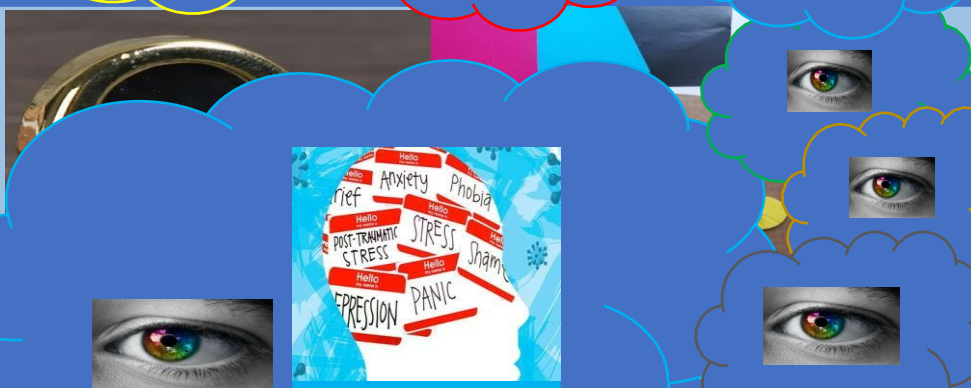


S. Horvatić, M. Topalović, V. Vujčić, R. Kruhobrec, M. Jozinović,
M. Vuković, G. Katarina



PRIRUČNIK O MENTALNOM ZDRAVLJU

RADIONICE PROJEKTA „UNUTARNJE OGLEDALO“

Autori:

Sanda Horvatović, dipl. psiholog
Marina Topalović, mag. paed. et educ. phil.
Ružica Kruhobrec, prof.
Mirna Jozinović, dipl. physioth.
Gordana Katarina, dr. vet. med.
dr. sc. Vlatka Vujčić, prof.

Urednica:

Sanda Horvatović, dipl. psiholog

Recenzent:

Mirjana Vuković, dr. med.

Lektorica:

dr.sc. Vlatka Vujčić, prof.

Nakladnik:

Zdravstvena i veterinarska škola Dr. Andrije Štampara Vinkovci
Za nakladnika:
Josip Šuker, dipl. inf.

Grafički priprema i tisak :

Zebra

Naklada:

100 komada

Projekt „Unutarnje ogledalo“ financiran je sredstvima Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske.

Partneri u projektu:

Zavod za javno zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije, Vinkovci
Društvo psihologa Vukovarsko-srijemske županije



Ministarstvo znanosti i obrazovanja
Republike Hrvatske



Zdravstvena i veterinarska škola
Dr. Andrije Štampara Vinkovci

Vinkovci, prosinac 2022.

Uvodne riječi o projektu i Priručniku „Unutarnje ogledalo“

Poštovane kolegice i kolege učitelji, nastavnici i stručni suradnici,

sadržaj koji je pred vama izrađen je s namjerom i željom da se predstavne korisne smjernice kojima smo se kao Projektni tim koristili u provedbi aktivnosti s učenicima i nastavnicima, a vezano za teme mentalnog zdravlja.

Predložene i provedene projektne aktivnosti mogu doprinijeti u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda te očekivanja međupredmetnih tema Zdravlje i Osobne i socijalni razvoj učenika.

Priručnik obuhvaća područja važna za mentalno zdravlje djece i mladih te sadržaje koji su obrađeni putem radioničkih aktivnosti, a koncipirani su za jedan nastavni ili blok sat. Radionice se mogu provoditi na Satu razrednika ili bilo kojem satu općeobrazovnih i strukovnih predmeta, jer su u korelaciji s kurikularnim sadržajima i međupredmetnim temama.

Ovim radioničkim aktivnostima željeli smo dati važnost mentalnom zdravlju djece i mladih. Mi nastavnici, stručni suradnici i roditelji imamo obvezu brinuti o zdravlju djece i mladih te im biti uzor i podrška u zaštiti i očuvanju mentalnog zdravlja.

U radionicama su obrađeni sadržaji o zaštitnim čimbenicima, jačanju identiteta i integriteta tijekom odrastanja, psihološkoj otpornosti na stres, podnošenju stresnih situacija te razvoju vještina i tehnika suočavanja s izazovima svakodnevnog funkcioniranja.

S obzirom na to da većina psihičkih poteškoća i poremećaja nastaje u najranijoj dobi, a do prepoznavanja, traženja i intervencije prođe poprilično dugo razdoblje, ponekad i po nekoliko godina, problematika zaštite mentalnog zdravlja i nepravovremenog zbrinjavanja psihičkih simptoma ostavlja posljedice na kasnije psihičko zdravlje mladih.

Stoga je od iznimne važnosti da odgojno-obrazovne ustanove kreiraju preventivne programe koji će u svom radu organizirati aktivnosti edukativnog karaktera ranog prepoznavanja i rane intervencije s ciljem prevencije ozbiljnih psihičkih poteškoća u kasnijoj dobi (Ključević i sur. 2016.)

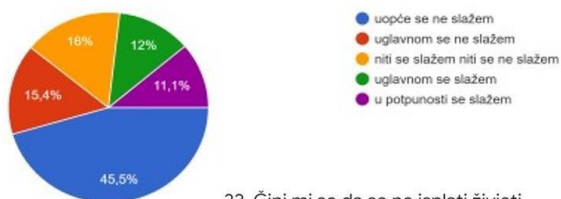
Istraživanja pokazuju kako preventivni programi koji potiču mentalno zdravlje i intervencije s mladima, s ciljem prevencije razvijanja psihičkih teškoća, dovode do poboljšanja kako mentalnog zdravlja, tako i obrazovnog funkcioniranja te cjelokupnog zdravlja, navika i ponašanja.

Mentalno zdravlje mladih i zdravstvena pismenost o važnosti mentalnog zdravlja

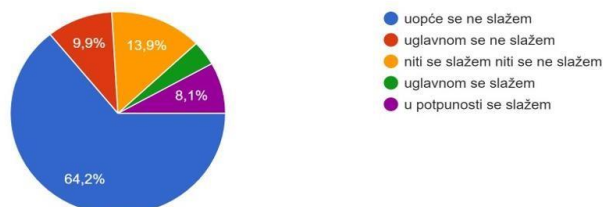
Mentalno zdravlje mladih dio je sveukupnog općeg zdravlja koje je kao temeljna odrednica jednako važna za djelotvorno funkcioniranje i kvalitetan život. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) još je 1946. godine navela kako je tjelesno i fizičko zdravlje temeljno ljudsko pravo te posebno naglasila kako je mentalno zdravlje odgovornost društva, ustanova i institucija, osoba te zajednice u kojoj pojedinac živi i djeluje. Drugim riječima prema SZO-u, mentalno je zdravlje (MZ) stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje sve svoje potencijale, može se nositi sa svakodnevnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno te je sposoban pridonositi zajednici u kojoj živi. Mentalno je zdravlje stanje dobrobiti; emocionalne (osjećaji), psihološke (pozitivno funkcioniranje), društvene (odnosi s drugima i društvu), tjelesne (tjelesno zdravlje) te duhovne (smisao života) koja omogućuje djeci i mladima da ostvare svoje potencijale.

Svaka osoba ima različiti potencijal kojim se koristi u različitim životnim razdobljima te svakodnevnim sferama života. Koliko je značajan potencijal mentalnog zdravlja u nošenju sa stresnim životnim situacijama, pokazuje iskustvo učenika tijekom pandemije bolesti COVID-19.

32. Osjećam da kao osoba ne vrijedim mnogo.
332 odgovora



33. Čini mi se da se ne isplati živjeti.
332 odgovora



Oko 23% učenika ima narušenu sliku o sebi, a 12% navodi ozbiljne psihičke probleme MZ, zadovoljstva životom i vlastite budućnosti !

Podatci istraživanja mišljenja srednjoškolaca o mentalnom zdravlju VSŽ (2021.)

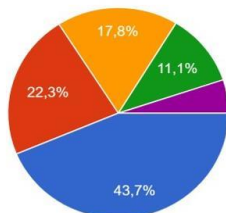
Istraživanja su pokazala kako su srednjoškolci koji su imali pozitivnu sliku o sebi, razvijene vještine i strategije suočavanja i nošenja sa stresom, razvili dobru psihološku otpornost, bolji osjećaj sa sobom, kvalitetnije su funkcionirali te bili djelotvorniji, neovisno o zahtjevnosti životnih okolnosti.

Djeca i mladi svakodnevno se nose s brojnim zahtjevnim situacijama i životnim teškoćama, strahovima, brigama, različitim oblicima zlostavljanja (vršnjačkim, obiteljskim), školskim problemima i pritiscima, bolestima u obitelji, kompleksnim i rizičnim razvodima, a pandemija bolesti COVID-19 i potres su izazovi koji su dodatno otežali njihove živote. Velik broj mladi s problemima mentalnog zdravlja nosio se sam sa sobom i svojim obiteljima, a dio njih čije je mentalno zdravlje bilo značajno narušeno, potražilo je pomoć i savjetovanje u školskim ustanovama te kod stručnjaka za mentalno zdravlje.

Adolescencija je razdoblje značajnih psihičkih, tjelesnih i društvenih promjena u kojem se razvijaju i formiraju mišljenja i stavovi o okolini. Adolescenti traže sebe i svoje mjesto u svijetu izazova i promjena. Većina mladih uspije proći to doba bez ozbiljnih poteškoća, no

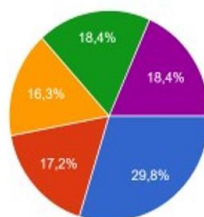
jedan se dio njih ne uspijeva suočiti s izazovima odrastanja i sazrijevanja. U takvim se okolnostima stvaraju emocionalni problemi koji ostavljaju posljedice na mentalno zdravlje.

34. Ne vesele me stvari koje radim
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

36. Malo mi nedostaje da izgubim živce i postanem razdražljiv/a
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Više od 30% učenika pokazuje emocionalne teškoće u ponašanju i samoregulaciji ljutnje /bijesa, a 13% navodi nezadovoljstvo životom!

Podatci istraživanja mišljenja srednjoškolaca o mentalnom zdravlju VSŽ (2021.)

Prema podacima istraživanja SZO-a, 50 % svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a 75 % do sredine 20. godine. Oko 12 % mladih od 10 do 19 godina u Hrvatskoj ima problema s mentalnim zdravljem, a stigma o mentalnom zdravlju dodatno otežava pravovremeno traženje podrške i pomoći. Poštujući pravo na zaštitu i skrb o mentalnom zdravlju djece i mladih, škola i roditelji imaju odgovornost pružiti pravovremenu podršku, razumijevanje i pomoć.

U dugotrajnom procesu praćenja učenika, provedenim preventivnim aktivnostima te internom istraživanju o stavovima i mišljenju srednjoškolaca o mentalnom zdravlju, utvrđeni su pokazatelji koji ukazuju na visoku razinu anksioznosti i depresivnosti, poteškoće u koncentraciji i pažnji te učenju, osobito u razdoblju pandemije bolesti COVID-19.

No, osim vanjskih utjecaja na poteškoće mentalnog zdravlja srednjoškolaca u velikoj mjeri utječu i razvojne promjene (biološke, fiziološki, kognitivne i socijalne) tijekom adolescentnog razdoblja.

U skladu s tim je i naš motiv provođenja projekta „Unutarnje ogledalo“ kojim je organizirana i realizirana edukativna javnozdravstvena pismenost nastavnika i učenika (predavanja i radionice) o važnosti zaštite mentalnog zdravlja, o rizičnim i zaštitnim čimbenicima te destigmatizaciji i intervenciji.

Svjesni smo kako su edukativni programi i projektne aktivnosti u školskim ustanovama i drugim zdravstvenim institucijama socijalno-ekonomski benefit, tj. kapital za cjelokupnu zajednicu i društvo. Ako je mentalno zdravlje učenika bolje, manja je zdravstvena skrb, veća produktivnost učenika i mladih, aktivniji su u nastavnom procesu te prosperitetnije mlade generacije kao građani u budućnosti. Pozitivno mentalno zdravlje djece i mladih korelira s boljim fizičkim zdravljem, boljim postignućima u učenju te boljom kvalitetom života u zajednici i društvu u cjelini.

Svako peto dijete, odnosno 20 % djece, prema podacima SZO-a ima neki mentalni poremećaj. A onda, svega 20 %, tek svako peto dijete od onih koji imaju neki problem mentalnog zdravlja, dobiva neku adekvatnu stručnu pomoć. Podatci su ovo pred kojima ne treba zatvarati

oči, nego isplanirati i početi djelovati u zajednici u kojoj živimo i radimo. U našem slučaju, to je naša škola.

Mentalno zdravlje mladih je javnozdravstveni prioritet. Moderan način života donio je mnoge promjene koje izravno i neizravno negativno utječu na mentalno zdravlje. Promicanje mentalnog zdravlja mladih sastavni je dio u osiguravanju njihova razvoja, poboljšanja zdravlja i socijalne dobrobiti u cijeloj zemlji. U svjetlu visoke stope problema s mentalnim zdravljem među skupinom mladih, može se pretpostaviti odgovarajuća visoka stopa traženja pomoći i korištenja resursa podrške. No, mali broj mladih ljudi traži stručnu pomoć. Proces traženja podrške uključuje prepreke koje se odnose na čimbenike individualnog i društvenog konteksta. To doprinosi složenosti ponude intervencija za podršku i pomoć.

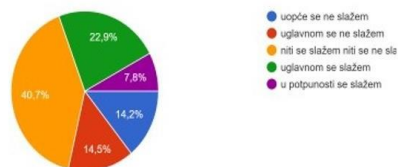
Stoga program osmišljen za mlade, posebno učenike, koji smo započeli u svrhu povećanja svijesti i očuvanja mentalnog zdravlja, imao je za cilj aktivno uključivanje i sudjelovanje učenika i nastavnika. Kroz program radionica dijelili smo zajednička iskustva, poticali zanimljive rasprave i sjajne kreativne aktivnosti. Glavni pristup ovog modela rada je osnaživanje i pomoć u širenju podrške, znanja i vještina u školi i zajednici kako učenika, tako i nastavnika. Ovakav pristup izgrađuje put podrške za samostalnost i funkcioniranje posebno u kasnijim i zahtjevnijim životnim fazama.

Mentalno zdravlje i školski uspjeh

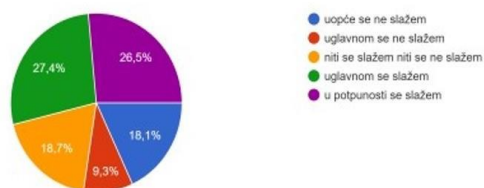
Školski je uspjeh važan indikator mentalnog zdravlja. Neuspjeh u školi često je okidač za nastanak brojnih problema mentalnog zdravlja, ali i mentalne bolesti koje također mogu imati značajan utjecaj na školski uspjeh. Učenici s problemima mentalnog zdravlja teško se prilagođavaju školi zbog nedostatka unutarnje motivacije, teškoća jezika i govora, kreativnosti u rješavanju problema, nedostatka socijalnih vještina, češće izostaju s nastave, imaju lošiji školski uspjeh, manje sudjeluju u nastavi, imaju problematičnije vršnjačke odnose i uglavnom odustaju od školovanja. Učenici koji imaju slab školski uspjeh podložniji su razvoju emocionalnih problema, problematičnog ponašanja i slabijeg socijalnog funkcioniranja.

Brojna istraživanja o povezanosti školskog uspjeha i mentalnog zdravlja to potvrđuju. Prema Burnett-Ziegler i sur. 2012., učenici sa psihološkim problemima suočavaju se s raznim izazovima kao što su slabiji školski uspjeh, poremećajima tjelesnog zdravlja i zlouporabom opojnih tvari. Također, brojna velika istraživanja na djeci i adolescentima potvrdila su te nalaze. Istraživanje Veldman i suradnici iz 2014 god. pokazalo je da su eksternalizirani, internalizirani i poremećaji pažnje u dobi od 11 godina i povećanje ovih problema tijekom adolescencije rizik lošeg školskog uspjeha učenika u dobi od 19 godina.

43. Nastavnici prepoznaju važnost stvari koje činim za njih
332 odgovora



44. Postoji barem jedan nastavnik škole kojem se mogu povjeriti
332 odgovora



45. Osjećam se bolje nakon razgovora s nastavnicima svoje škole
332 odgovora

Od 28 do 34% učenika nema povjerenja u školu zbog naglašene anksioznosti i depresivnosti



Podatci istraživanja mišljenja srednjoškolaca VSŽ o podršci škole (2021.)

Naš projekt „Unutarnje ogledalo“, kao potpora mentalnom zdravlju naših učenika, ima za cilj jačanje emocionalnih i socijalnih kompetencija učenika poput empatije, donošenje odluka, rješavanje problema i sl. te tako ojačati i kognitivne kompetencije kao temelj boljeg školskog uspjeha. Mentalno zdravlje utječe na školske ocjene, ali i na ponašanje učenika u razredu, njihove odnose s drugim učenicima i odnose s nastavnicima.

Kako po definiciji SZO-a zdravlje predstavlja potpuno fizičko, psihičko i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoć, sa sigurnošću možemo reći kako nema zdravlja bez mentalnog zdravlja. Navedena definicija pozitivnog mentalnog zdravlja naglašava tri komponente, a to su subjektivno blagostanje, učinkovito funkcioniranje pojedinca i učinkovito funkcioniranje u zajednici. Stoga, veoma je važno poticati pozitivno mentalno zdravlje te usmjeriti strategije na promicanje i odražavanje visoku razinu mentalnog zdravlja djece i mladih kroz različite edukativne aktivnosti i projekata koji su sastavni dio preventivnih programa odgojno obrazovnih ustanova.

Promicanje mentalnog zdravlja najefikasnije se provodi tijekom školovanja kroz jačanja zaštitnih čimbenika kao što su; psihološko osnaživanje, poticanje interpersonalnih interakcija, pružanje socio-emocionalne podrške, društvena odgovornost, pritom djelujući na smanjivanje rizičnih čimbenika, kao što su sklonost opijatima i drugim ovisnostima, siromaštvo, školski neuspjeh, prekid obrazovanju, izolacija, otuđenost i sl. Stoga, od iznimne je važnosti da brinemo o dobrobiti učenika, jer na taj način pratimo njihov psihološki, emocionalni, socijalni, intelektualni i duhovni razvoj.

Briga o mentalnom zdravlju djece i mladih iz perspektive stručnjaka zdravstvene i školske teorije i prakse

U današnje vrijeme biti dijete i odrastati nije lagano, a ponekad ni ugodno. Veoma teško pada kada dijete pati ili kaže da je „nevoljeno, nesretno, napušteno, odbačeno, izolirano, pretučeno, zlostavljano, staromodno, ubijeno u pojam, želi da ga nema, misli da je svima teret, beskorisno, iscrpljeno, depresivno...“

Istraživanja pokazuju kako su najveći problemi adolescenata loše socijalne vještine, nedostatak bliskih odnosa, loša slika o sebi, pojačana negativnost, poteškoće u prepoznavanju i regulaciji osjećaja, izbjegavanje kontakata i izolacija, kao i niska očekivanja od budućnosti.

Djeca i mladi koji imaju dobru sliku o sebi i razvijene vještine suočavanja i nošenja sa stresom imaju veću šansu imati dobro mentalno zdravlje.

Posljednjih godina je sve veći broj djece i adolescenata s poremećajima mentalnog zdravlja. Epidemiološki podatci pokazuju da oko 20 % djece i adolescenata ima neki oblik poremećaja mentalnog zdravlja, a 10 % djece i mladi u dobi od 5. do 16. godine ima ozbiljniji mentalni poremećaj. Prema UNICEF-ovom Izvještaju o mentalnom zdravlju djece i mladih u svijetu iz 2021. godine 11,5 % (oko 44 000) adolescenata u dobi od 10 do 19 godina u Hrvatskoj ima poteškoće s mentalnim zdravljem.

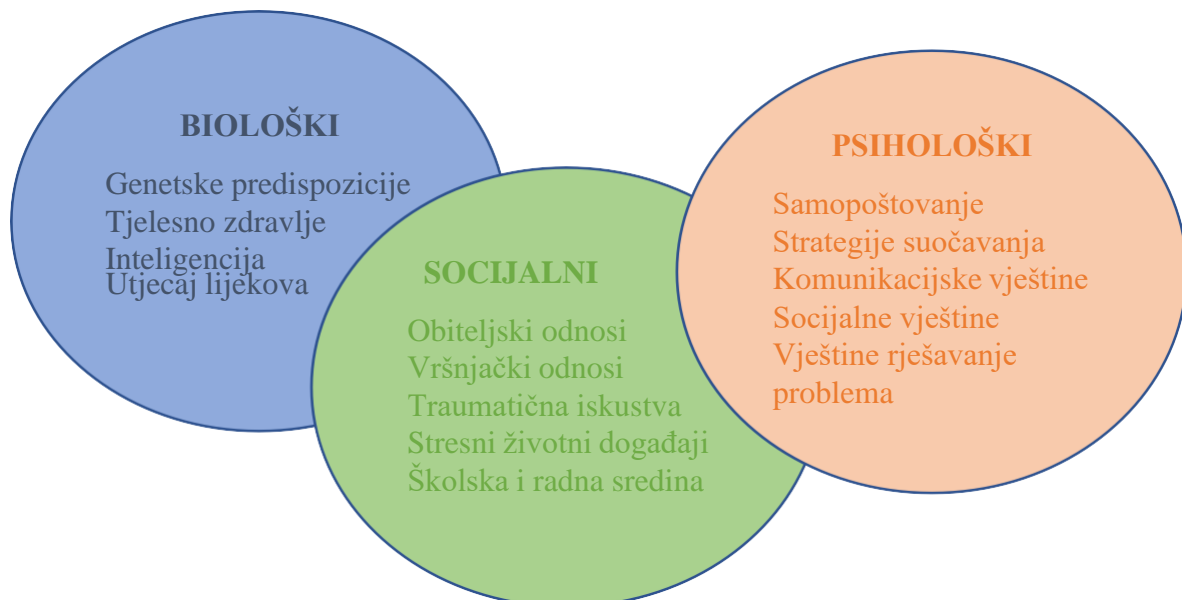
Adolescencija je razdoblje odrastanja u kojemu osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i zrelosti, razdoblje samoodgoja kad mlada osoba odbacuje autoritete, odbija roditeljsku kontrolu i zbližava se s vršnjacima. Vrijeme je to unutarnjih sukoba i sukoba s okolinom. Adolescenti se osjećaju drukčije nego kad su bili djeca. Prepoznaju da su im se osjećaji prema roditeljima promijenili. Poremećeni odnosi unutar obitelji, loša komunikacija, obiteljsko nasilje, fizičko zlostavljanje adolescenata od strane roditelja i nemogućnost rješavanja problema unutar obitelji potencijalni su rizični čimbenici za pojavu poremećaja ponašanja, zlouporabu alkohola i psihoaktivnih tvari.

Po biopsihosocijalnom modelu mentalnog zdravlja (George L. Engel) u nastanku psihičkih poremećaja od presudne su važnosti biološki, psihološki i socijalni čimbenici.

Na biološke činitelje teško možemo djelovati, osim dijelom na farmakološke pripravke – lijekove.

Socijalne činitelje mogli bismo kontrolirati, no, i pored svih mogućih instrumenata promatranja i uočavanja, najčešće nam promaknu ili pak ih kasno otkrijemo.

Psihološki činitelji nastaju u sredini gdje se dijete razvija i živi te sa sigurnošću možemo reći kako su usko vezani upravo za sredinu u kojoj dijete živi. I socijalni i psihološki čimbenici jednako nam promaknu iako smo u stalnom doticaju i s jednim i drugima.



Biopsihosocijalni model mentalnog zdravlja (George L. Engel)

Poremećaji mentalnog zdravlja u adolescenciji mogu se kategorizirati u dvije skupine:

1. poremećaji pretjerano kontroliranog ponašanja

- socijalna povučенost, sniženo raspoloženje,

- psihosomatske poteškoće koje predstavljaju rizične čimbenike za razvoj mentalnih poremećaja u odrasloj dobi

2. poremećaji nedovoljno kontroliranog ponašanja

- delinkvencija, nasilničko ponašanje, pijenje alkohola, zlouporaba droga, rizično spolno ponašanje.

Najčešći poremećaji mentalnog zdravlja djece i adolescenata očituju se kao ADHD (engl. Attention Deficit Hyperactivity Disorder – poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje), poremećaj raspoloženja, poremećaj ponašanja, panični poremećaj, anksiozni poremećaj i poremećaj prehrane. Svi ovi poremećaji imaju negativan utjecaj na svakodnevno funkcioniranje – slabiji uspjeh u školi, zlouporaba opojnih tvari, suicidalnost, maloljetničke trudnoće. Svjetska i domaća istraživanja pokazuju da su od 13. do 18. godine najčešći poremećaji anksioznost i depresija.

Rizični čimbenici koji pridonose razvoju mentalnih poremećaja u djece i adolescenata mogu se podijeliti u četiri skupine:

- **čimbenici vezani uz ličnost djeteta/adolescenta** (naslijeđe, poteškoće u komunikaciji, naglašena negativnost, teško prihvaćanje promjena, tjelesna bolest, neuspjeh u školi, loša slika o sebi)
- **obiteljski čimbenici** (loši odnosi u obitelji, mentalni poremećaji roditelja, ovisnosti roditelja, zlostavljanje – fizičko, emocionalno, spolno, zanemarivanje, kriminalitet roditelja, smrt ili gubitak članova obitelji)
- **čimbenici vezani uz školu** (vršnjačko zlostavljanje, isključivanje od strane vršnjaka, nedostatak bliskih prijateljstava, druženje s vršnjacima neprimjerenog ponašanja, vršnjački pritisak, loši odnosi učenik - nastavnik)
- **društveni čimbenici** su (socijalno-ekonomske neprilike, prirodne katastrofe, rat, stresni događaji).

Protektivni (zaštitni) čimbenici smanjuju mogućnost nastanka poremećaja mentalnog zdravlja:

- **čimbenici vezani uz ličnost djeteta/adolescenta** (iskustvo sigurne privrženosti, dobre komunikacijske vještine, osjećaj kontrole nad životom, pozitivan stav, iskustvo uspjeha i postignuća, sposobnost promišljanja)
- **obiteljski čimbenici** (skladni odnosi, snažne obiteljske vrijednosti, privrženost obitelji, jasna i dosljedna disciplina, podrška u obrazovanju)
- **čimbenici vezani uz školu** (pozitivna školska klima koja njeguje pripadanje i povezanost, jasna pravila ponašanja, jasna pravila vezana uz zlostavljanje, politika otvorenih vrata gdje djeca/mladi mogu govoriti o problemima)
- **društveni čimbenici** (dobri stambeni uvjeti, visok standard života, prilike za aktivnije uključivanje u društvo, kvalitetne mogućnosti provođenja slobodnog vremena).

Važno je naglasiti kako je od izuzetne važnosti i ponašanje odraslih koji su u bliskom kontaktu s djecom i mladima u obitelji, u školi, u susjedstvu ili široj zajednici. Ako se ništa ne poduzme negativna slika o sebi i kontinuirano sniženo raspoloženje imat će utjecaj na školski uspjeh, smanjiti vjerojatnost zdravog stila života, negativno utjecati na povezanost sa drugima i kvalitetu odnosa te povećati rizik od suicida i razvoja fizičkih bolesti.

Mladih s mentalnim poteškoćama njih više od polovice imaju roditelje koji su s emocionalnim problemima ili pokazuju neadekvatnu roditeljsku skrb. Često su izloženi konfliktima između roditelja ili nekim dodatnim traumama.

Brižne odrasle osobe koje imaju osnovna znanja o problemima mladih i koje su spremne pružiti podršku, mogu promijeniti razvojni put svakog mladog čovjeka.

Malom promjenom u ponašanju možemo značajno pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja. Umjesto da kažemo „Ne želim to slušati.“ ili „Nemoj mi to govoriti.“ ili „To ja ne mogu razumjeti.“ možemo reći „Sa mnom možeš razgovarati o tome ako želiš.“ ili „Možda možemo zajednički potražiti neko rješenje.“ ili „U redu je što god osjećaš i ako te ne razumijem u potpunosti.“. Ponekad je dovoljno samo imati nekoga tko je otvoren za razgovor, znati da ta osoba postoji negdje, da nismo posve sami i odbačeni.

Vrlo korisno može biti i učenje vještina rješavanja problema (definirati problem, donijeti više rješenja, odabrati jedno rješenje, provesti rješenje, procijeniti rezultat), kao i učenje strategija nošenja sa stresom (aktivna usmjerenost na problem, organizacija vremena, fizička aktivnost, opuštanje kroz zabavu i humor, prihvaćanje onoga što ne možemo mijenjati).

Mentalni problemi vjerojatno su kombinacija fizičkih poteškoća u organizmu (manjak nekog enzima, promjena nekog gena, poremećaj funkcije nekog neuroprijenosnika u središnjem živčanom sustavu...) i osjećaja odbačenosti. Ponekad je taj osjećaj potpuno iracionalan, a ponekad odbacivanje stvarno postoji – ili nas ljudi izbjegavaju i optužuju ili smo okruženi ljudima, ali znamo da oni ne mogu prihvatiti naše pravo ja. Prvi dio problema bi trebala riješiti znanost, a drugi dio društvo.

Nakon roditelja, jedna od karika zaštitnih čimbenika mentalnog zdravlja djece i mladih je i škola, koja ima zadaću brinuti o mentalnom zdravlju te zdravlju učenika u cjelini. Stoga smo i pokrenuli ovaj projekt.

Kao oblik rada s učenicima na temu mentalnog zdravlja odabrali smo pedagošku radionicu. Pedagoška je radionica vrlo popularan oblik poučavanja u suvremenoj nastavi. Učenici ju vole jer ju karakterizira opuštena radna atmosfera. U projektu smo ih koristili jer pripadaju području intenziviranja odgojnog rada s učenicima. Koriste se u prevenciji uklanjanja i ublažavanja različitih neprilagođenosti, školskog i životnog neuspjeha, rješavanju teškoća koje ometaju učenika u socijalnom sazrijevanju, prilagodbi i obrazovnim postignućima. Upravo iz tih razloga, smatramo da smo izvođenjem pedagoških radionica o mentalnom zdravlju mogli bolje „čuti“ učenike koji su za vrijeme pedagoških radionica iskustveno učili. Mentalno zdravlje učenika nije u fokusu obrazovnog sustava, ali snažno utječe na učenika u svim aspektima njegovog života. Baš zbog toga ga ne treba zanemariti, nego raditi na njegovom očuvanju u svakoj prilici. Uloga školskog okruženja postaje ključna, u školama se mladima koji su u riziku otvaraju nove prilike, neki novi vidici. Pedagoškim smo radionicama pokušali ukazati na te nove prilike, ali i razviti podržavajuće odnose kod učenika. Ulaganje u mentalno zdravlje je investicija koja se isplati, u to smo se uvjerali na vlastitom primjeru.

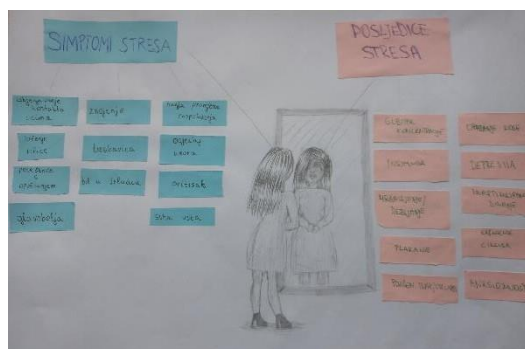
Zato čuvajmo svoje i tuđe mentalno zdravlje, nije to ipak tako teško kako se na prvi pogled čini!

RADIONICA: MOJ STRES (NE)PRATITELJ

CILJ: objasniti učinak stresa i stresnih situacija na zdravlje

ISHODI:

- razlikovati činitelja stresnih situacija
- prepoznati simptoma kroničnog stresa
- primijeniti tehnike ublažavanja stresa



Rad radioničke skupine 2. b razreda

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: zdr B.4.1.A , B.4.2.A, B.5.1.A
osr A.4.2, A.4.3.

TRAJANJE : 45 min

TIJEK AKTIVNOSTI

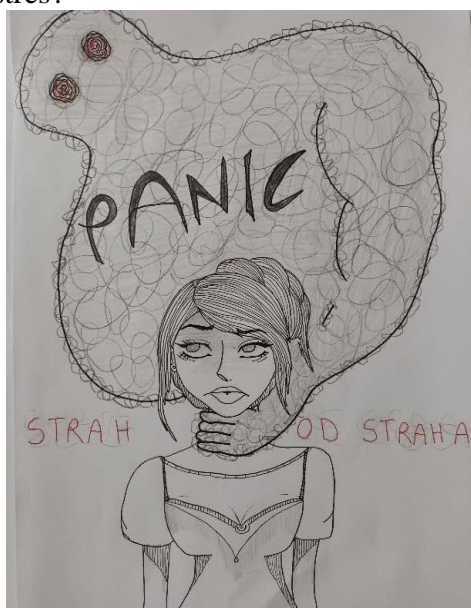
Učenici su raspoređeni u skupine od 4 učenika. Voditelj objašnjava i navodi ishode radionice. Učenici navode najčešće stresne situacije u svom životu, činitelje koji su uzroci stresa, simptome, načine i tehnike suočavanja sa stresom i stresnim situacijama.

5 min

AKTIVNOST 1: Ja i moji stresori

Učenici na post-it papiriće ispisuju najčešće svakodnevne stresne situacije koje su opasnost ili prijetnja za njih ili ih njihovo tijelo doživljava kao prijetnju. Učenici opisuju reakcije na stresne situacije te međusobno uspoređuju vlastite doživljaje. Voditelj potiče učenike na razmišljanje pitanjima: Reagiraju li svi ljudi isto na istu stresnu situaciju? O čemu ovisi kako ćete reagirati na isti stres?

12 min



Nacrtale Klara Tomić, 2.b i Ema Astaloš, 2.a

Radni list

PODUČAVANJE (voditelj) : Što je stres i kako nastaje

Definicija stresa - specifično fiziološko i psihološko stanje organizma koje osoba doživljava kao ubrzavajućim, iako ta situacija može biti relativno jednostavno i objektivno savladiva, no osoba doživljava da je prezahtjevna i da prelazi njezine mogućnosti i kapacitet suočavanja i nošenja sa stresom.

Zahtjeve i događaje koji izazivaju stres nazivamo stresorima. Oni mogu biti fizičke, biološke, kemijske i socijalne i psihičke prirode.

Svaka osoba reagira drugačije na stresore, ovisno o osobinama i karakteristikama ličnosti, iskustvu te kako percipira i doživljava stres.

Ponekad stres na naš organizam može utjecati pozitivno, motivirajući nas na rad (npr. na učenje prije ispita ili temeljitu pripremu za natjecanja, ispit državne mature, razgovor za posao i sl.).

Istraživanja pokazuju kako stres utječe na fiziološke reakcije organizma, a posljedice dugoročnog stresa odražavaju se na imunološki sustav i ostavljaju trajna oštrenja.

Stres utječe na sve aspekte čovjekova života, a posebno se očituje u emocijama, ponašanju, sposobnosti razmišljanja te fizičkom zdravlju.

Dugotrajni kronični stres može izazvati velik broj značajnih posljedica od anksioznosti, depresije, tjeskobe pa do kardiovaskularnih, probavnih i gastrointestinalnih smetnji .

Osobe koje pate od kroničnog stresa pokazuju neke od sljedećih simptoma: glavobolje, bol u prsima i mišićima, umor, nesanica, smanjen libido, anksioznost i nemir, smanjena motivacija i koncentracija, epizode ljutnje i bijesa, tjeskoba, depresija, prejedanje i gubitak teka, zlouporaba alkohola i droga, povlačenje iz društvenih aktivnosti, emocionalno nestabilnost i nedostupnost te teška depresivna stanja.

Kronični stres dovodi do povećanog lučenja kortizola, a gomilanje razine kortizola smanjuje mišićnu masu do gomilanja masnog tkiva na abdomenu, povećava krvni tlak i srčane bolesti, smanjuje eliminaciju štetnih tvari što dovodi do razvoja malignih bolesti, razvoja kožnih infekcija, astme te poteškoća s disanjem.

Važno je zapamtiti: „Usamljenost ne nastaje od nedostatka ljudi oko vas, ona nastaje kada im ne možete pričati o stvarima koji su vam važne“ (*Karl Gustav Jung*).

Tehnika pravilnog i dubokog disanja smanjuje razinu kortizola i pomaže nam smiriti se nakon stresne situacije. Postupak opuštanja kada osjetite da ste nervozni ili uzrujani su sljedeći:

- udobno sjednite, stavite ruke na trbuh i opustite mišiće
- polako udahnite na nos, brojeći do 5, dok vam se pluća ne ispunje zrakom
- zadržite dah i brojite do 3
- polako izdišite kroz usta, opet brojeći do 5, dok potpuno ne ispraznite pluća
- opustite mišiće
- ponavljajte ovaj postupak 5 do 10 puta dok ne osjetite umirenje.

RADIONICA: SAMOPOIMANJE I SAMOPREZENTACIJA - RAZVIJANJE PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI

ISHODI: prepoznati vlastite mehanizme psihološke otpornosti



Nacrtała Klara Tomić, 2.b

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A 4.1. Razvija sliku o sebi
osr A 4.3. Razvija osobne potencijale

POTREBAN PRIBOR : flomasteri, bojice, hamer, papir u boji

TRAJANJE RADIONICE: 40 min

TIJEK RADIONICE

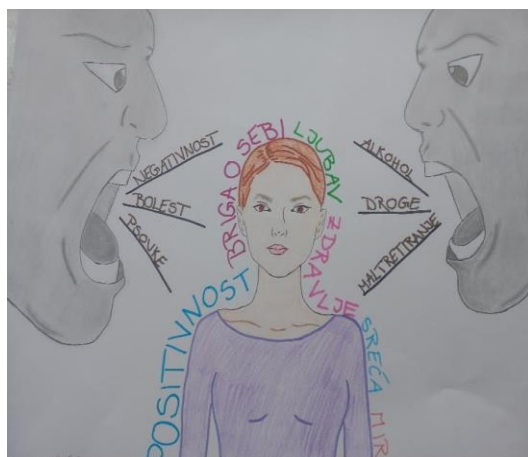
UVOD

Učenci sjede u krugu. Voditelj govori kako su ishodi ove radionice da učenici prepoznaju vlastite mehanizme psihološke otpornosti.

Voditelj upućuje učenike u pravila:

- 1) povjerljivost (sve što kažemo na ovoj radionici ostaje među nama i ne izlazi iz ove učionice)
- 2) slušanje – kada jedan govori, drugi slušaju, svi koji žele nešto reći doći će na red.
- 3) uvažavanje – nema međusobnog vrijeđanja, smijanja i ruganja, treba se poštovati tuđe mišljenje i različitost jer smo svi različiti, ali jednako vrijedni.
- 4) pravilo dogovorenog vremena- treba poštovati zadano vrijeme za izvršavanje pojedine aktivnosti.

3min



Nacrtała Barbara Mišković, 3.c razred

AKTIVNOST 1: OLUJA IDEJA

Voditelj na ploču napiše središnji pojam ***Psihološka otpornost*** te učenici olujom ideja dolaze do definicije psihološke otpornosti. Voditelj navodi učenike na zaključak da je psihološka otpornost sposobnost svakog od nas da odgovorimo na stresne situacije na način da ih prebrodimo i koristimo za svoj daljnji razvoj, sposobnost nekoga da iznova postane jak, zdrav, uspješan nakon što se nešto loše dogodilo, sposobnost da se netko brzo osjeća bolje nakon nečega neugodnoga, npr. šoka, ozljede, itd., pozitivan završetak raspodjele razvojnih ishoda između pojedinaca izloženih visokom riziku, kapacitet za uspješnu adaptaciju (prilagodbu) unatoč izazovima ili lošim okolnostima.

5 min

AKTIVNOST 2: PITANJE – ODGOVOR (1)

Učenici imaju zadatak na post-it papiru odgovoriti na pitanje: *Radamo li se sa psihološkom otpornošću ili je možemo razviti kroz život?*

Voditelj odgovore lijepi na ploču. Voditelj zajedno s učenicima komentira odgovore i kroz razgovor se zaključuje da ju možemo razviti tijekom života.

5 min

AKTIVNOST 3: PITANJE - ODGOVOR (2)

Učenici imaju zadatak na post-it papiru napisati što ih čini sretnim vezano za školu te što ih čini nervoznim, a vezano je za školu. Post-it papiriće voditelj lijepi na ploču te ih komentira zajedno s učenicima. Učenici daju prijedloge na koji način bi mogli smanjiti nervozu i ojačati psihološku otpornost u konkretnoj situaciji.

Kratki razgovor o tome kako im se sviđela ova aktivnost.

10 min

AKTIVNOST 4: POSTER

Učenici trebaju razmisliti o pojmu psihološke otpornosti i napraviti plakat/poster na kojem će središnji pojam biti: razvijanje psihološke otpornosti. Oko središnjeg pojma trebaju nabrojati, napisati pojmove za koje misle da nam pomažu u razvijanju psihološke otpornosti. Predstavljanje plakata/postera.

15 min

AKTIVNOST 5: TI SI

Svaki učenik učeniku pored sebe treba reći jednu osobinu koja mu pripada, a dobra je za jačanje psihološke otpornosti.

5 min

EVALUACIJA

Na ploči su nacrtana 3 emotikona (sretan, ravnodušan i tužan). Svaki učenik ima zadatak zalijepiti post-it papirić na onaj emotikon koji najbolje opisuje njegovo zadovoljstvo današnjom radionicom.

2 min

RADIONICA: MOJ ŠTIT

ISHODI: prepoznati vlastite kvalitete, opisati sastavnice vlastitog identiteta

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A 4.1. Razvija sliku o sebi

osr A 4.3. Razvija osobne potencijale

POTREBAN PRIBOR: flomasteri, klopko vune, papir u boji A4, hamer

TRAJANJE RADIONICE: 40 min

TIJEK RADIONICE

UVOD

Učenici sjede u krugu. Voditelj govori kako su ishodi ove radionice da učenici prepoznaju vlastite kvalitete te da mogu opisati sastavnice vlastitog identiteta te uz to razvijati sliku o sebi, kao i svoje osobne potencijale.

Voditelj upućuje učenike u pravila:

- 1) povjerljivost (sve što kažemo na ovoj radionici ostaje među nama i ne izlazi iz ove učionice)
- 2) slušanje - kada jedan govori, drugi slušaju, svi koji žele nešto reći doći će na red.
- 3) uvažavanje - nema međusobnog vrijeđanja, smijanja i ruganja, treba se poštovati tuđe mišljenje i različitost jer smo svi različiti, ali jednako vrijedni.
- 4) pravilo dogovorenog vremena - treba poštovati zadano vrijeme za izvršavanje pojedine aktivnosti

3 min

AKTIVNOST 1: LEDOLOMAC- Klupko vune

Jedan učenik uhvati jedan kraj vune i proizvoljno baci drugom učeniku (može i voditelj sam započeti igru i prvi baciti klupko nekom učeniku). O njemu kaže jednu dobru osobinu ili ispriča anekdotu u kojoj se istaknula učenikova pozitivna osobina. Igra se nastavlja dok se ne izgradi mreža. Nakon igre slijedi kratki razgovor o tome kako im se svidjela ova aktivnost.

5 min

AKTIVNOST 2: MOJ UZOR ILI IPAK JA?

Učenici imaju zadatak na papir napisati ime osobe koju smatraju uzorom, tj. Posebnim autoritetom. O odabranom uzoru trebaju napisati 5 rečenica bazirajući se na kvalitete (osobine) svog uzora.

5 min

Nakon što su napisali rečenice, učenici imaju zadatak rečenice pročitati u prvom licu. Voditelj potiče učenike na prepoznavanje veze između osobina koje su napisali i možda nekih koje i sami posjeduju.

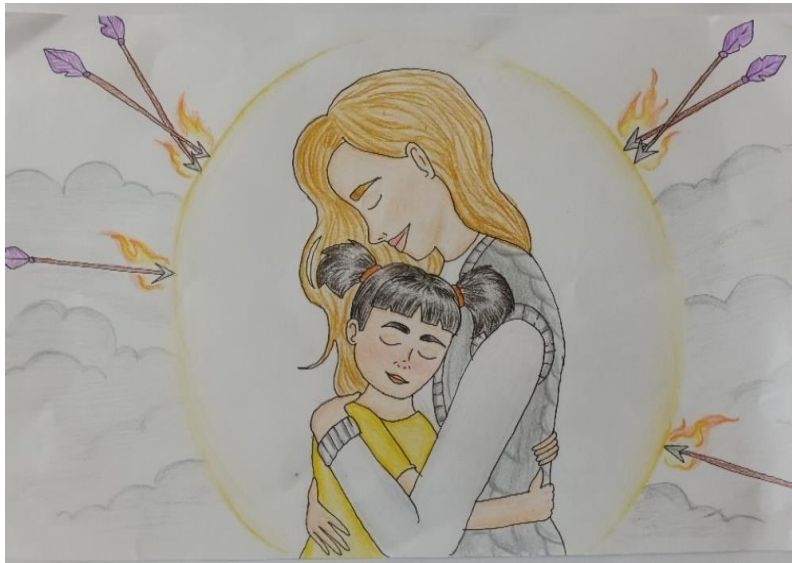
Kratki razgovor o tome kako im se svidjela ova aktivnost.

4 min

AKTIVNOST 3: OVO JE MOJ ŠTIT

Učenici dobivaju predložak u obliku štita iz priloga te imaju zadatak nacrtati ispuniti sljedeća polja: (1) Ja sam..., (2) Moja dva uspjeha... (3) Kod sebe bih promijenio/promijenila... (4) Kao prijatelj ja sam... (5) Tri prednosti s kojima sam rođen/rođena... (6) Tri osobine na koje sam ponosan/ponosna... (7) Kao učenik ja sam... (8) U svojoj obitelji ja sam... Na dnu ili vrhu radnoga lista učenici upisuju svoj životni moto ili citate koji ih nadahnjuju. Po završetku popunjavanja štita slijedi predstavljanje radova u krugu kroz čitanje dva polja po izboru učenika. Kratki razgovor o tome kako im se svidjela ova aktivnost. Je li im bilo teško ispuniti svoj štit? Zbog čega?

15min



Nacrtao Ante Zovko, 3. a razred

AKTIVNOST 5: Ime i osobina

Svaki učenik učeniku pored sebe mora reći jednu osobinu koja mu pripada, a počinje prvim slovom imena tog učenika (npr. Marija - marljiva).

5min

EVALUACIJA

Na ploči su nacrtana 3 emotikona (sretan, ravnodušan i tužan). Svaki učenik ima zadatak zalijepiti post-it papirić na onaj emotikokoji najbolje opisuje njegovo zadovoljstvo današnjom radionicom.

1 min

Radni list 1

Zadatak:

Ispuni ovaj štit tako što ćeš završiti započete rečenice:

Prvo polje: *Ja sam...*

Drugo polje: *Moja dva uspjeha...*

Treće polje: *Kod sebe bih promijenio/promijenila...*

Četvrto polje: *Kao prijatelj ja sam...*

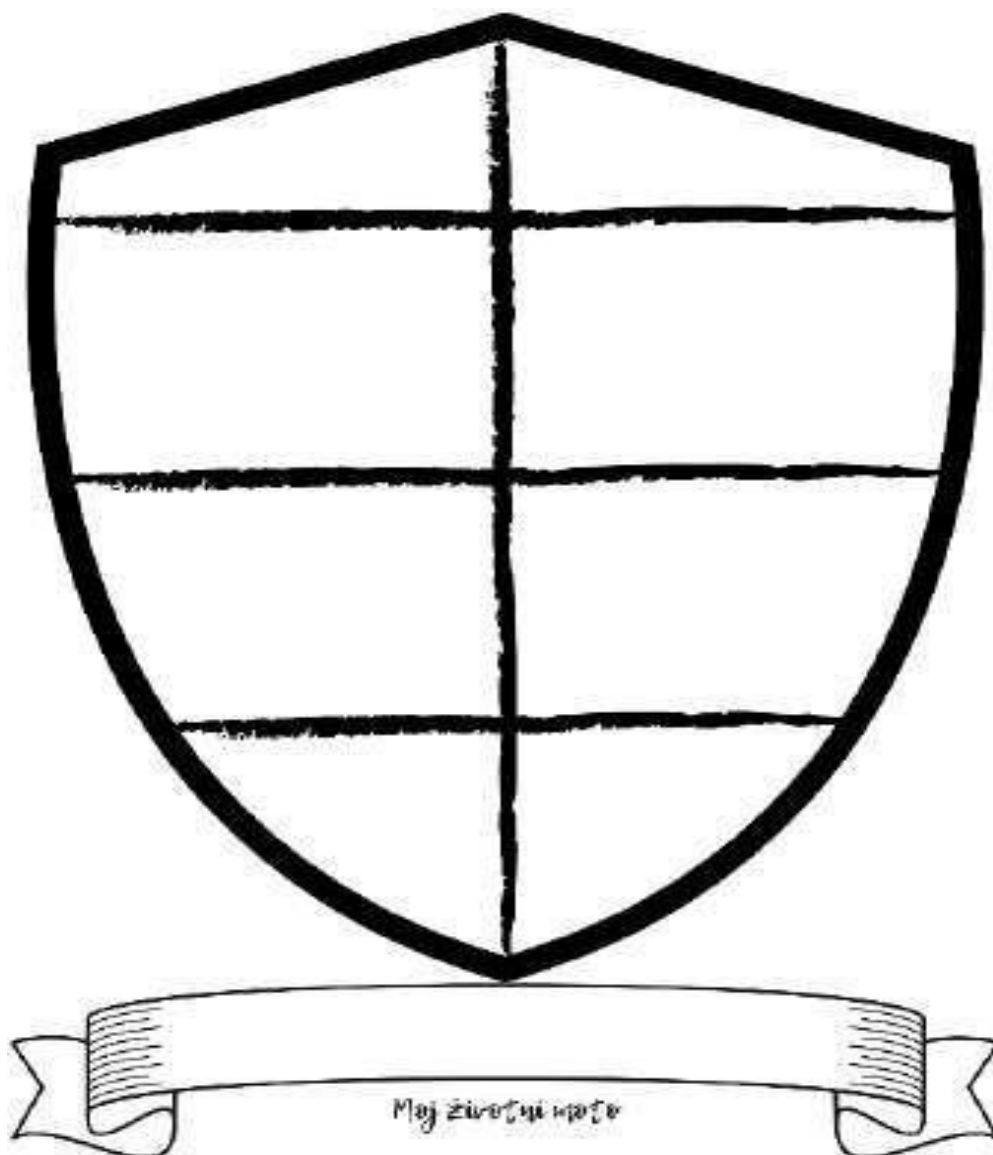
Peto polje: *Tri prednosti s kojima sam rođen/rođena...*

Šesto polje: *Tri osobine na koje sam ponosan/ponosna...*

Sedmo polje: *Kao učenik ja sam...*

Osmo polje: *U svojoj obitelji ja sam...*

Ispod štita napiši svoj životni moto!



RADIONICA: JAVNO I PRIVATNO JA

ISHODI: verbalno izraziti doživljaje sebe samih, uočiti razliku između onog kako sami sebe vide i kako ih vide drugi, prepoznati osobine drugih osoba

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A 4.1. Razvija sliku o sebi
osr A 4.3. Razvija osobne potencijale

TRAJANJE RADIONICE: 40 min

METODE RADA: verbalne, razgovor s učenicima i objašnjavanje

POTREBAN MATERIJAL: flomasteri, post-it papirići, papir A4

TIJEK RADIONICE

UVOD

Učenici sjede u krugu. Voditelj govori kako su ishodi ove radionice da učenici mogu verbalno izraziti vlastito viđenje sebe samih, uočiti razliku između onog kako ih vide drugi i način na koji sami sebe vide te prepoznati osobine drugih osoba. Učenici ovom radionicom razvijaju sliku o sebi, razvijaju osobne potencijale.

Voditelj upućuje učenike u pravila:

- 1) povjerljivost (sve što kažemo na ovoj radionici ostaje među nama i ne izlazi iz ove učionice)
- 2) slušanje – kada jedan govori, drugi slušaju, svi koji žele nešto reći doći će na red.
- 3) uvažavanje – nema međusobnog vrijeđanja, smijanja i ruganja, treba se poštovati tuđe mišljenje i različitost jer smo svi različiti, ali jednako vrijedni.
- 4) pravilo dogovorenog vremena- treba poštovati zadano vrijeme za izvršavanje pojedine aktivnosti

3 min

AKTIVNOST 1: LEDOLOMAC- Moj simbol

Učenici dobivaju post-it papiriće na koje pišu svoje ime i crtaju simbol koji ih najbolje opisuje. Nakon toga se predstavljaju. Učenici objašnjavaju zbog čega ih baš taj simbol predstavlja. Kratki razgovor o tome kako im se sviđela ova aktivnost.

7 min

AKTIVNOST 2: KAKO ME VIDIŠ TI?

Učenici si međusobno na leđa lijepe prazan papir. Kada se pokrene glazba, učenici slobodno šecu po učionici i svojim prijateljima na papir pišu pripadajuću pozitivnu osobinu. Kad glazba stane učenici se vraćaju na svoja mjesta u krugu.

10 min

Učenici čitaju odgovore i uz pomoć voditelja komentiraju ih. Analiziraju je li ono što im je napisano u skladu s vlastitim mišljenjem o sebi.

Kratki razgovor o tome kako im se sviđela ova aktivnost.

10 min

AKTIVNOST 3: ŽELIM POSTIĆI

Svaki učenik na mali post-it papir piše koju bi osobinu želio još više razviti, na čemu bi želio poraditi kako bi se osjećao bolje, odnosno bio zadovoljniji sobom.

Učenici čitaju svoje odgovore.

Kratki razgovor o tome kako im se sviđela ova aktivnost.

7min

EVALUACIJA

Učenici ispunjavaju evaluacijski upitnik o provedenoj pedagoškoj radionici.

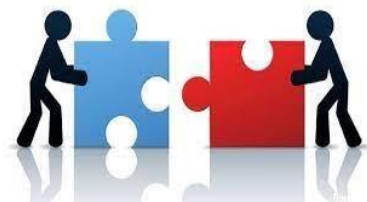
3min

RADIONICA: MOJA I TVOJA SLIKA O MOM „JA“

Cilj : potaknuti učenike na promišljanje o načinu stvaranja slike o sebi, na koji način vide sebe, kako ih vide drugi te koliko im je navedeno važno.

ISHODI:

- objasniti svoje mogućnosti i ograničenja
- formirati stavove i uvjerenja o sebi i svom djelovanju u društvu
- prepoznati sličnosti i razlike između vlastite percepcije sebe i percepcije drugih



OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr B.3.4., B.4.1., B.5.1 zdr C.5.1.B.

POTREBAN MATERIJAL: papir A4, flomasteri, hamer

TRAJANJE RADIONICE: 45 min

TIJEK RADIONICE

UVOD

Voditelj s nekoliko rečenica upoznaje učenike s karakteristikama Osobnog i Javnog „Ja“, načinima ophođenja i ponašanja te značenju pojma „Ja“.

5 min

AKTIVNOST 1: Moja i njihova slika

Slučajnim odabirom, voditelj raspoređuje učenike u skupine (4 do 5 učenika) te svakom učniku u skupini podjeli papir A4. Učenik upisuje ime i prezime na svoj papir, koji potom kruži među ostalim učenicima u skupini. Učenici imaju zadatak međusobno, jedni drugima, napisati jednu do dvije rečenice o „vlasniku papira“ s naglaskom na afirmativno.

Npr: Što ti se sviđa kod kolege/ice? Koje osobine cijeniš kod njega/nju? Koje osobine bi želio/la imati u svojoj osobnosti? Kako doživljavaš prijatelja/icu? Kako ti se čini kao učenik/cu u školi? Kako percipiraš njegov/njen fizički izgled? Kako ti djeluje u odnosu s nastavnicima ?

15 min

AKTIVNOST 2: Moj i njihov dojam o meni

Nakon što svaki učenik dobije natrag svoj papir, slijedi grupna rasprava o tome: Je li te iznenadilo to što su ti kolege/ice napisali? U kojoj mjeri se slažeš/ ne slažeš s navedenim? Bi li nešto dodao/la ili promijenio/la?

12 min

AKTIVNOST 3

U posljednjem dijelu aktivnosti učenici izrađuju poster o razlikama i sličnostima mog dojma i dojma drugih o mom „Ja“ te osobinama koje manje/više rado pokazujemo drugima ili manje /više zadržavamo za sebe.

10 min

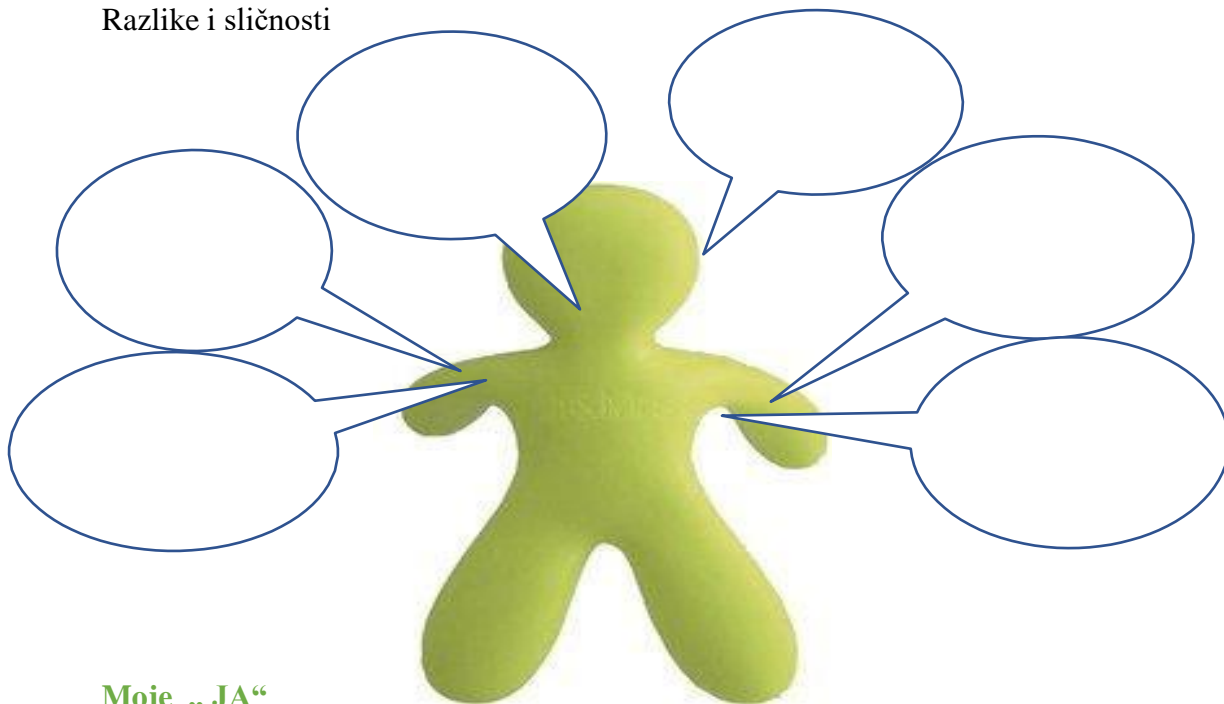
EVALUACIJA

Učenicima podijeliti papire na kojima se nalaze emotikoni. Učenici trebaju zaokružiti emotikon koji najbolje prikazuje njihovo zadovoljstvo radionicom.

3 min

Radni list 1- Tvoja i moja slika o mom „Ja“

Razlike i sličnosti



Moje „JA“



Tvoja slika o mom „JA“

NAZIV RADIONICE: SOCIJALNI ODNOSI

Cilj: rada utvrditi povezanost percipirane socijalno-komunikacijske odnose te školske kulture na relaciji učenik – učenik i obrazaca ponašanja učenika u međusobnim odnosima

ISHODI:

- pobuditi potrebu za povezanosti s drugima
- razviti spoznajne vještine kroz mogućnost vlastitih primjera i iskustava
- prodube razumijevanje putem diskusije i objašnjenja
- razvijati odnose međusobnog prihvaćanja i pripadnosti grupi
- razlikovati (ne)kvalitetne odnose

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: odr C.4.2., C.4.3., A.5.1.
osr C.4.2, B.4.3. B.4.2.

POTREBNI MATERIJAL: papir A4, flomasteri, hamer

TRAJANJE RADIONICE 45 min

TIJEK RADIONICE

UVOD

Voditelj upoznaje učenike s ishodima radionice te navodi važnost razvijanja kvalitetnih socijalnih odnosa koji utječu na samopoštovanje i samopouzdanje adolescenta, pripadnosti i potvrđivanju identiteta.

5 min

AKTIVNOST 1: Pitanja - odgovori

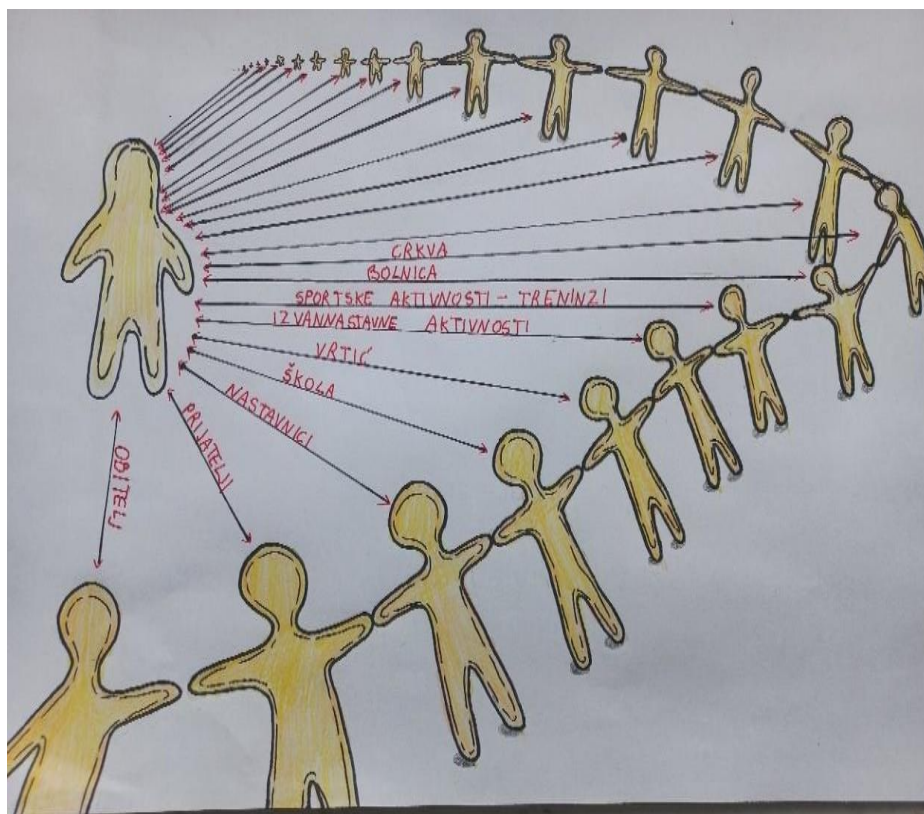
Voditelj/ica na početku podjeli učenicima unaprijed pripremljene radne listove te ih zamoli da pročitaju, a potom odgovore na pitanja koja se nalaze u oblačićima oko prikazanog lika. Koje vrste odnosa poznaješ u svom životu? Jesu li ti svi odnosi jednako važni? Koji odnos procjenjuješ kao najvažniji? Koji odnos procjenjuješ da ti je trenutno najmanje važan? Utječu li odnosi koje imamo u životu na naše mišljenje, (Na koji način?) Što misliš, mijenja li se važnost odnosa podjednako kroz razdoblja života?. (Na koji način?)

15 min

AKTIVNOST 2: Kvalitetni odnosi

Po završetku samostalnog rada, učenici čitaju što su napisali. Nakon toga slijedi rasprava koja se može potaknuti sljedećim pitanjima: Što za vas znači kvalitetan odnos?“, Što sve čini neki odnos kvalitetnim? Koje odnose poznaješ? Kako vrednuješ odnose, na temelju čega? Kakvi su odnosi u tvom razredu?

12 min



Izradila Ema Astaloš, 2. a razred

AKTIVNOST 3: Poster Razrednog ozračja

Učenici dogovaraju zajedničku, razrednu definiciju *kvalitetnog odnosa* i navode karakteristike kvalitetnog odnosa koji može biti pravilo poštivanja u razrednom odjelu.

10 min

EVALUACIJA

Učeničinima se podjeli evaluacijski listić s pitanjima simboličkog značenja: sunčano, pretežno sunčano, oblačno, kišovito. (Kako si se osjećao?)

3 min

Radni list 1
Radionica „Moji odnosi“

1. Jesu li ti svi odnosi jednako važni?

2. Za koji odnos procjenjuješ da ti je najvažniji ?

3. Za koji odnos procjenjuješ da ti je trenutno najmanje važan?

4. Koje vrste odnosa poznaješ u svom životu ?

5. Utječu li odnosi koje imamo u životu na naše mišljenje na nama samima? Na koji način?

6. Što misliš, mijenja li se važnost odnosa podjednako kroz razdoblja života. Na koji način?

Zapiši:

RADIONICA: TKO SAM I ŠTO ŽELIM BITI

Cilj: povećati samosvijest o sebi, utvrditi i razlikovati odrednice svog identiteta te razviti samopoštovanje i samopouzdanje svoje osobnosti

ISHODI :

- razviti osjećaj vrijednosti o sebi i drugima
- formirati sliku o sebi i svom identitetu
- razvijati pozitivnu sliku o sebi
- stvarati asocijacije u socijalnim odnosima



OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A.4.1, A.4.4
zdr C.5.1.C

TRAJANJE RADIONICE 40 min

POTREBAN MATERIJAL: Papir A4 i A3, hamer, blok za *flipchart*, flomasteri

TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1

Voditelj u uvodnoj aktivnosti postavlja pitanje učenicima o tome kako bi opisali sebe, tko su oni, kako bi se predstavili na prvom satu škole.

Prijedlozi pitanja i nedovršenih rečenica nalaze se u radnom listu. Pitanja se mogu dopuniti, promijeniti i uskladiti s dobi i karakteristikama učenika.

5 min

AKTIVNOST 2: Pitanja - odgovori

Za navedenu su aktivnost unaprijed pripremljena pitanja ili nedovršene rečenice. Pitanja izrezati na trakice i staviti u zajedničku kutiju ili košaru. Učenici naizmjenično izvlače pitanja i odgovaraju. Tijekom provođenja aktivnosti važno je poticati učenike na iznošenje i dijeljenje informacija o sebi do razine do koje su spremni i poticati ih na zajedničku raspravu. Jesi li o sebi razmišljao do sada na taj ovaj način? Želiš li nešto dodati o drugome? Je li lakše govoriti o sebi ili drugima? Koliko ste međusobno slični/različiti ?

15 min

AKTIVNOST 3: Želim reći ali...

Na temelju pitanja i odgovora, učenici otvaraju raspravu o težnji ili strahu otvorenosti/zatvorenosti vlastite procjene, prednostima i nedostacima. Odgovaraju na pitanje kako su se osjećali dok su opisivali sebe?

10 min

AKTIVNOST 4: Moj profil

Učenici ispisuju svoje kratke profile.

7 min

EVALUACIJA

Učenici putem evaluacijskih listića vrednuju rad radionice .

3 min

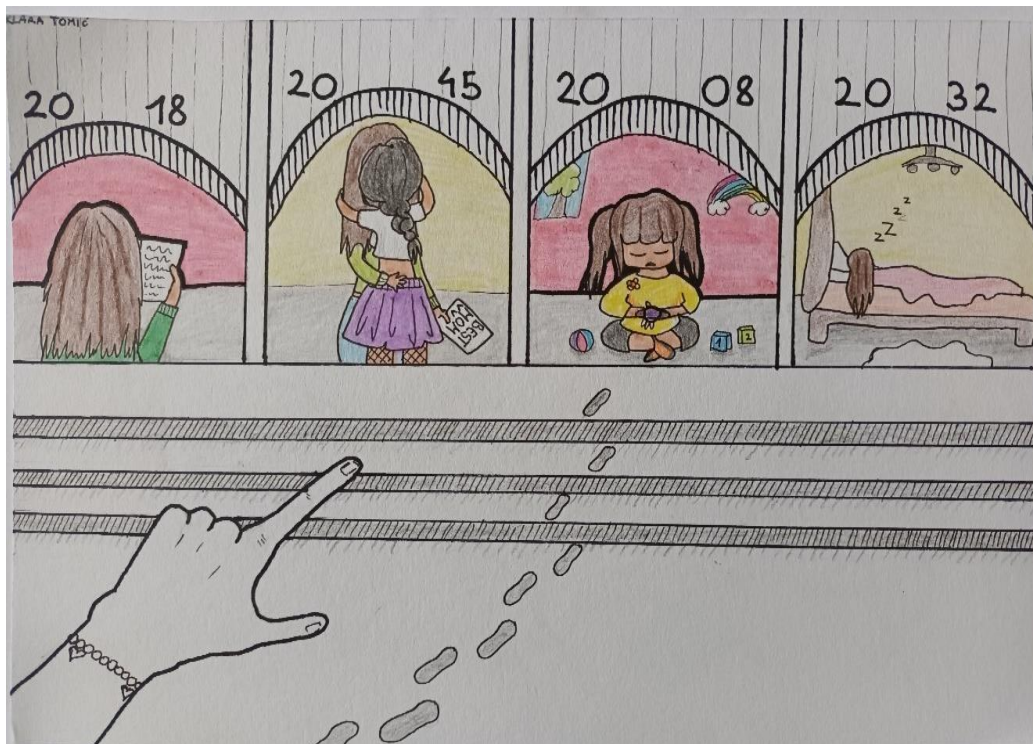
Radni list 1

Predložak radnog lista/nedovršenih rečenica:	
<p>O sebi mislim...</p> <p>Kada pomislim na sebe najradije bih...</p> <p>Kako je biti u tvojoj koži - Kako je biti ti?</p> <p>Navedi 2 kvalitete koje voliš kod sebe...</p> <p>Najmanje na sebe volim...</p> <p>Koja je tvoja životna filozofija?</p> <p>Najviše na sebe volim...</p> <p>Koje su tvoje životne vrijednosti?</p> <p>Kojim se motom vodiš u životu?</p> <p>U životu najviše cijenim...</p> <p>Kako bi opisao/opisala svoj tjelesni izgled?</p> <p>Što ti se sviđa u tvom tjelesnom izgledu, a što bi promijenio/la?</p> <p>Navedi barem dvije pozitivne osobine kojima si zadovoljan/zadovoljna...</p> <p>Za mene bi moji učitelji/nastavnici rekli...</p> <p>Na kraju dana uvijek...</p> <p>Na što si kod sebe ponosan/ponosna?</p> <p>Za mene bi moji roditelji rekli...</p> <p>Ponekad mi dođe da...</p> <p>Za mene bi moji prijatelji rekli</p> <p>Navedi dvije stvari koje bi volio/voljela raditi bolje ili drugačije...</p> <p>Mogao/la biti sretna kada nih</p> <p>Moji nastavnici u školi...</p> <p>Moja obitelj ne zna da sam...</p> <p>Ne volim ljude koji...</p>	<p>Druge osobe kod mene cijene...</p> <p>Kod sebe bih volio/voljela promijeniti...</p> <p>Koje tvoje kvalitete te čine dobrim dečkom/curom tj. partnerom/partnericom?</p> <p>Koje tvoje kvalitete te čine dobrim prijateljem?</p> <p>Koje su tvoje vještine? Navedi barem dvije...</p> <p>Što misliš da o tebi govori tvoj profil na <i>Instagramu/Facebooku/TikToku</i>? Kako misliš da se predstavljáš?</p> <p>Postoje li razlike između tvog predstavljanja uživo u odnosu na predstavljanje na društvenim mrežama?</p> <p>Ukoliko postoje, koje su razlike?</p> <p>Moji susjedi bi za mene rekli...</p> <p>Moji članovi obitelji bi za mene rekli...</p> <p>Navedi barem dvije stvari koje dobro radiš...</p> <p>Koje bi dodatne vještine volio/voljela naučiti?</p> <p>Kada se pojavi neki problem, kako se osjećaš i kako ga rješavaš?</p> <p>Ako su svi protiv mene, onda...</p> <p>Mislim da moja majka rijetko</p> <p>Budućnost mi se čini...</p> <p>Kad sam bio/la dijete...</p> <p>Mislim da je pravi prijatelj...</p> <p>Najbolje funkcioniram kada sam...</p> <p>Kad bi moj otac samo htio...</p> <p>Mislim da sam sposobna sama napraviti...</p> <p>U usporedbi s većinom drugih učenika sam...</p> <p>Kada sama u kući pada mi na pamet...</p>

Moj profil :

RADIONICA: MOJA ŽIVOTNA STAZA

Cilj: spoznavanje i osvještavanje važnosti doživljaja koji su djelovali na osobni razvoj te stvorili promjene, usmjeravanje, regulacija i samoregulacija osobnog i socijalnog ponašanja



Oslikala Klara Tomić, 2. b razred

ISHODI

- samopouzdanje procijeniti svoje potrebe, očekivanja i želje
- razvijati realnu sliku o sebi i svojim mogućnostima
- stvarati realnu sliku o sebi i svojim mogućnostima
- razumjeti da problemi mogu potaknuti maštu, nove ideje i da mogu biti zabavni
- uvidjeti značaj iskrenosti i zašto je korisna za njih i za druge

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA : osr A.4.1, A.5.3.

TRAJANJE RADIONICE: 45 min

POTREBNI MATERIJAL: papir A4, blok kartice, flomasteri

TIJEK RADIONICE

AKTIVNOST 1

Voditelj najavljuje današnju temu i cilj te naglašava važnost promišljanja o svom životnom putu u prošlosti, trenutno u sadašnjosti, i u budućnosti te o važnosti postavljanja životnih ciljeva. Životnu stazu učenici mogu prikazati prema svojoj želji - kao vremensku lentu, cestu, rijeku i sl.

5 min

AKTIVNOST 2: Moje putovanje kroz život

Voditelj svakom učeniku podjeli radni list životnog putokaza, a učenici označavaju važna životna razdoblja i događaje iz prošlosti – proteklog životnog razdoblja (na primjer: rođenje, vrtić, osnovna škola, rođenje brata/sestre, preseljenje, prelazak u srednju školu, upisivanje sportskog/volonterskog kluba, uključivanje u interesnu skupinu, hobi i sl.).

10 min

AKTIVNOST 3: Poručio bih si

Zatim imaju zadaću da si za svako razdoblje (prošlost – sadašnjost - budućnost) napišu poruku, npr. kako su se doživljavali, što su mislili o sebi prije, što misle sada te što si žele u budućnosti. Poruke se mogu odnositi na fizički izgled, kvalitete odnosa i osobe koje susreću i upoznaju, promjene kod sebe ili poruke koje su im drugi iz okoline upućivali tijekom navedenih razdoblja.

10 min

AKTIVNOST 4: Moje životno iskustvo i ja

Nakon što učenici završe zadatak, važno ih je potaknuti na razmišljanje i međusobno dijeljenje iskustva i doživljaja, raspravu o tome kakve poruke upućuju sebi, na koji su način poruke drugih djelovale na njihov razvoj te kako se njihova vlastita slika o sebi mijenjala tijekom odrastanja.

10 min

Nakon ispisanih poruka, učenici izrađuju poster na koji ostavljaju svoje poruke od kojih će kreirati sliku kao simbol razredne zajednice!

8 min

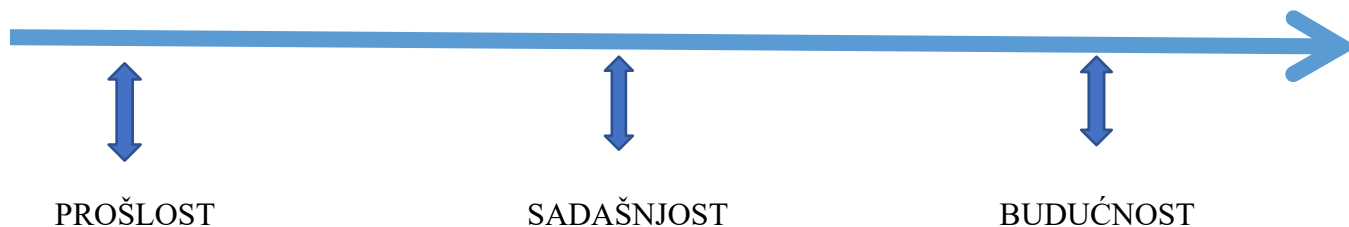
Nakon što su učenici doznali puno jedni o drugima, voditelj/ica ih upućuje da jedni drugima pruže ruku i požele nešto lijepo i optimistično u budućnosti .

EVALUACIJA :

Učenici evaluacijskim listićima evaluiraju današnji rad

2 min

Radni list – Životna lenta



RADIONICA: DRVO MOJE OSOBNOSTI

Cilj: *Oblikovanje pojma i slike o usvojenim temeljnim osobinama, vještinama i vrijednostima tijekom života te analiziranje životnih prioriteta*

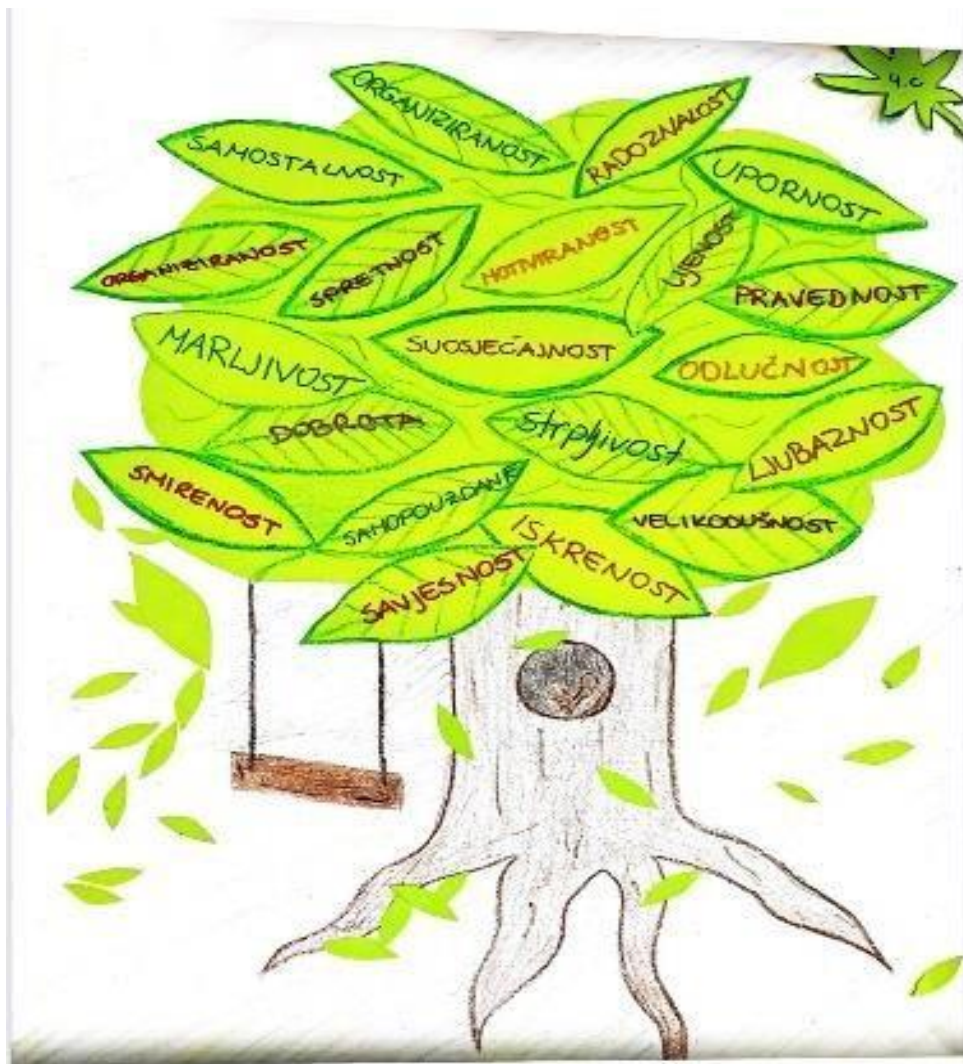
ISHODI

- prikazati temeljne osobine, vještine i vrijednosti
- kategorizirati vrijednosti, osobine te relacije i prioritete
- stvarati poveznice između osobnih, obiteljskih i društvene vrijednosti
- uključiti učenike u analizi programskih aktivnosti

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A.5.1. C.5.4.
zdr B.5.1.A

Trajanje : 45 min

Materijal: papir formata A4, markeri, bojice



Radionička skupina 4. b razreda

TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1

Voditelj/ica najavljuje temu radionice o razvoju osobina i karakteristika te vrijednosti životnih vrijednosti. Učenici su podijeljeni u skupine (4 – 5 učenika po skupini).

5 min

AKTIVNOST 2: Razmisli i upiši

Svaki učenik dobiva papir sa slikom drveta. Na predviđena mjesta ispisuju osobine, vještine i vrijednosti. U korijen *drveta osobnosti* upisuju glavne prednosti, osobine i ljude. Deblo drveta predstavlja vještine i kvalitete koje su razvili do sada, a grane (krošnja drveta) ono što bi željeli razvijati u budućnosti. Na kraju učenici imenuju svoj crtež.

15 min

AKTIVNOST 3: Moje i naše drvo osobnosti

Učenici u skupini izrađuju poster „Drvo osobnosti“ na temelju pojedinačno ispunjenih radnih listića, a nakon toga, svaka skupina prezentira svoj rad. Nakon prezentiranja, učenici kreiraju „razrednu galerija“ ili „šumu raznolikosti“.

15 min

AKTIVNOST 4: Interpretacija doživljaja slika

Potaknuti učenike da iznesu zaključak na osnovu simboličke analize i interpretacije slika izrađenih uradaka. Voditelj/ica pokazuje dodatne priloge 2 i 3.

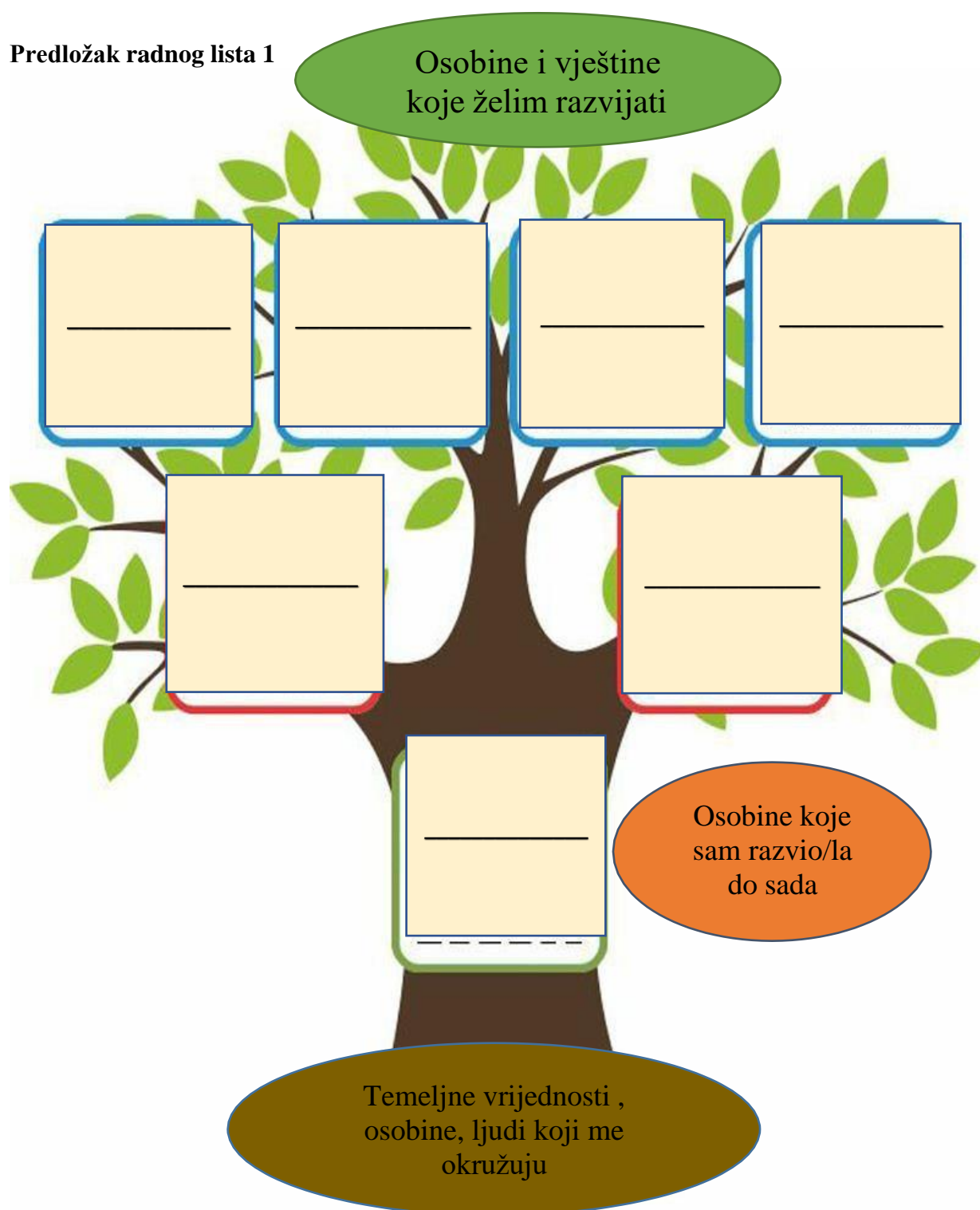
8 min

EVALUACIJA

Učenici evaluiraju rad putem evaluacijskih listića.

2 min

Predložak radnog lista 1



Psihološka analiza i interpretacija

Stablo: karakterizira autora stabla, na koji način je njegov ego strukturiran kroz evolucijsko iskustvo, prošla iskustva, odnosi s obitelji ili ljudima koji su za njega bili reprezentativni. To može biti jak, slab, ili traumatiziran ego.

Korijen: opskrbljuje hranom i materijalni je izvor potreba drveta (osobe). Treba procijeniti ne samo njihovu prisutnost, već i njihovu dubinu te koji je dio deblji ili dublji. Korijen, pričvršćujući stablo za zemlju dajući mu stabilnost, predstavlja nesvjesni i nagonski dio ega, odražava osjećaj sigurnosti koji osoba ima, jer je sposoban ukorijeniti se u konkretnu stvarnost svog egzistencijalnog iskustva, pokazuje na koji način uspijeva upravljati praktičnim potrebama za preživljavanjem i ima li dobru organizaciju svojih prioriteta.



Izvor: *Sensa - Duhovnost i emocije - Osobni razvoj, Adria Media Zagreb d.o.o.*

Interpretacija i analiza radnog lista 2

1. Stablo je možda najistaknutije jer oblikuje sliku. Oni koji su prvo vidjeli stablo mogu se najbolje opisati kao osobe koji rade po logici. Traže smisao u stvarima oko sebe i uvijek imaju povjerenja u vlastiti um. Oni ne dopuštaju da im srce/emocije preuzme kontrolu, imaju vrlo kvalitetne osobine na radnom mjestu koje im pomažu pri donošenju racionalnih odluka. No, to može značiti da su stvorili barijeru za svoje emocije i da se ne mogu slobodno izražavati.

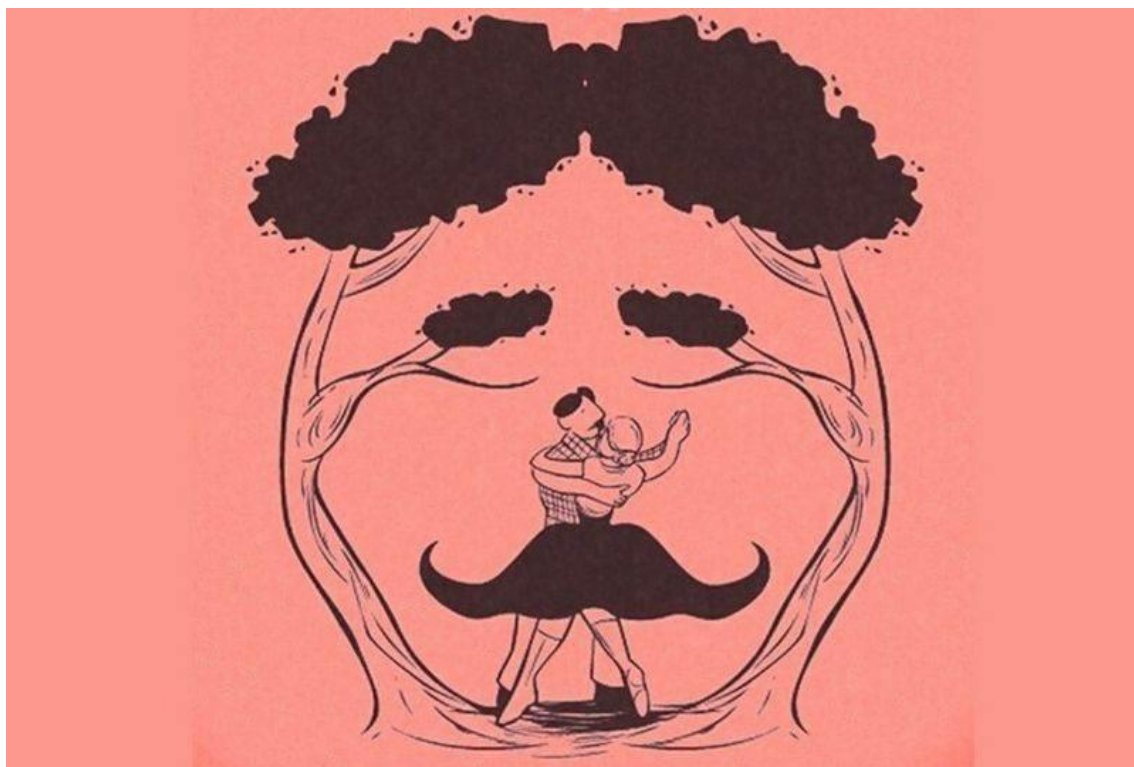
2. Gorilu su prvo vidjele osobe koje se možda bore s nekim problemima vezanim za svoje samopoštovanje. Vrlo su strogi prema sebi i postavljaju vrlo visoke standarde, koje je, iskreno, malo teško postići. I ne popuštaju kad tu i tamo ima sitnih propusta. To dovodi do toga da rade bez prestanka, iako im tijelo i um možda vane za odmorom. Dobra stvar kod njih je znatiželja i stalna želja za učenjem. U stanju su učiti o stvarima za koje drugi jedva da znaju da postoje, ali se pritom opasno približavaju rubu umišljenosti, neovisno što znaju više od drugih.

3. Lava obično primjećuju osobe koji imaju duh vatrene slobode. To su osobe koje funkcioniraju na osnovi svojih impulsa. Oni ne troše vrijeme na razmišljanje, nego djeluju isključivo instinktivno. Ponekad znaju teško povrijediti druge ljude, iako nisu imali tu namjeru.

4. Riba nije najočitija stvar na slici, kao ni osobe koje su je primijetile. Oni se dobro uklapaju u "pozadinu" života, ali istodobno ostavljaju i neizbrisiv trag. Dobro se povezuju sa svima koje upoznaju. Dobri su prema svima i uključuju sve. Oni vole život i sve ono što život predstavlja, a isto očekuju i od drugih. Međutim, ovakav tip ljudi iznimno je rijedak

Radni list 3

Pronađite pojam koji ste prvo vidjeli na slici



Izvor: sensa - Duhovnost i emocije - Osobni razvoj, Adria Media Zagreb d.o.o.

1. Lice muškarca s brkovima

Osoba koja zna što želi i zna kako postići rezultat koji treba. Važno je promatrati cjelovitu sliku i analizirati svaki detalj. Iako ste vrlo ambiciozni i uspješni, važno vam je što drugi ljudi misle o vama. Želite da vas drugi poštuju i cijene, pa je vaš glavni prioritet biti prihvaćen u društvu. Ovakav stav može biti i toksičan, jer ne treba raditi zbog drugih, već se trebete truditi isključivo zbog sebe i svoje sreće.

2. Par koji pleše

Emocionalna ste osoba koja uvijek dopušta da je kroz život vodi isključivo srce. Za vas su hladnoće uma nepoželjne destinacije te sve radite samo iz srca. Posebno vam je važan privatni život, odnosno partnerski odnos i obitelj. Težite harmoničnom odnosu punom emocija. Prioritet u životu vam je uvijek ljubav.

3. Drveće

Malo ljudi primijeti prvo drveće na slici. Kada bi svi imali ovakav karakter, ovaj svijet bi bio puno bolji. Nesumnjivo ste osoba kojoj je najvažniji pozitivan razvoj, kroz život uvijek kročite vedrog duha i otvorenog uma. Vi ste prilično radoznala osoba i uživate u promjenama i inovacijama. Sve što vam zaista treba, rješavate u hodu. Prioritet vam je napredak na svim poljima.

4. Lišće

Lišće simbolizira sposobnost osobe da se poveže s okolinom, da se proširi u društveni prostor i stekne uvid kako se odnose prema njemu, bio otvoreni ili zatvoreni. To je dio koji odražava mentalni, misli, projekte, snove, težnje, interese i ideale života.

RADIONICA: ORGANIZACIJA SLOBODNOG VREMENA

CILJ: Odgovoriti na pitanje kako kvalitetno iskoristiti ljetne praznike

ISHODI :

- definirati načine na koje mogu provesti svoje slobodno vrijeme
- usporediti prednosti i nedostatke pojedinih aktivnosti kao što su volontiranje, druženje s prijateljima, sezonsko zapošljavanje.
- analizirati na koji način pojedine aktivnosti dovode da se osjećaju odmorno/umorno
- osmisliti načine kako kvalitetno provesti ljetne/zimske praznike
- kreirati slobodno vrijeme u skladu s interesima i aktualnošću teme

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr A.5.3., B.4.1., C.5.3.

TRAJANJE 45 min

POTREBAN PRIBOR: radni papir A4, flomasteri, PPT

TIJEK RADIONICE

UVOD

Voditelj/ica pozdravlja učenike i najavljuje temu radionice. Pokazuje im sliku umornoga mozga (prilog 1 PPT).

Slijedi razgovor s učenicima o tome kako se osjećaju, koliko se uspijevaju nositi sa svakodnevnim aktivnostima i životnim obvezama, kako je došlo da se sada osjećaju umorno i iscrpljeno na kraju školske godine.

Primjeri pitanja:

- Kako se sada trenutno osjećate dok ste u školi?
- Koliko vam je ova školska godina stresna na skali od 1 do 10?
- Što je sve na to utjecalo?
- Imate li osjećaj da osim vas da se još netko se osjeća stresno? Tko?

Nakon toga, s učenicima se može odigrati mozgalica: dolazi nam svake godine u prosincu prije Božića ili pred kraj nastavne godine. Za većinu nas proleti brzinom svjetlosti. Kad završi, osjećamo se kao da nismo spremni nastaviti. Nakon što prođe, mi bi opet. Što je to?
Odgovor: praznici.

Oluja ideja: Kako iskoristiti praznike, a da se dobro odmorimo i budemo spremni za nastavak ili početak nove školske godine? Koje su vaše preporuke, kako ih iskoristiti? Što trebamo raditi? Učenici odgovaraju, daju ideje i rješenja.



Izradila Barbara Mišković, 3. c

Grupni rad:

Učenike podijeliti u 3 grupe i svaka grupa dobije jednu aktivnost s kojom se učenici mogu baviti za vrijeme praznika (zimskih, proljetnih i ljetnih).

Aktivnosti :

1. Sezonsko zapošljavanje
2. Volonterske aktivnosti
3. Učenje novih stvari (jezik, različiti tečajevi)
4. Hobiji – čitanje knjiga
5. Kombinacija aktivnosti

Učenici za svaku aktivnost dobiju priču jednog učenika koji se cijele praznike bavi isključivo tom aktivnošću. Pitanja za učenike:

1. Kako se učenik osjeća za vrijeme zimskih/ljetnih praznika, a kako na početku školske godine?
2. Što je učenik radio za vrijeme zimskih/ljetnih praznika?
3. Koje su prednosti bavljenja tom aktivnošću?
4. Koji su nedostaci bavljenja tom aktivnošću?

Prezentacija učeničkih zaključaka.

Razgovor s učenicima: aktivnosti koje smo spomenuli mogu na nas djelovati pozitivno, no ipak nismo odmorni za početak školske godine. Koja je razlika, kako to da je Ivan ipak uspio i bio odmoran unatoč aktivnostima koje je imao za vrijeme zimskih/ ljetnih praznika?

Učenike je potrebno navesti na odgovor: ravnoteža aktivnosti, odabir aktivnosti koje nas čine zadovoljnim i ispunjenim.

Organizacijske vještine koje steknemo za vrijeme zimskih/ljetnih praznika mogu nam pomoći u organizaciji vremena tijekom nastavne godine. Dobra organizacija kojom ćemo uspostaviti ravnotežu između školskih obaveza i slobodnog vremena, može nam pomoći i u borbi sa stresom.

Kao primjer, učenicima se može navesti rizik sagorijevanja kod ljudi koji izrazito vole svoj posao.

Završiti sve prikazom odmornog mozga do kojeg dolazi ravnotežom aktivnosti i motivirajućom porukom o važnosti kvalitetnog odmora.

Prilozi

Motivirajuća poruke za zimskih/ljetne praznike



Prezentacija: Umorni mozak – odmorni mozak kratka PPT
Radni listovi za grupni rad

Radni listići 1– Organizacija slobodnog vremena

Skupina 1

Doris je učenica drugog razreda. Ova školska godina bila joj je iznimno naporna. Stalno se mijenjala nastava na daljinu i redovna nastava. Kad je bila u nastavi na daljinu nedostajala joj je škola, no kad bi došla u školu osjećala se kao da sad svi nastavnici žele sve u isto vrijeme. Baš je umorna i jako se raduje praznicima. Zadnjih tjedan dana razmišlja o tome kako će iskoristiti vrijeme kako bi zaboravila na sav ovaj stres. Upisala je zdravstveno zanimanje i to ju jako zanima. Škola se uključila u projekt u kojem učenici mogu ići u Puli i tamo odraditi ljetnu praksu. Jako se raduje tome. Planira ići odmah kad završi nastava i raditi tamo cijelo vrijeme. Toliko toga će naučiti. To će biti pravi odmor, bit će na moru, kupati se i usput si zaraditi za džeparac, mislila je.

Ajme, već je 9. mjesec. Osjećam se kao da se ništa nisam odmorila. U Istri je bilo super, ali cijelo vrijeme sam nešto radila. Sada bi tako voljela malo ostati kod kuće i spavati, rekla je Doris psihologinji kad ju je vidjela na prvi dan nastave.

Zadatak: Promislite o primjeru i zajednički se dogovorite oko odgovora na pitanja.

- Kako se učenik/ica osjeća za vrijeme zimskih/ljetnih praznika, a kako na početku školske godine?
- Što je Doris radila za vrijeme praznika?
- Koje su prednosti bavljenja tom aktivnošću?
- Koji su nedostaci bavljenja tom aktivnošću?

Skupina 2

Karmen je učenica trećeg razreda. Ova školska godina bila joj je iznimno naporna. Stalno se mijenjala nastava na daljinu i redovna nastava. Kad je bila u nastavi na daljinu nedostajala joj je škola, no kad bi došla u školu osjećala se kao da sad svi nastavnici žele sve u isto vrijeme. Baš je umorna i jako se raduje zimskim/ ljetnim praznicima. Zadnjih tjedan dana razmišlja o tome kako će iskoristiti vrijeme kako bi zaboravila na sav ovaj stres. Odlučila se za volontiranje. Jako voli pomagati drugima i sigurna je da će se osjećati bolje, a radit će nešto korisno i neće vrijeme provesti po cijele dane u kući. Uključila se u volonterski klub „Pružam ti ruku da poletiš“ u školi i već se prijavila u nekoliko aktivnosti. Odlučila je pomagati u aktivnostima vezanim za djecu.

Cijele praznike Karmen je volontirala i sudjelovala u mnoštvo aktivnosti. Upoznala je mnogo ljudi i povezala se s drugima. Stvarno je uživala. No neke aktivnosti bile su jako naporne i često bi dolazila kasno kući i rano se ustajala.

Ajme, već je 9. mjesec. Osjećam se kao da se ništa nisam odmorila. Volontiranje je super, ali cijelo vrijeme sam nešto radila. Sada bi tako voljela malo ostati kod kuće i spavati, rekla je Karmen prijateljici iz razreda kad ju je vidjela na prvi dan nastave i kad je primijetila da se zbog njezinih aktivnosti nisu vidjele cijele praznike.

Zadatak: Promislite o primjeru i zajednički se dogovorite oko odgovora na pitanja.

- Kako se Karmen osjećala za vrijeme praznika, a kako na početku školske godine?
- Što je Karmen radila za vrijeme ljetnih praznika?
- Koje su prednosti bavljenja tom aktivnošću?
- Koji su nedostaci bavljenja samo tom aktivnošću?

Skupina 3

Ivan je učenik drugog razreda. Ova školska godina bila mu je iznimno naporna. Nastava se stalno mijenjala malo na daljinu, malo redovna nastava. Kad je bio u nastavi na daljinu nedostajala mu je škola, no kad bi došao u školu osjećao se kao da sad svi nastavnici žele sve u isto vrijeme. Baš je umoran i jako se raduje ljetnim praznicima. Zadnjih tjedan dana razmišlja o tome kako će iskoristiti vrijeme kako bi zaboravio na sav ovaj stres. Razmišlja da mora odraditi ljetnu praksu, želi otići i s roditeljima, ali i s prijateljima na neki izlet ili more. Želio bi duže spavati, možda nekad igrati i igrice s prijateljima, nije važno samo da se družimo, mislio je. Ivan je odlučio isplanirati svoje zimske i ljetne praznike tako da ima dovoljno vremena za druženje, ali i aktivnosti u kojima će se osjećati korisno.

Odlučio je da odredi dnevno okvirno vrijeme od 2-3 sata te dogovorio se s roditeljima i školskim koordinatorom da će volontirati jedan dan u tjednu. Mislio je da mu tako neće biti previše nakupljenog nastavnog gradiva, a uz to imati dodatnu aktivnost razvijanja humanosti i solidarnosti prema drugim ljudima. U 7. mjesecu dogovorio se s roditeljima da će ići na more tjedan dana. To će mi biti pravi odmor, posvetit ću se samo sebi, možda pročitam i koju knjigu mislio je. Roditelji su mu dozvolili da s prijateljima ode na izlet jedan vikend u 8. mjesecu. Baš se radovao tome, često se družio s prijateljima, ičao na plivanje, igrali su nogomet, ponekad igrice i vozali se biciklima. Ali sad će se cijelo vrijeme družiti. Ivan se osjećao baš odmorno, i imao je dovoljno vremena za sve. Bio je zadovoljan kako si je sve isplanirao i ostavio dovoljno vremena za odmor. I mama ga je pohvalila razrednici, rekla je da je Ivan preko praznika puno pomagao obitelji u kući kao da je drugo vrijeme. Neće vjerovati, početkom 9. mjeseca čak je

pogledao i knjige. Učio je engleski, odlučio je da će ove godine popraviti svoje znanje iz engleskog jer mu to stvarno treba. Moj Ivan?

Ivan se radovao početku školske godine. Bio je ponosan na sebe kako se organizirao. Odlučio je da će tako sad i za vrijeme školske godine.

Zadatak: Promislite o primjeru i zajednički se dogovorite oko odgovora na pitanja.

- Kako se učenik osjeća za vrijeme zimskih/ ljetnih praznika, a kako na početku školske godine?
- Što je Ivan radio za vrijeme praznika? Kako ih je proveo?
- Koje su prednosti bavljenja tom aktivnošću?
- Koji su nedostaci bavljenja tom aktivnošću?

RADIONICA: PRIČA O EMOCIJAMA KAO FIZIOLOŠKA I PSIHOLOŠKA REAKCIJA



Nacrtala Klara Tomić, 2. b razred

Cilj: Objasniti mogućnost nošenja sa stresom i ljutnjom

ISHODI:

- navesti svoje trenutne emocije
- nabrojiti 3- 4 situacije koje im stvaraju stres i ljutnju
- objasniti reakcije koje im stvaraju navedene situacije
- prepoznati i nabrojati neprikladne i prikladne načine nošenja s ljutnjom
- naučiti i demonstrirati adekvatne načine nošenja s ljutnjom
-

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: zdr A.1; A.2: B.4 osr B.1; B.2; B.4

TRAJANJE RADIONICE: 45 min

POTREBAN MATERIJAL: A4 papiri, flipchart, flomasteri, bojice, hamer

TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1: Kako se osjećam

Učenici na blok papiriće, svatko za sebe, navede kako se osjećao kada se probudio. Nakon toga ih zalijepe na ploču, a voditelj/ica pročita navedene osjećaje te najavi temu radionice: Kako se nositi sa stresom i ljutnjom ?

5 min

AKTIVNOST 2: Kako izgleda moja ljutnja

Voditelj/ica rasporedi učenike u 4 skupine od 4 do 6 učenika. Zatim svakom učeniku podijeli prazan papir A4 i bojice/flomastere. Učenici na papir trebaju nacrtati ljutnju i dati naziv svom crtežu. Nakon toga, u svojim skupinama prezentiraju radove. Od svih radova u skupini, učenici trebaju napraviti poster koji će prikazati ostatku razreda.

15 min

AKTIVNOST 3: Sva lica ljutnje

Nakon provedenih uvodnih aktivnosti, voditelj/ica provodi kratko poučavanje o emociji ljutnje i nošenju s ljutnjom (Prilog 1). Učenici formiraju zajedničku definiciju o stresu i ljutnji te uz pomoć voditelja/ice govore o važnosti regulacije neugodnih emocija.

Pitanja koja se mogu postaviti su sljedeća:

Što je za vas ljutnja?

Može li se ljutnja kontrolirati?

Koje situacije izazivaju ljutnju?

Je li ljutnja korisna emocija?

15 min

Voditelj/ica povezuje početnu aktivnost sa svakodnevnim stresom te kontrolom stresa i ljutnje. Učenici izrađuju kontrolni regulator i vlastitu strategiju nošenja s ljutnjom (Prilog 2).

5 min

EVALUACIJA

Učenicima podijeliti evaluacijske listiće.

3 min



Nacrtala Klara Tomić, 2. b razred

Radni list- prilog 1

PODUČAVANJE O LJUTNJI

Ljutnja je jedna od emocija koja se povremeno javlja kod svih ljudi. Nije ni dobra ni loša, već jednostavno kao i svaka druga pojava, ima svoju funkciju. Javlja se kad se osjećamo ugroženi nekim vanjskim podražajem, kada se nađemo u neugodnoj ili frustrirajućoj situaciji te osjećamo povrijeđenima ili razočaranima, ili kada se prisjetimo nekih prošlih uznemirujućih događaja. Važno je naglasiti:

U redu je ljutiti se, ali na pravu osobu, u pravo vrijeme i na pravi način!

Ljutnja se općenito smatra „negativnom“ emocijom.

Većina ljudi smatra da ne bi trebali osjećati ljutnju i ne voli biti predmetom ljutnje drugih.

Zašto je to tako? Prvenstveno zato što ljudi vrlo često miješaju termine ljutnja i agresivnost, a često ih i zamjenjuju.

Međutim, razlika između ova dva koncepta vrlo je bitna. Ljtnja je doživljaj koji se javlja kao reakcija na zamišljenu ili stvarnu nepravdu, bol ili frustraciju.

Ljtnja nam pomaže da upoznamo sami sebe. Ona nam pokazuje što nam je važno, jer samo ono što nam je važno može izazvati našu reakciju. Isto tako pokazuje nam što mi osobno doživljavamo kao nepravdu. Ona nas i pokreće. Priprema naše tijelo za konkretnu akciju kroz unutarnje procese koji tijelu daju brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez navedenih procesa ne bi se pokrenuli i rješavali brojne probleme u našem životu. Ljtnja, upravo zbog toga što može biti vrlo snažna, zahtijeva intenzivno i hitno bavljenje problemom i na taj način potiče promjene i komunikaciju. Dakle, ljtnja sama po sebi nije zapravo negativna. Problemi nastaju zbog načina na koje svoju ljtnju izražavamo.

Agresivnost je (verbalna ili fizička) mogući set ponašanja koje koristimo kada smo ljuti, a koji je usmjeren na izazivanje štete, osvetu ili pak općenito nanošenje boli.

Mudri ljudi kažu kako je ljtnja „zmaj“ na našem ramenu. Takav zmaj kad ga se *probudi* može rigati vatru i biti jako neugodan prema drugima (povrijediti ih), ali ako dobro upoznamo sebe (i svoju reakciju na ljtnju) može nam biti i saveznik koji će nam u trenucima ljtnje reći „stani, razmisli, broji do 10“.

Kakav je vaš zmaj na ramenu?

Nakon poučavanja, voditelj zamoli učenike da razmisle i analiziraju svoje tipične reakcije u situacijama ljtnje. Učenici mogu navesti po jednu situaciju za koju misle da su prikladno reagirali (držali svog zmaja pod kontrolom) i jednu situaciju gdje misle da nisu prikladno reagirali (gdje je zmaj kontrolirao njih). Također, voditelj može podijeliti učenicima siluetu ljudskog tijela te označe gdje se osjećaj ljtnja javlja (Prilog 3).



Nacrtala Klara Tomić, 2.b


Radni list 2 Kontrola i nošenje stresom i ljutnjom

Strategija upravljanje ljutnjom

Univerzalni moto za nošenje s ljutnjom

- 1. Kada** si ljut/a prepoznaj. Obrati pozornost na znakove koje ti šalje tvoje tijelo: gdje osjećaš ljutnju (diže li ti se tlak, izlazi li para na uši, boli li te želudac...). Ne ignoriraj činjenicu da si ljut/a.
- 2. Sjeti se** kako trebaš kontrolirati svoju ljutnju, a ne ona tebe. Kada te ljutnja preplavi, tada ona kontrolira tebe i tvoje ponašanje. U takvim situacijama obično reagiramo onako kako ne bi htjeli.
- 3. Pokušaj se** preusmjeriti misli, ili fizički udalji se od osobe/ situacije koja u tebi izaziva ljutnju. Ponekad je dobro sebi, a i drugima omogućiti neko vrijeme smirivanja. Ljutnja je obično snažan osjećaj i dobro je pokušati se prvo „ohladiti“. Sjeti se metafore semafora: CRVENO - stati, ŽUTO - razmisliti i pripremiti se, ZELENO- oprezno krenuti. Tako je i s ljutnjom, kad si u crvenom - **STOJ!**



- 4. Broji** do 10, duboki diši, brzo hodaj ili nađi neki drugi način da ispušeš prvi bijes. Ključno za smirivanje je pronaći neku tehniku pomoći da otpušemo onaj prvi bijes jer tek onda i racionalni dio sebe.  koja će nam možemo uključiti
- 5. Razmisli** kako možeš na prikladan način izraziti svoju ljutnju. Važno je reći drugima čime su nas naljutili i dati im do znanja da smo ljuti. Važno je da to bude prikladno. Najčešće izjave: „Nije mi ništa, ne ljutim se.“ i pomalo ignorirati osobu je isto tako neprikladno kao i vikati na nekoga. U ovakvim situacijama koristiti „Ja „ poruke koje mogu biti vrlo korisne .

Aožda imam problem

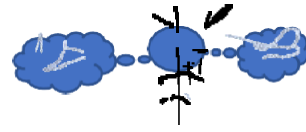


- 6. Pokušaj** isprobati to u stvarnom životu. Neka ne ostane sve samo na mislima, važno je ljudima dati do znanja što nas ljuti.
- 7. I, na kraju** pohvaliti sebe za svaku promjenu i napredak u nošenju s ljutnjom. Važno je zapamtiti, kako ne mora sve uspjeti od prve 🏆



RADIONICA: KONTROLA LJUTNJE

Cilj: Objasniti mogućnost nošenja sa stresom i ljutnjom
ISHODI:



- navesti svoje trenutne emocije
- nabrojiti 3- 4 situacije koje im stvaraju stres i ljutnju
- objasniti reakcije koje im stvaraju navedene situacije
- prepoznati i nabrojati neprikladne i prikladne načine nošenja s ljutnjom
- naučiti i demonstrirati adekvatne načine nošenja s ljutnjom
-

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: zdr A.1; A.2: B.4
osr B.1; B.2; B.4.

TRAJANJE RADIONICE: 45 min

POTREBAN MATERIJAL: A4 papiri, *flipchart*, flomasteri, bojice, hamer papir

TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1

Na početku uvodnog djela voditelj/ica najavljuje kako će im kroz priču pokušati prezentirati zornu situaciju kako reagiramo, koje osjećaje pokazujemo te o čemu ovise naše reakcije.

3 min

AKTIVNOST 2: Djevojka i keksi

Nakon uvodnog dijela, voditelj/ica učenicima čita priču „Djevojka i keksi“, te moli učenike da pažljivo slušaju dok čita.

5 min

AKTIVNOST 3: Pitanja i odgovori

Nakon čitanja priče voditelji potiču sudionike na diskusiju o priči.

Što je naljutilo djevojku?

Kako je sve mogla reagirati?

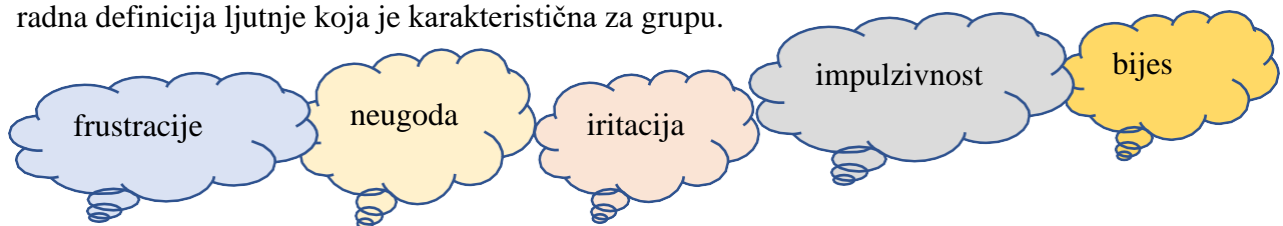
O kojim se sve emocijama radilo?

Podsjeća li vas ova situacija na vaše vlastite reakcije?

12 min

AKTIVNOST 4: Podučavanje o ljutnji (voditelj/ica)

Voditelj/ica navodi temu radionice, *Ljutnja i prikladno nošenje s ljutnjom*. Zatim potakne učenike da navedu na što ih asocira emocija. Svaki sudionik može reći jednu ili više asocijacija, a voditelj/ica zapisuje na *flipchart*. Iz iznesenih asocijacija može se napraviti radna definicija ljutnje koja je karakteristična za grupu.



Definicija: ljutnja je emocija koja odražava naše osnovne potrebe, vrijednosti i uvjerenja, možemo razumjeti što nam je važno i što to želimo „obraniti“.

Poučavanje o ljutnji

Poučavanje se može provesti u obliku interaktivnog kviza. Na samom početku kviza voditelj podijeli učenicima zelene i crvene post-it papiriće. Voditelj čita tvrdnje koje se odnose na vještinu davanja i primanja komplimenata i obilježja navedene vještine. Nakon što voditelj pročita tvrdnju, zamoli učenike da podignu crvenu ili zelenu karticu ovisno o tome slažu li se s tvrdnjom ili ne. Zelena kartica označava odobravanje ponuđene tvrdnje, a crvena neslaganje s tvrdnjom. Nakon svake tvrdnje voditelj daje objašnjavanje točnih odgovora te poučava učenike o vještini.

TVRDNJE

1. Ljutnja je loša emocija. N T

Objašnjenje: Nije ni dobra ni loša, kao i sve emocije ima svoju funkciju. Ljutnja se najčešće javlja kad se osjećamo ugroženo, kad se nađemo u nekoj neugodnoj situaciji, kada se osjećamo povrijeđeni ili razočarani ili kada se prisjetimo nekog događaja koji nas je uznemirio. Ljutnja nije negativna, ona potiče promjene u odnosima.

2. Ljutnju ne možemo kontrolirati N T

Objašnjenje: ponekad kada smo ljuti, teško je kontrolirati riječi ili ponašanje te možemo povrijediti ljude oko sebe. No, ako upoznamo sebe i svoju ljutnju možemo je kontrolirati. Postoje razne tehnike kojima možemo vježbati kontrolu ljutnje: npr., brojanje do 10, udaljavanje iz situacije, bavljenje tjelesnom aktivnosti, zamjenom neugodne /negativne misli, pozitivnim i ugodnim.

3. Ljutnja nam pokazuje da nam je nešto važno N T

Objašnjenje: Ljutnja pomaže da upoznamo sami sebe, pokazuje da nam je nešto važno, ljutnja nas pokreće i ukazuje na nešto što doživljavamo kao nepravdu, bol ili frustraciju.

4. Kad smo ljuti najbolje je odmah reagirati i ako treba osvetimo se. N T

Objašnjenje: Osveta nije jedini način na koji možemo izraziti ljutnju. Ljutnju prema drugoj osobi može se izraziti na više načina: udaljiti se iz situacije, razgovorom... Važno je naučiti adekvatno izraziti ljutnju bez nanošenja boli i štete drugoj osobi. Ljutnja nije problem, problem je neadekvatno ponašanje i način na koji reagiramo te pokazujemo ljutnju.

5. Ljutnja pokreće cijelo tijelo. N T

Objašnjenje: Ljutnja je snažna emocija. Daje tijelu brzinu, okretnost, spretnost, energiju i snagu potrebnu za reagiranje. Bez toga se nikada ne bi pokrenuli i mijenjali probleme u našem životu. U našem organizmu mogu se javiti različite reakcije ubrzani rad srca, ubrzano površno disanje, crvenila u licu i sl.

6. U ljutnji možemo „napasti“ osobu bez posebnog razloga. N T

Objašnjenje: Kad nas neka situacija razljuti, u nama se probudi ljutnja. Ako ne reagiramo na ljutnju, lako možemo planuti u krivoj situaciji. U novoj situaciji najčešće planemo na sitnicu i izvičemo se na osobu koja nije uzrok naše ljutnje



EVALUACIJA

Učenici na kraju sata ispunjavaju evaluacijske listiće s ponuđenim simboličkim oznakama. Zaokružite kako ste se osjećali, s obzirom na vrijeme:

Sunčano: Oduševljenje, toliko toga sam naučio/la.

Pretežno sunčano: Ugodan osjećaj, lijepo i zanimljivo.

Oblačno: Nešto mi se sviđa, a nešto ne.

Kiša: Iznenađen/na sam, pomalo mi je neugodno.

Oluja: Sve me to ljuti i plaši, ne slažem se s tim što radimo.

Magla: Sve mi je nejasno, ne znam što osjećam.

2 min

Radni list 1

DJEVOJKA I KEKSI

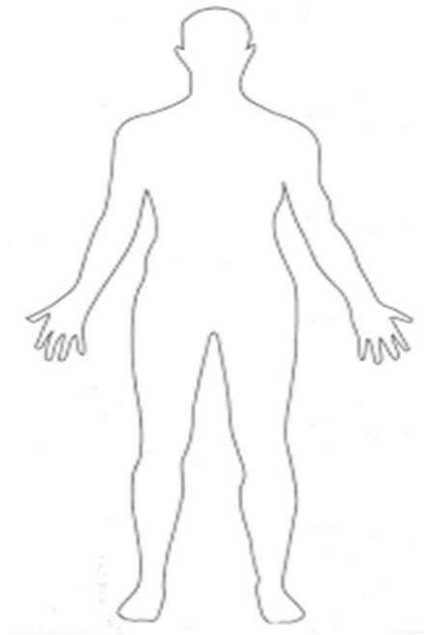
Djevojka je čekala avion u čekaonici jednog velikog aerodroma. Budući da je trebala dugo čekati, odlučila je kupiti knjigu kako bi joj vrijeme brže prošlo. Uz knjigu kupila je i paketić keksa. Sjela je u čekaonicu kako je nitko ne bi uznemiravao. Kraj nje je bila stolica sa keksima, a do nje jedan gospodin koji je čitao novine. Kad je ona počela uzimati keks i gospodin je uzeo jedan. Ona se šokirala, ali ništa nije rekla i nastavila je čitati knjigu. U sebi je pomislila: ma gledaj ti ovo, da samo imam malo više hrabrosti, do sada bih ga već udarila... Svaki put kad je ona uzimala jedan keks, čovjek pored nje, ne obazirući se ni na što, uzimao je isto tako jedan. Nastavili su tako dok nije ostao samo jedan u paketu, i djevojka pomisli: baš me zanima što će sada napraviti! Čovjek uzme posljednji i podijeli ga na dvoje! Ovo je zaista previše, pomisli djevojka, šokirana uzme svoje stvari, knjigu, torbu i bez riječi ode prema izlazu iz čekaonice. Kada se osjećala malo bolje, nakon što ju je prošla ljutnja, sjela je na mjesto gdje nije bilo nikoga da bi izbjegla neke druge neugodne događaje. Zatvori knjigu i otvori torbu da je ubaci u nju. U tom trenutku ugleda paketić keksa još uvijek netaknut. Posrami se kao kradljivac i tek tada shvati da je paketić keksa, isti kao njen, bio od gospodina koji je sjedio pored nje, ali koji je, bez šokiranja, nervoze ili prepotencije, podijelio i svoj posljednji komad sa njom, totalno suprotno od nje, kojoj su bili povrijeđeni ponos i osjećaji.

Ljudski bijes i ponos nemaju granica i često zaboravljamo da svaka priča ima i drugu stranu medalje.

Koliko puta u našem životu ćemo ili smo pojeli tuđi keks, a da to nikad nećemo ili nismo ni saznali?

Prije nego što se dođe do brzopletog zaključka i prije nego što se počne misliti loše, GLEDAJ s pažnjom detalje, vrlo često situacija nije onakva kako izgleda nama na prvi pogled.

Radni list 2
Silueta ljudskog tijela
Gdje osjetim ljutnju?



Radni list 3

Situacije za vježbanje vještine



1. Najbolja prijateljica me ignorira cijeli dan. Želim joj nešto važno ispričati, a nije mi odgovorila ni na jednu poruku. Cijeli dan!! Baš sam ljuta!
2. Danas ću se nakon tjedan dana vidjeti s dečkom. Jedva čekam! Pola sata prije izlaska iz doma nestalo je vode. Sad se ne mogu okupati i oprati kosu. Koja katastrofa! Baš sam ljuta!
3. Profesorica me krivo optužila. Dvije cure iz mog razreda su se smijale cijelo vrijeme, a ja sam dobila jedinicu zbog toga. Sad će još zvati moje roditelje. Koji loš dan. Baš sam ljuta!
4. Danas su mi roditelji trebali poslati novce za džeparac. Napokon ću moći otići u grad nakon tri tjedna i kupiti svoju željenu majicu. Dođem do bankomata i onda shvatim kako su mi zaboravili uplatiti danas. Ne mogu vjerovati! Baš sam ljuta!

Obrazloženje:
Situacija 1

Situacija 2

Situacija 3

Situacija 4

Radni list 4

Napravite svoju listu kontrole. Napiši načine, tehnike i postupke koji ti pomažu u nošenju s ljutnjom. Svaki put kad se naljutiš, sjeti se ove liste, ona je tvoja snaga za nošenje s ljutnjom.

RADIONICA: MOJE SIGURNO MJESTO

Cilj: razviti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti, osjećaj samopouzdanja, pozitivnu sliku i svijest o sebi.

ISHODI:

- prepoznati osjećaje i osjećaje sigurnosti
- razlikovati promjena u vlastitom tijelu i ponašanju
- uvježbavati tehnike i vještine sigurnosti

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr B.4.1.A; B.4.2A ; zdr A.5.3

TAJANJE RADIONICE: 45 min

POTREBAN MATERIJAL: papir A4, flomasteri, bojice

TIJEK RADIONICE

UVOD

Voditelj u uvodnom dijelu radionice upoznaje učenike s ishodima radionice. Današnja aktivnost temelji se na imaginaciji i vještini opuštanja (relaksacije). Učenicima se skreće pozornost na to da tijekom provođenja vježbe trebaju poštivati i pažljivo slijediti naputak. Voditelj čita upute.

3 min

AKTIVNOST 1: Pojam fantazije

Dok držimo oči otvorene, okrenuti smo vanjskom svijetu, a kada ih zatvorimo, okrećemo se svom unutarnjem svijetu. Vježba nas smiruje i usmjerava nas na sebe tako da ćemo pokušati putovati u svom duhu. Riječi vode našu fantaziju, ali nemojte se prisiljavati na izmišljanje slika, pustite da vam dođu same. Ako vam misli počnu lutati bez reda, malo ih slijedite, a onda se vratite vježbi. Postane li vam zbog nečega neugodno, imajte na umu da možete otvoriti oči i preuzeti kontrolu nad situacijom. Pokušat ću vas voditi, a vi ćete zatvorenih očiju zamišljati što želite i u čemu najviše uživajte. Važno je znati da nema opasnosti, jer je vježba poput sanjarenju koje poznajete. Zatvorite oči. Opustite leđa, pokušajte osjetiti svoje tijelo, opustite ruke, trbuh, mišiće u nogama, sve do stopala, pokušajte se potpuno opustite.

7 min

AKTIVNOST 2: Vođena fantazija „Moje sigurno mjesto“

Zamislite da ste u polju, u šumi, uz rijeku ili na moru. Zamislite krajolik koji volite, u kojem ste već bili ili, pak, nikada niste bili, ali biste htjeli biti. Zamislite sebe kako hodate tim krajem. Krećite se onako kako je vam odgovara i kako vam je drago: trčite, valjajte se, šćite, skaćite! Osjetite tlo pod nogama? Osjetite povjetarac, mirise u tom krajoliku? Osluškujte zvukove?

Kakvi su tu oblici i boje? Uživajte u svakom detalju, dodirnite nešto!

Sada se polako zaustavite, približite se svom sigurnom mjestu. To je vaše najomiljenije mjesto, mjesto gdje se osjećate zaštićeno, gdje sanjate ili razmišljate, promatrate svijet iz prikrajka.

Šta ste učinili? Jeste li sjeli ili čučnuli? Šta vidite? Pogledajte dobro oko sebe!

Za ovo vaše mjesto možda nitko ne zna. Možda je to mjesto gdje ste se zajedno nekada s nekim igrali...? Ima li osim vas još nekoga ?...

A sada se polako dižete, ponijeli ste sa sobom u ruci nešto za uspomenu na naše sigurno mjesto (kamenčić, školjku, grančicu, zemlju, cvjetić, ili...).

Polako koračajte, zamišljeni ste, držite u ruci nešto kao zalog vaš tajni predmet. Vraćate se u učionicu tako da brojite u sebi do deset i onda otvarate oči.

15 min

AKTIVNOST 3

Nakon čitanja, učenici ne trebaju govoriti, već ostaju u skladu sa mislima i slikama koje su imali u vođenoj fantaziji. Svakom učeniku podijelite papir za crtanje i bojice. Voditelj zamoli učenike da nacrtaju svoje sigurno mjesto. To može biti u različitim oblicima, bojama, nekog mjesta, prostora i sl., odnosno, da nacrtaju slike koje su vidjeli u vođenoj fantaziji.

Nakon što svi nacrtaju crtež, stave ga ispred sebe te započnu diskusiju. Za diskusiju mogu poslužiti sljedeća pitanja:

Što držite u ruci?

Što ste ponijeli sa sobom?

Hoćete reći kako izgleda vaše skrovito mjesto?

Dok ste zamišljali pojedine scene, što vam je smetalo?

Kako ste se osjećali?

Dobrovoljci mogu pokazati svoj crtež i objasniti o čemu se radi i zašto je to njihovo sigurno mjesto.

Zamoliti učenike da zamisle da je to putovanje do sigurnog mjesta bio kratki film koji su gledali. Kako bi mu dali , ali tako da spomenu i svoje ime u naslovu, npr. „Teodora na plaži“ „Lana u svom vrtu“ „Matej na drvetu“, i sl. Učesnici na crtežu upisuju ime filma- crteža te izmjenjuju između sebe koje su nazive filma odabrali.

15 min

AKTIVNOST 4: „Kako se osjećam“ EVALUACIJA

Nakon radionice sudionici stanu u krug, voditelj ih zamoli da razmisle o tome kako se osjećaju, a zatim, svaki sudionik neverbalno (pokretom ili mimikom) izrazi svoj osjećaj.

5 min

RADIONICA: MOJE UNUTARNJE OGLEDALO

Cilj: upoznati sebe i svoje potrebe u interakciji s drugima

ISHODI:

- razviti sliku o identitetu i vlastitom ponašanju
- usvojiti vrijednosti koje usmjeravaju aktivnosti i reakcije
- razviti međusobno povjerenje, razumijevanje i grupnu povezanost

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr C.4.1. , C.5.1.
zdr B.5.2.A

ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA :

TRAJANJE RADIONICE : 45 min

POTREBAN MATERIJAL:



TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1: Ogledalo

Učenici se rasporede u dva reda, okrenuti jedni prema drugima. Jedan red su oni ispred ogledala, a drugi njihove slike u ogledalu. Učenici koji stoje ispred ogledala izvode različite pokrete, ponašaju se kao da su zaista ispred ogledala, a likovi u ogledalu slijede njihove pokrete. Nakon nekog vremena uloge se izmjenjuju.

5 min

AKTIVNOST 2: Radim to što radim

Voditelj daje naputak: „Neka svatko napiše tri stvari koje ne voli raditi, ali koje ipak ih radi.“ Nakon što napišu svoje tri stvari, voditelj daje sljedeći naputak: „Neka svatko napiše razlog zbog kojeg nastavlja raditi ono što ne voli.“

U krugu ili u manjim grupama svaki učenik iznosi objašnjenje koje je dao tako da navede jasnu poveznicu onoga što netko čini i njegovih osnovnih potreba ili vrijednosti.

Na primjer, ako neko napiše *Stalno kasnim na matematiku. Zbog toga što kasnim profesoricu me ismijava pred drugima*, možemo postaviti pitanja: „Zašto to radiš, ako to ne voliš?“, „Što bi ti htio/htjela?“, „Koju zapravo potrebu imaš?“

Pretpostavimo da učenik odgovori: „Htio bih da me profesoricu prestane kritizirati. Htio bih da me drugi učenici ne ismijavaju.“ Učenik, dakle, želi da ga drugi cijene. Tada možemo pitati da zašto ne radi ono što zapravo hoće.

Navesti još jedan prikladniji primjer. Marko je napisao: „Imam prijatelja koji hoće da sve radim po njegovom. Uvijek odbija moje prijedloge i mišljenja. Uvijek ja popustim, jer ne želim ostati bez prijatelja.“

Što Marko želi, koja je njegova potreba? Zašto svom prijatelju ne kaže jasno, što od njega očekuje? Zašto ne kažeš NE nametnutom pritisku? Iz kojeg razloga dopušta osjećati se podređeno?

Skupina može započeti raspravu o tome kada i zašto radimo ono što druge traže. Kada djelujemo u skladu sa svojom potrebom ili onako kako želimo.

15 min

AKTIVNOST 3: Moj dan

Svaki učenik zamisli jedan dan, onako kako ga želi provesti od trenutka kada se probudi pa do trenutka kada ode na spavanje. Zatim to opišu drugima: što su sve radili, s kim su bili, što su jeli, kako su se obukli... Nakon što svi učenici opišu svoj dan, voditelj ih zamoli da tom scenariju daju naziv (npr. „Ivana putuje vlakom u Zagreb“, „Marin igra tenis sa svjetskim prvakom“).

Pitanja za raspravu:

Što ste većina poželjeli?

Jesu li to bile ne/moguće želje?

Možete li takav dan ostvariti?

Što vas sprečava?

Ako ste zamislili nemoguće, možete li napraviti neku drugu opciju koja bi zadovoljila istu potrebu ? (putovati, biti s nekim, planinariti i sl.)

12 min

AKTIVNOST 4: Zapetljani ples

Na kraju, voditelj zamoli sudionike da stanu u krug i podignu ruke u zrak. Na znak voditelja učenici se polako približavaju jedni prema drugima i pokušavaju uhvatiti nečije ruke u zraku. Zatim spuštajući ruke, stvore lanac, ali tako da drže ruke koje su uhvatili. Zadatak učenicima je da pokušaju raspetljati čvor, ukoliko je to moguće, na sve načine kojih se mogu sjetiti, pritom ne ispuštajući ruke koje su uhvatili. Na sličan način pokušavaju povezivati svakodnevne situacije i potrebe s vježbom koju su izveli.

10 min

EVALUACIJA

Pokažite rukama koliko vam je ugodno sudjelovati u radionici: sklopljene ruke znače „ne baš“, blago raširene ruke znače „OK je“, a visoko podignute ruke znače „jako mi se sviđalo.“

3 min

RADIONICA: DOBROČINITELJI

Cilj: osobni rast i razvoj percepcije o sebi te razvoj međusobnog povjerenja, poštovanja i razumijevanja

ISHODI:

- razviti osjećaj odgovornosti i empatije za drugoga
- pokrenuti akcije i aktivnosti pomaganja i pružanje podrške i pomoći
- ukazati na značaje pomaganje kao humanu i socijalnu osjetljivost

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA: osr B.5.1., A.4.1.

TRAJANJE RADIONICE : 45 min

POTREBAN MATERIJAL: papir A4, blok kartice, flomastere, trakaste lente

TIJEK RADIONICE

UVOD

AKTIVNOST 1: Osobina koju volim

Voditelj zamoli učenike da svatko napiše na post-it papiriću koju svoju osobinu najviše vole, razmišljajući na trenutak o sebi i svojim osobinama kako bi što realnije vidjeli sebe, jer je vidjeti sebe najteže.

2 min

Ukoliko netko od učenika ne zna što bi napisao, može reći: „Trebam pomoć!“ Onda se netko iz kruga javi (ili učenik koji traži pomoć kaže ime učenika čiju pomoć želi: „Trebam pomoć ili „Neka mi pomogne Sara!“). Tada učenik koji traži pomoć upita: „Što najviše voliš kod mene?“ Učenik koji pomaže, šapne mu odgovor koji prvi učenik upisuje na svoju karticu. Voditelj mora napomenuti da nije riječ o osobini koju bismo željeli imati, nego o osobini koju već imamo. Kartice se stavljaju u šešir, a potom svako izvuče po jednu i svima je pročita.

Onako kako se redom čitaju osobine, ostali učenici pogađaju o kome se radi, kome navedena osobina pripada.

10 min



Radionica: Pomagači-dobročinitelji učenika 3. b razreda

AKTIVNOST 2: Daj da ti pomognem

Sudionici se raspoređuju u skupine od 4 do 6 članova, zatim na karticu u boji upisuju problem koji ih u zadnje vrijeme najviše opterećuje i muči. Nakon toga, svaki učenik izvuče iz košarice nečiji problem. Ako izvuče svoj, onda ga vraća i izvlači drugi. Svatko svojoj skupini pročita problem koji je dobio, kao da je njegov vlastiti te navede način na koji misli da ga može riješiti. Drugi učenici mogu predložiti kako bi ga oni riješili, jedino ne sudjeluje onaj učenik čiji je problem. Voditelj prati da se svakom problemu posveti podjednako vremena. Razgovor o pojedinom problemu zaustavlja se riječima: „A sada vratimo karticu onome čija je.“

15 min

Nakon vježbe otvoriti raspravu sa sudionicima postavljajući pitanja:

Kako ste se osjećali rješavajući nečiji problem?

Koliko ste se trudili riješiti taj problem?

Kako ste se osjećali kada je na redu bio vaš problem?

Jeste li odabrali uistinu važan problem?

Koliko vam se trenutno ideja pojavilo kako bi riješili problem?

10 min

AKTIVNOST 3: Dobročinitelji

Nakon što su ostali sudionici bili stvarni pomagači u borbi s problemima, mogu izabrati i imaginarnog osobnog pomagača. U sredinu kruga voditelj postavi kartice s pomagačima (tako da se vidi samo naličje kartica), učenik, nakon što zatvori oči, neko se vrijeme ponovo usredotoči na svoj problem, uzima nasumice jednu od kartica, okreće je i čita cijeloj grupi. Važno je da voditelj potiče, ohrabruje te pohvaljuje učenike koji su poruku pomagača razumjeli u pozitivnom smislu.

7min

EVALUACIJA:

Zaokruži emotikon koji opisuje tvoje osjećaje!



2 min

NAZIV RADIONICE: MOJI ODNOSI S VRŠNJACIMA

Cilj: povezati vlastite osobine s karakteristikama prijateljstva

ISHODI:

- prepoznati svoje karakterne osobine
- opisati karakteristike prijateljstva
- povezati dobre kvalitete prijateljstva s mentalnim zdravljem

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA:

zdr B.4.2.B

osr B.4.2.

osr B.5.2.

TRAJANJE: 45 min

POTREBAN MATERIJAL: hamer-papir, papiri A4 u boji, škare, ljepilo, flomasteri, olovke, lopta



TIJEK RADIONICE

AKTIVNOST 1: Upoznavanje sudionika i pravila radionice, 10 min

Učenici sjede u krugu. Voditelj radionice kreće s predstavljanjem tako da kaže svoje ime i poveže ga s nekom životinjom čiji naziv počinje istim slovom kao ime (npr. Marija kao miš.)

B C A F

Pravilo je da se nazivi životinja ne smiju ponavljati.

Nakon toga, voditelj radionice upoznaje učenike s ciljem radionice i pravilima radionice (sudjelovanje na radionici treba biti aktivno i bez prisile, poželjno je pridržavati se dogovorenoga vremena prilikom realizacije aktivnosti, sve što se izgovori za vrijeme radionice ostaje među sudionicima, sudionici trebaju pažljivo slušati jedni druge).

AKTIVNOST 2: Vrt prijateljstva, 20 min

Učenike prema boji koju vole podijeliti u skupine. U svakoj skupini neka bude 4 učenika. Podijeliti im radni materijal (papir u boji, škare, olovke, flomasteri, ljepilo).

Od papira u boji trebaju izrezati laticu i napraviti cvijet. U svaku laticu napisati nešto o sebi (što vole raditi, što vole čitati, s kime vole provoditi slobodno vrijeme...).



Od papira izrezati ograde i na njih napisati odlike prijateljstva, tj. što očekuju od prijatelja, kakvi trebaju prijatelji biti.

Cvjetove i ogradu zalijepiti na veliki hamer-papir.

AKTIVNOST 3: Sinteza, 10 min

S učenicima komentirati osobine i karakteristike prijateljstva koje su naveli. Potaknuti učenike da komentiraju i povežu prijateljstvo s mentalnim zdravljem. U kojoj mjeri prijateljstvo može utjecati na poboljšanje ili pogoršanje mentalnoga zdravlja? Kako njihovi međusobni odnosi u razredu utječu na mentalno zdravlje?



AKTIVNOST 4: Volim te, jer si..., 4 min



Učenici jedni drugima nasumično bacaju loptu. Učenik koji baca loptu kaže: Volim te, jer kao prijatelj si... i dodaje jednu karakteristiku prijateljstva s ograde te baca loptu drugom učeniku.

AKTIVNOST 5: Evaluacija, 1 min

Učenicima podijeliti papire na kojima se nalaze emotikoni. Učenici trebaju zaokružiti emotikon koji najbolje prikazuje njihovo zadovoljstvo radionicom.

NAZIV RADIONICE : MOJA SOCIJALNA MREŽA

Cilj: analizirati odnose s osobama kojima smo okruženi

ISHODI:

- opisati odnose s osobama iz svoje socijalne mreže
- predvidjeti svoju socijalnu mrežu u budućnosti

OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA:

osr A.5.1.

zdr B.5.2.B

POTREBAN MATERIJAL: papiri A4, olovke, flomasteri, samoljepljivi papirići s emotikonima

TRAJANJE: 45 min



TIJEK RADIONICE

UVOD: Upute za radionicu, 2 min

Voditelj radionice upoznaje učenike s ciljem radionice i (sudjelovanje na radionici treba biti aktivno i bez prisile, pridržavati se dogovorenoga vremena prilikom realizacije se izgovori za vrijeme radionice ostaje među sudionicima, pažljivo slušati jedni druge).



pravilima radionice poželjno je aktivnosti, sve što sudionici trebaju

AKTIVNOST 2: *Vjetar puše za sve...*, 10 min

Učenici sjede u krugu, ali tako da je jedna stolica manje. Onaj koji je bez stolice, stoji u sredini kruga (za početak je najbolje da to bude voditelj) i smišlja karakteristiku koja je zajednička većini sudionika, ali da se odnosi na socijalnu mrežu. Na primjer, voditelj radionice kaže: *Vjetar puše za sve one koji imaju sestru*. Tada se svi učenici koji imaju sestru ustanu i traže slobodno mjesto, kao i osoba koja je prva stajala u krugu. Osoba koja ostane stajati, smišlja novu karakteristiku.

Napomena: sudionici se ne smiju premjestiti na praznu stolicu pored sebe, nego se moraju ustati i pronaći drugu praznu stolicu.

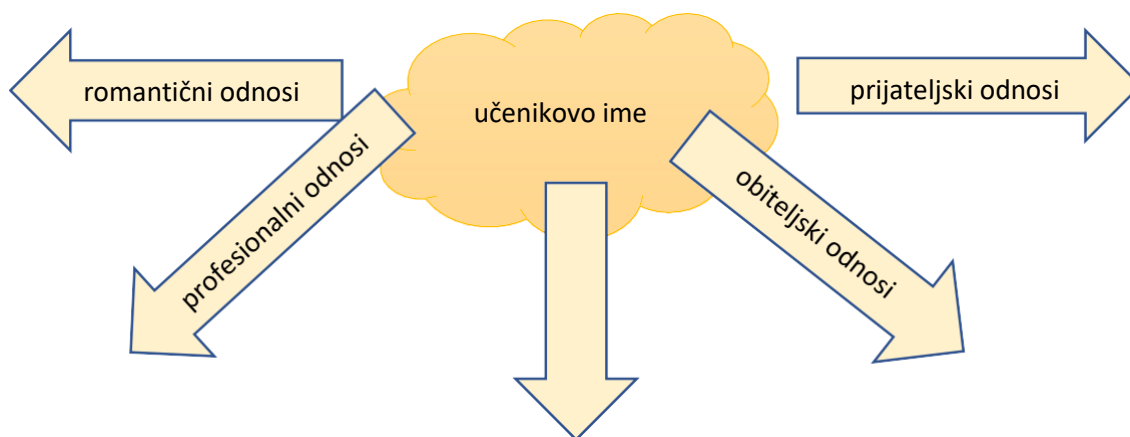


Primjer: *Vjetar puše za one koji imaju brata, sestru, bratića, sestričnu, prijatelja, prijateljicu, baku, djeda...*

AKTIVNOST 3: Moja socijalna mreža, 15 min (10 min aktivnost + 5 min komentiranje)

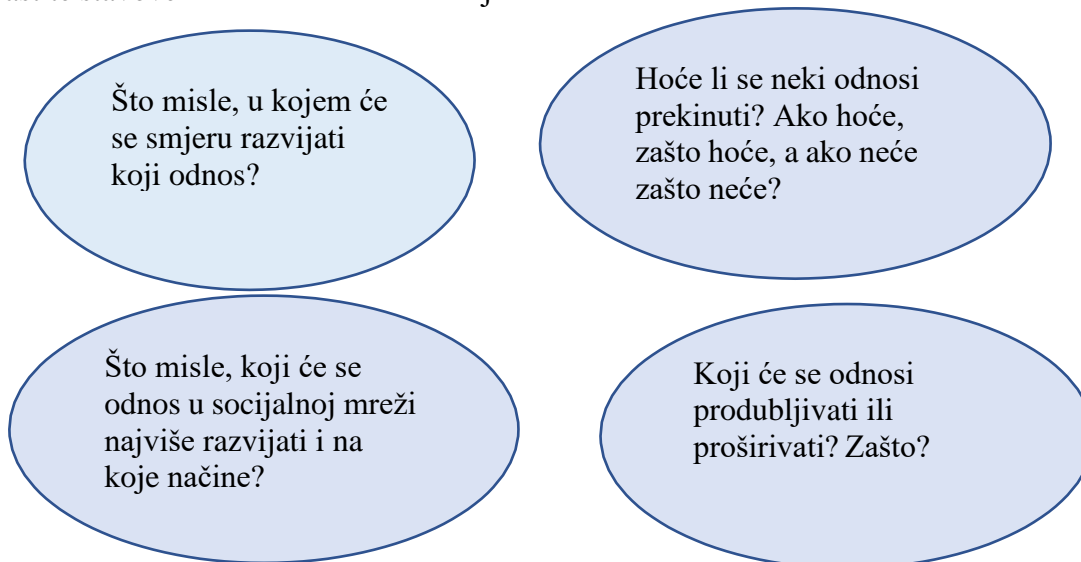
Učenicima podijeliti A4 papire i flomastere/olovke. U sredini papira trebaju napisati svoje ime, a na ostatku mreže navesti odnose koje ostvaruju s osobama iz svoje okoline: obiteljske, prijateljske, romantične, profesionalne, poslovne...

Učenici koji žele mogu pročitati što su napisali. Voditelj potiče učenike na suradnju i da komentiraju svoju socijalnu mrežu.



AKTIVNOST 4: Moja socijalna mreža u budućnosti, 10 min

Voditelj potiče učenike da promisle o svom budućem životu. Razgovorom ih navodi da iskažu vlastite stavove o odnosima unutar socijalne mreže.



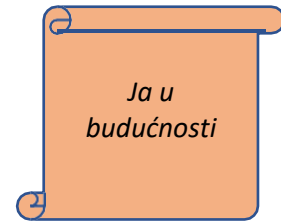
Napomena: važno je potaknuti učenike da obrazlože svoje mišljenje, ali bez prisile.

AKTIVNOST 5: *Ja u budućnosti*, 7 min

Na osnovu razgovora iz prijašnje aktivnosti, učenici će napisati kratki sastavak od 3 do 4 rečenice na temu *Ja u budućnosti*. U tome će sastavku navesti onaj socijalni odnos za koji smatraju da će im biti važan u budućnosti.

Čitanje sastavaka.

Kratki razgovor o tome je li im bilo teško zamisliti sebe u budućnosti, koje će odnose nastaviti njegovati, hoće li im biti žao ako se neki odnosi ne nastave u budućnosti i sl.



EVALUACIJA, 1 min

Učenicima podijeliti papire na kojima se nalaze emotikoni. Učenici trebaju zaokružiti emotikon koji najbolje prikazuje njihovo zadovoljstvo radionicom.

TEHNKE ZA OPUŠTANJA I JAČANJA MENTALNOG ZDRAVLJA

Tehnika uzemljenja

U situacijama visoke razine stresa, uznemirenosti, anksioznosti, u situacijama snažnih neugodnih emocija, kao što su strah ili ljutnja, potrebno je uzemljenje i sirenje našeg tijela. Posebno je tehnika uzemljenje korisna kod paničnog napadaja. Tehnika uzemljenje pomaže nam da uključimo sva 5 osjetila kako bi se usmjerili na detalje našeg okruženja.

Nabroji 5 stvari koje možeš vidjeti

Pogledaj oko sebe. Nabroji pet stvari koje vidiš. Obrati pozornost na detalje, kako svjetlo ulazi u prostiju, teksturu stropa, predmete koje prije nisi uočio/la.

Nabroji 4 stvari koje možeš osjetiti

Obrati pažnju na svoje tijelo. Osjeti kako odjeća dodiruje tvoje tijelo. Osjetiš li vjetar ili sunce. Kakav je osjećaj pod tvojim stopalima ili rukama. Dotaknu nešto blizu sebe. Obrati pažnju na to kakva je površina tog predmeta, da li je predmet topao ili hladan, mekan ili grub.

Nabroji 3 stvari koje čuješ

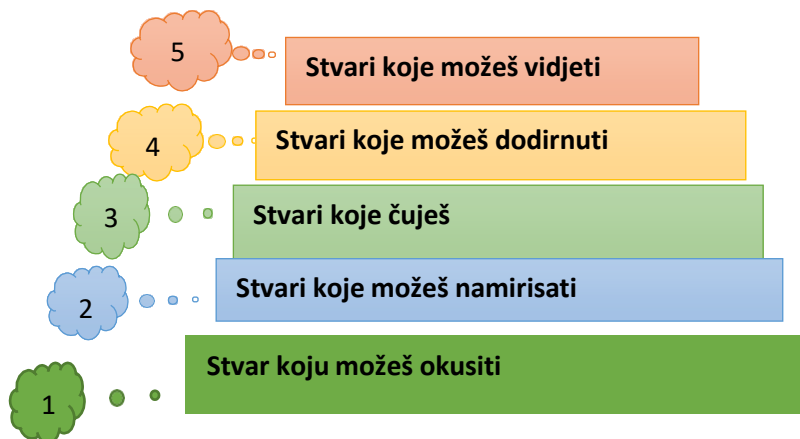
Obrati pažnju na zvukove oko sebe. Čuješ li promet, otkucavanje sata, vjetar ili glazbu?

Nabroji 2 stvari koje možeš namirisati

Primijeti mirise u zraku oko sebe. Možeš i uzeti neki predmet u blizini i pomirisati ga.

Nabroji 1 stvar koju možeš okusiti

Obrati pažnju na to koji okus osjećaš u svojim ustima.
A sada udahni, pogledaj oko sebe i nabroji:



Veoma je važno prepoznati negativne misli koje uzrokuju i pojačavaju panični napad i znati ih preoblikovati!

Vježba disanja (3 do 5 min individualni ili skupni pristup)

Vježba pravilnog disanja može pomoći učenicima u smanjenju stresa i zaštite tjelesnog i mentalnog zdravlja. Učenjem pravilne kontrole disanja postizemo i opću relaksaciju, koja pridonosi boljem psihofizičkom stanju.

Primjer 1.

1. Sjesti na stolac i opustiti tijelo.
2. Postaviti dlanove obje ruke na područje prsnog koša.
3. Udahnuti na nos.
4. Prilikom udaha pomicati samo prsni koš.
5. Izdahnuti na usta izgovarajući glas „s“.
6. Stanka nakon četiri duboka udisaja.

Primjer 2.

1. Sjesti na stolac i opustiti tijelo.
2. Postaviti dlanove na područje trbuha.
3. Udahnuti na nos (pokušati udahnuti što više u „trbuh“).
4. Izdahnuti na usta izgovarajući glas „s“.
5. Stanka nakon četiri duboka udisaja.
- 6.

Vježbe disanja raditi minimalno 3 - 5 minuta dnevno.

Vježbanje

Tjelovježbe dokazano smanjuju stres. Bavljenje sportom već od prve minute podiže razinu endorfina, a i lagana tjelovježba smanjuje kortizol.

Lagane šetnje, pilates, joga, ples, vježbe snage pod opterećenjem ili timski sportovi, brzo hodanje i sl. Pokušajte pronaći vlastiti najučinkovitiji način rješavanja stresa.

Redovito vježbanje podiže samopouzdanje i odvlači misli od problema, a sve se to pozitivno odražava na cjelokupno psihofizičko zdravlje. Osobe koje se bave sportom generalno su sigurnije u sebe, psihički stabilnije i rjeđe dolaze u stresna stanja.

Slušanje glazbe

Slušanjem glazbe opada razina kortizola (pokazali su istraživanja njujorške akademije). Osobe koje su slušale glazbu, brže su se oporavljale nego li osobe koje su se pokušale oporaviti od stresa u tišini.

Također, istraživanje iz 2011. godine na pacijentima koji su se oporavljali od operativnih zahvata, pokazalo je da su oni koji su slušali opuštajuću glazbu tražili manje sredstava protiv bolova i sedativa od onih koji nisu slušali nikakvu glazbu.

Masaža

Samo 5 minuta masaže dnevno smanjuje razinu kortizola i pomaže smanjiti stres. Kratka masaža podiže razine hormona sreće, dopamina i serotonina, što poboljšava raspoloženje i može pobuditi osjećaj sreće i zadovoljstva.

Topla kupka

Podizanje raspoloženja i smanjivanje štetnih utjecaja stresa, može se postići i slanom kupkom bogatom magnezijem koji podiže razinu serotonina, ili pak mirisnim kupkama, tako da u toplu, ne vruću, vodu dodate nekoliko kapi eteričnog ulja lavande, ruže ili eukaliptusa. Kupanje u miru dvadesetak minuta uz opuštajuću glazbu za smirivanje i podizanje raspoloženja. Ugodite ovako sami sebi barem jednom tjedno kako biste izbjegli posljedice kroničnog stresa.

Smijeh

Poznata je narodna da je smijeh najbolji lijek. Čak i smijeh na silu dokazano smanjuje razinu kortizola i čini nas sretnijima. Ako se osjećate nervozno i zabrinuto, pokušajte staviti osmijeh na lice, a osjećaj sreće doći će spontano. Kad ste pod pritiskom i osjećate simptome stresa, priuštite si nekoliko sati uz dobar humorističan film ili knjigu, ili druženje s prijateljima i poznanicima koji su poznati po dobrom humoru i raspoloženju.

Autogeni trening

Autogeni trening - znanstveno dokazana tehnika relaksacije i samopomoći, a koristi se za duboko opuštanje koje unaprjeđuje tjelesno i psihičko zdravlje, oslobađa od štetnih posljedica stresa i poboljšava kvalitetu života koju je razvio njemački psihijatar, psihoanalitičar i hipnoterapeut dr. Johannes Schultz. Autogeni trening, povećavanjem psihološke otpornosti, postizanjem unutarnjeg mira i osvještavanjem promjena koje se događaju u tijelu, pomaže nam da shvatimo povezanost tijela i psihe, odnosno, utjecaja stresa na promjene u organizmu koje često ignoriramo, a koji dugoročno mogu rezultirati teškim oboljenjima.

Autogeni trening (tehnika opuštanja)

Autogeni je trening jednostavna i vrlo djelotvorna metoda u otklanjanju anksioznosti i straha. Postoje mnoge potvrde o njezinoj djelotvornosti u liječenju raznovrsnih psihosomatskih poremećaja. Sastoji se od sljedećih šest sugestivnih vježbi:

- 1) potpuni mir, moja desna ruka je teška
- 2) potpuni mir, moja desna ruka je topla
- 3) potpuni mir, srce mi radi mirno i pravilno
- 4) potpuni mir, dišem mirno i pravilno
- 5) potpuni mir, moj sunčani splet (*plexus solaris*) je ugodno topao
- 6) potpuni mir, čelo mi je ugodno svježije, potpuni mir.

Svaka od navedenih sugestija treba se polagano u mislima ponavljati, ne izgovarati, 5 do 7 puta. Vježbe se mogu izvoditi sjedeći ili ležeći, u udobnom i opuštenom položaju pri čemu su oči zatvorene. Vježbe autogenog treninga mogu se kombinirati s određenim porukama kao što su: „Sve se bolje i bolje osjećam“, „Svakoga dana sve više napredujem u svakom pogledu“, „Uspjet ću...“ (ostvariti to što želim). Nakon opuštenosti koja se postiže autogenim treningom, mogu biti vrlo korisne i vizualizacije. Osobi se može sugerirati da vizualizira sebe kako otvara vrata novog života, radosti, mira, napretka i ljubavi.

Progresivna mišićna relaksacija (PMR)

Posebna tehnika opuštanja koja se koristi za otklanjanje negativnih utjecaja i posljedica stresa te kontrolu tjeskobe. PMR znanstveno je dokazana metoda relaksacije koja se temelji na nizu vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina cijelog tijela, čime se unaprjeđuje

povezanost tijela i uma. Tehnika je posebno korisna osobama koje su često izložene stresnim okolnostima, a zahvaljujući postepenom kontrahiranju i opuštanju različitih skupina mišića, tehnika je uspješna u regulaciji srčanog ritma, usporenju ritma disanja, smanjenju krvnog tlaka, smanjenju napetosti mišića i psihološkog doživljaja opuštenosti tijela.

Vježba za automatske negativne misli

I pored toga što studije tvrde da se čak 80 % naših negativnih predviđanja nikada ne ostvari, svejedno smo skloniji misliti negativno nego pozitivno. Sve je više *self help* knjiga koje nastoje osvijestiti moć pozitivnog razmišljanja, ali ponekad je potrebno odraditi jednu vježbu – sjesti za stol i zabilježiti one misli koje nam ne mogu izaći iz glave. Dokazano je da se stavljanjem misli na papir postiže trenutno olakšanje s negativnim mislima te da ih je lakše kontrolirati kada ih vidimo ispred sebe, u fizičkom obliku.

ABCDE tehnika

Ova se tehnika temelji na:

- opisu neugodne situacije koja se dogodila
- identifikaciji vlastitih misli i emocija koje su se javile kao reakcija na situaciju te njihovih posljedica
- promjeni razmišljanja traženjem dokaza za misli i emocije koje su se pojavile
- promjeni negativnih vjerovanja.

Tehniku ABCDE je jednostavnije samostalno primjenjivati uz prethodnu pripremu sa stručnjakom za mentalno zdravlje koji vas može nekoliko puta provesti kroz vježbu i koja vas može kroz nekoliko kraćih primjera naučiti ovoj vježbi.

Psihološko savjetovanje ili psihoterapija

Ukoliko osjećate da ste preplavljeni stresnim situacijama i osjećate da sami ne pronalazite dovoljno motivacije za samostalno učenje neke od navedenih stručnih tehnika, potražite **psihološko savjetovanje ili psihoterapiju** kako biste naučili korisne metode za stresne reakcije, kako biste sebe osnažili i radili na jačanju psihološke otpornosti.

Mnogi imaju predrasude javiti se na psihološko savjetovanje zbog osude javnosti ili su u strahu od otvaranja nepoznatoj osobi ili ulaganja emocionalnih (i financijskih) resursa u ovaj proces koji može potrajati. No, svi se ti strahovi mogu ukloniti prvim korakom, odnosno pokušajem od kojeg uvijek možete odustati ako shvatite da vam ne može pomoći.

Ulazak u novo i nepoznato je rizik, ali shvaćanjem vlastitih slabosti i snaga, boljim uvidom u vlastito stanje i učenjem vještina suočavanja sa stresnim situacijama, a gradimo kapacitete za budućnost, bolje socijalne odnose i veću psihološku dobrobit.

Chi gung vježba (William Bloom)

Sjedite mirno, uzemljite se i centrirajte. Osjetite svoj unutarnji osmijeh. Zaželite li, možete se i lagano nasmiješiti. Osjetite kako u vama postupno rastu dobronamjernost i naklonost.

Zatim tim osjećajima osvjetlite svoje fizičko tijelo i unutarnje organe. Usredotočite svoju pažnju na unutarnje organe, zamislite da gledate niz grlo u otvoreni prostor svog tijela. S visine gledate svoje organe, srce, pluća, jetru, bubrege, i sl. Pozdravite svaki organ toplim osmijehom i poželite mu dobro. Osjetite njegovu toplu reakciju i ocijenite kako se osjeća.

S toplom naklonošću održavajte svoje tijelo u pokretu. Svojim učenicima preporučamo jutarnje buđenje uz sretno prizivanje samosvijesti u svoje tijelo, počevši od nožnih prstiju.

Prihvatite svoje osjećaje

Potrudite se da vam osjećaji budu topli i pokretni. Ako živite u teškim uvjetima srdačno pokrenite svoje osjećaje. Prihvatite svoje osjećaje i volite ih. Lako je voljeti svoj humor i velikodušnost, ali nije lako voljeti svoju ljubomoru ili mržnju. Sreća i ljubav ništa ne isključuju, kao što morate volite svoje tijelo bez obzira na to kakvo je, tako prihvatite i svoje osjećaje. Prihvatite sve svoje osjećaje, kako bi toplina samosvijesti kolala vama. Mirno sjedeći postanite svjesni svoje tjelesne prisutnosti i povezanosti sa zemljom. Polako spustite svoju svijest u predjelu pleksusa, malo ispod središta prsnog koša. Dišite lagano i postanite svjesni svojih osjećaja koji se nalaze u vama. Osjetiti ljutnju i bijes, ali isto tako i mir i ljubav, ljubomoru, ali i velikodušnost, osjećaj sigurnosti i nesigurnosti. Postanite svjesni cijelog spektra osjećaja, od najgorih do najboljih. Pohvalite ih i nasmiješite im se. Prigrlite ih i pokušajte ih razumijete. Neka prihvaćanje bude ne samo temelj sreće, već i put k samoliječenju.

Vježba opće namjene

Uzemljite se, smirite se i lagano dišite. Pozovite dobro raspoloženje i uživajte u njemu. Postanite svjesni energetskih polja, sreće i dobronamjernosti. Zamislite kako energija kruži vašim tijelom, prolazi kroz živčani i krvni sustav, mišiće, kosti, i mozak. Neka energija pleše u vašim osjećajima. Osjetite energiju u pleksusa, prsa i srca. Dopustite da energija struji u vaš mozak i misli. Prisjetite se situacija u kojima ste osjećali ljubav, zadovoljstvo, i zajedništvo s vašim bližnjima, prijateljima i cijelim svijetom. Prisjetite se neke misli ili nekog događaja i pokušajte ponovno osjetiti osjećaje koje ste tada imali. Osjećate li ugodu u sebi, polako pojačavajte to iskustvo. Postoji li neko mjesto ili osoba koja dira vaše srce. Mislite na njih i zadržite svoju pažnju uz to mjesto ili uz osobu. Osjetite svoju reakciju i polako je pojačavajte. Dopustite dobrim osjećajima da struje u vama. Sada se ponovno uzemljite, polako dišite i opustite se.

ZANIMLJIVOST POGLEDAJ U BOJE EMOCIJA

Plava

Plava je sjaj duše. U plavoj se boji duša može širiti, opustiti, disati, osloboditi zemlje, postati prostrana, postati makrokozmosna. Doživljaj plave boje osposobljava za lakše stjecanje znanja.



Kada je osoba nemirna, plava boja je smiruje i pomaže da sagleda realno stanje stvari.

Nijanse plave: više nebeska, više zemaljska.

Kobaltno plava je najviše nebeska plava. U svijetu biljaka kobaltno plava je veoma nepostojana boja. Cvjetovi s ovom bojom izblijede veoma brzo. Sve ostale nijanse su između kobaltno plave i indigo plave. Plava može biti hladna ili topla.

Zelena

Zelena boja odraz je zemaljskog života biljaka, umirujuća je, uravnotežuje stvari i možemo osjetiti zemlju pod nogama.

U Geteovom krugu boja, plava i žuta se pojačavaju u zelenu na zemlji gdje je stvorena kontinuirana ravnoteža. U zelenoj boji ljudi doživljavaju neku vrstu mirnoće, nepokretnosti, uhvaćeni su u atmosferi zemlje te su još za vrijeme antičke Grčke počeli promatrati zelenu boju.

U prirodi, iz zelene se boje rađa novi život. To je razlog zašto zelena ima bezvremenu tišinu. Djelovanje zelene u terapiji ogleda se u tome što oživljava organizaciju osjetila. Ona čini da duša osjeti mir, da osjeti zemlju na kojoj može stajati, da se stvari završavaju. Pacijentu s bolestima očiju zelena pomaže u oživljavanju i ojačavanju organa vida. Sa zelenom smo više na zemlji, dok se sa žutom uzvisujemo ka svjetlu.



Žuta

Žuta je boja prvi zastor svjetla. Čista žuta je plemenita i radosna. Usmjerena je ka svijetu, daje i prima. Paul Klee je rekao: "Žuta boja beskonačno prodire; to je kvaliteta ljudskog uma koji se želi razvijati." Žuta ima veoma izraženu kvalitetu povezivanja. Ovo se odnosi na čistu žutu koja ide ka crvenom. Ako žuta postane malo zelena, pomalo prljava, tada pada sa svog trona i postaje obična.



Teško je bojati samo žutom, zato što ona ne želi granice – ona isijava iz koncentriranog centra.

Narančasta



Svaki dan vidimo narančasti sjaj zalaska sunca, pripremu za noć. Osoba bi trebala doživjeti ovu snažnu toplu boju, ali bez pretjerivanja. Neki dijelovi narančaste nisu baš ugodni. Narančasti zidovi u hodnicima i stubištima su prihvatljivi, zato što se u tim prostorima krećemo, njima prolazimo. Narančasta može aktivirati naše pokrete a da ne postane emocionalna.

Plava, kao eterična komplementarna boja narančastoj, osjećaj potrebe za uvidom. Kvaliteta narančaste je otvorenost, pouzdanost. Narančasto večernje nebo pozdravlja nas.

Narandžasta na crveno - vermilion



Vermilion je boja s mnogo pokreta i topline. Ohrabruje metabolizam da se kreće brže. Odlična je boja za ljude koji imaju glavobolje, koji pate od zatvora, ali i za one koji su uvijek hladni i negativni. Pri slikanju, treba pustiti da vermilion postane svjetlija prema gore. Kada se slika bez ikakvih promjena u pokretu, postaje teška i štetna. Vermilion je najmaterijalnija, najteža od svih boja.

Crvena

Crvena ima toplinu, nježnu toplinu duše koja je duboko povezana sa voljom i zemljom. Crvena nas po nekim svojim kvalitetama podsjeća na djelovanje željeza. Radi povezivanjem: prigrli, prožima, prodire. Naša duša spontano odgovara na pojavu crvene u okružujućoj zelenoj okolini. Zelena je pod našim nogama na zemlji, ali crvena je nešto što se po njoj kreće, što je povezano s našom dušom. Samo, kada ima previše crvene, ona postaje opasnost i napada nas. Promatrajući potpuno crvenu, događa se sljedeće: metabolizam se penje u glavu, krv cirkulira snažnije u glavi i tada je živčani sustav napadnut. Krv ide u periferiju, u kožu i osjetne organe. Kada se ovo dogodi u određenim granicama, osjećamo radost. Kada je ovaj proces prisilan, onda razvija bijes. Naše “Ja” želi sačuvati svoju vitalnost. Crvena je “sjaj života” - života na zemlji. Crvena i plava krv su podjednako potrebne.



Purpurna

Nekada davno prije samo kraljevi i svećenici mogli su nositi purpurnu boju. Fenicija je bila prva zemlja za koju se znalo da izrađuje ovu boju od puževa radi bojanja tkanine. Purpurna je slična ljubičastoj, ali je više okrenuta ka našoj unutrašnjosti te odaje ozbiljnost. Simbol je jačanju volje. Nalazi se tamo gdje je hrabrost. Ne koristi se često u terapiji zato što se većina pacijenata treba osloboditi te boje kada ih njena gustoća uhvati fizički i u duši. Suprotno se događa s ljubičastom koja kao da lebdi u zraku.



Duga i njene boje

Dugu primjećujemo kako nas prati na svakom koraku, ali nikada ne dolazi previše blizu. Ostavlja nas slobodne i zato je objašnjenje da je tiha, veličanstvena, harmonična slika, prikazana u sedam boja posebnog ritma i balansa.

Naši su osjećaji poput šarenih pokreta između svjetlosti razmišljanja i naše volje koja je aktivna unutar naših tjelesnih procesa.



Sunce je određujući čimbenik u makrokozmosu, dok je "Ja" ljudskog bića u mikrokozmosu; oba određuju protok pokreta harmoničnim, prozračnim lukom sa sedam boja. Naše "Ja" je naše unutarnje sunce u mikrokozmosu. Naravno, unutrašnja duga nijednog čovjeka nije tako savršena kao ona na nebu. Duga se pojavljuje između svjetla (sunca) i tame sivih oblaka (indigo plavo). Svaki osjećaj ima element razmišljanja (svjetlo) i element volje (tama). Kada "Ja" radi u osjećajima, ono stvara harmoniju između oba pola ljudskog postojanja, između razmišljanja i djelovanja. Žuto - crvena strana duge je aktivna i stimulativna strana. U zelenom, duga potpuno oživljava. Ljubičasta i plava ne sijaju prema nama, već od nas prema van.

I ti možeš napraviti svoju dugu!

Zatvori oči ili ih ostavi otvorene, kako god ti odgovara. Sjedni uspravnih leđa na stolici s nogama na podu. Neka ti ruke vise sa strane. Zatvori i otvori svoje šake nekoliko puta da zagriješ svoje tijelo. Sada polako raširi ruke u stranu i istegni ih koliko god možeš, dlanovi neka budu okrenuti prema gore. Polagano podiži ruke prema gore do glave i istegni se još malo prema gore, ako to odgovara tvojem tijelu. Sada spusti polagano ruke dok su dlanovi okrenuti prema gore da se vrate u početni položaj uz tijelo. Sada uz pokrete ruke usmjerimo pažnju na disanje. Raširi ruke u stranu, dlanovi su okrenuti prema gore, polako podiži ruke na udah prema gore do glave. Ako trebaš ponovno udahnuti dok podižeš ruke prema gore, slobodno udahni koliko god puta trebaš. Kada su tvoje ruke gore visoko, istegni se još malo prema gore, ako to odgovara tvojem tijelu. A onda na izdah počni ruke polagano spuštati, dlanovi su okrenuti prema gore i uživaj u dugi koju stvaraš. Tvoja duga je izbljedadila. Hajde, napraviti još jednu. Udahni i polagano podiži ruke prema gore. A onda izdahni i gledaj kako nastaje još jedna duga dok spuštaš ruke prema dolje. Ponovi nekoliko puta. Za svoju sljedeću dugu ustani. Raširi ruke u stranu, okreni dlanove prema gore, i podiži ruke na udah visoko gore. A onda na izdah, tvoje se ruke spuštaju. Možeš pokušati još jednom. Oči mogu biti zatvorene ili otvorene, kako ti odgovara. Uživaj u dugi koju si sam stvorio.

Literatura:

1. Begić, Dražen. 2011. Psihopatologija. Medicinska naklada. Zagreb. Psihopatologija dječje i adolescentne dobi. 1993. Svjetla grada. Osijek.
2. Bloom, William. 2001. Psihička zaštita. Dušević i Kršovnik d.o.o. Rijeka.
3. Goleman, Daniel. Emocionalna inteligencija. 1997. Mozaik knjiga. Zagreb.
4. Ključević, Željko i dr. 2016. Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih: uloga javnozdravstvenih projekata. Nastavni zavod za javno zdravstvo SDŽ. Split.
5. Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke. 2020. Ur. Bogdan, Andrea i dr. Hrvatska psihološka komora. Zagreb.
6. Oatley, Keath; Jenkins, Jennifer M. 2003. Razumijevanje emocija. Naklada Slap. Jastrebarsko.
7. Pope Gajić, Ozana. 2007. Liječenje pokretom. Školska knjiga. Zagreb.
8. Rijavec, Majda i dr. 2008. Pozitivna psihologija. IEP-D2. Zagreb.
9. Vrhovac, Božidar i dr. 2003. Interna medicina. Naklada Ljevak. Zagreb.
10. Vulić-Prtorić Anita; Lončarević Ivana. 2016. Školski uspjeh i mentalno zdravlje. Napredak 157/3. 302-324.

Preuzimanja:

<https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-podrzimo-ulaganje-u-mentalno-zdravlje-mladih-u-hrvatskoj/>

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>

<https://djecja-psihijatrija.hr/depresija-u-djecjoj-i-adolescentnoj-dobi/>

<https://zivjetizdravo.eu/2020/10/09/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-podrzimo-ulaganje-u-mentalno-zdravlje-mladih-u-hrvatskoj/>

[Program za očuvanja mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa. \(2020\).HZZJZ](#)

[Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti. \(2022\). Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"](#)

