije, odobravanje i prihvaćanje rezultiraju visokim samopoštovanjem, uspješnom socijalnom integracijom, a posljedično i pozitivnim očekivanjima te visokom motivacijom. Suprotno tome, anksioznost i strah povezani s iskustvima neuspjeha vode ka narušenoj slici o sebi, iščekivanju neuspjeha, niskoj motivaciji i socijalnoj izolaciji u školskom okruženju. Učenik s iskustvom neuspjeha nastoji opasnost od ponovnog neuspjeha svesti na najmanju moguću mjeru, kako bi izbjegao rizik od srama, neprihvatanja i dodatnog narušavanja osobnog identiteta.

### **Omogućiti iskustvo uspjeha**

Budući da je škola mjesto stalnih socijalnih interakcija baziranih na odobravanju ili neodobravanju s obzirom na postignut uspjeh, odgovorni smo posebnu pozornost obratiti omogućavanju iskustva uspjeha, socijalne podrške i pozitivnih emocija. Pritom nije potrebno strahovati da će se davanjem značaja emocionalnoj i socijalnoj dobrobiti učenika narušiti obrazovna uloga škole i sniziti akademski standardi. Osim toga, škole koje organiziraju aktivnosti usmjerene na emocionalne i socijalne potrebe učenika bilježe nižu incidenciju nepoželjnih oblika ponašanja.

Primjer je takve intervencije šestogodišnja provedba preventivnoga programa „Školsko poslijepodne samo za mene“ u Osnovnoj školi „Nikola Tesla“ u Rijeci koja je rezultirala vrlo dobrim rezultatima: dionici su ostvarili vrlo dobru međusobnu suradnju i komunikaciju koja je rezultirala brojnim koristima za primarne korisnike, djecu, kao i za njihove obitelji te razredni odjel.

### **„Školsko poslijepodne samo za mene“**

Preventivni program „Školsko poslijepodne samo za mene“ autorica Nataše Vlah s Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci i Orjane Marušić Štimac provodi se uz podršku Grada Rijeke i Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Po dvoje stručnih provoditelja svakodnevno radi sa skupinom od 20 učenika od prvog do osmog razreda. U rad s učenicima uključeni su svi članovi razrednih vijeća, stručna služba škole i ostali djelatnici škole uz podršku ravnateljice. Osim njih, uključeni su i vanjski suradnici, studenti i volonteri. Dječji dom „Ivana Brlić Mažuranić“ iz Lovrana svojom



uključenošću usluži poludnevnog boravka doprinosi logistikom i materijalnom potporom u vidu izleta, školskog pribora, prigodnih poklona i sl. Značajnu podršku daje i niz donatora. Sve aktivnosti su za učenike korisnike u potpunosti besplatne. Učenici se priključuju programu na osobnu inicijativu, kao i na inicijativu učitelja ili roditelja.

### **Povezanost emocija i školskog uspjeha – kako to izgleda u praksi?**

Odgojno-obrazovni ishodi navedeni u predmetnim kurikulumima predstavljaju osnovu za kriterijsko vrednovanje. Oni daju jasnu sliku o tome što se očekuje od učenika u određenom nastavnom predmetu. Takvo se ocjenjivanje temelji na ishodima učenja. Uspjeh učenika prati se i ocjenjuje tijekom nastave, a učenici se ocjenjuju brojčanom ocjenom. Slijedom navedenog, pomoć djeci pri izvršavanju školskih obaveza i usvajanju nastavnih sadržaja nameće se kao jedan od primarnih zadataka provoditelja opisanoga preventivnog programa.

Redovit svakodnevni rad uz stručnu pomoć i podršku učitelja rezultira uspješnijim svladavanjem nastavnoga gradiva. Bolji školski uspjeh posljedično rezultira pozitivnim povratnim informacijama, odobravanjem i prihvaćanjem u socijalnom okruženju, odnosno pozitivnim emocijama. Učenici razvijaju pozitivniju sliku o sebi te im jača samopouzdanje. Počinju biti redovitiji u izvršavanju školskih obaveza, aktivniji na nastavi, rjeđe izostaju. Razvija se intrinzična motivacija. U razrednom odjelu i od vršnjaka dobivaju pohvale, vršnjaci ih prihvaćaju i pozivaju na zajedničke aktivnosti. Postaju „vidljivi“, integrirani i aktivni članovi skupine.

Učitelji iskazuju zadovoljstvo njihovim napredovanjem, a nerijetko zadovoljstvo roditelja pozitivno utječe i na emocionalnu klimu u obitelji. Najznačajnija dobit, koja je posljedica svega navedenog, jest rast samopoštovanja kao emocionalne komponente slike o sebi, uključujući osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje. Nakon nekog vremena, ovisno o pojedinom djetetu, uočava se osjećaj ponosa, zadovoljstvo i uživanje u uspjehu. Stečena mogućnost kontrole, energija i motivacija potiče ih na daljnju aktivnost. Spremni su pomoći drugima i to rado čine. Otvoreniji su i iskreniji. Više vjeruju u sebe te da će uložnim trudom doći do uspjeha.

Posebnost preventivnog programa „Školsko poslijepodne samo za

mene" jest mjesto izvođenja. Škola se pokazala kao mjesto koje je izvrsno odgovorilo na potrebe djece, pružilo im toplo i sigurno ozračje te poticajnu i podržavajuću okolinu. Jednako tako, svakodnevna komunikacija i suradnja učitelja i provoditelja programa uvelike doprinosi postignutim rezultatima i dobrobiti djece.

Svako dijete treba dobiti priliku da se razvija, raste i realizira. Preventivni školski program pokazao se učinkovitom intervencijom za učenike u riziku. Evaluacija provedbe programa nedvojbeno ukazuje na pozitivne promjene brojnih čimbenika dobrobiti djece, čime se potvrđuje značaj i neophodnost ranih intervencija i prevencije s ciljem reduciranja potreba za kasnijom institucionalizacijom.

*mr. sc. Orjana Marušić Štimac, prof. psih.  
OŠ „Nikola Tesla“, Rijeka*

*Tatjana Petrc-Krivačić, prof. psih.  
Dječji dom „Ivana Brlić Mažuranić“ Lovran  
Poludnevni boravak pri OŠ „Nikola Tesla“, Rijeka*



*Positive kick – preventivni program za učenike posebnoga razrednog odjela u OŠ „Fran Franković“, Rijeka*

## Sportska podrška ranjivoj skupini

**Bavljenje sportom i tjelesnom aktivnošću znatno doprinosi dobrobiti djece i mladih. Rezultati istraživanja pokazuju da razina tjelesne aktivnosti kod djece i mladih u prosjeku stagnira, a kod onih koji su u riziku od socijalne isključenosti čak i opada. S tim se rizikom pogotovo suočavaju osobe s posebnim potrebama, kao što su učenici s poremećajem u ponašanju, uključeni u poseban razredni odjel u OŠ „Fran Franković“. Uz tu specifičnu otegotnu okolnost postoji i niz „klasičnih“ problema koji utječu na smanjeno bavljenje sportom: nedostatak sportskih sadržaja, slabo zanimanje za bavljenje tjelesnom aktivnošću, visoke članarine pojedinih klubova te, zadnjih godina, ograničenja zbog pandemije bolesti COVID-19.**

Spomenuti nedostatak klubova i sportova za djecu s poremećajem u ponašanju te razni zdravstveni problemi učenika koji proizlaze iz nedovoljne tjelesne aktivnosti (pretilost, neuhranjenost, ravna stopala i skolioza) motivirali su nas na pokretanje besplatne sportske i rekreativne aktivnosti. Početkom školske godine 2021./2022. pokrenut je sportski projekt/program „Positive kick“ namijenjen kanaliziranju neugodnih emocija i nepoželjnih ponašanja kickboxingom u koji su uključeni učenici dvaju posebnih razrednih odjela za djecu s poremećajem u ponašanju od 1. do 8. razreda u OŠ „Fran Franković“, Rijeka (11 učenika). Ti se učenici s posebnim potrebama školuju po individualiziranom ili prilagođenom programu te su, zbog obiteljske strukture i ekonomske situacije, u riziku od socijalne isključenosti.

Program se provodi u suradnji s Kickboxing klubom „Mega centar“ iz Rijeke, odnosno njegovim predsjednikom, stručnim prvostupnikom kineziologije





Igorom Ivoševićem, izbornikom kickboxing reprezentacije Hrvatske, koji jednom mjesečno dolazi u školu. Osim toga, jednom tjedno učenici, podijeljeni u manje grupe, odlaze u Klub.

Kickboxing klub „Mega centar“ iz Rijeke neprofitna je udruga koja volonterski provodi projekt za djecu s teškoćama u razvoju. S obzirom na to da se učenici s poremećajima u ponašanju uglavnom ne bave sportskim aktivnostima zbog težeg prilagođavanja velikom broju djece u grupi i pravilima ponašanja, niskog praga tolerancije i destruktivnosti, putem

osnovnih elemenata kickboxinga uče kontrolirati svoje emocije (tugu, bijes, frustraciju, ljutnju, nemir...) te im se tako povećava kvaliteta života.

Ovim se projektom djeca i mladi u riziku od socijalne isključenosti i/ili s teškoćama u razvoju putem sporta uključuju u zajednicu. Projekt karakterizira sveobuhvatnost te kvaliteta sportskog programa koji potiče *fair play* i sportsko ponašanje, a besplatan je za djecu s poteškoćama.

Projekt je prepoznalo Ministarstvo turizma i sporta koje je kao nacionalni koordinator projekta Europski tjedan sporta organiziralo dodjelu #BeCROactive nagrada; projekt OŠ »Fran Franković« je među više od 140 prijavljenih projekata ušao u tri najuspješnija u kategoriji socijalne uključenosti.

*Ivona Trtanj, dipl. uč. RN i TZK  
OŠ „Fran Franković“, Rijeka*



### Što kažu učenici

- Volim udarati, trčati i udarce nogama. Paulo, 2. r.
- Kad sam ljut, kickboxing mi pomaže da se odljutim. I drago mi je da radimo bez svađe. Svemir, 3. r.
- Kickboxing je super za samoobranu. Nikola, 7. r.
- Kada vježbam kickboxing, bolji sam u nogometu koji treniram 8 godina. 😊 Kemal, 6. r.
- Kad sam ljut kickboxing mi dobro dođe da bacim ljutnju iz sebe. Alex, 5. r.
- Volim kickboxing zbog svojih prijatelja. 😊 Ivan, 5. r.
- Kad mi je dosadno, idem na kickboxing da se zabavim i da se ohladim. Marko, 4. r.

# Aktivno, zabavno i korisno

**Mentalno zdravlje uključuje sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom. Budući da ni djeca mlađe školske dobi nisu lišena izazova i stresova, i s njima je potrebno raditi na jačanju vještina i sposobnosti koje im pomažu prihvatiti i kontrolirati vlastite emocije u raznim životnim situacijama. Dodatni izvor stresa i ograničenja za sve, uključujući i djecu mlađe školske dobi, došao je s pandemijom koja je, nažalost, ostavila traga na mentalnom zdravlju.**

Trenutačne svjetske okolnosti učinile su svakodnevicu težom te su na neki način primorale i mlađu djecu da se brinu o situacijama o kojima se do sada nisu trebala brinuti te da puno više moraju paziti na sebe i druge. Taj dodatni teret na dječjim leđima pojačao je potrebu ulaganja u mentalno zdravlje djece mlađe školske dobi. U Osnovnoj školi „Vežica“ u produženom boravku za učenike prvih razreda nastojimo taj cilj ostvariti nizom radionica i aktivnosti u okviru dvaju eTwinning projekata: „Memento prijateljstva 8“ i „Dan ružičastih majica 2022“.

## „Memento prijateljstva 8“

„Memento prijateljstva 8“ autorski je projekt učiteljica Sandre Vuk iz Svete Nedelje i Nevenke Dimač iz Zagreba koji od 2015. godine ima pisano odobrenje Ministarstva znanosti i obrazovanja za provođenje u školama. U projekt se putem eTwinning platforme uključilo više od stotinu sudionika. Učenici sudjeluju u aktivnostima koje odabire učitelj iz mnoštva radionica iz riznice projekta te tako jačaju kompetencije komunikacije na materinskom jeziku, upoznaju i šire svoje znanje o socijalnim i građanskim pravima i dužnostima. Nadalje, odabirom prikladnih sadržaja potiče se učenike na usvajanje novih pojmova, kao što su pravednost, zajednica, autoritet, pravila ponašanja, donošenje odluka, rješavanje problema i sl.

Osim stjecanja i proširivanja znanja ciljevi su projekta i izgrađivanje stavova te usvajanje vještina. Učenici vježbaju prepoznati i razumjeti vlastite emocije te razvijaju sliku o sebi. Uče preuzimati odgovornost za svoje postupke te zastupati i štititi vlastita, ali i tuđa prava. Na primjerima iz svakodnevice uče značenje dječjih prava i obveza. Projektom se njeguju temeljne ljudske vrijednosti: nenasilje, suosjećanje, pravednost i prijateljstvo. Ukratko, s učenicima se radi na razvoju osobnih, komunikacijskih i socijalnih vještina koje su snažno oruđe u očuvanju mentalnoga zdravlja.

## „Dan ružičastih majica 2022.“

„Dan ružičastih majica 2022.“ autorski je projekt učiteljica Ljiljane Mudrinić iz Srbije i Patricije Hercog iz Hrvatske koji se primarno bavi prevencijom svih oblika vršnjačkoga nasilja, a nastavlja se na prošlogodišnji

projekt „Dan ružičastih majica 2021./Pink Shirt Day 2021“ koji je pobudio velik interes učitelja i učenika zbog čega se i ove godine nastavlja. Putem eTwinning platforme u projektu sudjeluju učenici od 6 do 19 godina iz čak 10 zemalja.



Glavni su ciljevi projekta prevencija vršnjačkoga nasilja i podizanje učeničke svijesti o potrebi njegovanja nenasilne komunikacije, dogovora i suradnje te osnaživanje lijepog ponašanja primjerima. Drugi su ciljevi razvoj empatije, tolerancije, uvažavanja, prihvaćanja i poštivanja različitosti te razvoj moralnih vrijednosti. Projekt nudi zabavne aktivnosti koje odabiremo u skladu s dobi učenika. U produženome boravku čitamo problemske slikovnice, rješavamo kvizove, glumimo situacije, rješavamo labirinte, križaljke i osmosmjerke, smišljamo dobra djela koja provodimo u djelo te mnogo razgovaramo o temama povezanim s mentalnim zdravljem. Iako se projekt naziva „Dan ružičastih majica“, projektne se aktivnosti realiziraju tijekom cijele školske godine 2021./2022.

*Aileen Marinčić, mag. prim. educ.,  
OŠ „Vežica“ Rijeka,  
produženi boravak za 1. a i 1. b*



Povodom Svjetskog dana nepušenja 2022. god. izradili učenici 6.d raz. OŠ Srdoči, Rijeka