

RiZ!K

bilten za promicanje
i zaštitu mentalnog
zdravlja djece i mladih

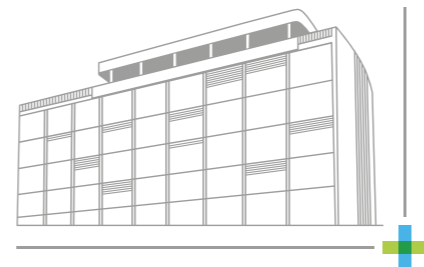
ISSN: 1845-8211

Nastavni zavod za
javno zdravstvo
Primorsko-goranske
županije

Odsjek za promicanje
i zaštitu mentalnog
zdravlja

Poštarina plaćena u
poštanskom uredu
51 000 Rijeka

RiZiK



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Impresum

«Rizik»

Bilten za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja
djece i mladih

Izdaje:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:

doc.dr.sc. Željko Linšak, dipl.sanit.ing.

Uređuje:

Odsjek za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja

Lektorica:

Tanja Župan Bariša, prof.

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

SADRŽAJ

Kako razvijati i podržati nježan odnos prema sebi?	3
Strategija zaštite mentalnoga zdravlja učenika Srednje škole dr. Antuna Barca Crikvenica	6
Web-aplikacija namijenjena očuvanju mentalnoga zdravlja djece i mladih	8
Sabotiranje vlastitoga uspjeha	10
Sram i krivnja	12
Nasilje u mladenačkim vezama	19
Udruga „Hepatos Rijeka“	21
Prikaz preventivnoga programa u Osnovnoj školi „Gornja Vežica“, Rijeka	24
Iz ambulante dječjega i adolescentnoga psihijatra	26
Osobni osvrt na psihološko savjetovanje	28
Projekt iz školske knjižnice	30

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



Kako razvijati i podržati nježan odnos prema sebi?

Samosuosjećanje

Unatrag dvadesetak godina pažnju istraživača počinje privlačiti samosuosjećanje – konstrukt koji korijene vuče iz budističke filozofije. Broj znanstvenih istraživanja toga konstrukta eksponencijalno raste. Istraživanja su prvotno motivirale kritike usmjerene upotrebi konstrukta samopoštovanja kao primarne mjere psihološkoga zdravlja, pri čemu su znanstvenici dugi niz godina tragali za alternativnim konceptualizacijama zdravoga odnosa prema sebi. Čini se da bi upravo samosuosjećanje moglo predstavljati zdrav oblik odnosa osobe prema samoj sebi.

Samosuosjećanje se, za razliku od samopoštovanja, ne temelji na usporedbi s drugima ili procjeni podudarnosti s idealnim standardima, već u potpunosti isključuje proces samoevaluacije. Usmjerava se na razumijevanje sebe i prepoznavanje tzv. zajedničke čovječnosti umjesto na oblikovanje negativnih ili pozitivnih samoprocjena. Osim toga, usporedimo li ga sa samopoštovanjem, samosuosjećanje predviđa stabilniji osjećaj vlastite vrijednosti te nije povezano s narcizmom.

KOMPONENTE SAMOSUOSJEĆANJA

Prema definiciji Kristin Neff samosuosjećanje podrazumijeva iskazivanje brige i razumijevanja prema samome sebi u teškim trenucima, patnji ili neuspjehu. Odnosi se na motiviranost i otvorenost prema vlastitoj patnji, pri čemu se osoba prema sebi odnosi brižno i nježno, zauzima razumijevajući i neosuđujući stav prema osobnim nedostacima i neadekvatnostima te prepoznaje da je navedeno iskustvo univerzalno, odnosno zajedničko čitavomu čovječanstvu. Samosuosjećanje se sastoji od triju glavnih i triju njima suprotstavljenih komponenata, a to su: ljubaznost prema sebi nasuprot samoosušivanju, zajednička čovječnost nasuprot izolaciji te usredotočena svjesnost nasuprot pretjeranoj identifikaciji.

Ljubaznost prema sebi odnosi se na brigu o sebi i razumijevanje umjesto pretjerane kritičnosti i osuđivanja. Zajednička čovječnost označava osvještavanje činjenice da svi ljudi doživljavaju neuspjeh i osjećaj neadekvatnosti, umjesto da se zbog vlastitih pogrešaka osjećaju izolirano. I naposljetku, usredotočena svjesnost, kao što naziv sugerira, odnosi se na svjesnost o sadašnjemu trenutku i vlastitomu doživljaju na uravnotežen i nekritički način, umjesto da se osoba pretjerano poistovjećuje s neugodnim emocijama i mislima koje doživljava.

Iako su komponente samosuosjećanja konceptualno i doživljajno različite, one su u interakciji te se međusobno pospješuju i pobuđuju. Osim toga, suprotstavljene dimenzije samosuosjećanja nisu međusobno isključive, već je moguće da se osoba u nekim situacijama prema



sebi ponaša na više podržavajući i brižan način, dok je u drugima više osuđujuća i pretjerano kritična prema sebi.

ZNAČAJNA ZAŠTITNA ULOGA

Samosuosjećanje bi moglo biti važan zaštitni čimbenik u očuvanju mentalnoga zdravlja i promociji mentalne dobrobiti; naime, istraživanja ukazuju na negativnu povezanost samosuosjećanja i problema mentalnoga



VJEŽBE ZA RAZVIJANJE SAMOSUOSJEĆANJA

Samosuosjećanje predstavlja značajan potencijal u povećanju psihološke dobrobiti i jačanju otpornosti, posebice u kontekstu različitih stresora kojima nas je izložio moderan i ubrzan način života. Na internetskoj stranici Kristin Neff, pionirke u istraživanju samuosjećanja, mogu se pronaći različite mentalne vježbe kojima se promovira svakodnevni razvoj samuosjećanja. Neke su od njih opisane u nastavku.

→ Kako tretirati bliskoga prijatelja?

U navedenoj vježbi zamišljamo situaciju u kojoj se bliski prijatelj osjeća loše i opisujemo vlastito ponašanje prema njemu. Zatim se prisjećamo situacije u kojoj smo se sami osjećali loše te opisujemo kako smo se ponašali prema sebi. Nakon toga tražimo razlike između vlastitoga ponašanja u dvjema navedenim situacijama. U principu ljudi svoje prijatelje tretiraju s više razumijevanja i podrške nego sebe same. Konačno, istražujemo razloge zbog kojih je došlo do tih razlika te razmišljamo o tome što bismo mogli poduzeti kako bismo i sebe u teškoj situaciji tretirali kao bliskoga prijatelja.

Zamišljanje situacije u kojoj se bliski prijatelj osjeća loše, opisivanje vlastitog ponašanja prema prijatelju

Prisjećanje situacije u kojoj je nama samima bilo loše i opisivanje načina ponašanja prema samome sebi

Traženje razlika u vlastitom ponašanju između dviju situacija, što je potrebno učiniti kako bismo i sebe tretirali kao bliskog prijatelja?

zdravlja, kao što su anksioznost, depresija, stres, simptomi poremećaja prehrane, samoozljeđivanje i suicidalnost, ali i agresivnost te konzumacija sredstava ovisnosti. Većina navedenih odnosa samuosjećanja i indikatora problema mentalnoga zdravlja potvrđena je i u sklopu projekta „Testiranje 5C modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mobilno mjerenje P.R.O.T.E.C.T. (UIP-2020-02-2852)“, koji financira Hrvatska zaklada za znanost.

Budući da su adolescenti prepoznati kao posebno ranjiva skupina za razvoj poteškoća mentalnoga zdravlja, poželjno je razvijati samuosjećanje upravo u tome razvojnom periodu.

Nadalje, samuosjećanje bi moglo predstavljati važan mehanizam otpornosti koji omogućuje adaptivnu regulaciju emocija tijekom stresnih iskustava i u svakodnevnome životu. Neka su istraživanja pokazala da je samuosjećanje pozitivno povezano s adaptivnim strategijama emocionalne regulacije, kao što su prihvaćanje i pozitivna emocionalna ponovna procjena, dok je negativno povezano s maladaptivnim strategijama kao što su ruminacija i izbjegavanje.

PRAKTIČNA PRIMJENA

S obzirom na navedeno nije iznenađujuće da se u svijetu razvijaju i sve više provode znanstveno utemeljene intervencije namijenjene razvoju i jačanju samuosjećanja. Istraživanja su potvrdila da takve intervencije pozitivno utječu na mentalno zdravlje i svakodnevni život polaznika omogućujući nižu razinu stresa, a višu razinu otpornosti, zahvalnosti i znatiželje. Polaznici pozitivno ocjenjuju takve intervencije i navode da stečeno znanje o strategijama suočavanja s ljutnjom i stresom te suosjećajnim djelovanjem uspješno prenose u svakodnevni život.

→ Podržavajući dodir

Stavljanje ruke na područje srca/prsnog koša; osjećaj nježnog pritiska i topline

2-3 duboka udaha; fokus na prirodnom podizanju i spuštanju prsnog koša pri izmjeni udisaja i izdisaja

Aktivacija parasimpatičke grane AŽS; osjećaj smirenosti i sigurnosti

Još jedna vježba kojom se može razvijati suosjećajnost prema sebi jest podržavajući dodir. Istraživanja pokazuju da dodir aktivira parasimpatičku granu autonomnoga živčanog sustava koji nam pomaže da se smirimo i stvorimo osjećaj sigurnosti. U tu svrhu, kada primijetimo da smo pod stresom, možemo dva do tri puta duboko i sporo udahnuti, nježno staviti ruku na srce osjećajući lagani pritisak i toplinu vlastite ruke te se usmjeriti na prirodno podizanje i spuštanje prsa pri izmjeni udisaja i izdisaja. Alternativno, ruku možemo postaviti na abdomen ili drugi dio tijela koji nam odgovara.

→ Samuosjećajna pauza

Vježba se sastoji u tome da se prisjetimo teške situacije koja nam je izazvala stres i zatim pobudimo reakcije u obliku triju pozitivnih komponenti suosjećajnosti prema sebi. Kako bismo pobudili usredotočenu svjesnost, trebamo priznati da nam je teško; možemo reći: „Ovo je trenutak u kojemu mi je teško.“ Zatim, kako bismo pobudili zajedničku čovječnost, možemo izreći: „Teške su situacije dio života. Doživljavaju ih i drugi ljudi.“ I naposljetku, kako bismo pobudili ljubaznost prema sebi, možemo reći: „Neka budem nježan/nježna prema sebi u ovome trenutku i neka si pružim razumijevanje i podršku koja mi je potrebna.“ Postoji nekoliko inačica

suosjećajnih rečenica, a odabrat ćemo onu koja nam osobno najviše odgovara ili onu koja je najprimjerenija situaciji.

Svakodnevnim prakticiranjem ovih kratkih mentalnih vježbi možemo poraditi na iskazivanju nježnosti prema sebi, kao i postizanju osjećaja opuštenosti. U tome je smislu doživljaj samuosjećanja poput tople šalice omiljenoga čaja koja nam grije ruke u zimsko jutro, pjesme koja nam pruža utjehu u trenucima potrebe, gledanja mirnoga putovanja pahuljastih oblaka na plavome nebu, mirisa prvih tulipana nakon duge zime ili prvoga zalogaja toploga obroka iz mamine kuhinje nakon dužega vremena.

Usredotočena svjesnost
„Ovo je trenutak u kojem mi je teško“

Zajednička čovječnost
„I drugi ljudi doživljavaju teške situacije“

Ljubaznost prema sebi
„Neka budem nježan/a prema sebi“

Samosuosjećanje nam pruža potrebnu utjehu i razumijevanje u teškim trenucima. Preduvjet je u tome da si dopustimo biti nježni prema sebi i vjerujemo da to zaslužujemo. U životu jedino od sebe ne možemo pobjeći, stoga se itekako isplati ulagati u izgradnju samopodržavajućega odnosa.

Hana Gačal

Odsjek za poremećaje u ponašanju
Laboratorij za preventivna istraživanja
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

hana.gacal@erf.unizg.hr

Sustavno osnaživanje mladih

Mentalno zdravlje, definirano prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, čini neizostavan dio općega zdravlja pojedinca i društva. To je stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoje potencijale, nosi se s normalnim životnim stresom, radi produktivno te pridonosi zajednici. Osim toga, mentalno zdravlje nije samo odsutnost bolesti, već i aktivan angažman u njegovu očuvanju i unaprjeđenju. Istraživanja, ali i iskustva iz prakse, pokazuju da su incidencija i ozbiljnost problema mentalnoga zdravlja među djecom i mladima kontinuirano u porastu.

Zabrinjavajući su podatci da čak 11,5 % djece i mladih u Hrvatskoj ima dijagnosticiran psihički poremećaj (UNICEF, 2021.), što znači da u prosječnome hrvatskom razredu dvoje djece ima evidentiran problem mentalnoga zdravlja. Osim toga, velika je vjerojatnost da pojedina djeca i mladi prođu nezapaženi te pate u tišini.

HVALEVRIJEDNA INICIJATIVA

U svjetlu tih zabrinjavajućih statistika i rastuće potrebe za brigom o mentalnome zdravlju mladih u Srednjoj školi dr. Antuna Barca Crikvenica u lipnju 2023. godine osnovan je Tim za mentalno zdravlje. Glavni je cilj Tima bio razviti, a potom i implementirati te evaluirati Strategiju zaštite mentalnoga zdravlja naše Škole. Strategija je objavljena u listopadu 2023. godine u okviru obilježavanja Svjetskog dana mentalnog zdravlja. Prema našim spoznajama riječ je o prvome

sveobuhvatnome školskom dokumentu koji se odnosi na brigu za mentalno zdravlje u Hrvatskoj. Članovi Tima za mentalno zdravlje su: psihologinja Jasna Borbelj Čeko, pedagoginja Mia Lakotić, knjižničarka Helena Mance te nastavnici Milan Martuslović, Iva Suden, Dolores Matetić, Mirna Polić Malnar, Andrea Gašparović, Julija Perhat, Helen Caser i ravnateljica Ana Tomić Njegovan.

EDUKACIJA O MENTALNOME ZDRAVLJU

Glavni ciljevi strategije uključuju osiguravanje edukacije nastavnika i roditelja o podršci mentalnome zdravlju učenika i prepoznavanju znakova tegoba te implementaciju preventivnih programa i protokola za reagiranje u kriznim situacijama s ciljem poboljšanja dobrobiti i psihološke otpornosti mladih. Razvijanje i implementiranje takve strategije važno je zbog izazova s kojima se danas mladi susreću, kao što su promjene u roditeljstvu, globalizacija, digitalizacija, donedavna pandemija, koji predstavljaju samo dio čimbenika koji utječu na mentalno zdravlje i psihološku otpornost mladih.

Cilj edukacije nastavnika, koja je neophodna za provedbu Strategije, njihovo je osposobljavanje da prepoznaju probleme mentalnoga zdravlja kod učenika kako bi znali pravovremeno i ispravno reagirati te ih usmjeriti prema stručnjacima. Stoga je jedna od aktivnosti suradnja s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije koji provodi edukativni program mentalnozdravstvenoga opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih PoMoZi Da u kojem su sudjelovali nastavnici i sve tri ravnateljice iz škola na području Crikvenice.

Strategija sadrži svojevrsni vodič za razgovor s učenicima s teškoćama mentalnoga zdravlja, kako bi odgojno-obrazovnim djelatnicima pružili smjernice o tome kako prići učeniku, kako razgovarati s njime i kako ga uputiti na daljnje traženje pomoći.

Osim toga, budući da istraživanja potvrđuju da je nužno voditi računa i o mentalnome zdravlju učitelja,



planirana je intervizijska grupa koja bi pridonijela dobrobiti nastavnika i sprječavanju sagorijevanja na poslu.

Suradnja s roditeljima nužan je preduvjet za dobrobit učenika te je zato planirana edukacija roditelja o mentalnome zdravlju, ali i pružanje podrške savjetovanjem i raznim psihoedukativnim materijalima.

AKTIVNO DO BOLJEGA MENTALNOG ZDRAVLJA

Strategija također daje smjernice za preventivni rad s učenicima. Osim planirane edukacije o mentalnome zdravlju, cilj je potaknuti uključivanje učenika u aktivnosti koje doprinose mentalnome zdravlju, kao što su bavljenje sportom, boravak u prirodi, kreativan rad, sudjelovanje učenika u školskome životu, ali i životu šire zajednice te prosocijalno ponašanje kroz projekte „Moj prijatelj s Fortice“ u suradnji s Centrom za rehabilitaciju „Fortica“ u Kraljevici i „Mali i veliki prijatelj“ u suradnji s Centrom za pružanje usluga u zajednici Izvor Selce, gdje učenici naše Škole redovito volontiraju.

Jednako se tako planira i sveobuhvatno ispitivanje problema mentalnoga zdravlja učenika prvih razreda kako bi se one koji imaju teškoća pravovaljano uključilo u savjetodavni rad ili ih se uputilo na pravo mjesto za pomoć.

PROTOKOLI ZA KRIZNE SITUACIJE

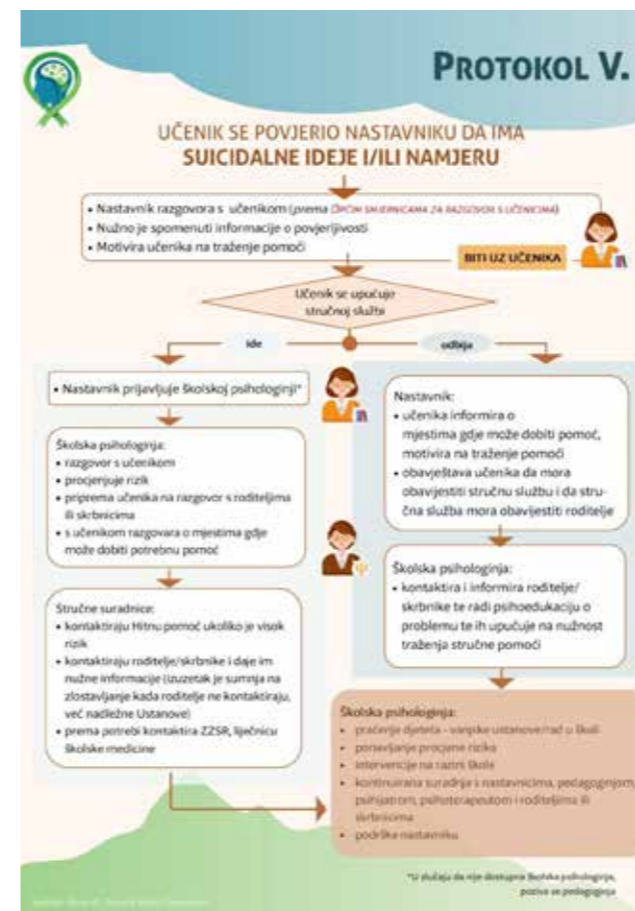
Posebnu vrijednost Strategije čine razvijeni Protokoli postupanja u slučaju suicidalnih misli i/ili namjera te samoozljeđivanja učenika. Ukupno je razvijeno sedam protokola postupanja kojima se jasno određuju zaduženja i uloge odgojno-obrazovnih djelatnika, odnosno daju jasne smjernice tko, što i kada mora činiti u slučaju krizne situacije. Izrađen je i adresar, tj. popis ustanova i udruga koje pružaju usluge vezane uz mentalno zdravlje, kako bi učenici u slučaju potrebe znali kome se mogu obratiti za pomoć.

Definirana je povjerljivost podataka, ali i ograničena povjerljivosti. Strategija za zaštitu mentalnoga zdravlja bit će redovito evaluirana te će se, ovisno o potrebama, prilagođavati da bi se osiguralo trajno ostvarivanje planiranih ciljeva.

RAZVOJ OTPORNOSTI

Ova inicijativa značajno unaprjeđuje brigu o mentalnome zdravlju u Školi i postavlja primjer za druge obrazovne institucije. Cilj strategije za zaštitu mentalnoga zdravlja je osnažiti mlade da razviju bolju psihološku otpornost i prepoznaju da postoji rješenje za izazove s kojima se suočavaju. Ova inicijativa označava korak prema unaprjeđenju mentalnoga zdravlja mladih generacija i stvaranju zdravijega društva u Hrvatskoj.

Jasna Borbelj Čeko, mag. psych.



„On My Mind“

Nikada dosad nije bilo potrebnije staviti fokus na očuvanje mentalnoga zdravlja djece i mladih. Dok se čak 20 % te populacije suočava s poteškoćama mentalnoga zdravlja, svega jedno od njih petero zaista potraži i dobije podršku.

Suvremeni izazovi odrastanja uključuju dinamično obiteljsko, školsko, društveno i virtualno okruženje, akademski i pritisak društvenih mreža te kompleksne obiteljske i vršnjačke odnose. Mentalno zdravlje važan je resurs za uspješno funkcioniranje i nošenje s navedenim i drugim izazovima odrastanja te odrasloga života. Stoga je bavljenje tom temom iznimno važno jer podiže svijest o važnosti mentalnoga zdravlja, pridonosi smanjenju stigme te potiče traženje pomoći kada je potrebna. Promicanjem mentalnoga zdravlja, učenjem o mentalnome zdravlju i stjecanjem vještina o tome kako se brinuti o mentalnome zdravlju izravno unapređujemo vlastitu emocionalnu i psihološku dobrobit, a posredno i dobrobit zajednice.

INTERNET U FUNKCIJI DOBROGA MENTALNOG ZDRAVLJA

Uporaba interneta postala je dio svakodnevice za većinu ljudi, posebno mladih. Izmakne li kontroli, može postati problem, ali, s druge strane, može pridonijeti razvoju i obogatiti život. Oslanjajući se na taj pozitivni potencijal, djelatnici Odsjeka za promicanje i zaštitu mentalnoga zdravlja Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije kreirali su web-aplikaciju naziva „On My Mind“ (onmymind.hr) u želji da podrže razvoj dobrog mentalnog zdravlja mladih. Sadržaji aplikacije u velikoj su mjeri odgovor na potrebe mladih prepoznate u individualnome radu te nizom razgovora i fokus-grupa u kojima su sudjelovali

učenici 7. i 8. razreda osnovne škole te srednjoškolci, koji su primarna ciljna grupa.

SAMOSTALNO STJECANJE VJEŠTINA

Riječ je o kombinaciji e-učenja u obliku modula i lekcija te edukativnih članaka, odnosno objava. Aplikacija nudi alate i resurse koji pomažu mladima da razviju vještine suočavanja sa stresom, upravljanja emocijama i konfliktima, efikasnog organiziranja učenja i slobodnoga vremena. Sve su to važni resursi koji pomažu svakodnevnomu funkcioniranju i stvaranju pretpostavki za uspješan emocionalni, socijalni i akademski razvoj. Pomoću kratkih programa obrađene su komunikacijske i socijalne vještine koje pomažu izgraditi zdrave međuljudske odnose. Dio aplikacije koji funkcionira kao platforma za učenje i razvoj vještina za zaštitu mentalnoga zdravlja „naslanja“ se na program „Trening životnih vještina“, koji se provodi u osnovnim školama u PGŽ-u. Aplikacija sadrži vježbe i izvore koji dopunjuju stjecanje osobnih, socijalnih i drugih životnih vještina koje čine fokus spomenutoga programa. Time aplikacija postaje virtualna podrška školskome kurikulumu, omogućavajući učenicima da samostalnom aktivnošću prošire znanja i vještine stečene školskim programom. Premda je uporaba aplikacije moguća bez registracije, registriranjem korisnici stječu mogućnost praćenja napretka u interaktivnim lekcijama.

Riješi situaciju!

Što su socijalne vještine?

Komunikacija s roditeljima

Asertivnost - kako se izraziti i zauzeti za sebe?

KRENI →

KRENI →

KRENI →

VIDI SVE IZ OVE TEME



Aplikacija sadrži niz članaka o poteškoćama mentalnoga zdravlja, kao što su anksioznost, depresija ili napadi panike, kao i smjernice i alate za samopomoć koji uključuju vježbe disanja, mindfulness vježbe, način ovladavanja negativnim mislima i dr. Osim kod pripreme sadržaja, i kod vizualnog se oblikovanja posebno pazilo na primjerenost ciljanoj publici.

INFORMACIJE O STRUČNOJ POMOĆI

Posebno mjesto u konceptu web-aplikacije čini tražilica izvora profesionalne pomoći. Jednostavno i brzo pretraživanje stručne psihološke pomoći može bitno

utjecati na pravovremeno adresiranje mentalnih izazova čime se smanjuju dugoročne negativne posljedice. Tražilica omogućuje pretraživanje po višestrukim kriterijima, kao npr. lokaciji ili prema ključnim riječima (depresija, LGBTQ...).

ZAJEDNIČKA NASTOJANJA

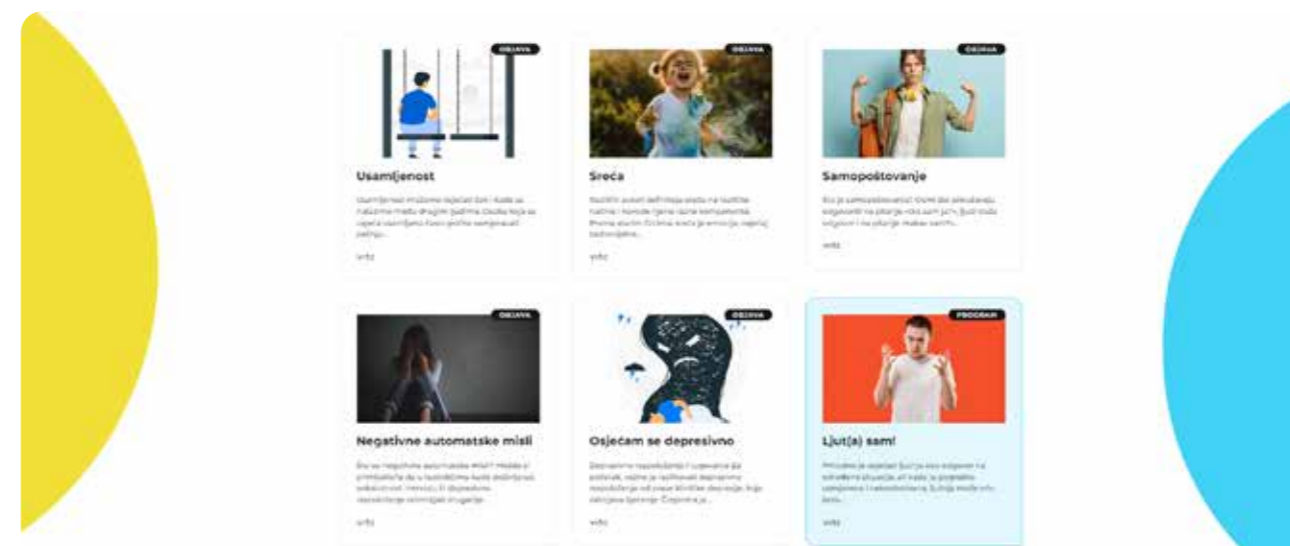
Sadržaje aplikacije pripremili su stručnjaci iz područja psihologije i mentalnoga zdravlja iz Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, kao i suradnici iz Sveučilišnoga savjetovališnog centra Sveučilišta u Rijeci, koji su ustupili dio svojih tekstova. Izradu aplikacije financijski je podržalo Ministarstvo zdravstva RH.

S obzirom na pozitivno stručno mišljenje Agencije za odgoj i obrazovanje Ministarstvo znanosti i obrazovanja izdalo je suglasnost za uporabu aplikacije kao preventivne aktivnosti za škole.

Na kraju, „On My Mind“ nije samo platforma za učenje, već mladima blizak medij kojim se promiče ideja o mentalnome zdravlju kao temelju sretnoga i produktivnoga života te potičaju za preuzimanje aktivne uloge u očuvanju vlastite psihičke dobrobiti.

Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnoga zdravlja

Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a



Krhak pokušaj očuvanja slike o sebi

Imate li dojam da ponekad u stresnim situacijama pribjegavate sabotiranju vlastitoga uspjeha? Možda je neobično čuti da bi netko htio sabotirati samoga sebe, no većina ponekad upadne u takav obrazac ponašanja.

Samosabotaža je obrazac ponašanja koji uključuje podrivanje vlastitih ciljeva ili uspjeha. Uključuje niz ponašanja poput odgađanja da se posvetimo obvezama, postavljanja nerealno visokih ciljeva, nedostatka planiranja i rješavanja problema na odgovarajući način, izvođenja aktivnosti koje štete cilju koji smo postavili, nepotpune posvećenosti cilju, preventivnoga povlačenja iz aktivnosti.

Ponekad možemo školski neuspjeh naših učenika pripisati njihovoj nezainteresiranosti, neodgovornosti ili lijenosti, ne uzimajući u obzir da je možda riječ o samosabotiranju koje je među učenicima češće no što smo svjesni.



ŠTO JE U PODLOZI?

Strah je osjećaj koji može negativno djelovati na našu motivaciju. Možemo osjećati strah od neuspjeha, odnosno potencijalnih posljedica toga neuspjeha, npr. da ćemo se osramotiti, da ćemo razočarati sebe ili druge, da ćemo propustiti priliku. Previsoka očekivanja osoba sklonih perfekcionizmu dovode do straha od neuspjeha i vjerovanja da je bolje ne pokušavati nego doživjeti neuspjeh.

Samosabotaža je strategija koja se koristi upravo u situacijama koje percipiramo ugrožavajućim za našu sliku o sebi, tj. mišljenje koje imamo o sebi ili dijelovima sebe. Pribjegavamo joj sa željom da ne ugrozimo svoj integritet tako što radije izbjegnemo situaciju u kojoj bismo mogli doživjeti neuspjeh, nego da joj se izložimo. Odgađanjem, dakle, čuvamo pozitivnu sliku o sebi, zato što eventualni neuspjeh onda pripisujemo nedovoljnom trudu, a ne nedostatku sposobnosti.

CILJ NIJE SAVRŠENSTVO

Kada kod učenika primijetimo da prihvaćaju samo zadatke koji su manje zahtjevniji u odnosu na njihovo znanje, vještine i sposobnosti te da nisu skloni izaći iz sigurne zone i okušati se u izazovima nešto iznad njihovih trenutačnih mogućnosti, moguće je da koriste strategiju samosabotaže. U tom slučaju možemo im pomoći osvijestiti da je važno rezultate sagledavati realno – često je dovoljno da je zadatak obavljen dobro, a ne savršeno. Možemo im ukazati na to da nam ponekad i realan neuspjeh, nakon početne nelagode, donosi mnogo više koristi od uspjeha jer nam omogućava da naučimo nove stvari i dodatno se razvijemo kao osoba. Potrebno je poučiti ih da je važno suočiti se sa strahom, ne samo kako nas ne bi kočio u trenutačnoj aktivnosti nego i kako ne bi ometao naše funkcioniranje u budućnosti.

ZAČARANI KRUG

Osim što strategija samosabotaže može utjecati na očuvanje slike o sebi, vrijedi i obrnuto. Naša slika o sebi u velikoj mjeri utječe na naš život jer određuje što ćemo smatrati važnim, koje ćemo si ciljeve zadati, koje ćemo korake poduzimati te hoćemo li biti zadovoljni rezultatima svojih odabira. Dobra slika o sebi pojačava motivaciju i uspjeh, dok ih loša slika umanjuje, čak i

kod osoba koje zapravo imaju visoke sposobnosti, ali sebe ne vide u realnome svjetlu. Posljedica je toga da se osobe s lošom slikom o sebi prestaju truditi kako ne bi postigle uspjeh i time narušile vlastito viđenje sebe.

Tu vrstu samosabotaže možemo prepoznati kod učenika koji se nastoje afirmirati kroz neprimjerena ponašanja. U radu s njima često se usmjeravamo na poboljšanje školskoga uspjeha, no često smo neugodno iznenađeni kad ih postignuti uspjeh ne motivira na daljnje ulaganje truda i izvršavanje obveza. Kod tih se učenika stoga prvenstveno trebamo posvetiti radu na promjeni negativne slike koju imaju o sebi kako bi mogli integrirati potencijalne uspjehe u vlastito iskustvo.

KAKO POMOĆI UČENICIMA?

Iako nam odgađanje ili izbjegavanje nekog zadatka ili situacije donosi trenutačno olakšanje, dugoročno nas vodi u još veći problem i nepovoljno utječe na naše mentalno i fizičko zdravlje. Dovodi do smanjenja zadovoljstva životom, kronične napetosti i stresa, akademskoga ili poslovnoga podbacivanja, a može potaknuti i razvoj simptoma anksioznosti i poremećaja raspoloženja.

Budući da samosabotaža uključuje negativne emotivne i misaone obrasce i ponašanja, koja se temelje na nizu netočnih pretpostavki i zaključaka o sebi, životu i drugima, koji nas sprječavaju u postizanju dugoročnih ciljeva i ostvarivanju života kakav želimo živjeti, prvi korak u borbi protiv nje je razumijevanje u kojim situacijama se ti obrasci pojavljuju i što se krije iza njih. Važno je učenicima pomoći osvijestiti kako se u tim izazovnim trenucima osjećaju i što tada čine. To im daje priliku da osjećajima nauče upravljati na nov način.

Osim emocija važnu ulogu u nastanku i rješavanju problema imaju i naše misli, odnosno značenja koja pridajemo određenim zadacima i situacijama. Promjenom perspektive značajno možemo utjecati na vlastito ponašanje. Učenike možemo poučiti vezi između misli i osjećaja; ako neku obvezu doživljavaju golemom i teškom, mogu se osjećati obeshrabreno i preplavljeno. Zatim ih možemo usmjeriti na to da u toj obvezi pokušaju pronaći dio koji im je zanimljiv, značajan ili bi ih mogao razveseliti jer će im tada biti lakše započeti. Korisno je da se podsjetite koje će im dobiti i dobrobiti ostvarenje toga cilja donijeti i kako se to uklapa u širu sliku o njihovom životu. Lakše će se posvetiti nečemu što za njih ima vrijednost.

Pružite učenicima podršku da sagledaju način na koji sabotiraju sami sebe. Zajedno analizirajte poteškoće što je detaljnije moguće (npr. „Ne ostavljam dovoljno vremena da završim obveze, pokušavam ih obaviti u posljednjem trenutku, a zatim paničarim i odustanem“). Nakon toga napravite plan kako učenik može postupiti



drugačije. Najbolji način za razbijanje određenih obrazaca ponašanja je uvođenje novoga ponašanja. Zadovoljstvo postignućem motivirat će učenike da stječu vještine koje će ih dovesti do novih uspjeha, što će održavati njihovu motivaciju da ustraju. Podsjetite ih na prijašnje uspjehe te sposobnosti, znanja i vještine koje već posjeduju, a koje im omogućavaju da, uz uloženi trud, uspješno riješe novi zadatak.

Svladavanje samosabotaže i djelovanje u novome smjeru u početku može biti neugodno i zahtjevno, ali to moramo prihvatiti želimo li promijeniti svoj život. Svaki je početak težak, no ustrajnost se isplati jer vodi do ispunjenijega života.

**Mia Host, dipl. psiholog – prof.
i Geštalt psihoterapeut**

OŠ „Drago Gervais“ Brešca

Pod vlastitim povećalom

Većina se ljudi može bez poteškoća prisjetiti neke situacije u kojoj je osjećala sram ili krivnju. Iako se na prvi pogled mogu činiti sličnima i često se miješaju, sram i krivnja razlikuju se po subjektivnome doživljaju, ponašanju koje im slijedi te po povezanosti sa psihopatologijom. Jasno razlikovanje srama i krivnje ima značajne implikacije za istraživanja o emocijama, kao i za kliničke tretmane.

Iako je njihovo doživljavanje neugodno i može izazvati jaku patnju, sram i krivnja u određenoj su mjeri poželjne emocije. Zamislimo svijet u kojemu nitko ne osjeća krivnju kada učini nešto loše drugoj osobi ili ne osjeća sram kada prekrši neko društveno pravilo ponašanja! Budući da osiguravaju socijalno odobravanje, pridržavanje društvenih pravila i inhibiciju nepoželjnih ponašanja, krivnja i sram svrstavaju se u moralne emocije. Jednako tako svrstavaju se i u samosvjesne emocije jer podrazumijevaju samorefleksiju i samoprocjenu.

DOJAM PODBACIVANJA

Emocija srama ne veže se isključivo za odraslu dob zato što se kod djece javlja već oko druge godine života. Premda je odgoj glavni čimbenik koji dovodi do razvoja srama kod djece, ljudi imaju prirodenu sposobnost za iskustvo srama, zbog čega se u različitim kulturama javljaju isti tjelesni pokazatelji srama. To se prvenstveno odnosi na odvratanje pogleda radi izbjegavanja osuđujućega pogleda promatrača, pognuto držanje tijela, crvenilo lica, znojenje, ubrzan rad srca i stišavanje glasa.

Postoji velik broj različitih iskustava koja mogu rezultirati pojavom srama; može biti posljedica bilo kojega iskustva u kojemu se osoba uspoređuje sa standardima koje si je postavila, odnosno kad uspoređuje realni self (ono što jesam) s idealnim selfom (ono što bih želio/željela biti). Važna karakteristika emocije srama jest vjerovanje osobe da je njezino cjelovito biće, cijeli self, na neki način pogrešan, bezvrijedan i neadekvatan. Takvi neugodni doživljaji rezultiraju potrebom osobe da se na neki način povuče u privatnost, daleko od očiju javnosti. Ta se potreba najprije manifestira skretanjem pogleda, odnosno izbjegavanjem kontakta očima, čime se osoba psihološki distancira od okoline. Nakon toga često može doći do povlačenja iz socijalnoga kontakta.

Osim toga, sram se pojavljuje i u interakciji sa socijalnom okolinom i može biti posljedica neuspjelog nastojanja da se u javnosti prezentira željena slika o sebi. Sram zbog neispunjenih očekivanja može se pojaviti u bilo kojoj situaciji u kojoj se osoba ne ponaša u skladu s vlastitim vrijednostima. Primjerice, netko tko njeguje iskrenost i kome je važno da ga drugi vide kao iskrenu osobu, može osjetiti intenzivan sram ako ga se uhvati u laži. Osoba percipira da je u očima drugih ljudi na neki način ispala loša, odnosno da je narušila sliku koju želi održati.

TOKSIČAN SRAM

Sram umjerenoga intenziteta ima zaštitnu ulogu jer prevenira socijalno odbacivanje. Međutim, nije svaki sram takav. Postoje i druge vrste srama, primjerice toksičan sram, koji se razvija kao posljedica proživljenih trauma, zanemarivanja te emocionalnoga ili fizičkoga zlostavljanja u ranoj dobi, što može ostaviti na djetetu dubok trag u obliku vjerovanja da nije vrijedno ljubavi. Takav sram je sve samo ne adaptivan i može dovesti do depresije, zlorabe psihoaktivnih supstanci, samoozljeđivanja, poremećaja prehrane i drugih problema mentalnoga zdravlja. Toksični sram moguće je prevladati radom na sebi i uključivanjem u psihoterapijski proces.



ADOLESCENTI POD DODATNIM PRITISKOM

Tijekom adolescencije mladi imaju snažnu potrebu da ih okolina prihvati, posebno njihovi vršnjaci, zbog čega su posebno osjetljivi na eventualne negativne procjene. Osim toga, pojačano su samosvjesni i skloni uspoređivanju s drugima. Zbog svega toga skloniji su doživjeti sram, što može negativno utjecati na njihovo samopoštovanje i samopouzdanje.

U današnjem društvu, u kojem se nerijetko promoviraju nedostižni ideali ljepote, adolescenti kod kojih dolazi do naglih promjena tijela mogu postati još samokritičniji. Dojam da ne udovoljavaju nametnutim standardima ljepote može ih dovesti do neprihvatanja vlastitoga izgleda te potaknuti sram.

„KAKO TO MOGU POPRAVITI?“

Različita pravila ponašanja i moralne vrijednosti internaliziraju se iz socijalne okoline tijekom djetinjstva te služe kao neka vrsta „moralnoga kompasa“ prema kojem se ponašanja određuju kao ispravna ili neispravna. Za razliku od srama, koji podrazumijeva negativnu samoprocjenu cijelog selfa, krivnja je usmjerena na određeno ponašanje – osjećamo je ako napravimo nešto što smatramo pogrešnim ili propustimo napraviti nešto što smatramo da smo trebali. Dakle, da bismo osjetili krivnju koja nije praćena sramom, potrebno je moći odvojiti „što jesam“ od „što činim“. Budući da mala djeca nemaju kapacitet za takvo razdvajanje, krivnja se u odnosu na sram javlja kasnije.

Osjećaj krivnje podrazumijeva prihvaćanje da je moguće nešto napraviti pogrešno, a ujedno biti (ostati) dobra osoba. Primjerice, osoba može osjećati krivnju jer nije pomogla prijatelju kada mu je trebalo, ali ne smatra da je zbog toga postala loša i bezvrijedna osoba. Za razliku od srama, koji motivira povlačenje, izbjegavanje i globalnu negativnu samoprocjenu (Ja sam loša osoba.), krivnja potiče ljude da priznaju pogrešku, ispričaju se i pokušaju riješiti problem te se na neki način iskupiti za ono što su učinili (Napravio/la sam nešto pogrešno... kako to mogu popraviti?).

SLIČNOSTI I RAZLIKE

Prema teoriji atribucije i sram i krivnja podrazumijevaju pripisivanje ishoda karakteristikama osobe. Međutim, razlika između srama i krivnje jest u tome da je kod srama negativan ishod pripisan globalnom selfu, koji je stabilan, otporan na promjene i ne može se kontrolirati, dok se kod krivnje negativan ishod pripisuje specifičnomu ponašanju, koje nije stabilno te se može kontrolirati i mijenjati. Dakle, osoba koja se srami ima negativnu samoprocjenu cijeloga svog bića i dojam da ne može napraviti ništa što bi popravilo situaciju. Kod krivnje je suprotno – može se utjecati na njezino smanjivanje priznavanjem pogreške i iskupljivanjem.

Da bi se ljudi mogli iskupiti za nešto što su učinili, nužan preduvjet jest da svjesno prepoznaju i priznaju vlastitu odgovornost za ono što su učinili. Pretpostavka odgovornosti je uvjerenje osobe da je nešto uzrokovala ili da je nešto mogla prevenirati, ali to nije učinila. Budući da je nužno sagledati posljedice vlastitoga ponašanja iz perspektive druge osobe te uzeti u obzir njezine potrebe i osjećaje, osjećaj krivnje povezan je s empatijom.

S druge strane, kada je riječ o sramu, fokus nije na preuzimanju odgovornosti, već na razlici između realnoga i idealnoga selfa. Stoga se ljudi neće osjećati krivima zbog svoga izgleda ili neke urođene mane jer se



za to ne smatraju odgovornima, ali ih samoprocijenjena neadekvatnost vezana uz te karakteristike može dovesti do srama. Osoba može osjećati sram i onda kada zna da je za nešto odgovorna, ali se ne fokusira na preuzimanje odgovornosti, već na razočaravajuću spoznaju da pogreška odražava neusklađenost s idealnim selfom.

KOMUNIKACIJSKE IMPLIKACIJE

Poznavanje razlike između srama i krivnje ima važne implikacije na način na koji komuniciramo, posebno s djecom i mladima koji još izgrađuju identitet i sliku o sebi. Kada osobi želimo ukazati na nešto što je napravila pogrešno, važno je usmjeriti se na određeno

ponašanje (To što si napravio/la nije bilo u redu), a ne na karakteristike osobe (Ti nisi u redu). Ukazivanjem na specifično ponašanje osobi dajemo priliku da preuzme odgovornost, što izostaje kritiziranjem osobe, tj. negativnim etiketiranjem. Kao što je navedeno, to je posebno važno u komunikaciji s djecom i adolescentima da ne bi razvili negativna vjerovanja o sebi i maladaptivni sram koji može biti prepreka zdravom psihološkom razvoju.

Ena Baus, mag. psych.

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 kazneno prijavljenim mladima uključujući povremene uzimatelje droga – eksperimentatore 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

ŽUPANIJSKA SPECIJALNA BOLNICA INSULA

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

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

SOS 098/ 852 633 (24 sata)
 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

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 (0-24h)

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 GEA 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

Šenoina 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

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

PRIHVATIŠTE ZA BESKUĆNIKE "RUŽE SVETOG FRANJE"

Baštijanova 25a, Rijeka
Tel. 099/3191-203
099/3191-201
fsrtrs@net.hr

KORISNE INTERNETSKNE STRANICE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

www.zzjzpgz.hr
https://onmymind.hr

MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJA OVISNOSTI – HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

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

URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE OPOJNIH DROGA REPUBLIKE HRVATSKE

www.uredzadroge.hr

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva

http://www.plavi-telefon.hr

POZITIVNA PSIHLOGIJA

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

DRUGS.GOV – stranica Britanske vlade o prevenciji

ovisnosti-zakoni, programi, smjernice
http://www.drugs.gov.uk/

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

ovisnostima, praćenju, smjernicama, strategiji
http://www.emcdda.europa.eu

PARENTS- ANTI DRUGS – stranica o prevenciji

ovisnosti i mladima posvećena prvenstveno roditeljima
http://www.theantidrug.com/

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – AMERIČKI INSTITUT ZA PREVENCIJU OVISNOSTI

http://www.nida.nih.gov

SUBSTANCE ABUSE AND MENATAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION – Stranica Američke vlade o

ovisnostima i mentalnom zdravlju
http://www.samhsa.gov/

THE COCHRANE HEALTH PROMOTION PUBLIC HEALTH AND FIELD

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

Nasilje u mladenačkim vezama

Toksičnost umjesto poštovanja

Adolescencija je razdoblje u kojemu se mlade osobe suočavaju s izazovom prijelaza iz pasivnije uloge djeteta u aktivniju ulogu odlučnoga člana društva. To je vrijeme intenzivnoga razvoja identiteta u kojemu mladi istražuju svoje interese, vrijednosti i ciljeve, ali i uče i stvaraju vlastitu ulogu u odnosima s drugima. Osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti od drugih važna je karakteristika adolescencije. Uz obiteljske i prijateljske odnose jedan od važnih načina stvaranja pripadnosti svakako je i ulazak u romantične odnose s vršnjacima i vršnjakinjama.

Romantične veze u adolescenciji, u kojima mladi uče o ljubavi, privlačnosti, intimnosti i poštovanju granica, mogu poticati razvoj samopouzdanja i zdravih iskustava. U takvim se vezama adolescenti i adolescentice osjećaju sigurno, odnosno mogu bez straha iskazati svoje potrebe i osjećaje, samostalno donositi odluke i razvijati odnose međusobnoga poštovanja i prihvaćanja.

POGREŠNO TUMAČENJE

Međutim, mladim osobama koje tek započinju prve romantične odnose često nedostaju vještine za izgradnju kvalitetnoga odnosa, ali i znanje o tome kako takav odnos izgleda. Upravo zbog toga romantični odnosi neke mlade ljude mogu dovesti do neugodnih iskustava koja rezultiraju sukobima i nasiljem u vezama. Zbog već navedenoga manjka znanja i informacija te velikoga broja dezinformacija, koje nerijetko dobivaju iz raznih nepouzdanih izvora, adolescenti/ce neke znakove toksičnoga i nasilnoga odnosa mogu protumačiti kao znakove ljubavi i pažnje. Neke od tih znakova, poput ljubomore, često i romantiziraju, odnosno smatraju poželjnima u vezi.

No ti „mali“ obrasci ponašanja, koje mladi mogu percipirati poželjnima, s vremenom mogu eskalirati u ozbiljnije oblike nasilja i izolacije mlade osobe od drugih bliskih osoba. Nasilje u vezama mladih (eng. teen dating abuse) najčešće se definira kao fizičko, psihičko i seksualno nasilje, uz različite podvrste nasilja.

VRSTE NASILJA

Fizičko nasilje obuhvaća udaranje, guranje, gušenje, nanošenje povreda oružjem i/ili uskraćivanje prava drugoj osobi na slobodu kretanja i neovisnosti. Psihičko nasilje naziva se još i emocionalno ili verbalno nasilje. Primjerice, ono obuhvaća prijetnje, uvrede, stalno nadziranje, ucjenjivanje, zlostavljanje, prekomjerno slanje poruka, ponižavanje, omalovažavanje i zastrašivanje. Specifična podvrsta psihičkoga nasilja, u kojoj zlostavljač nastoji navesti žrtvu na to da počne sumnjati u sebe i u svoju stvarnost, naziva se izludivanje (eng. gaslighting). Primjeri izjava koje se kod te vrste

nasilja mogu čuti su: „Tvoji prijatelji te ne cijene, ne trebaju ti. Imaš mene“, „To se nije nikada dogodilo“, „Ti si lud/a“, „Ako me ostaviš, nećeš pronaći nikoga tko želi biti s tobom“.

Treća je vrsta seksualno nasilje. Ono obuhvaća sve postupke zbog kojih osoba ne može sama odlučivati o seksualnim aktivnostima ili okolnostima u kojima se seksualna aktivnost događa, uključujući ograničavanje pristupa kontracepciji ili kondomima.

TEHNOLOGIJA KAO SREDSTVO

Dodatnu pažnju treba posvetiti posebnoj kategoriji nasilja koja se sve više bilježi napretkom digitalne tehnologije – elektroničkome nasilju. Riječ je o upotrebi računalnih sustava za izazivanje, olakšavanje ili prijetnju nasiljem nad drugom osobom koja rezultira ili će vjerojatno dovesti do fizičke, seksualne, psihičke ili ekonomske štete ili patnje te može uključivati iskorištavanje okolnosti, karakteristika ili ranjivosti osobe. „Priroda“ te vrste nasilja ne razlikuje se od onog „nedigitalnog“, međutim, vidljivost elektroničkoga nasilja, anonimnost i trajnost informacija na društvenim mrežama pridonose njegovoj štetnosti i ostavljaju teške posljedice na život žrtve.



Uz hakiranje, lažno predstavljanje na društvenim mrežama i seksistički govor mržnje, pojavljuju se i novi oblici elektroničkoga nasilja koji su, nažalost, vrlo rasprostranjeni. Doksing je internetska pretraga i objavljivanje privatnih podataka žrtve u svrhu njezina javnoga razotkrivanja i osramoćivanja.

Osvetnička pornografija odnosi se na uporabu privatnih slika i videozapisa seksualnoga karaktera, dobivenih ili razmijenjenih, i njihova objavljivanja na mreži bez suglasnosti, da bi se žrtvu osramotilo i ponizilo.

Sextortion je oblik ucjene putem interneta koji uključuje neki oblik prijetnje. Počinitelj najčešće prijeti da će objaviti ili prosljediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se ona na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti.

Elektroničkomu nasilju potrebno je posvetiti dodatnu pažnju; naime, između 35 i čak 53 % mladih u uzorku od 1139 učenika/ica iz četiriju država, uključujući Hrvatsku, doživjelo je seksualno uznemiravanje u vidu dobivanja neželjene fotografije nećijih intimnih dijelova tijela, dok je takve slike osobno poslalo između 12 i 20 % mladih!



MRAČNE POSLJEDICE

Navedene vrste nasilja nerijetko se događaju istovremeno, s jednim ciljem: uspostaviti potpunu kontrolu i nadmoć nad žrtvom. Nasilje u mladenačkim vezama rezultira promjenama raspoloženja žrtve (depresivnost, anksioznost, povlačenje u sebe), njezinim odustajanjem od drugih važnih stvari ili osoba (izvannastavne aktivnosti, druženje s prijateljima/prijateljicama), izoliranošću, konstantnom usmjerenošću na partnera/icu i opravdavanjem njegova/njezina ponašanja, padom školskoga uspjeha i/ili vidljivim promjenama fizičkoga izgleda.

PREVENCIJA NASILJA U VEZAMA

Bitno je naglasiti da mladi ne mogu sami biti odgovorni za prevenciju nasilja u svojim vezama. Kako bismo smanjili nasilje u mladenačkim vezama, važno je o njemu razgovarati. Kako bismo o nasilju mogli razgovarati, važno je znati prepoznati njegove znakove i na njega primjereno reagirati. Znanje o tim temama, aktivno uključivanje u edukacije i radionice te samostalno istraživanje iz pouzdanih i provjerljivih izvora čini nas osjetljivijima na prepoznavanje znakova nasilja. Samim time omogućuje nam primjereno reagiranje i postupanje u situacijama u kojima uviđamo da je došlo do nasilja ili kada nam se o tome povjeri mlada osoba.

Vrtići, škole, fakulteti, sustav javnoga zdravstva, udruge i drugi važni dionici zajednice moraju zajednički pridonijeti razvoju preventivno-edukativnih programa, prihvatljivih modela zdravoga i odgovornoga ponašanja i sustavno se zalagati za promjene društvenih normi koje pridonose nasilju.

SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava udruge je koja se bavi prevencijom nasilja s naglaskom na obiteljsko, partnersko i seksualno nasilje. Naša je vizija društvo u kojem nasilje nije privatni problem, a naša je misija društvo nenasilja u kojem se ljudska prava štite, poštuju i žive.

Mia Mudri, mag. psych.
SOS Rijeka
Centar za nenasilje i ljudska prava



Udruga „Hepatos Rijeka“

Doprinos osnaživanju zajednice

Udruga „Hepatos Rijeka“ djeluje od 2009. godine. Osnovne su aktivnosti Udruge promoviranje zdravoga načina života, smanjivanje rizika zaraze virusima, rad sa skupinama rizičnoga ponašanja, prevencija svih vrsta ovisnosti, pružanje savjetodavne podrške zaraženima virusom hepatitisa i HIV-om, kao i besplatno, anonimno i dobrovoljno testiranje na hepatitis i HIV te podizanje svijesti javnosti i destigmatiziranje zaraženih spomenutim virusima.

UDRUGA “HEPATOS RIJEKA“

„Hepatos Rijeka“ ima posebno mjesto u zajednici kao jedina udruge u ovome dijelu Hrvatske koja se prvenstveno bavi oboljelima od hepatitisa i HIV-a i njihovim obiteljima. Okuplja članove s različitim znanjima i iskustvima, ali s istim ciljem – poboljšanjem kvalitete života oboljelih te prevencijom i smanjenjem zdravstvenih, psiholoških i socijalnih posljedica rizičnih ponašanja i svih oblika ovisnosti koji se javljaju kod djece i mladih. Članovi udruge „Hepatos Rijeka“ s deset aktivnih članova skupštine, koji sudjeluju u svim aspektima rada, čine srce organizacije. Udruga trenutačno zapošljava četiri stručna djelatnika, podržavaju je 24 volontera i surađuje s više od deset stručnih suradnika koji aktivno sudjeluju u provedbi različitih projekata i programa udruge.

VRIJEDAN TIM

Upravni tim Udruge čine stručnjaci bogatoga iskustva, predani ostvarivanju ciljeva Udruge. Aleksandra Marković, osnivačica i predsjednica Udruge, ima bogato iskustvo u radu s mladima koji pripadaju skupinama s rizičnim ponašanjem. Renato Prnjak, osnivač i dopredsjednik, donosi dugogodišnje iskustvo u provedbi programa prevencije širenja krvlju prenosivih zaraznih bolesti. Ana Martinez di Monte Muros – voditeljica ureda Udruge/project manager – odgovorna je za osmišljavanje, pisanje i vođenje projekata i programa te koordinaciju. Marina Deželjin projektna je suradnica i glumica bogatoga iskustva u osmišljavanju edukativnih predstava za djecu i mlade. Ivana Host voditeljica je Psihološkoga savjetovališta pri Udruzi, stručna suradnica.

NIZ USPJEŠNIH KAZALIŠNIH PREDSTAVA

„Kazališne priče“ naziv je za univerzalnu prevenciju usmjerenu ka djeci i mladima na kojoj Udruga radi od 2013. godine. Predstave je dosad vidjelo više od 12 000 osoba.

Suradnja s profesionalnim kazalištem „Ri Teatar“ iz Rijeke uspostavljena je 2013. g. kako bi se zajednički realizirala edukativna predstava namijenjena prevenciji rizičnih ponašanja mladih. „Lucijina priča“ prikazuje život djevojke koja je zbog rizičnih ponašanja oboljela od hepatitisa C. Uz predstavu se provode predavanja i radionice za djecu i mlade, odgajatelje i obrazovne djelatnike te roditelje kako bi usvojili vještine potrebne za uspješno preveniranje rizičnih ponašanja kod mladih i kako bi se mlade potaknulo na odabir zdravih stilova života. Predstave i popratne radionice održane su u više od 50 odgojno-obrazovnih institucija u Hrvatskoj.

Potaknuti uspjehom predstave „Lucijina priča“, u suradnji s kazalištem „Ri Teatar“ i Davorom Čorkom, dr. med., spec. epidemiologom Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a koji je radio na publikaciji „Alkohol i mladi“, osmislili smo predstavu „Boca istine“. Njezina je svrha kod mladih spriječiti konzumiranje alkohola. Tu predstavu također prate radionice.

U 2021. godini razvili smo predstavu „Život s vagom“. U doba interneta i, nažalost, prečesto negativnoga utjecaja društvenih mreža na život djece i mladih u smislu nametanja nerealističnih standarda ljepote, odlučili smo se za predstavu o poremećajima u prehrani. Premijera je održana u listopadu 2021. godine, nakon čega se predstava počela izvoditi u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Tijekom 2023. godine u partnerstvu s Odsjekom za promicanje i zaštitu mentalnoga zdravlja i njegovim voditeljem, doc. dr. sc. Darkom Rovišem, prof. soc. pedagogije NZJZ PGŽ-a, razvijena je najnovija u nizu edukativnih predstava pod nazivom „Mreža“, namijenjena zaštiti mentalnoga zdravlja, prevenciji vršnjačkoga nasilja te razvoju i unapređenju socijalnih vještina učenika viših razreda osnovnih škola. U predstavi se na primjerima životnih priča nekoliko likova koji pohađaju osnovnu školu prikazuju najčešći problemi s kojima se mladi danas susreću u svojoj socijalnoj okolini, kao što su utjecaj medija, društvenih mreža, vršnjačko nasilje, vršnjački pritisak, anksioznost, depresija... Cilj je predstave pokazati mladima adekvatne i neadekvatne načine suočavanja s problemima i izazovima te im pomoći da razviju životne i socijalne vještine koje će im

UDRUGA
HEPATOS RIJEKA
www.hepatos-rijeka.hr

EDUKAZ

#VRŠNJAČKO NASILJE
#VRŠNJAČKI PRITISAK
#ANKSIOZNOST
#DEPRESIJA
#MEDIJI
#DRUŠTVENE MREŽE

#MREŽA

Autor i redatelj:
Marko Dorčić

NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

pomoći u raznim životnim situacijama. Prvo prikazivanje isječaka predstave održano je u listopadu 2023. godine u okviru konferencije Kriza mentalnoga zdravlja: Djeca i mladi 2030.?! u organizaciji NZJZ PGŽ-a, a premijera u studenome u Hrvatskome kulturnom domu Rijeka.

TESTIRANJE I SAVJETOVANJE

Kao Centar za dobrovoljno, besplatno i anonimno savjetovanje i testiranje na hepatitis B, C i HIV, Udruga djeluje u okviru programa Ministarstva zdravlja „Rad centara za dobrovoljno, besplatno i anonimno savjetovanje i testiranje na HIV“, koji je dio Nacionalnoga programa za prevenciju HIV-a/AIDS-a. Od rujna 2010. u suradnji s NZJZ PGŽ-a Udruga provodi dobrovoljno, besplatno i anonimno testiranje i savjetovanje na hepatitis B, C i HIV u Centru te na mjestima okupljanja rizičnih skupina. Do danas je testirano više od 2260 osoba. Važnost Udruge u lokalnoj zajednici potvrđuje i podatak da je 70 % svih testiranih osoba na hepatitis B i C u Primorsko-goranskoj županiji, prema statistici NZJZ PGŽ-a, testirano upravo u prostoru Udruge. Osim toga, pružamo stručno savjetovanje sa specijalistom epidemiologom, kao i besplatno telefonsko savjetovanje pozivom na SOS liniju 0800 22 55. Dosad smo korisnicima više od četiri tisuće puta omogućili osobno, telefonsko ili online savjetovanje.

TESTIRAJ SE !



**CENTAR ZA DOBROVOLJNO,
ANONIMNO I BESPLATNO
SAVJETOVANJE I TESTIRANJE
NA HEPATITIS B, C I HIV**
u suradnji s NZJZ PGŽ
ČETVRTKOM OD 13.00 DO 15.00
Blaža Polića 2/III, Rijeka
INFORMACIJE
NA TEL: 051/311-190,
ILI NA MOB: 091/4008-111

Osim s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u postupcima testiranja i savjetovanja korisnika te organiziranju stručnih predavanja o problematici Udruga surađuje i s Kliničkim bolničkim centrom Rijeka.

Tijekom 2011. uspostavljena je suradnja s Okružnim zatvorom u Rijeci gdje se održava redovita psihosocijalna pomoć dva puta mjesečno te su provedene akcije testiranja na HIV i hepatitis.



**BESPLATNA SOS TELEFONSKA LINIJA
UDRUGE "HEPATOS RIJEKA"
0800 22 50
SVAKI ČETVRTAK OD 13:00 DO 15:00
UZ DEŽURSTVO SPECIJALISTA
EPIDEMIOLOGA NZJZ PGŽ**

SKRB O MENTALNOME ZDRAVLJU

Psi He(l)p trogodišnji je program koji Udruga provodi u suradnji s Odsjekom za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije i Zatvorom u Rijeci. Ciljevi su programa, koji sufinancira Ministarstvo zdravlja, unaprijediti mentalno zdravlje, prevenirati i destigmatizirati mentalne poremećaje kod mladih na području Primorsko-goranske i Ličko-senjske županije.

Radionicama koje se provode u srednjim školama unapređuju se vještine komunikacije i kritičkoga mišljenja, potiče se pravovremeno traženje stručne pomoći te se djeluje u smjeru destigmatizacije mentalnih poremećaja. Radionice su osmislili stručnjaci i studenti psihologije Filozofskoga fakulteta u Rijeci, a provode ih volonteri – studenti psihologije, uz mentorstvo psihologinje iz Udruge „Hepatos Rijeka“.

U prostoru Udruge „Hepatos Rijeka“ odvija se psihološko savjetovanje mladih, za koje volonteri organiziraju i druženja koja su prilika za razgovor o problemima u sigurnome okruženju.

Udruga redovito obilježava Mjesec borbe protiv ovisnosti, Međunarodni dan borbe protiv zlouporabe droga i nezakonitoga prometa drogama, Svjetski dan hepatitisa, Svjetski dan borbe protiv AIDS-a i Svjetski dan zdravlja.

Uz pomoć Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije uspostavili smo suradnju sa zavodima za javno zdravstvo Ličko-senjske, Zadarske, Varaždinske, Karlovačke, Istarske, Koprivničko-križevačke, Splitsko-dalmatinske i Dubrovačko-neretvanske županije te Grada Zagreba, što je omogućilo širenje aktivnosti univerzalne prevencije Udruge.

Ana Martinez di Monte Muros
Voditeljica ureda Udruge „Hepatos Rijeka“

„Čitanjem do sebe“

Društvene promjene i promjene u funkcioniranju obitelji odražavaju se na socijalno-emocionalni razvoj djece kojoj su potrebni sigurni odnosi koji pružaju osjećaj pripadnosti. Brojna istraživanja potvrđuju da je viša socijalno-emocionalna kompetencija povezana s boljim uspjehom u školi, kao i sa psihološkom dobrobiti djeteta. Osim toga, utječe i na druge ishode tijekom života, kao što su uspjeh na poslu, bračni status i razina depresije.

ZNAČAJ EMOCIONALNIH I SOCIJALNIH VJEŠTINA

Emocije su reakcije na doživljaje i pokretači ponašanja te se mogu smatrati ključnima za svekoliko ljudsko funkcioniranje. Bitne su za učenje i kognitivne procese, socijalne odnose te se odražavaju na mentalno i tjelesno zdravlje. Emocionalno kompetentna djeca imaju sposobnost dobro kontrolirati doživljaje i prikladno reagirati u situacijama koje im induciraju emocije. Takvo prikladno postupanje omogućuju im vještine razumijevanja i razgovaranja o vlastitim i tuđim osjećajima te suočavanja sa strahom.

Socijalni razvoj odnosi se na ponašanja, stavove i emocionalne doživljaje bitne za interakciju s odraslima i vršnjacima. Socijalno kompetentno dijete može iskoristiti vlastite poticaje i one iz okoline te kompetentno sudjelovati u međuljudskim interakcijama unutar zajednice kojoj pripada.

TERAPEUTSKE PRIČE

Pripovijedanje ima veliku ulogu u dječjem razvoju. Slušajući terapeutske priče djeca stječu uvid u to kako se osjećaju, oslobađaju emocije. Za razliku od običnih priča terapeutske im priče omogućuju da na vlastite probleme gledaju s distance, pomažu im u suočavanju



s teškim situacijama. Slušajući iskustva drugih koji su prevladali probleme slične njihovima, osvještavaju mogućnosti rješavanja problema i uče kako mogu reagirati u određenim situacijama. Osim toga, terapeutske priče pružaju djeci poticaj da naučeno primijene u vlastitome životu.

PRILOG OČUVANJU MENTALNOGA ZDRAVLJA

Vodeći se idejom da je uloga škole podržati pozitivan razvoj djece i prevenirati teškoće, u Osnovnoj školi „Gornja Vežica“ stručne suradnice psihologinja i knjižničarka osmislile su projekt „Čitanjem do sebe“. Zamišljen je kao program primarne prevencije čiji je cilj potaknuti razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija učenika drugoga razreda u svrhu preveniranja teškoća mentalnoga zdravlja.

Korištenjem terapeutskih priča i drugih sadržaja u okviru projekta „Čitanjem do sebe“ kod učenika se potiče razvoj:

- emocionalne samoregulacije (prepoznavanje i kontrola emocija)
- socijalnih vještina (komunikacijske vještine, asertivnost, vještine rješavanja problema)
- čitalačke pismenosti, mašte, kreativnoga i kritičkoga mišljenja.

Edukacijom i suradnjom voditelja jačaju se njihove profesionalne kompetencije.

Projekt se ostvaruje pomoću radionica, jednom mjesečno na razrednim satima i satima hrvatskoga jezika u trajanju od 90 minuta. Projekt sačinjava ukupno sedam radionica o sljedećim temama: strah, tuga, ljutnja (samokontrola), sreća, odgovornost, asertivnost i empatija. Kao poticaj emocionalnim odgovorima i reakcijama koriste se terapeutske priče naklade Evenio.

Uvodni dio svake radionice uključuje igre upoznavanja, povezivanja i međusobnog osnaživanja, dijeljenje osjećaja, misli i stavova, mindfulness vježbe, igre riječima, asocijativne igre i drugo. Glavni dio čini čitanje terapeutske priče (vođeno čitanje, čitanje s

predviđanjem, kritičko čitanje), nakon čega slijedi refleksija, odnosno razmjena iskustava među vršnjacima o doživljaju pročitana djela radi boljega razumijevanja vlastitih i tuđih reakcija. Također, koriste se kreativne tehnike, kao što su stvaralačko pisanje, glazbeno i likovno izražavanje, igranje uloga, projektivne tehnike... Zaključak radionice ima svrhu emocionalnoga rasterećenja te jačanja svijesti o doživljaju i mogućnostima primjene naučenoga u svakodnevnome životu.

Učenici nakon svakoga susreta ispunjavaju evaluacijski obrazac, dok učitelji i roditelji procjenjuju korist za osobni rast i razvoj djeteta na kraju projekta.

DA SVE PROTEKNE PO PLANU...

S obzirom na to da je eksperimentalna primjena Projekta u Osnovnoj školi „Gornja Vežica“ u školskoj godini 2022./2023. izazvala zanimanje u drugim školama Primorsko-goranske županije, tijekom šk. god. 2023./2024. provedba se proširila u OŠ „Brajda“ i OŠ „Nikola Tesla“ u Rijeci, OŠ „Drago Gervais“ u Brešcima,



OŠ Ivana Rabljanina u Rabu, OŠ Ivana Mažuranića u Novom Vinodolskom te OŠ „Andrija Mohorovičić“ u Matuljima.

U pripremnome dijelu Projekta voditelji se educiraju za primjenu terapeutskih priča. Projekt se prezentira roditeljima i učiteljima na roditeljskim sastancima i Učiteljskim vijećima te se integrira u Školsku preventivnu strategiju. Sve aktivnosti Projekta, uz dodatne materijale namijenjene roditeljima za rad s djecom, dostupne su na online platformi. Projekt se evaluira primjenom upitnika za učenike, roditelje i učitelje, a rezultati se prezentiraju stručnoj i drugoj zainteresiranoj javnosti.

Dosadašnja iskustva i rezultati provedbe Projekta govore u prilog većoj razini prepoznavanja emocija kod učenika. Roditelji i učitelji izražavaju zadovoljstvo radom te Projekt procjenjuju korisnim za svoju djecu/učenike.

Tanja Tuhtan-Maras,
dipl. psih. prof., OŠ „Gornja Vežica“, Rijeka

Anja Kučan-Buterin,
dipl. knjiž., OŠ „Gornja Vežica“, Rijeka

Autizam

Poremećaji iz autističnoga spektra pripadaju neurorazvojnim poremećajima, u koje se još svrstavaju i poremećaji intelektualnoga razvoja, komunikacijski poremećaji, poremećaj motorike, specifični poremećaj učenja te poremećaj s deficitom pažnje i hiperaktivnošću.



Neurorazvojni poremećaji često su udruženi; preklapaju se u kliničkoj slici ili nadovezuju jedan na drugoga, odnosno prethode jedan drugome, što u dječjoj psihijatriji predstavlja izazov za pravilno identificiranje i dijagnosticiranje. Svi se neurorazvojni poremećaji manifestiraju od ranoga djetinjstva i često perzistiraju u adolescentnoj i odrasloj dobi, stabilnoga su kliničkog tijeka kroz vrijeme, bez jasno prisutnih remisija i recidiva.

Prema podacima iz 2021. g. na 44 novorođene djece jedno ima poremećaj iz autističnoga spektra. Tri do četiri puta češći je kod dječaka. Etiologija je nepoznata, a kao mogući uzročni čimbenici navode se genske karakteristike, virusne infekcije, metabolički poremećaji, komplikacije pri trudnoći i porodu, anatomski funkcionalni poremećaji središnjega živčanog sustava, stres i dr.

RANI ZNAKOVI

Djeca i adolescenti s poremećajem iz autističnoga spektra pokazuju širok raspon intelektualnoga funkcioniranja, adaptivnoga ponašanja i jezičnih sposobnosti.

Autizam se javlja unutar prvih triju godina života. Postoji „regresivni tip“ kod kojega postoji razdoblje normalnoga razvoja i „progresivni tip“ kod kojega je poremećaj prisutan vrlo brzo nakon rođenja.

Prvi su nespecifični znakovi autizma u dojenačkoj dobi poremećaj sna, plačljivost, autoagresija, pretjerana mirnoća ili nemir, rani poremećaj hranjenja (odbijanje dojke ili bočice), prihvaćanje samo određene vrste hrane, smanjen interes za igračke, pretjerana anksioznost, nezainteresiranost za zbivanja u okolini.

Pomoć treba potražiti ako u dobi od 12 mjeseci nema brbljanja, upiranja prstom, mahanja rukom ili drugih gesta, ako dojenče ne pokazuje interes za ljudsko lice, nema kontakta očima, ne uzvraća osmijeh te ako je slaba privrženost.

U dobi od 16 mjeseci indikativan je izostanak pojedinačnih riječi, a od 18. do 24. mjeseca izostanak zajedničke pažnje, tj. sposobnosti djeteta da dijeli fokus vizualne pažnje s odraslom osobom, kao i činjenica da ne oponaša pokrete i izraze lica roditelja te ne pokazuje strah od odvajanja. Također, pažnju valja obratiti ako s 24 mjeseca dijete spontano ne koristi fraze od dviju riječi ili kada se u bilo koje doba javi gubitak govora.

TIPIČNA OBILJEŽJA

Najistaknutije obilježje poremećaja iz autističnoga spektra smetnje su u socijalnoj interakciji, točnije, nedostatak socijalnih vještina i sposobnosti uspostavljanja bliskih odnosa koje karakterizira socio-emocionalni reciprocitet. Zbog toga djeca ne razvijaju prijateljstva i odnose s vršnjacima prikladne dobi.

Poremećaj komunikacije također je izražen. Otprilike pola djece s autizmom ne razvija ekspresivni jezik, odnosno komunikacijski govor, a kod dijela govor ima različite abnormalnosti, kao što su inverzije zamjenica, oslovljavanje sebe imenom ili zamjenicom „ti“ ili „on“. Često je prisutno nerazumijevanje značenja jezika, teškoće upotrebe jezika u društvenom kontekstu i stereotipije govora. Velik broj djece ima teškoće u neverbalnoj komunikaciji te teže razumije apstraktne pojmove.

Kod djece s poremećajem iz spektra autizma često su ograničeni interesi, odnosno postoji zaokupljenost jednim ili više stereotipnih i restriktivnih objekata abnormalnim intenzitetom i usmjerenošću. Specifični oblici ponašanja i aktivnosti uključuju inzistiranje na ponavljanju istih situacija, opiranje promjeni i nemaštovite igre.

Okolo tri četvrtine djece s autizmom ima intelektualne poteškoće. Tipično imaju bolje očuvan neverbalni kvocijent inteligencije od verbalnoga i apstraktnoga. Prisutan je abnormalni odgovor na podražaj, koji može biti u vidu hiporeaktivnosti ili pak hiperreaktivnosti. Djeca i adolescenti iz spektra pokazuju veću sklonost epilepsiji i abnormalnostima u EEG-u.

DIJAGNOSTIKA I TRETMAN

Rano prepoznavanje djetetovih problema može izostati ako osobe u njegovoj okolini nemaju (dostatna) znanja o poremećaju i simptomima. No ponekad prekasno javljanje dječjem psihijatru može biti posljedica namjernoga odgađanja zbog neprihvaćanja problema i/ili težine, tj. ozbiljnosti djetetova stanja.

Zlatni standard u dijagnostici poremećaja iz autističnoga spektra čine klinički intervju, opservacija ponašanja djeteta i interakcije između roditelja i djeteta. Dodatno se mogu koristiti strukturirani i polustrukturirani intervjui. Za dijagnostičku obradu autizma važan je tim koji čine dječji psihijatar, neuropedijatar, psiholog, edukacijski rehabilitator, logoped i socijalni pedagog.

Neophodno je praćenje dječjega psihijatra, redovite kontrole, prevencija i liječenje sekundarnih psihijatrijskih komorbiditeta, poput poremećaja ponašanja, agresije, autoagresije, poremećaja spavanja, anksioznosti, depresije, opsesivno-kompulzivnoga poremećaja, psihotičnih poremećaja, tikova...

U terapiji djece i mladih s poremećajem iz autističnoga spektra važne su rana i kontinuirana intervencija, edukacijske i ponašajne intervencije, senzorna integracija, floortime terapija, suportivna psihoterapija, psihofarmakoterapija. No budući da među osobama s poremećajem iz autističnoga spektra postoje velike razlike, kod nekih određene primijenjene metode rezultiraju velikim poboljšanjem, dok kod drugih izazivaju stagnaciju.

U okviru Nastavnoga zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a djeluje ambulanta dječjega psihijatra u kojoj se obavljaju prvi pregledi djece i adolescenata iz autističnoga spektra, kontrolni pregledi, kao i obiteljsko savjetovanje te psihoterapijski rad s djecom i mladima.

Osim toga, organizirana je grupa podrške za adolescente s Aspergerovim sindromom. Njih karakterizira nedostatak socijalnih vještina, ograničena sposobnost za uzajamni govor, nesposobnost komunikacije i interakcije s vršnjacima, socijalno i emocionalno neprimjereno ponašanje, razvoj specifičnih interesa, izbjegavanje društvenih igara, neobična obilježja razgovora, nespretnost. Iako su urednih kognitivnih sposobnosti te kod njih razvoj govora ne kasni, zbog neobjašnjivih razloga ne mogu shvatiti druge ljude i odnositi se prema njima na onoj razini koju bismo očekivali od djeteta te dobi.

Sve navedene usluge dječjega psihijatra u Nastavnome zavodu za javno zdravstvo PGŽ-a mogu se ostvariti besplatno i bez uputnice, što roditeljima i djeci predstavlja olakšanje te dodatnu motivaciju da se što prije uključe u tretman.

Jelena Čupković Premuš,
spec. dječje i adolescentne psihijatrije



Kako tijelo, tako i duh

Ono što sam naučila tijekom godina odlazaka na konzultacije psiholozima te primjenjivala u svojem pogledu na život i svijet oko sebe, iznosim u nastavku kao primjer mogućega svjetonazora, uz pokoji savjet popraćen isječcima iz vlastitoga iskustva.

Svi mi ljudi imamo jedno tijelo. Živi smo organizmi koji se upogonjuju da bi što dulje i kvalitetnije poživjeli. Svaki trenutak svakoga dana i noći tijelo punom parom radi da bismo ostali živi, da bismo opstali. Srce pumpa krv, pluća nose kisik, tkivo se regenerira. Čudo jedno... koje u pravilu radi kao sat.

TIJELO KAO ČUDESAN STROJ

S obzirom na to čemu služi, na tijelo možemo gledati kao na stroj ili uređaj koji pazimo i održavamo. Gledam na to kao na običan tehnički pregled ili mehanički servis u slučaju da treba što popraviti. Ili, računalnim jezikom govoreći, u hardverskom smislu držimo do svoje vanjštine time što uređujemo kosu, peremo zube, biramo odjeću i slično.



U SOFTVERSKOM SMISLU... STVARI POSTAJU MALO KOMPLICIRANIJE.

U našem čudesnom stroju-organizmu važan sklop čine duša-srce-mozak. Na taj sklop trebamo paziti barem podjednako, ako ne i više, kao i na fizičke komponente. Pritom mislim na funkcije našega duševnoga, emotivnoga i kognitivnog stanja. Taj je sklop toliko slojevit, toliko misteriozan, toliko promjenjiv. Usprkos beskrajnomu proučavanju uvjereni sam da ga nikad nećemo u potpunosti moći dešifrirati. Zato medicinski, zdravstveni i srodni stručnjaci koji se bave istraživanjem tih pitanja zaslužuju moj najdublji naklon i divljenje.

POTREBA ZA AŽURIRANJEM SOFTVERA

Sagledajmo jedan „školski” primjer. Djevojka je došla studirati u drugi grad. Bila je u stalnom stresu i kroničnom burnoutu. Zdravlje joj je propadalo. Javila se psihologinji i zajedno su radile na pronalasku načina umanjivanja stresa. Malo-pomalo burnout se sveo samo na povremenu logorsku vatricu. Pogodili ste, primjer je moj vlastiti...

Činjenica da je stručna pomoć takve vrste uopće moguća te relativno široko i lako dostupna, dokaz je iznimnoga napretka civilizacije. Tomu svjedočim svaki put kada me moja psihologica profesionalno hendla do suza; rezultat njezina uspješnoga obrazovanja tijekom većega dijela života.

Svoj sam put gradila godinama na temelju pokušaja, promašaja, ali i uspjeha s raznim savjetnicima iz raznih područja psihologije... da bih konačno prepoznala da sam sada u odgovarajućim rukama.

Uvijek težim učiti nešto novo i uz određen trud primijeniti tehnike i pristupe koje steknem na našim susretima, kao i zadatke koje dobijem izvan njih. Kako svoj tjelesni hardver održavam ishranom, spavanjem i tjelovježbom, tako i svoj softver (emocije, misli i vrijednosti) svako malo ažuriram jer sam naučila kako.

No ono na što je važno podsjetiti, bez obzira na to koliko su konzultacije rijetke ili česte, jest da psiholog/inja neće riješiti sve naše probleme. Pomoći će nam da si sami pomognemo, a ako dolazimo redovito, učinit će to lakše i bolje služeći se onime što sami nemamo – vanjskom, objektivnom perspektivom na naša iskustva.



Osobno, trudila sam se dolaziti redovito – kada sam bila sretna, tužna (ili nešto između). pa čak i kada nisam mislila da imam išta pametno niti smisleno reći. Tako me psihologinja mogla bolje upoznati – sva moja raspoloženja i načine na koje funkcioniram u najrazličitijim kontekstima – te efikasnije pomoći. Za neke spoznaje uvijek ću joj biti zahvalna.

MENTALNA HIGIJENA

Usporedimo li konzultacije s društvenom aktivnošću kao što je, naprimjer, odlazak na kavu s prijateljem/prijateljicom, uočiti ćemo zajedničke neizostavne elemente razgovora, povjerenja i bliskosti. Prijatelju/ici se možemo pojadati i bolje se osjećati iako nemamo jasan odgovor na svoj trenutačni problem.

No sa stručnom, vjerodostojnom osobom takvi razgovori poprimaju svrhu i potiču samoaktualizaciju. Savjetovanje je stoga aspekt mentalne higijene. Ako se mene pita, mislim da je to baš sjajno.

Stoga i dan-danas idem i nastavit ću odlaziti na susrete jer znam da mogu još mnogo toga naučiti o sebi i svijetu koji me okružuje. Nadam se da čim više ljudi za sebe može reći isto: da njeguju rad na osvježavanju, da radoznalošću otklanjaju stigme, da održavaju ono što nas sve gura kroz ovaj ludi i zanimljivi život – da bismo čim dulje i kvalitetnije poživjeli u jedinom tijelu koje imamo.

Ana Marija Lončar

Poštovani čitatelju,

mnoge su se životne okolnosti djece i mladih promijenile od 2005. godine, kada je tiskan prvi broj biltena Rizik, do danas. Suradnjom s mnogim vrsnim stručnjacima koji se bave zaštitom mentalnoga zdravlja željeli smo Vam predstaviti korisne i relevantne teme, odnosno ponuditi smjernice za rad s djecom i mladima.

Voljeli bismo čuti Vaše mišljenje, stoga Vas pozivamo da skeniranjem koda pristupite kratkoj anketi te ocijenite bilten Rizik i predložite čime bismo ga mogli unaprijediti.

Unaprijed Vam zahvaljujemo.

Uredništvo biltena Rizik



Pričotragači

Školska se knjižnica odavno prepoznaje kao mjesto koje učenicima pruža mnogo više od knjiga za školsku lektiru. Svojim zbirkama građe te uslugama i radom knjižničara ispunjava odgojno-obrazovne, informacijske, stručne i kulturne potrebe svojih korisnika. Osim toga, mjesto je u kojemu se učenicima može omogućiti slobodno istraživanje te pružiti prilika za razvoj interesa i kreativno izražavanje.



KAKO SMO ZAPOČELI?

U OŠ „Drago Gervais“ Brešca od školske 2017./2018. godine u knjižnici se provodi izvannastavna aktivnost Pričoljupci za učenike od prvoga do trećega razreda. Organiziraju se tjedne radionice, a na svakom susretu, nakon motivacijskog uvoda i posebne pjesme kojom knjižničarka i učenici dozovu priču, knjižničarka naglas čita slikovnicu ili priču koju odabere vodeći računa o uzrastu učenika, njihovu interesu i aktualnim događanjima. Nakon čitanja slijedi kreativna aktivnost povezana s pročitanim. Tijekom godina uključivali su se i gosti čitači te je ostvarena suradnja s terapijskim parom – psom i njegovom vlasnicom.

ŽELJNI NOVIH PRIČA

Svjesni smo činjenice da učenici u današnjem svijetu rastu „uronjeni“ u digitalne medije. Brojna istraživanja pokazuju da je u opadanju zanimanje djece za knjige te čitanje iz užitka. Često se navodi da se takav pad zanimanja za čitanje događa upravo u trećem i četvrtom razredu. Jedan je od razloga sigurno i taj što se pred učenike tada postavljaju veći i teži zadaci čitanja i učenja (npr. povećava se količina gradiva za učenje, prijelaz s lektira slikovnica i kraćih priča na pripovijetke i romane), što je velik izazov, pogotovo za one učenike koji sporije svladavaju tehniku čitanja. Osim toga, pogrešno je misliti da odrasli trebaju djeci prestati pričati i čitati nakon što ona postanu čitači.

U svjetlu navedenoga bilo je posebno važno podržati skupinu učenika jednoga trećeg razreda zainteresiranu

za nastavak sudjelovanja u izvannastavnoj aktivnosti Pričoljupci i u četvrtome razredu. Stoga je knjižničarka osmislila projekt Pričotragači koji se tijekom školske 2022./23. godine provodio s učenicima tadašnjega četvrtog razreda.

Osim razvoja čitalačkih kompetencija, kreativnoga izražavanja i istraživačkoga duha te odgovornosti prema sebi i drugima, važno je bilo dati učenicima priliku da sukreiraju projekt prema svojim prijedlozima i željama te da osjete da je njihovo mišljenje važno i uvaženo.

RADOST ISTRAŽIVANJA I STVARANJA

Na kraju trećega razreda zainteresirani su učenici u anketnome upitniku iskazali interese i predložili teme o kojima bi voljeli slušati, raspravljati i istraživati u četvrtome razredu. Dogovoreno je i ime projekta – Pričotragači – koje odražava želju učenika da u knjižnici tragaju za dobrim pričama, provjerenim informacijama, zabavom, kvalitetnim druženjem te novim znanjima i vještinama.

Na temelju učeničkih odgovora pripremljene su tematske cjeline koje su se provodile na susretima jednom tjedno tijekom cijele školske godine: Imam kućnog ljubimca, Svemir me okružuje, Volim običaje moga kraja, Uživam u hobijima. Svaka je tema razrađena kroz čitanje prigodnih priča, pretraživanje različitih izvora informacija, kreativno izražavanje te aktivno djelovanje u zajednici. U pojedinim su aktivnostima učenici radili individualno, no više se poticalo suradničko učenje.

Učenici su s nestrpljenjem iščekivali susrete na kojima će se njihove ideje realizirati te su radosno stvarali. Naučili su kaširati, istraživali su različite izvore informacija, stvarali osobne iskaznice planeta, kistovima špricali galaksije, izrađivali zvončarske rožice, mijesili šišore pred Uskrs...

UČENICI POSTALI UČITELJI

Svima je najzanimljivija i najdraža bila cjelina Uživam u hobijima. Svaki je učenik imao priliku predstaviti svoj hobi ili aktivnost koju voli te osmisliti zadatke kojima će uključiti ostale učenike u provođenje te aktivnosti.

Hobiji koje su učenici izdvojili bili su različiti: igranje lego-kockama, francuski jezik, kuhanje, istraživanje o prapovijesti i dinosaurima, čitanje, Pokemoni, slikanje. Samo dvojica učenika odabrala su istu najdražu aktivnost: nogomet.

Iskustvenim učenjem učenici su postali „učitelji“ i razvijali prezentacijske i socijalne vještine. Svatko je mogao sam osmisliti kako će ostalima predstaviti ono što voli, ali i zainteresirati ih za svoj hobi. Uz podršku i pomoć knjižničarke sve su ideje uspješno realizirane.

Na početku svojih izlaganja učenici su trebali predstaviti svoj hobi, objasniti zašto se i koliko dugo njime bave te izdvojiti nekoliko zanimljivih informacija o temi. Učenici su tako saznali tko je Rhydron, od čega su bili napravljeni prvi „legići“, čemu služi mužar i kako izgleda Therizinosaurus.

Praktični dio aktivnosti bio je za učenike prilika da jedni druge i jedni od drugih nauče nešto novo i pritom se dobro zabave. Uz punu kutiju lego kocaka svatko je stvorio originalnu kreaciju iz mašte. Većina je pogodila što znače francuske riječi bonbons i bananes, a pomoću različitih jezičnih igara naučili su i što su pomme, lit ili été. Uživali su u igri s dinosaurima, čija je imena bilo prilično teško zapamtiti i složiti u križaljku. Dva „trenera“ vješto su vodila ekipu na nogometnome treningu. Knjižnica je postala kuhinja kad su pod budnim okom „šefice kuhinje“ nastajale slatke šarene kuglice. Jedan sat nije bio dovoljan za izradu vlastitoga Pokemona presavijanjem papira, a osim toga, bilo je potrebno i puno strpljenja i preciznosti. Okušali su se u brzome čitanju i dokazali da nije važno brzo čitati, već razumjeti ono što čitaš. Neki su prvi put slikali na platnu i pritom iskušavali različite tehnike.

PUNO VIŠE OD ZABAVE

Predstavljanjem onoga što vole i što im je važno učenici su gradili samopouzdanje i samopoštovanje, ali i zaslužili poštovanje drugih. Shvatili su koliko aktivnim djelovanjem moraju biti odgovorni u odnosu na sebe i zajednicu.

No, slušajući jedni druge i isprobavajući različite (nove) stvari, učenici su dobili i konkretne prijedloge za kvalitetno provođenje slobodnoga vremena. Vodeći se postavkama da se razvojem vlastitih potencijala i konstruktivnim provođenjem slobodnoga vremena smanjuje vjerojatnost nepoželjnih i rizičnih ponašanja, na Pričotragače možemo gledati kao na projekt primarne prevencije.

Za roditelje sudionika projekta organizirana je izložba učeničkih radova i zajednička aktivnost u svibnju 2023., povodom Međunarodnoga dana obitelji. Učenici su sami predstavili projektne aktivnosti realizirane tijekom



školske godine te pozvali roditelje na zajedničku radionicu – izradu okvira za obiteljske slike koje su unaprijed u školi naslikali. Obiteljski okviri postali su dio izložbe kojom su učenici vodiči s ponosom proveli svoje roditelje.

USPJEH PROJEKTA

Na kraju svake odrađene teme učenici su ispunili evaluacijske listiće, a na kraju zajedničkoga druženja to su učinili i roditelji. Prema dobivenim odgovorima učenici su jako zadovoljni *Pričotragačima*. Najviše im se svidjelo kad su sami predstavljali svoje hobije, ali i činjenica da su uvaženi i realizirani njihovi prijedlozi.

- *Najviše mi se svidjelo kad smo izrađivali mačke od kartona zato jer sam tada mogla napraviti mačku upravo onakvu kako izgleda moja prava mačka, a to ne mogu napraviti na satu likovne kulture.* (Antonia)
- *Svidjelo mi se kad smo radili svemir jer je bilo fora. Do tada nikada nisam imala priliku kaširati nešto. Čuvam planet koji sam izradila u svojoj sobi.* (Ariana)

Roditelji su uživali dok su im djeca predstavljala projekt, a u evaluaciji su izrazili zadovoljstvo održanom radionicom i cjelokupnim projektom te istaknuli kako dotad nisu bili svjesni što i kako učenici rade u školskoj knjižnici.

Projektom su kod učenika zadovoljene potrebe za slušanjem priča i istraživanjem o željenim temama te im je pružena prilika da u školi samostalno biraju sadržaje i uče preferiranim stilom. Školska knjižnica potvrđena je kao mjesto poticanja pozitivnih emocija, slobodnoga izražavanja ideja te kreativnih metoda učenja.

Mirela Tuhtan, školska knjižničarka
OŠ „Drago Gervais“ Brešca

Recimo **NE** pušenju



**Svjetski dan
nerušenja**