

RiZ!K

bilten za promicanje
i zaštitu mentalnog
zdravlja djece i mladih

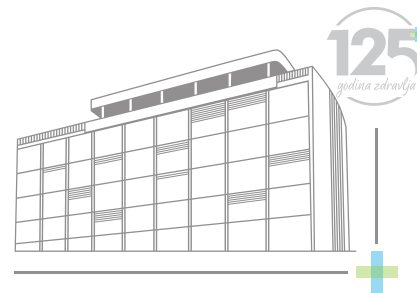
ISSN: 1845-8211

**Nastavni zavod za
javno zdravstvo
Primorsko-goranske
županije**

Odsjek za promicanje
i zaštitu mentalnog
zdravlja

Poštarina plaćena u
poštanskom uredu
51 000 Rijeka

RiZ!K



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

Impresum

«Rizik»

Bilten za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja
djece i mladih

Izdaje:
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:
izv.prof.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.: 051/335-920

SADRŽAJ

Dvadeset godina programa „Trenin žvotnih vještina“ u PGŽ-u	3
Predškolska djeca u digitalnom svijetu	4
Iskustva Dječjeg vrtića Opatija u provedbi kurikuluma za razvoj otpornosti djece	7
Zdravstveno opismenjavanje u području mentalnoga zdravlja	9
Profesionalni razvoj kroz edukativni program PoMoZi Da	12
Prokrastinacija: stalno odgađanje	13
Nužnost razvoja kritičkog mišljenja kod učenika	16
Darovitost u školskom kontekstu	22
Izgradnja identiteta kroz tradiciju	25
Visokoosjetljiva djeca	28
Važnost zdravih odnosa kod mladih osoba	30
Schema terapija u radu s djecom i mladima	33

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

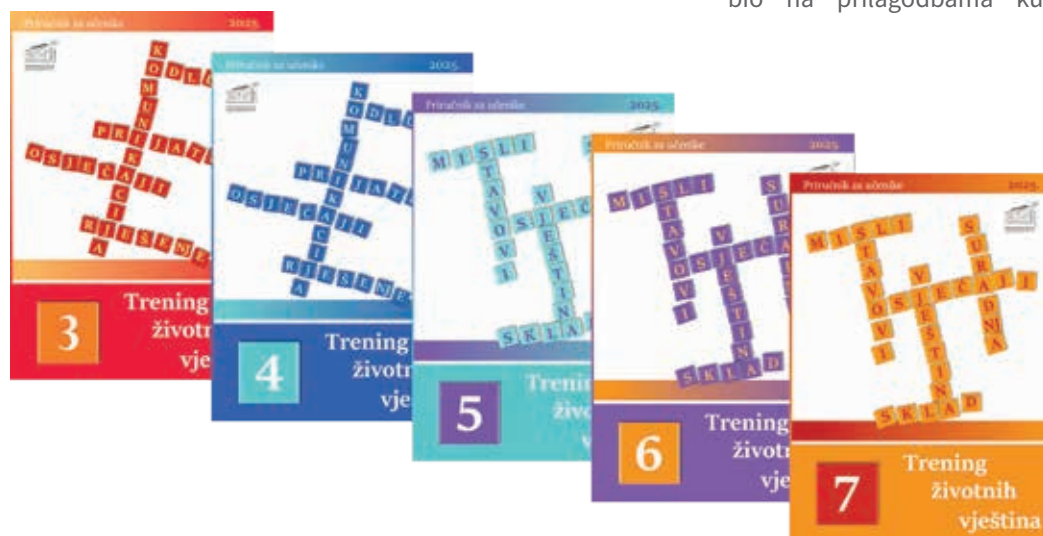


Suradnja na duge staze

Narodna mudrost kaže da je bolje spriječiti nego liječiti. Još od „davne“ školske godine 2005./2006. ta se mudrost kontinuirano pretače u praksu udruženim snagama osnovnih škola Primorsko-goranske županije i Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ-a. Primjenom preventivnog programa „Trening životnih vještina“ generacije učenika od trećeg do sedmog razreda, u društvu vršnjaka i pod vodstvom učitelja, razvijaju i bruse vještine koje olakšavaju djelotvorno suočavanje sa zahtjevima i izazovima svakodnevice.

Prije dvadeset godina uvjeti odrastanja bili su ponešto drugačiji nego danas; primarni poticaj za uvođenje programa bila je povećana incidencija eksperimentiranja i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Danas su djeca i mladi izloženi novim rizicima, kao što su izloženost neprimjerenim sadržajima putem interneta, lažni ideali s društvenih mreža, vršnjačko nasilje koje se odvija u *online* okruženju, imperativ školskog uspjeha, brz stil života i često pretrpani dnevni rasporedi koji ostavljaju malo vremena za obiteljske interakcije i dr. te se češće suočavaju s teškoćama mentalnoga zdravlja. S obzirom na navedene rizike iz socijalne domene te činjenicu da su razvojni ishodi posljedica njihove interakcije s osobnim, odnosno psihološkim čimbenicima, posebno je važno djeci i mladima pružiti podršku u osnaživanju tih čimbenika na osobnoj razini.

Upravo to je svrha programa „Trening životnih vještina“ – interaktivnim radom djeluje se na osnaživanje zaštitnih i smanjivanje rizičnih čimbenika na individualnoj razini. Zaštitu od nepovoljnih razvojnih ishoda čine dobro razvijene vještine: emocionalne (sposobnost prepoznavanja, imenovanja, razumijevanja, iskazivanja i reguliranja emocija), kognitivne (upravljanje pažnjom, odlučivanje, planiranje ponašanja, nadgledanje vlastitog napredovanja, inhibiranje kratkoročnih odgovora radi ostvarivanja dugoročnog cilja i dr.) te interpersonalne (učinkovito komuniciranje, vještine stvaranja i održavanja odnosa, rješavanje sukoba i sl.). Navedene psihosocijalne kompetencije i interpersonalne vještine Svjetska zdravstvena organizacija naziva – životnim vještinama.



UTJECAJ NA RAZVOJNE ISHODE

Metaanaliza istraživanja kojima je bilo obuhvaćeno čak 270 000 učenika potvrdila je da razvijene emocionalne i socijalne kompetencije vode do pozitivnog stava prema sebi i drugima, do smanjenja emocionalnih tegoba, kao i problema u ponašanju (npr. agresivnost) te većeg broja prosocijalnih ponašanja i boljeg akademskog učinka.

S druge strane, nedostatak vještine razumijevanja i ovladavanja emocijama ometa optimalan socijalni i kognitivni razvoj te predstavlja rizik za razvoj nekih teškoća mentalnoga zdravlja (npr. depresivnosti i tjeskobe), uključivanje u antisocijalna ponašanja, zlorabu droga i slab akademski učinak. Dakle, predstavlja zajednički rizičan čimbenik za različite vrste problema koji se kod pojedinca nerijetko pojavljuju istovremeno.

U SKLADU S PREVENCIJSKOM ZNANOŠĆU

Preventivni program ima potencijal osnažiti zaštitne čimbenike i smanjiti utjecaj rizičnih, no samo ako se tijekom njegova kreiranja i provođenja vodi računa o sljedećem: utemeljenosti na relevantnoj teoriji, dobroj primjerenosti, uključivanju raznolikih aktivnosti koje omogućavaju usvajanje vještina djeci različitih stilova učenja te kompleksnoj interakciji između osjećaja, misli, tjelesnih znakova i ponašanja.

Tijekom dva desetljeća provedbe u PGŽ-u, „Trening životnih vještina“, koji je kreiran po uzoru na svjetske preventivne programe, doživio je niz prilagodbi. U početku je naglasak bio na prilagodbama kulturološkim specifičnostima okruženja, a kasnije na održavanju programa aktualnim, tj. usklađenim s novoprepoznatim rizicima u uvjetima odrastanja djece i mladih. Osnažena je komponenta socijalno-emocionalnog učenja, uvedene su *mindfulness* aktivnosti te su nadodane teme koje se bave tzv. novim ovisnostima, kao što su kladenje i ovisnost o digitalnim uređajima.

Ono što je ostalo jednako jest poštivanje postulata

prevencijske znanosti te povratnih informacija dobivenih od provoditelja koji programu „daju život“. Također, konstantna je podrška Grada Rijeke, Županije Primorsko-goranske i Ministarstva zdravstva, koji su prepoznali njegovu vrijednost te ga financijski podupiru.



INTERSEKTORSKA SURADNJA U PUNOM SMISLU

Iako je inicijativa za uvođenje programa došla iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo, koji kontinuirano ažurira i osigurava radne materijale za provoditelje i uključene učenike, radi se o školskom univerzalnom preventivnom programu. Naime, osnovna škola, osim što je prirodno mjesto za učenje i socijalizaciju, omogućuje stopostotni obuhvat djece. Univerzalnost programa podrazumijeva da se osnažuje svako dijete, neovisno o specifičnim mikrouvjetima njegova odrastanja. Navedeno je važno s

obzirom na to da su istraživanja pokazala da u prosjeku velik broj osoba izloženih niskom riziku dovodi do većeg broja „slučajeva“ nego malen broj osoba izloženih visokom riziku.

Osim toga, učitelji i nastavnici, zbog svojih bazičnih kompetencija i obrazovanja te izgrađene povezanosti s učenicima, izvrsni su provoditelji programa. No, kako se na njih ne bi stavio prevelik teret koji bi trebali nositi sami, u školama imaju podršku školskih koordinatora programa, a za njih Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ-a organizira dodatne edukacije.

PRIMJER DOBRE PRAKSE

Tijekom godina zanimanje za program proširilo se izvan granica Primorsko-goranske županije. Ostvarena je suradnja s institucijama i udrugama koje su postale nositelji provedbe programa u školama Zadarske, Dubrovačko-neretvanske, Šibensko-kninske, Međimurske te Koprivničko-križevačke županije, kao i u Gradu Umagu.

Povjerenstvo za ocjenu kvalitete i certifikaciju projekata/programa koji se provode u području prevencije ovisnosti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dodijelilo je u svibnju 2025. Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije certifikat kvalitete za program „Trening životnih vještina“ na razdoblje od dvije godine. Certifikat kvalitete dodjeljuje se programima koji se provode u skladu s međunarodnim, europskim i nacionalnim standardima kvalitetne prevencije ovisnosti. Program je ocijenjen kao program utemeljen na dokazima o učinkovitosti.

Andrea Mataija Redžović,
prof. psih., univ. spec.

Predškolska djeca u digitalnom svijetu

Do digitalne pismenosti uz pomoć odgovornih odraslih

Današnja djeca odrastaju u svijetu u kojem su digitalni uređaji prisutni od njihova rođenja. Ekрани su sastavni dio obiteljskog okruženja, a djeca u digitalni prostor ulaze sve ranije, često spontano i bez jasnih smjernica odraslih. Iako dio roditelja nastoji, barem u prvim godinama djetetova života, ograničiti korištenje ekrana, većina će se složiti da je digitalna tehnologija neizostavan dio suvremenog društva. Upravo zbog toga odgovornost odraslih – roditelja i odgojno-obrazovnih stručnjaka – postaje još važnija, osobito kada je riječ o poučavanju djece sigurnom i odgovornom korištenju ekrana.

Digitalni svijet sa sobom donosi brojne mogućnosti, ali i rizike. Ti se rizici mogu znatno smanjiti ako dijete tehnologiju upoznaje uz prisutnost i vodstvo odrasle osobe. Kako bi djeca razvila svijest o tome da ponašanje u online prostoru nosi i posljedice, da komunikacija treba biti nenasilna i uvažavajuća te da se pravila ponašanja odnose

i na virtualni i na stvarni svijet, presudnu ulogu imaju odrasli koji vlastitim primjerom svakodnevno oblikuju dječje navike. U predškolskoj dobi to su ponajprije roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici. Međutim, izazov predstavlja činjenica da mnogi odrasli ni sami nemaju dovoljno znanja i sigurnosti kada je riječ o digitalnoj pismenosti.

NESKLAD IZMEĐU PREPORUKA I PRAKSE

Stručnjaci sustavno upozoravaju na negativne posljedice pretjerane izloženosti djece ekranima i digitalnoj tehnologiji. Svjetska zdravstvena organizacija 2019. godine objavila je preporuke: djeca mlađa od dvije godine ne bi trebala koristiti ekrane, a djeca do četvrte godine najviše jedan sat dnevno. Iako smanjivanje ili izbjegavanje korištenja ekrana u ranoj dobi dugoročno pridonosi boljem tjelesnom i mentalnom zdravlju djece, svakodnevna praksa često je u neskladu s navedenim smjernicama.

Istraživanja provedena među djecom i mladima u Hrvatskoj upućuju na to da roditelji često ne znaju dovoljno o toj temi te da nedovoljno usmjeravaju djecu na umjereno, sigurno i odgovorno korištenje ekrana. Često izostaju jasna obiteljska pravila vezana uz sprječavanje pretjeranog i pogrešnog korištenja ekrana, zajedničko korištenje digitalnih uređaja i razgovor o sadržajima kojima su djeca izložena, a koji su često razvojno neprimjereni, nedostupni na hrvatskom jeziku te mogu imati nepovoljan učinak na rani jezično-govorni razvoj i komunikaciju. Navedeni nedostatak pravila smanjuje mogućnost pravovremenog modeliranja i korekcije ponašanja. Osim toga, dio roditelja vjeruje da rana izloženost digitalnim sadržajima pridonosi razvoju dječjeg znanja i vještina, primjerice učenju stranih jezika.

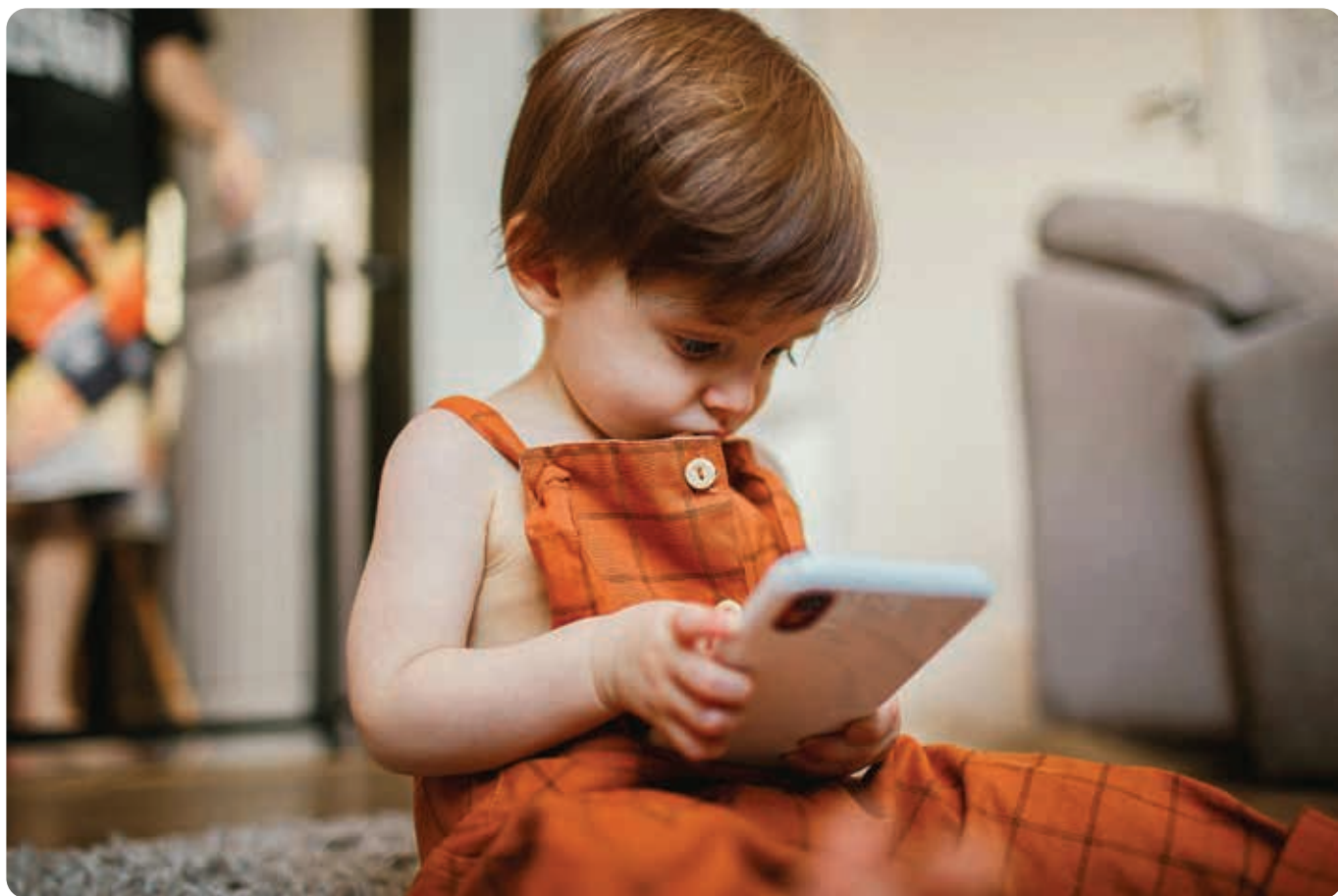
NEZAMJENJIVOST INTERAKCIJE LICEM U LICE

Iskustva iz prakse pokazuju da je roditeljima potrebna dodatna podrška u razumijevanju stvarnih učinaka korištenja ekrana, kao i u prevladavanju straha da će



njihovo dijete „propustiti nešto važno“ ako nije izloženo tehnologiji od najranije dobi. Upravo suprotno, rano djetinjstvo predstavlja razdoblje intenzivnog razvoja mozga, u kojemu su za dijete ključni kretanje, boravak na otvorenom, socijalna interakcija i bogata verbalna komunikacija s odraslima i vršnjacima. Djeca do treće godine života znanja i vještine učinkovitije usvajaju kroz izravnu, dvosmjernu komunikaciju s odraslima nego pasivnim gledanjem videosadržaja. Čak i kada se učenje događa putem ekrana, ključnu ulogu u njegovu olakšavanju imaju socijalna interakcija i aktivno uključivanje odraslih.

U neposrednoj komunikaciji „licem u lice“ dijete istodobno koristi više osjetila: sluša govor, promatra izraze lica, sudjeluje u zajedničkoj pažnji i gradi odnos sa sugovornikom. Takva razmjena omogućuje produbljivanje razgovora i aktivno sudjelovanje, dok digitalni sadržaji najčešće nude kratke i jednosmjerne poruke. Pozitivne interakcije s roditeljima i skrbnicima stvaraju emocionalni i socijalni okvir nužan za kvalitetno učenje.



PREPLAVLJENI EKRANIMA

Nacionalno istraživanje Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona iz 2017. godine, provedeno među roditeljima djece u dobi od 18 mjeseci do 7 godina, pokazalo je da djeca vrlo rano dolaze u kontakt s digitalnim uređajima – do prve godine života njih 40 %, do druge godina života čak 79 %. Često ih koriste samostalno i bez jasnih uputa. Iako još nisu svjesna značenja *online* prostora ni mogućih rizika, velik dio djece provodi više sati dnevno pred ekranima – od 2 do 3,6 sati dnevno pred ekranima provodi čak 50 do 52 % djece od dvije do tri godine starosti, 60 do 76 % djece od četiri do pet godina te 71 do 82 % djece od šest do sedam godina. Najvećem broju sadržaja, a time i najvećem broju rizika, djeca su izložena najviše putem pametnih telefona.

Digitalnim uređajima roditelji nerijetko pokušavaju osigurati mir ili zaokupiti dijete, nesvjesni dugoročnih posljedica. Istraživanje je pokazalo da dvije trećine djece koristi digitalne uređaje bez roditeljskog nadzora te da jedna četvrtina roditelja svojoj djeci predškolske dobi ne postavlja jasna pravila korištenja, što dovodi do situacije u kojoj djeca sama oblikuju svoje digitalne navike. Upravo zato roditeljima je potrebna podrška kako bi prepoznali problem i preuzeli aktivniju ulogu u usmjeravanju djece prema sigurnom i odgovornom korištenju tehnologije.

Stručnjaci ističu potrebu za razvojem edukativnih materijala i komunikacijskih strategija koje bi roditeljima i odgojno-obrazovnim djelatnicima omogućile stjecanje potrebnih znanja i vještina za podršku djeci u digitalnom okruženju. Poseban se naglasak stavlja na razvoj kritičkog razmišljanja, nenasilne *online* komunikacije i suradnju između roditelja, odgojno-obrazovnih ustanova i stručnjaka.

EDUKACIJA ZA RAZVOJ DIGITALNE PISMENOSTI

Vođena navedenim potrebama, udruga RODA od 2016. godine razvija različite edukativne materijale i aktivnosti usmjerene na digitalno opismenjavanje djece i odraslih, odnosno na osnaživanje roditelja i stručnjaka koji odgajaju djecu tako da postanu odgovorni i svjesni digitalni građani. Programi se provode u suradnji sa stručnjacima iz predškolskog odgoja i obrazovanja te stručnjacima za sigurnost djece na internetu te se sustavno uvode u rad predškolskih ustanova.

U sklopu tih aktivnosti razvijene su radionice digitalne pismenosti za djecu predškolske dobi, koje se od 2016. godine provode u različitim dijelovima Hrvatske. Tijekom 2024. godine osmišljene su edukativne kartice *Razmisli pa klikni od vrtića*, koje na kreativan i zabavan način pomažu djeci približiti teme sigurnog i odgovornog korištenja digitalnih uređaja i sadržaja. Karticama su obuhvaćene obiteljske digitalne navike, zaštita osobnih podataka, razlike između stvarnog i virtualnog svijeta, *online* komunikacija, lažno predstavljanje i elektroničko nasilje, a mogu se nadopunjavati dodatnim edukativnim materijalima poput radnih listova, slikovnica, animiranih filmova i interaktivnih igara.



Krajem kolovoza 2025. godine udruga RODA objavila je i priručnik za stručnjake u predškolskim ustanovama koji nudi konkretne alate i ideje za rad s djecom i roditeljima na temama digitalne i medijske pismenosti. Cilj svih navedenih aktivnosti jest poticanje zdravih digitalnih navika te siguran i uravnotežen razvoj djece uz poseban naglasak na socijalnim i emocionalnim vještinama, kako u stvarnom, tako i u digitalnom svijetu. Priručnik je dostupan na Rodinoj platformi te u tiskanom obliku, zajedno s *online* tečajevima i dodatnim materijalima. Svi alati, uključujući e-tečaj s gotovim predlošcima, edukativne tekstove, tiskane materijale i interaktivnu slikovnicu izrađeni u suradnji sa stručnjacima, dostupni su stručnjacima i roditeljima na hrvatskom jeziku.

**Gorana Mišćenić, psihologinja savjetnica,
Dječji vrtić „Opatija“, Opatija**

**Jasena Knez Radolović, voditeljica programa
Podržavajuće roditeljstvo - Responsible Parenting
Program Lead, Udruga RODA - Roditelji u akciji**



Ulog za budućnost

U suvremenom odgojno-obrazovnom kontekstu, obilježenom ubrzanim društvenim promjenama, rastućim zahtjevima okoline te sve većim prepoznavanjem važnosti mentalnog zdravlja djece, pojam otpornosti zauzima sve značajnije mjesto u teoriji i praksi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Psihološka otpornost predstavlja mogućnost pojedinca da se uspješno suočava sa životnim krizama, odnosno da im se prilagođava i zaštititi se od negativnih posljedica. Iako dijelom određena genima, otpornost nije osobina, već se razvija u trajnoj interakciji s okolinom te se mijenja tijekom života ovisno o iskustvima kojima je osoba izložena. Na njezin razvoj utječu međusobno povezani sustavi u kojima dijete odrasta, ponajprije obitelj, predškolska ustanova i šira zajednica. Upravo zato predškolske ustanove imaju važnu ulogu u stvaranju sigurnog, poticajnog i emocionalno dostupnog okruženja koje jača dječje zaštitne čimbenike.

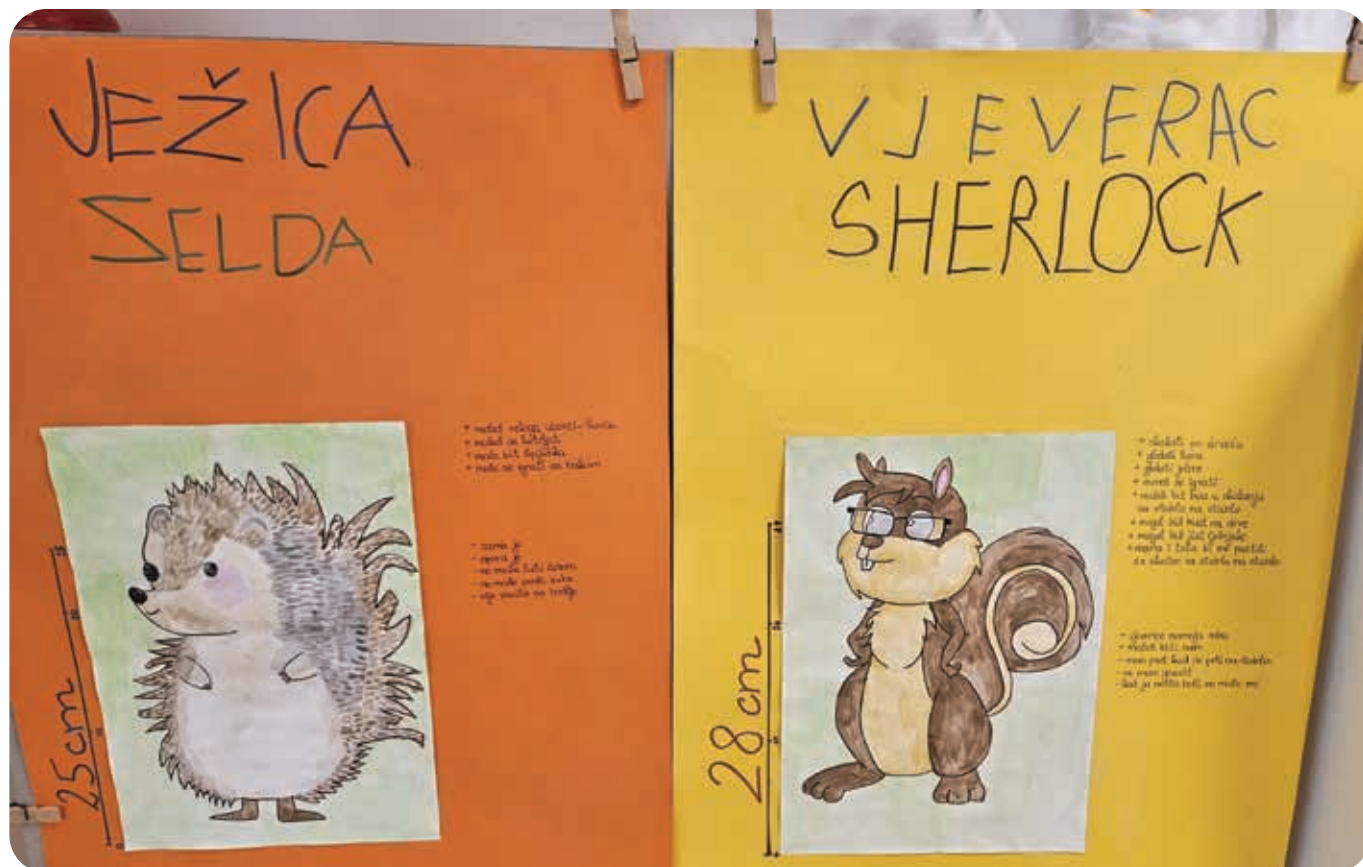
Europski kurikulum RESCUR – Na valovima usmjeren je na jačanje otpornosti i socijalno-emocionalnog zdravlja sve djece kroz svakodnevnu odgojno-obrazovnu praksu. Njegov naziv simbolizira ideju učenja kako „ploviti“ kroz životne izazove. U predškolskim ustanovama postaje sastavni dio svakodnevne odgojno-obrazovne prakse, naglašavajući važnost kvalitetnih odnosa, socijalno-emocionalnog učenja i suradnje s obitelji kao ključnih čimbenika u poticanju dječje otpornosti i cjelovitog razvoja.

UPOZNAJTE SHERLOCKA I ZELDU

U Dječjem vrtiću „Opatija“ provedbu RESCUR programa započeli smo početkom 2025. godine. Svjesni važnosti roditelja kao partnera u odgojno-obrazovnom radu i

njihove uloge u razvoju dječje otpornosti u obiteljskom okruženju, prije početka provođenja s djecom upoznali smo ih sa sadržajem i ciljevima programa.

Započeli smo upoznavanjem djece s dvama glavnim likovima koji ih prate kroz program, vjevercem Sherlockom i ježicom Zeldom, koji postaju dio odgojno-obrazovne skupine i novi članovi zajednice. Oni pomažu djeci da lakše prepoznaju emocije, izazove i načine suočavanja. Odgojitelji mogu glavne likove prilagoditi afinitetima i potrebama skupine, koristeći primjerice štapne lutke, plišane igračke, lutke od tkanine i slično. Pomno osmišljenim izgledom glavnih likova djeci se približava ideja inkluzivnosti; vjeverac Sherlock nosi naočale, dok ježica Zeldu ima slomljene bodlje. Time se djeci šalje poruka da su različitosti normalne i prihvatljive, da svatko



može biti povrijeđen ili ranjiv, ali i da svatko ima snage i slabosti te da zajednica postaje jača kada se uvažavaju i podržavaju svi njezini članovi. Uz likove se djeca uče empatiji, prihvaćanju i solidarnosti – temeljima inkluzivnog odgoja.

Sherlock i Zelda zauzimaju središnje mjesto i u RESCUR kutku, koji se tijekom godine nadopunjuje različitim materijalima. Plakati s glavnim likovima, ali i s informacijama o provedenim aktivnostima, važan su poticaj za kontinuirano dječje istraživanje, učenje i igru. Program je dio svakodnevne odgojno-obrazovne prakse tijekom pedagoške godine, a njegovo prihvaćanje u svakodnevnom životu skupine vidljivo je kroz uključivanje elemenata programa u dječju igru.

PARTNERSTVO VRTIČA I OBITELJI

Odgojitelji u programu imaju voditeljsku ulogu, a u partnerstvu s roditeljima potiču razvoj i jačanje otpornosti kod djece. Tijekom provođenja programa odgojitelji se koriste priručnikom za odgojitelje, dok je roditeljima namijenjen poseban priručnik koji prati aktivnosti iz vrtičkog okruženja.

Značajno mjesto u programu ima upravo suradnja s roditeljima koja se, osim kroz roditeljske sastanke i pripremu pisanih materijala, ostvaruje i komunikacijom u Viber grupi. Roditelji se kontinuirano informiraju o temama i aktivnostima realiziranim u odgojno-obrazovnoj skupini, s ciljem njihovog proširivanja u obiteljskom okruženju pomoću materijala iz priručnika za roditelje. Uključivanje i aktivno sudjelovanje roditelja temelji se na načelu dobrovoljnosti, što ponekad može predstavljati izazov. U praksi se korisnim pokazalo ciljano izdvajanje i pripremanje materijala iz priručnika za roditelje koji prate aktivnosti u vrtiću, a dodatni motiv za uključivanje predstavlja i želja djece da iste aktivnosti provode i u obitelji.

KVALITETNO PROVEDENO VRIJEME

Roditelji su podijelili informacije i dojmove o tome kako su s djecom sudjelovali u programskim aktivnostima.

Zajednička izrada maski za četiri osnovne emocije: radost, tuga, ljutnja i strah.

Ova nam je aktivnost bila jako zanimljiva. E., L., O. i mama zajedno su izrađivali maske. Izvukli smo papire i najdraže flomastere kako bismo pokazali četiri emocije. Dok smo crtali emocije, razgovarali smo o njima, a ovo su odgovori koje je E. dala na svaku od njih: radost osjećam kada smo svi zajedno, tugu kad nema mame, ljutnju kada mi tata ne dozvoli da flomasterima crtam po licu, a strah kada sanjam dinosaure.

Igranje Čovječe ne ljuti se ili druge igru u kojoj je potrebno čekati svoj red.

Igrali smo dječji domino. Hvala puno na ovom zadatku! Prvi put smo igrali igru čekanja reda i odlično je prošlo, P. je shvatio pravila i lijepo igrao. Odigrali smo 10-ak puta za redom.



Kako se brinem o kućnom ljubimcu?

Znam se brinuti o psu Heri. Damo joj vodu, hranu i lijek, stavimo ju van da kaka. Heru buba noga pa mora uzeti lijek. Uzmem padelu i dam didiju (djedu) pa stavimo dole i ona sve policka. Ja čujem kako sve policka.

Razgovor o situacijama u kojima je netko od članova obitelji rekao NE i razlozima zbog kojih je to važno.

Kada je L. rekao NE: kada ne želi da mu diramo igračke (dijeljenje igračaka), kada se nečega boji (plivanje i odlazak u duboko), kada se ne želi igrati, kada mu nešto smeta. Važno je zbog toga da zna zauzeti svoj stav, ne boji se reći da nešto ne želi, da mu nešto smeta ili se nečega boji.

Kada su mama i tata rekli ne: kada želi u dućanu dobiti neku igračku, kada želi nekoga udariti, kada želi istrčati na cestu, kada želi gledati crtić i uzimati mobitel. Važno je zbog toga da zna granice i da poštuje dogovor te razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja te da se ne dovodi u opasne situacije.

KONTINUITET I PRILAGODBE

Budući da se u Dječjem vrtiću „Opatija“ RESCUR program provodi drugu godinu zaredom, moguće je usporediti njegovu provedbu u različitim dobnim skupinama djece. U prethodnoj pedagoškoj godini program se provodio u starijoj vrtičkoj skupini djece u dobi od pet do šest godina, dok se u aktualnoj godini provodi u mješovitoj skupini djece u dobi od tri do šest godina. Praćenje ukazuje na određene razlike i izazove u radu s mladom djecom, no i na kontinuirano pozitivan odaziv djece, osobito one starije dobi.

U starijoj skupini djece zabilježena je visoka razina samoinicijativnog uključivanja u aktivnosti RESCUR kutka, posebice u „centru slušanja“, koji se koristio svakodnevno. Dječji interes za slušanje i razgovor dobro ilustrira situacija u kojoj jedan dječak sjedi sam na rubu kauča, a na upit odgojitelja o tome muči li ga nešto, odgovara: „Ne, samo čekam red za kutić slušanja.“ Nakon što je jedna djevojčica otišla iz centra i prepustila mu stolicu, dječak je započeo razgovor s dvoje djece koji je trajao gotovo 45 minuta. Opažanja upućuju na razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina, uključujući sposobnost čekanja na red, aktivno

slušanje i produljeno zadržavanje u vršnjačkoj interakciji. Djeca iskazuju velik interes za narativne sadržaje programa, osobito za priče koje se iskustveno povezuju sa svakodnevnim situacijama. Starija djeca često posreduju u aktivnostima prema mlađoj djeci, čime se potiče suradničko učenje i socijalna interakcija.

Premda priručnik za provođenje programa nudi metodološke smjernice za provedbu aktivnosti, u praksi postoji potreba za fleksibilnijim pristupom koji omogućuje integriranje programskih sadržaja u različite centre aktivnosti u sobi dnevnog boravka, kao i mogućnost uvođenja dodatnih aktivnosti prema interesima, afinitetima ili potrebama odgojitelja i djece. Nadalje, iako je preporučena dinamika provedbe jedne razine približno tri mjeseca, u praksi provedba može biti vremenski zahtjevnija zbog različitih organizacijskih uvjeta, odnosno prilagodbi potrebama skupine (npr. provedbe ostalih aktivnosti, integracija djece s teškoćama u razvoju, dinamika skupine, dobni sastav skupine).

VRIJEDAN DOPRINOS

Na kraju, možemo se složiti da je pozitivan odnos prema RESCUR programu uočen kod djece, odgojitelja i roditelja, što se očituje u aktivnom uključivanju u programske aktivnosti, posebno one usmjerene na razvoj prosocijalnog ponašanja i jačanje suradnje između obitelji i odgojno-obrazovne ustanove.

Kontinuirana provedba RESCUR programa doprinosi razvoju socijalnih i emocionalnih kompetencija djece, unapređuje međuljudske odnose, a jačanjem zaštitnih čimbenika u ranoj dobi smanjuje se vjerojatnost kasnijeg razvoja emocionalnih i ponašajnih teškoća te se djeci pružaju temelji za uspješno suočavanje s budućim izazovima. Upravo zbog razvojne osjetljivosti i praktične primjenjivosti, RESCUR predstavlja vrijedan doprinos suvremenoj praksi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Doris Juračić, mag. praesc. educ.
Gorana Mišćenić, univ. spec. psih.

Zdravstveno opismenjavanje u području mentalnoga zdravlja

PoMoZi Da – pet godina s nama

Edukativni program PoMoZi Da (Promicanje Mentalnog Zdravlja Djece) program je zdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih, namijenjen prvenstveno učiteljima i nastavnicima, ali i svim ostalim odgojno-obrazovnim djelatnicima u osnovnim i srednjim školama te učeničkim domovima.

STRUČNOST KOJA OLAKŠAVA PODRŠKU

Program pruža skup osnovnih znanja i vještina koji odgojno-obrazovnim djelatnicima u svakodnevnom radu može olakšati prepoznavanje problema mentalnoga zdravlja djece i mladih, ali i olakšati pristupanje i pružanje potrebne podrške učeniku s problemom te informiranje i poticanje na prihvaćanje stručne pomoći. Edukativnim programom PoMoZi Da želi se pomoći učiteljima, nastavnicima i svim drugim odgojno-obrazovnim djelatnicima u osnovnim i srednjim školama da budu osobe od povjerenja i podrške, da upute učenike na traženje pomoći te se ujedno želi stvoriti podržavajuća okolina za djecu i mlade u kojoj će moći lakše očuvati i zaštititi svoje mentalno zdravlje.

Edukativni program nudi dvije razine edukacije: osnovnu i naprednu. Osnovna razina ili predeukacija organizirana je kao e-kolegij kojemu je cilj usvajanje osnovnih znanja potrebnih za prepoznavanje i razumijevanje problema mentalnoga zdravlja djece i mladih, pružanje psihološke prve pomoći i podrške te osnaživanje odgojne uloge učitelja i nastavnika u zaštiti mentalnoga zdravlja učenika. Napredna razina predstavlja praktičnu i iskustvenu nadogradnju i integraciju teorijskoga znanja usvojenoga u sklopu osnovne razine; uče se osnovne vještine pružanja psihološke prve pomoći djeci i mladima koji razvijaju probleme u području mentalnog zdravlja, doživljavaju

pogoršavanje postojećih problema ili proživljavaju emocionalnu krizu.





JEDNOM (NE TAKO) DAVNO...

Provedba programa *PoMoZi Da* započela je 2020. godine, kao dio nacionalnog programa promicanja zdravlja „Živjeti zdravo“ Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ). Multidisciplinarna radna skupina razvila ga je u skladu s europskim i svjetskim preporukama o mentalnom zdravlju djece i mladih i važnosti mentalnozdravstvene pismenosti kao zaštitnog čimbenika te na temelju rezultata nacionalnog istraživanja zdravstvene pismenosti odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja učenika provedenog 2017. godine.

Nakon što je Program započeo, uspostavljena je suradnja između HZJZ-a, županijskih zavoda za javno zdravstvo, Agencije za odgoj i obrazovanje i CARNET-a. CARNET je posebno važan partner jer je osigurao tehničku podršku — platformu za učenje na daljinu koja se koristi za završavanje edukacije osnovne razine dostupne preko CARNET-ova Loomen sustava za stručno usavršavanje.

Provedba Programa započela je 2020. godine u vrijeme pandemije SARS-CoV-2 te je za sve koji su bili uključeni u njegovu implementaciju predstavljala velik izazov. Bilo je to vrijeme kada su se sve edukacije provodile online, dok *PoMoZi Da* iziskuje osobni kontakt. U rujnu 2020. tri edukacije napredne razine održane su „pod maskama“ te je tako prvih 59 odgojno-obrazovnih djelatnika steklo znanja i vještine u pružanju psihološke prve pomoći. Pozitivni komentari prvih polaznika bili su dodatni motiv da se, usprkos nepovoljnoj situaciji, organiziraju nove edukacije.

Tijekom 2021. godine održano je još 15 edukacija. *PoMoZi Da* se polako širio Hrvatskom. Na kraju 2021. godine 278 odgojno-obrazovnih djelatnika završilo je naprednu razinu programa. Istovremeno, na CARNET-ovoj platformi velik broj odgojno-obrazovnih djelatnika završio je osnovnu razinu programa. U godinama koje su slijedile edukacijama je bilo obuhvaćeno sve više odgojno-obrazovnih djelatnika. U 2022. godini održano je još 18 edukacija (299 polaznika) te je na kraju godine program *PoMoZi Da* bio implementiran u 17 županija.

DODATNE TEME

Značajan doprinos u proširenju Programa u 2023. i 2024. godini osiguran je podrškom Ureda UNICEF-a za Hrvatsku. Važnost mentalnog zdravlja učenika te znanja i vještina onih koji s njima provode najveći dio vremena u školi bila je inicijativa za dodjelu sredstava prikupljenih na UNICEF-ovoj humanitarnoj utrci „Mliječna staza“ u svrhu daljnje provedbe i razvoja programa *PoMoZi Da*. Ta podrška omogućila je osposobljavanje novih edukatora i proširenje programa novim modulima.

Uvedeni su dodatni sadržaji i održane dvije edukacije edukatora o traumi, samoozljeđivanju i razmišljanju o samoubojstvu kod mladih. U razdoblju financijske podrške Ureda UNICEF-a za Hrvatsku održano je 38 edukacija koje je pohađalo 668 odgojno-obrazovnih djelatnika. Provedbom edukacija uz podršku UNICEF-a obuhvaćene su sve županije u Republici Hrvatskoj. Program je preko educiranih odgojno-obrazovnih djelatnika „ušao“ u 270 osnovnih i 150 srednjih škola.



U razdoblju 2023./2024. godine započela je po prvi put i provedba dodatnih radionica napredne plus (+) razine na kojima odgojno-obrazovni djelatnici usvajaju specifična znanja u području pet tema (*gubitak i tugovanje, depresivno-anksiozne smetnje i zlouporaba alkohola, proširena radionica o samoozljeđivanju, trauma te suradnja i komunikacija s roditeljima učenika s problemima mentalnoga zdravlja*). Edukatori su u 11 županija proveli 15 edukacija s 272 polaznika.

Provedba Programa nastavljena je i u 2025. godini s održanih 7 edukacija trodnevne napredne razine (116 polaznika) i 3 edukacije (38 polaznika) dodatne plus (+) razine.

Ususret petom rođendanu *PoMoZi Da* programa ponosni smo što možemo istaknuti da je ukupno:

- 4972 odgojno-obrazovna djelatnika završilo osnovnu *online* razinu Programa
- provedeno 86 edukacija napredne trodnevne razine
- 1506 odgojno-obrazovnih djelatnika završilo naprednu trodnevnu razinu
- održana 21 edukacija napredne plus (+) razine
- 346 odgojno-obrazovnih djelatnika završilo naprednu plus (+) razinu.

Ponosni smo što smo tijekom prvih pet godina educirali ukupno 58 stručnjaka za mentalno zdravlje djece iz županijskih zavoda za javno zdravstvo i škola. Većina njih ostvarila je status ovlaštenog 3P edukatora programa *PoMoZi Da*. Zahvaljujemo svima njima na suradnji tijekom implementacije Programa. Oni su nam važni partneri kako bi *PoMoZi Da* program mogao doći do odgojno-obrazovnih djelatnika.

NEMA STAJANJA

Kako bi se osigurala dugoročna održivost programa *PoMoZi Da*, koji na terenu ostvaruje dobre rezultate, a također i pozitivne neposredne ishode u preliminarnim evaluacijama, smatramo da je u budućnosti potrebno:

1. **Osigurati održivo financiranje:** Iako su inicijalna sredstva došla iz EU fondova i donacija (Ured UNICEF-a za Hrvatsku), ključno je osigurati stalan izvor financiranja za kontinuirane edukacije, nadogradnju modula, koordinaciju i održavanje mreže edukatora. Prema planovima HZJZ-a, provedba Programa će se nastaviti i u 2026. godini.
2. **Ojačati mrežu 3P edukatora:** Zbog širenja Programa potrebno je osigurati veći broj ovlaštenih 3P edukatora (voditelja edukacija) po županijama koji će moći prenositi znanje u različitim regijama Hrvatske, posebno u manjim županijama.
3. **Redovito unaprjeđivati Program novim sadržajima i prilagodbom postojećih:** Uvođenje dodatnih modula (razina plus) pokazuje da Program ide u smjeru dublje i ciljanije potpore. Taj je razvoj pozitivan, ali zahtijeva stalno praćenje, evaluaciju i prilagodbe sadržaja.

4. **Oснаžiti međusektorsku suradnju i umrežavanje:** Provedba Programa temelji se na suradnji više dionika te je za daljnji uspjeh važno održavati i jačati tu mrežu (HZJZ, županijski zavodi za javno zdravstvo, Agencija za odgoj i obrazovanje, CARNET) te osigurati dosljednu komunikaciju i koordinaciju.
5. **Proširiti i planirati dugoročnu evaluaciju utjecaja na odgojno-obrazovne djelatnike, škole i učenike:** Iako su brojke o uključenosti odgojno-obrazovnih djelatnika impresivne, a rezultati evaluacije edukacija te neposrednih ishoda pozitivni i motivirajući, važno je pratiti dugoročne ishode kod odgojno-obrazovnih djelatnika te, neizravno, kod učenika s kojima rade — npr. razina mentalnozdravstvene pismenosti učitelja i nastavnika, njihova spremnost i sigurnost u pružanju psihološke prve pomoći, učinci na podržavajuće i zaštitno okruženje škole kada je u pitanju mentalno zdravlje djece i mladih, ali i neizravne ishode kao što su, na primjer, smanjenje stope samoozljeđivanja učenika, češće traženje stručne pomoći, snažniji osjećaj podrške koju mogu dobiti u školi. Nastavak sustavne evaluacije mogao bi pomoći u zagovaranju daljnje održivosti i potreba.

Uspješnim adresiranjem navedenih elemenata *PoMoZi Da* može odigrati ključnu ulogu u jačanju mentalnog zdravlja djece i mladih.

KLJUČ USPJEHA

U razdoblju od 2020. do 2025. godine program *PoMoZi Da* ostvario je značajan napredak u nacionalnoj implementaciji: postao je prvi standardizirani program zdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja djece u Hrvatskoj, dosegao je velik broj škola i nastavnika te se procjenjuje da su stotine tisuća učenika imale koristi od njega.

Ključ uspjeha Programa leži u njegovoj kombinaciji online obrazovanja i praktičnih radionica, u uskoj suradnji javnozdravstvenih i obrazovnih institucija te u fleksibilnosti i proširenju tematskih modula u skladu s aktualnim potrebama mladih (trauma, razmišljanje o samoubojstvu, samoozljeđivanje i dr.).

Posebnu zahvalu upućujemo svim odgojno-obrazovnim djelatnicima koji su završili edukacije, svim županijskim zavodima i školskim suradnicima koji sudjeluju u provedbi edukacija te drugim dionicima i partnerima koji nas podržavaju – školama i županijskim uredima za obrazovanje u pojedinim županijama, Ministarstvu zdravstva, Ministarstvu znanosti, obrazovanja i mladih, Agenciji za odgoj i obrazovanje, CARNET-u te Uredu UNICEF-a za Hrvatsku.

Nacionalni koordinator edukativnog programa
PoMoZi Da
Odjel za promicanje mentalnog zdravlja, Služba za
promicanje zdravlja
Nacionalni program promicanja zdravlja *Živjeti zdravo*
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Uloga učitelja u očuvanju mentalnog zdravlja učenika

Mentalno zdravlje djece i mladih jedno je od najvažnijih pitanja suvremenog odgojno-obrazovnog sustava. Učitelji, kao osobe koje nerijetko provode najviše vremena s učenicima, često su prvi koji primijete promjene u ponašanju, raspoloženju ili socijalnim interakcijama. Unatoč dugogodišnjem iskustvu suočavamo se s izazovima koji zahtijevaju nova znanja i vještine. Sudjelovanje u edukativnom programu PoMoZi Da pokazalo mi je koliko je važno kontinuirano ulagati u profesionalni razvoj kako bismo bili spremni reagirati u situacijama koje mogu imati dugoročne posljedice na život učenika.

Glavni ciljevi trodnevne edukacije u okviru programa bili su osnažiti učitelje u prepoznavanju ranih znakova mentalnih poteškoća, razviti sposobnost donošenja odluka u kriznim situacijama te pružiti alate za učinkovitu komunikaciju s učenicima i roditeljima.



Tijekom edukacije PoMoZi Da, kroz interaktivne metode rada, simulacije i praktične vježbe, učili smo kako prepoznati rane znakove mentalnih poteškoća, procijeniti rizik i pružiti psihološku prvu pomoć. Poseban naglasak stavljen je na razvoj komunikacijskih vještina – aktivno slušanje, vođenje podržavajućih razgovora te motiviranje učenika i roditelja na traženje stručne pomoći. Edukacija je obuhvatila teme poput depresivno-anksioznih poremećaja, samoozljeđivanja i suicidalnih misli, što je osobito važno u kontekstu sve većeg broja mladih koji se suočavaju s emocionalnim poteškoćama. Uz to, radionica je naglasila važnost samoregulacije i brige o vlastitom mentalnom zdravlju, jer emocionalno stabilan učitelj može pružiti kvalitetniju podršku učenicima.

NOVE VJEŠTINE U PRAKSI

Nedugo nakon završetka edukacije suočila sam se s izazovnom situacijom u razredu. Jedan je učenik pokazivao izrazito agresivno ponašanje – tukao je i vrijeđao druge, stvarajući među vršnjacima atmosferu straha. Primijenivši

naučene smjernice uspjela sam ostati staložena, procijeniti rizik i jasno komunicirati potrebu za stručnom pomoći. Razgovor s roditeljima otkrio je da nisu bili svjesni emocionalnog stanja svoga djeteta, koje je bilo narušeno i sklono depresiji. Usmjeravanje roditelja prema psihologu

nije bilo jednostavno, ali bilo je nužno kako bi dijete primilo odgovarajuću podršku. Navedena situacija potvrdila mi je koliko je važno da učitelji budu educirani za vođenje osjetljivih razgovora i donošenje odluka u kriznim situacijama.

Takve i slične situacije jasno pokazuju da se učitelji sve češće susreću s djecom koja doživljavaju teškoće mentalnog zdravlja, a bez dodatnih edukacija teško je prepoznati rane znakove i pružiti pravovremenu podršku. Edukacija PoMoZi Da pružila mi je alate i osjećaj profesionalne sigurnosti

za djelovanje uz empatiju i staloženost, te za poticanje roditelja na suradnju sa stručnom službom. Kako bih djetetu pružila osjećaj sigurnosti i povjerenja, primijenila sam tehnike smirivanja i aktivnog slušanja, istodobno komunicirajući s roditeljima o nužnosti stručne pomoći.

MOGUĆNOST GENERALIZACIJE

Kroz edukaciju stekla sam niz vještina koje sada primjenjujem u svakodnevnom radu. Naučila sam prepoznati rane znakove mentalnih poteškoća, voditi podržavajuće razgovore i pružiti psihološku prvu pomoć. Tehnike smirivanja, poput vježbi disanja i osnaživanja, postale su dio mojih nastavnih metoda, a aktivno slušanje pomoglo mi je u izgradnji odnosa povjerenja s učenicima. Osim toga, stekla sam sigurnost pri odlučivanju u kriznim situacijama i razvila sposobnost motiviranja roditelja na traženje stručne pomoći. Sve navedene vještine ne primjenjujem samo u školskom okruženju, nego i u privatnom životu, u odnosu s vlastitim tinejdžerom, što dodatno potvrđuje univerzalnu vrijednost ove edukacije.

ZNANJE KAO MOĆ

Edukacija PoMoZi Da pokazala mi je da iskustvo, iako dragocjeno, nije dovoljno u svijetu koji se stalno mijenja i u kojem su izazovi mentalnog zdravlja sve prisutniji. Smatram da je takva edukacija nužna za sve učitelje, bez obzira na predmet koji poučavaju ili razinu nastave. Učitelji predmetne nastave često prvi primijete promjene u ponašanju učenika, dok učitelji razredne nastave imaju priliku uočiti suptilne znakove koji mogu proći neopaženo. Rana intervencija i podrška ključne su za očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih, a učitelji su često prva linija prepoznavanja problema. Zato preporučujem svim kolegama da se uključe u program PoMoZi Da – ne samo radi profesionalnog razvoja, nego i radi dobrobiti učenika i vlastitog emocionalnog zdravlja.

Znanje koje sam stekla na edukaciji PoMoZi Da obogatilo je moj profesionalni rad, ali i moj osobni život. Svaki učitelj



ima moć prepoznati, reagirati i pružiti podršku, a edukacija je ključ koji nam omogućuje da tu moć iskoristimo na najbolji mogući način.

**Učiteljica razredne nastave
Nataša Mesaroš Grgurić
u zvanju izvrсна savjetnica**

Prokrastinacija: stalno odgađanje

Za pet minuta...

Prokrastinacija se definira kao namjerno i svjesno odgađanje početka ili završetka važnih zadataka koje osoba namjerava obaviti, unatoč tome što zna da će odgađanje imati negativne posljedice. Odgađanje i odugovlačenje nisu rijetkost; mnogima su takva ponašanja poznata. Ljudi često odgađaju pojedine zadatke te ih ostavljaju za „kasnije“, primjerice predaju školskog zadatka, naručivanje na liječnički pregled ili odlazak na spavanje. Međutim, ako se odgađa obavljanje većine zadataka i obaveza što dovodi do *negativnih posljedica*, moguće je da se prokrastinacija otela kontroli te da bi bilo korisno posvetiti se usvajanju učinkovitijih metoda izvršavanja zadataka.

PROKRASTINIRANJE U DJETINJSTVU I ADOLESCENCIJI

Odgađanje obavljanja zadataka može se primijetiti već kod male djece. Dijete vrtičke dobi može odgađati pospremanje igračaka ili pranje zubi prije odlaska u krevet.

Kod djece školske dobi odgađanje se može uočiti u obavljanju kućanskih poslova ili u pisanju domaće zadaće. Kako dijete odrasta, tako prokrastinacija postaje problematičnija jer obveze za koje se očekuje da ih dijete izvršava postaju brojnije i složenije.

Tijekom adolescencije školske obveze postaju sve zahtjevnije, a djeca se sve više bave i aktivnostima poput treninga, hobija ili druženja s prijateljima. Adolescenti također stječu veću neovisnost u upravljanju vremenom, odnosno moraju sami organizirati dan i rasporediti svoje obveze. To često dovodi do odgađanja neprivlačnih zadataka koji u njima izazivaju anksioznost, što se najčešće odnosi na učenje i druge školske obveze.

Odgađanje zadataka vezanih za školu naziva se školska ili **akademska prokrastinacija**. Uključuje, primjerice, odgađanje učenja za ispit, čitanja lektire ili dovršavanja nekog školskog projekta. Učenici koji često prokrastiniraju mogu imati lošije ocjene i slabiji školski uspjeh, a također doživljavaju više neugodnih emocija, poput stresa, anksioznosti i uznemirenosti prije ispita. Umor i neispavanost često dolaze ruku pod ruku s prokrastinacijom, jer se obavljanje stvari u posljednjem trenutku nerijetko događa u večernjim ili noćnim satima, kada je vrijeme za odmor i spavanje.

„NE BUDI TAKO LIJEN“

Kronično prokrastiniranjem mnogo je složenije i kompleksnije od „obične“ lijenosti, za koju su prokrastinatori ponekad „optuženi“. Ljudi koji prokrastiniraju često naporno rade kad se približi rok za završetak nekog zadatka i zato se ne može reći da je riječ o lijenim osobama. Učenik koji je lijen neće dan ili dva dana prije ispita danonoćno učiti, dok će učenik sklon prokrastinaciji vjerojatno raditi upravo to ili

nešto slično. Ljudi koji često odgađaju također znaju reći da „bolje rade pod pritiskom“, ali pitanje je koliko su puta zadatke zapravo obavili na vrijeme, umjesto u posljednjem trenutku, da bi mogli usporediti kako zaista funkcioniraju u različitim uvjetima.

Privlačnost odgađanja školskih zadataka leži u tome što ono donosi kratkoročno olakšanje. Pomisao „Ne moram odmah početi učiti, imam još vremena“ ugodna je jer osoba sebi daje dopuštenje da najprije uživa u nekoj ugodnijoj aktivnosti. Odgađanju često doprinosi i okruženost sadržajima i aktivnostima koje su privlačnije i zabavnije od učenja, kao što su gledanje serija, praćenje društvenih mreža ili igranje videoigara.

ŠTO JE U PODLOZI?

Učenici prokrastiniraju iz različitih razloga. Neki to čine zbog nedostatka motivacije, neki zbog straha od neuspjeha, a neki jer ne razumiju u potpunosti zadatke ili gradivo koje trebaju savladati. Osobe s niskim samopouzdanjem mogu izbjegavati pristupanje zadacima ili učenju jer ne vjeruju da ga mogu savladati pa odgađaju što je više moguće. Često je prokrastinacija povezana s poteškoćama u planiranju i organiziranju vremena, a kod nekih učenika može biti povezana i s poteškoćama u održavanju pažnje ili određenom teškoćom učenja.

Prokrastinaciju se može shvatiti i kao oblik samozaštite. Primjerice, ako netko odgađa učenje do večeri prije ispita i

onda dobije lošu ocjenu, može se „pravdati“ samome sebi: „Nisam imao/la dovoljno vremena za učenje.“

AKTIVNI I PASIVNI PROKRASTINATORI

Istraživanja pokazuju da nisu svi prokrastinatori jednaki. **Pasivni** prokrastinatori često imaju dojam da su zaleđeni pa ne započinju rad na zadatku koji ih čeka niti za to vrijeme rade nešto drugo korisno. Mogu provesti mnogo vremena razmišljajući i analizirajući zadatak koji moraju odraditi, ali im je teško zaista se pokrenuti i početi raditi. Sve to dovodi do toga da zadatak ne završe u zadanom roku, a ako ga i odrade, to često bude površno.

Aktivne prokrastinatore uvjetno bi se moglo nazvati „pozitivnom“ vrstom prokrastinatora. Oni vole raditi pod pritiskom i često su uspješni u obavljanju zadataka u posljednjem trenutku. Vrijeme koje provedu u odgađanju često koriste za obavljanje drugih, također produktivnih aktivnosti. Odgađanje aktivnih prokrastinatora najčešće je kontrolirano te su oni pod manjim stresom u usporedbi s pasivnim prokrastinatorima, jer znaju da će se ipak pokrenuti, makar u zadnji čas.

No uspješnost aktivnih prokrastinatora nije dokaz da je prokrastiniranje poželjan način pristupanja radnim zadacima. Vremenski pritisak uzrokuje stres te postoji mogućnost da učenik ne obradi gradivo na način koji omogućuje njegovo stvarno razumijevanje i povezivanje s ranije usvojenim znanjem.





KAKO POMOĆI?

Prokrastinacija je složen proces koji ima različite uzroke, zbog čega nije lako razviti metode koje bi svima koristile u njezinu prevladavanju. Djeci i mladima sklonima prokrastinaciji treba pomoći u usvajanju strategija kojima se ona može smanjiti.

• Razumjeti uzrok

Za prevladavanje prokrastinacije važno je razumjeti razloge zbog kojih osoba odgađa. Je li problem u tome što ne razumije zadatak, boji se neuspjeha, ima potrebu savršeno odraditi zadatak ili je u pitanju nešto drugo? Djecu i mlade treba potaknuti da prepoznaju zbog čega točno odgađaju zadatke koji ih ionako čekaju. Suočavanjem s problemima u podlozi i njihovim rješavanjem prokrastinacija najčešće u potpunosti nestaje.

• Bolje upravljanje vremenom

Za lakše prevladavanje prokrastinacije važno je naučiti bolje se organizirati. Djecu treba poučiti da ne izrađuju preopsežne planove, jer oni mogu povećati anksioznost i potaknuti odgađanje. Umjesto toga, preporučuje se postavljanje manjih, realnih i izvedivih ciljeva. Jedna od korisnih metoda upravljanja vremenom je Pomodoro tehnika: nakon 25 minuta učenja (ili druge aktivnosti) slijedi petominutna pauza, a nakon četiri takva ciklusa uzima se duža pauza. Kada učenik uči 25 minuta, ne osjeća snažan vremenski pritisak kakav se može javiti pri planiranju, primjerice, trosatnog učenja. Istodobno, to je dovoljno vremena da se odradi konkretan dio zadatka.

• Strategije za početak

Subjektivno je puno teže započeti s učenjem („slomiti“ otpor i pokrenuti se) nego *nastaviti* učiti. Kako bismo pomogli učenicima da počnu učiti, možemo ih uputiti da usvoje sljedeći pristup: „Sada ću otvoriti knjigu i pet minuta čitati prvi odlomak prve lekcije te podvući bitne

dijelove. Pet minuta nije puno – vjerojatno ću uspjeti.“ Važno je objasniti da će pet minuta vjerojatno biti dovoljno za zagrijavanje i uranjanje u proces učenja, koji potom, barem neko vrijeme, teče „po inerciji“.

• Uklanjanje distrakcija i priprema prostora

Tijekom učenja ili rada važno je biti u okruženju bez distraktora, odnosno bez stvari koje mogu odvlačiti pažnju. Najbolje je uređaje poput mobitela ili tableta ostaviti u drugoj prostoriji kako bi se izbjegao scenarij u kojem „samo da nešto pogledam“ preraste u višesatno „zujanje“ po internetu. Osim uklanjanja distrakcija, dobro je podučiti djecu da unaprijed pripreme prostor za učenje (pospreme stol, upale svjetlo, donesu čašu vode i sl.), što im može poslužiti kao svojevrsna priprema za pristupanje zadacima.

• Samomotiviranje

U slučaju da djeca i mladi „sjedje i čekaju“ nalet motivacije prije nego što započnu s radom, važno ih je upoznati s time da motivacija za rad i učenje često dolazi tek *nakon* djelovanja. U tom je smislu posebno korisna spomenuta metoda „pet minuta“.

SPRIJEČITI OZBILJNE PROBLEME

Prokrastinacija nije „samo“ manjak volje ili lijenost. Ljudi prokrastiniraju iz različitih razloga, a i sama prokrastinacija može se manifestirati na različite načine. Postoje metode kojima se prokrastinacija može smanjiti te ih je važno primjenjivati već u djetinjstvu i adolescenciji kako se ne bi razvila u ozbiljan problem. Umjesto kritiziranja takvih navika, djeci i mladima treba pomoći u primjeni tehnika kojima će povećati produktivnost, smanjiti odgađanje i posljedično pridonijeti očuvanju mentalnog zdravlja.

Ena Baus, mag. psych.

Suživot s radnicima iz trećih zemalja

Nijedan čovjek nije Otok, sasvim sam za sebe;
svaki je čovjek dio Zemlje.
Smrt svakog čovjeka smanjuje mene jer sam obuhvaćen u Čovječanstvu;
i zato nikad ne pitaj kome zvono Zvoni; Tebi zvoni.
Ernest Hemingway

Uvoz radne snage podrazumijeva značajno i kontinuirano zapošljavanje stranih radnika kako bi se popunila radna mjesta u sektorima poput turizma, građevine, industrije i uslužnih djelatnosti. Do 2019. godine Hrvatska je godišnje izdavala oko 30 000 do 40 000 radnih dozvola za strance, u 2022. godini taj je broj prešao 100 000, u 2023. godini izdano je više od 180 000 radnih dozvola, a u 2024. godini izdano ih je 206 529. Broj stranih radnika premašio je 10 % ukupne radne snage u Hrvatskoj. To predstavlja značajnu promjenu u vrlo kratkom vremenu, posebno ako uzmemo u obzir da je Hrvatska tradicionalno bila zemlja emigracije, a ne imigracije.

MNOGOSTRUKI IZAZOVI

Dok je s jedne strane opravdano popunjavanje radne snage stranim radnicima, zbog povećanja ekonomije zemlje te zbog raznolikosti radne snage, s druge strane postoje nedostaci, kao što su smanjenje cijene rada domaćoj radnoj snazi te izazovi na kulturnom i socijalnom planu. Kada u kratkom vremenu dođe puno radnika iz kulturno drugačijih zemalja, a nitko ne skrbi o tome kako će se uklopiti, oni često ostaju u zatvorenim skupinama. Žive u svojim zajednicama, ne uče jezik i nemaju priliku postati dio društva, što nije dobro ni za njih ni za Hrvatsku.

Hrvatskoj je dio radnih mjesta popunjen radnicima iz trećih zemalja, kojih je nešto više od 230 000 (Filipini – 38 %, Nepal – 26 %, Indija – 20 %, Egipat – 6 %, Bangladeš – 5 %). Budući da hrvatski jezik ne govore ili ga govore u ograničenoj mjeri, psiholozi u medicini rada trenutačno su jedan od najvećih izazova pregledi u postupku izdavanja radnih dozvola. Istovremeno, psiholozi zaposleni u školama naglašavaju potrebu razvoja kritičkog mišljenja učenika s ciljem prihvaćanja novih sugrađana i poticanja suživota.

O ČEMU RAZGOVARATI S UČENICIMA?

Nedostatak domaćih radnika u Hrvatskoj izazvan je starenjem stanovništva i intenzivnim iseljavanjem mladog, radno sposobnog stanovništva. Od ulaska Hrvatske u Europsku uniju 2013. godine, više od 300 000 ljudi napustilo je zemlju, pri čemu je većina u dobi od 20 do 40 godina. Iseljavanje stvara praznine na tržištu rada – ne gube se samo radnici, već i njihova stručnost,

iskustvo i potencijal za stvaranje novih vrijednosti. Među iseljenicima dominiraju mladi, obrazovani ljudi. Taj *odljev mozgova* stvara začarani krug – manjak kvalificirane radne snage otežava gospodarski razvoj, što zatim potiče daljnje iseljavanje. Hrvatska, kao turistički i uslužni centar regije, uvelike oslanja svoj gospodarski rast na sektore koji zahtijevaju velik broj radnika, osobito tijekom turističke sezone. S obzirom na to da domaća radna snaga ne može zadovoljiti rastuće potrebe tržišta, angažiranje stranih radnika postaje ključno za održavanje ekonomskog zamaha.

Učenicima treba ukazati na to da su strani radnici došli pošteno raditi u našu zemlju. Potrebno je potaknuti empatiju uspoređujući strane radnike s našim ljudima koji su otišli raditi izvan Hrvatske te razgovarati o izazovima kao što su integracija, jezične i kulturne barijere, socijalni pritisci, radna prava i rizik od eksploatacije. Važno je učenicima ukazati na to da neki ljudi smatraju da je problem u tome što strani radnici dolaze iz kultura koje



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
Tel. 051/ 327 - 160
Svaki dan 8 - 20 h

DROP IN & NEEDLE EXCHANGE CENTAR

Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka
Radno vrijeme drop-in centra:
pon – pet od 10 do 17 h
dropin@udrugaterra.hr

UDRUGA ZA POMOĆ OVISNICIMA „VIDA” RIJEKA

Slogin kula 12, Rijeka
pon – pet od 8 do 16 h
Tel. 051/371 - 089
info@droga-online.com.hr

CENTAR ZA DOBROVOLJNO, ANONIMNO, BESPLATNO SAVJETOVANJE I TESTIRANJE NA HEPATITISE B,C I HIV

Odjel za epidemiologiju, NZJZ PGŽ
Krešimirova 52a, Rijeka
Ponedjeljkom: 15 do 17 h u suradnji s Udrugom Hepatos
Srijedom: 13 do 15 h

TERAPIJSKA ZAJEDNICA ”MONDO NUOVO”

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

ŽUPANIJSKA SPECIJALNA BOLNICA INSULA

Odjel za bolesti ovisnosti
Kampor 224, 51 280 Rab
Ambulanta Odjela za bolesti ovisnosti: 051/ 750 – 682

POMOĆ I ZBRINJAVANJE ŽRTAVA NASILJA

SOS Rijeka – centar za nenasilje i ljudska prava

Tel. 051/ 211 - 888
pomoc@sos-rijeka.org
centar@sos-rijeka.org
svaki radni dan od 10 do 16 h

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 h

UDRUGA PLAVI TELEFON – linija pomoći

Ilica 36, Zagreb
Telefon za korisnike: 01 48 33 888
Radno vrijeme: ponedjeljak-petak, 9 do 20 h

Ženska pomoć sada

SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE NASILJA
dostupna od 0 - 24 sata
0800 655 222

SAVJETOVALIŠTE „SV. ANA”

Osječka 84a (prizemlje zgrade Caritasa), 51 000 Rijeka
Tel. 051/211 146 (7-15 h)
Savjetovanje žena i djece-žrtava obiteljskog nasilja

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

SOS 098/ 852 633 (24 sata)
pružanje usluge smještaja i
psihosocijalne rehabilitacije ženama i
djeci-žrtvama obiteljskog nasilja

Udruga UZOR

Blaža Polića 2/ I kat, 51 000 Rijeka
Tel. 051/321 - 130
uzor@udruga-uzor-rijeka.hr
SOS tel. 0800 333 883
za žene žrtve nasilja u obitelji (0-24)
Sklonište za žene i djecu žrtve nasilja u obitelji
Mob. 099 5027 553
skloniste@udruga-uzor-rijeka.hr

HELPLINE CENTRA ZA SIGURNIJI INTERNET

besplatan i anoniman broj za djecu i roditelje:
0800 606 606
radnim danom od 8 do 16 h
pomoć i podrška u slučaju nasilja preko interneta

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

Tel. 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 od 9 do 16 h, uto, čet od 13 do 20 h

tel. 051/ 337 400, 323 714

CENTAR ZA PRUŽANJE USLUGA U ZAJEDNICI TIĆ RIJEKA

Beli Kamik 11, 51000 Rijeka

Telefon: 051/215 - 670

tic@tic-za-djecu.hr

od ponedjeljka do petka od 8 do 19 h

UDRUGA UZOR

Blaža Polića 2/ I kat, 51 000 Rijeka

Tel. 051/321 - 130

mladi@udruga-uzor-rijeka.hr

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

za učenike osnovnih i srednjih škola

Odjela školske i sveučilišne medicine NZJZPGŽ

Studentska 1, Rijeka

Tel. 051/322 - 864

OBITELJSKI CENTAR PGŽ

Franje Čandeka 23 b, 51000 Rijeka

Tel. 051/338 - 526

oc-rijeka@obiteljski.hr

PREDBRAČNO, BRAČNO I OBITELJSKO SAVJETOVALIŠTE

Ureda za obitelj Riječke nadbiskupije

radno vrijeme: po dogovoru

Tel. 051/ 348 - 348

savjetovaliste@ri-nadbiskupija.hr

TEČAJ ZA TRUDNICE

informacije o tečaju: 051/640 - 200

ginekologija@kbc-rijeka.hr

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju

Hitna ambulanta, tel. 658 - 323

pon-ned 00 do 24 h

UDRUGE ZA POMOĆ I POTPORU

UDRUGA OSOBA SA CEREBRALNOM I DJEČJOM PARALIZOM RIJEKA

Ružićeva 12/2, 51 000 RIJEKA

Tel. 051/ 374- 566; 635 - 667

ucdpri@gmail.com

DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE

Ivana Ćikovića Belog 8A, 51000 Rijeka

tel. 051/633 - 017

tjelesni-invalidi@ri.t-com.hr

UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

Telefon 051/343 - 112

uid.pgz@email.t-com.hr

UDRUGA INVALIDA RADA-RIJEKA

Kružna 3, 51000 Rijeka

Tel. 051/ 371 - 174

UDRUGA GLUHIH I NAGLUHIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

V. C. Emina 9, 51 000 Rijeka

Tel. 051/ 213 - 929

uginpgz.ri@gmail.com

UDRUGA SLIJEPIH PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA

Pavlinski Trg 4, 51 000 Rijeka

Tel. 336 - 090, 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

Tel. 099/256 - 2432

UDRUGA ZA PROMICANJE DOBROBITI DJECE „PORTIĆ“

Trg svete Barbare 5, Rijeka

Tel. 051/ 620 - 159

091 3550 000

udrugaportic.rijeka@gmail.com

UDRUGA DIRA

Udruga za pomoć djeci s poteškoćama u razvoju
i poticanje harmoničnog razvoja djece i mladih

tel. 09/1 620 - 9318

dira.rijeka@gmail.com

**UDRUGA ZA BESKUĆNIKE I SOCIJALNO
UGROŽENE OSOBE OAZA**

Žrtava fašizma 12, Rijeka

Tel. 051/ 327 - 362

info@udrugaoaza.hr

www.udrugaoaza.hr

SRCE RIJEKA

Udruga osoba s intelektualnim teškoćama

Ulica Prvog maja 14/a, Rijeka

Tel. 051/ 213 - 833

UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA MOBBINGA

Tel. 01/ 3907 - 301

udrugamobbing@zg.t-com.hr

UDRUGA DIJABETIČARA „MELLITUS“ RIJEKA

Stanka Frankovica 44

Sastanci se održavaju na lokaciji:

Verdijeva ulica 11, Rijeka

Tel. 095/ 9027 – 678

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

Grivica 4, Rijeka

Tel. 051/ 338 - 091

liga.protiv.raka.pgz@gmail.com

UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI „NADA“ RIJEKA

Milana Smokvine Tvrdog 5/I, Rijeka

Tel. 051/371 – 062

097/613 - 9715

klub.nada.rijeka@gmail.com

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

Blaža Polića 2/III, Rijeka

Tel. 051/ 311 – 190

091/ 4008 111

info@hepatos-rijeka.hr

www.hepatos-rijeka.hr

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE PGŽ

Kružna 7, Rijeka

Tel. 051/ 214 - 595

dmspgz7@gmail.com

HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ**DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE**

Mire Radune Ban 14, Rijeka

Tel. 051/677 - 057

CARITAS RIJEČKE NADBISKUPIJE

Osječka 84a, Rijeka

Tel. 051/ 511- 443

Radno vrijeme za korisnike (pon – pet): 9 do 12 h

CARITAS BISKUPIJE KRK

Stjepana Radića 1, Krk

Tel. 051/222 - 303

**SOCIJALNA SAMOPOSLOGA ”KRUH SV. ELIZABETE”
RIJEKA**

Brajda 7, Rijeka

Tel. 097/ 636 - 3946

socijalna.samoposluga@gmail.com

**PRIHVATILIŠTE ZA BESKUĆNIKE ”RUŽE SVETOG
FRANJE”**

Baštijanova 25a, Rijeka

Tel. 051/ 512 – 131

prihvatiliste.ofstrsat@gmail.com

KORISNE INTERNETSKIE STRANICE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

www.zzjzpgz.hr

<https://onmymind.hr>

BESPLATNO ON-LINE PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE ZA MLADE RIJEČANE

<https://svejeok.hr/>

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Odjel za promicanje mentalnog zdravlja

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/>

Služba za mentalno zdravlje

<https://www.hzjz.hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje/>

Služba za ovisnosti

<https://www.hzjz.hr/sluzba-za-ovisnosti/>

PRAVOBRANITELJICA ZA DJECU

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

NACIONALNI PROGRAM ŽIVJETI ZDRAVO – mentalno zdravlje

<https://zivjetizdravo.eu/category/mentalno-zdravlje/>

CENTAR ZA SIGURNIJI INTERNET

<https://csi.hr/>

CENTAR ZA NESTALU I ZLOSTAVLJANU DJECU

<https://cnzd.org>

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva

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

PORTAL MENTALNO ZDRAVLJE

<https://mentalnozdravlje.hr/>

CENTAR ZA ZDRAVLJE MLADIH

<https://www.czm.hr/>

ZAKLADA HRVATSKA ZA DJECU

<https://www.zhzd.hr/>

UNICEF HRVATSKA

<https://www.unicef.org/croatia/>

PORTAL ZA PROMOCIJU MEDIJSKE PISMENOSTI

<https://www.medijskapismenost.hr/>

POZITIVNA PSIHOLOGIJA

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

HRVATSKA KOMORA PSIHOTERAPEUTA -

imenik edukacijskih centara

<https://www.hkpt.hr/imenici/imenik-edukacijskih-centara/>

HRVATSKI SAVEZ KLUBOVA LIJEČENIH ALKOHOLIČARA

<http://www.hskla.hr>

ZAJEDNICA PET +

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

RODITELJI U AKCIJI

<http://www.roda.hr>

UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME

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

THE EUROPEAN UNION DRUGS AGENCY (EUDA) – stranica Europske Unije o ovisnostima

https://www.euda.europa.eu/about_en

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – američki institut za prevenciju ovisnosti

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

SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA

O mentalnome zdravlju: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

O ovisnostima: https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_1

POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER

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

COLLABORATIVE FOR ACADEMIC, SOCIAL, AND EMOTIONAL LEARNING

www.casel.org



su nam manje poznate. Rasprava ne treba biti o tome koje su zemlje *prikladnije* kao izvor radnika ili o tome koliko se njihova kultura razlikuje od naše. Glavno pitanje je način

na koji se angažiranje stranih radnika provodi i kakve posljedice ostavlja na društvo u cjelini.

RAZVIJANJE KRITIČKOG MIŠLJENJA

Posebnu pažnju u OŠ *Podmurvice* posvećujemo programu učenja kroz raspravu i debatu s ciljem razvijanja argumentiranog mišljenja. Program je ponuđen učenicima sedmog i osmog razreda kao izvannastavna aktivnost te kao rad s potencijalno darovitim učenicima. Ciljevi programa su: razvoj kritičkog mišljenja, razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina, razvoj vještine govora, razvoj samopoštovanja i razvoj demokratskog ponašanja.

Jedna od strategija razvoja kritičkog mišljenja je strategija *pro et contra*. U životu se stalno preispitujemo i tražimo razloge za i protiv. Debata je zabavna, ona je sport za um i glas. Kroz debatu učenik sam kontrolira proces učenja te razvija vještine potrebne za uspjeh i aktivan odnos prema informacijama koje nas okružuju.

Kada želimo usmjeriti učenike na razmišljanje, postavljamo izazovnu i provokativnu tezu. Primjeri jednostavnijih teza su: *ZOO treba zatvoriti; Pokusi na životinjama su opravdani; Seksualni odgoj treba uvesti u osnovnu školu kao obavezan nastavni program; Treba uvesti prijemne ispite u srednje škole RH; Treba uvesti školske uniforme u hrvatske škole.* Primjeri zahtjevnijih teza su: *Ljepota je važna za uspjeh; Treba ukinuti priziv savjesti u zanimanjima koja su od javnog interesa; Nuklearne elektrane treba ukinuti; Reklamiranje usmjereno na djecu treba zabraniti; Intenzivan uvoz radne snage donosi više štete nego koristi.*

Kada su učenici raspravljali o intenzivnom uvozu radne snage, producirali su sljedeće argumente:

Uvoz radne snage donosi više štete	Uvoz radne snage donosi više koristi
Smanjuju se plaće domaćoj radnoj snazi.	Da bi država bila stabilna i da bi mogla ekonomski napredovati i rasti, potreban je rad. Hrvatska u ovom trenutku ima oko 100 000 nezaposlenih. A to su uglavnom ljudi koji i ne žele raditi poslove koje rade stranci iz trećih zemalja. Naši ljudi takve poslove ne žele raditi. I nema ih na tržištu rada. Zbog malih plaća su i otišli izvan RH. Turistička smo zemlja bez radnika!
Novac zarađen u Hrvatskoj odlazi izvan zemlje.	Iako dio prihoda odlazi u matične zemlje, strani radnici doprinose lokalnoj potrošnji kroz svakodnevne troškove. Osim toga, kroz plaće plaćaju porez.
Uvozom stranih radnika povećan je pritisak na javne resurse.	Poslodavac po zakonu mora osigurati zdravstveno i socijalno osiguranje.
Postoji rizik od eksploatacije i zloupotrebe radne snage (loših uvjeta rada, života i uskraćivanje prava).	Multikulturalnost je bogatstvo. Svi učimo jedni od drugih. Potrebna je kulturna integracija. Razni napadi su delinkventne prirode. Sve navedeno treba regulirati Zakonom o strancima. Odgovarajuća politika to može riješiti.

Nada Kegelj, psihologinja
OŠ Podmurvice

Sjeme koje treba negovati

Ne postoji jedinstvena definicija darovitosti, već ona ovisi o teorijskom pristupu iz kojeg proizlazi. Jedna od njih opisuje darovitost kao „sklop osobina koje omogućuju pojedincu da dosljedno postiže izrazito natprosječne rezultate u jednoj ili više aktivnosti kojima se bavi.“

Svako je dijete jedinstveno. No kod neke djece primjećujemo da određene aktivnosti obavljaju ranije, brže ili kreativnije od vršnjaka. Takva djeca „odskaku“ u sposobnostima, načinu mišljenja i učenja ili interesima. Longitudinalna istraživanja pokazuju da se te razlike uočavaju već u predškolskoj dobi.

POTENCIJALNA I PRODUKTIVNA DAROVITOST

U našem radu s učenicima koristimo se Renzullijevom troprstenastom definicijom, po kojoj darovito ponašanje

nastaje međudjelovanjem tri „prstena“ – iznadprosječnih općih i/ili specifičnih sposobnosti, kreativnosti i snažne predanosti zadatku (motivacije). Darovito ponašanje može se manifestirati u različitim područjima, poput jezika, matematike, umjetnosti, sporta ili društvenih vještina, kao i u različitim razvojnim razdobljima. Navedeni model bolje predviđa dugoročni uspjeh od samih testova intelektualnih sposobnosti. Takvo određenje usmjerava nas na uočavanje razlika između potencijalne i produktivne darovitosti.

Potencijalna darovitost skup je urođenih sposobnosti i predispozicija koje upućuju na potencijal za ostvarivanje iznimnih postignuća, ali se (još) nisu očitovale u konkretnim rezultatima. **Produktivna darovitost** jasno se očituje u stvarnim postignućima, stvaralaštvu ili iznadprosječnim rezultatima u određenom području. Hoće li se potencijal pretvoriti u produkt, uvelike ovisi o okolini – o podršci, poticajima i prilikama za razvoj koje dijete dobije. **Zato je način na koji okolina prepoznaje i podržava dijete ključan za razvoj njegove darovitosti.** Bez pravog poticaja daroviti potencijal može ostati skriven ili se ponekad može očitovati kroz „problematična“ ponašanja koja odrasli ne razumiju. Hrvatska istraživanja pokazuju da adekvatna podrška može povećati izraženost darovitosti za 30 do 50 %.

KAKO PREPOZNATI DAROVITE UČENIKE?

Kada zamolimo učitelje da opišu darovite učenike, najčešće koriste opise kao što su: brzo shvaća, povezuje ideje na složenije načine, znatiželjan, ima originalna rješenja i zamisli, razmišlja „izvan okvira“, često postavlja neuobičajena pitanja, uporan je, kritičan, intenzivno posvećen određenim temama, vidi „više“ iz određene teme ili situacije... Iako takvi opisi dobro oslikavaju tipične karakteristike darovitih učenika, za njihovo prepoznavanje u praksi potreban je sustavan i stručan pristup.

Identifikacija darovitih učenika složen je proces koji kombinira objektivne mjerne instrumente i stručne procjene odraslih uključenih u djetetov razvoj. Prema Smjernicama MZO-a iz 2022. godine najčešće se provodi u dvjema fazama.

Prva faza uključuje primjenu standardiziranih testova intelektualnih sposobnosti. Na razini Županijskog stručnog vijeća psihologa osnovnih škola Primorsko-goranske županije dogovoren je zajednički protokol. Primjenom testa uobičajeno se izdvaja 20 % najuspješnijih učenika. Ipak, testove ne treba tretirati kao jedinu i konačnu mjeru



darovitosti jer na rezultat mogu utjecati motivacija, emocionalno stanje ili okolnosti testiranja. Zbog toga neka djeca ne pokažu svoje stvarne potencijale.

Druga faza obuhvaća nominacije učitelja, roditelja, vršnjaka i samonominacije. Učitelji imaju prednost dugotrajnog promatranja učenika u različitim situacijama, ali njihove procjene mogu biti subjektivne. Istraživanja pokazuju da se ponekad precjenjuje poslušne i marljive učenike, dok oni s netipičnom darovitošću ili „nepoželjnim“ ponašanjima mogu ostati neprepoznati. Posebno osjetljivu skupinu čine darovite djevojčice koje zbog potrebe za prihvatanjem često prikrivaju svoje sposobnosti, što je poznato kao Hornerov efekt.

Roditelji, koji dijete poznaju u širem rasponu situacija, u nekim su aspektima procjene darovitosti vrlo precizni. Nominacije vršnjaka i samonominacije važne su jer otkrivaju darovitost koju testovi ne zahvaćaju, a odrasli ponekad ne prepoznaju. Vršnjaci primjećuju tko brzo uči, pomaže drugima ili pokazuje posebne interese, dok samonominacije otkrivaju djetetovu motivaciju i vlastiti doživljaj snaga. Uključivanjem svih izvora dobiva se cjelovitija i pravednija slika darovitih učenika. Zato je važno prikupljati informacije iz više izvora kako bi se smanjio rizik od pogrešne procjene i omogućilo pravodobno uključivanje darovitih učenika u programe podrške.

RAZVOJNI RIZICI

Premda se darovitost često percipira isključivo kao prednost, brojna istraživanja upozoravaju na specifične socijalno-emocionalne izazove s kojima se darovita djeca mogu suočavati. Darovitost, bez sustavne i kvalitetne podrške, može predstavljati rizik za mentalno zdravlje i odnose s vršnjacima.

Jedan od ključnih fenomena jest **disharmoničan razvoj**; dijete kognitivno nadilazi svoje vršnjake, a socijalno-emocionalno razvija se u skladu s dobi ili čak sporije. Ilustrativan primjer takvog nesklada često se prepoznaje u popularnoj kulturi, primjerice u liku „malog Sheldona“, koji u složenim i apstraktnim područjima pokazuje iznimne sposobnosti, dok u svakodnevnim socijalnim situacijama nailazi na brojne teškoće. Procjenjuje se da oko 25 % darovite djece pokazuje poteškoće upravo zbog opisanog nesklada. Bez adekvatne podrške i intervencije čak su dva do tri puta izloženiji pojavi anksioznosti i depresije.

Daroviti učenici mogu izvanredno rješavati složene probleme, ali u svakodnevnim socijalnim situacijama reagiraju kao mlađa djeca, što zbunjuje i odrasle i vršnjake. U školi nezadovoljene kognitivne potrebe često dovode do dosade, smanjene motivacije i problema u ponašanju, koji se ponekad pogrešno tumače kao nedostatak discipline. Posljedice uključuju frustraciju, osjećaj neshvaćenosti, socijalnu izolaciju i konflikte. No učinkovite intervencije mogu smanjiti te rizike i do 40 %.

Čak i daroviti učenici koji su ekstrovertirani, znatiželjni i širokih interesa, bez prilagodbi u nastavi i socijalno-emocionalne podrške mogu razviti poteškoće u samoregulaciji, socijalnoj prilagodbi i emocionalnom funkcioniranju. Stoga su **prepoznavanje i razumijevanje**



njihovih socijalno-emocionalnih specifičnosti te podrška ključni za uspješnu školsku i osobnu prilagodbu.

SUSTAVNA PODRŠKA

Darovita djeca svrstavaju se u skupinu učenika s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama jer njihove kognitivne i socijalno-emocionalne karakteristike zahtijevaju prilagođen pristup. Sustavna podrška omogućava razvoj visokih kognitivnih potencijala unatoč disharmoničnom razvoju. U nastavi je važno fokusirati se na kvalitetu, a ne kvantitetu zadataka, izbjegavajući repetitivne aktivnosti koje brzo dovode do dosade, frustracije i smanjene motivacije.

Kada daroviti učenici kontinuirano rješavaju zadatke koji ne odgovaraju njihovoj kognitivnoj razini, motivacija i suradljivost postupno im opadaju. Takve situacije osobito su česte u ranim razredima, gdje se naglasak stavlja na repetitivne grafomotoričke vježbe, dok daroviti učenici već posjeduju znanja i vještine znatno iznad očekivane razine. U takvim slučajevima ključno je primijeniti pedagošku fleksibilnost i prilagoditi zahtjeve, izbjegavajući zadatke koji ne potiču razvoj niti odražavaju stvarne sposobnosti učenika.

Daroviti učenici često pokazuju snažnu usmjerenost na specifična područja interesa, kreativno mišljenje, sposobnost uočavanja složenih odnosa i učinkovito pamćenje. Uz to je važno razvijati vještine učenja, posebno selekciju i organizaciju informacija, kao temelj za dugoročno akademsko i profesionalno funkcioniranje.

Strategije podrške darovitim učenicima uključuju istraživačke zadatke, mentorski vođene projekte i poticanje samostalnog učenja, uz osiguravanje prilika za suočavanje s izazovima i neuspjehom, što jača njihovu otpornost, samoregulaciju i emocionalnu stabilnost. Akceleracija je



jedan od izbora za izrazito napredne učenike, ali zahtijeva individualnu procjenu socijalno-emocionalne zrelosti kako bi se izbjegla socijalna izolacija i dodatni razvojni rizici.

TIM ZA DAROVITE

Prema Pravilniku o odgoju i obrazovanju darovite djece i učenika iz 2025. godine svaka je škola dužna formirati Tim za darovite. Sastavljen je od učitelja, stručnih suradnika (psiholog, pedagog), ravnatelja i roditelja, a odgovoran je za prepoznavanje i praćenje darovitih učenika te za osiguravanje njihove sveobuhvatne podrške. Tim koordinira prilagodbe nastave i dodatne programe u skladu s kognitivnim i socijalno-emocionalnim potrebama učenika, čime omogućava sustavan i stručan razvoj darovitosti.

KREATIVNE RADIONICE

U sklopu izvanškolskih aktivnosti od 2018. godine provodimo program kreativnih radionica za učenike koji mogu i žele više iz OŠ Vladimira Nazora i OŠ Zvonka Cara u Crikvenici. Namijenjen je onima koji pokazuju pojačan interes za učenje, istraživanje i kreativno izražavanje. Cilj je programa prepoznati i razvijati potencijale djece kroz poticajne, zanimljive i raznolike radionice koje proširuju njihova znanja te jačaju kreativnost, samopouzdanje, motivaciju i socijalno-emocionalne vještine.

Program okuplja učenike 3. i 4. razreda u manjim, heterogenim skupinama, kako bi svako dijete imalo priliku

aktivno sudjelovati i razvijati svoje interese. Radionice uključuju aktivnosti iz STEM područja, jezično-umjetničkog izražavanja, tehničkog stvaralaštva i drugih kreativnih područja. Održavaju se dva puta mjesečno u poticajnoj i podržavajućoj atmosferi. Uz psihologinje Andreu Bačić-Pavat, Tanju Tuhtan Maras i Irenu Križanec u provedbi sudjeluju učitelji razredne i predmetne nastave te vanjski suradnici.

Djeca rado dolaze na radionice, pokazuju velik interes i aktivno sudjeluju u svim oblicima rada – istražuju, surađuju, stvaraju i uče jedni od drugih. Roditelji često primjećuju veće samopouzdanje, veću motivaciju za učenje i razvoj novih interesa kod svoje djece.

Program u potpunosti financira lokalna zajednica, koja ga je prepoznala kao vrijednu inicijativu za razvoj mladih talenata u sredini. U budućnosti planiramo dodatno proširiti program kroz nova interdisciplinarna partnerstva te uključiti i učenike viših razreda kako bismo omogućili kontinuiranu podršku njihovu razvoju.

ZA KRAJ

Darovitost nije samo dar, već sjeme koje škola mora negovati. Darovitost zahtijeva holistički pristup: od ranog prepoznavanja do kontinuirane podrške. Škole su pozvane na ulaganje u edukaciju učitelja, čime se osigurava da daroviti potencijal ne ostane skriven, već doprinese izvrsnim postignućima i razvoju društva.

Andrea Bačić-Pavat, dipl. psiholog
Tanja Tuhtan Maras, dipl. psiholog

Razumijevanje prošlosti za oblikovanje budućnosti

Dijete ima otvoren um, a osobe iz djetetove okoline imaju odgovornost njegovu umu pružiti kvalitetne sadržaje. Najveću ulogu u tome imaju roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici. Stoga moramo biti svjesni da, kao roditelji i učitelji, imamo ključnu ulogu u razvoju djetetova identiteta te značajno utječemo na oblikovanje djetetove slike o samome sebi.

ZAVIČAJ KAO DIO IDENTITETA

Tradicija, kao prijenos znanja i vrijednosti s generacije na generaciju, temelj je svake razvijene civilizacije. U današnje se vrijeme sve češće postavlja pitanje trebamo li tradiciju. Odgovor je, zasigurno, potvrđan.

Kulturna i prirodna baština od iznimne su važnosti za izgradnju i očuvanje nacionalnog identiteta. U eri globalizacije, kada su osobitosti malih naroda posebno ugrožene, upravo baština postaje sredstvo očuvanja autentičnosti. Kroz običaje, rituale i kolektivno pamćenje ljudi se povezuju s prošlim generacijama i oblikuju svoj identitet.

Razvoj djetetova identiteta dinamičan je proces koji se odvija tijekom svakodnevnih interakcija i aktivnosti kod kuće, u vrtiću, školi i zajednici. Sastavni dio djetetova identiteta čini i zavičaj – svaki običaj, dijalekt, govor, tradicija i sl. predstavlja element zavičajnog identiteta pojedinca.

Uloga odgojno-obrazovnog sustava u očuvanju tradicije i razvoju djetetova identiteta iznimno je značajna. Škola mora postati prostor u kojem se baština istražuje,

doživljava i stvara. Učenje o baštini ne smije biti apstraktno; ono mora biti povezano sa stvarnim životom, s dječjom svakodnevicom. Načelo zavičajnosti, odnosno upoznavanje neposrednog okruženja, omogućuje djeci razvoj emocionalne povezanosti s vlastitim prostorom i kulturom.

Slijedom navedenoga, u OŠ „Drago Gervais“ Brešca nastojali smo potaknuti učenike na upoznavanje tradicije kraja u kojem žive te razvijanje svijesti o vrijednosti kulturne baštine i potrebi njezina očuvanja.

Posljednjih su godina tako stručne suradnice psihologinja i knjižničarka bile voditeljice nekoliko cjelogodišnjih projekata usmjerenih na upoznavanje učenika s tradicijom vlastitoga zavičaja.

PODUZETNO

Projekt PoduzEtno zamišljen je kao projekt razvoja poduzetničkih osobina i vještina kod djece uz njegovanje kulturne baštine zavičaja. Naziv projekta složenica je koja upućuje na poduzetništvo i tradiciju, a provodi se s učenicima 4. razreda. Cilj je učenike poučiti razvoju poduzetničke ideje od zamisli do realizacije, ali i potaknuti ih da upoznaju tradiciju i specifičnosti kraja u kojem žive te kroz realizaciju poduzetničke ideje promoviraju kulturu i običaje svojega zavičaja.

Trajna vrijednost projekta ogleda se u dosadašnjim ostvarenjima naših učenika.

Prva generacija učenika koja je sudjelovala u projektu osmislila je Pusnu bocu, suvenir koji se može koristiti kao uporabni predmet. Boca je oslikana motivima zvončarskih skupina, a čep je izrađen u obliku zvončarskoga klobuka.

Na lokalitetu Gradina kod mjesta Pasjak pronađeni su rimski posrebrni bakreni novčići. Inspirirani tim otkrićem učenici su u jednom od razreda izradili originalan suvenir, čokoladne novčiće zamotane u krugove od aluminijske folije, na koje su prethodno nacrtali jedan od specifičnih motiva, povezanih s mjestom iz kojeg dolaze: sv. Nikolu, pasjačku Gradinu ili zvončarski klobuk.

Jedan od razrednih odjela osmislio je zabavno-edukativni materijal po uzoru na nekada popularnu dječju igru Odjeni



lutku. Učenici su od tankoga kartona izradili pojedine dijelove opreme Mučićeve zvončara koji se mogu postaviti na pripremljenu bazu, figuru zvončara. Tako su naučili „ča se rabi Mučićeve zvončaru kad gre zvonci nosit“, ali su i ostalim učenicima omogućili da kroz igru upoznaju dijelove zvončarske opreme. Igra može poslužiti i za učenje čakavskih riječi.



Treća generacija učenika izradila je čak tri proizvoda. Prvi su Gervaisove bočice, božićne kuglice s motivima iz pjesama Drage Gervaisa. Drugi je igra kartama „Črni Morčić“, po uzoru na „Crnog Petra“, u kojoj je potrebno upariti stihove Gervaisovih pjesama s likovnim prikazima motiva iz navedenih stihova, dok neuparena ostaje karta crnog mačka Morčića. Treći proizvod je igra „Morčić, nazad mi meso daj“, po uzoru na „Čovječe, ne ljuti se“, u kojoj igrač figuricom mačka Morčića treba doći od starta do cilja prateći situacije iz Gervaisovih stihova i odgovarajući na pitanja vezana uz njegove pjesme.

Prošlogodišnja generacija učenika osmislila je i izradila bojanke „Oboji baštinu“, s motivima kraja u kojem naši učenici žive i njihovim objašnjenjima prikazanih motiva.

GERVAISU ZA 120 LET

Povodom 120. obljetnice rođenja književnika Drage Gervaisa proveden je projekt *Gervaisu za 120 let*, temeljen na Gervaisovim stihovima.

Održani su satovi čitanja pjesme „Morčić“ za učenike od 1. do 8. razreda, uz različite kreativne aktivnosti prilagođene uzrastu učenika. Projektu je dodana i humana gesta – prikupljanje potrepština za Udrugu Kitten Safe House u Rijeci, utočište za mlade mačiće, mačke s tjelesnim oštećenjima i nezbrinute mačke.

Na satima Hrvatskoga jezika u svim razredima knjižničarka i psihologinja održale su radionice čitanja Gervaisove pjesme „Trešete“, uz učenje i igranje tradicionalnih igara briškule i trešete. Više od šezdeset učenika predmetne nastave sudjelovalo je na Školskom turniru u briškuli. Budući da Gervais u svojim stihovima opisuje igru između none i nonota, na turnir su pozvani i stariji članovi obitelji učenika. Za učenike razredne nastave održan je Maškarani turnir u briškuli.

Gervaisova pjesma „Pod Učkun“ učenike je „odvela“ i pod Učku i na Učku. Naime, učenici razredne nastave u pratnji učiteljica posjetili su Park prirode Učka. Upoznali su zanimljivosti iz prirodne i kulturne baštine Parka prirode Učka te šetali poučnom Stazom vile Učkarice. Učenici predmetne nastave posjetili su Gervaisovo rodno mjesto – Opatiju i upoznali ga kroz šest različitih radionica. Slikali su opatijske vedute po uzoru na razglednice iz Gervaisova djetinjstva, istraživali povijest Opatije i crkvu svetog Jakova, park Angiolina i biljne vrste te otkrivali prirodne i kulturne zanimljivosti na šetalištu Lungomare. Obišli su lokacije koje je Gervais opisao u svojim stihovima te njegovu rodnu kuću. Jedna od radionica održana je i u Gradskoj knjižnici i čitaonici „Viktor Car Emin“ Opatija gdje su učenici doznali zašto je važna zavičajna zbirka knjižnice i što se u njoj čuva, a povezano je s Gervaisovim životom i djelom.

Povodom Međunarodnog dana obitelji održana su tri druženja s bakama određenih učenika u njihovim razredima. Na početku sata čitana je pjesma „Pipa“, a zatim su bake predstavile svoje hobije: ručni rad, pisanje poezije ili modeliranje gline te održale radionice za učenike.

Gervaisova „Pipa“ potaknula je učenike da kod kuće pronađu predmete koje su nekada koristili njihovi preci i donesu ih u školu. Prikupljeni predmeti izloženi su na zanimljivoj izložbi pod nazivom „Na šufite“.

Sve što se tijekom godine pisalo, slikalo i stvaralo, objedinjeno je u školskom listu „Pčelica“.

ZVONAC DO ZVONCA

U suradnji OŠ „Drago Gervais“ i OŠ „Jelenje-Dražice“ u školskoj godini 2024./25. provodio se međuškolski projekt „Zvonac do zvonca“ s ciljem upoznavanja tradicije zvončarskih skupina kraja u kojem učenici žive, konkretnije, specifičnosti zvončara s upisnog područja škola sudionica projekta (Brgujski, Lipajski, Mučićeve, Munski, Zvonejski i Žejanski zvončari te Grobnički dondolaši).

Projekt je realiziran kroz više komponenti: istraživanje o specifičnostima zvončarskih skupina, predstavljanje spomenutih zvončarskih skupina svim učenicima u obje škole, kreativne radionice, međuškolski literarni i likovni natječaj, izložba učeničkih radova uz dodjelu nagrada te tiskanje brošure.

Tijekom prvog polugodišta učenici su na izvannastavnoj aktivnosti Knjižničari istraživali zvončarske običaje svoga kraja. Prikupljene zanimljivosti predstavili su svim učenicima škole 18. veljače 2025. u OŠ „Drago Gervais“ Brešca. Nakon opisa pojedine zvončarske skupine predstavili su se i učenici – zvončari pa je publika mogla uočiti koliko su pojedine skupine zvončara slične, ali i po kojim se pojedinostima razlikuju. Sljedećeg dana, 19. veljače, po dva predstavnika svake zvončarske skupine iz Brešca otputovala su u OŠ „Jelenje – Dražice“ kako bi predstavila svoju skupinu tamošnjim učenicima.

Učenici obiju škola potaknuti su na nastavi Hrvatskog jezika i Likovne kulture na literarno i likovno izražavanje. Na međuškolski likovno-literarni natječaj pristiglo je 30 literarnih te 75 likovnih radova učenika od 1. do 8. razreda, podijeljenih u tri uzrasne kategorije.

Odabrani likovni i literarni učenički radovi izloženi su na izložbi „Zvončari našega kraja“ na kojoj su dodijeljene nagrade najuspješnijima.

Na kraju projekta tiskana je brošura u kojoj su objavljene zanimljivosti o zvončarskim skupinama, kao i nagrađeni i pohvaljeni literarni i likovni radovi učenika.

Pozitivne povratne informacije učenika, sudionika te predstavnika zvončarskih udruga nakon održanih susreta potvrđuju da je iznimno važno poučavati mlade naraštaje običajima kraja u kojem žive.

UČENJE KROZ ISKUSTVO

U današnje vrijeme potrebni su projekti koji učenicima omogućuju razvijanje kreativnosti, kvalitetno provođenje vremena, ali i usmjeravanje prema aktivnom sudjelovanju u zajednici, s naglaskom na promicanje tradicije i kulture.

Kroz projekte učenicima je omogućeno slobodno izražavanje kreativnosti, inovativnosti i proaktivnosti, uz naglasak na suradnju, međusobno uvažavanje i pripadnost zajednici. Poticanjem učenika na aktivno iskustveno i suradničko učenje razvijaju se kognitivne, emocionalne, socijalne i motivacijske kompetencije. Osim kognitivnog aspekta učenja, naglasak je stavljen na uporabu svih osjetila i emocija, odnosno cjelokupno iskustvo, jer je važna i učenikova osobna identifikacija s kontekstom učenja.

Važno je naglasiti da tradicija nije kruta i nepromjenjiva. Ona se mijenja, nadograđuje i obogaćuje novim značenjima. Djeca i mladi koji upoznaju vrijednost baštine postaju ne samo njezini čuvari, već i stvaratelji novih kulturnih vrijednosti koje će prenijeti budućim generacijama. Tako će i proizvodi nastali u projektima ostati trajna vrijednost za poučavanje sljedećih generacija učenika, ali i za očuvanje identiteta škole i zavičaja. Učenje o baštini tako postaje put ne samo prema razumijevanju prošlosti, već i prema odgovornom oblikovanju budućnosti.

**Mirela Tuhtan, stručna suradnica knjižničarka i
Mia Host, stručna suradnica psihologinja
OŠ „Drago Gervais“ Brešca**



Dar, a ne teret

U svakoj vrtićkoj skupini, razredu ili susjedstvu postoje djeca koja svijet doživljavaju snažnije, dublje i intenzivnije od svojih vršnjaka. Ona primjećuju sitne promjene u glasu ili izrazu lica, uznemiri ih buka koja drugoj djeci jedva privuče pažnju, trepere kada osjete nepravdu ili se duboko rastuže zbog tuđe boli. Ta djeca nisu „pretjerano emotivna“ ni „preosjetljiva“, nisu „sramežljiva“ ni „razmažena“. Ona su – visokoosjetljiva.

DVOSJEKLI MAČ

Visoka osjetljivost (engl. high sensitivity) nije dijagnoza ni poremećaj, nego stabilna osobina temperamenta prisutna kod 15 – 20 % populacije. Odnosi se na način na koji živčani sustav prima, filtrira i obrađuje informacije iz okoline. Djeca i mladi s tom osobinom dublje analiziraju situacije, snažnije reagiraju na podražaje i lakše primjećuju suptilne promjene u okolini.

Brojna istraživanja Elaine Aron i suradnika te novije neurobiološke studije pokazuju da kod visokoosjetljivih osoba dolazi do pojačane aktivacije područja mozga povezanih s obradom emocija, empatijom te socijalnom i emocionalnom osjetljivošću.

Za stručnjake koji se bave mentalnim zdravljem djece i mladih ti nalazi imaju važnu implikaciju: visoka osjetljivost je istovremeno rizični i zaštitni faktor, ovisno o kvaliteti okruženja u kojem dijete odrasta i boravi.

KAKO PREPOZNATI VISOKOOSJETLJIVO DIJETE?

Mnogi roditelji i stručnjaci počnu sumnjati na visoku osjetljivost kada primijete da dijete burnije reagira na svakodnevne situacije. Možda se rasplače jer ga je glasna sirena na ulici prestrašila više nego druge, možda mu smeta šav na čarapi ili etiketa na majici, možda teško podnosi gužvu ili brzo postane iscrpljeno nakon previše aktivnosti. Možda teško podnosi promjene pa mu treba vremena da se prilagodi novoj aktivnosti, ambijentu ili novim ljudima.

U vrtiću ili školi osjetljivost se često može uočiti kroz neobičnu kombinaciju duboke zamišljenosti i intenzivne reakcije. Odgajatelji i učitelji primjećuju djecu koja se jako rastuže kada primijete da je netko isključen iz igre ili kad netko dobije lošiju ocjenu; djecu koja vrlo dobro uče, ali se uznemire kada je razred preglasan; djecu koja se trude „biti dobra“ jer ih jako pogađa osjećaj da su nekoga „razočarala“; djecu koja djeluju zrelije za svoju dob, ali su istodobno iznimno ranjiva.

Visoka osjetljivost može se manifestirati na različite načine i nije svako visokoosjetljivo dijete nužno tiho i mirno. Među visokoosjetljivima nalaze se i otvorena, energična, društvena djeca koja samo intenzivnije reagiraju na podražaje.

Također, važno je razlikovati visoku osjetljivost od anksioznosti, introverzije, autizma, poremećaja senzorne integracije, ADHD-a, depresivnosti ili posljedica traume. Visokoosjetljivo dijete može snažno reagirati, ali se uz podršku brzo vraća u regulirano stanje, dok su kod kliničkih teškoća prisutne trajne smetnje koje značajno narušavaju svakodnevno funkcioniranje i ne povlače se nakon smirivanja podražaja.

NAJČEŠĆE KARAKTERISTIKE

1. Dublja obrada informacija

Visokoosjetljiva djeca primjećuju detalje, povezuju informacije i često postavljaju „teška pitanja“ koja otkrivaju dubinu i složenost njihova razmišljanja. U komunikaciji su intuitivna i brzo „osjete“ atmosferu u prostoru. Zbog svega





često djeluju oprezno jer dugo promišljaju prije nego što reaguju.

2. Intenzivne emocionalne reakcije

Emocije doživljavaju snažnije, od entuzijazma i zadovoljstva do brige ili frustracije. Mogu se uzrujati zbog sitnice koja drugoj djeci ne smeta ili biti jako sretna zbog nečega što drugi smatraju nebitnim. U svakodnevnom životu njihove reakcije mogu izgledati kao „preplavljenost“, ali su zapravo odraz dubokog emocionalnog procesiranja.

3. Senzorna osjetljivost

Jaka svjetla, glasni ili neugodni zvukovi, intenzivni mirisi, grublje teksture tkanina, gužve, mnogo aktivnosti i socijalnih podražaja mogu ih brzo preplaviti i stvoriti im napetost i neugodu.

4. Povećana empatija i intuitivnost

Često „čitaju“ ljude bolje od svojih vršnjaka, primijete kad je netko tužan i brzo reaguju na emocionalne signale. Često su „mali pomagači“ jer duboko suosjećaju i brinu za druge.

5. Potreba za predvidljivošću i vremenom za oporavak

Nakon rođendana, priredbe, školskog natjecanja, proslave ili napornog dana, visokoosjetljiva djeca često trebaju mir kako bi se oporavila. Budući da ih takve situacije preplave, trebaju povlačenje i mir kako bi se „vratili u ravnotežu“.

RAZVOJNI ISHODI

Visoka se osjetljivost u praksi često pogrešno tumači kao pretjerivanje, razmaženost, neposlušnost, neodlučnost, preosjetljivost na kritiku, sramežljivost ili povlačenje iz inata, mada se zapravo radi o neurobiološki utemeljenom načinu reagiranja.

Kada osobe u okolini prepoznaju, pravilno razumiju i podrže visokoosjetljivu djecu, razvijaju se izrazito visoki obrazovni, kreativni i socioemocionalni potencijali, kao što su empatija, kreativnost, moralna osjetljivost, znatiželja i sposobnost duboke koncentracije. S druge strane, ako se djecu stalno kritizira, požuruje, posramljuje ili ako žive u nepredvidljivom okruženju, kod njih se povećava rizik za anksioznost, perfekcionizam, nisko samopouzdanje, strah od pogrešaka, sram, povlačenje, izolaciju, emocionalnu preopterećenost, impulzivnost, poteškoće u regulaciji emocija te dojam da nešto s njima „nije u redu“.

Drugim riječima, tijekom njihova razvoja ne određuje visoka osjetljivost nego okruženje. Zbog toga je uloga odraslih ključna.

PRAVI OBLIK PODRŠKE

Najvažnije što odrasli mogu učiniti jest prihvatiti dijete takvo kakvo jest, bez pritiska da bude „otpornije“, „tvrđe“ ili „manje emotivno“. Visokoosjetljivo dijete ne postaje snažno time što ga se navikava na neugodu, nego poučavanjem kako da razumije neugodu i nosi se s njom.

Djetetu pomaže kada zna da njegova reakcija nije „pretjerivanje“ nego dio njegova temperamenta, kada mu se omogući vrijeme prilagodbe na novu situaciju te unaprijed najave veće promjene. Također mu pomaže kratak odmak ako se osjeća preplavljeno – bilo da je to povlačenje u tihi kutak u učionici, kratka šetnja hodnikom ili kraći predah u roditeljskoj blizini.

Dobro je poticati dijete da istražuje svoje snage. Kreativne aktivnosti, glazba, priroda, čitanje, briga za životinje ili pomaganje drugima često im daju osjećaj smisla. Kroz takve aktivnosti grade samopouzdanje i doživljavaju svoj intenzitet kao dar, a ne teret.

„JESAM LI JA PREVIŠE?“

Važno je govoriti o visokoj osjetljivosti jer način na koji odrasli reaguju može odrediti hoće li dijete izrasti u osobu koja ostvaruje svoje potencijale ili u osobu koja se cijeli život boji da je „previše“. Stoga, uloga odraslih nije „smanjiti“ intenzitet visokoosjetljive djece, nego ih voditi da nauče upravljati njime, vidjeti ga kao dar koji može obogatiti odnose, zajednicu i društvo. Mala prilagodba okoline i poštivanje njihovih potreba može napraviti ogromnu razliku u njihovu životu.

mr. Tamara Žakula,
psiholog i psihoterapeut
www.savjetovaliste-arcadia.hr

Odnosi kroz koje se raste

Danas često čitamo o „toksičnim“ odnosima, o tome kako prepoznati manipulaciju ili pak narcisoidnu osobu. Mladi su na društvenim mrežama preplavljeni sadržajima o tome kako odnos NE bi trebao izgledati. No kako prepoznati i izgraditi ono čemu težimo u odnosima?

ŠTO JE ZDRAV ODNOS?

U psihologiji se **zdrav odnos** definira kao **dinamična, uzajamna i sigurna povezanost** između osoba, u kojoj se zadovoljavaju temeljne emocionalne, relacijske i razvojne potrebe, uz očuvanje autonomije i individualnosti svakog sudionika odnosa. Iz razvojne perspektive, zdrav odnos omogućuje **sigurnu privrženost**, regulaciju emocija i osjećaj pripadnosti te služi kao **regulacijski sustav** koji štiti mentalno zdravlje pojedinca.



Glavni „sastojci“ zdravog odnosa čine snažne komunikacijske i pregovaračke vještine, ponašanja usmjerena na brigu o drugome, samoizražavanje, poštovanje, povjerenje, iskrenost, pravednost i odsutnost svih vrsta zlostavljanja.

U zdravom odnosu obje strane imaju priliku davati i primati, a odgovornost za odnos nije na jednoj osobi, već svaka osoba preuzima odgovornost za svoje emocije i ponašanje. Prisutne su jasne, fleksibilne granice koje omogućuju bliskost bez gubitka autonomije. Zdrav odnos uključuje i sposobnost izražavanja potreba, neslaganja i osjećaja koji ga ne ugrožavaju, već u kojem vrijedi: „Ako izrazim sebe, neću biti ponižen/a ili odbačen/a.“ U takvom odnosu svaka osoba može se razvijati, a sukobi nisu prijetnja odnosu, već prilika za razvoj. Dakle, **zdrav odnos nije odnos bez problema**, nego odnos u kojem postoji **kapacitet za kontakt, obnavljanje (eng. repair) i rast**.

UTJECAJ ZDRAVIH ODNOSA NA MENTALNO ZDRAVLJE

U adolescenciji i ranoj odrasloj dobi odnosi s prijateljima i romantični odnosi postaju ključni aspekt života. Odnos s roditeljima i dalje im služi kao sigurna baza, ali mladi u njemu zahtijevaju veću ravnopravnost. Kroz bliske veze s roditeljima, prijateljima i partnerima mladi stječu vještine i iskustva koja oblikuju njihov identitet, samopoštovanje i buduće odnose.

Kvalitetni odnosi pružaju osjećaj sigurnosti i pripadnosti, smanjuju tjeskobu i usamljenost te povećavaju psihološku dobrobit. Prijatelji i partneri često služe kao emocionalni „ventil“ jer omogućuju dijeljenje briga i traženje podrške, a osjećaj da smo shvaćeni i prihvaćeni značajno povećava otpornost na stres. Kroz interakciju s vršnjacima mladi uče kako komunicirati, rješavati sukobe i pregovarati te razvijaju empatiju. Ti odnosi predstavljaju „vježbalište“ za buduće odnose jer se u njima uči kako graditi povjerenje, nositi se s odbacivanjem i održavati dugotrajna prijateljstva. Odnos s drugima pomaže mladima da otkriju tko su i što im je važno. Podrška i priznanje iz okoline jačaju pozitivnu sliku o sebi.

Zdravi odnosi u mladosti vežu se uz bolje mentalno zdravlje, veću socijalnu prilagodbu i uspjeh u školi i kasnije u karijeri. Kvalitetna prijateljstva i sigurne veze postavljaju temelj za uspješne romantične odnose u odrasloj dobi.

KVALITETA ISPRED KVANTITETE

Manji broj dubokih i podržavajućih prijateljstava ima veći utjecaj na dobrobit osobe u odnosu na mnoga površna poznanstva, što je danas posebno važno. Naime, istraživanja u Europskoj uniji pokazuju da se oko 40 % mladih u dobi od 16 do 24 godine osjeća usamljeno. Hrvatska se, prema istraživanju provedenom u 13 europskih zemalja, nalazi među pet zemalja s najvišim razinama usamljenosti. Usamljenost djece i mladih bila je stabilna do 2012. godine, nakon čega bilježi porast koji se vremenski preklapa s masovnim širenjem upotrebe pametnih telefona. Usamljenost kao globalni zdravstveni problem može imati ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje, poput poremećaja spavanja, anksioznosti i depresije, ali i na slabiji školski uspjeh te povećan rizik od uključivanja u rizična ponašanja. S druge strane, topla, podržavajuća i emocionalno bliska prijateljstva povezana su s boljim uspjehom u školi te lakšim prilagodbama na promjene, poput prelaska u novi razred ili školu. Neka istraživanja čak pokazuju da kvalitetni prijatelji mogu pozitivno utjecati i na opće zdravlje.

RELACIJSKE POTREBE

Kada govorimo o kvaliteti odnosa, moramo govoriti i o relacijskim potrebama – potrebama koje se razvijaju kroz interakciju s drugim ljudima i omogućavaju nam da negujemo i razvijamo emocionalnu bliskost s njima. Važno je naglasiti da su univerzalne – **prisutne kod svih ljudi**.

Za razliku od bioloških, relacijskih potreba **često nismo svjesni**. Najčešće ih možemo osvijestiti kada nisu zadovoljene – tada se mogu javiti osjećaji praznine, usamljenosti, čežnje, tuge te anksiozni ili depresivni simptomi. No, neki ljudi mogu reagirati frustrirano, ljutito ili čak agresivno kada im nisu zadovoljene relacijske potrebe. Osim toga, mogu razviti negativna uvjerenja o sebi i drugima poput: „*nitko nije tu uz mene*“, „*nema smisla truditi se*“, „*nikome se ne može vjerovati*“.

Svjesnost vlastitih relacijskih potreba doprinosi kvalitetnijim odnosima i boljem razumijevanju sebe i drugih.

GRUPA KAO SIGURAN POLIGON

U istraživanjima i praksi često smo usmjereni na tegobe pojedinca, zanemarujući činjenicu da taj pojedinac i njegova okolina čine nedjeljivu cjelinu, pri čemu se ponašanje, emocije, misli i doživljaji ne razumiju kao isključivo „unutarnji“ procesi, nego kao pojave koje nastaju u odnosu između pojedinca i okoline. Stoga se grupno savjetovanje i drugi oblici grupnog rada sve češće prepoznaju kao učinkovit odgovor na problem usamljenosti te na ponavljajuće relacijske poteškoće.

Dojam da su vlastita iskustva jedinstvena i nerazumljiva drugima („*Nitko ne može shvatiti kako je meni*“) uobičajen je tijekom adolescencije. Snaga grupnog rada leži prije svega u spoznaji univerzalnosti: „Nisam sam/sama u svom iskustvu.“ Susret s drugima koji se nose sa sličnim izazovima smanjuje osjećaje izolacije i srama te stvara prostor za nadu i promjenu. Grupa postaje mjesto gdje se može pogriješiti, isprobati drugačije načine komunikacije i dobiti iskrenu, ali podržavajuću povratnu informaciju.

U poznatoj metafori „predugačkih žlica“ ljudi za stolom imaju hranu i žlice, ali toliko duge da se ne mogu sami nahraniti. Iako imaju sve potrebno, ostaju gladni jer svatko pokušava jesti sam. Kada misle da sve moraju sami, ljudi se udaljavaju, uspoređuju ili natječu, a povezanost izostaje. Trenutak kada počnemo hraniti jedni druge pokazuje da smo shvatili jednostavnu istinu: vlastite potrebe ne mogu se odvojiti od potreba drugih. Pomažući drugima, članovi grupe jačaju osjećaj vlastite vrijednosti i kompetentnosti, dok osjećaj pripadnosti grupi stvara emocionalnu sigurnost, nužnu za osobni rad.

PRIMJER GRUPNOG TRETMANA

Psihološko savjetovalište koje djeluje pri Sveučilišnom savjetovališnom centru (SSC-u) ponudilo je zainteresiranim studentima i studenticama sudjelovanje u **grupi za razvoj interpersonalnih vještina „Ja i Ti u odnosu“**. Grupa je namijenjena onima koji žele bolje razumjeti sebe u odnosima i razvijati emocionalne i komunikacijske kompetencije.

RELACIJSKA POTREBA		KAKO IZGLEDA KADA NIJE ZADOVOLJENA?
Autentičnost	potreba da budemo svoji u odnosu, da slobodno izražavamo misli i osjećaje te budemo prihvaćeni bez maski	skrivanje sebe, maskiranje, otuđenost od sebe, sram, strah od odbacivanja
Priznanje i prihvaćanje	potreba da nas drugi vide, cijene i potvrde našu vrijednost i trud	osjećaj nevidljivosti, kritika, umanjivanje vlastite vrijednosti, defenzivnost, stalna potreba za potvrdom
Sigurni kontakt	potreba za stabilnim, pouzdanim i emocionalno sigurnim odnosima	anksioznost, nepovjerenje, strah od napuštanja, emocionalna nesigurnost
Utjecaj	potreba da naš glas, granice i želje imaju težinu te da odnos bude uzajaman	frustracija, bespomoćnost, jednostrani odnosi, pasivno-agresivno ili povlačenje
Dijeljenje iskustva	potreba za zajedništvom, bliskosti i osjećajem da nismo sami u svojim iskustvima	usamljenost, izolacija, teškoće u intimnosti

GRUPNI TRETMAN

Jaj i Ti u odnosu

RAZVOJ INTERPERSONALNIH VJEŠTINA



Sveučilišni
Savjetovanišni
Centar

Ovaj grupni tretman temelji se na principima geštalt psihoterapije – riječ je o iskustvenim i kreativnim aktivnostima „ovdje i sada“, koje služe kao osnova za refleksiju, dijeljenje i međusobnu podršku. Naziv grupe, koji počinje riječju „Ja“, nije znak sebičnosti, već odražava važnost dobrog poznavanja sebe te razvijanja odnosa sa samim sobom kao temelja za odnose s drugima. Također govori o preuzimanju odgovornosti za svoje emocije i potrebe te u konačnici za svoj život.

Tijekom deset dvosatnih susreta u zimskom semestru 2025./2026. studenti i studentice Sveučilišta u Rijeci imali su priliku jačati svjesnost o vlastitim i tuđim emocijama i potrebama, kao i o različitim utjecajima koji definiraju njihove sadašnje odnose. Razvijali su asertivnu komunikaciju, učili postavljanje granica te davanje i primanje iskrenih povratnih informacija.

ŠTO KAŽU STUDENTI?

„Od same prijave najvažnije mi je bilo upoznati osobe koje muče iste ili slične stvari kao i mene samu te čuti njihovu perspektivu. Također, u zadnje sam se vrijeme povukla iz

svoje okoline, a grupa mi pomaže promišljati o ljudima i njihovoj prirodi ponašanja te me potiče na ponovno uspostavljanje kontakta sa svojim prijateljima.“

„Sviđa mi se razrada različitih tema kroz grupu, slušanje tuđih mišljenja i stavova te iskazivanje svojih. Prisutna je konstantna podrška od strane svih sudionika tako da nema točnog ili netočnog odgovora.“

„Najteži je prvi korak, nakon njega sve dalje ide lakše. Pitanje za pomoć nije znak slabosti već znak snage.“

„Uvijek će ti netko pomoći, samo trebaš pitati.“

„Idite na terapije. Treba vremena, ali pomažu.“

Vještine potrebne za kvalitetne i zdrave odnose ne nastaju same od sebe – njihov razvoj je proces koji zahtijeva promišljen i usmjeren rad cijele zajednice, pri čemu grupne aktivnosti, poput radionica, preventivnih programa i grupa podrške, mogu dati jedinstven i važan doprinos.

Ivana Blašković, mag. psych.

Okvir za razumijevanje sebe i svijeta

Shema terapija relativno je nov psihoterapijski pravac koji su 90-ih godina prošlog stoljeća uveli Jeffrey Young i suradnici. Proizlazi iz kognitivno-bihevioralne terapije kao odgovor na činjenicu da s nekim klijentima klasični KBT nije davao željene rezultate. Riječ je o integrativnom psihoterapijskom pristupu koji koristi principe i tehnike kognitivno-bihevioralne terapije, psihodinamskog pristupa, geštalt terapije, transakcijske analize te teorije i modele privrženosti.

Ključni pojmovi u shema terapiji su **maladaptivne sheme i modaliteti**, a osnovne tehnike su limitirano roditeljstvo i iskustvene tehnike za rad sa shemama.

Rane maladaptivne sheme trajni su obrasci procesiranja informacija koji nastaju u ranom djetinjstvu i održavaju se tijekom života, a utječu na kognicije, emocije, sjećanja, socijalnu percepciju, interakciju s drugima te na ponašanje.

KAKO NASTAJU SHEME?

Sva ljudska bića dolaze na svijet s potrebama. Premda se u literaturi mogu pronaći različite klasifikacije potreba, većina se slaže da su sržne emocionalne potrebe sigurna emocionalna povezanost, autonomija i kompetentnost,

realne granice i samokontrola, sloboda izražavanja vlastitih potreba i osjećaja te spontanost i igra. Budući da malo dijete ne može samostalno zadovoljiti svoje potrebe, taj zadatak preuzimaju roditelji ili skrbnici. Njihov je zadatak točno prepoznati potrebu u danom trenutku te na nju odgovoriti na način koji odgovara tom specifičnom pojedincu. To znači da se može dogoditi pogreška i u prepoznavanju potrebe i u načinu odgovaranja na nju, što kod djeteta može rezultirati frustracijom.

Kada je dijete suočeno s frustracijom, aktiviraju se i razvijaju mehanizmi koji su tada u pravilu adaptivni, ali kasnije u životu mogu postati izvor problema ako se koriste u prevelikoj mjeri, neprimjereno i slično. Na primjer, dijete koje je plakanjem privlačilo pažnju, a nitko





nije reagirao, može razviti vjerovanje da nije važno i da ga drugi ljudi ne mogu voljeti. To dijete kasnije u životu može razviti mehanizme izbjegavanja bliskih odnosa ili imati vrlo izraženu potrebu za bliskim odnosima, ali ih odbijati zbog straha i iskustava ignoriranja. Dakle, sheme o sebi i svijetu nastaju na temelju iskustava, a kada su ta iskustva negativna, tj. kada na djetetove potrebe nije adekvatno odgovoreno, veća je vjerojatnost razvoja maladaptivnih shema. One su otporne; tijekom života održavaju se korištenjem raznih filtera i načina procesiranja informacija.

MALADAPTIVNE SCHEME

Scheme mogu biti disfunkcionalne. U literaturi se najčešće nailazi na 18 maladaptivnih shema podijeljenih u pet kategorija.

STILOVI PREVLAĐAVANJA SCHEMA

Budući da maladaptivne sheme dovode do intenzivnih emocija i distresa, najčešće se razvijaju disfunkcionalni stilovi suočavanja s njima (slični obrambenim mehanizmima iz psihodinamskih teorija). U shema terapiji govorimo o trima stilovima prevladavanja maladaptivnih shema: nadkompenzacija, predavanju shemi i izbjegavanju sheme.

Primjeri nadkompenzacije sheme su agresivna ponašanja, traženje potvrde i priznanja, manipulacija, buntovništvo, pretjerana urednost i opsesivnost. Oni koji se predaju shemama podređuju se drugima, pasivni su, izbjegavaju konflikte, udovoljavaju drugima i slično. Neki se ljudi socijalno povlače i osamljuju, dok neki kompulzivno traže stimulaciju kroz kupovinu, seks, kockanje, fizičke aktivnosti i slično. Oni koji izbjegavaju sheme mogu problematična ponašanja razviti do razine ovisnosti, primjerice o hrani, alkoholu, drogama itd. Svi ti stilovi prevladavanja shema najčešće su rezultat temperamenta i/ili su ih modelirali roditelji i značajni drugi. Važno je napomenuti da su oni inicijalno većinom funkcionalni u suočavanju s intenzivnim emocijama i distresom, a dugoročno mogu postati disfunkcionalni.

KLJUČNI KONCEPT U TERAPIJSKOM RADU

Iz stilova suočavanja razvijaju se shema modaliteti koji na različite, sebi svojstvene načine zadovoljavaju potrebe i blokiraju nova emocionalna iskustva. Riječ je o specifičnim obrascima razmišljanja, emocionalnih doživljaja i ponašanja koji se aktiviraju u određenom trenutku, tj. u situacijama na koje je pojedinac preosjetljiv. Lakše ih je prepoznati nego sheme te su centralni u terapijskom radu. Dijele se u četiri kategorije:

- 1) dječji modaliteti, odnosno ekspresije unutarnjeg djeteta (npr. usamljeno, preopterećeno ili impulzivno dijete)
- 2) modaliteti disfunkcionalnih roditelja, odnosno internalizacije drugih ljudi (npr. kažnjavajući roditelj, kritičar)

Izostanak povezanosti i odbacivanje	Oštećenje autonomije i izvođenja	Oštećenje granica	Usmjerenost na druge	Pretjerani oprez i inhibicija
1. Napuštanje/nestabilnost 2. Nepovjerenje/zlostavljanje 3. Emocionalna deprivacija 4. Defektnost/sram 5. Socijalna izolacija/otuđenost	6. Ovisnost/nekompetentnost 7. Ranjivost na povredu ili bolest 8. Umreženost/nerazvijeni self 9. Neuspjeh	10. Pravo/grandioznost 11. Nedovoljna samokontrola/samodisciplina	12. Podređivanje/subjugacija 13. Samo-žrtvovanje 14. Traženje priznanja i potvrde	15. Negativizam/pesimizam 16. Emocionalna inhibiranost 17. Nepopustljivi standardi/pretjerana kritičnost 18. Sklonost kažnjavanju

3) modaliteti disfunkcionalnog suočavanja (npr. perfekcionistački kontrolor, samoumirivanje alkoholom ili igricama)

4) modaliteti zdravog odraslog i sretnog djeteta. Zdravi odrasli modalitet i sretno dijete modaliteti su koji ograničavaju i onemogućuju djelovanja problematičnih modaliteta.

CILJ TRETMANA

U tretmanu se klijentima pomaže identificirati njihove dominantne sheme i razumjeti modalitete koje koriste za suočavanje s tim shemama. Klijente se podučava kako zadovoljiti svoje bazične potrebe na adaptivniji način, odnosno kako propitivati vlastite sheme i koristiti zdravi odrasli modalitet za suočavanje sa svojim vjerovanjima. Cilj je promijeniti dugotrajne kognitivne, emocionalne i ponašajne obrasce, kao i one u odnosima s drugima. Riječ je o dugotrajnoj terapiji koja može trajati i nekoliko godina. U radu se koriste kognitivne, bihevioralne i iskustvene tehnike, a najvažnija intervencija jest limitirano roditeljstvo, odnosno terapijski odnos.

RAD S DJECOM I MLADIMA

Schema terapija primjenjuje se s pojedincima, parovima i grupama. Budući da se 50 do 70 % problema s mentalnim zdravljem razvija u adolescenciji i nastavlja u odrasloj dobi, važno je adresirati probleme što ranije, po mogućnosti već u razdoblju kad se razvijaju. Prilikom primjene shema terapije s djecom i mladima koriste se svi ranije opisani principi, ali se pritom tehnike i jezik prilagođavaju uzrastu. Vrlo važan element jest igra, pa se tako koriste tehnike STEM priča, lutke za prste, karte i druge kreativne tehnike. Postoje i specifične intervencije za rad s roditeljima, tzv. shema *coaching* za roditelje, koji uključuje rad s resursima, osvještavanje transgeneracijskih obrazaca, sudare modova roditelja i djece, kao i kolizije modova.

Istraživanja pokazuju da su Youngove sheme i modaliteti vremenski stabilni konstrukti te da vrijede i za adolescente. Budući da su maladaptivne sheme fluidnije tijekom razvoja, smatra se i da su manje otporne na promjenu, zbog čega se vjeruje da su intervencije iz shema terapije vrlo učinkovite za smanjivanje distresa, ali i za prevenciju razvoja ozbiljnih i kroničnih problema kod djece i adolescenata.

POMOĆ KOD NIZA TEŠKOĆA

Uobičajene indikacije za primjenu shema terapije su dugotrajni problemi u odnosima, kronični problemi koji se pokazuju otpornima na terapiju, stalno vraćanje poremećaja, rigidno mišljenje i obrasci ponašanja te visoki stupnjevi izbjegavanja. Istraživanja pokazuju dobre rezultate u radu s kompleksnim i rezistentnim problemima, kao što su kronične depresije, poremećaji ličnosti, kompleksna trauma, poremećaji u prehrani, poremećaji ponašanja i slično. Kad je riječ o navedenim problemima, istraživanja pokazuju bolje rezultate u



usporedbi s klasičnim KBT-om, a ostvaruju se i odlični rezultati u radu s djecom i adolescentima. Osim toga, istraživanja pokazuju i veći postotak klijenata koji se oporavljaju i doživljavaju poboljšanja u funkcioniranju, kao i manju stopu odustajanja od tretmana.

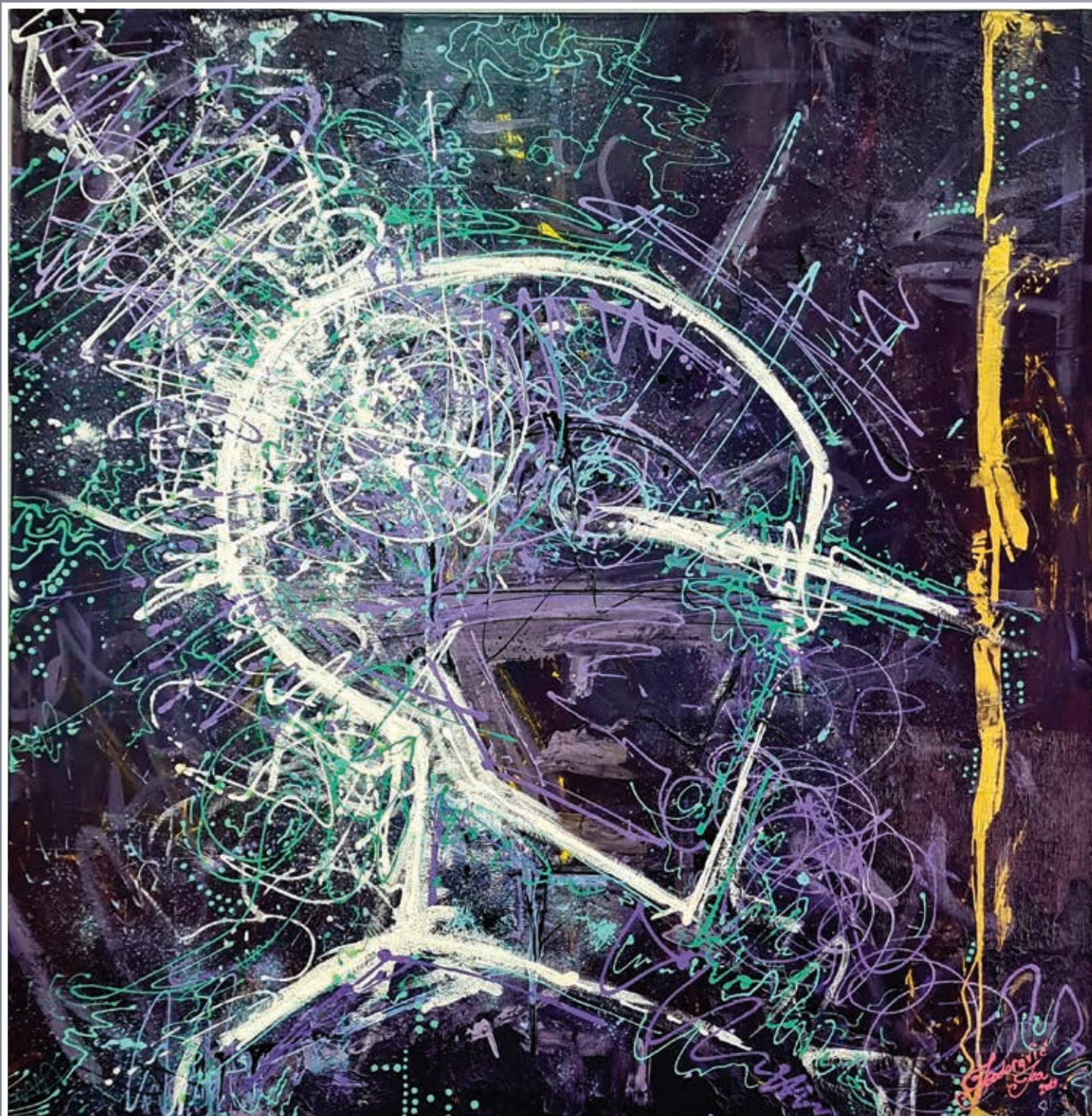
IZ OSOBNOG ISKUSTVA...

Schema terapija pružila mi je okvir za razumijevanje sebe i svijeta oko sebe, naročito u situacijama kad su ponašanja i okolnosti zbunjujuće i/ili kontradiktorne. Na primjer, kada roditelj više na dijete i izgovara grube riječi, moguće je da to čini iz modaliteta „nasilnika“ koji je tijekom života naučio da ga jedino na taj način drugi ljudi čuju i uvažavaju. Idući dan, ili već za nekoliko minuta, taj isti roditelj je divan, nježan, ispričava se za raniji ispad jer tada na njegovoj „pozornici uma“ glavnu ulogu ima „nježni roditelj“ koji ima kapacitet vidjeti svoje dijete i izraziti ljubav i granice na adaptivnije načine. Poznavanje vlastitog unutarnjeg svijeta može nam pomoći da se bolje odnosimo prema sebi, ali i prema drugima. U praksi sam se osvjedočila da uvođenje shema modaliteta, odnosno različitih dijelova sebe, ubrzava postizanje rezultata kod lakših problema te ostvaruje značajne pomake kod težih.

O EDUKACIJI

Prva edukacija iz shema terapije u Hrvatskoj održana je 2018. godine, od kada se u nju uključilo sedamdesetak osoba. Do danas je certifikat shema terapeuta standardnog nivoa u našoj državi steklo svega nekoliko terapeuta. Edukaciju vodi psihologinja dr. sc. Tijana Mirović iz Srbije, a sastoji se od tri modula teorije i određenog broja supervizija. Za upis edukacije potrebno je imati certifikat psihoterapeuta bilo koje terapijske škole. Detaljnije informacije o shema terapiji i edukaciji dostupne su na <https://schematherapybelgrade.com>.

Ines Jakovčić, univ. spec. psych., KBT i shema psihoterapeutkinja



Tea Teodorović: I am lost