

2020./2021.

## **Pisma: nova prilika**

Školski kalendar i priručnik

udruga-pragma.hr

**Pragma\***

### *Nakladnik*

Pragma, Teslina 13, 10 000 Zagreb  
Tel./faks: 01 7789 950/951  
OIB: 93604401369  
www.udruga-pragma.hr,  
pragma@udruga-pragma.hr

### *Društvene mreže*

Facebook: www.facebook.com/  
udrugapragma,  
Instagram i Twitter: udrugapragma

### *Za nakladnika*

Nedjeljko Marković, predsjednik

### *Autori*

Nedjeljko Marković, dipl. socijalni radnik  
Jelena Adamlje, mag. socijalne pedagogije  
Katarina Jelić, mag. psihologije

### *Recenzenti*

Prof. dr. sc. Danijel Labaš  
Izv. prof. dr. sc. Igor Kanižaj

### *Dizajn*

Narcisa Vukojević, dipl. dizajnerica

### *Lektura*

Jelena Gazivoda, mag. croat., mag. comm.

### *Tisak*

Kerschoffset d.o.o., Zagreb

### *Naklada*

2000 primjeraka

ISBN 978–953–48685–1–5

CIP zapis je dostupan u računalnome  
katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice  
u Zagrebu pod brojem 001073176.

Zagreb, 2020.

Izrada publikacije omogućena je temeljem  
financijske potpore:

Ministarstva rada, mirovinskog sustava,  
obitelji i socijalne politike, Središnjeg  
državnog ureda za demografiju i mlade,  
Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Programske aktivnosti provode se uz finan-  
cijsku potporu Ministarstva zdravstva.  
Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovor-  
nosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može  
se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva  
zdravstva.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji  
mišljenja su autora i ne izražavaju nužno  
stajalište donatora.

Autorska prava ©Pragma.

Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno  
kopiranje, raspačavanje, ponovno objavlji-  
vanje ili izmjena materijala bez prethodnog  
pisanog odobrenja dobivenog od Pragma.



Ministarstvo rada, mirovinskog sustava,  
obitelji i socijalne politike

Središnji državni ured za demografiju i mlade

Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Ministarstvo zdravstva



Grad Zagreb

2020./2021.

## **Pisma: nova prilika**

Školski kalendar i priručnik

**Nedjeljko Marković**

**Jelena Adamlje**

**Katarina Jelić**

2020.

RUJAN

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LISTOPAD

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

STUDENI

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PROSINAC

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021.

SIJEČANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

VELJAČA

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

OŽUJAK

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TRAVANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SVIBANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

LIPANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## **Pisma: nova prilika**

Prvi školski kalendar Pragme, za školsku godinu 2013./2014., poticao je prisjećanje na važne osobe i događaje, nudeći i kratki „praktikum“, a u sljedećim godinama Kalendar je sadržajno proširivan temama iz emocionalne i medijske pismenosti, prosocijalnog ponašanja, prevencije neprihvatljiva ponašanja i poticanja na usvajanje zdravih stilova života. Slavili smo i tuđe uspjehe — akademske, znanstvene, ali i osobne, obiteljske u kalendaru „Neopisivo!“, prisjećajući se velikih sportskih uspjeha naših nogometaša koji su bili simboli požrtvornosti, odricanja. Prošle školske godine, 2019./2020., u središte smo stavili koncept „privrženosti“, odnosno vezanosti za školu (*school bonding*) koja se može promatrati kroz različite oblike odnosa učenika sa školom, nastavnicima, kao i vrijednostima i normama koje škola promiče. Privrženost se opisuje kroz osjećaje koje pojedinac gaji za školu i nastavnike, tj. koliko mu je stalo do škole i odnosa koje u njoj ostvaruje.

Iako samo tek simoblički sadržan, zadržali smo naziv „školski kalendar“ jer uvodno podsjeća na važne datume (iza kojih stoje stoljeća hrvatske političke, socijalne i kulturne povijesti), ali u središtu rada publikacije duboki su odnosi između mladih i njihovih roditelja, odnosno drugih odraslih osoba, kao i njihovih vršnjaka. Ove godine naglasak smo stavili upravo na osobni odnos, odnosno na *personalizaciju* u kojoj su naši korisnici promatrani kao simboli povezani uz konkretne osobe koje „pišu svoja osobna pisma“.

**„Nisam se uklopio u razred i zanima me kako uspostaviti kontakte s vršnjacima, osjećam se izolirano i usamljeno“;**

**„Zanimaju me teme koje govore o siromaštvu, osjećam da moja obitelj pati zbog nedostatka novca“;**

**„Zanima me zaštita okoliša i što ja mogu učiniti jer se bojim za budućnost naše Zemlje, želim promijeniti svoje ekološke navike“;**

**„Imam poremećen ritam spavanja, često se budim noću i satima ne mogu zaspati, a sljedeći dan mi je nikakav, težak, u školi sam popustio...“;**

**„Umro mi je tata, a o žalovanju i gubitku nemam s kime razgovarati, podijeliti svoje strahove, sram me je mojih osjećaja...“**

— samo su neke od izjave korisnika udruge Pragma o kojima će biti riječ kroz pisma.

Obraćanje kroz pisma podsjeća na tekstove koje je veliki papa Ivan Pavao I. objavljivao početkom sedamdesetih godina (Papa Ivan Pavao I., *Pisma Illustrissimi*, 1997., Moderna vremena, Zagreb, preveo Tvrtko Klarić) u kojima Papa piše brojnim „slavnim“, fiktivnim ili povijesnim osobama, npr. glavnom liku Gogoljevih Mrtvih duša (prevarantu Čičikovu) osuđujući svaku vrst laži; svetom Bonaventuri pružajući uzor mladima, te Charlesu Dickensu upozoravajući na moderne socijalne nepravde koje su aktualne i u 19. i 20. stoljeću.

Pragmine teme i tekstovi prilagođeni su najviše mladima — adolescentima, dakle učenicima završnih razreda osnovne škole i učenicima srednjoškolske dobi. S obzirom na opću krizu izazvanu pandemijom koronavirusom i potresom u Zagrebu 22. ožujka 2020. godine, uočava se povećana razina stresa, anksioznosti i drugih psiholoških teškoća kako u općoj populaciji, tako i među mladima. Stručnjaci najavljuju kako će se prave posljedice spomenutih kriznih situacija pojačano osjetiti tek u razdoblju koje slijedi. S obzirom na neizvjesnost trajanja i ishoda pandemije koja je još uvijek prisutna, ona predstavlja produljeni stresor koji ponekad vrlo tiho djeluje među nama i unutar nas.



Međutim, pored povoda kriznih situacija, ovakav oblik školskog kalendara potaknut je i Pragminim bogatim savjetodavnim i terapijskim iskustvom, u radu s djecom, mladima i odraslima. Susrećući se svakodnevno s problemima mladih, vjerujemo kako je o temama i situacijama koje su im osobito teške važno početi razgovarati što ranije te širiti razumijevanje i javnu svijest o potrebama mladih koji ponekad trpe potihom, u sebi. Ovim konceptom kalendara želimo potaknuti stručne suradnike, nastavnike, a najviše razrednike, da se odvažavaju razgovarati o ozbiljnim temama s učenicima. Prepoznaju li se učenici u nekom od opisanih problema, a ne mogu ga sami riješiti ili uz podršku bližnjih, dobro je da potraže pomoć. Mladi s navršenih 14 godina mogu se Pragmi obratiti za online ili savjetovanje uživo. Za uključivanje maloljetnika u savjetovanje, potreban je pismeni pristanak roditelja.

Poruka mladima: ukoliko vam je previše teško ostvariti neke promjene na sebi, porazgovarajte sa stručnom školskom službom ili potražite stručnu pomoć u vašem mjestu! Nekada je brže i lakše prepoznati pravi problem i ostvariti promjene kada razgovaramo s onima koji dobro razumiju osjećaje i ljudsko ponašanje.

Ova publikacija ne bi bila tiskana bez velike podrške nadležnih ministarstava koja prate rad Pragme u nizu projekata i programa — Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva zdravstva, Ministarstva znanosti i obrazovanja, te Grada Zagreba.

Sve pogreške u publikaciji samo su naše i tekstovi nužno ne izražavaju stajalište donatora — ali rado prihvaćamo pohvale/poticaje — u obliku pisama ili kratkih poruka na društvenim mrežama.

Zahvalu dugujemo i dizajnerici Narcisi Vukojević, lektorici Jeleni Gazivodi i recenzentima prof. dr. sc. Danijelu Labašu i izv. prof. dr. sc. Igoru Kanižaju, koji su omogućili da publikacija bude jasna, laka za čitanje, vizualno prihvatljiva, sa što manje jezičnih i logičkih pogreška, a ipak primjenjiva i upotrebljiva u svakom školskom ili obiteljskom okruženju.

### **Pišite i vi svoja pisma.**

Ne morate ih sve slati niti objavljivati. Možete voditi svoje dijaloge sa suvremenicima ili događajima, u kojima ćete ostaviti svoj trag, za neke buduće generacije.

Molimo vas da svoje mišljenje o publikaciji iskažete u **upitniku**. Ispunjeni upitnik za vrednovanje (koji se nalazi na 91. str. publikacije) možete poslati poštom, fotografirati i fotografiju poslati e—poštom na: **pragma@udrugapragma.hr** ili faksom na broj: **01 7789 951**.

Svi dosadašnji školski kalendari, kao i druge Pragmine publikacije, nalaze se na mrežnoj stranici **udrugapragma.hr**.

**RUJAN 2020.**

**Tema: kako se uklopiti;  
introvertiranost – ekstrovertiranost**

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 7. rujna** Početak školske godine
- 15. rujna Međunarodni dan demokracije
- 21. rujna Međunarodni dan mira
- 23. rujna Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
- 25. rujna Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
- 26. rujna Europski dan jezika
- 27. rujna Svjetski dan turizma  
**Tjedan cjeloživotnog učenja**

*Draga Pragma,*

imam problem. Tijekom ljeta preselio sam se s obitelji u drugi grad i dosad imam osjećaj da se nisam uspio uklopiti. U gradu u kojem sam prije živio imao sam dva dobra prijatelja u susjedstvu. U školi nisam imao baš prijatelja, ali sam se tu i tamo družio s nekim dečkima tijekom odmora. Inače nisam društven tip, najradije vrijeme provodim sam, slušajući glazbu, pišući kratke priče, vozeći bicikl... Volim imati vrijeme za sebe, to me jako ispunjava. Nekada osjećam da mi ljudi čak ni ne trebaju. Ali sada se osjećam prilično usamljenim. Sve sam nekako tužniji. Mislio sam „valjda ću nekog već upoznati“, ali to ide teže nego sam mislio i mislim da je problem u meni.

Škola traje već nekoliko tjedana, a ni s kim se ne družim u razredu. Najradije stavim slušalice na uši tijekom odmora i slušam glazbu jer mi je postalo neugodno samo „zujati“. U početku je razred bio dosta ljubazan prema meni, zvali su me nekoliko puta nakon škole da odem s njima do parka, ali sam ja tamo uglavnom šutio jer mi je bilo neugodno govoriti pred većim brojem ljudi, a ionako sam imao osjećaj da s njima nemam zajedničkih tema. Skoro sam počeo odbijati njihove pozive izmišljajući da imam neke obaveze. Primjećujem da više sa mnom ni ne pokušavaju razgovarati tijekom odmora.

U susjedstvu vidim da ima osoba mojih godina, ali ne znam kako bih ikome pristupio. Moja sestra je već stekla par prijateljica, čak su bile i kod nas doma.

**Kako mogu steći prijatelje?**

*Tin*

*Dragi Tine,*

preseljenje je svakako veliki događaj prema kojemu možemo imati čak i suprotne osjećaje. S jedne strane, teško nam je ostaviti već dobro poznatu sredinu, školu, prijatelje, rodbinu, igralište ili put uz rijeku s kojima nas vežu brojne drage uspomene, a tamo negdje nas čeka nešto nepoznato koje nas

može i plašiti — javljaju se pitanja „kako ću se snaći“, „hoću li naći tako dobru ekipu“. S druge strane, može nas veseliti „novi početak“, nova sredina u kojoj mislimo da ćemo se i mi možda lakše promijeniti. Možda donosimo i nove odluke: u novom razredu ću biti pričljiviji, više ću učiti, baviti ću se sportom... Ako smo odlučni, uspijeva nam ostvariti određene promjene. No, nakon nekog vremena možemo početi primjećivati da smo nekako isti, da smo ista osoba kao i prije preseljenja. I dalje smo tvrdoglavi, sramežljivi, lijeni za učenje itd. To nas može obeshrabriti ili, s druge strane, možemo prihvatiti činjenicu da nas ne mijenjaju okolnosti već se možemo mijenjati sami. A to najčešće ide polako i od nas zahtijeva puno strpljenja sa samima sobom.

Iz ovoga što pišeš o sebi djeluješ kao osoba koja je sklona **introverziji**. Introvertirane su one osobe koje su više usmjerene na svoj unutrašnji svijet: maštu, razmišljanje, dubokoumna pitanja, analizu. Zato ih društvo ponekad doživljava „tihima“. One nisu nužno sramežljive ili nedruštvene, ali imaju potrebu za osamljivanjem. Njima druženje sa samim sobom može biti zabavno. Te osobe, nakon intenzivnog dana ispunjenog druženjima, boravkom među ljudima, pune svoje baterije u aktivnostima poput šetnje, pisanja, razmišljanja, slušanja glazbe, vožnje bicikla itd. Oni vole ljude, ali se najčešće zbližavaju s manjim brojem osoba s kojima imaju vrlo dubok odnos. Vole raspravljati o „važnim“ temama, umaraju ih razgovori koje nazivamo „*small talks*“ (ćaskanje o nevažnim, neutralnim temama). Introvertirane osobe ne vole puno podražaja (buke, susreta), to ih može činiti razdražljivima i iscrpljenima.

S druge strane imamo **ekstrovertirane** osobe koje su usmjerene „na van“, drugim ljudima. Njima je provod nepojmljiv bez društva, uvijek će radije birati aktivnosti u društvu, u odnosu na aktivnosti u samoći. Oni pune svoje baterije pravo među ljudima. Vole upoznavati nove ljude, nije im

neugodno kada su u centru pažnje. Njima je potrebno puno podražaja da bi se osjećali zadovoljno, stoga im odgovara dan ispunjen velikim brojem aktivnosti i druženja.

Postoje i tzv. **ambiverti** koji su kombinacija ekstroverta i introverta. No, možemo primijetiti u okolini i velik broj introverta koji su postali „priučeni ekstroverti“ (npr. introvert koji je prevladao strah od nastupa u javnosti i artikulirano drži predavanje), jednako kao što ekstroverti mogu naučiti biti „tišima“ (npr. ekstrovert koji je naučio pažljivo slušati druge i odoljeti potrebi davanja svog mišljenja). To nam govori kako i jedni i drugi imaju koristi od širenja vlastitih granica i obogaćivanja karaktera novim iskustvima i vještinama. Nisu osuđeni živjeti samo onako kako su po svom karakteru skloni. Ali ni jedan ni drugi tip karaktera nije pogrešan ili ispravan. Kao što to vrijedi i inače, važno je prihvatiti sebe i prepoznati dobre strane svog karaktera. Loše je ako se mijenjamo samo zato što osjećamo da nas netko „tjera“ biti drukčijima ili se osjećamo „čudnima“. Istina je da se danas u društvu cijeni i potiče ekstrovertiranost pa to introvertima može stvoriti određenu nelagodu i napetost jer se osjećaju neprikladnima, neuklopljenima.

Tine, pozivamo te da si daš malo vremena. Prijatelji se nekada stječu vrlo brzo, ali nekada to traje jer nije lako pronaći osobu s kojom smo na istoj „valnoj duljini“. Imamo dojam da si se, zbog toga što si bio razočaran sobom u novoj okolini, povukao u sebe i počeo odbijati kontakte svojih kolega u razredu. Izgleda da su te oni lijepo prihvatili, nitko te od njih nije odbacio, već si se ti udaljio. Računaj na to da je i njima možda neugodno jer ne znaju kako te uključiti u razgovor, osobito ako na njihova pitanja odgovaraš kratko, bojeći se da im nećeš biti zanimljiv ili da ćeš reći nešto glupo i sl. S vremenom se osobe umore od toga da se trude s nekim tko im ne uzvraća, osjećaju se nemoćnima da dopru do njega ili jednostavno misle da su oni ti koji njemu ne odgovaraju pa

se prestanu truditi. Kako misliš da na tvoje kolege utječe kada odbiješ njihov poziv za druženje u parku ili staviš slušalice na uši tijekom odmora?

Pitaj se što ustvari pokušavaš ostvariti svojim trenutnim ponašanjem. Želiš li sebe kazniti u smislu „ako nisam sposoban razgovarati s drugima, bit ću sam!“ ili želiš provjeriti hoće li se drugi i dalje truditi razgovarati s tobom; želiš li da oni uoče kako si tužan, usamljen i da ti potom pristupe, traže način kako da te „pridobiju“?

Potreban je određen napor i s tvoje strane: da se družiš usprkos neugodi, da i sam smišljaš (unaprijed) načine na koji možeš učiniti prvi korak (npr. ponudiš kolege keksima tijekom odmora — to je već znak da im želiš prići!), a zašto ne i da im kažeš kako ti je teško uklopiti se. Nemalo puta se iznenadimo u čemu je ustvari problem u odnosima pa možda i tvoji kolege ne znaju da ti je teško. Upis u kakvu izvan-nastavnu aktivnost ili tečaj također može pomoći jer ondje imamo priliku u manjim grupama družiti se oko tema koje su nam zajedničke.

Možda će ti odgovarati da kada ste zajedno u parku, razgovaraš s jednim ili tek nekoliko kolega, umjesto da govoriš pred svima. Čini se da je tebi važnije pronaći jednu ili dvije osobe s kojima možeš imati kvalitetan odnos nego imati puno (površnih) odnosa. Pogledaj oko sebe i prepoznaj koje su te osobe s kojima bi se volio družiti. Pristupi im s temom za koju uočiš da vam je zajednička, bilo da je to pisanje, vožnja bicikla, igrice ili glazba koju slušaš. I ne brini se ako taj razgovor bude nespretan. Pokušaji (i pogreške!) dovode nas do uspjeha. Odustajanje sigurno ne dovodi to toga.

Ne opterećuj se previše kako upoznati nekoga u susjedstvu. Možda shvatiš da netko iz škole stanuje blizu pa ćete se sresti na putu za doma, možda nekoga upознаš i preko obiteljskih kontakata (zašto ne i preko sestrih prijateljica?). No, prijateljstva ne možemo steći na silu. Naravno da postoji i op-

cija da se nekome obratiš direktno, npr. pitanjem „hej dečki, mogu i ja igrati košarku s vama?“ i svakako da bi za tebe bilo odlično isprobati tako nešto čemu možda nisi sklon. Ali u suprotnome, daj si vremena i nemoj prestati vjerovati da ćeš pronaći odlične prijatelje, ali samo pod uvjetom da ostaneš otvoren prema prilikama koje ti se pružaju!

To ti želimo uz, naravno, da ti nova okolina pruži lijepa i važna životna iskustva!

*Tvoja Pragma*



## **Pitanja za raspravu na satu razrednika**

Što biste rekli za sebe — jeste li ekstroverti, introverti ili ambiverti?

Pronađite na internetu ili se prisjetite poznatih introvertnih i ekstrovertnih povijesnih ili aktualnih osoba.

Navedite prednosti svakog tipa osobnosti.

Imate li iskustvo da ste „proširili“ granice svoje *zone komfora* — npr. introvert ste koji uspješno nastupa pred velikim brojem ljudi? Podijelite ga s ostalima ili opišite svoje iskustvo (anonimno), a zatim pročitajte iskustva naglas.

Kakva su vaša iskustva sa „suprotnim“ karakterima?

Odgovaraju li vam ili radije tražite slične sebi?

Kako biste vi reagirali prema Tinu (kao njegov razred)?

Što biste vi pokušali da ste na Tinovom mjestu, u cilju da steknete prijatelje?

## **Dodatno**

Postoje brojni neslužbeni testovi dostupni na internetu za provjeru čemu smo više skloni — introverziji ili ekstraverziji. Ako niste sigurni gdje vi spadate — ili čisto iz zabave — riješite *online* test (usput, vježbate engleski jezik).

## **Neki od prijedloga stranica s testovima**

<https://introvertdear.com/introvert-extrovert-test-quiz/>

<https://testyourself.psychtests.com/bin/transfer>

<https://openpsychometrics.org/tests/MIES/>

**LISTOPAD 2020.**

**Tema: siromaštvo i zaštita okoliša**

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 1. listopada Međunarodni dan starijih osoba
- 2. listopada Međunarodni dan nenasilja
- 5. listopada Svjetski dan učitelja  
Svjetski dan stanovanja  
(prvi ponedjeljak u listopadu)
- 8. listopada Dan Hrvatskog sabora
- 10. listopada Svjetski dan mentalnoga zdravlja
- 16. listopada Svjetski dan hrane
- 17. listopada Međunarodni dan borbe protiv siromaštva
- 24. listopada Dan Ujedinjenih naroda
- 26. listopada Međunarodni dan školskih knjižnica  
(posljednji ponedjeljak u listopadu)
- 31. listopada Svjetski dan štednje

*Draga Pragma,*

u školi nam je nedavno održano predavanje o siromaštvu nakon kojeg sam poželio saznati nešto više o toj temi koja nije baš ugodna, ali čini mi se da je jako važna. Tako sam vas pronašao. Znam da sam samo još jedan dječak i da ne mogu učiniti previše, no svejedno imam potrebu o tome razgovarati s nekim.

Tako sam na tom predavanju saznao da postoji zajednički naziv za sve tužne zemlje diljem svijeta — zovu ih zemljama Trećega svijeta. To uključuje, najvećim dijelom, zemlje Afrike, dio Azije i Latinske Amerike. Više od 3 milijarde ljudi diljem svijeta živi s manje od 30 kn dnevno za osnovne potrebe. Preko milijardu djece diljem svijeta živi u siromaštvu, a puno ih svakodnevno umire od gladi. Bilo mi je teško gledati slike mojih vršnjaka koji tamo žive. Počeo sam se osjećati loše jer sam, unatoč tome što znam čitati i pisati te pohađam lijepu novu školu, prošli mjesec preskočio izvještaj iz lektire. Ili što sam jučer mami prigovarao zbog ručka. Sjetio sam se pune kutije napuštenih igračaka koje sam odavno prerastao, kao i burnu svađu s tatom oko novog mobitela. Nikada zapravo nisam razmišljao o tome da više od 700 milijuna ljudi svaki dan pješaci kilometrima samo kako bi došli do pitke vode, da neki ljudi ne mogu otići svome liječniku kada su bolesni, da ima djece koja nemaju vlastitu sobu...

Saznali smo i to da brojne tvrtke upravo u tim zemljama grade odlagališta otpada, koja im dodatno zagađuju okoliš i izvore vode. Iz škole sam se vratio tužan i ljut. Pitao sam roditelje zašto moji vršnjaci toliko pate, dok ja imam sve što mi je potrebno. Bili su zbunjeni i zatečeni mojim pitanjem, a kada su se malo pribrali rekli su mi da je upravo zato važno osjećati zahvalnost radi svega što nam je dostupno, ali su dodali kako uvijek postoji način da pomognemo drugima. Rekli su mi kako jedan

čovjek ne može puno napraviti, ali kada se udruže, ljudi mogu mijenjati svijet. Želio bih naučiti kako. Ne mogu se više pretvarati kako je najveći problem gubitak internetske veze na nekoliko minuta ili kašnjenje tramvaja. Želim učiti o prirodi koja me okružuje, njezinim resursima, o tome kako žive moji vršnjaci diljem svijeta. Želim im pomoći. Želim da znaju kako tamo negdje netko misli na njih i želi da žive bolje. Ne znam je li to grižnja savjesti ili nešto drugo. Počeo sam raditi neke sitne promjene poput recikliranja, kako bi bilo manje smeća. Roditelji su mi pomogli donirati stvari koje više ne koristim. Nadam se da će nekome biti korisne. No, ne želim se na tome zaustaviti i trebam Vaš savjet: što još mogu napraviti? Što trebam naučiti? Kako se boriti protiv siromaštva? Prijatelji me malo zezaju radi toga jer misle da je to neka moja „faza“, ali vjerujem kako bih i njih mogao uvjeriti da mi se pridruže, samo kada bi se malo manje glupirali.

Hvala Vam unaprijed na pomoći,

*David*

*Dragi Davide,*

u potpunosti se slažemo s tobom! Siromaštvo je bilo i ostalo jedno od najvažnijih društvenih pitanja, a borba protiv siromaštva stara je koliko i samo čovječanstvo. Drago nam je da si Pragma prepoznao kao jednu od domaćih „adresa“ na kojoj možeš nešto više saznati o toj temi.

Tvoji su roditelji mudri ljudi i shvaćaju koliko je važno da se ljudi udružuju kako bi postigli određene ciljeve i doveli do bitnih promjena u društvu. Pragma je već dugo dio jedne takve organizacije koja se zove Hrvatska mreža protiv siromaštva. Mreža ima svoje ciljeve te kroz različite aktivnosti nastoji zagovarati prava siromašnih i ranjivih društvenih skupina. Želja nam je govoriti o toj temi sa svima – mladima i starijima, političarima i građanima, ljudima diljem RH, ali

i Europe i svijeta. Dugoročno želimo, baš kao i ti, da se siromaštvo iskorijeni i da u tome damo svoj doprinos.

Ako želiš nešto više naučiti o samom pojmu **siromaštva**, možemo ti pomoći s nekim osnovama. Iako ne postoji jedinstvena definicija, smatra se kako su ljudi siromašni ako nemaju dovoljno sredstava za svoje osnovne materijalne potrebe i ako ih to isključuje iz aktivnog društvenog života — tzv. socijalna isključenost. Siromaštvo je veliki problem, najviše zbog toga što sa sobom donosi čitav niz drugih nevolja: od gladi, slabog zdravlja, nedostupnog obrazovanja, beskućništva, nesigurnosti, izolacije, usamljenosti... a siromašni ljudi često ne mogu sudjelovati u sportskim aktivnostima, kulturnom životu, u demokratskim procesima, poput glasanja. Često su im narušena temeljna ljudska prava, poput prava na rad ili život dostojan čovjeka. Često nemaju veliku socijalnu mrežu (npr. puno prijatelja), ne mogu se osloniti na potporu obitelji u teškim trenucima.

Posebno smo svi osjetljivi na prizore djece koja žive u siromaštvu. Rizik od siromaštva djece najviše ovisi o zaposlenju, obrazovanju i zdravlju roditelja, naselju u kojem žive, tipu obitelji te ukupnom broju djece u kućanstvu. U prosjeku su siromaštvom više pogođena djeca čiji roditelji nisu zaposleni, djeca koja imaju samo jednoga roditelja i višečlane obitelji (obitelji s troje i više djece), djeca bolesnih roditelja...

Često je siromaštvo prisutnije u ruralnim sredinama gdje je poljoprivreda glavni izvor prihoda. Iskustvo života u siromaštvu teže pogađa djecu, jer su obično osjetljivija te imaju svoje specifične potrebe — igrati se, družiti i učiti. Nešto što ne dobijemo u djetinjstvu teško je ikada nadoknaditi i zato se Pragma, zajedno s Mrežom, bori i za podizanje kvalitete života sve djece u Hrvatskoj kroz obrazovanje i razne socijalne mjere. Smatramo da se za djecu vrijedi boriti jer su ona odgovornost nas odraslih, ona nipošto ne mogu biti kriva za svoje siromaštvo i nije pravedno da trpe posljedice. Osim

toga, ako im je dosta rano onemogućeno obrazovanje, teško će uspjeti ostvariti budućnost u kojoj tog istog siromaštva neće biti.

A sad odgovor na pitanje što jedan dječak može učiniti — mnogo, vjerovao ili ne! Sama činjenica da o tome razmišljaš pozitivna je promjena u jednoj manjoj sredini, kao što je tvoj razred. Ako su ti prijatelji spremni pomoći (pa čak i ako nisu, za sada), možete u dogovoru s razrednikom organizirati upoznavanje s temom siromaštva, a možete organizirati humanitarnu akciju na razini škole kojom biste nastojali pomoći učenicima koji imaju financijske poteškoće (npr. ne mogu platiti maturlno putovanje, knjige, odjeću i sl.), ili su na neki drugi način u riziku od siromaštva, npr. roditelji im nisu u mogućnosti platiti članarine za sportske klubove ili im financirati natjecanja.

Osim toga, dio je rješenja svakako u odgovornom ponašanju prema otpadu. Sve što je moguće, dobro bi bilo **reciklirati** — primjerice, aluminij i staklo mogu se reciklirati beskonačno puta. To uključuje čak i staru odjeću koju više ne nosimo. Možemo je predati u neki od programa prikupljanja stare odjeće, donirati udrugama koje će od toga izraditi nove predmete ili je pokloniti (ako je očuvana) putem različitih društvenih mreža — u tome je dobro potražiti pomoć i savjet odrasle osobe kako ne biste upali u neku od *online* zamki. Procjenjuje se kako prosječna osoba stvara preko 1 kg otpada svaki dan, što je oko 400 kg otpada godišnje! Energetska učinkovitost može uštedjeti do 30 % energije godišnje, a recikliranjem štedimo i pitku vodu.

Svi možemo razmišljati „zelenije“ pa, što je više moguće, možemo izbaciti predmete za jednokratnu upotrebu (slamke, plastične čaše i pribor za jelo, boce) i zamijeniti ih ekološki prihvatljivijim opcijama od stakla ili metala. Možemo zatvarati vodu dok peremo zube ili podijeliti školsku užinu. Kada odrasteš, naučit ćeš nešto i o zelenim izvorima energije

i možda se odlučiti za električni automobil ili češ češće koristiti bicikl kao prijevozno sredstvo. Ili pak donirati novac za humanitarnu organizaciju po vlastitu izboru.

Ono što ti želimo poručiti je da u svakome životnome razdoblju možeš nešto učiniti — tvoji roditelji potpuno su u pravu! Najvrijednije od svega je što si otkrio empatiju — ona je jedno od najboljih „oružja“ u borbi protiv svih oblika nepravdi, stoga je čuvaj i njeguj čitav život. Samim time, već si učinio dovoljno.

*Tvoja Pragma*

## Radionica

Kako bismo kod učenika poticali zdrav osjećaj odgovornosti prema važnim društvenim pitanjima, već od rane dobi, važno ih je uključiti u donošenje lokalnih politika — kao što su npr. odluke i akcije na razini škole. U tom smislu možete ih potaknuti da osmisle te na sjednici školskog vijeća prezentiraju kraće predavanje na temu kružne ekonomije ili ekološke održivosti — prevencije nastajanja otpada na razini potrošnje materijalnih dobara (eng. *zero waste*).

Na razini osnovne škole — učenici viših razreda (5–8.) mogu korištenjem metode vršnjački potpomognutog učenja, pripremiti i za učenike nižih razreda (1–4.) održati radionicu na temu odgovornog gospodarenja otpadom (recikliranja).

Na razini srednje škole — na satu razrednika organizirati debatu na temu: je li moguće potpuno iskorijeniti siromaštvo (i kako)? Debatu organizirajte prema tzv. Karl Popper metodi, o kojoj nešto više možete pronaći na mrežnim stranicama Hrvatskog debatnog društva ([hdd.hr](http://hdd.hr)).

Dodatno, učenici mogu posjetiti mrežne stranice Hrvatske mreže protiv siromaštva ([hmpps.hr](http://hmpps.hr)), Caritas Zagrebačke nadbiskupije ([czn.hr](http://czn.hr)), kao i brojnih drugih humanitarnih organizacija (primjerice, Marijini obroci — [marysmeals.hr](http://marysmeals.hr)) kako bi otkrili na koje sve načine različite grupe nastoje dokinuti siromaštvo, naročito djece i mladih.

## Preporuke za čitanje

Silvia Avallone: *Čelična mladost*

Izdavač: Lumen izdavaštvo (2012.)



STUDENI 2020.

## Tema: perfekcionizam i samopoštovanje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

1  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28 29  
30

- 1. studenoga **Blagdan Svih svetih**
- 9. studenoga Međunarodni dan borbe protiv fašizma, antisemitizma i ksenofobije
- 10. studenoga Svjetski dan znanosti za mir i razvoj
- 13. studenoga Svjetski dan ljubaznosti
- 15. studenoga **Prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti**
- 16. studenoga Međunarodni dan tolerancije
- 18. studenoga **Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje**
- 20. studenoga Međunarodni dan dječjih prava
- 21. studenoga Svjetski dan televizije

*Draga Pragma,*

javljam se s problemom kojeg sam svjesna već neko vrijeme i o kojem još nisam ni s kim razgovarala. Za sebe smatram da nisam inteligentna ni sposobna za mnogo stvari, a to je moje mišljenje uočila jedna profesorica koja me potaknula na to da se obratim nekom stručnom. Nedavno se dogodilo da sam trebala riješiti jedan jednostavan zadatak, ali ja sam se tako „zaplela“ i zbunila da sam potpuno pogrešno odradila zadatak. Čula sam i neke podsmjehe drugih učenika. Na to sam glasno rekla „ja sam glupa, ja ovo ne mogu!“ i uplakana odjurila na wc, dok me profesorica samo zbunjeno gledala.

Da vam dočaram još neke primjere... Neki dan pekla sam tortu mami za rođendan i jednostavno mi se gornji dio torte raspao kada sam ga pokušavala namjestiti na kremu. Od bijesa sam tortu bacila u smeće. Mama mi je rekla da joj je krivo i da bi tortu svejedno rado pojela, ali jednostavno, ja se u tim trenucima mrzim, ne mogu si pomoći! Ne mogu prestati razmišljati da mi se takve stvari događaju zato što sam glupa!

Nedavno se jedna moja prijateljica udaljila od mene, ne zove me više tako često na kave, a dok razgovaramo imam dojam da sam joj jako dosadna.

Čini mi se da me izbjegava zato što sa mnom nema o čemu pametnom i zanimljivom razgovarati. Često to mislim kad sam u društvu pa radije šutim.

Imam problem i da ako ne ostvarim ono što sam zamislila (npr. ne dobijem onu ocjenu koju sam si zamislila, ne uspijem pospremiti sobu tijekom vikenda...), osjećam se neispunjeno, bezvrijedno i to onda previše utječe na moje opće raspoloženje. Imam osjećaj da će me drugi gledati kao osobu koja „ne zna“, „nije sposobna“ ili „motivirana“. Kada razmišljam o sebi vidim se kao užasno lošu osobu koja ne zaslužuje sreću. Pokušavam biti odlična

**učenica da barem mogu reći da mi „ide“ u školi. Uvijek sam radije doma, ne izlazim puno. Mama mi kaže da sam kao kućna pomoćnica jer stalno čistim, to mi dobro ide. Ali to je zato jer mi jako smeta nered i prljavština pa sam najčešće zbog toga nervozna kod kuće.**

**Roditelji me znaju tjerati van, samo da ne slušaju kako im prigovaram za nered.**

**Toga ima još, no nadam se da ste barem stekli neki dojam onoga što me muči. Ne znam kako si pomoći, ali mi je postalo jako teško — jako sam nezadovoljna sobom.**

**Hvala unaprijed i oprostite na dugačkom tekstu.**

*Monika*

*Draga Monika,*

vidimo da ti je teško. Opterećuješ se svojim mislima (npr. „kalkva ću ispasti? Jesam li naporna, dosadna, hoću li ispasti glupa...?“) i očekivanjima okoline (možda misliš nešto poput „ako nisam onakva kakvom me žele, manje će me voljeti“), izgleda da si postavljaš visoke ciljeve i zahtjeve od same sebe i osjećaš se razočarano kada ih ne ostvariš. Ako tome pridružiš osjećaj da te i okolina gleda kao na onu koja se ne trudi, koja je neuspješna ili nedovoljno dobra, tada kao da ti pada motivacija za sve: učenje, prijatelje, hobije, budućnost... Možda se osjećaš manje vrijednom, bespomoćnom, nesamopouzdanom...

Radi se o uvjerenjima koja nije lako pobijediti („glupa sam, nesposobna...“) ali to što se javljaš možda ipak znači da gajiš nadu da nisi tako „beznadan slučaj“. Jako je dobro da si odlučila potražiti pomoć! Mislimo da bi ti koristilo kada bi s nekim mogla uživo razgovarati o sebi (s nekim stručnjakom), ali ćemo te pokušati ohrabriti da promisliš o tome što već sada možeš promijeniti.

Čini se da si osoba koja nema visoko mišljenje o sebi ni o svojim sposobnostima. Ovdje razlikujemo dva pojma: samopoštovanje i samopouzdanje.

**Samopoštovanje** predstavlja skup naših misli i osjećanja o našoj vrijednosti; o našem karakteru; to je općeniti **stav** koji imamo prema sebi. On može biti negativan ili pozitivan. Primjerice, osoba za sebe može misliti „Baš sam glupa... ne vrijedim ništa... niš' koristi sam... loša sam osoba... mrzim se!” ili suprotno tome, može misliti „Super sam! Ja sam carica! Volim se! Dobra sam osoba”. To ponekad mislimo, a da si to nikada nismo direktno rekli. Važno je najprije osvijestiti gdje smo s našim samopoštovanjem, je li ono previše nisko, previše visoko ili „taman”? Samopoštovanje može varirati, ovisno o tome osjećamo li se uspješnima ili neuspješnima, jesmo li nešto napravili dobro ili pogrešno. Možemo se osjećati dobro u svojoj koži kada npr. vidimo da smo uspjeli nekome pomoći, ali već u trenutku u kojem osjetimo da smo drugog povrijedili, samopoštovanje nam se može strovaliti i osjećamo se izrazito lošima.

**Samopouzdanje** je vjera u vlastite sposobnosti i vještine; pojednostavljeno rečeno, sigurnost ili nesigurnost u sebe. Osoba koja razmišlja „što ako se osramotim? Što ako sam napisala nešto glupo? Jesam li dobro iskombinirala odjeću danas?“ sumnja u sebe, u svoje procjene, u svoje sposobnosti. Osoba koja razmišlja „Mislim da ću dobro odraditi ples pred publikom! Ide mi to!” ili „što god mislili svi oko mene, meni je moj modni stil fantastičan!” je prilično samopouzdana, pouzdaje se u sebe i svoje procjene, odluke, izbore!

Naravno, samopoštovanje i samopouzdanje najčešće su povezani pa ako je jedan negativan, često je negativan i drugi. S niskim samopoštovanjem i samopouzdanjem jako se dobro „slaže“ jedna naša osobina — **perfekcionizam**, težnja ka savršenosti. Ona ima svakako svojih prednosti, ali nemalo je puta prilično teška svojim „vlasnicima“. Perfekcionisti su ljudi koji osjećaju da nikada nisu dovoljno dobri sebi i drugima, opterećuju sami sebe time da se moraju iskazati, briljirati (u svemu), imaju vrlo visoka očekivanja i od sebe, ali

i od drugih. Ukoliko ne ostvare sami svoje ciljeve/planove/očekivanja, razočaraju se u sebe, nisu zadovoljni sobom i ponekad se kažnjavaju radi toga. Ukoliko drugi (ili život) ne ostvare njihova očekivanja, perfekcionisti „gundaju“, kritiziraju, osjećaju se tjeskobno jer su im planovi narušeni. Mogu se osjećati kaotično i izgubljeno kada ne ide sve „po špagi“. Imaju veliku potrebu da budu u kontroli onoga što (im) se događa (što je često – nemoguće!). Perfekcionisti su stoga skloniji stresu i sagorijevanju.

Ne znamo slažeš li se, ali čini nam se da sebe cijeniš s obzirom na to koliko si uspješna, dobra. Pritom si postavljaš visoke kriterije. To je doista iscrpljujuće jer je teško biti stalno uspješan. A opet, zahtjevno je i stalno preispitivati svoju vrijednost, u situacijama uspona i padova. To troši puno energije. Važno bi bilo da pokušaš svoje samopoštovanje (kako sebe vrednuješ) temeljiti, ne na svojim uspjesima i neuspjesima, već na tome da sebe prihvaćaš takvu kakva jesi. Pogledaj oko sebe, sigurno ćeš pronaći barem jednu osobu koja te voli takvu kakva jesi! Ona možda nema od tebe nikakvih očekivanja u smislu „voljet ću te ako...“. Izgleda da ti sebi postavljaš puno ucjena „voljet ću se ako budem pametnija...“. Ali problem nastaje kada doživiš neuspjeh i tada si kažeš „nisam uspjela jer sam glupa“ čime potvrđiš svoj stav o sebi i tako ukруг, nikako da se zavoliš. Moramo ti naglasiti još jednu stvar. Zvuči čudno, ali kao što inače radimo ono što smatramo ugodnim i korisnim (iz istog razloga činimo i neka nerazumna, štetna ponašanja, npr. pušenje cigareta, konzumiranje droga), tako imamo korist i od zauzimanja negativnog stava prema sebi. Razmisli, što dijete želi od odrasle osobe kada kaže „ja to ne mogu!“. Želi da odrasla osoba taj zadatak učini umjesto njega ili želi čuti ohrabrenje „ma možeš ti to, ja znam da možeš, hajde!“. Kada kažeš da si glupa, i to pred drugima, što tada želiš? Možda želiš da budu blagi prema tebi? Nudiš im opravdanje da nešto ne možeš napraviti zbog

svog ograničenja pa moliš razumijevanje? Možda izbjegavaš njihovu kaznu tako što izazivaš sažaljenje? Možda želiš da te drugi uvjere da nisi glupa. Možda je lakše zaključiti da si glupa nego vidjeti da u pozadini tvoje „blokade“ stoje tvoji osjećaji koji su ti previše teški da bi se njima bavila. Ili se time što si kažeš da si glupa kažnjavaš zbog svog neuspjeha (opet, da bi izbjegla kaznu drugih?).

Monika, vjerujemo da je s tvojom inteligencijom sve u redu, zaključujemo to na temelju tvog teksta koji je dobro sročeno, ali iz njega se može jako dobro iščitati tvoje nisko samopoštovanje. Čini nam se da trebaš drukčije postaviti problem: tako da se posvetiš jačanju realne slike o sebi. Svoju inteligenciju ne možemo baš mijenjati, ali mišljenje i osjećaje prema sebi — svakako! Na kraju, ti si ta koja mora sa sobom živjeti. Čini se da je tebi puno teže živjeti sa samom sobom nego što je drugima teško živjeti s tobom.

Ako se pokušаш zavoljeti takvom kakva jesi, ne znači da ćeš se prestati truditi biti bolja osoba/kći/učenica..., ali će se smanjiti pritisak, tj. ono razmišljanje: „Ako ne uspijem, to će biti katastrofa! Neću se moći pogledati u ogledalo!“. A kada smanjimo pritisak na sebe, opet, paradoksalno, puno nam je lakše promijeniti se! Voljeti sebe ne znači prestati biti nezadovoljan kada nam se dogodi neki neuspjeh ili ponovimo ponašanje koje nam se ne sviđa, ali neuspjesi ili uspjesi nam prestaju biti dokazima koliko vrijedimo. Tko sebe prihvaća, prihvaća se i u lošim trenucima, kao što roditelj prihvaća i voli svoje dijete i kada se ponaša loše.

I još nešto. Obično kada teško upravljamo svojim osjećajima, imamo potrebu upravljati nečime s čime lakše „izlazimo na kraj“, poput pospremanja stana. Naravno, svima nam je ljepše u urednome stanu, ali jednostavno, kada više ljudi živi u istom prostoru, neminovno je da je u nekim trenucima nered, jedino što on tebi puno više smeta nego ostalim ukućanima. Promisli, nije li ta velika potreba za uređivanjem

stana ustvari znak tvoje potrebe, primjerice, da se osjećaš uspješnom, učinkovitom, da si mirnija i zadovoljnija sobom? Možda možeš otkriti još neke načine da se osjećaš dobro, pored školskog uspjeha i pospremanja stana. Odbijaš kontakte s vršnjacima (bez da provjeriš jesi li im zaista dosadna), jer se bojiš da nisi dovoljno dobra za njih. Kako bi se tvoj stav prema samoj sebi promijenio kada bi otkrila da te drugi ne procjenjuju tako strogo kao ti samu sebe? Teško je biti sretan kada se osjećamo usamljenima, to još više u nama stvara sliku da se ne uklapamo, da ne možemo pripadati nikome. Pozivamo te da riskiraš i provjeriš kako te drugi vide, da im pokušaš dati priliku da i oni imaju pravo, tj. da te oni možda vide objektivnije nego ti sebe samu. Možda uspješ razoružati ovu strogu unutarnju ocjenjivačicu sebe same.

*Tvoja Pragma*

## **Pitanja za raspravu na satu razrednika**

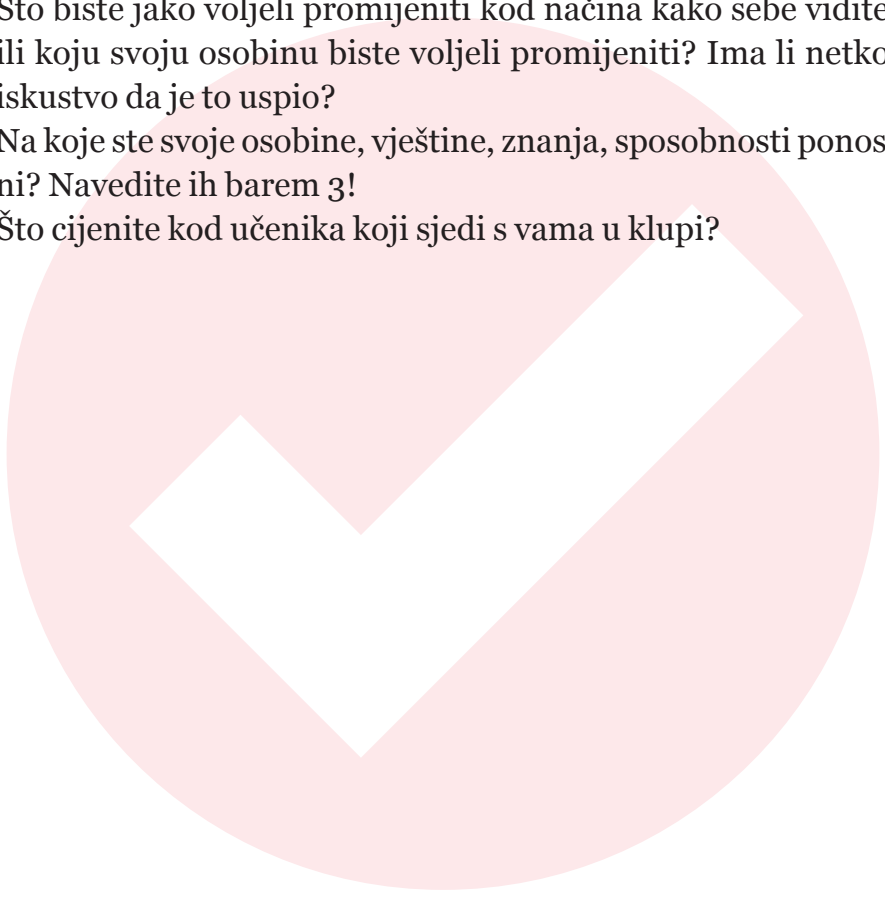
Kako procjenjujete svoje samopoštovanje i samopouzdanje? Možete anonimno odgovoriti na papiriće, npr. s odgovorima „nisko“, „visoko“, „taman“ pa procijeniti gdje stojite „ukupno“ kao razred!

Što biste rekli, koje su prednosti perfekcionizma?

Što biste jako voljeli promijeniti kod načina kako sebe vidite ili koju svoju osobinu biste voljeli promijeniti? Ima li netko iskustvo da je to uspio?

Na koje ste svoje osobine, vještine, znanja, sposobnosti ponosni? Navedite ih barem 3!

Što cijenate kod učenika koji sjedi s vama u klupi?





PROSINAC 2020.

## Tema: ovisnost, emocionalna pismenost

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 2. prosinca Međunarodni dan borbe protiv ropstva
- 3. prosinca Međunarodni dan osoba s invaliditetom
- 5. prosinca Međunarodni dan volontera
- 6. prosinca Blagdan svetog Nikole, zaštitnika djece i pomoraca
- 9. prosinca Međunarodni dan borbe protiv korupcije
- 10. prosinca Dan ljudskih prava; dan dodjele Nobelove nagrade
- 15. prosinca **Posljednji dan Mjeseca borbe protiv ovisnosti**
- 18. prosinca Međunarodni dan migranata
- 20. prosinca Međunarodni dan solidarnosti
- 23. prosinca **Završetak prvog polugodišta**
- 25. prosinca **Božić**
- 26. prosinca **Blagdan svetoga Stjepana**
- 31. prosinca Stara godina

*Poštovani stručnjaci iz Pragme,*

samohrana sam majka tinejdžera. Moj sin (15) pao je prvi razred srednje škole zbog sedam negativnih ocjena i jako puno izostanaka u drugom polugodištu. Nezainteresiran je i lijen, ali iznadprosječno inteligentan. Kada treba ići u školu glumi da ga boli trbuh ili laže da će otići (ja prije njega moram na posao pa ga ne mogu kontrolirati). Kada se vratim s posla, obično sjedi za računalom. Ne da mu se niti tuširati, a nekada preskače i obroke.

Otac nije uključen u odgoj, sin mi nikada nije postavljao previše pitanja oko toga. Rekla sam mu samo da ga tata ne želi, ali da ga mama jako puno voli. Od malena je lako manipulirao sa mnom jer sam mu bila sklona popustiti, znao je lagati da izbjegne kaznu, ali nije bio problematičan. Pokazivao je veliku empatiju prema drugoj djeci, slabijima od sebe, životinjama. U osnovnoj je školi dobio rješenje o prilagođenu programu zbog čega je imao izravan upis u srednju školu. Nikada nije previše učio, prolazio je s trojkom, iako smatram da je sposoban za više. Odabrao je četverogodišnju školu, koja mu je išla u početku, možda prvo polugodište. Nakon toga su počeli izostanci, a u međuvremenu je izgubio sve prijatelje. Družuje se s jednim dečkom u kvartu i povremeno se dopisuje s učenicima iz razreda preko grupnog chata na Whatsappu i s dečkima s kojima igra videoigrice.

Ne voli se družiti „uživo“ s kolegama iz škole.

Prestao je i s košarkom jer ga umara, a nikada nije ušao u prvu momčad.

Priznajem kako je moja velika pogreška popuštanje i to što sam odlučila braniti ga od svega. Nisam dosljedna u kaznama, sin me ne doživljava ozbiljno. Kada mu oduzmem računalo, plače ili vrišti pa mi ga bude žao i popuštim. Ako ne dobije što želi ili ga se prisiljava da napravi nešto što ne želi, postaje agresivan, pokazuje ispade

bijesa, a zna biti i verbalno agresivan. Bojim se što bi se dogodilo ako postane i fizički agresivan... jer je takav bio njegov otac.

Škola ga ne zanima, jedino o čemu ponekad govori sa znatizeljom je vojska. Nisam sigurna privlači li ga zbilja to zanimanje ili pak nasilje koje vidi u igricama. Ponekad spominje da bi volio raditi nešto sezonski, ali opet samo kako bi si priuštiio igrice i opremu. Meni je nezamislivo da moje dijete radi s 15 godina, nisam ga još spremna pustiti da odraste. Ne znam kako postati dosljedna ni kako pomoći svome djetetu. Ne znam je li depresivan ili ovisan. Zapravo, sigurna sam da njegovo igranje igrica nije normalno niti zdravo. Zbog svega sam pod stresom, slabo spavam i nemam strpljenja s drugim ljudima. Znam da je sve to moja pogreška, samo se pitam ima li pomoći?

*Zabrinuta mama*

*Poštovana zabrinuta mamo,*

drago nam je što ste nam ukazali povjerenje i pohvaljujemo Vašu želju da se o ovome posavjetujete sa stručnjacima.

Prilično je teško odgovoriti na pitanje ima li Vaše dijete problem s ovisnosti ili depresijom. Svaka dijagnostika, pa tako i kada je riječ o psihološkim poteškoćama, složen je i često dugotrajan posao. Osim toga, nekada zahtijeva suradnju šireg tima, što uključuje i zdravstvene djelatnike i/ili ustanove. Ukoliko Vas to pitanje muči, možete to učiniti na način da se kod obiteljskog liječnika ili školskoga psihologa raspitate gdje je moguće obaviti timsku obradu i dijagnostiku. A dobra je vijest i da sve više bolnica diljem RH otvara i posebne odjele za liječenje tzv. novih ovisnosti (npr. o videoigramu), gdje se s mladima provode grupne aktivnosti.

Dopustite nam da se u odgovoru osvrnemo na dva ključna problema koja se daju iščitati iz Vaše poruke.

Prvi se tiče definiranja **ovisnosti** — što uključuje? Što može postati predmet ovisničkog ponašanja, a što ne može postati-

ti? Suvremeno društvo prate brojne promjene u svim područjima života, pa tako i kada je u pitanju problem ovisnosti. Moderne ovisnosti više nisu toliko povezane sa štetnim tvarima, već prvenstveno s ponašanjima kojima robujemo, a koja sve više nalikuju opsesijama. Takva ponašanja stvaraju svojevrstne opsesije koje potom utječu na naš živčani sustav, kemijsku ravnotežu u mozgu, organske procese i općenito osjećaj zadovoljstva životom. Kod mladih, mogu narušiti pozornost i školski uspjeh, dovesti do odustajanja od hobija, ometati u održavanju prijateljskih odnosa i slično. Moderne ovisnosti stvaraju začarani krug navika iz kojeg je teško izići, a svaki neuspjeli pokušaj odvikavanja praćen je neugodnim emocijama srama i ljutnje, zbog čega problemi s vremenom postaju sve kompleksniji.

Kod suvremenih ovisnosti, ne borimo se protiv kemijskih tvari, već protiv emocija — ugone, adrenalina, tjeskobe koju ovisnost umanjuje itd. Teže ih je definirati i otkriti jer nisu povezane sa zloupotrebom određenih tvari. Jednostavnije rečeno, ne možemo „nanjušiti“ ovisnost o videoigricama ili po nečijem hođu zaključiti da je taj dan proveo šest sati u kladi-onici. I dok je općepoznato kako se od heroína može umrijeti, a od duhana dobiti rak pluća, malo je teže povjerovati da na-izgled zdravi mladi ljudi mogu doživjeti srčani udar tijekom igranja videoigrice. Nekada je teško povući granicu između strasti, navike, hobija i ovisnosti, no zajednički je element svim ovisnostima upravo naša podređenost predmetu ovisnosti. Nju obično prate neobične misli, opsesivna ponašanja, promjene u osobnosti, emocionalne teškoće, sklonost povlačenju u sebe (izolacija) kako bismo se mogli posvetiti svojoj ovisnosti. Često se i doživljaj svijeta iskrivi kako bi se opravdalo ovisničko ponašanje — primjerice mlada će osoba reći da igra igrice u pauzi od učenja kako bi se malo opustila, dok u stvarnosti učenje postaje (prisilna) pauza od igranja videoigrice, a posljedice igranja igrice (ljutnja roditelja, loše

ocjene) stvaraju još više stresa. Istraživanja su dokazala kako prekomjerno korištenje interneta smanjuje sreću i zadovoljstvo životom, a povećava depresiju i osjećaj usamljenosti. Ovisnost nas čini slabima i smanjuje sposobnost kontrole nad vlastitim životom. Budući da je upravo emocionalno iskustvo važan element stvaranja svake navike, pa tako i ovisnosti, potrebno je kod djece razvijati emocionalnu inteligenciju i održavati svakodnevnu komunikaciju — makar i 10 kvalitetnih minuta čini veliku razliku.

Što to konkretno znači? Njegovati **autoritativni stil odgoja** gdje postoji zdrava ravnoteža discipline i topline — stvaranje granica kao okvira koji olakšavaju djetetu „kretanje“ u pravome smjeru. Kada dijete zna što je dozvoljeno a što ne, što je poželjno a što ne, lakše samo regulira svoje ponašanje. Dijete koje nema granica živi u svijetu u kojem je sve dozvoljeno, ne zna odgoditi svoje potrebe, ne može kontrolirati svoje osjećaje, dosadno mu je i traži izazove u društveno nepoželjnom ponašanju poput ovisnosti.

Zadali ste si težak zadatak zaštititi sina od svih frustracija i razočaranja, što je sastavni dio života koji teško možemo izbjeći. Dugoročno, sigurno će mu biti lakše ako se sam nauči nositi s problemima. Osim toga, Vašu pomoć može pogrešno protumačiti kao poruku da ne vjerujete u njega.

Jako je važno da disciplina bude dosljedna, jasna i nedvosmislena. Možete i sina uključiti u određivanje kazne: primjerice, pitati ga što misli koja je kazna primjerena ukoliko npr. prekrši dogovor ili ne pomaže s kućanskim obavezama. Naravno, Vi kao roditelj ćete mu reći je li njegov prijedlog primjeren. Ne bojte se jasno i otvoreno ukazivati na situacije kada se ne pridržava dogovora, potičite komunikaciju i kompromis.

To je posebno teško roditeljima koji se osjećaju tužno, iscrpljeno, okupirano egzistencijom i poslom, depresivno, razočarano, koji ne razgovaraju s djetetom o osjećajima i pro-

blemima, onima koji se pretjerano brinu hoće li njihovo dijete uspjeti, sumnjaju u njega ili ga otvoreno kritiziraju, samohranim roditeljima i općenito svima koji osjećaju simptome tzv. roditeljskog sagorijevanja.

Tu dolazimo do drugog dijela ovog odgovora, a tiče se stresa koji osjećate i koji je vjerojatno povezan s roditeljskom ulogom.

**Roditeljski stres** doživljava se kao uznemirenost, negativan osjećaj prema sebi i/ili djetetu uslijed fizičke i emocionalne iscrpljenosti koja dugo traje i nadilazi naše vlastite snage. Tada se obično javljaju neugodne emocije, osjećaj nekompetentnosti u roditeljskoj ulozi. Može biti povezan s osobinama djeteta (npr. težak temperament, neposlušnost), osobinama roditelja (perfekcionizam, nedostatak socijalne podrške, narušeni partnerski odnosi, depresija) ili pak s odnosom roditelj-dijete (vezanost za dijete, očekivanja, slaba komunikacija). Ponekad emocionalno stanje roditelja utječe na to kako doživljavaju vlastitu djecu, u smislu da su skloniji primijetiti negativna ponašanja djeteta kada se i sami osjećaju loše (tzv. naočale pesimizma). Velikom su broju roditelja najstresnija dva razdoblja u razvoju djeteta: između 2. i 5. godine i adolescencija (u oba slučaja djeca intenzivno testiraju granice)!

Ono što pomaže roditelju koji je pod stresom jest briga za sebe, jer je važno da se roditelj nauči brinuti i o svojim potrebama, kako bi otkrio vlastite načine suočavanja sa stresom, potrebu za podrškom i izgradio podršku. Tada se primjerenije može usmjeriti i na potrebe djeteta. Roditelj koji se brine o sebi, uči i dijete da se brine o sebi, o svom (mentalnom) zdravlju i postane otporno.

Kao i u drugim stresnim situacijama, i kod roditeljskog stresa, dobro je primijeniti sve ono što nam inače pomaže: aktivirati vlastitu kreativnost, izražavati emocije, primjenjivati opuštanje i relaksaciju, prisjetiti se svojih učinkovitih načina

nošenja sa stresom koje već imamo (a možda smo ih zaboravili), pokušati naći još neki novi... I ono najvažnije: tražiti pomoć i podršku u tome!

Dobro je dopustiti si priznati da smo pod stresom i da je to normalno, nije znak da smo loš roditelj! Nađite načina da se brinete o sebi, uzmete slobodno vrijeme da biste uvidjeli kako ste i što vam je potrebno. Istraživanja pokazuju da je učinkovitije imati mikrotrenutke odmora svakoga dana, nego rjeđe odmore na dulje vrijeme. Nađite podršku u okolini koju smatrate dobrom za sebe, naučite odbijati dodatne aktivnosti koje vas opterećuju (rođendane, kumstva, organiziranje subotnjeg roštilja...). Stručna je pomoć dobro rješenje kada nemamo snage sami raditi na sebi, a želimo s nekim podijeliti svoje osjećaje i u konačnici riješiti izvor stresa.

Naravno da uvijek ima nade i prostora za poboljšanja, pa iako je važno osvijestiti što smo mogli drugačije, važnije je da nas krivnja ne preplavi u tolikoj mjeri da izgubimo volju i snagu za traženje rješenja. Možda ste ovime već napravili prvi, važan, korak i nadamo se da će Vas ovaj odgovor potaknuti na onaj sljedeći korak.

*Vaša Pragma*

## Radionica

U radionici ćemo se osvrnuti na jačanje samopouzdanja i emocionalne pismenosti učenika, budući da su se, uz obitelj, pokazali kao ključni zaštitni faktori u prevenciji ovisnosti djece i mladih. Cilj nam je potaknuti učenike na razmišljanje o vlastitim osobinama i potencijalima na kojima temeljimo sliku o sebi te razvijanje osjećaja zahvalnosti i ponosa kroz osvještavanje vlastitih prednosti i snaga, ali i razumijevanje slabosti.

Svatko ima određenu sliku o sebi. Na neke smo dijelove ponosni, nekih se sramimo. I ljudi iz naše okoline različito reaguju na naše osobine — nekima su one simpatične, drugima malo manje. Za naše je samopouzdanje ključno da poznamo, a onda i prihvaćamo sebe. Kako vidimo sebe puno utječe na to kako nas vide naše simpatije, prijatelji, pa čak i profesori. Iduća će vježba pomoći učenicima da poslože sliku o sebi i vide što bi eventualno htjeli mijenjati, a što je njihov „adut“!

Svatko će za sebe ispuniti *Upitnik samopouzdanja* i zbrojiti bodove da dobije ukupni rezultat — gdje se trenutno nalazi njegovo samopouzdanje!

	NIKAD 1	RIJETKO 2	POVREMENO 3	ČESTO 4	UVIJEK 5
Zadovoljan/na sam sa sobom.					
Sviđa mi se kako izgledam.					
Zadovoljan/na sam sa svojim odnosima s drugima.					
Mogu prihvatiti kritiku bez da se uzrujam ili uvrijedim.					
Nastavim se truditi i pokušavati dok ne uspijem, neuspjeh me ne obeshrabruje.					
Spreman/na sam potražiti pomoć kada je to potrebno ili kada nešto ne mogu sam/a.					
Uživam u izazovima i novim iskustvima.					
Volim upoznavati nove ljude.					
Postavljam si jasne ciljeve i očekivanja.					

UKUPAN ZBROJ =



## **Legenda**

41 – 50: tvoje je samopouzdanje odlično!  
31 – 40: tvoje je samopouzdanje većinu vremena jako dobro.  
21 – 30: čini nam se da ti treba malo ojačati samopouzdanje.  
Manje od 20: možda će ti trebati nečija pomoć da poradiš na samopouzdanju.

Jesu li učenici naučili nešto novo o sebi? Što kod sebe vole, a što bi mijenjali i zašto? Predstavljaju li im neke od njihovih osobina problem? Ako žele, mogu izdvojiti jednu koja ih najviše smeta te potražiti savjet kod svojih vršnjaka: kako da određenu „manu“ pretvore u svoju prednost ili barem pronađu u njoj nešto pozitivno.

Dodatno, učenici mogu na satu razrednika raspravljati o uzrocima ovisnosti među mladima i dati svoje viđenje ovog društvenog problema. Napomena: cilj je utvrditi kako mladi gledaju na taj problem, dati im slobodu da otvoreno izraze svoje stavove i eventualna iskustva bez osuđivanja, a nakon toga se može individualno obaviti razgovor s učenicima koji navode pozitivne stavove ili sklonost ka ovisničkom ponašanju.

## **Pitanja za raspravu na satu razrednika**

1. Koliko često komunicirate putem društvenih mreža ili igrate videoigrice?
2. Razmišljate li o emocijama koje doživljavate na tim virtualnim platformama?
3. Razmišljate li o posljedicama (za vas, ali i druge) korištenja virtualnih platformi?
4. Što bi drugi ljudi mogli o vama zaključiti na temelju vaših profila na društvenim mrežama, forumima i virtualnim grupama kojima pripadate? Je li ta slika realna, tj. poklapa li se s onim što ste i u „stvarnome“ svijetu?

5. Kakva su vaša virtualna prijateljstva? Osjećate li pritisak da se mijenjate u skladu s očekivanjima virtualnih prijatelja? Potiču li kod vas oni promjenu određenih stavova?
6. Kada se i koja virtualna ponašanja mogu smatrati uvredljivima ili štetnima? Zašto?
7. Kakve su sve emocije u vama pobudile komunikacije na društvenim mrežama?
8. Osjećate li da ste ovisni o onome što virtualni svijet pruža, toliko da zapostavljate prave prijatelje, obveze, obitelj?
9. Jeste li u nekom trenutku razmišljali o tome da potpuno napustite virtualni svijet? Jeste li to pokušali/učinili? Zašto?

### **Preporuke za čitanje**

Jasminka Tihi-Stepanić: *Bacit ću ti kompjutor kroz prozor*  
Izdavač: Naklada Ljevak (2020.)

Ivana Šojat: *Zmajevi koji ne lete*  
Izdavač: Naklada Ljevak (2020.)

SIJEČANJ 2021.

## Tema: depresivnost, teškoće spavanja

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**1. siječnja** Nova godina; Svjetski dan mira

4. siječnja Svjetski dan Braillovog pisma

**6. siječnja** Bogojavljenje ili Sveta tri kralja

9. siječnja Dan sjedinjenja Međimurja s maticom zemljom Hrvatskom

10. siječnja Svjetski dan smijeha

15. siječnja Dan međunarodnoga priznanja Hrvatske i Dan mirne reintegracije hrvatskog Podunavlja

27. siječnja Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta

30. siječnja Međunarodni dan vjerskih sloboda (posljednja subota u siječnju)

*Draga Pragma,*

javljam se s problemom spavanja koji me muči još od ove jeseni i bezvoljnosti koja me muči u zadnje vrijeme. Imam potrebu s nekime o tome porazgovarati.

Sada sam drugi srednje i bilo je sve odlično u školi i u životu dok nisu krenuli ti problemi s nesanicama, a onda je bilo i dana kada bih spavala po 13 do 15 sati dnevno. Kako je to trajalo, onda sam se počela osjećati umorno, slabo sam se koncentrirala, popustila sam u školi toliko da mi je sada skoro postalo svejedno s koliko ću proći. Izgubila sam volju, ne samo za učenjem, nego i za sve druge aktivnosti. Npr. bavim se plesom koji sam jako voljela, ali u zadnje vrijeme mi se uopće ne da na treninge i već 3 tjedna svaki put izmislim neki razlog da ne idem.

Imala sam tešku situaciju u osnovnoj školi kada su me neki vršnjaci maltretirali zbog kilaže. To je bilo grozno razdoblje za mene jer je praktički trajalo od 1. razreda osnovne. Onda sam na kraju osmog odlučila smršavjeti i to mi je uspjelo prije početka srednje škole. Bila sam sretna kada sam upoznala odlične nove ljude i nakon dugo vremena imala osjećaj da mi ništa ne nedostaje. Otkako su krenule nesaniče, lošije i jedem i vidim da mi se kile polako vraćaju što me još više baca u očaj. Bojim se da će me opet zadirkivati... Mislila sam da mi se nikad više neće vratiti stari osjećaji iz osnovne škole, a onda kao da se preko noći sve srušilo. Cijele sam praznike preležala. I sada pokušavam svako malo zaspati, samo da ne razmišljam. Svaka šetnja me zamara. Ne znam što ću i muka mi je od mene same što sam tako tmurna i nisam vesela kao pred par mjeseci. Brine me gdje će me to dovesti. Moji su roditelji već jako zabrinuti za mene. Nagovaraju me na pregled kod psihijatra ili psihologa.

A meni je to jako neugodno... Jesam li depresivna?

*Martina*

*Draga Martina,*

za odgovor na tvoje pitanje, bilo bi potrebno više informacija i svakako je bolje da o tome razgovaraš uživo sa stručnjakom koji može dati točnu procjenu tvog stanja i koji je kompetentan za to. Psihijatar može svakako procijeniti radi li se o stanju koje zahtijeva medicinsku pomoć (lijekove) ili je dovoljna psihoterapija ili savjetovanje. Znamo da se možda bojiš svega toga, ali bilo bi važno da što prije potražiš emocionalnu i stručnu podršku jer kažeš da ti se već sada jako teško fokusirati na školu i učenje, a gubiš volju i za ostale aktivnosti. Kao da se počinje stvarati začarani krug: teškoće sa spavanjem utječu na bezvoljnost i lošu koncentraciju, bezvoljnost utječe na spavanje, sve to zajedno utječe na tvoju sposobnost da se dobro koncentriraš pa se osjećaš neuspješnom i sve manje zadovoljnom sobom, da čak nemaš više volje raditi ono što te veseli (ples).

Pritom je dobro da si navela svoje iskustvo iz osnovne škole, koje ima svoju ulogu u tome kako si razvijala sliku o sebi. To je za tebe bilo, čini se, traumatsko iskustvo i normalno je da se sada javlja strah da će se slično ponoviti, iako znaš da si okružena ljudima koji te vole. Naše su emocije ponekad snažnije od našeg razuma! Ne znamo jesi li potražila pomoć ili su drugi tada intervenirali po pitanju tog vršnjačkog nasilja, a posebno jesi li imala priliku s nekim razgovarati u smislu prorade svega proživljenog ili si sve jednostavno trpjela u sebi. Ukoliko si samo u sebi trpjela, trebaš znati da nam se nekada reakcije na proživljenu traumu jave i u neko vrijeme nakon što sve prođe, kada se potpuno smirimo.

Inače, poteškoće koje opisuješ ponekad su prolazne, nisu rijetke u tvojim godinama, zbog intenzivnih tjelesnih i psiholoških promjena koje tinejdžeri proživljavaju, ali ih treba uzeti ozbiljno ako traju neko vrijeme i ometaju funkcioniranje u svim područjima života, u obitelji, s prijateljima, u školi, remete apetit, spavanje... S obzirom na iskustvo vršnjačkog

nasilja, tvoje teškoće mogu biti povezane s tim problemom iz prošlosti i stoga mogu imati veću težinu (nisu samo „tipične“). Teško je reći je li problem sa spavanjem povezan i kako je povezan s tvojim bezvoljnim, tmurnim raspoloženjem. To je nešto što ćeš također bolje razumjeti u razgovoru sa stručnjakom. No, moramo ti napomenuti da je poremećaj spavanja često povezan s depresivnim poremećajima i stresom koji osjećamo zbog zahtjevnosti škole. Tu svakako pomaže dobra „**higijena sna**“. Ono što zaista možeš je pokušati si pomoći uspostaviti dobar ritam spavanja. Dobro je imati na umu da je znanstveno dokazano kako je san od 22 sata do ponoći nenadoknadiv i stoga je pogrešno razmišljanje da ćemo san nadoknaditi čak i ako legnemo u 2 sata iza ponoći i spavamo 8 do 9 sati! Pokušaj ne gledati u ekran ili koristiti mobitel barem pola sata prije spavanja (još bolje i više!), po mogućnosti mobitel drži dalje od kreveta da ne bi došla u napast provjeravati poruke ili „surfati“. Još bolje ako ga ugasiš ili staviš na „zrakoplovni način“. Prije lijevanja napravi neku opuštajuću aktivnost, nekad to može biti kupka, slušanje glazbe, lagano vježbanje, čitanje romana... Dakle, nešto što će te „odvući“ od svakodnevnih misli i briga. Vodi računa da spavaš barem osam sati koliko god bila u intenzivnom razdoblju. Ukoliko sama ne uspiješ regulirati san, svakako ne odugovlači, potraži stručnu pomoć.

Da se još malo vratimo na tvoje pitanje jesi li depresivna.

**Depresija** je naziv za različite vrste depresivnih poremećaja koji traju različito vrijeme, ne utječu jednako jako na naše aktivnosti, neki depresivni poremećaji imaju samo jedan simptom, drugi ih imaju više. Depresivni su poremećaji obilježeni tugom koja je dovoljno izražena ili dugotrajna da ometa funkcioniranje te ponekad smanjuje zanimanje ili uživanje u aktivnostima. Uz liječenje, simptomi se često povlače. Blaga depresija može se liječiti općom potporom (prijatelja, obitelji, škole) i psihoterapijom, umjerena do teška depresija

se liječi lijekovima, psihoterapijom ili pomoću obje metode. Ljudi koji boluju od depresije vrlo često imaju i neke od sljedećih simptoma: tužni su i besperspektivni, muči ih osjećaj krivnje, vjeruju da su razočarali druge ljude i da su na teret članovima obitelji. Imaju manjak energije, promjene apetita (dobivaju ili gube na kilaži, tj. 5 % težine u mjesec dana), nesanicu ili preveliku potrebu za snom, spavanje je loše i neodmarajuće. Gube interese, nemaju energije, sve im je teško i naporno, odustaju od uobičajenih aktivnosti i hobija. Osim toga, teško se koncentriraju i slabo pamte. Zaokupljeni su svojim lošim osjećajima, preuveličavaju probleme i umanjuju mogućnosti rješavanja problema. Mogu biti razdražljivi, tjeskobni, zabrinuti i napeti, izbjegavaju druženja i povlače se u sebe. Ponekad je osjećaj beznađa toliko jak da mogu imati misli o samoozljeđivanju ili suicidu (samoubojstvu). Tipično je pogoršanje depresije u jutarnjim satima.

Rizik od razvoja depresije povećava se sa stresom, traumatskim životnim događajima kao što su smrt voljene osobe ili prekid veze, fizičkim bolestima itd. Kod nekih osoba postoji i genetska, urođena sklonost za razvoj depresije, dakle nešto što s čime su se rodili (sklonost ne znači nužno da će se depresija razviti).

Možda se prepoznaješ u većini navedenoga, ali dozvoli da konačan zaključak o tome doneseš upravo zajedno sa stručnjakom koji će ti znati najbolje reći kako bi ti bilo najbolje pomoći.

Sretno!

*Tvoja Pragma*

## **Pitanja za raspravu na satu razrednika**

(učenici srednje škole)

Jeste li imali iskustva s depresijom, u smislu da poznajete nekoga tko od nje boluje (bez otkrivanja o kome se radi)? Kako biste opisali tu osobu?

Depresija je jedna od vodećih bolesti današnjice. Što biste rekli, zašto (iznesite vaše mišljenje)?

Samoubojstvo je tema o kojoj se teško govori, posebno kada ga počini mlada osoba. Neki se boje da razgovor o samoubojstvu potiče druge ljude na to. Međutim, to nije istina. Razgovorom o tome, možemo potaknuti, ohrabriti druge da u situacijama u kojima im bude jako teško, potraže pomoć.

Koja su vaša razmišljanja o toj temi? Jeste li čuli za kakvo samoubojstvo u vašoj sredini? Koji su vaši osjećaji, osobito strahovi, brige u vezi toga?

Pronađite zajedno s razrednikom ustanove i osobe kojima se možete obratiti u slučaju da vam je teško! Izvjesite kontakte na vidljivo mjesto u razredu te ih pohranite u mobitel/bilježnicu. Možda zatrebaju vama ili vašim kolegama (ne mora nitko znati da ste potražili pomoć!).



**VELJAČA 2021.**

**Tema: bliskost i odrastanje**

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

- 4. veljače Svjetski dan borbe protiv raka
- 11. veljače Svjetski dan bolesnika;  
Međunarodni dan žena i djevojaka  
u znanosti
- 13. veljače Svjetski dan radija
- 14. veljače Sveti Valentin – Dan zaljubljenih
- 20. veljače Svjetski dan socijalne pravde
- 21. veljače Međunarodni dan materinskog jezika
- 26. veljače Hrvatski dan liječnika

*Dragi Vi koji ovo čitate,*

puno toga mi se dogodilo u proteklih nekoliko mjeseci, ali najviše me potresao prekid ljubavne veze. Znam, glupo je. Još jedna propala tinejdžerska ljubav, to nisu „pravi“ problemi. Ali svejedno ništa manje ne boli...

Dečko i ja bili smo u vezi nekoliko mjeseci, prije toga smo dugo bili prijatelji. Bili smo dio istog društva, iako se nasamo nismo često družili. To mi je trebalo biti upozorenje. Uglavnom, u početku je sve bilo dobro. Onda je krenula karantena, potres, njegova matura... dugo se nismo vidjeli i on se nešto rjeđe javljao, a bio je i sedam dana na putovanju. Znam, jako neodgovorno, kao i on sam. Kada se vratio pitala sam ga jesam li mu nedostajala. Odgovorio mi je sa „ne baš“ i dodao kako mu je naporno što mi se mora javljati svaki dan, doživljava to kao određenu obavezu (još jednu u životu). Znam da ima puno obaveza (teretana, šah), ali sam htjela da jedno drugome budemo odmor i opuštanje, a ne muka i napor!

Najviše me boli što nije htio sa mnom razgovarati uživo, pravdao se da je razgovor već krenuo u smjeru prekida, a on je takav da kada ima inspiracije, ne zna se zaustaviti i prestati govoriti što mu je na umu. Tužna sam jer nije imao dovoljno poštovanja prema meni, ne znam čime sam zavrijedila takav tretman, kao da ne zaslužujem ništa bolje. Sam mi je na početku veze rekao kako se teško vezuje i nikada mi zapravo nije rekao da me voli, ali da je to pokazivao na različite načine. Kada me ostavljao, ponavljao je kako me nikada nije ni volio pa se pitam zašto sam bila slijepa? Kako sam mogla vidjeti nešto što nije postojalo, zašto sam se nadala i veselila mrvicama njegove pažnje? Znala sam da je pomalo hladan i sebičan tip, ali sam se nadala kako ću imati dovoljno ljubavi za oboje u toj vezi. Znam da je to bilo glupo, ali mi nije žao i to je najgore od svega. Imali smo puno i lijepih trenutaka... Najesen me

čekaju nove obaveze u školi i moja matura. Samo želim  
smoći dovoljno snage dovršiti sve školske obaveze i do  
jeseni, nadam se, oporaviti od ovoga. Brinem se hoću li  
imati hrabrosti opet nekome pokloniti svoje povjerenje, a  
ne očekivati još jednu izdaju. I zašto dečki ne žele odrasti?  
Pozdrav,

Sara

Draga Sara,

žao nam je čuti za tvoje slomljeno srce. Znamo da ti je to sada  
slaba utjeha, ali ono će još neko vrijeme boljeti i važno je da  
si dopustiš biti tužna, ali i razmišljati o lijepim uspomenama  
koje spominješ. Vjerojatno će se još neko vrijeme izmjenjivati  
faze u kojima si zbunjena radi prekida, ljuta, sjetna, usaml-  
jena. Možda ćeš na trenutke očajavati misleći kako te prava  
ljubav nikada neće pronaći, ali ne gubi nadu. Čitav je život  
pred tobom i još brojne lijepe uspomene čekaju da im daš  
priliku. Pri tome ne mislimo samo na romantične odnose,  
nego i na školu, tvoje prijatelje i sva ona mjesta na kojima se  
osjećaš kao da baš tamo pripadaš.

Osjećaj pripadanja usko je povezan s osjećajem sigurnosti,  
odnosno privrženosti. U psihologiji, **privrženost** se definira  
kao trajna emocionalna veza s drugom osobom čiju bliskost  
tražimo naročito u uvjetima stresa. Prva je privrženost ona s  
roditeljem (najčešće majkom) ili drugim skrbnikom, a kas-  
nije kako rastemo stvaramo i druge veze — s prijateljima,  
učiteljima, članovima šire obitelji i u konačnici s romantič-  
nim partnerima.

Iskustvo te prve privrženosti temelj je djetetova socijalnog,  
emocionalnog i kognitivnog razvoja. Majka nam je sigurna  
baza — polazište razvoja i otkrivanja svijeta, potpora, utočište  
i utjeha. Bez toga se možemo osjećati nesigurno, uplašeno i  
postati zatvoreni. Odvajanje od osoba kojima smo privrženi  
izaziva stres, što je samo jedan od razloga zašto su preki-  
di toliko teški. Privrženost je temelj odrastanja i razvijanja  
odgovarajućeg stupnja emocionalne zrelosti koji je potreban

za stabilnu i sretnu vezu. Postoje tri glavna tipa privrženosti: sigurna privrženost, tjeskobna i izbjegavajuća privrženost.

**Sigurno privržena** osoba navikla je na tople i brižne odnose te će takav uspostaviti i s partnerom, s punim povjerenjem.

**Tjeskobno privrženi** partneri lako postaju ovisni o partneru, konstantno traže znakove odobravanja i prihvaćanja, u vezi su impulzivni, često zabrinuti ishodom odnosa. Često im nedostaje pažnje pa je traže na različite načine (ljubomorni ispadi, prijetnje prekidom itd.). **Izbjegavajuću privrženost** možemo prepoznati u osobama koje su pretjerano samostalne, same sebi dovoljne, emocionalno distancirane u vezi, sumnjičave i ne vole dijeliti osjećaje s drugima. Zato je takvim osobama teško razviti privrženost u vezi, a u isto vrijeme teško im je i odrasti jer je upravo stvaranje bliskosti jedan od glavnih „zadataka“ tijekom odrastanja.

Nisu, naravno, svi dečki takvi i bilo bi nam žao kada bi na temelju jednoga lošega iskustva zaključila da je ljubav nemoguće pronaći. Možda idući put možeš više pažnje posvetiti znakovima koji govore je li tvoja simpatija sigurna u sebe, sklona vjerovati ljudima i bez straha pokazuje svoje osjećaje. To će ti reći dosta o njegovom stilu privrženosti, a onda možeš ocijeniti koliko ste si u tom slični.

Naravno, to ne mora uopće biti tako brzo i preporučamo ti da uzmeš dovoljno vremena da čitavo iskustvo uspješno prebrodiš. Iskoristi pažnju i podršku bliskih ti ljudi — njihova blizina može ti nadoknaditi blagu nesigurnost koju možeš osjećati nakon prekida. Bitno je da ne upadneš u zamku okrivljavanja same sebe — za prekid je, baš kao i za vezu, potrebno dvoje. Nekada nije ni važno, a ni moguće odgonetnuti tko je odgovoran, ali gotovo uvijek možemo zaključiti kako osobe nisu bile kompatibilne. Uz lijepe uspomene, razmisli o svesmu što si kroz taj odnos naučila i tako možeš dati smisao tom iskustvu. I to je potrebno kako bismo odrasli — pokoja pogreška, ljubavni brodolom ili pak ne tako mudre odluke.

Za ljubav je zbilja potrebna hrabrost, a sama činjenica da o tome zrelo razmišljaš i da si spremna o tome otvoreno razgovarati nama je dovoljan „dokaz“ tvoje hrabrosti. Samo nedostaje da i ti u to povjeruješ i nastaviš slijediti taj mudri unutarnji glas i ubuduće.

*Tvoja Pragma*

## Radionica

Uvod za sat razrednika na temu bliskosti i odrastanja:

Prijateljstva koja se sklapaju tijekom adolescencije često se baziraju na sličnosti, iako to ne mora biti pravilo. Osobe koje su od nas drugačije donose nam nove perspektive, iskustva. U tom periodu jača kapacitet mladih za suradnju i uzajamnost, pa su i prijateljstva čvršća, jačaju bliskost i povjerenje. Kroz prijateljstva nastojimo osjetiti bliskost i pronaći nešto zajedničko s drugim ljudima. Bliska prijateljstva daju priliku za istraživanje vlastitog „ja“, bolje razumijevanje drugih (ali i sebe), za razvoj slike o sebi. Prijateljstva utječu na mentalno zdravlje tako što nam pomažu u nošenju sa stresom i smanjenju tjeskobe. Bliska prijateljstva mogu pomoći mladima da razviju empatiju, socijalne vještine, samopoštovanje te osjećaj privrženosti.

Prijateljstva su temelj za buduće romantične odnose. Iako prva romantična iskustva obično kreću još u osnovnoj školi, tek u kasnoj adolescenciji mladi postaju spremni za intimnost kada dostignu određeni stupanj socijalne i emocionalne zrelosti. Radionicu započnite igrom asocijacija. Učenici neka nasumično dovršavaju sljedeće (započete) rečenice i naglasite im kako nema netočnih odgovora.

*Odrasti je teško jer...*

*Najteže je tijekom odrastanja...*

*Ljudi ne žele odrasti zato što...*

*Kada zamišljam sebe u budućnosti, bojim se...*

*Za mene bliskost znači...*

Zatim ih potaknite da razmišljaju gdje bi sebe svrstali na kontinuumu odrastanja (zamišljenoj crti gdje se na krajnjoj lijevoj točki nalaze posve nezrela djeca, a na krajnjoj desnoj točki su sasvim zreli odrasli pojedinci).

Odrasti je teško jer to znači preuzeti odgovornost, ali nakon toga, dobivamo slobodu kojoj svi težimo. Sjetimo se samo Himne slobodi našega Ivana Gundulića!

Istaknite im kako se neki mladi žure s odrastanjem, dok drugi pomalo odugovlače. Oni koji se žure često pokušavaju pred drugima sakriti vlastiti strah od odrastanja pa glumeći odrasle, nadaju se kako će to i postati. Oni koji odugovlače prepuste se tome strahu sve dok doslovno ne „otupe“ i zauvijek zapnu u adolescenciji (baš kao Petar Pan). Potaknite ih da rasprave moguće razloge zašto se mladi boje odrastanja, zašto žele biti vječna djece ili pak glume da su zreliji nego što zbilja jesu. Odakle potječe taj strah, o čemu razmišljaju kada se boje? Izbjegavaju li zbog toga straha romantične odnose ili pak u njih srljaju nadajući se kako će im to pomoći da odrastu?

Raspravu zaključite s optimizmom i nadom, pojasnite adolescenciju kao važno razdoblje koje je zajedničko svim ljudima, normalizirajte brige i strahove navodeći kako su uobičajeni te kako mogu biti korisni ako im se ne prepustimo. Ako se nečega bojimo, najbolje je uhvatiti se u koštac s onim što možemo mijenjati — potaknite ih neka razmišljaju o stvarima koje mogu napraviti, a koje će im pomoći da manje osjećaju strah prema budućnosti, odrastanju te bliskosti.

Ono što činimo je ono što nas u konačnici definira, znao je to jako dobro Thomas Jefferson!

### **Preporuke za čitanje**

Ben Brooks: *Priče za dječake koji se usuđuju biti drugačiji*

Izdavač: Znanje d.o.o. (2020.)

Nicola Yoon: *I sunce je zvijezda* (2019.)

*Sve, baš sve* (2017.)

Izdavač: Znanje d.o.o.

**OŽUJAK 2021.**

**Tema: komunikacija, čitalačka pismenost i kritičko mišljenje**

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 8. ožujka Međunarodni dan žena
- 15. ožujka Svjetski dan prava potrošača
- 19. ožujka Dan očeva (u Hrvatskoj)
- 21. ožujka Svjetski dan poezije;  
Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
- 24. ožujka Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima ljudskih prava i dostojanstva žrtava



*Poštovani,*

**dugo sam vremena razmišljala i skupljala hrabrosti poslati Vam ovu poruku. Ako ovo čitate, znači da je konačna odluka pala. Poruka je poslana i više nema povratka. Bit ću iskrena — očajna sam i ne znam s kime razgovarati. Znam da je prilično jadno tražiti pomoć putem poruke, ali da mi nije potrebno, ne bih vas gnjavila.**

**Osim uvoda, ne znam kako nastaviti i opisati svoj „problem“. Obiteljska situacija mi je relativno okej. Odnos s roditeljima je dobar, ne provodimo previše vremena zajedno jer oboje rade, a kad dođu doma nastave raditi ili imaju neku svoju zanimaciju. S majkom svaki dan odem u vrt. Tamo provedemo malo vremena i ponekad razgovaramo što je u redu i sviđa mi se to. Ostatak vremena provodim u svojoj sobi, crtam ili čitam. Puno čitam. Previše, ako pitate moje roditelje. U knjigama nekad nalazim ono što ne uspijevam u stvarnom svijetu. Znam da to nije zdravo i da je slično videoigrama, ali ne znam kako to mijenjati. U školi sam isto okej, nisam među najboljim učenicama, ali nisam ni loša. Neki me predmeti više zanimaju od drugih.**

**Vremenski sam malo neorganizirana, u školi dobivamo dosta praktične zadaće koja oduzima dosta vremena pa kada to rješavam zaboravim na sve drugo.**

**Nekako mislim da zbog ove izolacije sve teže i teže mogu reći i riječima opisati neke stvari, teže mi je razgovarati s drugima na glas (ok je ako pišem, ali i dalje ne mogu objasniti kako se osjećam i što želim). Nekako mislim da nemam pravo ni govoriti kako želim i samo me strah, ali ne znam točno čega. Oduvijek mi je bilo teško komunicirati s drugim ljudima. Bojim se da će me osuđivati, da će se naljutiti ako se ne složim s njihovim mišljenjem. To mi se često znalo događati. Istina je da me je strah pitanja koja drugi mogu imati, pogotovo oni koje ne poznajem.**

Često neka obična pitanja shvaćam kao napad i ne znam kako reagirati na to pa ih samo izbjegavam. Od svog tog izbjegavanja potencijalno lošeg trenutka izbjegavam sve. Često plaćem bez razloga, što nije baš normalno. Mislim da je to povezano s time što se ne znam izraziti riječima. Roditelji mi govore da se moram naučiti zauzeti za sebe i naučiti komunicirati.

Kada oni to tako kažu, zbilja zvuči jednostavno...

Vrlo bih rado naučila neki novi način komunikacije jer sve što sam do sada pokušavala i mijenjala bilo je iz nekih mojih zaključaka i spoznaja. Mislim da su to vrijedne vještine i željela bih znati kako komunicirati, posebno sa svojim vršnjacima. Iako me uglavnom dobro prihvaćaju, ljute se na mene kada šutim. Misle da mi nisu zanimljivi ili da se pravim važna. Žao mi je što se tako osjećaju, kad problem nije u njima. Imam osjećaj da sam doslovno preko noći zašutjela. S druge strane, ne želim se odreći svoga malog svijeta mašte. Je li to moguće pomiriti i kako?

Hvala Vam unaprijed na odgovoru i oprostite na smetnji,

*Petra*

*Draga Petra,*

hvala ti što si izdvojila vremena za pisanje i što nam se obraćaš. Rekli bismo da traženje pomoći od stranaca nije uopće nešto loše, već naprotiv — jako hrabro. Nije jednostavno izložiti sebe i svoje najskrivenije strahove potpunom neznancu. Nadamo se da ćemo ti uspjeti barem malo olakšati.

Karantena je definitivno predstavljala izazovno razdoblje i normalno je da se nakon nje osjećamo pomalo „zahrđalo“ po pitanju komunikacije. Posebno učenici koji su se morali prilagoditi nastavi na daljinu, bez druženja ili s minimalno druženja s vršnjacima i pregršt zadaće koju je trebalo odraditi — u tišini. Posebno ako si se s time „mučila“ i ranije.

No, izolacija je potaknula još nešto u nama — počeli smo intenzivnije razmišljati. U planiranju, sanjarenju ili zabrinutosti, teško smo mogli izbjeći ugodne i manje ugodne misli.

Zato je nekako i logično da su mnogi nakon izolacije odlučili potražiti stručnu pomoć i uz nekoga razmišljati „na glas“. Nekada nas svakodnevne obaveze toliko okupiraju da ne stignemo razmišljati ili to namjerno izbjegavamo, ali razmišljati je prilično zdravo. I oslobađajuće. Na neki način, to je jedina sloboda koju nam nitko nikada ne može oduzeti – sloboda da razmišljamo, zaključujemo, donosimo stavove, posložimo osjećaje.

Zanimljivo je bilo pročitati kako često plačeš bez razloga, ali ipak osjećaš kako postoji neki dublji razlog. Rijetko kada plačemo bez razloga, samo nam nekada taj razlog nije toliko očit ili ga možda držimo duboko u sebi. Slično kao što svi sanjamo, ali se ne sjećamo svi snova. Pretpostavljamo kako je to povezano s tom nesigurnosti da ćeš se pogrešno izraziti i ostati „neshvaćena“. Ili pak strahom od tuđe reakcije. No, što je zbilja najgore što se može dogoditi ako se usudiš?

Suze nisu samo znak tuge ili boli. One vrlo često odražavaju našu nemoć da se s nečime borimo (i izborimo). Nekada su način da kažemo drugima: ne mogu više, dosta mi je. Nekada su odraz frustracije ili ljutnje prema vlastitoj pasivnosti, a nekada samo želimo poručiti: treba nam pomoć. Ponovit ćemo kako je jako hrabro od tebe posavjetovati se sa stručnjacima. Oni su tu da ti pruže podršku u tim prvim, početnim, koracima. No, krajnji cilj uvijek će biti približiti te ljudima iz tvoje okoline. Posebno tvojim vršnjacima. Kažeš kako osjećaš da te prihvaćaju i zapravo ne osuđuju tvoju osobnost. Njih više boli to što osjećaju da ti nisu dovoljno zanimljivi. Možda im možeš objasniti s čime se boriš „iznutra“, kako to više ne bi predstavljalo problem u vašim odnosima. Osim toga, postoji velika vjerojatnost da će ti htjeti i moći pomoći.

Pitamo se o čemu razmišljaš u trenucima kada te šutnja blokira? Možda očekuješ da te drugi neće razumjeti ili da će osuđivati neki tvoj stav? Bojiš li se možda da ćeš reći nešto glupo, uvredljivo, neprimjereno? Jesi li opterećena nekim ranijim

(negativnim) iskustvima koje još uvijek nisi „preboljela“? Riječi imaju svoju težinu, no ne trebamo se pod njima slomiti. Bez obzira što se osjećamo slabo ili manje samopouzđano, i dalje imamo pravo na vlastite osjećaje i stavove. Nije nužno da ljudi dijele slične stavove kako bi imali dobar odnos i važno je da smo svjesni tih razlika. Ne možemo se svi složiti u svemu, to bi bilo neprirodno, a usto i prilično dosadno. Svijet bi bio daleko manje šaren, zanimljiv, inovativan...

Šutnja se nekada čini kao dobro rješenje jer nas neće dovesti do sukoba i jer umiruje naše strahove. Ali, postoji loša strana te šutnje — ljudi iz tvoje okoline neće te imati priliku upoznati. Nećeš im dati priliku da prepoznaju sve tvoje dobre strane, vrline i snage. Bez toga naše samopouzdanje pati i ne dopuštamo mu da se razvije, a kada nemamo samopouzdanja šutimo još i više, dulje. Ponekad šutnja i čekanje da vrijeme odradi svoje nisu jedine opcije. Postoji nešto što se zove asertivna komunikacija. To je način da s drugima podijelimo mišljenje, ali na nježan i pristojan način, bez da se itko osjeća napadnuto. **Asertivna komunikacija** podrazumijeva da se u razgovoru služimo tzv. ja govorom i snagom argumenata. Kod asertivne komunikacije cilj je da obranimo svoj stav na način da se i netko sa sasvim suprotnim stavom osjeća dovoljno ugodno u našoj blizini. To je tzv. *win-win* situacija. Nije uvijek jednostavno, no može se naučiti. Ako želiš, možemo isprobati na nekim primjerima?

Zamisli sljedeću situaciju: *stojiš u dugom redu u trgovini i čekaš red, odjednom dolazi osoba s prepunim kolicima i ugura se ispred tebe. Ili: prijateljica odaje tajnu koju si je molila da zadrži za sebe pod svaku cijenu. Što bi učinila u tim situacijama?*

S obzirom na spomenute primjere, postoje tri moguća rješenja ili načina reagiranja u neugodnim situacijama: pasivni, agresivni i **ASERTIVNI**.

Pasivno je reagiranje svaka situacija u kojoj stavljamo tuđe potrebe ispred svojih, a da za to nema potrebe! To nije isto što i nesebično pomaganje jer kada nekome pomognemo obično se osjećamo dobro, ali kada smo pasivni osjećamo frustraciju, tugu, sram... Drugi način reagiranja je dijametralno suprotan, a radi se o agresiji — ponašanju kojim svoje potrebe stavljamo na prvo mjesto ne mareći za tuđe osjećaje. Agresijom, nažalost, nekada i možemo postići svoj cilj, ali uz koju cijenu?

Zlatna sredina bi bila ponašati se **ASERTIVNO** — odnosno pokušati pronaći ravnotežu između svojih i tuđih potreba. U kojim situacijama asertivnost možemo koristiti? Prilikom traženja vlastitih prava, izražavanja interesa i želja, odbijanja zahtjeva (reći NE), suprotstavljanja nepravdi, ali i kod davanja i primanja komplimenata.

Recimo, u prvom primjeru možemo osobi koja se ubacila ispred nas reći: *možda me niste primijetili, došla sam prije Vas ili rado bih Vas pustila da ste me samo zamolili*. Na taj način ljudima dajemo priliku da isprave slučajnu ili namjernu pogrešku, bez ulaženja u sukobe. Prijateljici možemo reći nešto ovako: *osjećala sam se tužno kada sam shvatila da Martina sve zna. Voljela bih i dalje imati u povjerenja u tebe, možeš li mi obećati da ćeš ubuduće bolje čuvati tajne?* Misliš li da bi mogla nešto od ovoga isprobati u bliskoj budućnosti? Veselimo se čuti kako si se osjećala u ulozi asertivne Petre.

Puno pozdrava!

*Tvoja Pragma*

## Radionica

Prijedlog aktivnosti za ovaj mjesec je pokretanje, na razini razreda ili čitave škole, kluba (ili klubova) za čitanje. Dobro ste pročitali! Knjiga, taj pomalo zaboravljeni modni dodatak, ponovno je popularna. Tome svjedoče brojne čitalačke zajednice na društvenim mrežama, a ono što je dozvoljeno na društvenim mrežama, još je bolje — uživo!

Knjiški klubovi neodoljiva su kombinacija druženja, programiranja i kolekcionarstva. Ne postoje izričita pravila kako ih se treba organizirati, bilo da se radi o školi ili knjižnici. Daleko je važnije pravila prilagoditi ciljanoj grupi sudionika, primjerice mladima. Mogu ih voditi „profesionalci“ (knjižničari ili nastavnici hrvatskoga jezika), ali i „obični“ zaljubljenici u pisanu riječ.

Prije nego pokrenete projekt čitalačkoga kluba, možete pokušati odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Koji je cilj pokretanja čitalačkoga kluba i općenito promicanja čitanja? Zvuči kao pitanje s jasnim i logičkim odgovorima koje nije potrebno istaknuti, ali vas svejedno molimo da pokušate ciljeve predočiti u nekoliko ključnih crtica! Sve je puno ozbiljnije (a nekada i lakše) kada pred sobom imamo jasan cilj.
2. Imate li na raspolaganju dva ključna resursa — vrijeme i prostor? Pod vrijeme misli se na određeni vremenski okvir koji bi odgovarao svim sudionicima, a prostor je poželjno da bude udoban, miran i na raspolaganju u zadanim terminima, bez previše odstupanja.
3. Ako ste pomislili da smo zaboravili dodati treći, najvažniji, resurs — ljude — moramo vas uvjeriti da nismo. Ključ je dugovječnosti bilo koje grupe u odabiru njezinih članova i o tome treba dosta promišljati unaprijed. Budući da postoje preporuke oko broja članova jednoga kluba, potrebno je postaviti određene kriterije za „upad“, ali i za eventualno „izbacivanje“

članova. Optimalan broj članova procjenjuje se na oko 5 do 10 pojedinaca. Grupe s manjim brojem članova dolaze u opasnost da se ne mogu održati ako je nekoliko članova odsutno ili bolesno, a kod grupa s većim brojem članova postoji opasnost da sramežljiviji učenici neće doći do izražaja.

4. Po kojem kriteriju će se birati knjige? Odlukom većine ili tek kada se svi članovi slože oko jednoga izbora? Nekim od oblika nasumičnog odlučivanja između ponuđenih naslova ili pak prema dostupnosti pojedinih naslova u knjižnicama? Gdje će učenici nabaviti knjige?

5. Po želji, čitanju možete dodati i određene dodatne zadatke — primjerice izvlačenje najdražih citata, pisanje osvrta za školski list ili internetsku stranicu, gledanje filma koji je rađen prema knjizi (što postaje rasprava unutar rasprave) ili nešto treće, prema mašti i volji sudionika.

6. Kakva će biti struktura vašeg čitalačkoga kluba? Hoćete li se oslanjati na diskusije ili aktivnosti (i kakve)?

7. Koja su vaša očekivanja — kakvu promjenu želite potaknuti kod mladih, kakav utjecaj želite da ovaj projekt ima dugoročno (vizija)?

### **Prijedlozi za čitanje**

Jadranka Klepac: *Miris knjige*

Izdavač: Naklada Ljevak (2018.)

Nada Mihaljević: *Anđeo plišanih igračaka*

Izdavač: Naklada Ljevak (2017.)

TRAVANJ 2021.

Tema: gubitak, žalovanje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

- 1. travnja Svjetski dan borbe protiv alkoholizma
- 2. travnja Svjetski dan autizma;  
Međunarodni dan dječje knjige
- 4. travnja Uskrs
- 5. travnja Uskrsni ponedjeljak
- 7. travnja Svjetski dan zdravlja
- 22. travnja Dan planeta Zemlje, Dan hrvatske knjige
- 23. travnja Svjetski dan knjige i autorskih prava
- 30. travnja Dan pogibije Zrinskog i Frankopana



*Draga Pragma,*

nedavno sam doživio pretešku situaciju. Prije dva mjeseca preminuo mi je tata. Ja se osjećam sve žalosnijim. Na van se trudim pokazati da sam ok, posebno pred mamom i bratom, ali u sebi znam da nisam dobro. Mamu čujem da povremeno plače u svojoj sobi pa mi bude još gore.

S prijateljima o tome ne volim razgovarati jer se odmah rasplačem, a oni onda samo šute i gledaju u pod. Teta (očeva sestra) me stalno pita kako sam, što mrzim. Ujak s kojim sam prije bio dobar pokušava sa mnom razgovarati, izvodi me na utakmice, na koje sam ranije volio odlaziti s tatom. Ja se trudim da mi s njim bude dobro, ali nekad mi je dosta svega i želim samo biti u svojoj sobi gdje jedino mogu plakati na miru. Osjećam da je tatina smrt ostavila ogromnu prazninu i još uvijek ne mogu vjerovati da ga nema! NIŠTA mi ga ne može zamijeniti i ja ne znam kako dalje! Nedavno sam prekinuo i s curom, iako je volim, ali nisam imao više snage baviti se tom vezom. Znam da sam je povrijedio, ali meni je tako lakše.

Često sam bijesan i dođe mi da razbijem pola stana. Tako sam ljut! Nije fer! Moj je tata bio najbolji čovjek na svijetu i nije zaslužio umrijeti!

Znam da nisam jedini kojemu je tata preminuo tako rano, ali ne znam kako se s time nositi...

Imate li koji savjet?

*Marko*

*Dragi Marko,*

jako nam je žao zbog tvog gubitka tate! Smrt jedne od nama najvažnijih osoba na svijetu je neopisivo bolna, teška i uznemirujuća. Kao da nam se svijet srušio, a mi moramo nastaviti živjeti u njemu: nastaviti ići u školu, na posao, obavljati svakodnevne zadatke, spavati, jesti... a sve to kao da nam više nema smisla. Nestaje radosti. I nekada treba dugo vremena prije nego je ponovno osjetimo.

Kažeš da se trudiš biti „ok“, ali primjećuješ da u sebi nisi dobro. Dva mjeseca vrlo je kratko razdoblje; možda si očekivao da je već dovoljno prošlo i da bi zaista trebao biti bolje, barem radi mame i brata. Ali ustvari to nije realno. Dobro primjećuješ da si možda čak žalosniji nego na početku.

To nije neuobičajeno.

Možda ti pomogne čuti kako ljudi najčešće prolaze kroz **proces žalovanja**. Taj proces zahtijeva svoje vrijeme, najintenzivniji je u prvih nekoliko mjeseci, ali potrebna je godina—dvije da bismo kvalitetno prošli kroz žalovanje. To ne znači da smo čitavo vrijeme žalosni i izgubljeni. Što vrijeme više odmiče, uspješnije se vraćaju i osjećaji veselja, sreće i drugi pozitivni osjećaji. Naravno, to ide lakše ako dozvolimo našim teškim osjećajima da dođu „na vidjelo“, proživljavamo ih, prihvaćamo ih (kao što si ti u svom pismu dobro izrazio i ljutnju i žalost!). Ipak, osjećaji tuge, nostalgije, kad god se javili pa i dugo nakon te prve dvije godine, mogu biti jednako snažni kao i u početku. Kako kažeš, tata je nezamjenjiv i on će uvijek zauzimati posebno mjesto u tvom srcu, a tuga za njim neće nestati. To ti možda ne zvuči ohrabrujuće, ali dobro je znati da su ti trenuci tuge s vremenom rjeđi i kraće traju. A i ti ćeš primijetiti da ćeš kasnije lakše govoriti o tati, bez da te preplave osjećaji i suze.

Žalovanje ima svoja različita obilježja, faze i to nije nimalo jednostavan proces. Naravno, svatko ga proživljava na svoj način, ali postoje neke zajedničke reakcije i osjećaji. Prvo se najčešće javljaju šok i nevjerica. Čak i otupjelost osjećaja, kao da nismo sposobni ni tugovati niti osjećati bilo što drugo. Često se među prvim reakcijama javlja i negiranje, poricanje nečije smrti. Nakon toga može se javiti osjećaj da smo izgubljeni, dezorijentirani, kao da teško možemo raditi sve one svakodnevnne stvari koje smo prije s lakoćom obavljali. Vrlo su česti osjećaji ljutnje, čak i bijesa, koje i ti opisuješ. Ljutimo se na druge, na Boga, na život, čak i na sebe. Nije rijetkost

da prava tuga nastupa nakon svih ovih spomenutih osjećaja. Naravno, nekada je „redoslijed“ osjećaja i reakcija različit, a nekada u isto vrijeme možemo osjetiti različite osjećaje. U žalovanju pretežno osjećamo gubitak volje, energije tj. snage. Upravo zato što tuga i žalovanje poručuju: „nešto si izgubio i ne možeš učiniti ništa da to vratiš. Trebaš vremena da to prihvatiš, da dođeš k sebi, zato popusti malo s drugim aktivnostima i posveti se sebi, svojim osjećajima, da bi mogao presložiti svijet koji ti je srušen.“ Kao zadnja faza dolazi prihvaćanje, kada možemo dati određen smisao našoj boli i „ugraditi“ je u naš životni tijek. U toj fazi smo pomireni sa životom i osjećamo da smo ponovno pronašli svoju ravnotežu.

U žalovanju pomaže prisjećati se svih lijepih trenutaka i doživljaja, vrijednosti koje si dijelio s tatom. To je nekada jako teško jer onda odmah navru teški osjećaji, ali nemoj ih se bojati. Kao da izbjegavaš sa svima razgovarati o tome kako si iznutra, s obitelji, prijateljima, tetom, ujakom, bivšom djevojkom... Čini nam se da ti je to teško upravo jer se bojiš svojih osjećaja. Istina je da nije lako pokazati koliko nam je teško pred osobama kojima je također teško. Ali to je ujedno i oslobađajuće. Zajedno plakati donosi olakšanje; to nije znak slabosti, upravo suprotno. Ti, mama i brat osnažit ćete svoj odnos u zajedničkom dijeljenju osjećaja (pa i suza). Možda bi ti lakše bilo početi razgovarati s nekim izvan obitelji, recimo s tetom ili ujakom. I to što si se nama obratio je dobar početak. Očito imaš potrebu s nekime podijeliti osjećaje. Ohrabrujemo te u tome. Pronađi i u svom okruženju s kime ti je najlakše započeti razgovor.

Nije lako baviti se različitim obavezama i odnosima kada nam je teško, ali razmisli je li ti prekid s djevojkom bio potreban iz tog razloga ili iz istog razloga jer ti je bilo teško pokazati svoje osjećaje pred drugima? Možda trenutno nisi s njome spreman razgovarati i treba ti predah, treba ti samoća, no pitaj se duboko u sebi želiš li sasvim raskinuti odnos s nekime

koga voliš? Ako ti je i dalje teško krenuti razgovarati s ljudima, probaj prvo s pisanjem. Ovako kako si nama pisao: slobodno, bez opterećivanja, onako kako ti misli i osjećaji dolaze — „baci“ ih sve na papir. Pisanje nam pomaže posložiti sve to što se u nama „nakupilo“. Važno je da ne žuriš, idi tempom koji ti odgovara. Također, nije loše razgovarati i sa stručnjakom koji je neutralna osoba pred kojom je možda lakše govoriti teške stvari pa i plakati. Provjeri s kime možeš razgovarati u svojoj zajednici (možda, za početak, sa stručnim suradnikom u školi?).

Vjerujemo da ćeš, polako i uz pomoć drugih, proživjeti svoju bol i tugu. Hrabro!

*Tvoja Pragma*

## **Pitanja za raspravu na satu**

Nikome nije lako razgovarati o tako teškoj temi kao što je smrt. Ipak, svi se prije ili kasnije susretnemo sa smrću dalje ili bliže osobe. Kako doživljavate smrt? Koje osjećaje ona u vama budi? Što vam se čini da je odraslima najteže kada s djecom razgovaraju o smrti? Što je djeci najteže?

Kako biste vi voljeli da se okolina ponaša prema vama u slučaju da vam netko blizak umre?

Biste li vi mogli izraziti svoje osjećaje drugima?

Ukoliko je netko od učenika imao iskustvo smrti bliske osobe, neka razrednik procijeni koliko može svoje iskustvo podijeliti s drugima u razredu i neka unaprijed s učenicom dogovori kako će to izgledati.

Učenici mogu napisati esej, pjesmu, priču ili jednostavno opisati svoje misli razmišljajući o smrti, osobito o osobama za kojima žaluju.

### **Dodatno**

Pogledajte zajedno polusatni video o žalovanju djece nakon gubitka roditelja koji je izrađen u okviru popularne serije „Ulica Sezam“ (za učenike koji mogu pratiti video ili titlove na engleskome):

<https://www.youtube.com/watch?v=a2VpflpbOmk>

Na kraju videa, možete razgovarati o svojim osjećajima i doživljaju žalovanja u videu.

SVIBANJ 2021.

Tema: stres

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

1 2  
3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23  
24 25 26 27 28 29 30  
31

1. svibnja **Međunarodni praznik rada**

3. svibnja Svjetski dan slobode medija

9. svibnja Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom;  
Svjetski dan pravedne trgovine  
(druga subota u svibnju)

10. svibnja Majčin dan (u Hrvatskoj)  
(druga nedjelja u svibnju)

15. svibnja Međunarodni dan obitelji

Subota  
ili nedjelja oko

15. svibnja Dan spomena na hrvatske žrtve u borbi  
za slobodu i nezavisnost

17. svibnja Svjetski dan telekomunikacijskog  
i informacijskog društva

19. svibnja Svjetski dan poduzetnica

25. svibnja **Završetak školske godine za učenike  
završnih razreda srednjih škola**

30. svibnja **Dan državnosti**

31. svibnja Blagdan Majke Božje od Kamenitih vrata  
i Dan grada Zagreba

*Draga Pragma,*

**pohađam 3. razred srednje škole. Nastavna se godina bliži kraju, a ja sam, iskreno, sve više i više pod stresom oko ispita. Imamo ih jako puno. Vidim da mi se počelo događati da gubim koncentraciju i volju za učenje, najradije bih digla ruke. Iako znam da moram zapeti, ne da mi se, sjedim za stolom, gledam u knjige, a zapravo gledam u prazno i ništa korisno ne radim. Cijelo vrijeme pokušavam nešto naučiti, ali baš mi nekako ne ide. Tješim se na način da si kažem da sam barem nešto pokušala... Nije da me nije briga.**

**Tijekom nekoliko zadnjih testova, primijetila sam da „blokiram“ i pogriješim čak i u onome što sam znala dok sam samostalno rješavala zadatke. Konkretno, netom prije pisanja testa osjećam se uznemireno, imam probavnih problema, često „puknem“ na sitnice i postajem nezadovoljna i u drugim situacijama kroz dan koje nisu povezane sa školom.**

**Kako da si pomognem? Kako se mogu opustiti?**

**S druge strane, ljute me nastavnici i obrazovni sustav kao takav. Evo primjera: B. razred koji je neki dan pisao test iz hrvatskog (i imaju istu nastavnicu) kažu da su pitanja komplicirana... Svi kažu da su imali premalo vremena i da je baš katastrofa. To su povratne informacije zaista pametnih ljudi koje poznajem. Meni prosjek ovisi o ocjeni iz tog testa i sve me to dodatno stresira i stvarno mi nije dobro. Znam da nisam jedina koja se tako osjeća, ali opet – zašto nas tako maltretiraju svi u zadnji tren?**

**Moj je moto za sutra (kada pišem hrvatski) „više sreće nego pameti!“**

*Ana*

*Draga Ana,*

vjerujemo da si pomalo umorna, nakon punih devet mjeseci škole, učenja, a sada tek slijedi veliko „finale“ za koje treba prikupiti dodatnu snagu. Osjećaš pritisak da moraš izdržati

još neko vrijeme, a istovremeno osjećaš potrebu za odmorom, predahom, bavljenjem stvarima koje te vesele...

Želimo ti reći da je normalno da u takvim intenzivnim razdobljima povremeno „naiđu“ dani kada bismo najradije odustali. Kao da „pregorimo“: shvatimo da nam je u te dane um zatvoren za učenje novih informacija, osjećamo se praznima i bez imalo volje. Možda shvatimo da osjećamo i neku tjelesnu bol — glavobolju, trbuhobolju — ili pojačano lupanje srca, vrtoglavice, ali smo tek sada zamijetili da to mora imati veze s time što se osjećamo iscrpljenima. To su neki od znakova stresa i sagorijevanja koji se pojavljuju kod velikog broja ljudi, najčešće kada se boje hoće li uspjeti, imaju li dovoljno sposobnosti i vremena za obavljanje nekog zadatka.

Da ti malo pojasnimo ove pojmove, kako bi lakše prepoznala što te muči.

**Stres** je ona neugodna uznemirenost, zabrinutost. Može se pojavljivati često u situacijama kao što su iščekivanje ispita ili kada u jedno popodne moramo obaviti više aktivnosti (izvesti psa, skuhati ručak, posjetiti baku, učiti...). Stres se može pojavljivati svakodnevno, npr. netko osjeća stres čitavo vrijeme trajanja nastave, a kod kuće može biti opušten ili obratno — ukoliko se u obitelji članovi puno svađaju, nekome može biti nastava „odmor“ a boravak kod kuće stres. Stres ima svoje fizičke i psihičke simptome, npr. fizički su: lupanje srca, ubrzano disanje, povišen tlak, spomenute glavobolje, trbuhobolje itd., a neki od psihičkih su: rastresenost, otežana koncentracija, „blokada“.

**Sagorijevanje**, potpuna fizička i emocionalna iscrpljenost (osjećaj da smo „pregorjeli“ pa smo prazni, bezvoljni, bez energije) nastupa kada stres traje dovoljno dugo da u nama ne ostane ikakve snage da se s njime nosimo. To je već ozbiljnije stanje jer može imati za posljedicu ozbiljnije fizičke bolesti i psihička stanja koja mogu biti prolazna ili trajnija, ovisno potražimo li na vrijeme, odnosno dobijemo li na vrijeme pomoć.



Što bi ti rekla, gdje se više nalaziš — u zoni stresa ili sagorijevanja?

U tvom pismu vidimo nekoliko problema koji te muče istovremeno, a opet su povezani:

Prvo, stres utječe na tvoju koncentraciju i volju; A izgleda da u situacijama koje su za tebe izazovne, imaš poriv pobjeći. Možda osjećaš da nisi „na razini zadatka“, možda se bojiš neuspjeha. Ali to što si se obratila za pomoć ipak govori da nisi sasvim odustala i želiš pronaći novu snagu!

Drugo, primjećuješ da su tvoje reakcije već takve da ti ometaju funkcioniranje, osjećaš i psihičke („blokada“ na ispitu, pretjerana razdražljivost, lakše planeš) i fizičke tegobe. Kao da osjećaji vladaju tobom i ti se osjećaš nemoćno.

I treće, ljuti te obrazovni sustav za koji osjećaš da nedovoljno vodi računa o potrebama učenika te zadaje puno zahtjevnih testova u kratko vrijeme. Obično nas uznemiruju i ljute stvari koje teško možemo promijeniti.

Za početak, postoje jako jednostavne tehnike pomoću kojih možeš „gasiti požar“ kada primijetiš da te je već uhvatila „panika“, tj. uznemirenost, stres. Polako i duboko disanje u donji dio trupa, napinjanje i opuštanje mišića (tzv. mišićna relaksacija), slušanje umirujuće glazbe prije spavanja mogu puno pomoći primiriti pretjerane osjećaje i dati više prostora našem umu da preuzme kontrolu.

Važno je razlučiti na što možeš utjecati, na što ne možeš utjecati. Možda obrazovni sustav (barem trenutno!) ne možeš promijeniti, ali možeš utjecati na to kako će ti izgledati svakodnevnica. Razmišljajući i ljuteći se na obrazovni sustav, nastavnike koji daju veliki broj testa u jednom tjednu, trošiš veliku količinu energije pa malo ostane one dragocjene energije za ono što ti je sada potrebno — učenje. Znamo da si to već puno puta čula, ali zaista, dobra organizacija i planiranje, stvarno pomažu. Pri planiranju svog dnevnog/tjednog rasporeda, važno je da si postavljaš realna očekivanja. Svi

bismo htjeli u 24 sata imati dovoljno vremena za puno aktivnosti, ali pokušaj izdvojiti svaki dan možda najviše tri glavne aktivnosti koje su ti najvažnije, pored redovnih obaveza (učenje). Od te tri aktivnosti, bilo bi dobro da jedna bude aktivnost relaksacije, pasivne (npr. gledanje omiljene televizijske serije), ali još bolje aktivne, npr. u obliku fizičke aktivnosti. Kao ljudi, imamo izrazitu potrebu i za kreativnošću, stvaranjem, bilo da je to pečenje kolača ili eksperimentiranje s frizurama. Važno je da vidimo u čemu smo dobri, da vidimo svoje uspjehe i u malim stvarima, to nas ispunjava! Važno nam je i druženje pa pronadi način da ostaneš u kontaktu s drugima na način da ne štetiš svojim obavezama.

I svakako ne zaboravi na važnost sna. Netko može „preživjeti“ dan sa sedam sati sna, ali možda je tebi potrebno više od toga. San je važan za našu koncentraciju, snagu ali i mentalno zdravlje, osobito u tvojoj dobi!

Što se tiče učenja: ako znaš da ne možeš u nekoliko dana naučiti čitavo gradivo za test iz hrvatskoga jezika, a uz to moraš učiti i druge predmete i sada je već kasno da si uzmeš dovoljno vremena, probaj razlučiti što je važno, a što manje važno. Uči onaj dio gradiva za koji misliš da će svakako biti u testu. To znači da vjerojatno nećeš dobiti izvrsnu ocjenu, ali imaš šanse barem dobiti prolaznu ocjenu. Za ubuduće, jako je dobro da planiraš koliko gradiva možeš savladati u jednom danu, npr. 10 stranica iz udžbenika za hrvatski jezik, dvije stranice udžbenika za matematiku..., što će ti pomoći planirati na vrijeme pripremu za ispit. Ne zaboravi da kada kvalitetno učimo, što uključuje i ono neomiljeno ponavljanje naučenog, gradivo ćemo dulje pamti — što je krajnji cilj učenja.

I zadnja stvar: ako ti je teško slušati priče drugih, možda malo smanji taj dio. Nekada nas previše zastraši to što čujemo pa nas to dodatno blokira u učenju. Mislimo: „Ionako nema smisla, ispit je pretežak za mene, kako bih ja to mogla kada je

drugima bilo teško!“. To je unaprijed izgubljena bitka! Računaj na to da i „pametni drugi“ imaju svoje loše trenutke, blokade i neuspjele pripreme za test, strah, lošu koncentraciju... Dakle, da su ispit loše riješili jer su sami imali teškoća. Dobro je informirati se o onome što nas čeka, ali nekada treba prepoznati i kada nam je bolje ići u „nepoznato“.

*Tvoja Pragma*

## **Pitanja za raspravu na satu razrednika**

Jeste li se pronašli u Aninim „mukama“?

U kojim situacijama ste najčešće vi u stresu?

Kakvim ponašanjima i osjećajima ste skloni kada ste pod stresom:

Obavljate li stvari automatski, ne razmišljajući o svojim osjećajima, kao da ste na „autopilotu“?

Tada su vaši osjećaji duboko potisnuti, teško vam je i prepoznati što vam je teško. Dobro bi bilo da se najprije otvorite osjećajima, da si priznate što vas muči!

Jeste li iscrpljeni, bezvoljni, depresivni, lako odustajete?

Možda trebate poraditi na svom samopoštovanju (vjera u vlastitu vrijednost) i samopouzdanju (vjera u vlastite sposobnosti). Krenite od toga da pronađete ili pitate druge u čemu ste dobri, što vole kod vas.

Osjećate li paniku, gušenje, lupanje srca, probavne tegobe, magli vam se pred očima?

Vi ste preplavljeni osjećajima. Uzmite par trenutaka i pokušajte se smiriti tehnikama ponuđenima na kraju ovog teksta. Razmislite koliko ste opterećeni osjećajem da morate biti savršeni. Možda se kod vas radi o tome da ste sramežljivi i jako se bojite kada morate nešto odraditi pred drugima (npr. usmeno ispitivanje). Strah ponekad pobjeđujemo upravo tako da se s njime suočimo. Obično je stah sve manji, što se češće nađemo u toj situaciji koja nas plaši! (npr. usmeno ispitivanje). Gubite li kontrolu, npr. ponašate se drugačije nego inače, drsko odgovarate drugima, postajete „zajedljivi“, „teški“?

Vaš osjećaj neugode i nervoze lakše „prebacujete“ na druge nego da se njima pozabavite „u sebi“. Razmislite o tome što možete napraviti prije nego povrijedite druge!

Što vi činite da vam bude bolje kada ste pod stresom?

Podijelite to s ostalima, možda im pomognete svojim idejama!

## **Dodatno**

Pokušajte vježbati ove tehnike opuštanja:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Program za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa:

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Suocavanje-sa-stresom.pdf>.

LIPANJ 2021.

Tema: Nova prilika — promjena,  
prihvaćanje i rast

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 5. lipnja Svjetski dan zaštite okoliša
- 7. lipnja Dan hrvatske diplomacije
- 11. lipnja **Tijelovo**
- 12. lipnja Svjetski dan borbe protiv dječjega rada
- 18. lipnja **Završetak školske godine**
- 20. lipnja Svjetski dan izbjeglica
- 21. lipnja Svjetski dan glazbe
- 22. lipnja **Dan antifašističke borbe**
- 25. lipnja Dan neovisnosti
- 26. lipnja Međunarodni dan borbe protiv zloporabe droga

*Draga Pragma,*

**javljam se s nekoliko problema koji me već dugo muče. Imam puno zdravstvenih problema koji mojoj okolini predstavljaju najveći teret, iako sam se ja osobno na njih navikla. To su redom atopijski dermatitis, hipotireoza (nasljedno od mame), smetnje s radom srca, migrene i bolne mjesečnice. Zanimljiva kombinacija, nema što. Imala sam i operaciju na mozgu zbog koje sam morala ponovno učiti pisati i raditi neke pokrete rukom što mi je poljuljalo samopouzdanje. Zbog toga nisam mogla, kao svi moji vršnjaci, upisati autoškolu iako sam se tome silno veselila. Bilo mi je relativno dobro dok čitav svijet nije počeo brujati o nekakvoj pandemiji koja najviše pogađa starije i kronično bolesne. Ne moram ni opisivati koliko su moji roditelji zabrinuti.**

**No, više se brinem zbog svog psihičkog stanja. Zbog bolesti dobar sam dio djetinjstva provela uz liječnike ili zatvorena u svoja četiri zida. Ironično, ali rekla bih da sam dosta društvena osoba. U slobodno vrijeme volim šetnje, vožnju biciklom, boravak vani, čitati, i to dosta na temu samopomoći. Imam dvije prijateljice iz djetinjstva s kojima se povremeno družim, ali osjećam da me ne razumiju najbolje. Kada imam potrebu govoriti o operaciji ili drugim iskustvima činim to na pozitivan način, ističem da sam preživjela svašta, ali njima je to dosadno i zamorno. Kažu da samo tražim pažnju i da želim biti posebna. To me ljuti. Ja jesam posebna. Na neki neobičan način. I one su, naravno. Zašto bi bilo zabranjeno razgovarati o našim „posebnostima“? To čak nisu najgori komentari. Kolege u školi znale su reći da izmišljam bolesti kako bih izbjegla negativnu ocjenu i slično. Govore kako sam od operacije „oglučavila“ pa ne mogu ništa naučiti. Posljednju godinu od njih sam se potpuno udaljila. Ne krivim ih, samo želim da me njihove riječi prestanu boljeti.**

**Želim poraditi na prihvaćanju drugih. Želim naučiti prihvatiti njihove emocije i ponašanje. Želim ne osjećati nelagodu od izražavanja svojih želja i misli, ne osjećati krivicu kada govorim o svojim osjećajima. Vjerujem u ono: ne čini drugome što ne želiš da oni čine tebi. U budućnosti, želim biti mirna i sigurna. I dovoljno sretna.**

**To je sve.**

**Odnos s mamom je težak. Volim je, ali ona zna biti pesimistična i osjećam da je ja na neki način „vučem“, iako je to pomalo smiješno s obzirom na to koliko sam fizički slaba. Otac mi je baš sve, stabilan je u odnosu s nama. Otvoren je u svom životu i zadovoljan, koliko može biti. On mi daje svu podršku koju trebam i s odnosom s njim sam zadovoljna. Nemam braće ili sestara, pa sam možda zato toliko usamljena i željna društva. S druge strane, teško mi je steći prijatelje jer imam problem s prihvaćanjem ljudi koji su nezahvalni, koji se stalno žale, a ne trude se promijeniti ništa. Vidim sebe i znam koliko mi je napora trebalo samo da normalno završim srednju školu i napravim taj maturalni rad i jednostavno ne nalazim ništa zajedničko s tim ljudima. A u isto vrijeme patim za njima, boli me ako me netko od njih ne pozdravi ili kad mi na Facebooku iskoče fotografije s rođendana na koji nisam bila pozvana. Uskoro (nadam se) krećem na fakultet i tu će biti novi ljudi. Veselim se, ali me i strah. Bojim se da ću i njih otjerati svojoj pričom i zahtjevima. Bojim se i da će mi se zdravstveno stanje pogoršati do te mjere da neću imati prilike nikoga otjerati... ne moram ni spominjati da nikad nisam imala dečka, iz istoga straha. Eto. Dosta toga napisanog. Nadam se da ćete moći shvatiti što me muči jer ni meni samoj to nekada nije baš najjasnije.**

**Veselim se odgovoru,**

*Julija*



*Draga Julija,*

hvala ti na povjerenju i hrabrosti da nam se javiš!

Neizvjesna zdravstvena situacija na globalnoj razini, zbog pandemije, kod mnogih je ljudi otvorila „stare rane“ i čini se kako dobar dio ljudi sa strepnjom razmišlja o budućnosti. Vidimo da si se već susretala s tom neizvjesnošću i brigama za zdravlje, ali nekako iz tvoga pisma iščitavamo da se isto tako želiš što prije okrenuti budućnosti, i to nas veseli! Mislimo da ti u tome, barem malo, možemo pomoći.

Spominješ odnos s majkom koji te opterećuje. Pretpostavljamo da ti ona, kada odluta u vlastiti pesimizam, ne može biti emocionalna podrška kao što bi možda željela ili očekivala, a očekivanja su sasvim prirodna i uglavnom se temelje na nekim društvenim pravilima i normama ponašanja. Ili pak na našem iskustvu, osobinama i slično. Očekivanja su ujedno i velik „teret“ za svaki odnos jer nas dovode u situaciju da možda nikada ne izgovorimo svoje potrebe na glas, nego umjesto toga jako dugo u tišini „očekujemo“. Pitamo se što osjećaš prema majci u tim trenucima, kada osjećaš da radi nje moraš ostati jaka ili joj pružiti oslonac, iako se i sama boriš s vlastitom ranjivosti? Koje ti se misli javljaju? Kako obično reagiraš? Postoji mogućnost da se ta frustracija koju osjećaš kada majka ne ispuni do kraja tvoja očekivanja na neki način „prelijeva“ i na druge ljude u smislu da onda i od njih očekuješ puno. A kada te i oni razočaraju, možda zato posebno jako boli...

Kada osoba doživi teška i značajna iskustva, neminovno se mijenja i nastoji to iskustvo uklopiti u sliku o sebi. To postaje još jedan način da se predstavimo drugim ljudima, i toga se ne trebamo sramiti. Međutim, čak i kada se mi jako promijenimo, naša okolina često ostaje ista. Naša obitelj i prijatelji ostaju isti u situaciji kada smo mi dobili potpuno novi pogled na život. Kada se jedna osoba tako značajno promijeni, u bilo kojem smjeru, sasvim je normalno da očekuje kako će joj se i

drugi pridružiti. Primjerice, ako jedan član obitelji krene sa zdravom prehranom, može očekivati da i drugi to naprave kako bi mu bilo lakše ostvariti svoj cilj ili samo kako bi se osjećao prihvaćeno i dobio podršku. To ima smisla, zar ne? No, ljudi su nekada neskloni **promjeni**. Teško je promijeniti stavove ili navike ako nemamo dovoljno jak motiv za to ili dovoljno snažno iskustvo, poput bolesti. Osim toga, kada se mijenjamo, nastojimo ostvariti vlastitu sliku o tome kakvi želimo biti i kako želimo živjeti. I premda je ideal željeti postati najbolja verzija sebe, moramo prihvatiti da to ne žele svi. Svatko od nas ima pravo birati svoje „putovanje“, ali nekad je previše očekivati od drugih da će nam se na tome putovanju spremno i rado pridružiti. I to je isto u redu. Bitno je da radi toga ne prestaneš slaviti svoju posebnost. Možda bi više razumijevanja pronašla u grupi onih koji su prošli nešto slično, pa pokušaj istražiti tu mogućnost. Društvene mreže danas su koristan alat u potrazi za razumijevanjem i sve dok ih odgovorno i umjereno koristiš, vjerujemo kako ćeš otkriti jedan čitav novi svijet.

To ne znači da trebaš odustati od svojih pravih, ne—virtualnih prijatelja. Unatoč tome što ne dijelite određena iskustva ili ti se neke njihove osobine čine kao loše. Pokušaj u njima pronaći nešto drugo što bi bilo vrijedno divljenja, nešto po čemu su i one posebne. Možda te mogu poučiti nekim novim vještinama, možda su spretne s jezicima ili informatikom. Možda jako dobro znaju plesati ili znaju pregršt viceva. Ne morate biti slični da biste se prihvaćali, a i nama samima bi bilo jako dosadno da smo okruženi samo s ljudima koji su nam slični. Pokušaj to što te kod njih smeta pogledati iz drugog ugla i — vježbaj se **prihvaćanju**. Teško je osjećati se prihvaćeno ako smo i mi sami u tome „slabi“, odnosno te miješane poruke mogu nas zbuniti: kada nam netko u isto vrijeme govori da smo mu važni, ali i da bi najradije nešto kod nas promijenili. To s vremenom može dovesti do osjećaja

srama (prema sebi) ili ljutnje (prema drugoj osobi), a oboje su jako intenzivne i neugodne emocije koje nam brane da budemo — mirni, sigurni i dovoljno sretni.

Zapravo, jedini način da nekoga volimo i budemo mu bliski je da ga pokušamo prihvatiti takvoga kakav je. Kažu da je davanje drugome slobode — čak i da nas povrijedi ili da pogriješi — jedini način da pokažemo ljubav. Jedino tako imamo priliku potaknuti nešto u drugome — osjećaj odgovornosti, motivaciju da ipak opravda naše povjerenje. Drago nam je što ipak iz tvojih riječi iščitavamo da ti je glavni cilj mijenjati sebe. Na tom putu može ti pomoći i stručna osoba, ako osjećaš da ti nedostaje malo podrške i riječi ohrabrenja. Što se tiče tvojih budućih prijatelja, nekako vjerujemo da ćeš ih osvojiti svojom zrelošću i empatijom, a oni su posljedica svega što si dosad proživjela. Ako se kod njih, ali i kod sebe, usmjeriš na pozitivne osobine, budućnost će se odjednom činiti daleko svjetlijom.

To što tebe „muči“ možemo nekako svesti na dva glavna zadatka koja su pred tobom. Prvi bi bio povezati sva ta iskustva u jednu smislenu priču i pronaći ljude koji žele biti dio njezina nastavka — ostvariti povezanost i bliskost s drugim ljudima nakon što prihvatimo sebe. A drugi su slatke muke odrastanja — naučiti kako biti „ok“ sa sobom i drugima, prihvaćajući i slaveći naše razlike. Drugim riječima, shvatiti kako naš zadatak mijenjanja svijeta započinje i završava s nama samima. Nadamo se da su te ove riječi „pronašle“ i želimo ti svu sreću,

*Tvoja Pragma*

## Radionica

Kada govorimo o zdravlju djece i mladih (ali i zdravlju općenito), to uključuje više od samog tjelesnog zdravlja. Mentalno zdravlje nam je barem jednako važno kao i fizičko, a jedan od faktora koji predviđaju kakvo će ono biti je i naša ranjivost. Ranjivost je stanje neotpornosti na traume iz okoline, ali je dijelom genetska tj. urođena. Okidači iz okoline mogu utjecati na to da određene osobe, koje su više ranjive, razviju simptome koji ukazuju na narušeno mentalno zdravlje. Učenicima se utjecaj gena i okoline na mentalno zdravlje može objasniti jednostavnim primjerom nakon kojeg slijedi rasprava.

Primjer: ako bacimo lutku na pod, kako možemo znati hoće li se razbiti? Koje informacije nam trebaju za takvu procjenu? Zadatak učenika: smisliti tri pitanja pomoću kojih ćete doći do što točnije procjene.

Ta tri ključna pitanja su:

1. Od čega je lutka napravljena, od kojeg materijala?
2. Kakav je pod, od čega je napravljen?
3. Koliko smo je jako bacili/ je li to bilo namjerno (agresivno) ili slučajno?

Učenici koji su ih pogodili mogu ostatku razreda objasniti kako su ih se sjetili — zašto su odabrali baš ta pitanja pa usporediti sa stručnim tumačenjem.

Materijal od kojeg je lutka napravljena označava stupanj njezine ranjivosti koji možemo primijeniti i na ljude — neki su materijali delikatniji, drugi robusniji. Neki su otporni na korištenje i rukovanje, s drugima trebamo biti vječno na oprezu. Tlo je okolina, koja je relativno stabilna. Može nam pomoći ublažiti stresove i traume ili nas još više raniti. U okolini je potrebno pronaći osobe i mogućnosti koje nam pomažu da ojačamo, a pokušati izbjegavati one štetne.

Jačina bacanja su svi događaji iz okoline koji nas obilježe, nekada i za čitav život. Neki su od njih sretne ili nesretne slučajnosti, drugi su posve namjerni i ciljani. Ponekad ih ne možemo birati, ali uvijek možemo birati kako se prema njima postavljamo. Ako susretnemo osobu koja je ranjiva, pružimo joj čvrsto tlo pod nogama i ona će uz nas ojačati. Nekada za to nije potrebno previše — malo strpljenja, slušanja i pokoja topla riječ.

### **Preporuke za čitanje**

Emily X. R. Pan: *Nevjerojatne boje života*

Izdavač: Znanje d.o.o. (2020.)

Ingrid Law: *Dar kao nijedan drugi*

Izdavač: Algoritam (2010.)

LIPANJ 2021.

## **Očekivani ishodi rada na publikaciji**

Čitanjem tekstova, odgovaranjem na pitanja i provedbom predloženih aktivnosti, učenici će moći definirati i opisati svojim riječima nove pojmove, poput ekstraverzije, introverzije, siromaštva, asertivnosti, samopoštovanja i samopouzdanja, perfekcionizma, ovisnosti, depresije, privrženosti, žalovanja, stresa i sagorijevanja.

Učenici će (međusobno i temeljem tekstova) uspoređivati vlastite situacije, osjećaje i ponašanja i na taj način lakše imenovati vlastite osjećaje, vrednovati razinu vlastita samopoštovanja i samopouzdanja (odnosno prepoznati kvalitetu slike o sebi); ispitat će razinu svog mentalnog i fizičkog zdravlja te njihov međusobni utjecaj, povezivat će situacije s osjećajima i ponašanjima i predvidjeti ishode određenih situacija u budućnosti; primjenjivat će određene tehnike za poboljšanje svog mentalnog i fizičkog zdravlja i integriranje teških situacija u vlastiti život. Učenici će prepoznati vlastite dosadašnje načine uspostavljanja i održavanja odnosa s važnim drugima i s vršnjacima, razlikovat će učinkovite i neučinkovite obrasce odnošenja s drugima, revidirati i vježbati mijenjati vlastite obrasce; vježbat će toleranciju prema sebi i drugima, kao i prilagodbu svoje osobnosti i potreba okolini i okolnostima; učenici će izgraditi realnu sliku o sebi, podići razinu emocionalne pismenosti i emocionalne zrelosti s ojačanim pojedinim zaštitnim čimbenicima i čimbenicima otpornosti u odolijevanju vršnjačkom pritisku, jačanju kritičkog mišljenja i prevenciji ovisnosti.

## **Isječak iz recenzije**

prof. dr. sc. Danijel Labaš

...U društvu i u školskom okruženju koje se sve više mora oslanjati na blagodatni suvremene digitalne tehnologije, ali i u društvu u kojemu se mora upozoriti i na određene izazove i komunikacijske poteškoće djece i mladih, interpersonalna komunikacija oblikovana — kako bi netko mogao reći — „zastarjelim pismom“ koje je (gotovo) nepovratno otišlo u povijest, sjajan je autorski odabir. Naime, pisma koja smo pisali rukom, a danas možda računalom, kao što svi znamo, uvijek su bila više od pisama: ona su na svoj poseban način nekada možda i više značila samome pošiljatelju koji je u njih unosio cijeloga sebe, nego li primatelju, koji je sa zahvalnošću primao sve one osjećaje i ljubav, strepnje i nadanja o kojima mu je u pismu govorio pošiljatelj. Da i danas, u doba e—pisma može biti tako potvrđuju upravo pisma koja su sadržana u ovome školskom kalendaru i koja su „nova prilika“ ne samo za pošiljatelje nego i za sve nas primatelje kojima su ponuđena na razmišljanje u školskom, ali bih rekao i u obiteljskom okruženju...

U tehnokratskom društvu u kojemu je važnije, kako ističe američka klinička psihologinja Sherry Turkle, nešto podijeliti na društvenim mrežama nego li biti i misliti (Ne vrijedi više Descartesov: „Mislim, dakle jesam!“ nego: „Dijelim, dakle postojim!“) teme iz pisama poput onoga rujanskoga o tome kako se uklopiti i kako prihvatiti svoju introvertiranost ili ekstrovertiranost, kako pronaći prijatelje u novoj sredini preko listopadskog o siromaštvu i zaštiti okoliša, studentskog o perfekcionizmu i samopoštovanju, Pragmini stručnjaci iz mjeseca u mjesec i iz teme u temu — od ovisnosti i emocionalne pismenosti, o depresivnosti i teškoćama spavanja, o bliskosti i odrastanju, komunikaciji, čitalačkoj pismenosti i kritičkom mišljenju, o gubitku, žalovanju i stresu — završnom lipanjskom temom svim korisnicima poručuju da u konačnici uvijek postoji nova prilika za promjenu, prihvaćanje i rast.



A učenici će se moći mijenjati, prihvatiti i rasti zahvaljujući upravo ovom školskom kalendaru koji nudi interaktivan pristup pitanjima ili pak prijedlogom rada u radionicama koje slijede nakon pisma i teksta stručnjaka. Kako bi sami učenici naučili nešto novo o sebi i drugima, ali i postali svjesniji svojih načina postupanja i pristupanja drugima i svojih načina odnosa i međusobne komunikacije licem u licem koja je bez obzira na sva suvremena tehnička digitalna i ina dostignuća početak i temelj svakoga odnosa u kojemu čovjek prvo mora spoznati i prihvatiti sebe da bi mogao upoznati i prihvatiti i Drugoga, treba zahvaliti Pragminim autorima i svima toplo preporučiti ovaj školski kalendar, to jest jedinstvena pisma koja su doista nova prilika svakome tko će ih uzeti u ruku i odgovoriti na izazove, ali i prigode i mogućnosti koje sa sobom nose međuljudski odnosi kao temelj čovjekova života i postojanja od njegove najranije dobi.

### **Isječak iz recenzije**

izv. prof. dr. sc. Igor Kanižaj

Kalendar koji od 2013. g. osmišljava i ostvaruje tim Pragme za sve hrvatske osnovne i srednje škole, ali i druge odgojno—obrazovne ustanove, uistinu je jedinstvena publikacija. On je zapravo puno više od očekivanoga kalendara što donosi pregled glavnih međunarodnih dana, koje obilježavamo kroz školsku godinu. U vremenu kada tražimo svaku mogućnost za kvalitetniju komunikaciju između vršnjaka te između roditelja i djece, Pragmin Kalendar svojim se pristupom nametnuo kao neizostavna publikacija koju, ako i držimo na zidu, poželimo skinuti sa zida i uvijek iznova proći kroz sadržaj. Uistinu, mjeseci kao da više i nisu bitni kada djeca, kroz iskustva vršnjaka prikazana u ovoj publikaciji, mogu pronaći odgovor na brojna formativno odgojna pitanja i probleme, ali i na izazove s kojima se susreću u svom životu. Smatram da Kalendar na popularan i jednostavan način progovara o temama poput

osjećaja, siromaštva, komunikacije, ovisnosti, samopoštovanja, nesanice, bliskosti, privrženosti, asertivnosti, ali i gubitka voljene osobe i žalovanja. Kalendar je poseban po tome što pokazuje kako je i roditeljima potrebna pomoć, oslonac i edukacija kako bi mogli odgovoriti na suvremene izazove odgoja djece. Posebno mi se vrijednim čini istaknuti način kako je osmišljeno korištenje Kalendara u satu razrednika. Ovakav tip publikacija izrazito je potreban u manjim sredinama i na otocima, gdje učenici i roditelji nemaju toliko mogućnosti za susrete kroz brojne aktivnosti, edukacije i radionice. Čitajući kalendar siguran sam da ćete, baš kao i ja, dobiti brojne nove ideje za radionice, prepoznati neke nove izazove, otkriti da i drugi imaju iste probleme, ali i pronaći ideje za jednostavne susrete i razgovore o važnim životnim temama u školi i obitelji. On ujedno pokazuje djeci kako ne postoje manje važne ili tabu teme, budući da stručnjaci Pragme svojim jedinstvenim pristupom pružaju ruku i oslonac učenicima i roditeljima, ali i učiteljima i stručnim suradnicima. Prođite kroz svaku cjelinu u kalendaru temeljito, čak i izvan škole i vaši će se odnosi sigurno početi mijenjati. Ako smatrate kako možda vama i nije potrebna pomoć, čitajući Kalendar mnogo ćete lakše prepoznati probleme s kojima se susreću vaši vršnjaci i prijatelji, kao i osobe koje čekaju da im izađete ususret.

## Vrednovanje

Molimo vas da ispunjavanjem upitnika ocijenite publikaciju i doprinesete poboljšanju kvalitete idućeg školskog kalendara!

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi poštom ili u obliku fotografije koju možete poslati e-poštom na:

**pragma@udrugapragma.hr**, ili faksom na broj: **01 7789 951**.

## Upitnik o primjeni Kalendara 2020./2021. udruge Pragma

### 1. Podaci o primjeni Kalendara

Vrsta odgojno—obrazovne ustanove:

**osnovna škola — srednja škola — učenički dom**

Županija odgojno-obrazovne ustanove:

Broj stručnjaka (učitelja, nastavnika, odgajatelja, stručnih suradnika) koji su koristili Kalendar:

Broj aktivnosti provedenih na temu Kalendara:

Broj sudionika (djece, roditelja) obuhvaćenih aktivnostima:

Jeste li u radu s učenicima koristili uvodne tekstove (pisma) i aktivnosti (u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti):

**ništa — malo — donekle — puno**

### 2. Ocijenite korisnost Kalendara

Uvodni tekstovi (pisma) primjenjivi su za rad s učenicima

**1 — 2 — 3 — 4 — 5**

Aktivnosti su primjenjive u radu s učenicima

**1 — 2 — 3 — 4 — 5**

### 3. Koje ste teme/aktivnosti iz Kalendara obradili s učenicima?

### 4. Koje su povratne informacije učenika, kakav su utjecaj aktivnosti imale na učenike?

### 5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara:

### 6. Kalendar bih preporučio/la kao edukativni materijal u odgojno-obrazovnim ustanovama:

**DA — NE**

## Literatura

- Bejaković, P. (2005.). Siromaštvo. *Financijska teorija i praksa*, 29 (1), str. 135. — 138.
- Berk, L. (2007.). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Buljan Flander, G. i sur. (2019.). *Znanost i umjetnost odgoja. Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Geromar d.o.o., Zagreb.
- Cain, S. (2018.). *Tišina. Snaga introvertiranih osoba u glasnomu svijetu*. Mozaik knjiga, Zagreb.
- Delale, E. A. (2011.). Povezanost doživljaja roditeljske kompetentnosti i emocionalne izražajnosti s intenzitetom roditeljskog stresa majki. *Psihologijske teme* 20, 2, str. 187. — 212.
- Grubišin, J. (2018.). *Simptomi depresije — zašto je važno rano prepoznavanje*, <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/31433/Simptomi-depresije-zasto-je-važno-rano-prepoznavanje.html>. Pristupljeno 3. 6. 2020.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo, *Program za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa*, <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Suocavanje-sa-stresom.pdf>. Pristupljeno 1. 6. 2020.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo, *Depresija*, <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija>. Pristupljeno 16. 6. 2020.
- Introvert, Dear — Award-winning community for introverts*, <https://introvertdear.com/introvert-extrovert-test-quiz>. Pristupljeno 30. 6. 2020.
- Longstreet, P., Brooks, S. i Gonzales, E. S. (2019.). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, str. 76. — 85.
- Nikolić, S., Marangunić, M. i sur. (2004.). *Dječja i adolescentna psihijatrija*. Školska knjiga, Zagreb.
- Rudan, V., Marčinko, D. i sur. (2014.). *Žalovanje*. Medicinska naklada, Zagreb.
- Saliceti, F. (2015.). New Addictions. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 191, str. 1639. — 1643.
- Sesame Street In Communities „For Families: When Families Grieve“*, <https://www.youtube.com/watch?v=a2VpflpbOmk>. Pristupljeno 1. 7. 2020.
- Šućur, Z., Kletečki Radović, M., Družić Ljubotina, O. i Babić, Z. (2015.). *Siromaštvo i dobrobit djece predškolske dobi u Republici Hrvatskoj* (monografija). Unicef — ured za Hrvatsku, Zagreb.
- Tonazzolli, E., Venturini, M. Buonanotte, (2019.). Dormi bene! — L'importanza del sonno per gli adolescenti, u: *State of Mind*, <https://www.stateofmind.it/2019/10/sonno-adolescenti>. Pristupljeno 2. 7. 2020.