

RiZ!K

bilten za promicanje
i zaštitu mentalnog
zdravlja djece i mladih



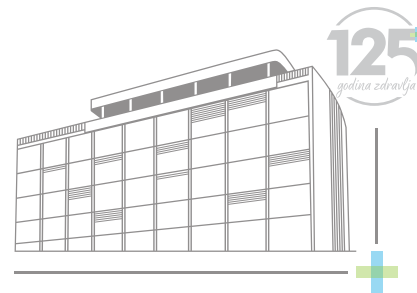
ISSN: 1845-8211

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

Dobrobiti rizične igre za tjelesno i mentalno zdravlje djece	3
Projekt „Korak po korak – roditeljstvo s osmijehom“ DND Opatija.....	5
Terapijski psi	6
Uloga i značaj učitelja u razvoju otpornosti djece i mladih.....	8
Socioemocionalni aspekt rada s potencijalno darovitim učenicima u OŠ Ivana Zajca u Rijeci	10
Mini istraživanje o ovisnostima u OŠ Skrad	12
Čitanjem do odgovora na velika životna pitanja.....	19
Dječja psihodrama u Centru Tić.....	21
Utjecaj okruženja na razvoj socioemocionalnih vještina kod mladih – primjer Ekonomske škole Mije Mirkovića Rijeka	23
Primjer učeničkog aktivizma.....	25
Pozitivan razvoj.....	27
Odraslost u nastajanju.....	28

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



Rizična igra ili rizik sputavanja?

Jesmo li, pokušavajući djeci osigurati potpuno sigurno odrastanje, pritom nenamjerno počeli sputavati njihov razvoj? Jesu li djeca predškolske dobi danas prezaštićena u nametnutome sigurnom okruženju? Nikada prije djeca nisu bila sigurnija, a istodobno odrasli nikada nisu više strahovali za njihovu sigurnost.

Suvremeno djetinjstvo obilježeno je stalnim nastojanjem odraslih da uklone svaki mogući rizik iz dječjega okruženja. Igrališta su prekrivena antistresnim podlogama, sprave su pažljivo standardizirane, površine ravne i predvidive, a svaki je potencijalno „opasan“ element pažljivo uklonjen.

Istodobno, sve češće susrećemo djecu koja se suočavaju s izazovima u razvoju samostalnosti, imaju slabiju toleranciju na frustraciju, nesigurna su u odnosima s vršnjacima te trebaju stalno usmjeravanje odraslih.

RIZIK KAO DIO RAZVOJA

Kada govorimo o rizičnoj igri, mnogi odrasli odmah pomisle na opasnost, ozljede ili neodgovorno ponašanje. Međutim, rizična igra nije isto što i opasna igra. Rizik je ono što dijete može predvidjeti i analizirati, dok je opasnost za njega nepredvidljiva.

Opasna se igra, dakle, odnosi na aktivnosti koje dijete ili drugu djecu izlažu pogibelji – poput istrčavanja na cestu, penjanja na visoke zgrade bez ograde, vožnje bicikla bez kacige, igranja šibicama ili rukovanja neispravnim strojevima i alatima.

Rizična igra pak podrazumijeva aktivnosti koje kod djece izazivaju uzbuđenje, neizvjesnost i osjećaj izazova, ali unutar okruženja koje omogućuje postupno učenje, istraživanje i razvoj. Primjeri su rizične igre: penjanje na drvo, balansiranje po panjevima, vožnja bicikla po neravnom terenu, ljuljanje na užetu, gradnja skloništa od grana i kartona, preskakanje potoka, igra u blatu i istraživanje prirodnoga okoliša.



Takve aktivnosti od djece traže procjenu, oprez, koncentraciju i prilagodbu. Rizik koji dijete može vidjeti, razumjeti i postupno svladavati važan je dio zdravoga razvoja. Sudjelujući u rizičnoj igri, dijete ne razvija samo motoričke vještine; ono razvija sposobnost procjene situacije, donošenja odluka, emocionalnu regulaciju, otpornost i samopouzdanje. Kada to čine u skupini, djeca razvijaju važne socijalne vještine dogovaranja, suradnje i timskoga rada.



IZAZOVNA IGRA

Dječja igra u prirodnom okruženju nije jednaka onoj na tipičnom suvremenom igralištu. Takozvano „divlje igralište“ karakteriziraju neravan teren, zemlja, trava, panjevi i korijenje, grane, kamenje i voda, razni materijali bez unaprijed određene svrhe te otvoren prostor za istraživanje. Na prirodnim igralištima igra rijetko ima unaprijed zadani tijek. Djeca pregovaraju, surađuju, grade, smišljaju pravila, prilagođavaju se i zajedno rješavaju probleme. Komad drva može postati most, sklonište, gusarski brod ili mjesto okupljanja. U takvoj se igri razvijaju mašta, fleksibilno razmišljanje, suradnja, komunikacija i zajedničko donošenje odluka.

Kada dijete vozi bicikl po zemlji, travi ili neravnom terenu, ono ne razvija samo ravnotežu. Takva vožnja traži prilagodbu tijela, procjenu podloge, usmjeravanje pažnje, donošenje brzih odluka i toleranciju na pogrešku. Slično je i s penjanjem na drvo. Ono nije unaprijed dizajnirana sprava; svaka je grana drugačija od ostalih, svaki korak traži procjenu, a dijete postupno razvija osjećaj vlastitih mogućnosti. Takva iskustva grade unutarnju sigurnost koja nastaje iz osobnog iskustva: „Mogu procijeniti“, „Mogu pokušati“ i, konačno, „Mogu uspjeti.“ Upravo stoga mnoga djeca u prirodnim okruženjima pokazuju više opreza i pažnje nego na unaprijed standardiziranim igralima.

S druge strane, unaprijed dizajnirana igrališta prekrivena su gumiranom podlogom te ispunjena plastičnim i metalnim

igralima unaprijed određenoga načina korištenja te ravnih i predvidivih površina. Na njima se dječja interakcija često svodi na čekanje reda za spuštanje niz tobogan ili na sukobe kada netko drugomu zapriječi prolaz kroz tunel. Igra postaje kratka, predvidiva i funkcionalno ograničena. Takva igrališta često djeluju estetski privlačno i sigurno, ali djeci vrlo brzo postaju monotona. Dijete, naime, ne traži samo sigurnost; ono traži izazov.

VLASTITIM TEMPOM

Važno je naglasiti da rizična igra ne znači prepuštanje djece opasnosti. Ključ je rizične igre u postupnom preuzimanju rizika. Dijete razvija sigurnost kada ima priliku vlastitim tempom ispitivati granice svojih sposobnosti. Jedno će dijete odmah pokušati prijeći preko visokoga panja, a drugo će dugo promatrati prije nego što učini prvi korak. Oba su procesa razvojno vrijedna.

Uloga odraslog pritom nije voditi dijete kroz svaki korak niti stalno intervenirati, već biti prisutan, promatrati, procjenjivati situaciju, pružiti osjećaj sigurnosti i vjerovati djetetovim sposobnostima. Dijete koje zna da odrasli „čuje“ njegov strah, ali istodobno vjeruje njegovoj sposobnosti da pokuša, razvija znatno stabilniji osjećaj kompetentnosti. Takav odnos gradi povjerenje; ne samo povjerenje djeteta u odrasloga nego i povjerenje djeteta u samoga sebe.

RAZVOJ ODNOSA

Jedna od najvećih vrijednosti otvorene, prirodne igre u tome je što gotovo uvijek uključuje suradnju. U aktivnostima koje nemaju unaprijed zadano rješenje djeca moraju zajedno tražiti načine kako nešto ostvariti. Upravo zato otvorena igra razvija mnogo više socijalnih vještina od aktivnosti s unaprijed određenim pravilima i funkcijama. Kada djeca grade sklonište od grana i kartona, balansiraju na dasci ili zajedno pokušavaju prijeći blatnjavi teren, spontano razvijaju komunikaciju, vještine pregovaranja, zajedničkog planiranja i rješavanja sukoba, međusobno

si pomažu i suosjećaju. Dijete koje drugomu djetetu pruža ruku pri prelasku preko panja razvija jednako važne kompetencije kao i ono koje uspijeva održati ravnotežu.

ŠTO JE DJECI ZAISTA POTREBNO?

Suvremeni gradski prostori sve su češće oblikovani prema estetskim, sigurnosnim i funkcionalnim kriterijima odraslih. Jesmo li djeci ostavili dovoljno prostora za stvarnu igru? Koliko je prirodnih, nepredvidivih i izazovnih prostora još preostalo djeci u gradskim vrtićima? Koliko je stabala na koja se mogu popeti, neravnih površina po kojima mogu hodati, mjesta na kojima mogu graditi, istraživati, zaprljati se i samostalno procjenjivati?

Koliko smo prostora prepustili savršeno dizajniranim igralištima, sigurnim podlogama i unaprijed određenim načinima igre koji često ostavljaju vrlo malo mjesta za maštu, suradnju i stvarnu dječju radost? Paradoksalno, upravo na standardiziranim igralima često dolazi do ozbiljnijih ozljeda nego u prirodnim prostorima u kojima djeca postupno razvijaju oprez, pažnju i procjenu rizika.

Možda najveći rizik današnjega djetinjstva nije rizična igra. Možda je to odrastanje bez dovoljno izazova, bez povjerenja u dječje sposobnosti i bez prostora za stvarnu, živu igru. Stoga želimo sve odrasle potaknuti na promišljanje i preispitivanje vlastitih unutarnjih barijera kojima, najčešće nesvjesno, sputavamo slobodnu dječju igru. Bilo da je riječ o roditeljima ili o odgajateljima i učiteljima, mi odrasli često prenosimo svoje strahove na djecu i onemogućujemo im rizične aktivnosti kako bismo imali više (privednoga) mira. No sjetite se kako smo se mi igrali kao mali i koji je osjećaj zadovoljstva, slobode i suživota takva igra donosila na kraju dana. Zato budimo hrabri i pružimo djeci povjerenje, vodimo ih u prirodu i oblikujemo prostore za igru u kojima će djeca moći koristiti svoj um i tijelo na najprirodniji način. Time postavljamo ključan temelj njihovu dugoročnom tjelesnom i mentalnom zdravlju.

Renata Šimac, odgajateljica, DV Sušak
Ivana Sošić Antunović, psihologinja, DV Sušak



Podržani roditelji – sretnija djeca

Roditeljstvo ne dolazi s uputama, a svaki roditelj tijekom djetetova odrastanja prolazi kroz različite emocije, izazove i pitanja. Nekada je podršku obiteljima davalo cijelo „selo“, dok su danas roditelji uglavnom prepušteni sebi i moru informacija koje dobivaju s društvenih mreža i drugih digitalnih platformi. Projekt „Korak po korak – roditeljstvo s osmijehom“ nastao je kako bi roditeljima pružio podršku, osnaživanje i prostor za povezivanje od najranijih dana roditeljstva.

Društvo „Naša djeca“ Opatija dugi niz godina provodi programe i aktivnosti usmjerene djeci, roditeljima i obiteljima s ciljem stvaranja sigurnijega, kvalitetnijeg i poticajnijeg okruženja za odrastanje. U Društvu okupljamo djecu predškolske i školske dobi, roditelje, stručnjake i volontere koji zajedno grade zajednicu podrške za obitelji.

Posebno smo ponosni na činjenicu da su aktivnosti za članove udruge besplatne i dostupne djeci i roditeljima bez obzira na njihove financijske mogućnosti. Programe i aktivnosti provodi stručni tim suradnika i vanjskih stručnjaka kroz radionice, predavanja, senzorne aktivnosti, grupe podrške i zajednička druženja.

ODGOVOR NA IZAZOVE RODITELJSTVA

Prve godine djetetova života iznimno su važne za njegov emocionalni, senzomotorni i opći razvoj. Upravo u tom razdoblju ono kroz dodir, pokret, glas, igru i bliskost razvija osjećaj sigurnosti, povezanosti i povjerenja prema roditeljima i okolini. Roditelji su prvi odgojitelji svojega djeteta i osobe s kojima ono započinje svoju priču. Stoga je izrazito važno da roditelji imaju oslonac i podršku koja im je potrebna za kvalitetan rast djece, ali i za njihov vlastiti roditeljski razvoj.

Roditelji u tom najranijem razdoblju često imaju brojna pitanja, nedoumice i izazove, a podrška stručnjaka i zajednice može im pomoći da se osjećaju sigurnije i osnaženije u svojoj roditeljskoj ulozi. Edukacije, grupe podrške i susreti s drugim roditeljima pružaju im osjećaj sigurnosti, razumijevanja i pripadnosti.

Projekt „Korak po korak – roditeljstvo s osmijehom“, u organizaciji Društva „Naša djeca“ Opatija, nastao je kako bi pružio podršku roditeljima i djeci od najranije dobi te

stvorio zajednicu u kojoj roditelji nisu sami, već imaju prostor za povezivanje, učenje i zajednički rast. Projekt se provodi uz podršku Ministarstva demografije i useljeništva.

Projektom želimo osnažiti roditelje kroz edukaciju, podršku i razmjenu iskustava, kako bi razvili pozitivne roditeljske vještine i kvalitetne odnose sa svojom djecom od najranije dobi te od samoga početka naučili njegovati autoritativan tip roditeljstva. Svakom roditelju želimo pružiti priliku za učenje, razgovor i dijeljenje iskustava u sigurnom okružju koje prihvaća i ne osuđuje.

Aktivnim sudjelovanjem roditelja u životu svoje djece doprinosi se kvalitetnom, sigurnom i participativnom razvoju zajednice u kojoj je dobrobit djece od samoga početka na prvom mjestu održivih gradova i općina.



ŠIROKA PALETA AKTIVNOSTI

Poseban naglasak stavljamo na emocionalnu povezanost roditelja i djece, važnost ranoga razvoja, poticanje senzornoga i motoričkog razvoja kroz igru i istraživanje, kao i na jačanje mentalnoga zdravlja, dobrobit obitelji te svakodnevnu interakciju.

Kroz besplatne aktivnosti i podršku stručnoga tima roditelji imaju priliku: bolje razumjeti dječji razvoj i potrebe, učiti o važnosti senzorne stimulacije od najranije dobi te razvijati kvalitetnu komunikaciju i povezanost s djetetom. Također, pruža im se prilika za razmjenu iskustava s drugim





roditeljima, dobivanje podrške stručnjaka i zajednice te osnaživanje roditeljskih kompetencija. Kada su roditelji podržani i osnaženi, djeca odrastaju u sigurnijem, toplijem i sretnijem okruženju.

Aktivnosti projekta, koje provodi stručni tim Društva „Naša djeca“ Opatija uz vanjske suradnike i stručnjake, uključuju:

- senzorne i motoričke aktivnosti za djecu (istraživanje različitih materijala kroz pokret, senzorno pripovijedanje, senzorne igre, važnost prljanja i mrljanja te omogućivanje raznovrsnih iskustava koja djeca dobivaju iz okoline u kojoj odrastaju)
- grupe podrške za roditelje (razmjena iskustava, važnost njegovanja kvalitetnih partnerskih odnosa, uloga zajednice u stvaranju zdravih obiteljskih odnosa)
- tematska predavanja i radionice stručnjaka
- druženja roditelja i novorođenčadi
- aktivnosti za jačanje emocionalne povezanosti roditelja i djece od najranije dobi
- senzibiliziranje javnosti o važnosti podrške roditeljstvu i ranom razvoju djece
- zajednička druženja i aktivnosti za cijelu obitelj.

Vjerujemo da male svakodnevne aktivnosti, kao što su dodir, igra, razgovor, pokret i zajednički trenuci imaju veliki utjecaj na razvoj djeteta i kvalitetu obiteljskih odnosa. To su mali koraci prema sigurnijem, sretnijem i povezanijem odrastanju djece – jer podržan roditelj znači sigurnije i sretnije dijete.

Projekt „Korak po korak – roditeljstvo s osmijehom“ nije samo niz aktivnosti i radionica, već prostor podrške, razumijevanja, zajedništva i osobnoga rasta. Stoga krenimo zajedno, korak po korak.

Antonia Katić, univ. mag. praesc. educ. senzorni terapeut i verificirani pripovjedač

Terapijski psi

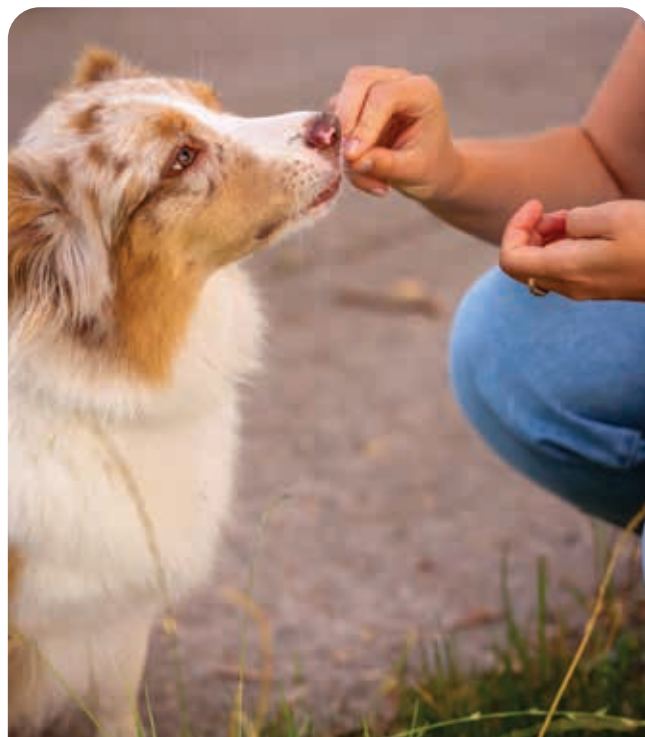
Njuškice koje olakšavaju razvoj i učenje

Posebna vrijednost rada s terapijskim psom ogleda se u tome što životinje prirodno potiču osjećaj povjerenja i prihvaćanja. U prisutnosti psa ljudi se često lakše opuštaju, izražavaju emocije i sudjeluju u aktivnostima bez straha od osuđivanja.

Prvi poznati zapisi i slikovni prikazi koji svjedoče o suživotu pasa i ljudi te o dobrobitima tog odnosa sežu u prapovijest i razdoblje ranih civilizacija. Godine 1792. u psihijatrijskoj bolnici York Retreat u Engleskoj zabilježen je prvi slučaj korištenja životinja u terapijske svrhe. Uočeno je da je briga o životinjama pridonijela većoj uspješnosti procesa socijalizacije. Psiholog Boris Levinson prvi je objavio znanstveni rad o terapiji uz pomoć životinja. Dokazao je da životinje mogu ubrzati uspostavljanje odnosa između terapeuta i pacijenta te tako povećati vjerojatnost poboljšanja pacijentova stanja.

POTICAJNO OKRUŽENJE

Svrha uključivanja terapijskog psa u rad jest stvaranje sigurnog, ugodnog i poticajnog okruženja u kojem osobe mogu razvijati emocionalne, socijalne i komunikacijske vještine. Terapijski pas aktivno sudjeluje u procesu pružanja podrške i motivacije kroz različite aktivnosti,



poput maženja, davanja poslastica, igre i drugih oblika interakcije.

Terapijski ciljevi u radu sa psom mogu biti vrlo različiti te se prilagođavaju potrebama pojedinca ili skupine. Mogu biti fizičke prirode, odnosno usmjereni na poboljšanje motorike, koordinacije i pokretljivosti. Psihološki ciljevi obuhvaćaju poticanje komunikacije, jačanje pažnje i ustrajnosti, povećanje samopouzdanja te smanjenje straha, tjeskobe i osjećaja usamljenosti. U području motivacije i razvoja socijalnih vještina rad sa psom može pridonijeti većoj spremnosti na suradnju, boljoj interakciji s drugima i jačanju osjećaja pripadnosti skupini. Edukativni ciljevi odnose se na poticanje učenja, proširivanje rječnika te jačanje kratkoročnog i dugoročnog pamćenja.

PAS NE MARI ZA GODINE

Terapijski pas može biti vrijedan suradnik u radu s osobama različite dobi i različitih potreba. Aktivnosti se prilagođavaju terapijskim ciljevima i trenutnim potrebama osoba s kojima se radi.

Kada je cilj potaknuti učenje kroz igru, aktivnosti se mogu usmjeriti na usvajanje osnovnih matematičkih pojmova. Primjerice, djeca bacaju kockice, zbrajaju dobivene brojeve, a pas zatim izvodi određenu vježbu ili trik onoliko puta koliki iznosi njihov zbroj. Na taj način, uz prisutnost psa, djeca spontano usvajaju nova znanja kroz igru i zabavu. Istodobno se proces učenja povezuje s ugodnim iskustvom, zbog čega ono dodatno potiče motivaciju i interes za daljnje učenje.

U radu je također vidljivo kako prisutnost psa potiče razvoj nježnosti, empatije i razumijevanja prema drugome. Tako se s djecom može razgovarati o potrebama psa i važnosti njihova uvažavanja, primjerice o tome kako mu pružiti dovoljno prostora, ne ometati ga tijekom odmora ili ga maziti na način koji mu odgovara. Tako djeca uče prepoznavati i poštivati granice drugih. Kroz odnos sa psom prirodno razvijaju osjećaj pažnje, odgovornosti i suosjećanja.



Neka djeca u početku pokazuju strah te se ne žele približiti psu, pomaziti ga ili mu dati poslasticu. Međutim, često se događa da se kroz igru i postupno upoznavanje opuste te do kraja susreta ostvare kontakt sa psom. Takvo iskustvo može značajno pridonijeti jačanju samopouzdanja.

U grupnom radu s odraslim osobama primjetno je da sudionici spontano započinju razgovor, dijele svoja iskustva i uspomene te pokazuju veći interes za određene teme kada o njima govore kroz odnos sa psom. Primjerice, pitanja poput: „Kako vam pas izgleda?“ ili „Kako mislite da se sada osjeća?“ služe kao prirodan poticaj za razgovor o vlastitim osjećajima i ponašanjima povezanim s njima.

U radu s osobama starije životne dobi, primjerice u domovima za starije osobe, mogu se provoditi aktivnosti koje ih potiču na kretanje i razgibavanje. Vodič sa psom može demonstrirati jednostavne vježbe koje sudionici potom oponašaju, poput podizanja ruku dok pas podiže šape.

KAKO DO „DIPLOME“?

Da bi se pas mogao uključiti u bilo kakav oblik terapije ili stručne pomoći, prije svega mora biti dobrog zdravstvenog stanja te stabilan i socijaliziran. Također je važno da zajedno sa svojim vodičem završi odgovarajuću edukaciju. Društvo Ambasadorji nasmeha iz Slovenije provodi pomoć životinja. Edukacija se sastoji iz teorijskog i praktičnog dijela te posjete različitim ustanovama pod stručnim nadzorom prije stjecanja licence za samostalan rad. Nakon toga radni par (vodič i pas) svake godine prolazi provjeru rada.

Prilikom uključivanja psa u bilo koji oblik rada – bilo da je riječ o prezentaciji, individualnom ili grupnom radu – već se pri prvom susretu može primijetiti osmijeh na licima sudionika, kako djece tako i odraslih. Sama prisutnost psa unosi toplinu, opuštenost i drugačiju dinamiku u prostor te pridonosi stvaranju kvalitetnije međusobne komunikacije.

**Sandra Marinič, dipl. psih.
geštalt psihoterapeut**



Kako graditi otpornost u školskim klupama

Kada se pojedinci suoče s nedaćama proizašlima iz različitih životnih iskustava, neki se uspješno i pozitivno oporavljaju, dok se drugi teško nose s njihovim prevladavanjem. Pojam otpornost odnosi se na čimbenike i procese koji ograničavaju negativna ponašanja povezana sa stresom te pridonose postizanju adaptivnih ishoda.

Koncept otpornosti tijekom posljednjih desetljeća privukao je značajnu pozornost zbog sve veće učestalosti i ozbiljnosti nepovoljnih životnih okolnosti. Iako je većina definicija otpornosti slična, među njima postoje određene razlike koje je potrebno uzeti u obzir. Sinonimni pojmovi koji se u literaturi naizmjenično koriste za opisivanje otpornih pojedinaca jesu: neranjiv, izdržljiv i nepobjediv. Garmezy i Masten definirali su otpornost kao proces, sposobnost ili ishod uspješne prilagodbe unatoč izazovnim i prijetećim okolnostima. Prema definiciji Masten, otpornost se odnosi na sposobnost sustava da se učinkovito prilagodi i nosi s izazovima koji ugrožavaju njegovo funkcioniranje, opstanak ili budući razvoj.

Otpornost ne podrazumijeva odsutnost nevolje ili negativnih emocija, već sposobnost uspješnog suočavanja sa stresorima koje nameće svakodnevica. Riječ je o višedimenzionalnim konstrukt koji obuhvaća širok raspon psiholoških, emocionalnih i socijalnih kompetencija, uključujući samosvijest i empatiju, kao i prisutnost vanjskih izvora podrške, poput obitelji i škole. Istraživanja pokazuju da se otpornost ne može objasniti isključivo osobinama ličnosti niti utjecajem okoline i odgoja, već predstavlja dinamičnu interakciju unutarnjih i vanjskih čimbenika.

ZAŠTO JE ŠKOLA KLJUČNI POLIGON ZA RAZVOJ OTPORNOSTI?

Djeca velik dio djetinjstva provode u školi, što je čini najvažnijim razvojnim kontekstom izvan obiteljskog okruženja. Nakon polaska u školu suočavaju se s povećanim očekivanjima da usvoje temeljne akademske vještine, ali i da istodobno izgrade kvalitetne odnose s vršnjacima u razredu i učiteljem.

Stoga se konstrukt otpornosti, osim što je predmetom teorijskog proučavanja, sve češće razmatra i u pedagoškom kontekstu te postaje sastavnim dijelom odgojno-obrazovnog procesa. Otpornost u klupama podrazumijeva sposobnost oporavka od teških iskustava, prevladavanja prepreka te održavanja dobrobiti i pozitivnog funkcioniranja usprkos nedaćama.

Istraživanja su pokazala da neka djeca, unatoč izloženosti višestrukim nedaćama, uspijevaju ostvariti pozitivne razvojne ishode, što je potaknulo povećani znanstveni interes za fenomen otpornosti i zaštitnih čimbenika. Rutter je tijekom deset godina proučavao djecu na otoku Wight i u centru Londona čijim je roditeljima dijagnosticiran





mentalni poremećaj. Na temelju opsežnih intervjua utvrdio je da su se ta djeca razvijala relativno uspješno. Nisu razvila mentalne poremećaje niti su pokazivala rizična ponašanja. To ga je potaknulo da preispita zašto mnoga od te djece, unatoč redovitoj izloženosti nepovoljnim životnim okolnostima, nisu pokazivala njihove negativne posljedice. Ustanovio je da su individualne karakteristike djece, ali i školsko okruženje, predstavljali važne zaštitne čimbenike. Također je otkrio da školsko okruženje pruža brojne zaštitne čimbenike, uključujući poticanje osjećaja postignuća, osobnog rasta i razvoja društvenih odnosa.

UČITELJI KAO ARHITEKTI MENTALNE SNAGE

Djetinjstvo predstavlja ključno razdoblje tijekom kojeg sociolozi, psiholozi, učitelji i kliničari na temelju načina na koji djeca razmišljaju o problemima i reagiraju na njih mogu predvidjeti njihove buduće zdravstvene ishode. U ranim fazama dječjeg razvoja uloga učitelja u poticanju razvoja povezana je sa zaštitom od nepovoljnih ishoda, uključujući eksternalizirajuće probleme i mentalne poremećaje.

Brojna su istraživanja pokazala da djeca otpornijih roditelja i učitelja ostvaruju veći osobni rast i razvoj, kako u obiteljskom tako i u školskom okruženju. Učinkoviti učitelji imaju dugotrajan utjecaj na svoje učenike jer poticanje nade i razvoja otpornosti može pomoći djeci da se osjećaju osnaženo u vlastitom obrazovanju te pridonijeti njihovu većem školskom uspjehu. Pawlina i Stanford navode da promjena načina razmišljanja, na koju učitelj kao arhitekt mentalne otpornosti može značajno utjecati, pridonosi razvoju otpornosti i učinkovitijih vještina rješavanja problema. Kada djeca usvoje način razmišljanja usmjeren na rast, vjeruju da imaju potencijal za učenje, razvoj i promjenu.

„NEVIDLJIVI ALAT” U RUKAMA UČITELJA

U današnjem društvu obilježenom velikom količinom informacija obrazovni je sustav usmjeren na razvoj aktivnih stavova i kompetencija za učenje koje nadilaze puko usvajanje znanja i vještina. U ranoj osnovnoškolskoj

dobi jedna je od ključnih zadaća učitelja postaviti čvrste temelje unutarnje motivacije za učenje, čime se potiče razvoj cjeloživotne sklonosti učenju. Uz čitanje i pisanje, otpornost je jedna od ključnih vještina koju je potrebno sustavno razvijati. Razvoj otpornosti u klupama stoga predstavlja važnu sastavnicu odgojno-obrazovnog rada svakog učitelja. Ona je svojevrsni „nevidljivi alat“ kojim učitelji pridonose razvoju samostalnih i osnaženih budućih generacija.

Ključne strategije koje se primjenjuju u učionicama radi poticanja razvoja otpornosti uključuju rad s osjećajima, poticanje osjećaja pripadnosti, razvoj samoregulacije, učenje iz pogrešaka i rješavanje problema, primjenu igre, izgradnju kvalitetnih odnosa te pozitivno potkrepljenje.

Kada učitelji aktivno sudjeluju u promicanju socijalnog i emocionalnog učenja, omogućuju djeci razvoj sposobnosti izražavanja vlastitih emocija u odnosima s vršnjacima i odraslima. Otvoreno izražavanje emocija posebno je važno kada se djeca suočavaju s izazovima, a primjena takvih pristupa u ranoj osnovnoškolskoj dobi može djelovati kao važan zaštitni čimbenik protiv razvoja ozbiljnijih teškoća u odrasloj dobi. Istodobno, takve prakse osnažuju mlade ljude da otvoreno podijele svoje osjećaje, čime se povećava vjerojatnost razvoja otpornosti u kasnijim životnim razdobljima.

ZALOG ZA BUDUĆNOST

Kako bismo otpornost iz vizije pretvorili u svakodnevnu školsku stvarnost, potrebno je primijeniti strukturirane pristupe i provjerene preventivne programe.

Suvremeni odgojno-obrazovni sustav sve više prepoznaje važnost pravodobnog djelovanja, pri čemu se naglasak stavlja na prevenciju kao temelj zdravog razvoja djece i mladih. U osnovnim školama preventivni programi zauzimaju sve važnije mjesto jer predstavljaju ključan korak u smanjivanju broja rizičnih čimbenika te prethode, odnosno trebali bi prethoditi, mjerama i sankcijama usmjerenima na promjenu već razvijenih nepoželjnih oblika ponašanja. Imaju važnu ulogu u stvaranju sigurnog

i poticajnog školskog okruženja u kojem učenici mogu razvijati svoje potencijale te graditi pozitivnu sliku o sebi i drugima.

U suvremenom društvu djeca se sve ranije susreću sa složenim situacijama, apstraktnim pojmovima i brojnim izazovima. Preventivni programi omogućuju učenicima siguran razvoj različitih vještina, znanja i kompetencija potrebnih za suočavanje sa sve većim zahtjevima današnjeg društva. Kroz preventivne aktivnosti učenici uče prepoznavati i izražavati vlastite emocije, razvijati empatiju, donositi odgovorne odluke te konstruktivno rješavati sukobe i probleme. Time se ne pridonosi samo njihovu osobnom razvoju, već i izgradnji kvalitetnijih međuljudskih odnosa.

U školama se provode različiti preventivni programi, poput Abecede prevencije, programa RESCUR – Na valovima, CAP-a, Treninga životnih vještina te brojnih drugih kraćih aktivnosti i radionica koje uključuju čitanje problemskih slikovnica i alternativnih priča usmjerenih na jačanje otpornosti, samopouzdanja i socijalnih kompetencija učenika. Kvalitetna provedba tih programa, uz stručno i predano vođenje razrednika te suradnju stručnih suradnika i roditelja, pridonosi stvaranju pozitivne razredne klime i jačanju osjećaja pripadnosti među učenicima. U takvom se okruženju razvija kultura dijaloga, međusobnog uvažavanja i razumijevanja vlastitih i tuđih potreba, što

predstavlja temelj zdravog i cjelovitog razvoja svakog pojedinca.

Poseban naglasak u preventivnim programima stavlja se na inkluziju i osiguravanje jednakih mogućnosti za svu djecu, osobito onu koja se suočavaju s određenim izazovima ili su izložena većem broju rizičnih čimbenika. Bilo da je riječ o učenicima s teškoćama u razvoju, darovitim učenicima, učenicima koji se obrazuju prema prilagođenim i individualiziranim programima ili djeci koja odrastaju u nepovoljnijim životnim okolnostima, cilj je pružiti im dodatnu podršku i osnažiti ih za uspješnije uključivanje u školsku i društvenu zajednicu. Takvim pristupom škola potvrđuje svoju važnu ulogu, ne samo kao mjesto stjecanja znanja već i kao prostor razvoja socijalne osjetljivosti, prihvatanja različitosti i međusobnog poštovanja.

Preventivni programi predstavljaju važan segment suvremenog obrazovanja jer svojim sadržajem i pristupom pridonose cjelovitom razvoju učenika te dugoročno stvaraju kvalitetnije, sigurnije i humanije školsko okruženje. Razvijanjem otpornosti gradimo temelje za nove generacije koje će se znati nositi s izazovima.

Hana Grubišić Krmpotić, mag. prim. educ.
OŠ Centar, Rijeka
Ana Paljušaj, dr. sc.
OŠ Podmurvice, Rijeka

Socioemocionalni aspekt rada s potencijalno darovitim učenicima u OŠ Ivana Zajca u Rijeci

Podrška potpunom razvoju potencijala

Daroviti učenici, koje često prepoznajemo po visokom školskom uspjehu, mogu imati izražene potrebe u području emocionalnoga razvoja. Perfekcionizam, strah od neuspjeha, uključenost u različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, visoka očekivanja te pojačana osjetljivost samo su neki od izazova s kojima se susreću. Ako se ti aspekti zanemare, postoji rizik da se njihov potencijal ne razvije u potpunosti.

Nakon godina čekanja hrvatski je odgojno-obrazovni sustav dobio zakonski okvir za rad s potencijalno darovitim djecom i učenicima. Rad s tom skupinom učenika u praksi se još uvijek primarno usmjerava na razvoj njihovih akademskih potencijala. Međutim, suvremena istraživanja i praksa sve više naglašavaju važnost cjelovitoga pristupa koji, uz kognitivni razvoj, obuhvaća i tzv. vještine 21. stoljeća, među kojima se posebno ističu emocionalne kompetencije i kritičko mišljenje. Rezultati međunarodnoga istraživanja *EU Kids Online* naglašavaju potrebu osnaživanja djece za sigurno i odgovorno ponašanje u digitalnom okruženju, uz razvoj samoregulacije i vještina donošenja odluka.

PROJEKT „5 ZA 5“

Upravo je s ciljem osnaživanja socioemocionalnih vještina osmišljen projekt „5 za 5“, koji je proveden s potencijalno darovitim učenicima četvrtoga razreda Osnovne škole Ivana Zajca u Rijeci. Projekt su osmislile i provele školska pedagoginja Josipa Gračanin, prof., i učiteljica razredne nastave Marijana Milković Donadić.

Projekt se sastojao od pet radionica:

1. Što planiram i što želim u 2026. godini?
2. Medijska pismenost – kako ostati siguran *online*?
3. Što je stres i kako se nositi s njim?
4. Okruži se krugovima podrške
5. Kapljice lijepih misli – kako njegovati pozitivne stavove i zašto je to važno?

Ciljani ishodi projekta bili su:

- razviti i ojačati kompetencije za donošenje svjesnih i zdravih odluka povezanih s definiranjem i postavljanjem ciljeva
- prepoznati stres i usvojiti vještine zdravoga suočavanja s njim
- usvojiti alate za suočavanje sa stresom prilagođene dječjoj dobi

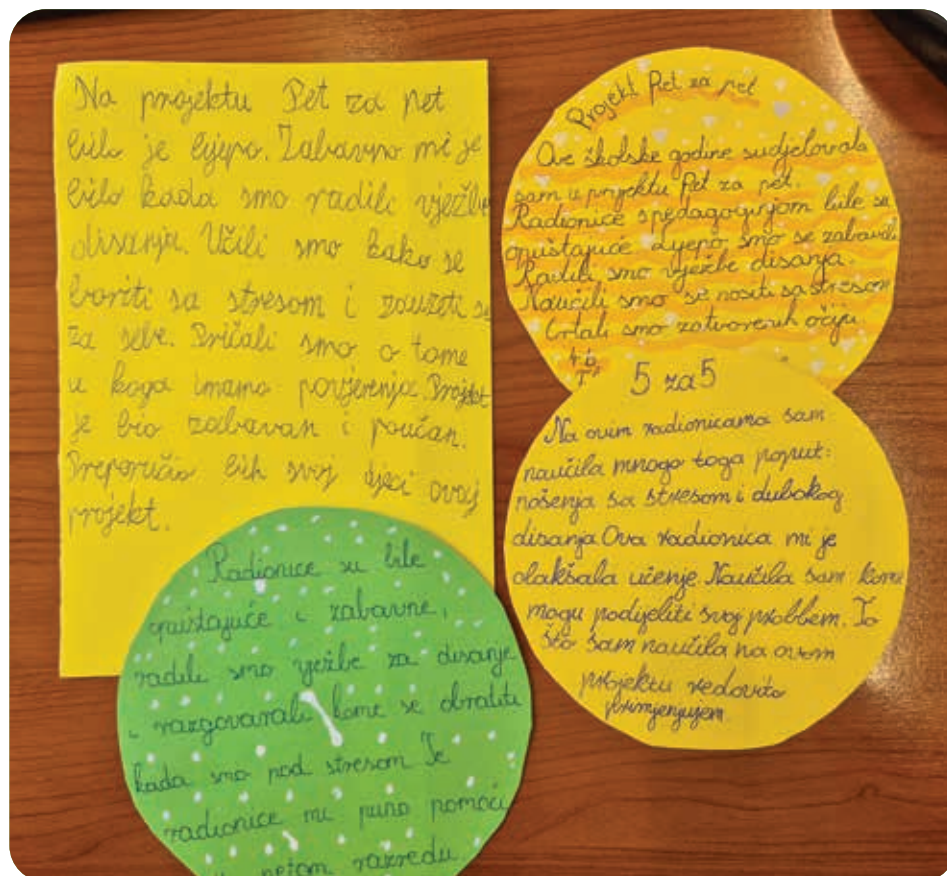
- donositi informirane odluke i izbore o korištenju društvenih mreža i drugih *online* sadržaja
- prepoznati kada je potrebna podrška i kako je tražiti

Projekt se provodio nakon redovite nastave, jednom tjedno, u trajanju od 45 minuta. U njemu je sudjelovalo osam učenika koji su tijekom školovanja postizali iznadprosječne rezultate te se isticali visokim školskim uspjehom i sudjelovanjem u izvannastavnim aktivnostima. Svi pozvani učenici i njihovi roditelji odazvali su se uključenju u projekt.

Poseban naglasak stavljen je na stvaranje sigurnoga i poticajnog okruženja u kojem učenici mogu otvoreno izražavati svoje misli i osjećaje. Kroz interaktivne aktivnosti razvijali su vještine samoregulacije, prepoznavanja vlastitih potreba te traženja podrške u izazovnim situacijama. Naučili su tehnike pravilnoga disanja, verbalizacije svojih opterećenja i izazova te načine kako sami sebi pomoći ili zatražiti pomoć drugih. Razvijali su kompetencije za donošenje svjesnih i zdravih odluka povezanih s postavljanjem ciljeva te odgovornim korištenjem tehnologije. Također, usvojili su vještine zdravoga suočavanja sa stresom te razvili pozitivan stav prema obvezama i promjenama koje donosi prelazak u peti razred.

MALEN, ALI VRIJEDAN KORAK

Provedba projekta potvrdila je da postoji stvarna potreba za takvim aktivnostima. Čak i relativno jednostavni i vremenski ograničeni programi mogu pozitivno utjecati na razvoj ključnih životnih vještina



učenika. Sudionici su pokazali veću osviještenost o vlastitim emocijama, kao i spremnost na razgovor o temama koje su im važne, a često ostaju neizrečene u redovitoj nastavi.

Naravno, takav pristup nije zamjena za akademski razvoj darovitih učenika, već njegova nadopuna. Razvoj socioemocionalnih kompetencija stvara temelj za dugoročno uspješno učenje, ali i za opću dobrobit učenika.

Rad s potencijalno darovitim učenicima zahtijeva fleksibilnost, promišljenost i spremnost na uvođenje novih pristupa. Primjeri manjih projekata, poput projekta „5 za 5“, mogu poslužiti kao poticaj i inspiracija za daljnji razvoj cjelovitijih modela podrške toj skupini djece u našim školama.

**Josipa Gračanin, prof.
pedagoginja
Osnovna škola Ivana Zajca**

O ovisnostima – učeničkim riječima

U Osnovnoj školi Skrad pedagoginja je, povodom obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti, provela upitnik o ovisnostima s 33 učenika od 5. do 8. razreda. Svrha tog mini istraživanja bila je doznati što učenici znaju o ovisnostima, prevenciji i srodnim temama. Za razliku od mnogih upitnika u kojima ispitanici biraju jedan od ponuđenih odgovora, zanimljivost ovoga leži u tome što su učenici odgovore iznosili vlastitim riječima, slobodno i bez ograničenja.

U školi se dugi niz godina provodi Školski preventivni program koji obuhvaća brojne aktivnosti usmjerene na razvoj pozitivnih vrijednosti, socijalnih vještina i vještina zauzimanja za sebe, čime se pridonosi prevenciji nasilja i ovisnosti. Preventivne aktivnosti integrirane su u cjelokupni odgojno-obrazovni proces te se provode u svim oblicima nastave. U sklopu programa ostvaruje se i suradnja s različitim izvanškolskim institucijama, pa su predavanja policijskih službenika i zdravstvenih djelatnika redoviti dio preventivnih aktivnosti. Učenike se redovito educira o posljedicama konzumiranja sredstava ovisnosti, pritisku vršnjaka, važnosti donošenja promišljenih odluka i sagledavanja njihovih posljedica, kao i o drugim temama koje pridonose prevenciji ovisnosti.

Osim toga, s temom ovisnosti učenici se susreću u svakodnevnom životu, ponajprije u društvu vršnjaka te u



vlastitim obiteljima. Ideja u podlozi provedenog upitnika bila je doznati što učenici zapravo znaju o navedenoj temi.

U nastavku možete pročitati njihove izvorne, „necenzurirane“ odgovore na postavljena pitanja.

Što znači riječ prevencija? ☐ Informacije da ne budeš ovisan ☐ Razgovor da bi skužili da neki puše ☐ Razgovor o ovisnosti ☐ Sprječavanje	Od koga dobivaš informacije o prevenciji i ovisnostima? ☐ Internet, učitelji, TV ☐ Roditelji ☐ Od starijih osoba ☐ Mediji
Uče li te u školi vještinama koje će ti pomoći da ne postaneš ovisan? Ako da, navedi neke. ☐ NE – 8.razred ☐ SRZ ☐ Škola ☐ Govorit će nam o štetnosti i posljedicama ☐ Učimo, ali ne znam što ☐ TŽV ☐ Da pazimo s kim se družimo ☐ Uče nas ☐ Stalno govore u školi da alkohol i droga ubija ☐ U školi me nitko tome ne uči i mene to ne zanima ☐ Ne nikada nas ne bi naučili da budemo ovisni o nečemu ☐ Kako reći NE	Što znači riječ ovisnost? ☐ Kad ne možemo bez nečeg ☐ Kad si ovisan o nečemu, kad svaki dan piješ, pušiš, gledaš TV i pred računalom ☐ Da je netko ovisan o nečemu, da to stalno radi ili uzima ☐ Kada netko stalno nešto ponavlja i ne može prestati ☐ Znači da se bez nečega loše osjećamo, kada moramo nešto konzumirati ili bi pukli ☐ Kada si ovisan o nečemu što je štetno ☐ Čeznja bez nečega bez čega ne možeš živjeti
O čemu se može biti ovisan? ☐ Cigarete, alkohol, droga ☐ Internet ☐ Kladjenje ☐ Mobitel, facebook ☐ TV, računalo	Jesi li probao pušiti cigarete? Ako jesi, kakav ti je osjećaj pružilo to iskustvo? ☐ Nisam probala ☐ Nisam i ne bih ☐ Da jesam, gadan je okus



Jesi li probao alkohol? Ako jesi, koji? ☐ Ne ☐ Da i bio je čudan okus ☐ Pivu ☐ Jesam i nije niš posebno ☐ Pivo, vino, rakiju, sve uz prisutnost roditelja ☐ Ožujsko ☐ Malo radlera od mandarine ☐ Ne jer sam mala	Ako si se ikad napio, kako si se tada osjećao? ☐ Nisam ☐ Nisam i ne želim jer sam sportaš
Bi li opet probao? Ako da, zašto? ☐ Ne ☐ Ne jer nije zdravo i lošeg je okusa ☐ Probao bih ali ne povodom slavlja nego gušta ☐ Pa da jer je to pivo i ima okus voća ☐ Probala bih samo jedanput i nikada više	Misliš li da su cigarete i alkohol štetni? Zašto? ☐ Da jer možemo dobiti rak pluća, a od alkohola ne znamo što radimo ☐ Uzrokuju rak, nesvjesno ponašanje, bolesti ☐ Da jer uništavaju čovjekovo tijelo i razum ☐ Štete svim organima ☐ Povećavaju smrtnost
Za koje droge si čuo? ☐ Marihuana, kokain, heroin, extasy, speed	Bi li probao drogu? Ako da, zašto? ☐ Ne ☐ Ne jer uništava sve
Koji je po tvom mišljenju glavni razlog zašto mladi puše i piju? ☐ Društvo ☐ Prave se važni ☐ Da budu kul ☐ Zato što im roditelji piju i puše. I što si dopuštaju da upravljaju njima. I što se žele iskazati u društvu. ☐ Pa jer im se to očito sviđa ☐ Žele biti kao odrasli ☐ Žele biti prihvaćeni u društvu ☐ Jer se drugačije ne mogu dokazati ☐ Jer ih stariji nagovaraju ☐ Jer su glupi	Kakve užitke imaju ljudi koji puše ili piju? ☐ Da ih društvo voli ☐ Da se prave face ☐ Smrdi im iz usta ☐ Loše užitke ☐ Uvijek su sretni ☐ Valjda se dobro osjećaju ☐ Možda ih to smiruje ☐ Ostali – ne znaju

Kada bi saznao da tvoj prijatelj svakodnevno puši i često pije, što bi učinio? ☐ Pustio bi ih da rade što hoće ☐ Pokušala bih ga odgovoriti od toga ☐ Rekao bih mu da proba prestat ☐ Ne bih ih izdao jer su mi prijatelji ☐ Ništa, manje bi se družio s njima ☐ Pitao bih ga da li zna koje su posljedice ☐ Rekao bih odraslim osobama ☐ Ne znam. Pitao bih zašto i ne bi se više bavio time. ☐ Rekao bih mu da to nije zdravo ☐ To je njegov problem ☐ Savjetovala bih ga da prestane ☐ Ja bih ga prijavila policiji ili bih obavijestila roditelje ☐ Dala bi mu savjete ☐ Njegova volja	Kako bi vršnjacima rekao NE da te nagovaraju da probaš (alkohol ili drogu)? ☐ Ne hvala ☐ Vrlo jednostavno, samo bih ih odbila ☐ Samo bih ih zanemario ☐ Ne želim jer nisam kao vi ☐ Rekao bih ne prisebno i odlučno ☐ Prošao bih ☐ Ma neću, makni se! Ako hoćeš ti, daj, ja neću ☐ Ja bih im rekla da im šteti za zdravlje i pluća ☐ Ne – ne želim uništiti život ☐ Pobjego bi ☐ Ne mogu vam ja piti alkohol imam tek 11 godina ☐ Rekao bih ne jasno i glasno
Smatraš li da u školi postoji dovoljno aktivnosti koje vas poučavaju o štetnostima sredstava ovisnosti? ☐ Ne znam ☐ Nema ☐ Ne postoji ☐ Da ima dovoljno ☐ Da ali treba još više ☐ Da i možemo svakoga pitati o tome ☐ Da	Na koje sve načine mladi mogu iskazati i dokazati svoje vrijednosti društvu ili okolini? ☐ Sportom, ocjenama ☐ Pomoć drugima, dobrotom ☐ Znanjem, dobrim ponašanjem ☐ Poštenjem ☐ Dobri u školi ☐ Da se previše krećemo

Iz učeničkih se odgovora može vidjeti da su uglavnom dobro informirani, uz poneki očekivano diskutabilan navod, što se može pripisati trenutačnom raspoloženju tijekom ispunjavanja ankete.

Učenici razumiju značenje pojmova prevencija i ovisnost. Navode različite izvore informacija o ovisnostima, uključujući medije. Točno navode najčešće ovisnosti među mladima te, uz supstancijalne ovisnosti, navode i tzv. nove, odnosno ponašajne ovisnosti, kao što je kladjenje. Riječ je o relativno novom trendu koji je potrebno uključiti u preventivni rad.

Također su upoznati sa zdravstvenim i ponašajnim posljedicama konzumiranja cigareta i alkohola. Unatoč tome, manji broj učenika ipak je isprobao navedena sredstva, premda navode da to ne bi ponovno učinili. Prema ilegalnim drogama iskazuju znatno drugačiji, izrazito negativan stav.

Dobri razlozi navedeni su kao odgovor na pitanje zašto mladi uopće piju i/ili puše: žele biti važni, prihvaćeni, odrasli ili „kul“. Učenici, dakle, ispravno prepoznaju socijalni kontekst eksperimentiranja. Na to se pitanje nadovezuje i sljedeće, koje se odnosi na to što sredstva ovisnosti pružaju korisnicima. Osim već spomenutih socijalnih „dobitih“, učenici navode i pretpostavku da konzumiranje pruža osjećaj sreće i opuštenosti. Zanimljivo

je pitanje odakle proizlazi takva pretpostavka, s obzirom na to da je ne potvrđuju iskustva onih koji su eksperimentirali sredstvima ovisnosti.

Odgovori na pitanje što bi učinili kako bi spriječili prijatelja u konzumiranju sredstava ovisnosti vrlo su raznoliki – od protivljenja i pružanja pomoći do pasivnog toleriranja takvog ponašanja. Učenici poznaju mehanizme odupiranja pritisku vršnjaka i načine kako reći NE nagovorima. Činjenica da se odgovori znatno razlikuju – od izbjegavanja osoba koje nagovaraju na konzumiranje, preko asertivnog odgovora, pa sve do otvorenog otpora – posve je razumljiva s obzirom na različite osobnosti. Bez obzira na odabranu strategiju, nadamo se da bi je učenici bili spremni i sposobni primijeniti u stvarnoj situaciji.

Odgovori na posljednje pitanje pokazuju da djeca prepoznaju prave vrijednosti, kao što su poštenje, altruizam i dobrotu, te da znaju kako mogu potvrditi vlastitu vrijednost kroz poželjna i društveno prihvatljiva ponašanja. Nažalost, ostaje činjenica da postoje brojni rizični čimbenici koji ih mogu potaknuti na eksperimentiranje. Stoga prevencija ostaje trajna zadaća škole, ali i društva u cjelini, koje teži odgoju i razvoju zdravih, odgovornih i uspješnih mladih ljudi.

Ingrid Šimičić, prof. pedagogije

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 anonimni 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

Književni mamci za male čitatelje

Knjiga u dječjim rukama može postati mnogo više od obvezne lektire ili školskog zadatka. Ona može otvoriti prostor za razgovor o društvu, vrijednostima, odrastanju, odnosima među ljudima i osobnoj hrabrosti. Čitanje pomno izabranih naslova može pridonijeti izgradnji vještina koje podupiru dobro mentalno zdravlje.

Upravo su dvije takve knjige tijekom ove školske godine snažno obilježile rad učenika OŠ Podmurvice u projektima poticanja čitanja. Prva je *Dnevnik maloga Jurića*, autora Daniela Kokića, ovogodišnja „zaboravljena knjiga” u nacionalnom projektu *Čitajmo zajedno – čitajmo naglas: zaboravljene knjige*. Druga je *Mala Alma na velikom putovanju*, autora Milana Dekleve, slikovnica koja je kroz projekt *Čitanje bez granica* povelu učenike prema životu i djelu Alme Karlin.

Iako naizgled različite, obje su knjige učenicima otvorile prostor za uspoređivanje nekadašnjeg i današnjeg djetinjstva, promišljanje o društvenim vrijednostima te razgovor o hrabrosti, identitetu i važnosti znanja. Pokazalo se da suvremenim učenicima upravo „stare”, manje poznate ili zaboravljene knjige mogu biti snažan književni mamac jer ih uvode u svijet koji im je istodobno nepoznat i privlačan.

MALI JUNAK VELIKIH VRIJEDNOSTI

Mali Jurić, dječak iz sedamdesetih godina prošloga stoljeća, učenike je osvojio humorom, vedrinom i životnom snalažljivošću. Iako pripada vremenu bez tehnologije, društvenih mreža i suvremenog načina života, njegovi su stavovi i razmišljanja djeci bili iznenađujuće bliski. Učenici su posebno isticali njegovu pristojnost, poštovanje prema starijima, spremnost na pomoć i osjećaj odgovornosti – vrijednosti koje danas često ostaju u sjeni ubrzanoga načina života.

No upravo je Jurićev kritički pogled na društvo otvorio najviše prostora za razgovor. Na duhovit i iskren način komentira pojave koje mu se čine besmislenima ili licemjernima – od „guranja stare škode da upali” do lažne susretljivosti ljudi i nespretnosti odraslih u razgovoru o važnim životnim temama. Učenicima su bili posebno zanimljivi dijelovi u kojima učiteljica pokušava održati razgovor o seksualnom odgoju, ali pritom ostaje zarobljena između potrebe za otvorenošću i vlastite nelagode. Ti su ulomci potaknuli spontane razgovore o razlikama između nekadašnjeg i današnjeg odgoja, komunikacije i odnosa prema djeci.

Posebnu su pažnju privukli razgovori između Jurića i nonića o ljubavi nekada i danas. U tim toplim, duhovitim i nostalgичnim dijelovima knjige učenici su otkrivali kako su se mladi nekoć obraćali djevojkama, koliko se pazilo na bonton, pristojnost i način odijevanja te koliko su odnosi među ljudima bili sporiji, ali često pažljiviji i neposredniji. Takvi su književni motivi otvorili prostor za međugeneracijski dijalog i usporedbu društvenih vrijednosti kroz vrijeme.

PRIČA O OSOBNOM RAZVOJU

S druge strane, *Mala Alma na velikom putovanju* učenike je uvela u posve drukčiji svijet – svijet istraživanja, putovanja, jezika i osobne hrabrosti. Kroz projekt *Čitanje bez granica* učenici nisu ostali samo na čitanju slikovnice, nego su doslovno krenuli Alminim stopama. Posjet rodnom mjestu





Alme Karlin i Pokrajinski muzej Celje omogućio im je da upoznaju njezin život izvan književnog teksta – djetinjstvo obilježeno bolešću, odnos s majkom koja ju je pokušavala „uklopiti” u društvena očekivanja te okolinu koja nije razumjela njezinu drugotnost i intelektualnu znatiželju.

Učenike je posebno dirnula priča o Alminu ocu koji je vjerovao u svoju kćer i odmalena joj usađivao hrabrost, samopouzdanje i ljubav prema znanju. Njegova misao da su obrazovanje, mudrost i unutarnja snaga važniji od fizičke ljepote pokazala se iznimno aktualnom i snažno je odjeknula među učenicima. Upravo su ti razgovori otvorili pitanja o samopouzdanju, talentima i važnosti osobnog razvoja.

Veliko je zanimanje izazvala i činjenica da je Alma Karlin govorila deset jezika te da je u vremenu bez aviona i suvremenih oblika prijevoza sama proputovala gotovo cijeli svijet. Njezine pustolovine učenicima su djelovale gotovo filmski – od krađa i napada do susreta s ljudožderima koji je, prema njezinim riječima, „nisu pojeli jer je bila premršava da bi zbog nje palili lomaču”. Upravo je spoj opasnosti, humora i osobne hrabrosti učenicima približio Almu kao stvarnu osobu, a ne samo povijesnu ličnost iz knjige.

Zanimljivo je da je Almin „trag” pratio učenike i izvan projekta. Tijekom posjeta Puli susreli su se s izložbom posvećenom Almi Karlin čiji je središnji motiv bilo drvo



kurike koje je raslo na njezinu grobu. Ta simbolika otvorila je dodatna pitanja o tragovima koje pojedinci ostavljaju iza sebe te o ulozi književnosti u očuvanju kulturnoga pamćenja.

KREATIVNA NADOGRADNJA

Projektne aktivnosti prirodno su dovele i do razgovora o snažnim hrvatskim i slovenskim ženama koje su svojim znanjem, radom i hrabrošću mijenjale društvo. Ta je tema postala sastavni dio aktivnosti tijekom Noći knjige, ali i susreta sa slovenskom Osnovnom školom Antona Bezenška. Učenici su tom prilikom razmjenjivali dojmove o pročitanim knjigama, razgovarali o važnosti čitanja i obrazovanja te pogledali animirani film o Almi Karlin nastao u filmskoj radionici slovenskih učenika.

U Noći knjige dodatno smo potaknuli učenike na kreativno promišljanje tako da su Almi ili Juriću pridruživali neke poznate književne likove iz hrvatske književnosti, a rezultat su bili raznovrsni i maštoviti uradci – osobito stripovi u kojima su se likovi susretali, razgovarali i ulazili u nove pustolovine, čime su učenici pokazali visoku razinu interpretativne i vizualne kreativnosti.

ŽIVOTNE VJEŠTINE

Rad na ovim književnim djelima pokazao je koliko kvalitetno odabrana knjiga može postati polazište za interdisciplinarni rad, razvoj čitateljskih kompetencija i otvaranje važnih životnih tema. Učenici nisu samo čitali – oni su uspoređivali, propitivali, istraživali, povezivali književnost s vlastitim iskustvima i stvarnim svijetom oko sebe.

U vremenu kada se djeca sve teže zadržavaju u svijetu dužega i pažljivijega čitanja, upravo ovakve knjige mogu postati snažan most između književnosti i života. One pokazuju da čitanje nije samo razumijevanje teksta nego i prostor za razvoj empatije, kritičkog mišljenja, kulturnoga identiteta i osobnog rasta.

Alida Devčić Crnić,
stručna suradnica knjižničarka
OŠ Podmurvice, Rijeka

Igraj svoju priču

Djeca i mladi odrastaju u svijetu koji se brzo mijenja i u kojem su svakodnevno izloženi digitalnoj tehnologiji, brojnim zahtjevima i neizvjesnostima. Sve je manje djetinjstva temeljenog na igri. Takav kontekst može utjecati na njihov osjećaj sigurnosti, sliku o sebi i odnose s drugima. Upravo je zato rana podrška posebno važna. Dječja psihodrama može biti vrijedan pristup jer djetetu omogućuje igru, maštanje, izražavanje i pronalaženje novih načina suočavanja sa životnim izazovima.

Dječja psihodrama grupna je psihoterapijska metoda koja uključuje rad s manjom skupinom djece približno iste dobi i terapijski par educiranih voditelja. Djeca zajedno stvaraju i odigravaju priču. Kroz taj proces razvijaju kreativnost, jačaju osjećaj pripadnosti i dobivaju siguran prostor za izražavanje emocija.

Dječja psihodrama pogodna je za djecu s emocionalnim teškoćama, problemima u ponašanju, niskim samopoštovanjem, teškoćama u odnosima i prilagodbi, teškoćama u učenju te za djecu koja prolaze kroz stresna životna iskustva ili im je potrebno dodatno psihološko osnaživanje.

Tvorac psihodrame je Jacob Levy Moreno. Prema Hanni Kende, dječju psihodramu obilježava nekoliko važnih načela: dijete se izražava kroz igru i simboliku, terapijski učinci proizlaze iz doživljaja, a ne iz objašnjavanja igre, terapeut ravnopravno sudjeluje u igri, fantazijski svijet djeteta izvor je kreativnosti i promjene slike o sebi, grupa

omogućuje iskustvo pripadnosti i uzajamnosti, a grupna dinamika ima snažan terapijski učinak.

GRUPA KAO IZVOR PODRŠKE

Grupni rad omogućuje djeci zadovoljavanje socijalnih potreba te razvoj odnosa s vršnjacima. U skupini djeca uče surađivati, pregovarati, rješavati sukobe i zauzimati vlastito mjesto među vršnjacima. Kroz vršnjačku komunikaciju razvijaju emocionalne, socijalne i kognitivne vještine. Djeca u grupi nisu sama u svojim strahovima, ljutnji, sramu i teškoćama, već uviđaju da slična iskustva doživljavaju i druga djeca. Voditelj usmjerava proces u skladu sa zajedničkim ciljevima grupe i individualnim potrebama njezinih članova.

Formiraju se manje zatvorene grupe djece slične dobi. Minimalan broj susreta jedne grupe je deset, ali može varirati ovisno o potrebama djece i napredovanju grupe. Nakon završenog ciklusa dijete može nastaviti pohađati grupu u sljedećem ciklusu.

SIMBOLIČKO IZRAŽAVANJE

Svaki susret ima jasnu strukturu: uvodnu fazu, stvaranje zajedničke priče, izbor uloga, kostimiranje, fazu akcije, izlazak iz uloge i zajedničko jelo. Voditelji stvaraju siguran prostor kroz grupne rituale, unaprijed pripremljen prostor i rekvizite. Zajednička priča nastaje iz dječjih ideja koje se zajednički nadograđuju. Kroz empatijski intervju voditelji saznaju više o ulozi koju je dijete odabralo, a kostimi i rekviziti pomažu djeci da se užive u priču.

Posebno je važno pravilo „kao da“, koje omogućuje simboličko izražavanje snažnih osjećaja i sukoba bez stvarne ugroze. Voditelji aktivno sudjeluju u igri, prihvaćaju uloge koje im djeca dodjeljuju i pritom održavaju terapijski okvir kako bi djeca mogla slobodno izraziti svoje potrebe i osloboditi maštu.

EDUKACIJA VODITELJA

Preduvjet za vođenje dječjih psihodramskih grupa jest završena edukacija iz integrativne dječje psihoterapije, smjera dječja psihodrama. Zahvaljujući psihologinji Ljubici Duspara te suradnji s edukatorima i integrativnim dječjim psihoterapeutima Ištvanom Petőm i Martom Pavlović, predstavnicima francusko-mađarske škole dječje





psihodrame, program edukacije u Hrvatskoj započeo je u Zagrebu u svibnju 2010. godine. U okviru Udruge za integrativnu dječju psihoterapiju i dalje se obrazuju nove generacije integrativnih dječjih psihoterapeuta.

DJEČJA PSIHODRAMA U CENTRU TIĆ

Centar za pružanje usluga u zajednici Tić Rijeka javna je ustanova socijalne skrbi čiji je osnivač Grad Rijeka. Djeci, mladima i njihovim obiteljima pruža psihosocijalnu pomoć kroz poludnevni boravak, savjetodavnu stručnu pomoć i različite preventivne aktivnosti.

Prvu psihodramsku grupu za djecu niže osnovnoškolske dobi formirali smo krajem 2025. godine. Tijekom petnaest tjedana susretali smo se jednom tjedno i zajedno stvarali priče.

Na prvom susretu našli smo se na farmi. Voditeljice su postale farmerice, a djeca su odabrala biti mačke i psi o kojima smo se zajedno brinuli. Na sljedećim susretima kitili smo božićno drveće, hvatali Djeda Božićnjaka, spašavali malu macu koja je skočila s nebodera, putovali pustinjom te pronalazili piramide i mumije. Vozili smo se automobilom i davali intervjue. Putovali smo i kruzerom na Havaje, zaustavljali pljačku banke, kampirali, susretali vukove i medvjeda te gasili požar u zgradi i spašavali psića koji je ostao zarobljen. U laboratoriju je došlo do eksplozije pa smo istraživali što se dogodilo, tražili odgovore i zajedno prolazili kroz zbunjenost, strah i osjećaj nepravde. U šumi smo se gubili, bježali od medvjeda koji nas je lovio, a zatim se sigurno okupljali u krugu, palili logorsku vatru, pekli sljezove kolačiće i pričali strašne priče. Svaka je priča donosila novu priliku da se strah, uzbuđenje, ljutnja, briga ili potreba za zaštitom izraze kroz igru.

ČAROBNI DUĆAN

Uočene su promjene u socioemocionalnom funkcioniranju djece koja su postala samostalnija, spontanija, kreativnija i otvorenija u izražavanju misli i osjećaja. Razvila se veća grupna povezanost i međusobno povjerenje, što se očitovalo u dijeljenju osobnih briga, želja i iskustava te stvaranju bliskijih vršnjačkih odnosa.

Na posljednjem susretu otvorili smo „čarobni dućan“ – posebno mjesto na kojem su djeca mogla ostaviti ono što ih opterećuje, a uzeti ono što im je najpotrebnije. U dućanu su ostavljala upadanje u riječ, nestrpljivost, ružne riječi i ruganje. Tražila su dobre ocjene, lakše pisanje zadaće, mogućnost teleportacije te više ljubavi, pažnje i sigurnosti. Čarobnjak je pažljivo preuzeo njihov teret, pospremio ga na svoje police i darovao im ono što su zaželjela.

Pamtit ćemo zajednički pozdrav, zanimljive priče i osjećaje koje smo dijelili u krugu. Pamtit ćemo maštovitost uloga, kostimiranje i ulazak u neke druge svjetove, povezanost i osjećaj sigurnosti.

Dječja psihodrama prostor je u kojem vrijeme na trenutak zastane, gdje igra postaje glas, mašta snaga, a dijete u susretu s drugima pronalazi put do sebe. To je mjesto na koje može doći onakvo kakvo jest, postati što god poželi, a zatim se vratiti sebi – malo hrabrije, slobodnije i sigurnije.

**Tanja Sudiskas, mag. paed. soc.,
dječja integrativna psihoterapeutkinja,
Centar za pružanje usluga u zajednici Tić Rijeka**

**Ena Plantak, mag. soc. rada,
edukantica dječje integrativne psihoterapije pod
supervizijom,
Centar za pružanje usluga u zajednici Tić Rijeka**



Manje kritike, više podrške

Škola se našla pred novim izazovom: kako poučavati generaciju koja informacije pronalazi u nekoliko sekundi, ali se teško zadržava na jednome sadržaju dulje vrijeme? Kako motivirati mlade koji teže slobodi, smislu i osjećaju sigurnosti u svijetu koji se neprestano mijenja? Odgovori na ta pitanja možda nisu jednostavni, ali jedno je sigurno – generacija Z mijenja način na koji razmišljamo o učenju, odnosima i mentalnom zdravlju mladih.

Generacija Z odrasla je u svijetu ekrana, brzih informacija i neprestanih promjena. Dok su prethodne generacije čekale večernje vijesti ili razgovore licem u lice, današnji mladi odrastaju uz TikTok, Snapchat, Instagram i neprekidnu povezanost s ostatkom svijeta. Upravo se zato često opisuju kao digitalna generacija – brza, kreativna i glasna, ali istodobno osjetljiva, anksiozna i pod velikim pritiskom očekivanja.

Mladi danas govore o mentalnom zdravlju otvorenije nego ikada prije. Teme poput anksioznosti, usamljenosti, stresa i emocionalne iscrpljenosti više nisu tabu nego dio svakodnevnih razgovora. Generacija Z traži razumijevanje, autentičnost i prihvaćanje, a manje tolerira stroga pravila i autoritete koji ne nude objašnjenja. U školama se zato sve češće susrećemo s učenicima koji žele da ih se čuje, razumije i uključi, ali istodobno imaju poteškoća s koncentracijom, motivacijom i nošenjem s pritiskom uspjeha.

Proizlazi li to iz stereotipa koji nastaju zbog generacijskih razlika, tehnologije i društvenih promjena? Iako u nekima od njih postoji zrno istine, uglavnom je riječ o pojednostavljenim i netočnim predodžbama, što pokazuje priča o provedbi školskoga preventivnog projekta.

DRUŠTVENO KORISNO UČENJE

Školski projekt „Aktivni u zajednici” nastao je u okviru programa *Lions Quest*, provedenoga u Ekonomskoj školi Mije Mirkovića Rijeka (pod vodstvom socijalne pedagoginje Latinke Longin), uz podršku Ureda Ujedinjenih naroda za droge i kriminal, Agencije za odgoj i obrazovanje te uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Cilj je programa *Lions Quest* stvoriti okruženje za učenje o brižnim odnosima, postaviti realna očekivanja te aktivno uključiti učenike, obitelj, školu i lokalnu zajednicu. Program je usmjeren na učenje i razvijanje socioemocionalnih vještina kao predujeta za zdrav i produktivan život (samosvijest, samostalno upravljanje, vještine odnosa, društvena svijest i odgovorno donošenje odluka), kao i na prihvaćanje različitosti, poštovanje drugih te promicanje zdravih stilova života bez štetnog utjecaja duhana, alkohola i droga. Također, program potiče aktivno građanstvo kroz suradnju i sudjelovanje u društveno korisnim aktivnostima.

Prva godina programa *Lions Quest* uključivala je provedbu strukturiranih radionica pod nazivom „Vještine za djelovanje”, dok je druga bila usmjerena na društveno

korisno učenje – promatranje i unapređenje društva koje se temelji na osobnoj i društvenoj odgovornosti. Školski projekt „Aktivni u zajednici” primjer je takve vrste učenja.



POSTUPNO SAZRIJEVANJE IDEJA

Tijekom prvoga koraka projekta provedene su radionice o timskoj suradnji koje su učenicima 3. d razreda ujedno omogućile bolje međusobno upoznavanje. Učenici su promišljali o tome kako pridonijeti poboljšanju lokalne zajednice te su se pritom povezali sa školskim volonterskim klubom „Vitamin V” (pod vodstvom koordinatorice Melite Perić, psihologinje).

Početni je dojam bio da učenici verbaliziraju želju za aktivnošću, ali da izostaje stvarna motivacija kako bi učinili nešto za dobrobit lokalne zajednice. No, držeći se najvažnijega gesla u radu s mladima – „Nikad ne odustaj” – uz malo strpljenja i puno podrške, početni manjak motivacije i ideja zamijenilo je obilje različitih prijedloga: koncert za prikupljanje novčanih sredstava za potrebite, angažman u azilu za životinje, rad s predškolskom djecom (čitanje, igra), druženje sa starijim osobama u Domu Kantrida (čitanje, društvene igre), uređenje okoliša...

Učenike koji su iznijeli te prijedloge zanimalo je što misle njihovi vršnjaci, čime su pokazali da im je stalo do mišljenja i osjećaja drugih. Krenuli su vrlo ambiciozno: izradili su upitnik koji je preko Vijeća učenika trebao doći do svih

predsjednika razreda, a potom i do svih ostalih učenika. Uvidjevši koliko je to složeno, odlučili su do mišljenja ostalih doći razgovorom u neformalnim situacijama. Time su pokazali samokritičnost te zrelost u postavljanju realnih i ostvarivih ciljeva.

Iako je učenike primarno pokrenula intrinzična motivacija, usko povezana s njihovim osobnim interesima i željom da im boravak u školi bude ugodniji, posljedično je nastala dobrobit i za druge. Naime, na njih je znatno utjecala tada aktualna situacija „zaključavanja škole” i nemogućnosti izlaska tijekom malih odmora. Razgovarajući o tome koliko je lijepo i važno boraviti na otvorenome, što im školski dan čini znatno ljepšim, nastala je ideja o unapređenju školskoga dvorišta.

Kroz drugi korak provedbe – pripremu i planiranje – učenici su najviše naučili o tome da su za uspjeh potrebni realno postavljeni ciljevi. Stručne su ih suradnice vodile kroz suočavanje s izazovima i zaključivanje o tome što je ostvarivo, a što trenutačno nije. Upravo se tijekom ove faze raspršio stereotip o njihovoj smanjenoj pažnji.

Kako bi bili što učinkovitiji u realizaciji brojnih planova, učenici su se podijelili u timove. Trebali su procijeniti potrebne materijale i troškove. Dio učenika bio je aktivniji od ostalih, što je svima bilo prihvatljivo pa nije bilo prigovora, čime su ponovno potvrdili svoju nesebičnost i empatičnost.

USPJEŠNO PREKO PREPREKA NA PUTU

Učenici su napokon stvorili uvjete za najzanimljiviji korak – djelovanje. Samokritično promišljajući, ustanovili su da nisu očekivali kako će im za pripremu biti potrebno toliko vremena. Zapravo se pokazalo da pred sebe stavljaju prevelika očekivanja i prekritično vrednuju vlastita postignuća. Budući da takva kombinacija često postaje izvorom anksioznosti, bio je to pravi trenutak za dodatni rad stručnih suradnica; trebalo ih je podsjećati na to da uvijek moraju osvijestiti ono što jesu učinili, a ne samo ono što su propustili napraviti.

U procesu su se suočili s jednim „neugodnim” saznanjem, o čemu nisu razmišljali tijekom planiranja: za sve su



aktivnosti potrebne suglasnosti i odobrenja. Nakon što su uz pomoć stručnih suradnica prevladali frustraciju zbog te spoznaje, podijelili su zadatke i ubrzo pribavili sve potrebne dokumente. Shvatili su da su im potrebne pomoć i podrška roditelja, domara, ravnateljice i nastavnika. U hodu su spoznali snagu timskoga rada te naučili da je u redu tražiti pomoć.

„Pokupi smeće – posadi cvijeće” bila je prva provedena aktivnost. U školskome su dvorištu posađene stotine različitih biljaka i pet stabala. Akciji su se pridružili i učenici ostalih razreda koje ni kiša nije omela. Potvrdilo se da je dobra energija zarazna jer je u konačnici bilo više zainteresiranih za sadnju nego samih biljaka. Nisu žalili zaprljati ruke ni odjeću te su nas uvjerali da doista žele raditi; rad u vrtu pridonosi im zadovoljstvo i veseli ih što mogu uljepšati školsko dvorište. Mnogi su se učenici prvi put susreli s vrtlarskim radovima, ne zato što su ih dotad odbijali, već zato što prije nisu imali priliku. Nažalost, morali su se suočiti s neugodnom činjenicom da je netko otuđio nekoliko tek zasađenih biljaka. Iako je to teško shvatiti, bila je to nova prilika za učenje o tome kako se nositi s neugodnim emocijama koje nas ne smiju obeshrabriti, već nas moraju motivirati da nastavimo dalje još složeniji i jači.

Realizirane su i druge planirane aktivnosti: dizajniranje majica i zidnoga grafita te obnova klupa drvenim gredama koje su ispiljene i obojene pod vodstvom školskoga domara. Učenici koji su se prvi put okušali u obradi drva bili su iznimno ponosni na svoja nova stolarska iskustva.

ZA DRUGE I ZA BUDUĆNOST

Kada se stvori ugodno i poticajno okruženje, inkluzija se događa spontano. S posebnim su veseljem i motivacijom u većini aktivnosti sudjelovali učenici s teškoćama u razvoju, polaznici posebnih programa za zanimanja administrator i pomoćni administrator. Obilježeni su i važni datumi: sadnjom ruže Svjetski dan osoba s Downovim sindromom, a sadnjom masline Svjetski dan svjesnosti o autizmu.

Posebno iskustvo za učenike bilo je druženje u Domu za starije osobe Kantrida. Na samome početku nije bilo





mnogo zainteresiranih jer je, kako su mnogi priznali, „to malo tužno“. No, nakon prvoga posjeta uslijedilo je oduševljenje te želja da cijelo iskustvo ponove. Interes se javio i kod ostalih učenika koji su se priključili akciji pomoći starijima: u okviru manifestacije „Hrvatska volontira“, u Centru tehničke kulture Rijeka na Školjiću, pomagali su starijim osobama u usvajanju vještina služenja pametnim telefonima.

Zbog svoje zahtjevnosti najdulje je trajala aktivnost „Oboji svoju kocku“. Učenici su obojili po jednu kocku u školskome dvorištu. Kroz tu se aktivnost pokazalo njihovo sazrijevanje: od samoga početka, kada ih je trebalo poticati i organizirati, stigli su do trenutka kada su potpuno samostalno i odgovorno odradili posao, vodeći računa o tome da iza sebe ostave red. Jedna je učenica izjavila: „Jednom kada ovuda budem šetala sa svojim djetetom, moći ću mu pokazati što je bojila njegova mama.“ Moćna je to poruka o tome koliko je važno činiti društveno korisna djela koja ostavljaju trag i mijenjaju svijet nabolje.

Aktivnost „Zajedno uz palačinke“ postala je omiljena te dio školske tradicije. Iako je u početku bila povezana isključivo sa željom i potrebom samih učenika, ubrzo se razvila u društveno korisnu aktivnost. Izradi i uživanju u palačinkama dodana je i humanitarna nota: prikupljanje dobrovoljnih priloga. Prikupljeni je iznos poslije uložen u nabavu lijekova koji se ne izdaju na recept, a koji su potom uručeni Centru za pružanje usluga u zajednici „Ivana Brlić Mažuranić“. Pokazalo se da mala, početna doza zdrave sebičnosti ne mora nužno biti suprotstavljena empatiji i doprinosu zajednici.

ODGOVORNOST ODRASLIH

Sve su navedene aktivnosti učenici realizirali tijekom nekoliko mjeseci, uz svoje redovite školske obveze. Proveli su i evaluaciju iz koje je vidljivo koliko su napredovali u razvoju socioemocionalnih vještina i društvene odgovornosti. Posebnu su zrelost i odgovornost pokazali kroz pripremu proslave i prezentaciju ostvarenoga.

Tijekom provedbe projekta mogla se uočiti promjena od velike potrebe za poticanjem i podrškom do samostalnosti, inicijativnosti te osobne i društvene odgovornosti. No to se ne bi dogodilo bez povoljnih uvjeta i poticajnog okruženja. Nama odraslima, koji mlade ljude vidimo kao „one kojima je jedino zabavno biti na mobitelu“, ostaje razmisliti o tome što im uistinu nudimo kao alternativu. Važno je stvoriti okruženje poput opisanoga projekta u kojemu će mladi dobiti priliku i biti motivirani za razvijanje društveno korisnih vještina i socioemocionalnih kompetencija.

Melita Perić, prof.
školska psihologinja

Latinka Longin, mag. soc. ped.
školska socijalna pedagoginja

Primjer učeničkog aktivizma

Mladi protiv nasilja

U Salezijanskoj klasičnoj gimnaziji s pravom javnosti Rijeka tijekom protekle školske godine provodio se projekt G.L.A.S. – Gradimo Ljubaznost i Aktivnu Solidarnost. U okviru projekta učenici trećih razreda proveli su niz aktivnosti s jedinstvenim ciljem – dati svoj doprinos prepoznavanju i prevenciji vršnjačkoga nasilja.

Učenički angažman započeo je s ciljem obilježavanja Dana ružičastih majica u veljači 2026. godine te sudjelovanjem u manifestaciji Rijeka psihologije, u okviru koje je aktivnost prijavljena kao dio programa. Uz mentorstvo školske psihologinje i nastavnice sociologije učenicima su ponuđene različite aktivnosti, a oni su odabrali temu koja ih je najviše zanimala i kojom su se odlučili baviti. Oblikovano je nekoliko skupina koje su se bavile različitim aspektima nasilja.

OSVIJETLITI PROBLEM IZ RAZNIH KUTOVA

Jedna se skupina usmjerila na Dan ružičastih majica – na podrijetlo i simboliku te društveno značenje njegova obilježavanja. Učenici su istražili statističke podatke o nasilju u Hrvatskoj, kao i o mjerama prevencije nasilja koje se provode u školama. Druga se skupina usmjerila na oblike nasilja, odnosno na okruženja u kojima se ono događa – nasilje u školi, na poslu ili u obitelji. Zakonski okvir vezan uz slučajeve nasilja među djecom i mladima

istražili su učenici koje je zanimao protokol o postupanju. Upoznali su korake procedure koja se provodi u školama kada se nasilje dogodi te posljedice koje snose počinitelji nasilja.

Dvije su skupine učenika izradile studije slučajeva koji su potresli našu javnost. Naveli su osnovne informacije o tim slučajevima te su se osvrnuli na čimbenike, tijekom događaja, posljedice nasilja, pravne aspekte i sudske postupke. U studijama slučajeva učenici su istaknuli poruke za društvo koje proizlaze iz tih tužnih i nesretnih događaja koji su rezultirali gubitkom dvaju mladih života – Luke Ritza i Vitomira Jovičića.

Dio učenika izradio je, proveo i analizirao anketu u svim razredima škole. U anketi su sudjelovala 203 učenika, a rezultati su pokazali da su učenici dobro upoznati sa svrhom obilježavanja Dana ružičastih majica te da prepoznaju različite oblike nasilja, među kojima ističu fizičko, psihičko, digitalno i vršnjačko nasilje.

Velik udio učenika naveo je da se tijekom života susreo s nekim oblikom nasilja, bilo kao žrtva, bilo kao svjedok ili u objema ulogama. Anketa je pokazala da su iskustva nasilja među mladima i dalje prisutna te da zahtijevaju kontinuiranu pažnju škole, roditelja i šire zajednice.

Istraživanje je obuhvatilo i pitanja o prijavljivanju nasilja. Odgovori učenika ukazuju na to da se u slučaju nasilja najčešće obraćaju osobama od povjerenja, poput roditelja, nastavnika ili stručnih suradnika škole. Istodobno, dio učenika navodi određene razloge, kao što su strah ili sram, zbog kojih nasilje ostaje neprijavljeno, što potvrđuje potrebu za daljnjim osnaživanjem učenika kako bi progovorili o problemima s kojima se susreću.



Zanimljiv dio ankete odnosio se na osjećaj sigurnosti u školi i procjenu reakcije škole na nasilje. Rezultati pokazuju da učenici prepoznaju važnost mjera prevencije i reagiranja te da u školi vlada osjećaj sigurnosti i međusobnoga povjerenja.

Učenici su kao moguće načine smanjenja nasilja predložili više razgovora o toj temi, provođenje edukativnih radionica, jačanje međusobnoga poštovanja i tolerancije te poticanje prijavljivanja svih oblika nasilnoga ponašanja. Njihovi prijedlozi pokazuju visoku razinu svijesti o važnosti prevencije i zajedničkoga djelovanja u stvaranju sigurnijega školskog okruženja.

Dio učenika za svoju je aktivnost odabrao snimanje videozapisa. Odgovore na pitanja o Danu ružičastih majica te o tome zašto dolazi do vršnjačkoga nasilja ili što učiniti kada se ono dogodi iznijeli su učenici i djelatnici Salezijanske gimnazije te građani Rijeke. Osim toga, uputili su poruke podrške nenasilju. Svoju kreativnost pokazala je i skupina koja je u sklopu aktivnosti izradila poster-plakat, koji je u konačnici postavljen u školskome predvorju.

PODJELA ISKUSTVA I PRIZNANJE ZA OSTVARENO

Nakon što su provedene sve aktivnosti, učenici su prikupljene materijale objedinili u cjelinu. Zajedno su izradili prezentaciju i pripremili tekstove za izlaganje o projektnoj aktivnosti.

Sve aktivnosti provedene u okviru projekta te nalaze analize vršnjačkoga nasilja učenici su predstavili na Nastavničkom vijeću na kojemu su dobili priznanje ravnatelja škole, stručne službe i nastavnika. Zanimljivo je da su projekt prepoznali i drugi učenici škole, pa su trećaši za svoje kolege iz prvih i drugih razreda održali edukativno predavanje uz prateću prezentaciju. Dodatna prigoda za dublje razumijevanje problema vršnjačkoga nasilja i upoznavanje s ostvarenim aktivnostima otvorila se prilikom posjeta nastavnika i učenika Gimnazije Želimlje iz Slovenije.

Projekt je dodatno naglasio da vršnjačko nasilje nije problem pojedinca, nego cijele zajednice. Kroz edukaciju, otvoreni dijalog i razvijanje empatije moguće je stvarati školu u kojoj se svaki učenik osjeća sigurno, prihvaćeno i poštovano. Poruka Dana ružičastih majica jasna je – svatko može pridonijeti borbi protiv nasilja ljubaznošću, solidarnošću i spremnošću da reagira kada primijeti nepravdu.

Rajka Rajčić Majnarić, prof.

Od rizika prema razvojnim snagama

Kada govorimo o djeci i mladima, često govorimo o problemima: koliko ih pije ili puši, koliko ih pokazuje simptome depresivnosti i anksioznosti, koliko su izloženi nasilju, školskom neuspjehu ili drugim rizicima. Takva su pitanja važna i bez njih nema kvalitetne detekcije problema ni prevencije. No ako se zaustavimo samo na njima, dobivamo nepotpunu sliku odrastanja. Mladi nisu „skup rizika“ koje treba smanjiti. Oni imaju sposobnosti, odnose, vrijednosti i potencijale koje je moguće razvijati. Na toj se ideji temelji pristup pozitivnog razvoja.

Umjesto pitanja „Što s mladima nije u redu?“ postavlja se pitanje: „**Što mladima treba da bi se uspješno razvijali?**“ Pritom se ne zanemaruju problemi mentalnog zdravlja, ovisnosti ili druga rizična ponašanja, a prevencija dobiva širi cilj: ne samo spriječiti nepovoljan ishod nego stvarati uvjete u kojima mladi mogu razvijati svoje sposobnosti, pozitivnu sliku o sebi, kvalitetne odnose i odgovornost.

PODRUČJA POZITIVNOG RAZVOJA

Jedan od najpoznatijih okvira pristupa pozitivnom razvoju jest model 5C. Pozitivan razvoj opisuje se kroz pet povezanih područja: **kompetencije, samopouzdanje, karakter, brižnost i povezanost**. Kompetencije se odnose na socijalne, akademske i druge sposobnosti; samopouzdanje na osjećaj vlastite vrijednosti; karakter na vrijednosti i odgovornost; brižnost na empatiju i suosjećanje, a povezanost na odnose s obitelji, vršnjacima, školom i zajednicom. Kada se te snage razvijaju zajedno i nailaze na podršku okoline, veća je vjerojatnost za niz pozitivnih razvojnih ishoda, među njima i šesti C – doprinos zajednici.

U Hrvatskoj je model istražen u okviru projekta P.R.O.T.E.C.T. – „Testiranje 5C modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mobilno mjerenje“, financiranog sredstvima Hrvatske zaklade za znanost. Analiza 15 pokazatelja pozitivnog razvoja na velikom uzorku srednjoškolaca iz Rijeke, Zagreba, Splita, Osijeka, Varaždina i drugih gradova pokazala je nešto važno za praksu: mladi se ne razvijaju jednako, odnosno jednaki rezultati u jednom području mogu skrivati različite razvojne potrebe i ishode.

RAZVOJNI OBRASCI I NJIHOVI ISHODI

Mladi s naizgled sličnim ponašanjem mogu imati vrlo različite unutarnje i vanjske resurse. Visoko samopouzdanje, kompetentnost ili izražena empatija sami po sebi ne jamče povoljan ishod – važna je njihova međusobna ravnoteža i kontekst. U istraživanju je utvrđeno šest različitih razvojnih obrazaca, odnosno kombinacija razvojnih snaga.

Ti su obrasci bili jasno povezani s razvojnim ishodima: depresivnošću, anksioznošću i stresom, mentalnom dobrobiti, doprinosom zajednici, konzumacijom alkohola i antisocijalnim ponašanjem. Povoljnije i uravnoteženije

kombinacije razvojnih snaga uglavnom su bile povezane s većom dobrobiti i doprinosom, dok su slabije razvijeni osobni i socijalni resursi bili povezani s većim teškoćama mentalnog zdravlja i rizičnim ponašanjima. No odnos nije jednostavan. Kod dijela mladih visoke kompetencije i samopouzdanje mogu postojati istodobno s konzumacijom alkohola i drugim rizičnim ponašanjima, dok izražena brižnost kod drugih može biti praćena većom emocionalnom osjetljivošću, anksioznošću i stresom. Zato samo ponašanje nije dovoljno za razumijevanje potreba mlade osobe.

Važno je istaknuti da razvojni obrasci nisu nepromjenjive kategorije. Praćenje adolescenata tijekom srednje škole pokazalo je da dio mladih ostaje u istom razvojnom obrascu, dok se kod drugih događaju pomaci prema povoljnijim, ali i prema manje povoljnim obrascima. Promjene su uglavnom postupne, što potvrđuje da razvojna putanja nije unaprijed zadana.

OKRUŽENJE MIJENJA PUTANJU

Rezultati usmjeravaju pozornost na okruženje. Bolji školski uspjeh i pozitivnija školska klima bili su povezani s većom vjerojatnošću povoljnijih razvojnih promjena. Otvorena komunikacija adolescenata s roditeljima također je djelovala zaštitno i bila povezana s manjom vjerojatnošću prijelaza prema nepovoljnijim obrascima.

Nije, dakle, dovoljno pokušavati samo „promijeniti adolescenta“. Razvoj nastaje u odnosu mlade osobe i njezina okruženja. Škola u kojoj se učenik osjeća prihvaćeno i povezano te obitelj u kojoj postoji povjerenje za otvoren razgovor predstavljaju konkretne razvojne resurse.

NE TREBAJU SVI JEDNAKU PODRŠKU

Takvi nalazi dovode u pitanje pristup „jedan program za sve“. Univerzalni preventivni programi i dalje su važni, ali dio mladih treba specifičniju podršku usklađenu s njihovim snagama i ranjivostima.

Emocionalno osjetljivom adolescentu s niskim samopouzdanjem neće pomoći isti pristup kao samouvjerenom adolescentu sklonome rizičnom ponašanju. Kod prvih su važni emocionalna regulacija, samosuosjećanje i kvalitetna vršnjačka podrška. Kod



drugih postojeće snage možemo iskoristiti kao polazište – kroz timski rad, sport i vršnjačke programe razvijati empatiju, odgovornost i otpornost na vršnjački pritisak. Za mlade s uravnoteženim razvojem važno je održavati stabilnost i pružati prilike za sudjelovanje, vodstvo i volontiranje.

PROMJENA PERSPEKTIVE

Pozitivan razvoj mladih ne znači odustajanje od prevencije rizika. I dalje trebamo rano prepoznavati depresivnost, anksioznost, nasilje, konzumaciju alkohola i drugih

sredstava ovisnosti te reagirati kada se pojave teškoće. Ali uz pitanje „**Kako smanjiti rizik?**“ trebamo sustavno postavljati i pitanje „**Što želimo razviti?**“

Želimo li kompetentne mlade ljude, oni trebaju prilike da pokušaju, pogriješe i ponovno pokušaju. Želimo li samopouzdanu mladu, trebaju iskustvo uspjeha i odrasle koji ih prepoznaju i realno usmjeravaju. Želimo li karakter i odgovornost, nije dovoljno govoriti o pravilima – mladima treba dati priliku da odlučuju i preuzimaju odgovornost. Želimo li brižnost i povezanost, trebamo graditi odnose i okruženja u kojima se mladi osjećaju prihvaćeno, važno i korisno.

Promjena perspektive možda počinje jednostavnim pitanjem. Kada susretnemo mladu osobu s poteškoćom, osim „**Što je problem?**“ vrijedi pitati: „**Što ova mlada osoba već ima, što joj nedostaje i što u njezinu okruženju možemo promijeniti kako bi se njezine snage dalje razvijale?**“

Upravo je u tome bit pozitivnog razvoja mladih: **vidjeti više od rizika.**

doc. dr. sc. Darko Roviš, prof. soc. ped.

Odraslost u nastajanju

Kada i kako se postaje „odrastao“?

Zamislite sljedeće scenarije: imate 22 godine. Radite u struci, tražite posao, radite nešto čime se ne želite baviti cijeloga života ili još studirate. Možda živite s roditeljima, možda sami. Imate prijatelje, možda partnera. Sami donosite odluke, sami plaćate neke račune i nitko vam ne govori kada morate biti kod kuće. Netko od vaših prijatelja pokrenuo je posao, zaposlio se, otputovao, kupio stan, ima ozbiljnu vezu ili već ima dijete. Javljaju li se pitanja poput: „Što bih ja već sada trebao ili trebala imati?“ ili „Zašto još uvijek ne znam kamo idem?“ Postoji li u pozadini osjećaj da kasnite?

Mnogi mladi postavljaju si ovakva ili slična pitanja. Kako bismo ih kao odrasli bolje i lakše razumjeli te s njima učinkovitije komunicirali, dobro je podsjetiti se nekih zakonitosti odrastanja, ali i čuti njihov glas.

IDENTITET U ADOLESCENCIJI

Prema psihologu Eriksonu, svaka razvojna faza donosi određeni psihosocijalni zadatak. Adolescencija je posebno važna jer je u njezinu središtu pitanje **identiteta**. *Tko sam? U što vjerujem? Što mi je važno? Kakav život želim? Kakav želim biti? Što je moje, a što sam prihvatio od roditelja, obitelji, škole i društva?* Kroz takvo propitivanje počinje oblikovanje identiteta, odnosno osjećaj kontinuiteta i prepoznatljivosti vlastitoga „ja“. No identitet se ne stječe jednim odgovorom niti se dobiva s 18. rođendanom. Gradi se kroz pokušaje, pogreške, odnose, izbore, sukobe, odustajanja i nova počinjanja.

Adolescencija donosi preispitivanje obiteljskih vrijednosti, mišljenja roditelja, autoriteta, pravila i očekivanja. Često uključuje i otpor. Roditelji, koji su bili najvažniji izvor znanja i sigurnosti, odjednom mogu postati ljudi protiv kojih se treba pobuniti. Ne nužno zato što su se promijenili, nego zato što ključnim postaje pitanje mlade osobe: „Što ja mislim?“ Cilj nije izgubiti roditelje, nego pronaći nov način zajedničkog funkcioniranja.

Slično se događa i s drugim odnosima koji se sada temelje na osobnom izboru. Neka prijateljstva više ne odgovaraju mladoj osobi, dok druga postaju dublja. Partnerski odnosi dobivaju novu važnost.

PROCES PROMJENE

Dok se mijenjaju odnosi s drugima, mijenja se i odnos prema sebi. Sloboda i odgovornost dolaze zajedno; mlada osoba više ne živi unutar tuđih pravila, ali se od nje očekuje

sve više samostalnosti i preuzimanje odgovornosti za posljedice vlastitih odluka. No odrastanje nije ravna linija niti je jednako za sve. Netko će rano postati financijski neovisan, a netko će godinama živjeti s roditeljima. Netko će rano znati čime se želi baviti, dok će drugi promijeniti nekoliko fakulteta, poslova i gradova. Netko će se rano zaljubiti i zasnovati obitelj, dok će drugi dugo istraživati što uopće želi od partnerskog odnosa. Tijekom **odraslosti u nastajanju** – razdoblja između kasnih tinejdžerskih i kasnih dvadesetih godina, kako ga naziva psiholog Jeffrey Arnett – moguće su brojne promjene prije nego što mladi preuzmu uloge koje tradicionalno povezujemo s odraslošću.

PARADOKS

Zapravo, mladima nikada nije bilo na raspolaganju toliko mogućnosti. Međutim, mogućnost nije isto što i sposobnost da se s njom nosimo. Mladi mogu imati ogromnu energiju, znatiželju i želju za životom, a istodobno još nemati dovoljno iskustva ili drugih kapaciteta da sve te mogućnosti pretvore u jasne odluke. Zato se uz pitanje *Što sve mogu?* vrlo često pojavljuje i pitanje *Kako da uopće odlučim?* Dok gledaju druge (ili im se, zbog utjecaja društvenih mreža, čini da ih gledaju) kako znaju što žele, imaju posao, putuju, zarađuju, grade karijeru i ostvaruju stabilne veze, mnogi dvadesetogodišnjaci stječu dojam da negdje kasne: *Svi su nekako već uspjeli.*

Budući da mladi ne odrastaju u vakuumu, već na njihov razvoj utječu obitelj, vršnjaci, obrazovanje, društvene okolnosti, mediji i društvene mreže, važno je kako će proći kroz taj proces. Koliko će tranzicija biti laka ili teška? Koliko će imati podrške i prostora za pogreške? Hoće li moći istraživati različite mogućnosti? I tko će u tom procesu postati?

Odgovore na pitanja kako taj proces izgleda onima koji kroz njega upravo prolaze dalo je četvero studenata u dobi od 22 godine. Evo što oni kažu.

KADA SI SE PRVI PUT POČEO/LA OSJEĆATI ODRASLO?

„Nemam specifičan događaj ili trenutak u životu koji povezujem s odraslošću. Mislim da je osjećaj odraslosti više došao kroz jedan prijelazni period (i dalje traje jer sam svjestan da nisam ‘odrastao’ do kraja), kroz više trenutaka u životu u kojima sam osjetio da sam samostalniji, zreliji i, najbitnije – odgovorniji. Također, osjećaj odraslosti dosta povezujem i s time kako gledam na svijet, koliko ga dobro ‘čitam’ i je li se nešto promijenilo u mojem viđenju u usporedbi s ranije.“

„Mislim da sam se počeo osjećati odraslo kada sam morao sam donositi važne odluke vezane uz sport. Kada putuješ sam, moraš brinuti o opremi, treninzima, svom tijelu i raznim drugim stvarima.“

ŠTO ZA TEBE ZNAČI BITI ODRASLA OSOBA?

„Biti odrasla osoba za mene znači preuzeti odgovornost za svoje odluke, čak i kada ne ispadnu onako kako si planirao, te snositi posljedice za njih.“



„Odrasla osoba je netko tko je svjestan sebe i svojeg postojanja, načina na koji utječe na druge, samostalna i neovisna u donošenju važnih odluka, netko tko ne bježi od problema nego se suočava s njima i netko tko preuzima odgovornost za svoje postupke, riječi i djela.“

„Odrasla osoba je netko tko je naučio kako se nositi sa svijetom oko sebe bez očekivanja da mu je sve pruženo, netko tko je svjestan da on nije emocije koje osjeća, već način na koji reagira kad su određene emocije prisutne. Netko tko će preuzeti odgovornost za svoje postupke i također biti u redu s time da ponekad neće dobiti objašnjenje ili ispriku koju želi čuti, ali najvažnije – mislim da je to osoba koja je upoznala sebe, primjećuje svoje strahove i nesigurnosti i zna se nositi s njima. Netko tko je u konačnici naučio kako pružati sigurnost maloj verziji nas koja i dalje živi u nama jer je to sve što joj je bilo potrebno.“

OSJEĆAŠ LI SE DANAS ODRASLO? ZAŠTO?

„Da, ali ne uvijek. U sportu se osjećam dosta samostalno jer sam navikao putovati, natjecati se i rješavati probleme sam. Ali postoje situacije izvan sporta u kojima još uvijek učim kako raditi stvari kao odrasla osoba.“

„Da, osjećam se odraslo u određenoj mjeri, jer vidim na sebi koliko sam zreliji u svojim razmišljanjima, stavovima i životnim uvjerenjima. Opet, znam da nisam do kraja izgrađena ličnost i nisam do sada imao takve okolnosti u životu koje bi me dodatno oblikovale i učinile me do kraja ‘odraslom’ osobom.“

„Veći dio godine živim sam u drugom gradu i samostalno donosim većinu odluka, te je to jedan od glavnih razloga što se osjećam donekle odraslo, iako smatram da ima još prostora i područja za poboljšanje.“



KOJE SVOJE VRIJEDNOSTI DANAS NAJVIŠE PREISPITUJEŠ?

„Trenutno sam u životnom periodu u kojem se zaista osjećam mirno i uvjeren sam da sam na dobrom putu. Ako bih nešto morao istaknuti, što uvijek preispitujem kod sebe, jest koliko me omjer mogeg uloženog truda može ‘daleko’ dovesti u životu, ali s druge strane i dalje nisam do kraja siguran kakav život želim i što je moje ‘daleko’.“

„Preispitujem svoju empatiju – postoji li granica gdje je netko previše emocionalan i koja je granica koju netko mora prijeći da shvatimo razinu nepoštovanja.“

„Najviše preispitujem žrtvujem li previše za sportski uspjeh. Ponekad preispitujem isplati li se žrtvovati odnose s ljudima, zdravlje i buduću financijsku sigurnost za sportski uspjeh koji će mi donijeti samo moje osobno zadovoljstvo.“

KAKO SE TVOJ ODNOS S RODITELJIMA PROMIJENIO?

„Postao je više odnos između odraslih osoba. Prije sam više tražio njihovo mišljenje i pomoć, a danas puno više odluka donosim sam.“

„Moj odnos s roditeljima drugačiji je na način da i dalje imam ogromno poštovanje prema njima i svjestan sam

koliko su toga prošli više u životu u odnosu na mene, ali pojedine odluke danas donosim samostalno, neovisno o njihovom mišljenju i viđenju jer, na kraju krajeva, to je put kojim ja idem. Uvijek sam spreman poslušati njihov savjet s obzirom na iskustvo koje imaju i znajući da mi žele najbolje, ali njihovo ‘najbolje’ ne mora nužno biti i ‘najbolje’ za mene.“

„U zadnje četiri godine vjerujem da se moj odnos s roditeljima znatno poboljšao, iako se puno manje vidimo jer studiram i živim u drugom gradu. Kada se vidimo, naši su razgovori puno duži i kvalitetniji. Mislim da je tome puno doprinijelo i to što znaju da sve što radim, radim za sebe i da oni ne mogu upravljati mojim životom.“

ZA KOJE ODLUKE DANAS OSJEĆAŠ DA SI POTPUNO ODGOVORAN/NA?

„Osjećam da sam odgovoran za sve svoje životne odluke, prošle, sadašnje i buduće. U prošlosti sam ja bio taj koji sam ih donosio, a ponekad bih bježao od odgovornosti za te iste odluke. Danas, svjestan da sam samo ja odgovoran za svoj život i odluke koje donosim, pokušavam ne bježati od te odgovornosti. To je nešto što sam naučio kroz život, a najveću zaslugu za to ima moja mama, koja je na neki način to ‘utkala u mene’.“

„Većinom se osjećam kao da sam za sve odgovorna.“

„Za svoje treninge, rezultate, način na koji se odnosim prema ljudima i odluke koje donosim vezano uz svoju sportsku karijeru. Ako nešto napravim dobro ili pogriješim, više ne mogu uvijek tražiti izgovor u drugima nego moram preuzeti maksimalnu odgovornost.“

ŠTO TI JE NAJTEŽE U SAMOSTALNOM DONOŠENJU ODLUKA?

„Najteže mi je to što ponekad ne vidim sve komponente za neku odluku, ne razmišljam na način na koji bi možda i drugi vidjeli neke stvari i osjećam kao da zbog toga krivo procijenim situaciju te donesem pogrešnu odluku. S druge strane ponekad i previše razmišljam i stvorim sliku koja nije postojana.“

„Najteže u samostalnom donošenju odluka jest ponekad nedovoljna vjera u sebe, strah od neuspjeha (iako sam

svjestan da je i neuspjeh vrlo korisno iskustvo iz kojeg dobivam određenu vrijednost) i manjak truda u određenim situacijama u kojima bi određena odluka rezultirala ishodom kojim ne bih bio zadovoljan – znači, manjak truda rezultira rjeđim donošenjem odluka.“

„Najteža stvar kod donošenja samostalnih odluka za mene je nepoznavanje ishoda te odluke unaprijed – to je s jedne strane intrigantno, ali stvara i tjeskobu i strah od pogreške.“

IMAŠ LI OSJEĆAJ DA NEGDJE KASNIŠ?

„Kad se uspoređuješ s ljudima ‘boljima’ od sebe, normalno je osjećati da kasniš. To ne mora nužno biti loše jer se taj osjećaj može iskoristiti kao motivacija za postizanje onoga što želiš. Ja smatram da svatko od nas živi u nekoj svojoj vremenskoj liniji te da iz tog razloga uspoređivanje s drugima donosi više lošeg nego dobrog. Najjednostavnije rečeno, netko se razvije prije, netko kasnije; to ne znači da na kraju osoba koja se razvila kasnije neće biti ‘bolja’ ili uspješnija od osobe koja se razvila ranije. Ključno je pratiti svoj napredak i evaluirati jesmo li tamo gdje bismo htjeli biti, a na temelju toga onda prilagođavati i mijenjati što je potrebno.“

„Nemam osjećaj kao da kasnim zato što vjerujem da se sve događa točno u ono vrijeme kad je to potrebno.“

„Ponekad. Kada gledam ljude svojih godina, čini mi se da neki već imaju jasnu karijeru, fakultet ili druge planove za budućnost. Ja sam velik dio života posvetio sportu i ponekad se pitam hoću li kasnije morati nadoknađivati neke stvari.“

„Još sam mlad i mislim da je život tek preda mnom, tako da mislim da nigdje ne kasnim i mogu postići što god hoću ako sada krenem.“

USPOREĐUJEŠ LI SVOJ ŽIVOT S VRŠNJACIMA I UTJEČU LI NA TO DRUŠTVENE MREŽE?

„Da, definitivno. Društvene mreže to još pojačavaju jer vidiš samo najbolje trenutke tuđih života. Kao sportaš posebno vidiš tuđe rezultate i lako se počneš pitati zašto je netko bolji ili uspješniji od tebe. Ali naučio sam da uspoređivanje s drugima nema smisla jer nitko nema iste uvjete u životu.“

„Naučila sam ne uspoređivati se s drugima jer nemamo svi iste uvjete u životu. Prije nego što sam počela vjerovati u to, društvene mreže imale su veliki utjecaj na mene.“

„Lagao bih kad bih rekao da se ne uspoređujem, ali nastojim što manje. Društvene mreže mogu pogotovo biti loše za osobu u razvoju (naravno, i u ostalim životnim dobima) jer na njima rijetko tko prikazuje svoju čitavu realnost – većinom su to uspjesi, a manje neuspjesi. Zato treba biti svjestan svega toga i procijeniti na koji je način adekvatno koristiti društvene mreže. Ja nastojim što manje jer to isto vrijeme mogu iskoristiti za rad na sebi.“

„Ne uspoređujem se s vršnjacima, mislim da svatko ima svoj put i želim gledati kako unaprijediti svoj život. Društvene mreže nemaju nikakav utjecaj na mene.“

ŠTO TI JE TRENUTAČNO NAJTEŽE U ODRASTANJU?

„U odrastanju mi je najteže to što ono donosi – osjećaj da nisi više dijete i da život nije samo zabava. Također osjećaj da je sve prebrzo prošlo i žal za tim vremenom. Opet, s druge strane i puno je pozitivnih osjećaja kao što su: sloboda, bolje razumijevanje života i preuzimanje odgovornosti za taj isti život.“

„Trenutno mi je najteže dopustiti samoj sebi da tražim pomoć na bilo koji način jer mislim da sve trebam učiniti sama.“

„Najteža stvar u odrastanju bila bi borba sa samim sobom, sa svakom donesenom odlukom, neuspjehom i svojim emocijama.“

ČEGA SE NAJVIŠE BOJIŠ KAD RAZMIŠLJAŠ O BUDUĆNOSTI?

„Najviše se bojim da ću si ‘upropastiti’ budućnost ako si ne dopustim da uživam u tome što imam sada.“

„Najveći strah koji imam je da u svojoj budućnosti ne iskoristim svoj potencijal (to ne mora biti 110%), već da budem samo prosjek, a ne osjećam se tako. Osim toga, da ne budem sretan u životu i da ljudi koji me okružuju ne donose mir, ljubav, sreću i ostalo što budem htio ili što mi bude potrebno u tom trenutku.“

„Možda se najviše bojim da neću imati s kime podijeliti uspjeh i da ću na tom putu izgubiti bliske ljude.“

ŠTO BI VOLIO/VOLJELA DA TI JE NETKO REKAO PRIJE PET GODINA?

„Nemam nešto specifično, ali ako bih nešto istaknuo, jest da krenem raditi na nekom projektu (nečemu što mene zanima) jer bi mi to bilo dobro iskustvo. Također, da krenem investirati već tada i da mi netko može pokazati kako da to radim. Za kraj, da se manje zamaram tuđim mišljenjima, pogotovo mišljenjima osoba koje ionako ne bih pitao za savjet – možda bih na taj način prije shvatio neke stvari.“

„Dopusti si da budeš sretna i uživaj u ovom trenutku u kojem si sada, nemoj dopustiti budućnosti da te koči jer će na kraju dana sve biti onako kako mora biti. Dopusti si da sanjaš istom jačinom kojom bi sanjala kad bi znala da ne možeš pogriješiti.“

„Nemam nešto konkretno što bih volio da mi je netko rekao prije pet godina jer sam zadovoljan sobom i sretan sa svime što imam i radim za ono što želim ostvariti u budućnosti. Čak i da mi je netko tada rekao nešto što bi mi puno pomoglo – a vjerojatno su to, primjerice, roditelji i govorili – ne vjerujem da bih to tada znao doživjeti i odmah primijeniti.“

**mr. sc. Elvedina Kežman, dipl. oec.
NLP Master Practitioner**

