

ISBN 978-953-48685-3-9

udruga-pragma.hr

KRIZA

Nedjeljko Marković Marija Granić Adrijana Hadžić

udruga-pragma.hr

Pragma*



Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb

Tel. / faks: 01 7789 950 / 951

OIB: 93604401369

www.udruga-pragma.hr

pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže

- www.facebook.com/udrugapragma
- Instagram, Twitter i LinkedIn:
@udrugapragma

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori

Nedjeljko Marković, dipl. socijalni radnik

Marija Granić, mag. psihologije

Adrijana Hadžić, mag. socijalnog rada

Recenzenti

Prof. dr. sc. **Danijel Labaš**

Doc. dr. sc. **Ana Opačić**

Alma Rovis Brandić, mag. soc. pedagogije

Dizajn

Narcisa Vukojević, dipl. diz.

Lektura i korektura

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

Tisak

Kerschoffset d.o.o.

Ježdovečka 112, 10250 Zagreb

Naklada

1701 primjerak

ISBN 978-953-48685-3-9

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001110793.

Zagreb, 2021.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore:

- Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike
- Ministarstva zdravstva
- Grada Zagreba.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Ovaj projekt/program sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Autorska prava ©Pragma.

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



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



Ministarstvo
zdravstva



Grad Zagreb

KRIZA

Nedjeljko Marković Marija Granić Adrijana Hadžić

Kalendar događanja u 2021./2022. godini

RUJAN 2021.

- 6. **Početak školske godine**
- 8. Međunarodni dan pismenosti
- 10. Svjetski dan prevencije samoubojstava
- 15. Međunarodni dan demokracije
- 21. Međunarodni dan mira
- 23. Međunarodni dan kulturne baštine i Dan europske baštine
- 25. Dan donošenja Odluke o sjedinjenju Istre, Rijeke, Zadra i otoka s maticom zemljom Hrvatskom
- 26. Europski dan jezika
- 27. Svjetski dan turizma

Tjedan cjeloživotnog učenja

LISTOPAD 2021.

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

STUDENI 2021.

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

STUDENI 2021.

- 21. Svjetski dan televizije
- 25. Međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama

PROSINAC 2021.

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

SIJEČANJ 2022.

- 1. **Nova godina; Svjetski dan mira**
- 4. Svjetski dan Braillovog pisma
- 6. **Bogojavljenje ili Sveta tri kralja**
- 9. Dan sjedinjenja Međimurja s maticom zemljom Hrvatskom
- 10. Svjetski dan smijeha
- 15. Dan međunarodnoga priznanja Hrvatske i Dan mirne reintegracije hrvatskog Podunavlja
- 27. Međunarodni dan sjećanja na žrtve Holokausta
- 28. Europski dan zaštite osobnih podataka
- 29. Međunarodni dan vjerskih sloboda *(posljednja subota u siječnju)*

VELJAČA 2022.

4. Svjetski dan borbe protiv raka
6. Međunarodni dan života
(*prva nedjelja u veljači*)
11. Svjetski dan bolesnika; Međunarodni dan žena i djevojaka u znanosti
13. Svjetski dan radija
14. Sveti Valentin – Dan zaljubljenih
20. Svjetski dan socijalne pravde
21. Međunarodni dan materinskog jezika
26. Hrvatski dan liječnika

OŽUJAK 2022.

8. Međunarodni dan žena
15. Svjetski dan prava potrošača
19. Dan očeva (u Hrvatskoj)
21. Svjetski dan poezije; Međunarodni dan borbe protiv rasne diskriminacije
22. Svjetski dan voda
24. Međunarodni dan prava na istinu o teškim kršenjima ljudskih prava i dostojanstva žrtava
25. Međunarodni dan sjećanja na žrtve ropstva i prekooceanskoga odvođenja robova
27. Svjetski dan kazališta

TRAVANJ 2022.

1. Svjetski dan borbe protiv alkoholizma
2. Svjetski dan autizma; Međunarodni dan dječje knjige
7. Svjetski dan zdravlja
15. Svjetski dan umjetnosti
17. **Uskrs**
18. **Uskrsni ponedjeljak**
22. Dan planeta Zemlje;
Dan hrvatske knjige
23. Svjetski dan knjige i autorskih prava
29. Svjetski dan plesa
30. Dan pogibije Zrinskog i Frankopana

SVIBANJ 2022.

1. **Međunarodni praznik rada**
 3. Svjetski dan slobode medija
 9. Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom
 14. Svjetski dan pravedne trgovine
(*druga subota u svibnju*)
 15. Majčin dan (u Hrvatskoj)
(*druga nedjelja u svibnju*)
 15. Međunarodni dan obitelji
- Subota ili nedjelja najbliža 15. svibnju**
– Dan spomena na hrvatske žrtve u borbi za slobodu i nezavisnost
17. Svjetski dan telekomunikacijskog i informacijskog društva
 19. Svjetski dan poduzetnica
 25. **Završetak školske godine za učenike završnih razreda srednjih škola**
 30. **Dan državnosti**
 31. Blagdan Majke Božje od Kamenitih vrata i Dan grada Zagreba;
Svjetski dan nepušenja

LIPANJ 2022.

5. Svjetski dan zaštite okoliša
7. Dan hrvatske diplomacije
8. Svjetski dan oceana
12. Svjetski dan borbe protiv dječjega rada
16. **Tijelovo**
20. Svjetski dan izbjeglica
21. Svjetski dan glazbe
21. **Završetak školske godine**
22. **Dan antifašističke borbe**
25. Dan neovisnosti
26. Međunarodni dan borbe protiv zlorabe droga

Recenzijska mišljenja



— prof. dr. sc. **Danijel Labaš**,

Fakultet hrvatskih studija, Sveučilište u Zagrebu

Svakoj temi autori pristupaju studiozno i vrlo stručno, iznose ključne podatke i informacije, a zaključke o svakoj temi donose na temelju znanstvenih i potvrđenih spoznaja. Pri tome se izražavaju jasnim jezikom i tečnim stilom, tako da će svi tekstovi biti od velike koristi ne samo odgojno-obrazovnim djelatnicima, nego će biti razumljivi i djeci i mladima koji će posegnuti za “Školskim kalendarom”, a kojima su na poseban način — pišu autori — “važni učitelji i nastavnici, koji oblikuju posebnu okolinu u kojoj se mogu poticati životne vještine i koja uvelike pridonosi stvaranju otpornosti — stvaranjem osjećaja pripadanja školi i školskoj zajednici.”

Ono što valja istaknuti kao posebnu vrijednost “Školskog kalendara” činjenica je da svi tekstovi ističu veliku važnost škole u pristupu navedenim temama — od važnosti znanja koja škola prenosi o potrebi zaštite okoliša do promicanja i zaštite mentalnoga zdravlja — ali naglašavaju i važnost međuvršnjačke i emocionalne potpore pri čemu treba zabilježiti kako autori, koristeći znanstvene spoznaje, uočavaju da su učenici “povezani sa školom u ustanovama u kojima ne vlada gruba disciplina”, te stoga nastavnicima poručuju da privrženost školi i oni sami potiču prije svega uspostavljanjem i razvijanjem “osjetljivih, toplih i pozitivnih interakcija s učenicima”. No, to ujedno ne znači da treba pustiti da “stvari idu kako idu”, nego treba također “imati visoka očekivanja od učenika” već nastavnici koji se brinu o akademskom znanju svojih učenika, trebaju im pristupati individualno, pitati treba li im pomoć, ohrabriti ih, motivirati, pojašnjavati gradivo, činiti nastavu zanimljivom itd., jer tako ”kod učenika stvaraju

osjećaj da se nastavnici o njima brinu. Naglasak na pružanju izbora učenicima, kada god je to moguće, pomaže osjećati veću prisnost s nastavnicima. Nastavnike se potiče da koriste objašnjenja za pravila i ukazuju na posljedice kršenja pravila, umjesto uspostavljanja prinudne discipline (korištenje prijetnji, nametanje superiornosti nastavnika, zloupotrebljavanje moći nastavnika, npr. kroz ocjene)”, tako da vršnjačka kultura postane “ključna komponenta povezanosti sa školom: što se vršnjaci međusobno više slažu, to je veća povezanost sa školom.”

Kod svih tema autori na posebno osjetljiv, dojmljiv i argumentiran način uspijevaju povezati izvanjske okolnosti s kojima se suočavaju učenici u školi, u svojoj obitelji i u raznim životnim i društvenim okolnostima s njihovim unutarnjim doživljajima koje izvrsno prikazuju, opisuju i analiziraju te na taj način i učiteljima i stručnim suradnicima, ali i roditeljima pružaju dublji uvid u osjećaje i načine na koje djeca i mladi proživljavaju različite krizne životne događaje, kao što može biti zabrinutost za okoliš i budućnost, strah i fobija od škole, odgađanje školskih obveza i nemogućnost suočavanja s poteškoćama i posljedicama rastave braka njihovih roditelja, neslaganje s roditeljima, problem osjećaja nepripadanja zajednici — bilo razrednoj, bilo obiteljskoj i straha od nove sredine kod preseljenja, snažnih emocija zbog smrti voljene osobe, kao i druge teme.

Osobitu vrijednost u svakoj obrađenoj temi imaju i vrlo konkretni savjeti i prijedlozi za radionice i provođenje raznih aktivnosti s djecom i mladima, ali će odrasle osobe u tim tekstovima jednako tako prepoznati i svoje ponašanje kao i reakcije djece na njih, te će se tekstovima moći poslužiti i kao svojevrsnim “korektivom” i poticajem za promjenu vlastita ponašanja i snažnijeg uživljanja u osjećaje djece i mladih, što će zacijelo pridonijeti i njihovom većem po-

štivanju, ali i poboljšanju međuljudskih odnosa, kao i stabilnosti i zdravlja djece i mladih. “Zajedno rješavajte probleme” i “pažljivo slušajte” (ono što drugi govori, a slušajući shvatiti što osjeća) po mom su sudu “ključni pojmovi” koji i eksplicitno i implicitno “izranjaju” iz svakoga teksta troje autora zbog čega i ovaj “Školski kalendar” valja uzimati u ruke svaki dan i u njemu tražiti nadahnuće, ali i konkretne smjernice za vlastito ponašanje i djelovanje, bilo u obiteljskom bilo u profesionalnom školskom okruženju, te sam uvjeren da ishodi koje autori navode na kraju publikacije neće izostati, a korist za djecu i mlade zahvaljujući predloženim tekstovima bit će itekako vidljiva u obitelji, u školi i u društvu.



— doc. dr. sc. **Ana Opačić**

Ovogodišnji školski kalendar udruge Pragma posvećen je temi kriza. Iako je promišljanje kriza i više nego aktualno u posljednje dvije godine, školski kalendar donosi značajno drugačiji pristup. O krizama se promišlja kao osobnim, obiteljskim i kolektivnim, kontinuiranim i zapravo životnim. Krize su dio ljudskog iskustva, pa tako i iskustva djece.

Školski kalendar šalje nekoliko važnih poruka o krizama: kriza je sastavni dio života i iskustva, ali njihovo premošćivanje neće se dogoditi samo od sebe; krize su višeslojne i djeluju kroz različite aspekte života; pokazatelj osobne, obiteljske i kolektivne otpornosti nije činjenica da krize nisu utjecale na osobu, već način na koji prepoznamo i liječimo rane koje nastaju krizom.

Ovaj školski kalendar pomaže djeci, roditeljima, nastavnicima i svim stručnjacima koji rade s djecom da s jedne strane krize normaliziraju (integriraju kao dio životnog iskustva) te demistificiraju (razbijanje mita da će krize proći same od sebe, ali i mita da su krize nešto što se ne može prebroditi).

Da bi dijete, ali i odrasli u njegovu okruženju premostili krize kojima smo okruženi, važne su tri dimenzije na koje se kalendar referira: osobna odgovornost, podrška bliskih osoba i javna/institucionalna ili stručna odgovornost. Shodno tome, školski kalendar bit će dragocjeno i interaktivno praktično štivo za djecu, stručnjake u školama i drugim organizacijama koje rade s djecom te njihovim obiteljima.

Iz ovog Kalendara djeca će dobiti poticaj da jačaju osobnu otpornost, bolje razumiju što im se događa pa i da imenuju kada im se događa nešto negativno. Osim toga, Kalendar će im pomoći u stjecanju životnih vještina, poput vještine upravljanja vremenom što je posebno važno u današnjim vremenima kada su djeca izrazito opterećena brojnim obvezama i suočavaju se s puno distraktora. Kalendar će potaknuti djecu i da budu podrška svojim vršnjacima kada oni proživljavaju krize, te da izrastu u odgovorne građane u budućnosti.

Školski kalendar potiče nastavnike i stručne djelatnike u školama da u izravnom radu s djecom prepoznaju njihove teškoće, nove rizike, da adekvatno s njima razgovaraju ili pomognu da dobiju odgovarajuću podršku. No, još više od toga Kalendar potiče stručnjake u školama da stvore tako školsko okruženje koje je blagotvorno i podržavajuće. Škola nije otok za sebe, uronjena je u aktualne krize i može biti njihov pojačivač ili amortizer kao i izvor sekundarnih rizika. Upravo se zato u Kalendaru naglašavaju koncepti pripadnosti školi i revitalizira vrijednost škole kao ne isključivo obrazovne institucije. Dapače, hipernaglašavanje obrazovne uloge i obrazovnih ishoda dovodi do novih rizika kod djece te se šalje poruka školama zašto je bitno oživotvoriti i druge bitne funkcije škole.

Školski kalendar dragocjen je izvor savjeta i informacija za roditelje pružajući im podršku posebice u situacijama s kojima se i oni sami teško nose (razvodi, smrt ili bolest člana obitelji, preseljenje i drugo), te ako nisu sigurni kako adekvatno s djecom proći kroz te situacije ili obiteljske krize. Školski Kalendar u svakoj se dimenziji promišljanja krize referira na ulogu formalnih institucija i dionika izvan škole. Time se snažno šalje poruka da nošenje s krizom nije i ne može biti samo osobna ili obiteljska odgovornost, već odgovornost društvenih i političkih struktura.

Naposljetku, Kalendar će biti korisno štivo ne samo za djecu, već i za odrasle te im brojnim korisnim praktičnim vježbama može pomoći da i sami prorade ove krize. Kalendar je interaktivno štivo koje poziva da se ove teme nastave dalje samostalno istraživati dajući reference na dragocjene izvore iz stručne literature, književnosti ili filma.



— **Alma Rovis Brandić**,
mag. socijalne pedagogije,
predsjednica Hrvatske komore socijalnih pedagoga

I za ovu školsku godinu Pragma je pripremila kalendar s primjerenim i poticajnim materijalima. Svjesni smo prisutnosti kriza u različitim oblicima i na različitim područjima, a dio kriza koje su česte u životima naših učenika obrađen je u Kalendaru. Koji razrednik se nije zapitao kako pomoći djetetu kojem je teško jer proživljava tešku obiteljsku situaciju, kao što je bolest ili gubitak dragog člana, rastava roditelja; djetetu koje teško gradi kvalitetne vršnjačke odnose; djetetu koje ima razvijen strah od škole, djetetu koje je promijenilo životno okruženje, djetetu koje ima probleme u području mentalnog zdravlja — što je zadnjih godina vrlo aktualna tema o

kojoj se intenzivno progovara u stručnoj zajednici. Svjesni smo da naši učenici osjećaju ovo zahtjevno vrijeme, da ih to vrijeme duboko i specifično dotiče, posebno imajući na umu “plodno tlo” koje čine njihove redovne teškoće odrastanja i sazrijevanja.

Pragmin Kalendar približava nam krizne situacije i daje poticaje za akciju kako bismo učenike bolje razumjeli i pomogli im u uspješnom prevladavanju tih izazova. U Kalendaru su predložene i neke radioničke aktivnosti. Očekivani ishodi korištenja Kalendara tijekom cijele školske godine vezani su uz upoznavanje novih pojmova, prepoznavanje svojih i tuđih osjećaja, povezivanje osjećaja i ponašanja, što vodi prema osobnom rastu i razvoju te izgradnji boljih vršnjačkih i ostalih odnosa s važnim osobama.

Vjerujem da će Kalendar biti koristan razrednicima u pripremi sata razrednika, ali i u razumijevanju pojedinih učenika te ohrabrivanju na pružanje stručne pomoći. Kalendar može biti poticaj za tjedne ili mjesečne projekte razrednog odjela. Kalendar je primjenjiv stručnim suradnicima u osmišljavanju ili obogaćivanju preventivnih aktivnosti.

Posebno je Kalendar primjenjiv u radu odgajatelja u učeničkim domovima koji su intenzivno prisutni uz učenike u njihovim posebno ranjivim trenucima. Vjerujem da će i ovaj Pragmin Kalendar pronaći svoje mjesto unutar odgojnih sadržaja kojima nastojimo učenike osnaživati na nošenje sa životom u svim uvjetima i okolnostima.

RUJAN

P

U

S

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29

Početak i završetak
školske godine

Blagdani i neradni dani

Školski praznici

2021.

Č	P	S	N
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

KRIZE I NJIHOVO PREVLADAVANJE U OBITELJSKOM I ŠKOLSKOM OKRUŽENJU

Ovogodišnji, deveti, školski kalendar udruge Pragma posvećen je krizama. Distres ili kriza opisuje učinke neugodnih, negativnih ili pozitivnih događaja koji imaju značajan utjecaj na naš život, mijenjajući njegove osnovne postavke i s njima se u pravilu teško nosimo. Grupe kriza (distresova) u obiteljima koje izazivaju pozornost stručnjaka su nezaposlenost i pretjerana zaposlenost te nemogućnost usklađivanja radnih i obiteljskih obveza; smrt bliske osobe (osobito samoubojstvo); teška bolest ili bolest članova obitelji (osobito problemi s mentalnim zdravljem člana obitelji), uloga njegovatelja u obitelji; razvod braka ili odvojen život, ovisnosti o alkoholu ili kockanju te nasilje u obitelji – neki od njih snažni su događaji koji predstavljaju emocionalno opterećenje. Neke od njih predstavili smo i u ovome školskom kalendaru, te smo kroz jedanaest tekstova obuhvatili krize koje se mogu pojaviti u životima djece i mladih i njihovih roditelja u školskom i obiteljskom okruženju, a u kojima škole i udruge (te drugi dionici, poput socijalnih i obrazovnih službi) mogu pomoći

1. **Kriza okoliša i što učenici znaju i mogu učiniti za svoj okoliš?**
2. **Što se događa kada škola i obitelj nisu “socijalno i emocionalno ljepilo”?**

3. **Kriza nepripadanja — “insajderi” ili “autsajderi”?**
4. **Školska fobija — strah koji “drži u šaci”!**
5. **Problemi s odgađanjem školskih obveza — još samo malo...**
6. **A što kada se roditelji razvode?**
7. **Mora li preseljenje biti katastrofa?**
8. **A što kada roditelji nisu “po mjeri”?**
9. **Smrt voljenih osoba**
10. **Teška bolest u obitelji**
11. **Zaštita mentalnog zdravlja**

Zrele ličnosti, emocionalno kompetentne osobe, sposobne su prepoznati da im je potrebna pomoć u određenim krizama. Neka su obilježja kriza zaokupljenost kružnim razmišljanjima i sadržajem krize, uz strah da se kriza nikada neće prevladati, nemogućnost da se vidi izlaz iz nje, osjećaji bespomoćnosti i gubitka nade. Pritom osoba često otežano funkcionira, teško se koncentrira na posao ili na ono što drugi govore. Jedan od karakterističnih znakova krize prekid je socijalnih kontakata i izolacija jer nam se čini da smo sami, nitko ne može razumjeti probleme s kojima se susrećemo i da nam se ne može pomoći. Obnavljanje društvenih (socijalnih) odnosa jedan je od prvih znakova izlaska iz krize.

Svaka kriza narušava našu sposobnost suočavanja sa stresom i nužno podrazumijeva potrebu za prilagodbom. Intervencije nisu nužne kako bismo spriječili krizu (to je često nemoguće zaustaviti, odnosno spriječiti), niti kako bi zaustavile pojavu akutnih simptoma (trenutačnih osjećaja nesigurnosti, straha ili tuge), već radi prevencije pojave težih posljedica za nas, naše obitelji ili zajednicu u kojoj živimo. Završetkom krize osobi treba u prosjeku oko 4–6 tjedana (nekad i duže) da ponovno uspostavi ravnotežu i počne normalno funkcionirati. Ta “nova” ravnoteža može biti drugačija od one prije kriznog događaja. Jednostavno rečeno, možemo postati

bolji ili ne postajemo bolji. Kriza može narušiti povezanost među članovima skupine jer se ljudi različito nose s teškim emocijama i prirodno je da se okreću užem krugu obitelji i prijatelja. Nekada to znači (privremenu) zatvorenost za druge grupe, aktivnosti i zajednice – najčešće radne, odnosno školske za djecu.

Komunikacija je i dalje ključno rješenje, a u krizi je posebno naglasak na empatičnom slušanju, normaliziranju doživljaja (svojih, ali i sugovornikovih), iznošenju isključivo točnih i provjerenih informacija jer lažne vijesti pojačavaju doživljaj panike, usvajanju djelotvornih načina suočavanja sa stresom te pokušaju razumijevanja šireg konteksta krize na čitavu zajednicu. Stručnjaci u školama, zdravstvenim i socijalnim ustanovama te udrugama, često su prva crta obrane i zaštite mentalnog zdravlja društva, oni od kojih očekujemo jasne i nedvosmislene odgovore i ponekad, nažalost, jednostavna i brza rješenja. Kada je u pitanju mentalno zdravlje djece i mladih, stručnjaci tu mogu dati velik doprinos (Brusić i sur., 2015). Kada se mladi nađu u određenoj krizi, teško da se mogu samostalno iz nje izvući, a pritom nije svejedno kome će se obratiti za pomoć. Važno je da roditelji budu svjesni uzora/modela ponašanja u koje se mladi ugledaju, jer će njih vjerojatno oponašati u vlastitu životu.

Primjerice, slušanjem, poticanjem razgovora, pružanjem utjehe umjesto odgovora koje nemaju, logičkim argumentima osporiti uvjerenja o vlastitoj krivnji, istaknuti kako su neugodne emocije odraz osjećaja bespomoćnosti koji je normalan i sl. Na poseban su način djeci i mladima važni učitelji i nastavnici, koji oblikuju posebnu okolinu u kojoj se mogu poticati životne vještine i koja uvelike doprinosi stvaranju otpornosti – stvaranjem osjećaja pripadanja školi i školskoj zajednici. Brojni znanstvenici (Bergin i Bergin, 2009) istaknuli su kako je privrženost školi snažan zaštitni čimbenik za cjeloviti socio-emocionalni razvoj djece. Tako se pred-

laže “uspostavljanje osjetljivih, toplih i pozitivnih interakcija s učenicima” u kojem su nastavnici s većim znanjem o razvojnim fazama djece, osjetljiviji u interakcijama s djecom pa je stoga važno ulagati u edukaciju nastavnika.

Također, važno je imati visoka očekivanja od učenika – nastavnici koji se brinu o akademskom znanju svojih učenika, pristupaju im individualno, pitaju ih treba li im pomoć, hrabre ih, motiviraju, pojašnjavaju gradivo, čine nastavu zanimljivom itd., kod učenika stvaraju osjećaj da se nastavnici o njima brinu. Naglasak na pružanju izbora učenicima, kada god je to moguće, pridonosi osjećaju veće prisnosti s nastavnicima. Nastavnike se potiče da koriste objašnjenja za pravila i ukazuju na posljedice njihova kršenja, umjesto uspostavljanja prinudne discipline (korištenje prijetnji, nametanje superiornosti nastavnika, zloupotrebljavanje moći nastavnika, npr. kroz ocjene). Učenici su povezaniji sa školom u ustanovama u kojima ne vlada gruba disciplina. Određeni autori sugeriraju da, kada se moć nastavnika koristi u najmanjoj mogućoj mjeri, a emocionalni je ton pozitivan i poštivajući, ostvaruje se disciplina koja najviše pridonosi harmoniji u razredu. Škole trebaju poticati učenike da budu ljubazni, pomažu jedni drugima i prihvaćaju jedni druge, tj. poticati prosocijalno ponašanje. Vršnjačka je kultura ključna komponenta povezanosti sa školom što se vršnjaci međusobno više slažu, to je veća povezanost sa školom.

Svi dosadašnji školski kalendari, kao i druge Pragmine publikacije, nalaze se na mrežnoj stranici:

www.udruga-pragma.hr

Literatura

Adamlje, J. i Marković, N. (2021). *Kako potaknuti osjećaj pripadanja školi? Smjernice udruge Pragma za osnovne i srednje škole*. Zagreb Pragma.

Dostupno na <https://www.udruga-pragma.hr/kako-potaknuti-osjecaj-pripadanja-skoli>.

Pristupljeno 5. 7. 2021.

Bergin, C. i Bergin, D. (2009). Attachment in the Classroom. *Educational Psychology Review* 21 (2), 141–170.

Britvić, D. (2010). Obitelj i stres. *Medicina Fluminensis*, Vol. 46, No. 3, 267–272.

Brusić, R. i sur. (2015). *Komunikacija odgoja – odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost*. Pragma Zagreb.

Pragma, *Prevladavanje kriza i emocionalna pismenosti prevencija sagorijevanja stručnjaka*.

Dostupno na <https://www.udruga-pragma.hr/prevladavanje-kriza-i-emocionalna-pismenosti-prevencija-sagorijevanja-strucnjaka/>.

Pristupljeno 1. 7. 2021.

LISTOPAD

P

U

S



4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

2021.

Č	P	S	N
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31


KRIZA OKOLIŠA I ŠTO UČENICI ZNAJU I MOGU UČINITI ZA SVOJ OKOLIŠ?

Učenici većinu informacija o okolišnim pitanjima saznaju u svojim školama u okviru redovnih predmeta, npr. prirode i društva, biologije, kemije, geografije, a tek neki na pojedinačnim radionicama koje često organiziraju okolišne udruge. Djeca su danas svjesna odrastanja u nesigurnom prirodnom okruženju. Klimatske promjene i gubitak biološke raznolikosti ugrožavaju ekosustave koji podržavaju život, a nedostatak čiste vode i sanitarnih uvjeta narušava zdravlje stotina milijuna ljudi svaki dan diljem svijeta.

Učenici uče kako i njihove pojedinačne radnje utječu na okoliš, npr. kada moraju odlučiti hoće li ostaviti uključen televizor u pripravnosti ili će ga ugaziti, na kojoj temperaturi podesiti grijanje i hlađenje i kasnije, u odrasloj dobi, koju vrstu prijevoza odabrati, npr. automobil za odlazak u kupovinu (ili ne). Učenje o okolišu unutar redovnog školovanja učenicima može pomoći u oblikovanju načina na koji će ta osoba komunicirati s okolinom kasnije kao odrasla osoba. Da bi se dobro snašli u procjeni kreativnih vještina rješavanja okolišnih problema, učenici moraju biti otvoreni za novosti i sumnjati u postojeća socijalno ekološka rješenja. Samo zato što učenik ima dobar uspjeh iz osnovnih predmeta u školi, ne znači da je vješt u rješavanju okolišnih problema.

PISA 2006 istraživanje (OECD, 2007) testiralo je učenike u razumijevanju pitanja zaštite okoliša i pitalo ih – a u nekim zemljama i njihove roditelje – o njihovu stavu prema pitanjima zaštite okoliša. Istraživalo se jesu li upoznati s problemima zagađenja zraka, nestašice energije, istrebljenja biljnih i životinjskih vrsta, sječe šuma za druge namjene zemljišta, nestašice vode i nuklearnog otpada. Uz to, učenike i roditelje pitali su vjeruju li da ta pitanja predstavljaju ozbiljan razlog za zabrinutost za sebe ili druge u njihovoj zemlji i koliko su optimistični da će se naći rješenja za poboljšanje situacije u narednih 20 godina. Velika većina 15-godišnjih učenika izvijestila je da znaju ili su nešto naučili o pitanjima zaštite okoliša te da osjećaju snažnu osobnu i društvenu odgovornost prema pitanjima zaštite okoliša. Tek manjina (3 %) nije bila sigurna što je “zagađenje zraka” ili “istrebljenje biljaka i životinja”, dok njih oko 10 % nije bilo sigurno što je “nestašica energije” i “nuklearni otpad”. Također, velika većina njih smatra da onečišćenje zraka, nestašica energije, istrebljenje biljaka i životinja, sječa šuma, nestašica vode i nuklearni otpad predstavljaju ozbiljan razlog za zabrinutost za njih ili druge u njihovoj zemlji.

Provedena OECD istraživanja pokazuju da škole igraju središnju ulogu kao izvor znanja o pitanjima okoliša. Petnaestogodišnjaci koji su sudjelovali u OECD istraživanju izvijestili su da uglavnom o okolišu uče u školi. Obitelji također igraju ključnu ulogu u oblikovanju stavova i mišljenja učenika o pitanjima zaštite okoliša, što zauzvrat može oblikovati spremnost učenika da kasnije usvoje ekološki odgovorno ponašanje. Učenici često dijele osjećaj roditeljske odgovornosti i optimizam prema okolišu, iako jačina te povezanosti varira od zemlje do zemlje i jača je kada je riječ o osjećaju optimizma, nego o osjećaju osobne odgovornosti.



PISA 2006 utvrdila je da ne postoji snažna povezanost između uspješnosti učenika u prirodnim predmetima o okolišu i njihova osjećaja odgovornosti prema okolišu, uspoređujući učenike sličnih škola. No, koliko se studenti osjećaju optimistično da će se rješenja za probleme zaštite okoliša naći u sljedećih 20 godina, negativno se odnosila na uspješnost učenika u prirodnim predmetima što su niži rezultati u prirodnim predmetima, to su učenici optimističniji da će se situacija poboljšati u naredna dva desetljeća. To može biti zbog činjenice da učenici koji nemaju duboko razumijevanje problema zaštite okoliša mogu biti optimističniji ili da učenici koji su optimistični u pogledu budućnosti okoliša imaju manje poticaja da postanu obrazovaniji u području znanosti o okolišu. Zato, dragi nastavnici i učitelji, ako su vam učenici pesimističniji u pogledu zaštite okoliša, to je jedan od pokazatelja više razine razumijevanja dubine problema i situacije u kojoj se nalazi Zemlja.

Taj je pesimizam moguće ublažiti učenjem, istraživanjem i osobnom predanošću, kroz niz vježbi:

1. U Izvješću pučke pravobraniteljice (2021), ističe se preporuka Ministarstvu znanosti i obrazovanja “da razvija ekološku svijest uvođenjem sadržaja o pravu na zdrav život i klimatskim promjenama u obrazovni sustav”. Razgovarajte s učenicima vjeruju li da okolišna pitanja predstavljaju ozbiljan razlog za zabrinutost za njih ili druge u Hrvatskoj te u svijetu? Jesu li optimistični da će se naći rješenja za poboljšanje situacije u narednih 20 godina?

2. Učenici mogu pronaći primjere pojmova kao što su “zagađenje zraka”, “istrebljenje biljaka i životinja”, “nestašica energije”, “nuklearni otpad”. Zašto su odabrali navedene primjere? Raspravite o tome smatraju li da onečišćenje zraka, nestašica energije, istrebljenje biljaka i životinja, sječa

šuma, nestašica vode i nuklearni otpad predstavljaju ozbiljan razlog za zabrinutost za njih ili druge.

3. Učenici mogu napisati poruke u obliku “Izjave o zaštiti okoliša” u kojoj će izjaviti što su spremni učiniti za smanjenje zagađenja i zaštitu okoliša? Tu Izjavu mogu nadopuniti obiteljskom izjavom o zaštiti okoliša u kojoj se cijela obitelj obvezuje učiniti određene, konkretne korake u korištenju održivih izvora energije (npr. učestalije korištenje bicikla umjesto automobila; manja potrošnja vode; pametno korištenje klima uređaja u kućama i automobilima; razvrstavanje otpada i korištenje recikliranih materijala i sl.). Obveze moraju biti jasne, konkretne, mjerljive i dati osjećaj zadovoljstva učniku. Kao predložak za ovaj razgovor možete upotrijebiti kuharicu “Naši stari znaju – hrana nije otpad” (2021), koja je dostupna i putem mrežnih stranica Udruge Zelena Istra.

IZJAVA O ZAŠTITI OKOLIŠA

kojom ja

(ime i prezime učenika)

**izjavljujem da ću od danas voditi brigu
o zaštiti okoliša te ću svojim ponašanjem
i odlukama pomoći u održivom razvoju Zemlje.**

Od danas ću

—
—
—
—

Ovu Izjavu potvrđuju i članovi moje obitelji koji će

—
—
—
—

U
Potpis učenika

(mjesto),

(datum).

Potpisi članova obitelji

Literatura

- Izvešće pučke pravobraniteljice *Pravo na zdrav život i klimatske promjene u RH (2013.–2020.)*.
Dostupno na <https://www.ombudsman.hr/hr/pravo-na-zdrav-zivot-i-klimatske-promjene-u-rh-posebno-izvjesce/>. Pristupljeno 27. 7. 2021.
- Kuharica "Naši stari znaju – hrana nije otpad" (2021).
Dostupno na https://zzod.zelena-istra.hr/hr/projektne-publikacije/?fbclid=IwAR3VBynGNdbQwkH739wbdOokWNxcCbPBm_xKO7ggWvqRodTNFAdRMSxe6MO, Udruga Zelena Istra.
Pristupljeno 28. 7. 2021.
- OECD (2007). *PISA 2006 Science Competencies for Tomorrow's World*. Volume 1.
OECD Publishing, Paris.
- OECD (2007). *PISA 2006 Science Competencies for Tomorrow's World*. Volume 2.
OECD Publishing, Paris.
- OECD (2012). How "Green" are Today's 15-Year-Olds?, *PISA in Focus*, No. 15, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k9bdt3vsbf0-en>.
- OECD (2012). Do Today's 15-Year-Olds Feel Environmentally Responsible?, *PISA in Focus*, No. 21, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k918xhzk88t-en>.

STUDENI

P	U	S
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

2021.

Č	P	S	N
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

ŠTO SE DOGAĐA KADA ŠKOLA I OBITELJ NISU “SOCIJALNO I EMOCIONALNO LJEPILO”?

Škole nisu samo mjesta na kojima učenici stječu akademske vještine – one su i društveno okruženje u kojem djeca trebaju razvijati socijalne i emocionalne kompetencije koje su im potrebne za razvoj. Usprkos općem interesu za dobrobit učenika, ne postoji konsenzus o tome koje su politike ili promjene kurikula potrebne za poboljšanje kvalitete života djece i mladih u školama. Podaci iz istraživanja PISA 2015 pokazuju da se učenici uvelike razlikuju, kako između zemalja tako i unutar njih, u tome koliko su zadovoljni svojim životom, po motivaciji za postignućem, brigom za školovanje, sudjelovanju u fizičkim aktivnostima, očekivanjima od budućnosti, iskustvima vršnjačkog zlostavljanja i percepciji nepravednog tretmana nastavnika. Mnoge od tih razlika povezane su s klimom i disciplinom u učionicama, s podrškom koju im pružaju nastavnici te roditelji u obiteljskom okruženju. Škola i obiteljsko okruženje su “socijalno i emocionalno ljepilo” u kojem se učenici osjećaju sigurno, povezano i zadovoljno.

U prosjeku država OECD-a većina je 15-godišnjaka zadovoljna svojim životom (7,3 od 10), dok je njih oko 12 % nezadovoljno. Hrvatska se nalazi iznad prosjeka s prosječnim odgov-

orom 7,9. Djevojčice i učenici s teškoćama općenito su manje zadovoljni životom. Vrhunski učenici tek su neznatno zadovoljniji od prosječnih vršnjaka, pokazuje OECD istraživanje. Oko 64 % djevojčica i 47 % dječaka navodi kako se osjećaju jako tjeskobno, čak i kada su se dobro pripremili za test. Anksioznost povezana sa školom negativno korelira s uspjehom u školi, ali i zadovoljstvom životom kod učenika. Djevojke češće nego dječaci žele izvrsne ocjene u školi i žele birati najbolje obrazovanje kada steknu diplome, ali dječaci češće sebe opisuju kao ambiciozne. U prosjeku, diljem zemalja OECD-a, 15-godišnjaci očekuju da će završiti fakultetsko obrazovanje. Učenici s teškoćama to očekuju dva i pol puta manje nego prosječni učenici.

Učitelji koji uspješno koriste metode upravljanja u učionicama i odnosima, sa svojim učenicima imaju priliku uspostaviti nagrađujuće i odnose pune podrške, čak i u najtežim okolnostima. Takav angažman nastavnika posebno je važan u borbi protiv zlostavljanja u školi. Podaci istraživanja PISA 2015 pokazuju da je velik broj učenika bio žrtva nasilja, ali ne postoji univerzalni pristup koji bi spriječio svako nasilje. Podaci tog istraživanja pokazuju da je u školama gdje učenici imaju pozitivne odnose s učiteljima prijavljeno manje nasilja. Analiza uspješnih programa za borbu protiv zlostavljanja širom svijeta predlaže uključivanje roditelja u školsko planiranje odgovora na nasilje. Škole trebaju surađivati s drugim institucijama i službama kako bi uspostavile sveobuhvatni plan prevencije te intervencije, kao i s organizacijama civilnoga društva. Zlostavljanje može negativno utjecati na akademska postignuća jer utječe na sposobnost učenika da se usredotoče na akademske zadatke. Zlostavljanje je jedan od najtežih oblika stresa koji djeca mogu doživjeti, a učenici koji su često maltretirani imaju jasne poteškoće u pronalaženju svoga mjesta u školi. Obično se osjećaju neprihvaćenima pa

često odustaju od sklapanja prijateljstva. Žrtve zlostavljanja često odluče izostajati iz škole.

Podaci PISA pokazuju da 15-godišnjaci čiji se roditelji uključuju u kućne aktivnosti (svakodnevne poslove) s njima, poput jela ili razgovora, ne samo da postižu više rezultate, već su i zadovoljniji svojim životom. Učenici koji smatraju da su njihovi roditelji zainteresirani za njihov školski život imaju bolji uspjeh i veću motivaciju za postignućem od onih koji navode kako su im roditelji nezainteresirani. Nekim je roditeljima razgovor s djetetom trošenje vremena, drugima je teško sudjelovati u školskom životu svoje djece zbog nefleksibilnog rasporeda rada, kao i nerazumijevanja "što se u školi radi". Škole mogu učiniti puno kako bi pomogle roditeljima prebroditi ove prepreke potičući suradnju roditelja i škola stvaranjem školskog okruženja koje je poticajno i uključivo za sve nastavnike, osoblje i učenike. U prosjeku od 18 zemalja članica OECD-a, 82 % roditelja izjavilo je kako glavni obrok jede s djecom za zajedničkim stolom, 70 % redovito razgovara sa svojom djecom, a tek 52 % razgovara svaki dan specifično o školi. Učenici čiji roditelji rade sve od navedenog barem jednom tjedno postižu više rezultate na PISA testovima u prirodnim predmetima i općenito su zadovoljniji svojim životom. Kao glavne prepreke sudjelovanju u školskim aktivnostima, roditelji navode nefleksibilno radno vrijeme (36 %), neadekvatno vrijeme za roditeljske sastanke (33 %), nedovoljnu informiranost o načinima sudjelovanja (17 %). Zadovoljstvo životom učenika povezano je i s njegovim relativnim socijalnim statusom – gdje se nalazi u odnosu na druge učenike u školi. Djeca roditelja tzv. plavih ovratnika imaju veća očekivanja od obrazovanja i karijere kada pohađaju školu u kojoj ima puno djece tzv. bijelih ovratnika.

Podaci PISA pokazuju da fizički aktivni učenici iskazuju veći stupanj zadovoljstva svojim životom. Učinkoviti kuri-

kuli zdravstvenog odgoja mogu pomoći da učenici cijene više fizičke aktivnosti izvan škole, ali i potaknuti vještine interakcije i promicati dobrobit. PISA ne prikuplja podatke o tome kakvu sliku o sebi imaju učenici, ali rezultati PISA 2015 sugeriraju da neki učenici, posebno djevojčice, ne jedu svoje obroke redovito, možda zato što imaju nerealnu predodžbu o tome kako izgledaju – ili kako misle da bi “trebale” izgledati. Napori u promicanju pozitivne slike tijela i odabira zdravog načina života mogu se integrirati u nastavu svakog školskog programa kao način za sprečavanje razvoja poremećaja prehrane, a ne kao odgovor na već izražene probleme. Oko 6,6 % učenika u zemljama OECD-a nije uključeno u fizičke aktivnosti izvan škole, a ta je stopa nešto viša za djevojčice. Fizički aktivni učenici rjeđe su skloni izostajanju s nastave, imaju veći osjećaj pripadanja školi, manje osjećaju tjeskobu oko zadaće i rjeđe su zlostavljani. Kod djevojčica, redovito konzumiranje večere povezano je sa zadovoljstvom životom. U prosjeku oko 23 % učenika radi za plaću, a čak 73 % njih obavljaju kućanske poslove – s tim da dječaci češće rade plaćene poslove, a djevojke kućanske poslove. Učenici koji rade uz školu osjećaju manje privrženosti školi, imaju niža očekivanja od nastavka obrazovanja, češće kasne u školu, markiraju i slično.



Teme za raspravu

ISPRIČAJ SVOJU PRIČU!

Postoji li neki događaj koji si doživio/la ako si bio žrtva ismi-javanja, ruganja, izoliranja ili nasilnog ponašanja. Jesi li bio promatrač ili žrtva takva ponašanja? Ispričaj svoju priču na svoj način videom, fotografijom, slikom, pjesmom, pričom. Zatraži podršku stručne službe u svojoj školi i kod svojih roditelja i osoba kojima vjeruješ.

OBLIKUJ ŠKOLSKU KLIMU!

Kako bi izgledala podrška nastavnika u prevenciji zlostavljanja u školi? Napišite školska i izvanškolska pravila.

Učitelji mogu pomoći u ograničavanju zlostavljanja tako što će učenicima jasno poručiti da neće tolerirati bilo kakav oblik nepoštivanja, djelujući kao uzor u učionici. Važna je strategija protiv zlostavljanja izgradnja snažnih partnerstava između škola i roditelja.

RAZGOVOR, A NE MUČENJE!

Roditelji kao jedan od razloga nesudjelovanja u školskom životu djece ističu radne obveze, neinformiranost o događanjima u školi i raspored roditeljskih sastanaka – znaju li tvoji roditelji za mrežne stranice škole, pregled e-dnevnika i korištenje digitalnih alata u nastavi? Možda su informacijski slabije obrazovani pa se teško snalaze na internetu – probaj im ti pomoći svojim vještinama pronalaska informacija.

ŠKOLA NA PRVOM MJESTU!

Koje poslove učenici obavljaju u svojoj kući? Postoje li učenici koji moraju raditi (za plaću) i time pomažu svojim obiteljima? Postoje li izvori podrške takvim učenicima unutar sustava obrazovanja ili nekih drugih (npr. pomoć u obliku stipendije, socijalnih naknada)?

Literatura

OECD (2016). *PISA 2015 Results (Volume I) Excellence and Equity in Education*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264266490-en>.

OECD (2016). *PISA 2015 Results (Volume II) Policies and Practices for Successful Schools*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264267510-en>.

OECD (2017). Are students happy? PISA 2015 results students' well-being, *PISA in Focus*, No. 71, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/3512d7ae-en>.

PROSINAC

P

U

S

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29



2021.

Č	P	S	N
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



KRIZA NEPRIPADANJA — “INSAJDERI” ILI “AUTSAJDERI”?

Većina učenika želi snažne socijalne veze i prihvaćanje, brigu i podršku drugih. Mnogi mladi pronalaze prijatelje i brižne odrasle unutar školske zajednice. Dok učenici prolaze kroz ključno razdoblje svog života, snažan osjećaj pripadnosti školi može im pomoći da se osjećaju sigurno i može podržati njihov akademski i socijalni razvoj. Mladi koji smatraju da su dio školske zajednice također su više motivirani za učenje te je veća vjerojatnost da će uspjeti u školi.

U 2015. godini većina je učenika, u svim zemljama koje su sudjelovale u PISA istraživanju u 67 zemalja, izvijestila da se smatraju dijelom školske zajednice. Međutim, u velikoj većini zemalja osjećanje pripadnosti učenika školi oslabilo je od 2003. godine (OECD, 2019), a u mnogim zemljama učenici s teškoćama i/ili imigranti imaju slabiji osjećaj pripadanja školi. U nekim europskim zemljama sve veći udio učenika imigranata možda je doprinio smanjenju osjećaja pripadnosti školi u cjelini. Učenici s imigrantskim podrijetlom iz ovih zemalja često su izvijestili o slabijem osjećaju pripadnosti školi, no slabljenje osjećaja pripadnosti primijećeno je i u većini europskih zemalja među učenicima koji nisu imigranti.

U prosjeku širom zemalja OECD-a otprilike je tri puta vjerojatnije da učenici koji su izvijestili da se u školi osjećaju kao „autsajderi“ nisu bili zadovoljni svojim životom u usporedbi s učenicima koji se nisu tako izjasnili.

Razlozi su nepripadanja školi različiti — neki su povezani s odnosom s nastavnicima, neki s vršnjacima, a neki s općenitom klimom u školi. OECD istraživanja pokazuju kako jedan od pet učenika doživi nepravedan tretman od strane nastavnika na način da je prestrogo discipliniran, vrijeđan ili ismijavan, barem nekoliko puta mjesečno. U školama u kojima postoji bolja klima što se discipline tiče ili su profesori percipirani kao pravedniji, manje je vršnjačkog zlostavljanja. Većina učenika misli da je ono što su naučili u školi korisno za njih ili njihovu budućnost, a učenici koji navode da klima u njihovoj školi pogoduje učenju imaju više pozitivnih stavova prema školi. Podaci PISA 2015 pokazuju da je tjeskoba u vezi sa školom uobičajena među adolescentima. Često je ta anksioznost reakcija na ili interpretacija pogrešaka koje su počinili ili se boje počinuti. Učenici čija je motivacija za postignućem u školi motivirana uglavnom strahom da ne razočaraju druge ili da budu bolji od svojih vršnjaka, češće izvještavaju o školskoj tjeskobi. Važno je da škole na vrijeme identificiraju učenike koji se muče s ozbiljnim simptomima tjeskobe i pouče ih vještinama učenja temeljem pogrešaka te upravljanju stresom. Nastavnici mogu pomoći učenicima i s vještinama postavljanja realnih ciljeva i nagrađivati napredak učenika, a ne samo trenutnu razinu sposobnosti ili znanja. Na stavove učenika prema školovanju mogu utjecati njihovi nastavnici, vršnjaci ili atmosfera u školi. Većina učenika misli da je škola korisna (OECD, 2013, 2019), a upravo su oni obično uspješni te imaju dobre odnose sa svojim učiteljima i uče u razredima koji pogoduju učenju.

U zemljama OECD-a otprilike je devet od deset učenika izjavilo da ne misli da je škola gubljenje vremena i smatraju da ih je naučila stvarima koje bi im mogle biti korisne u poslu. Oko 76 % učenika smatra da ih je škola pripremila za život odraslih, a 74 % smatra da im je pomogla u pružanju samopouzdanja za donošenje odluka. Pozitivan stav učenika pre-

ma školovanju povezan je s pozitivnim stavovima prema njihovim učiteljima – učenici koji su izvijestili da se dobro slažu sa svojim učiteljima, da je većina njihovih nastavnika zainteresirana za njihovu dobrobit, da većina njihovih učitelja sluša što imaju za reći, da će, ako im zatreba dodatna pomoć, pomoć primiti od svojih učitelja, i da se većina njihovih nastavnika prema njima prilično pravedno odnosi, također iskazuju mišljenje da je ono što uče u školi korisno.

Stavovi učenika u vezi pogodovanja njihovih razreda učenju ili ne, također su povezani s njihovim stavovima prema školi. Učenici koji su izvijestili da tijekom predavanja njihovi vršnjaci ne slušaju što učiteljica govori, prisutni su buka i nered, učitelj mora dugo čekati da se učenici smire, učenici ne mogu dobro raditi, a ako učenici ne počnu s radom dugo nakon što sat započne skloni su misliti da škola nije korisna za njih niti za njihovu budućnost. Djevojčice su sklone izvještavati o pozitivnijem stavu prema školi nego dječaci, kada se školska klima i karakteristike učenika i škola uzimaju u obzir zajedno. Kako bi podržali osjećaj pripadnosti učenika školi, školsko osoblje i učitelji trebaju uspostaviti strategije za prepoznavanje onih učenika koji su najviše izloženi riziku od socijalne isključenosti i osigurati im sredstva za uspostavljanje pozitivnih društvenih veza s odgajateljima i vršnjacima.



Teme za raspravu

PRIPADAM LI ŠKOLI ILI JOJ NE PRIPADAM?

Ispitajte osjećaj pripadanja učenika kroz sljedeće izjave “Osjećam se kao autsajder u školi”; “Osjećam se neprihvaćeno i izvan škole”; “Osjećam se usamljeno u školi”; “U školi se lako sprijateljim”; “Osjećam se kao da pripadam školi” i “Drugi učenici mi se sviđaju”.

MENTORSKI PROGRAM U MOJOJ ŠKOLI!

U školi možete pokrenuti program “Mentorstva” uz podršku stručne službe škole ili Pragme. Mentorstvo ima široko značenje u odnosima (Granić, 2021) te općenito podrazumijeva aktivnosti poput prenošenja iskustva, znanja i vještina, usmjeravanja, uvođenja u neki zadatak, a obično se radi o odnosu iskusnije osobe (ne nužno starije) koja prati manjeiskusnu osobu dok još nije spremna samostalno obavljati zadatke ili dok ne završi određenu formaciju, radni zadatak. Mentorstvo može biti stručno od osobe koja dobro poznaje određeno područje unutar kojeg se odvija odnos s mentoriranim ili neformalno u kojem mentor pruža osobnu (nestručnu) podršku. Mentorstvo je u svom idealnom obliku odnos povjerenja koji ljudima pomaže u osobnom rastu i razvoju. Učenik koji je ostao bez roditelja ili člana uže obitelji, dijete koje je iskusilo zanemarivanje ili zlostavljanje, ili koje se osjeća usamljeno u školi, može imati koristi od podrške, pažnje i ljubaznosti mentora. Ciljevi su mentorskog odnosa višestruki ranjivim osobama pružiti osjećaj da nisu sami, pomoći im ostvarivati njihove potencijale, samopouzdanje, samostalnost i proaktivnost te podići njihovu kvalitetu života; razviti kvalitetan odnos i odnos povjerenja u kojem se obje strane obogaćuju mentor se osjeća aktivnim sudionikom u izgradnji zdravijeg i odgovornog društva, a mentorirani stječe osobu i odnos od povjerenja kroz prihvaćanje podrške, savjeta, znanja, iskustva te kroz povećani vlastiti angažman.

Literatura

- Avvisati, F. (2019). Have students' feelings of belonging at school waned over time?, *PISA in Focus*, No. 100, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/bdde89fb-en>.
- Granić, M. (2021). *Mentorski rad s ranjivim skupinama*. Dostupno na <https://www.matica.hr/inkluzija/7/mentorski-rad-s-ranjivim-skupinama-31349>. *Vijenac – Inkluzija* 7, 11. 2. 2021.
- OECD (2013). Do Students Perform Better in Schools with Orderly Classrooms?, *PISA in Focus*, No. 32, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k40d63gcd44-en>.
- OECD (2013). What Do Students Think About School?, *PISA in Focus*, No. 24, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k4c78mk3g6f-en>.

SIJEČANJ

P

U

S



3

4

5

10

11

12

17

18

19

24

25

26

31

2022.

Č	P	S	N
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

ŠKOLSKA FOBIJA – STRAH KOJI “DRŽI U ŠACI”!

U društvu u kojem živimo, u kojem su djeca svakodnevno izložena prizorima raznih katastrofa, čini se da je tjeskoba osjećaj s kojim svakodnevno žive. Pojava školske fobije, kod djece i adolescenata, zapravo je česta i sve je više djece i mladih pogođeno ovom krizom.

**“Shvatio sam da hrabrost nije odsustvo straha,
već trijumf nad njim.**

**Hrabar čovjek nije netko tko ne osjeća strah,
već netko tko ga pobijedi.”**

– Nelson Mandela

Fobija je jak, iracionalni strah koji je povezan s prisutnošću određenog objekta ili situacije, koji izaziva fobiju. Obilježje je školske fobije iracionalni strah koji se povezuje sa školskim aktivnostima i često je praćena nizom ponašajnih i fizioloških manifestacija, kao i tjeskobom (anksioznošću). Kod djece mlađeg školskog uzrasta, uglavnom se radi o strahu od odvajanja od roditelja. Kod starije djece, primarni su strah od procjenjivanja i kritike (“imam tremu kad odgovaram pred razredom”, “bojim se da će me ismijavati ako pogriješim”) i sumnja u vlastite sposobnosti (“bojim se da ću pasti razred”, “plašim se da neću upisati srednju školu koju želim”). Kod djece koja prelaze u više razrede česti su strahovi od preobimnog gradiva, novih predmeta i nepoznatih nastavnika, posebno od onih za koje su načuli da su prestrogi, pa se često pod utjecajem predrasuda javlja otpor. Pri polasku u

srednju školu, kada adolescent odlazi u drugi grad, također se ponovo mogu aktivirati separacijski strahovi.

Djeca koja osjećaju strah od škole često se tuže da ih boli trbuh, glava ili da osjećaju vrtoglavicu. Mnoga djeca počinju imati probleme sa spavanjem te često traže podršku roditelja kroz pitanja “Možeš li ostati u školi sa mnom?”, “Moram li ići u školu?”. Kod mlade osobe koja ima razvijen strah od škole mogu se javiti osjećaji zabrinutosti, tjeskobe, panike, razdražljivosti, bijesa i tuge. Mladi pritom imaju osjećaj da ih nitko ne voli, izražavaju misli/želje kako bi najradnije “nestali”, bili “nevidljivi” ili se žale da su njihova mlađa braća/sestre u prednosti u odnosu na njih jer su ostali uz roditelje, ako se radi o braći/sestrama rane dobi.

Neka se djeca ili mladi boje do te mjere da ne žele ući u školsku zgradu — ako i dođu do škole, onda plaču, žale se na bolove (bol u leđima, mišićna napetost, nesvjesticice, osjećaj gušenja, osjećaj vrućine, pospanost, drhtanje, znojenje), a učitelji i roditelj ih ne mogu smiriti. Takva djeca nisu prkosna ili buntovna, već pokušavaju izbjeći situaciju koja ih plaši. Kod djece i mladih sa strahom od škole takvo je ponašanje prisutno svakodnevno, a nestaje vikendom i tijekom školskih praznika. Ovisno o dobi djeteta ili mlade osobe, karakteristična su dva tipa ponašanja izbjegavanje negativnih doživljaja (kroz nalete bijesa, plača i/ili skrivanjem, zatvaranjem u sebe) ili traženje pozitivnih. Česte su paradoksalne situacije i obrasci ponašanja koji se često ponavljaju (i koji zbunjuju roditelje djece), primjerice

- dijete sa školskom fobijom izjavljuje da mu je mučno i da mu se povraća, a istodobno tvrdi da “umire od gladi” i pošto-poto želi nešto pojesti prije odlaska u školu, a pritom odugovlači s jedenjem
- dijete ima osjećaj gušenja zbog “knedle” u grlu, ali je istodobno i žedno te uspijeva piti velike količine tekućine

- dijete izjavljuje da je umorno i pospano te se ne uspijeva na vrijeme spremiti za jutarnji turnus, a istog dana navečer kod kuće odgađa odlazak u krevet te ne može zaspati
- dijete izjavljuje da ga bole stopala i da ne može hodati do škole ili izjavljuje da osjeća bol u vrhovima prstiju pa ne može držati olovku i pisati, ali bol nestaje prilikom igranja i pri drugim opuštajućim aktivnostima.

Zbog osjećaja straha često se događa da dijete ili mlada osoba odluči pobjeći u svijet mašte pa se čini kao da su izgubili doticaj sa stvarnošću. Primjerice dijete izjavljuje da ne može sjediti u razredu i slušati učiteljicu jer se osjeća da mu tada počinju „gorjeti“ uši ili ga boli glava. U mašti se također mogu stvoriti posebni fobični scenariji (otmice, ubojstva i sl.) te ih takva neobična perceptualna iskustva onemogućuju u svakodnevnim odlascima u školu.

U podlozi straha od škole mogu biti različite bojazni. Dijete ili adolescent, primjerice, može se bojati nepoznatih društvenih situacija ili upoznavanja novih ljudi. Iako roditelji nisu jedini odgovorni, neke njihove osobine i ponašanja mogu povećati strah od odlaska u školu. Vrlo visoka očekivanja također mogu rezultirati strahom od škole. Dijete čiji roditelji u najboljoj namjeri govore “Ti ćeš sigurno imati sve petice, bit ćeš najbolji u razredu!”, ili okolina koja od mlade osobe očekuje samo izvrsne rezultate, može osjećati strah od neuspjeha i toga da će razočarati roditelje, prijatelje, učitelje, okolinu, što također može imati različite posljedice.

Pod nazivom “školska fobija” često se podrazumijeva ekscesivan izostanak školskog djeteta s nastave zbog neprikladnosti školi ili školskim obvezama. Roditelji, učitelji i drugi koji su u kontaktu s djetetom, školsku fobiju često zamijene sa školskim apsentizmom odnosno markiranjem, i pritom pokušavaju dijete prisiliti da nastavi ići u školu.

Kažnjavaju dijete ako odbija ići u školu što dodatno produbljuje problem. Za razliku od školske fobije, kod školskog djeteta koje izostaje s nastave nije zabilježena pretjerana anksioznost od odlaska u školu, osjećaj krivnje zbog izostajanja kao niti somatske tegobe. Školsko dijete koje izostaje, svoj izostanak iz škole skriva od roditelja, dok dijete sa školskom fobijom to ne čini, već ostaje kod kuće (roditelj djeteta koje odbija ići u školu jer je razvilo školsku fobiju zna da dijete izostaje s nastave, a dijete se pritom služi različitim načinima uvjeravanja roditelja da mu dopusti ostati kod kuće). Dijete koje ima školsku fobiju radi toga se ne ponaša na neprihvatljiv način, već i dalje nastavlja živjeti u skladu s društvenim normama, dok se kod onih koji izostaju mogu javiti oblici neprihvatljiva ponašanja.

Roditelji djece sa školskim fobijama mogu potražiti stručnu pomoć u školi kod stručnih suradnika, a trebali bi svoj problem podijeliti i s razrednikom. Ukoliko problem ne prestane, potrebno je potražiti i stručnu psihosocijalnu podršku u specijaliziranim zdravstvenim ili socijalnim ustanovama ili udrugama koji imaju zaposlene stručnjake.



Preporuka za čitanje

Balog, Zvonimir. *Tko se čega boji.*

Zagreb: Sipar.

Kuhlmann, Torben. Lindbergh *Velika pustolovina miša*

zrakoplovca.

Zagreb: Planet Zoe.

Matanović, Julijana. *Vežanje tenisica s jednom*

nepoznanicom.

Zagreb: Mozaik knjiga.

Rezková, Milada. *Knjiga o strahu.*

Zagreb: Školska knjiga.



Radionica

O EMOCIJAMA

Emocije nam omogućuju doći do rješenja u nekim, nama teškim situacijama. Na emocijama ne piše koje su to točno. Zato je naš zadatak najprije otkriti koje su to emocije, što one znače nama i drugima te čemu služe. Prije rasprave, odaberite poglavlje u publikaciji “Komunikacija odgaja – odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost” (Brusić, R. i sur., 2015).

Zadatak

Raspravite s učenicima sljedeća pitanja Što su to emocije i zašto su nam važne? Koje sve emocije poznaješ?

STRAH

Strah. Užasna emocija. Neugodna i paralizirajuća. Tko uopće želi razgovarati o strahovima?

Ipak, strah je korisna emocija koja nas upozorava da situacija u kojoj se nalazimo od nas zahtijeva oprez i da moramo primjereno reagirati. Baš poput kakve „alarmne žaruljice“, strahovi baš i služe tome da nam ukazuju na sve ono što moramo prevladati. Jedno je sigurno dok im se ne posvetimo – strahovi će nas stalno ometati u življenju svojih snova. Neće nam dopustiti da učinimo mnoge stvari koje želimo činiti. Strah je moguće prevladati. Važno je suočiti se s njim, izložiti mu se i razviti otpornost na njega.

Zadatak

Rasprava na temu straha Čemu nam služi strah? Kada je on dobar? Kada nam koristi? Kada nam ne koristi? Kako izgledamo kad nas je strah?

Radionica s djecom

Probaj razmisliti i na papiriću dovrši sljedeću rečenicu
Da me nije strah, ja bih

Sve papiriće ubacite u vreću i promiješajte. Izvlačite odgovore iz vreće i provjerite u čemu vas je do sada sve strah zakočio i od kojih ste snova zbog straha morali odustati.

Zadatak

Probaj se udobno smjestiti i zatvori oči. U mašti zamisli situaciju u kojoj osjećaš strah. Primijeti što ti se pritom događa dok na ovakav način razmišljaš o strahu. Sljedeći je korak učiniti strah malenim. U mašti probaj napraviti karikaturu straha, ismijati ga, rugati mu se, reći mu da je nepoželjan i slično. Nakon toga stavi maštu na papir. Nacrtaj strah, ono čega se bojiš, ali na zabavan, šaljiv način.

Primjerice, strah od pauka (nacrtaj smiješnog pauka), ili strah od škole (nacrtaj školu koje se ne bi mogao bojati).

Umanjivanje ili ismijavanje objekta koji izaziva strah pomaže pri smanjivanju osjećaja straha.

Literatura

Američka psihijatrijska udruga (ur. hrv. izdanja Jukić, V., Arbanas, G.). (2014). *DSM-5 Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Merkaš, M. (2004). Odbijanje pohađanja nastave. U Nikolić, S., Marangunić, M. i sur. *Dječja i adolescentna psihijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.

Mindoljević Drakulić, A. (2016). *Školska fobija*. Zagreb: Medicinska naklada.

VELJAČA

P

U

S

1

2

7

8

9

14

15

16

21

22

23

28



2022.

Č	P	S	N
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

PROBLEMI S ODGAĐANJEM ŠKOLSKIH OBVEZA — JOŠ SAMO MALO...

“Prokrastinacija je umjetnost da nešto učinimo većim nego što uistinu jest dok se ne proširi u nešto veće od onog što treba biti.”

— William Knaus

Bliži se kraj školske godine i nastavnici najavljuju dodatne testove i ispitivanja radi zaključivanja ocjena. Svjesni da morate krenuti s učenjem odmah kako bi završne ocjene bile onakve kakve želite, ipak i dalje svaki dan odgađate učenje uz rečenicu “Sutra ću.” Sa sutrašnjim datumom dolaze i rečenice “Samo još malo pa ću onda krenuti...”. Možda čak i krenete s nekim od sutrašnjih datuma, ali već za nekoliko sekundi uključujete YouTube, Facebook, Instagram, ili nešto slično, ne shvaćajući koliko već dugo provodite vrijeme uz video uratke o smiješnim životinjama, plesnim koracima, raznim kućanskim trikovima itd.

■ ■ ■

Idemo odmah u glavu — trebamo vaš stručan savjet, a tiče se našega Ivana. Ivan ima 11 godina i super je klinac (nije što je naš). Međutim, već dugo primjećujemo da se uopće ne orijentira u vremenu. Nikada nije imao potrebu pogledati na sat i s obzirom na to odrediti kada mu je vrijeme za poći u školu ili na neku drugu obavezu. Mislimo da je olimpijski prvak u prokrastinaciji. Ama baš sve odgađa i nema osjećaj odgovornosti ili obaveze. Sve ovo vrijeme smo to pripisivali činjenici da oboje radimo od kuće i da nije imao potrebu razviti ove vještine jer smo mi budilice, organizatori, upozoravatelji, no da će ih ipak odrastanjem početi razvijati. Sada smo se već zabrinuli, neuvijeno rečeno, naveliko gubimo živce jer je jako frustrirajuće — mi smo sa Zemlje, a on je doslovno pao s Marsa. Zato vas molimo za pomoć.

— Marija i Josip

Dragi Marija i Josipe, usvajanje prostorne i vremenske orijentacije dugotrajan je proces. I djeci nije uvijek lak zadatak. Kroz opis koji ste naveli vidi se da se Ivan nije nikad morao brinuti o vremenu u mlađim godinama i nekako je uzeo zdravo za gotovo da će ga uvijek netko probuditi za školu, reći mu kad je vrijeme ručka i kad mora ići na spavanje te ga uvijek upozoravati kada mora ići na neku aktivnosti. Sigurno nije lako i vama kao roditeljima uvijek se brinuti i o njegovim obavezama da ih sve na vrijeme obavi. Međutim, kako će Ivan rasti i odrastati nedostatak vještina orijentacije u vremenu postat će mu sve veći problem. Kašnjenja na nastavu, fakultet, posao, sastanke, mogle bi mu donijeti puno izazovnih trenutaka i nerazumijevanja okoline. Tada vi nećete biti uz njega kako biste ga upozorili da je vrijeme da krene na sastanak ili je sad vrijeme da nešto napravi na poslu. Stoga je važno to što ste prepoznali da Ivanu nedostaju te vještine.

Prije svega važno je da Ivanu vratite njegovu odgovornost o obavljanju obaveza na vrijeme te s njim o tome otvoreno razgovarate i od njega tražite da sudjeluje u planu kako će do toga doći. Pitajte ga koliko mu je teško/lako nešto obaviti na vrijeme te što bi mu pomoglo da počne samostalno, primjerice, buditi se u školu ili odlaziti na vrijeme na nastavu. Otvoreno razgovarajte o tome koliko su vještine orijentacije u vremenu važne i zašto je vama kao roditeljima stalo da on to usvoji već sada. Moguće je izraditi zajedno s Ivanom kalendar ili tjedni planer aktivnosti gdje bi Ivan, uz vašu podršku, izradio plan svojih dana u tjednu. Važno je i da ga pitate da procjeni koliko će mu za određene aktivnosti trebati vremena te o komentirate s njim. Rasporedi i struktura ujedno će mu puno pomoći i kod odgađanja koja se ponekad vežu uz perfekcionizam. Obratite pažnju na znakove koji su povezani i s perfekcionizmom.

Zanimljivo je djeci i postavljati određene datume do nekog događaja pa zajednički odbrojavati dane do primjerice blagdana ili do početka/trajanja ljetnih/zimskih praznika; koliko je još dana do njegova rođendana... Bilo bi dobro istaknuti sat u kući ili ako ima ručni sat potaknuti ga na nošenje te s čestim pitanjima “koliko je sada sati?” kroz dan mu omogućiti praćenje prolaska vremena. U tom slučaju klasični sat vizualno pokazuje prolazak vremena što digitalni ne čini, te je za djecu bolja opcija za učenje.

Sigurno je da Ivan ima neizmjereno povjerenje u svoje roditelje koji će uvijek biti “budilice” i “podsjetnici” jer je jednostavnije da to naprave nego da, recimo, padne razred zbog neopravdanih ili nešto tome slično. Međutim, da bi se neko ponašanje korigiralo ili ugasilo, potrebno ga je dovesti u rizik, ali pritom ulog treba biti visok. Drugim riječima, potrebno je postaviti neki Ivanu izuzetno važan cilj čije će ostvarenje ovisiti o njegovoj vremenskoj odgovornosti, ali isto tako biti

krajnje spreman ne omogućiti mu taj cilj samo zbog toga što je npr. “super klinac” nego ga suočavati s pogreškom. Nekada je teško gledati trenutnu patnju djeteta da bi se dugoročno postigla veća svrha, ali dobronamjerno uskakanje u pomoć da bi se zaobišla veća katastrofa samo priprema dobar teren da se katastrofa kad-tad ipak dogodi, pitanje samo u kojim razmjerima. Možda ovo klasično uvjetovanje nije svima prihvatljivo, ali se pri korekciji ponašanja pokazalo vrlo dobrim. Uvijek je moguće da je u pitanju neka neurološka teškoća s vremenskom orijentacijom, ali ovo što je bezopasno – vrijedi probati!

— Pragma


■ ■ ■

Većina se ljudi u nekom trenutku susrela s odgađanjem obveza sve do zadnjeg trenutka. Tada se panično sjeda za stol, uzima knjiga u ruke, te uz osjećaj straha da neće biti dovoljno vremena da se sve stigne naučiti, krenu muke.

Proradi ljutnja na sebe jer se nije krenulo na vrijeme, uz popratne riječi “Što je pošlo po krivu, gdje je nestalo vrijeme predviđeno za učenje?”.

Sve navedeno odnosi se na pojavu koja se naziva prokrastinacija ili odlaganje obveza. Prokrastinacija je izraz za odlaganje obveza ili odgađanje započinjanja ili dovršavanja nekog planiranog ponašanja, odnosno odgađanje donošenja neke odluke.

Na prokrastinaciju se može gledati pozitivno jer tijekom odgađanja može doći do informacija koje bacaju novo svjetlo na situaciju i omogućuju da se učinkovitije djeluje, nego što bi to bilo da se odmah reagiralo. Ona je pretežno iracionalno odgađanje zadataka, bez nekog konkretnog razloga i pojav-



ljuje se kao rezultat neuspjeha u regulaciji vlastita ponašanja, odnosno kao posljedica manjka samokontrole.

Osnovna joj je svrha zaštita vlastite slike o sebi. Točnije, kada osoba postavlja sebi prepreke prilikom izvršavanja nekog zadatka, potencijalni neuspjeh može pripisati tim preprekama, a ne vlastitoj nesposobnosti.

Tako prilikom odgađanja izvršavanja nekog zadatka u školi ili kod kuće i pronalaženja drugih, manje prioritetnih zadataka koje će odraditi umjesto ključnog zadatka, osoba ima opravdanje za potencijalni neuspjeh koji se može dogoditi prilikom izvršavanja ključnog zadatka.

Prokrastinacija je uobičajena pojava, ali u ekstremnim slučajevima može biti loša za zdravlje jer je osoba u tom slučaju zbog pritiska i rokova izložena dodatnom stresu. Vremenska stiska i natjecanje s rokovima za obavljanje obveza vrlo često rezultira slabijim učinkom (nižom ocjenom na ispitu, slabijim znanjem, površno izrađenim projektom itd.) od onog kod osoba koje ne prokrastiniraju. Osoba zna da je zbog prokrastinacije dobila lošije rezultate, počinje sumnjati u svoje sposobnosti te gubi samopouzdanje.

Istraživanja su pokazala da prokrastinacija ne uključuje samo loše vještine organizacije vremena, već da se radi o kombinaciji emocionalnih, ponašajnih te misaonih i drugih složenih mentalnih procesa.

Prokrastinacija se može spriječiti ili barem držati pod kontrolom, no zahtijeva samokontrolu. Korisno bi bilo voditi dnevnik odgađanja voditi zapisnik u kojem će se pratiti izbjegnute aktivnosti, objašnjenja što se dogodilo i kako se planira prevladati problem sljedeći put. Evidencija trenutnog ponašanja pomaže u praćenju obrazaca koji se ponavljaju, te se uči na greškama.

Drugi je korak prepoznavanje što je u pozadini odugovlačenja. Zbog odgađanja obavljanja obveza osoba se osjeća nelagodno, tjeskobno ili preplavljeno. Gotovo da osjeća stvarnu, fizičku bol kad razmišlja o obvezama koje mora obaviti. Pritom treba naglasiti da osoba nije kriva što osjeća tu “bol” koja uzrokuje odugovlačenje, ali je odgovornost na njoj da nauči kako se nositi s boli i funkcionirati unatoč tome “Dobro, osjećam nelagodu sada, ali osjećat ću još veću nelagodu ako odgodim učenje za kasnije”. Odgađanje je povezano s težim i složenijim obvezama i zbog toga je dobro podijeliti velike obveze na manje zadatke i baviti se svakim zadatkom zasebno, a tek nakon toga usmjeriti pažnju na cjelinu. Na taj će se način izbjeći osjećaj obeshrabrenosti i pretrpanosti obvezama.

Djelotvorno je koristiti i učinkovito upravljanje vremenom. To znači da je potrebno svaki dan odlučiti koje su obveze najvažnije i hitnije od onih koje su manje važne te svakoj obvezi odrediti koliko otprilike zahtijevaju vremena (čak ako je to teško odrediti, dobro je vježbati jer će s vremenom biti lakše procjenjivati potrebno vrijeme za određene zadatke). Naravno, važno je i nagraditi sebe za uspješno odrađeni zadatak, što će dodatno pojačati motivaciju.



Preporuka za čitanje

Benjamin, A. H. *Za minutu, mama.*

Zagreb: Znanje.

Lončar, N. *Bajka o šeširu koji je imao čovjeka.*

Zagreb: Hrvatsko društvo književnika za djecu i mlade.

Lončar, N. *Sve o Evi vodič za sanjare.*

Zagreb: Ibis grafika.



Preporuka za gledanje

Alisa u zemlji čudesa, 2010. PG 13+



Radionica/aktivnosti

1. DNEVNIK ODGAĐANJA

Jedan od najboljih načina da se poveća svijest o odgađanju jest vođenje dnevnika u kojem se prate – izbjegnute aktivnosti, izgovori, racionalizacije, emocije, određene misli i tako dalje. Na papiru se izradi tablica s tri stupca “Izbjegnute aktivnosti”, “Objašnjenje izbjegavanja” i “Plan”. Potom se u svaki stupac upisuju prvo aktivnosti koje su odgođene te se daje objašnjenje zbog čega je došlo do odgode i potom koji plan će se izraditi da se aktivnosti konačno odrade.

Naprimjer

- Izbjegnuta aktivnost Završetak domaće zadaće.
- Objasnjeno izbjegavanje Radio sam domaću zadaću kad me nazvao Marko i zamolio me da dođem i isprobam njegovu novu video igru. Rekao sam “da” i nisam uspio završiti domaću zadaću.
- Plan Sljedeći put kad budem radio domaću zadaću, stavit ću telefon u zrakoplovni način kako ne bih imao ometanja pri radu.

2. VJEŽBA PETOMINUTNI PLAN

Nakon što odlučiš započeti određenu aktivnost ili je završiti, imaš pet minuta da kreneš u akciju. Nakon isteka vremena, možeš odlučiti hoćeš li je produžiti za još pet minuta. Petominutni plan može se koristiti u mnogim situacijama – za učenje, rad na projektu, treniranje, kao i u odvikavanju od loših navika. Ciklus se ponavlja sve dok osoba ne prevlada svoju frustraciju zbog suzdržavanja ili izvršavanja zadatka.

3. HITNO NIJE VAŽNO – PRIORITETI

Vremenski rokovi najtvrdokorniji su izvor pritiska i stresa za dijete ili mladu osobu, a nastaju kao posljedica percepcije da treba obaviti previše toga u premalo vremena. Matrica hitno/važno aktivnost je koja smanjuje stres i napetost oko određivanja prioriteta. Pomoću nje možete izbjeći uobičajenu zamku razmišljanja o hitnim aktivnostima tako da vam ostane vremena baviti se onima koje su zaista važne.

Ako zamislimo hitnost i važnost zadataka kao osi koordinatnog sustava, dobivamo četiri kvadranta

	HITNO	NIJE HITNO
VAŽNO		
NIJE VAŽNO		

Stvari koje su hitne i važne

Stvari koje su važne, ali nisu hitne

Stvari koje su hitne, ali nisu važne

Stvari koje nisu ni hitne ni važne

Hitni zadaci uglavnom su oni uz koje se veže neki vremenski rok, dok su važni zadaci oni orijentirani na postizanje dugoročnih ciljeva.

Literatura

- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook Your Personalized Program For Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications, Inc.
- Salzgeber, N. (2017). *Stop Procrastinating A Simple Guide to Hacking Laziness, Building Self Discipline, and Overcoming Procrastination*. Kindle Edition.
- Tracy, B. (2017). *Eat That Frog! – 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. Berrett-Koehler Publishers.
- Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, *Radim na sebi. Priručnik za samopomoć i osnaživanje studenata*.
Dostupno na <https://www.zagreb.hr/en/prirucnik-radim-na-sebi/158932>. Pristupljeno 15. 6. 2021.

OŽUJAK

P

U

S

1

2

7

8

9

14

15

16

21

22

23

28

29

30



2022.

Č	P	S	N
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			


A ŠTO KADA SE RODITELJI RAZVODE?

Razvod braka podrazumijeva prestanak postojanja bračne zajednice između dvoje bračnih partnera. Psihološki gledano, u pitanju je krajnji oblik bračne nestabilnosti i vanjska, vidljiva posljedica svih problema, stresova i frustracija koje su partneri proživjeli. Razvodi se najčešće događaju u ranim fazama, tj. kada su djeca još uvijek jako mala, ali vrlo se često to događa i u srednjoj fazi, odnosno kada su djeca u adolescentskoj dobi. Činjenica je da razvod ne nastupa naglo. Štoviše, u pitanju je vrhunac dugog procesa emocionalnog udaljavanja partnera i rastuće neovisnosti. Osim što je izuzetno stresno za partnere, djeca također osjećaju veliki psihički pritisak. Promatrajući roditelje koji imaju česte konfliktne sukobe, osjećaju krivnju zbog nedostatka kapaciteta kojima bi im mogli pomoći, tražeći neko rješenje koje se već nije ponudilo – djeca pokušavaju zadržati pozitivne slike o svojim roditeljima koliko god to teško bilo. Od ogromne je važnosti na vrijeme početi raditi s djetetom na osjećaju lažne krivnje koji često nastaje tijekom razvoda u kojima dijete ne dobiva nikakve informacije od roditelja o mogućem ishodu. Kad god osjećamo krivnju, neizvjesnost, strah, nesigurnost, sumnju i manjak vrijednosti, nedostaju nam samopouzdanje, prihvaćanje i ljubav prema sebi samima. Što smo manje svjesni tih osjećaja, to smo manje sposobni riješiti problem koji nas ograničava u našem psihičkom rastu.

Nažalost, u prvoj godini nakon razvoda, majke postaju izložnije stresu zbog financijskih briga, posla, roditeljskih

odgovornosti i društvenih potreba, posebno kada djeca ostaju u kućanstvu s njima, a uz sve to imaju i manje vremena posvetiti se djetetu i provoditi s njime kvalitetno vrijeme. Očevi, uz novonastale okolnosti fizičkog i psihičkog odvajanja od obitelji, provode manje vremena s djecom. Nadalje, kod djece ponekad dolazi do poteškoća u emocionalnom i socijalnom izražavanju, lošijih školskih postignuća, slabije emocionalne povezanosti s nekim od roditelja (najčešće s ocem), te razvoja potencijalnih depresivnih i anksioznih stanja. Neki od njih razvijaju negativnu sliku o braku općenito zbog čega su sumnjičavi prema potencijalnim budućim partnerima te teško ostvaruju dugoročne bliske odnose. Stručnjaci smatraju da problemi ne proizlaze iz samog razvoda koliko iz svega onoga što dolazi prije i poslije razvoda. Roditelji ponekad traže od djeteta da zauzme jednu stranu u silnim sukobima koji se javljaju prije samog razvoda. Dijete, koje jednako voli svoje roditelje, osjeća velik pritisak i unutarnji konflikt zbog kojega ne može shvatiti svoje emocije i stanje u kojem se nalazi. Također, dolazi i do manjka u odgoju zbog odsutnosti jednog roditelja, a zbog ekonomskih poteškoća i uzdržavanja djece s manje financijskih prihoda, majke često imaju sve manji nadzor nad djecom. Svakako je važno navesti da djeca ne ostaju u svim slučajevima uz majku. Ponekad je u pitanju razdvajanje djece, što je također velika briga stručnjaka u ovom području, a ponekad djeca ostaju i s ocem, ovisno o okolnostima.

Kakav god ishod bio, izuzetno je važna socijalna podrška, odnosno uključivanje šire obitelji i bliskih prijatelja kako bi se djeca na što jednostavniji način mogla prilagoditi na novonastale okolnosti. Djeca koja su emocionalno povezana s bakama i djedovima, ili nekim drugim članovima obitelji, nerijetko znaju kompenzirati gubitak koji osjećaju zbog preseljenja jednog roditelja upravo češćim druženjima s drugim osobama od povjerenja koje im pružaju siguran oslonac.



Uz to, održavanje svakodnevne rutine koja je postojala i prije razvoda, za djecu znači sigurnost koja im djelomično nadomješta strah i tjeskobu zbog neizvjesnih i nestabilnih situacija koje su se pojavile. Bolja je prilagodba djece čiji roditelji nakon razvoda zadrže pozitivan roditeljski odnos i izvršavaju svoje dužnosti u odgoju djece. Drugim riječima, suradnja roditelja oko odgoja najvažnija je nakon razvoda. U situacijama upoznavanja novog romantičnog partnera, roditelji svakako trebaju biti svjesni da je potrebno neko vrijeme kako bi djeca mogla prihvatiti drugu osobu. Razvod i ponovno sklapanje braka stresni su događaji, a mogući su pozitivni ishodi ukoliko prođe dovoljno vremena te ako postoji pomoć u prilagodbi u obliku bračnog savjetovanja, obrazovanja o obiteljskom životu te grupne terapije.

Neovisno o dobi djeteta, komunikacija o problemu, procesu razvoda te nešto drugačijoj budućnosti koja je pred vratima, svakako igra bitnu ulogu u njegovoj prilagodbi na novonastale okolnosti. Ako kao roditelj niste sigurni kako prilagoditi rječnik kako bi dijete shvatilo što se događa, potražite stručnu pomoć. Imajte samo na umu da dijete, čak i kada ne zna informacije, osjeća emocije koje roditelji svjesno ili nesvjesno prenose na njega. Stoga je od velike važnosti razgovarati, kako s partnerom tako i s djetetom. Ako je u pitanju izuzetno konfliktna situacija u kojoj je otežana komunikacija i rješavanje problema u vezi brojnih pitanja oko razvoda, pokušajte dogovoriti s nekim članom šire obitelji ili bliskim prijateljima povremeno čuvanje djece ili neku drugu vrstu pomoći kako biste dijete barem malo poštedjeli stresnih okolnosti dok ne riješite sva imovinsko-pravna pitanja oko razvoda. No, prije nego se odlučite za tu mogućnost, djetetu dobro objasnite situaciju kako ne bi došlo do pogrešnog zaključka da će ostati napušteno ili da roditelji za njega nemaju vremena. Pokazalo se da su djeca koja su bliska s nekim trećim članom šire obitelji (npr. bakom, djedom, tetom, stri-

cem itd.) i koja u takvim osobama pronalaze sigurnost, imaju bolje izgrađenu psihološku otpornost nego djeca koja su samo fiksirana na roditelje. Bake i djedovi posebno vole provoditi vrijeme s unucima, a osim što u tome uživaju, grade odnos koji povoljno utječe na obje strane, posebno kada je u pitanju mentalno zdravlje. Poticanje i održavanje kvalitetnih i zdravih odnosa između vlastita djeteta i nekog drugog člana obitelji može biti izrazito korisno, ne samo u ovakvim stresnim situacijama, nego i u situacijama kada roditelji žele posvetiti vrijeme sebi, pri čemu su svi na dobitku.



Radionica/aktivnosti

POMOĆ U PRILAGODBI DJECI KOJA PROLAZE KROZ RAZVOD RODITELJA

U komunikaciji s djecom čiji su roditelji pokrenuli postupak za razvod braka često dolazi do pitanja o mogućoj krivnji koja je doprinijela samom razvodu. Djeca propituju što su mogla napraviti da do ovakvog ishoda ne dođe, jesu li na neki način naljutila mamu ili tatu pa je zato netko od njih otišao od kuće i hoće li ih više ikada vidjeti. Sve su to pitanja na koja dijete pokušava pronaći odgovor u sebi, iako ga tamo nema. Ovisno o dobi djeteta, važno je realno objasniti situaciju s naglaskom na to da ono nije krivo za trenutni ishod, ali i ponuditi dogovor u vezi provođenja vremena s oba roditelja. Pritom je korisna vježba u kojoj će dijete u dva stupca navesti koje aktivnosti su mu najdraže s majkom, a koje s ocem te na kraju navesti koje aktivnosti bi željelo nastaviti raditi s oba roditelja i nakon razvoda. Djetetu je važno objasniti zašto će neke aktivnosti vjerojatno prestati ili se prorijediti jer jedan roditelj više ne živi s njima te koje će se promjene vjerojatno dogoditi na svakodnevnoj razini.

Svakako je važno razgovarati s roditeljima te povećati svijest o emocionalnom stanju djece tijekom razvoda, ali i potaknuti roditelje da vijest prenesu važnim osobama u djetetovu životu kako ne bi došlo do neugodnih situacija (npr. učiteljici, roditeljima najboljeg prijatelja). Ako je djetetu previše teško priznati prijateljima da roditelji više nisu zajedno i da se netko odselio od kuće, preporuka je da roditelji preuzmu tu odgovornost i razgovaraju s roditeljima prijatelja svojega djeteta. Ako je dijete starije, vrlo vjerojatno će i samo znati prenijeti novost prijateljima, ali koliko god je moguće, budite mu od pomoći u tome.



Preporuka za čitanje

Sanja Mudrinić, *Kako preživjeti razvod roditelja?*

Zagreb: "K. Krešimir".

Gordana Buljan Flander i Predrag Zarevski, *Moji se roditelji razvode*. Zagreb: MarkoM.

Roberta Beyer i Kent Winchester, *Mama i tata se rastaju
Što ću ja sad?* Zagreb: Naklada Nika.

Literatura

Amato, P. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children An Update. *Društvena istraživanja časopis za opća društvena pitanja*, 23(1), 5–24.

Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*.

Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.

Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*.

Zagreb: Mozaik knjiga.

TRAVANJ

P

U

S



4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

2022.

Č	P	S	N
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	



MORA LI PRESELJENJE BITI KATASTROFA?

Selo, grad ili država u kojoj živimo predstavlja za nas onaj osjećaj primarne sigurnosti kojem pripadamo i stvaramo vlastiti identitet. Pripadanje određenoj zajednici, odnosno određenom mentalitetu, stvara naše vrijednosne sustave, životne stavove i razmišljanja. Preseljenje samo po sebi ne mora biti negativno iskustvo, ali predstavlja promjenu.

Sasvim je prirodno kada se događa u određenim tranzicijskim životnim razdobljima – prije polaska na fakultet, nakon sklapanja braka itd. Neki se ljudi nikada ne odsele iz svojega mjesta, neki mu se vrate, a nekima se takva promjena dogodi vrlo rano. Kada se preseljenje dogodi cijeloj obitelji, prihvaćanje novonastalih okolnosti jednostavnije je s obzirom na to da osoba sa sobom nosi sigurnost pripadanja svojoj primarnoj zajednici koja kompenzira sve novonastale promjene. Međutim, preseljenje djece u ranim životnim fazama ili osjetljivim godinama života, može stvoriti brojne kognitivne disonance koje je ponekad teško obrazložiti.

Čest razlog preseljenja djece, a vrlo često i potpunog razdvajanja od obitelji, događa se kada dijete odlazi u udomiteljsku ili posvojiteljsku obitelj. Osim što je izdvojen iz svoje matične obitelji, bioloških roditelja i braće i sestara, često dolazi i do preseljenja u potpuno drugu mjesto. Ako je u pitanju manje mjesto koje čini skladna zajednica ljudi, djeca se često brzo prilagode. No, kada su prepušteni samima sebi, kada se moraju snalaziti u novoj okolini ili tražiti nove prijatelje, dolazi do brojnih emocionalnih poteškoća. Djeca koja dolaze u sre-

dinu u kojoj se govori drugi jezik nerijetko imaju problema s izrugivanjem ili zadirkivanjem od strane vršnjaka koje niti ne mogu razumjeti. Susretljivi članovi školske zajednice te podržavajući učitelji koji potiču razred na suradnju i ljubaznost ovdje igraju važnu ulogu u prilagodbi djeteta novoj okolini. U ovakvim situacijama, preseljenje predstavlja stresnu okolnost, odnosno djetetu predstavlja osjećaj gubitka dijela sebe koje je ostavio tamo odakle je došao. Kod neke djece, reakcija na ovakve okolnosti može dovesti do pojava kao što su povlačenje u sebe, otuđivanje od okoline, selektivni mutizam, eksperimentiranje sa psihoaktivnim supstancama, upadanje u rizična ponašanja itd. Duboko ispod takvih reakcija nalazi se strah, izrazito snažna emocija koja nas pokušava zaštititi u određenim okolnostima koje mozak percipira kao opasnost.

Ovisno o razlogu preseljenja, dijete može razviti strah od gubitka bliskih ljudi, strah od napuštanja, separacijsku anksioznost, strah od vezanja za druge ljude i slična problematična stanja koja utječu na formiranje njegove ličnosti tijekom odrastanja, a posebno na funkcioniranje u međuljudskim odnosima u odrasloj dobi. Djeca čiji se roditelji često sele zbog raznih okolnosti imaju problema s naglim prekidanjem prijateljstava koja igraju izrazito važnu ulogu u njihovoj socijalizaciji i učenju socio-emocionalnih vještina. Učinci preseljenja teži su za djecu koja su više introvertirana i čija osobnost teži zabrinutosti, tjeskobi i nefleksibilnosti. Preciznije, odrasli koji su se često selili kao djeca imaju manje visokokvalitetnih odnosa, a na upitnicima dobrobiti i zadovoljstva životom često postižu niže rezultate. Treba uzeti u obzir sve čimbenike koje osoba gubi ili pak dobiva kada je u pitanju preseljenje. Dugoročno gledano, dijete će se vrlo vjerojatno prilagoditi okolnostima, no treba imati na umu da će neka djeca možda imati jednostavniji pristup novim ljudima (jer preseljenjem upoznaju nove ljude), dok će neka djeca razviti strah od novih ljudi i napuštanja od strane drugih (jer prese-

ljenjem gubi prijatelje i razvija vjerovanje da su odnosi nestalni). Kako će se dijete prilagoditi, ovisi o njegovoj ličnosti i tipu temperamenta, ali svaka se situacija može drugačije shvatiti ako djetetu dobro objasnite situaciju i pružite podršku.

Najveći je problem bunt koji često iskazuju ona djeca koja se ne uspiju prilagoditi novoj sredini. Ponekad ne znaju izreći svoju tugu i strah pa pažnju traže na neke druge načine, najčešće izbjegavanjem školskih obveza, drskim odgovaranjem na roditeljske zahtjeve, odbijanjem suradnje itd.

Važno je naglasiti da je s djecom koja se presele u potpuno drugačiju okolinu nego što je ona iz koje dolaze, izrazito važno razgovarati o osjećajima i emocijama koji se svakodnevno javljaju. Iskustvo jako složene emocije kao što je nostalgija, koja se često javlja u ovakvim okolnostima, za djecu može biti teška i neobična pojava koja im izaziva tugu i strah od novih okolnosti, ljudi i situacija. Bilo bi dobro upoznati dijete s novim ljudima tek nakon što mu se ti isti ljudi predstave barem na neki drugačiji način. Primjerice, upoznavanje djece na igralištu ili nekom drugom hobiju prije službenog upoznavanja u razredu i formalnoj školskoj okolini može biti znatno bolje za razvoj osjećaja pripadanja i prihvaćanja. Također, uključivanje djeteta na aktivnosti za koje pokazuje darovitost i talente može biti značajno za razvoj samopouzdanja, kao i za upoznavanje drugih pojedinaca s kojima dijeli slične interese. Ako je moguće, dijete se ne bi trebalo često vraćati u svoje matično mjesto, barem ne na samom početku.

Tek nakon nekoliko mjeseci adaptiranja i prihvaćanja nove okoline, djetetu je jednostavnije posjetiti mjesto iz kojega je došlo bez snažnih emocija koje se usput mogu pojaviti i koje bi ga mogle vratiti na sam početak emocionalnog proživljavanja preseljenja.

Uspostavljanje odnosa s drugim ljudima zadovoljava niz ljudskih potreba, a pripadanje određenoj grupi ili skupini poje-

dinaca koji dijele naše vrijednosti i stavove, postaje važan dio našeg identiteta pomažući nam da definiramo tko smo. Sada zamislite dijete koje nema mogućnost ostvariti pripadnost određenoj grupi ljudi, najčešće svojih vršnjaka. Njegova potreba za pripadanjem i prihvaćanjem nije zadovoljena što značajno može otežavati njegovu potragu i formiranje vlastitog “ja”. Stoga je prva stvar na kojoj je potrebno raditi kada se dijete preseli u novu zajednicu (obiteljsku, školsku ili neku drugu) stvaranje njegove nove uloge i osjećaja pripadanja raznim aktivnostima koje ga čine aktivnim članom društva. Kada dijete dobije neku vrstu odgovornosti (prilagođenu njegovoj dobi i interesima) u novoj zajednici, shvaća koliko je njegovo postojanje u novoj sredini smisljeno, svrhovito i važno, ne samo za njega samoga, nego i za druge.



Radionica/aktivnosti

PRORADA STRAHOVA U VJEŽBI “ŠTO AKO”

(Miljković i Rijavec, 2001)

Dijete koje se preseli često razvija nove strahove od različitih vrsta objekata, okolinskih faktora, ljudi, situacija itd. Bilo bi dobro pokušati proraditi sve te strahove još na početku, imenovati ih i pronaći dokaze kojima će se oni razriješiti.

Što ako me nitko ne prihvati? Što ako ne budem imao prijatelje? Što ako nešto ne budem znao? Što ako se izgubim na putu do škole? Što ako ne razumijem njihov jezik? Što ako kažem nešto glupo? Što ako trebam pomoć, a nikoga ne znam?

Svatko od nas ima svoj omiljeni “što ako” niz pitanja koja si stalno postavlja – jednostavno zato što si nikada na njih ne odgovara. Nakon nekog vremena, ta pitanja postaju “strašila” koja nam koče suvislu akciju. Jedini način da ih se riješimo

jest da ih imenujemo i preuzmemo odgovornost za ono što ćemo učiniti ako se to najgore dogodi. Kada to jednom učinimo, shvatit ćemo da su posljedice, koliko god grozne bile, manje strašne od nejasna užasa koji osjećamo, a ne znamo mu ni ime.

Uzmite list papira, napišite sve svoje “što ako” strahove i što ćete moći učiniti (barem jednu stvar) ako se ti zastrašujući događaji doista i ostvare.

1. ŠTO AKO...?

Tada

Tada

2. ŠTO AKO...?

Tada

Tada

* **DODATNA VJEŽBA** (za roditelje)

U procesu preseljenja, posebno kada cijela obitelj napušta svoj dom i odlazi u novu sredinu, roditelji često, u svim svojim brigama o raznoraznim stvarima, zaborave koliko je djetetu cijela ta situacija stresna i na koji način utječe na njega.

Tek nakon prvih mjesec dana boravka u novoj zajednici, roditelji počnu shvaćati da je i djetetu taj proces još uvijek u proradi (posebno ako djeca počnu pokazivati neke poteškoće u prilagodbi). Prije selidbe ili neposredno nakon nje, korisno je napraviti jednu kratku vježbu u kojoj ćete jednostavno – opisati svoje dijete. U roku od tjedan dana vodite bilješke o svim osobinama svojega djeteta, od onih fizičkih i intelektualnih pa sve do emocionalnih i socijalnih.

Najvažnije je zamisliti da to pišete nekome tko uopće nikada nije vidio niti upoznao vaše dijete, a vi mu sada u obliku pisma predstavljate svoje dijete. Ova vježba preporučuje se i ocu i majci jer je svrha na kraju pisanja usporediti pisma, odnosno predstaviti pisma jedno drugome i zajednički napraviti dvije liste – jednu s talentima, potencijalima i pozitivnim osobinama djeteta, a drugu s problematičnim i negativnim obrascima ponašanja. Ako vam je potrebna pomoć oko pisanja sadržaja, pokušajte (između ostaloga) odgovoriti na sljedećih nekoliko pitanja o svojem djetetu dok pišete pismo

- **osnovne informacije** (kako se zove, kada je rođeno, s koliko je godina svladalo hodanje itd.),
- **fizički izgled** (kako izgleda, je li zadovoljno svojim oblikom tijela, postoji li neki dio tijela s kojim posebno nije zadovoljno, ima li poteškoća s nekim fizičkim aspektom itd.),
- **interesi i hobiji** (kakvu glazbu sluša, tko mu je najdraži glumac, koji mu je najdraži film, kakve animirane filmove preferira, tko su mu omiljeni junaci iz priča itd.),
- **socijalne vještine** (koliko ima prijatelja, tko su mu prijatelji i kakvi su, kakav je on prema svojim prijateljima, zovu li ga prijatelji često, odlazi li k njima i dolaze li oni k njemu itd.),
- **emocionalne vještine** (kakvog je temperamenta, što ga može razveseliti, a što razljutiti, na koji način voli privlačiti pažnju na sebe, s kakvim situacijama se najteže nosi itd.),
- **sličnosti i razlike** (po čemu je vaše dijete slično vama, a po čemu je potpuno različito, ako imate više djece – po čemu su slična, a po čemu se potpuno razlikuju itd.).

Nakon što napravite dvije liste, pokušajte svakodnevno pratiti kako vaše dijete napreduje na temelju onoga što ste razvrstali u dva stupca, a to će vam olakšati da se češće sjetite udijeliti pohvalu djetetu kada uspije u ostvarenju nekog svojeg sna, potencijala ili talenta, ali i da imate na umu da se

one negativne osobine mogu zakomplicirati ako o njima ne razgovarate ili ne ulažete napor kako bi se loša ponašanja ispravila.



Preporuka za čitanje

Dubravka Miljković i Majda Rijavec, *Bolje biti vjetar nego list*. Zagreb: IEP.

Dubravka Miljković i Majda Rijavec, *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP.

Jacqueline Salmon i Stanley I. Greenspan, *Zahtjevna djeca*. Lekenik: Ostvarenje.



Preporuka za gledanje

Izvrnuto obrnuto (eng. *Inside out*), 2015.

Literatura

Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.

Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.

Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati (ne) sretan? Psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP – D2.

Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. M. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

SVIBANJ

P

U

S



2

3

4

9

10

11

16

17

18

23

24

25

30

31

2022.

Č	P	S	N
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

A ŠTO KADA RODITELJI NISU “PO MJERI”?

Bez obzira na to radi li se o djetetu, mladoj ili odrasloj osobi, mnogima obitelj predstavlja sigurno mjesto u životu. Obitelj je tu da nam pokaže put kroz koji ćemo jednog dana sami hodati, ona nas ohrabruje, njeguje i čini sretnima, voljenima. No, postoje i one obitelji koje ne donose radost, ljubav i razumijevanje, već nesigurnost, krivnju, tugu. Sasvim je očekivano da roditelji ponekad povise glas na svoje dijete ili kažu neku neprimjerenu riječ, koriste neprimjerene metode odgoja. Ponekad roditelji postanu pretjerano kontrolirajući i prezaštitnički prema djeci. Većina se djece može nositi s ovakvim povremenim situacijama jer od roditelja ipak dobivaju dovoljno ljubavi i razumijevanja.

No, postoje i oni roditelji čiji su negativni obrasci ponašanja trajni i dominantni u djetetovu životu te čine veliku štetu njegovu socio-emocionalnom razvoju. Neki roditelji narušavaju samopouzdanje djeteta stalnim kritiziranjem, a njihova su nerealna očekivanja i zahtjevi nedostižni. Takvi “toksični” roditelji ostavljaju grube ožiljke na emocionalni dio djeteta koji se kasnije u odrasloj dobi vide u obliku manjka samopouzdanja, narušene slike o sebi, loših odnosa s drugim ljudima, manjka povjerenja u druge. Nedostatak zdravih odnosa i uloga u djetinjstvu može dovesti do toga da dijete koristi iste negativne obrasce ponašanja u odnosima s drugima.

“Toksični” roditelji ukazuju na greške neprimjernim rječnikom i neverbalnim porukama (npr. kolutanjem očiju), govore svo-

joj djeci da nisu dovoljno dobra ili ih uspoređuju s drugima “Luka je sjajno to odradio, njegovi su roditelji sretni što imaju takvo sjajno dijete, kako to da ti ne možeš biti kao i Luka?” ili “Zašto si to učinila, ugledaj se na brata...!”. “Otrov” koji koriste je manipulacija, odnosno emocionalna ucjena “Ako me stvarno voliš...”, “Nakon svega što smo učinili za tebe...”; “Ne radiš to kako treba, radije pusti nekom sposobnijem”.

“Toksični” ili “otrovni” roditelji koriste se “šalama”, kroz sarkazam i ironiju, na račun djetetove visine, težine, nespretnosti, sposobnosti što utječe na to da dijete stvara lošu sliku o sebi, a “šale” odraslih mogu kod djece izazvati čitav spektar emocija i stanja — zbunjenost, posramljenost, bespomoćnost, nesigurnost, strah. Kada dijete ukaže svom roditelju da su ga takve primjedbe povrijedile, od njih dobije riječi poput „Što si tako osjetljiv, samo se šalimo s tobom“ ili „S tobom se nitko ne može šaliti, zato i nemaš prijatelja“.

Nerijetko dijete krivi sebe za ponašanje takvih roditelja ili kako reagira na takva ponašanja. Odrastanje s “toksičnim” roditeljima može biti teško iskustvo, a djeca u znak obrane govore “Jednog dana kada se maknem iz ove kuće, živjet ću po svojim pravilima”, “Neće mi više naređivati što moram raditi, misliti, osjećati”. Bez obzira na to živi li mlada osoba još uvijek s takvim roditeljima, moguće je upravljati odnosima s njima i odvojiti se od njih, uz postavljanje granica. Važno je da dijete ne radi stvari samo da bi udovoljilo, ili žrtvovalo ono što ga usrećuje, radi sreće svojih “otrovnih” roditelja. Na primjer, roditelj može očekivati da dijete odustane od onoga što radi i utješi ga kad god je on uznemiren. Moguće je napraviti i popis onoga što više neće biti prihvaćeno od roditelja, odnosno gdje se nalaze granice koje roditelji ne smiju prelaziti i koje moraju poštivati.

Primjer granica

“Ne možeš vikati na mene”, “Ne možeš me vrijeđati pred prijateljima”. Uz to je moguće i reći “Kad vičeš na mene, to vrijeđa moje osjećaje, čini me tužnim i osjećam strah.”



Preporuka za čitanje

Baddiel, David. *Agencija za roditelje*.

Zagreb: Mozaik knjiga.

Lundberg, Sara. *Ptica u meni leti kamo hoće*.

Zagreb: Planet Zoe.

SIGG, Stephan. *Stvarno? Sada! moja navigacija kroz džunglu svakidašnjice*.

Zagreb: Kršćanska sadašnjost.



Preporuka za gledanje

Matilda, 1996., PG 7+



Radionica/aktivnosti

Tehnike opuštanja i samosmirivanje među najvažnijim su vještinama koje dijete može naučiti. Posebice su važne u trenucima kada je dijete izložene visoko stresnim ili traumatskim događajima. Progresivno primjenjivanje tehnika opuštanja donosi djeci i mladima, pa i odraslima, osjećaj rasterećenja, opuštenosti pa čak i osnaženosti.

Tijekom vježbe opuštanja dijete se treba udobno smjestiti, a potom početi postupno opuštati mišiće, počevši s mišićima u središtu tijela, prema vanjskim (prvo prsni mišići, a potom trbušni, leđni, mišići ruku, nogu, stopala itd.). Dok dijete opušt-

ta mišić po mišić, potrebno ga je uputiti na duboko disanje te vizualiziranje mjesta koje ga smiruje, na primjer da je na livadi i gleda u oblake. Neka zamisli da može osjetiti povjetarac na licu, miris livade te čuti zujanje pčela u blizini. Tako će dovesti svoje tijelo u stanje opuštenosti i zaboraviti svakodnevne brige. Nakon redovitog vježbanja dijete bi trebalo biti u stanju samostalno primijeniti tu tehniku svaki put kad osjeti da njegovo tijelo počinje reagirati na stres ili nepovoljnu emocionalnu situaciju.

AKTIVNOSTI DISANJA

- **Vruća čokolada** Dijete treba zamisliti kako drži šalicu vruće čokolade u rukama, potom zamišlja kako kroz nos udiše miris vruće čokolade, a “hladi” vruću čokoladu tako što puše u nju, odnosno izdiše dugo. Radnju treba ponoviti najmanje 10 puta kako bi se vruća čokolada ohladila za piće.
- **“5, 4, 3, 2, 1 – MIR”** Dijete se prvo mora smiriti te mu se daje uputa da prvo nabroji pet stvari koje može vidjeti, potom četiri stvari koje može čuti, tri stvari koje može dodirnuti, dvije stvari koje može namirisati te jednu stvar koju može okusiti.

Literatura

- Juul, J. (2017). *Vaše kompetentno dijete prema novim temeljnim vrijednostima obitelji*. Zagreb: Naklada OceanMore.
- Shapiro, L. E. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Forward, S. i Buck, C. (2002). *Otrovni roditelji Prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života*. Zagreb: Bios.

LIPANJ

P

U

S

1

6

7

8

13

14

15

20

21

22

27

28

29



2022.

Č	P	S	N
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

SMRT VOLJENIH OSOBA

Ne postoji nijedna teorija na ovom svijetu koja nas može pripremiti na smrt voljenih osoba. Koliko god dugo oni odlazili, bilo zbog teške bolesti ili iznenadnom tragedijom, gubitak člana obitelji najteže je iskustvo psihičke patnje i boli u vlastitu životu. Umiranjem osobe u potpunosti nestaje uloga koju je ta osoba imala u obitelji, a to sa sobom nosi brojne promjene na koje neki od članova obitelji ponekad nisu spremni ili ne žele biti spremni odbijajući prihvatiti činjenicu da nekoga više nema. Smrt, iako je definirana medicinskim terminima, za čovjeka predstavlja jedan apstraktan pojam s kojim se obično ne želimo suočiti ako već ne moramo.

U ranoj odrasloj dobi, mnogi ljudi odbijaju misliti o smrti, a to izbjegavanje može biti potaknuto tjeskobom koju smrt izaziva u ljudima, kao i nezanimanjem za pitanja povezana sa smrću. Iskustvo sa smrtnim ishodima u bliskoj okolini potakne točnije razumijevanje samog pojma smrti, kao i veću spremnost na sljedeće takvo iskustvo.

Ono što je ovdje važno naglasiti s teorijske je strane razvoj pojma o smrti, odnosno realistično razumijevanje smrti koje se zasniva na tri ideje


- 1) **trajnost** — kada osoba jednom umre, ne može više oživjeti,
- 2) **univerzalnost** — sva živa bića na kraju umiru,
- 3) **nefunkcionalnost** — sve životne funkcije, od kretanja, mišljenja, osjećaja i svega ostaloga, prestaju kada osoba umre.

Ono što stvara najtežu vrstu patnje i razumijevanja smrti je neočekivanost, odnosno kada smrt dođe iznenada, u ranim

godinama života neke osobe. Tada je najviše izražena nevjerica zbog čega su faze tugovanja i suočavanja sa smrću voljene osobe krajnje usporene.

Kod prirodne smrti faze tugovanja prilično su jasne. Prvo započinju tuga i ožalošćenost koje izazivaju intenzivnu tjelesnu i psihičku neugodu, a nakon toga javlja se izbjegavanje, odnosno nemogućnost prihvaćanja bolne vijesti o gubitku. Iako izbjegavanje obično ne traje dugo, osobine ličnosti i okolnosti gubitka ovisit će o tome koliko će potrajati u životu osobe. Nakon izbjegavanja, javlja se suočavanje, kada se tugujući suoči sa stvarnošću gubitka i kada se tuga počinje doživljavati intenzivnije. Zadnja je faza oporavak koji podrazumijeva prihvaćanje novonastalih životnih okolnosti, uvođenje neophodnih promjena te reorganizaciju životnih aktivnosti u svakodnevici bez osobe koja je umrla. Međutim, i dalje stoji činjenica da je smrt i gubitak člana obitelji najbolnije iskustvo u životu osobe, ali naše razumijevanje smrti ne treba čekati taj trenutak jer moramo biti svjesni da je upravo to ono što svatko od nas u jednom trenutku mora proći.

Kod djece nije toliko jednostavno pratiti faze žalovanja s obzirom na to da, ovisno o dobi, svako dijete drugačije shvaća novonastalu situaciju. Većina odraslih koji su kao djeca izgubili bliskog člana obitelji se ne sjeća detalja samog gubitka. U jednu ruku, to je zaštitna obrana za dijete koje sa svojim emocionalnim i misaonim kapacitetima teško može shvatiti što se dogodilo i zašto određene osobe više nema. Međutim, kao izuzetno fleksibilna i prilagodljiva bića, ljudi se uče na nove svakodnevce bez osobe koja je umrla. Djeca to podnose jednostavnije jer je njihov ubrzani razvoj u prvih nekoliko godina života sam po sebi dinamičan i zahtijeva stalne promjene. Starenjem ljudi stvaraju rutine koje postaju otpornije na nove stvari, a upravo je zato i teže prihvaćanje gubitka određene sigurnosti (koju smo imali u osobi koja je



umrla) stresnije i traumatičnije kako smo stariji. Međutim, u tom nas trenutku mogu izvući naši psihološki resursi koje smo gradili kroz odnose s drugima, emocionalna zrelost i visoka razina prilagodljivosti.

S djecom je u ovim situacijama važno biti iskren, dati im do znanja da su snažne emocije tuge koje su nastale normalne u takvoj situaciji i da određene osobe više neće biti u njihovoj budućnosti. Skrivanje prave istine, stvaranje lažnog vjerovanja da će se osoba jednom vratiti i odbijanje razgovora o ovoj temi, kod djece stvara veliku konfuziju i konflikt koji sami neće znati razriješiti. Nadalje, taj nerazriješeni konflikt djeteta može prenijeti u odraslu dob tako što će razviti različite strahove (npr. od napuštanja, smrti, gubitka ili odlaska druge osobe itd.). Također se jako često može razviti nepovjerenje u osobe koje privremeno odlaze iz djetetove sredine, posebno ako se djetetu za osobu koja je umrla govorilo da je otišla na neko drugo mjesto i da ne zna kada će se vratiti. Iščekujući taj povratak koji se ne događa, dijete prima informaciju da će svi oni koji negdje odu nestati zauvijek. Da ne bi došlo do takvih sukoba, djeci je jako važno dati ispravne informacije, ali uvijek prilagoditi rječnik tako da shvate. Osim pružanja informacija, pokušajte više oslušivati djetetova pitanja te pokušajte dati odgovore na njih. Pritom provjeravajte je li dijete shvatilo što mu želite reći, više puta pitajte je li mu jasno što se dogodilo i što mu govorite te mu dopustite da izrazi svoje potrebe.



Radionica/aktivnosti

KAKO RAZGOVARATI S DJECOM I ADOLESCENTIMA O SMRTI?

(Berk, 2008)

1. **Preuzmite inicijativu.**

Obratite pažnju na neverbalna ponašanja djece i adolescenata te otvorite temu na jednostavan i prihvatljivo sućutan način, osobito ako je riječ o situaciji nakon nečije smrti.

2. **Pažljivo slušajte.**

Posvetite djetetu ili adolescentu punu pažnju, a posebno osjećajima koji se nalaze u podlozi izgovorenih riječi. Kada se odrasli pretvaraju da slušaju dok razmišljaju o nečem drugom, mladi vrlo brzo uoče znakove nezanimanja i više nemaju povjerenja zbog čega prestaju razgovarati i otvarati se.

3. **Pokažite da prepoznajete osjećaje.**

Prihvatite djetetove ili adolescentove emocije kao stvarne i važne, a pritom posebno izbjegavajte osuđivanje. Parafrazirajte osjećaje koje uočite, poput "Vidim da si zaista pogođen i u nedoumici s time. Razgovarajmo još malo o tome.". Naglasite da su sve emocije tuge prihvatljive i očekivane u situacijama gubitka te da ih slobodno mogu izraziti.

4. **Dajte točne informacije, iskreno i na kulturalno osjetljiv način.**

Djeci koja još ne razumiju dovoljno trajnost, univerzalnost i nefunkcionalnost smrti, ponudite jednostavna, izravna i točna objašnjenja. Izbjegavajte izjave koje vode u zabluđu poput "Djed je otišao na dalek put.". Ne proturječite religijskim vjerovanjima mlade osobe. Radije joj pomozite da shvati i spoji znanstvene i religijske izvore spoznaje o smrti.

5. **Zajednički rješavajte probleme.**

Kada pitanja nemaju lagan odgovor, poput "Kamo odlazi duša kada umreš?", potvrdite da je mlada osoba vrijedna tako što ćete reći da ne želite nametnuti svoje stajalište,

nego ćete joj radije pomoći da dođe do zaključka s kojim će i sama biti zadovoljna. Na pitanja na koja ne možete odgovoriti, radije recite “Ne znam.” nego da uvjeravate osobu u nešto što ni sami ne smatrate realnim.

Takva iskrenost pokazuje spremnost da zajednički generirate i vrednujete moguća rješenja.

* DODATNA VJEŽBA

(za rad s roditeljima i djecom)

Odaberite neki događaj (ili više njih) koji ste proživjeli s članom obitelji kojeg ste izgubili. Opišite ga. Čega se sjećate? Koji su vam detalji ostali u sjećanju i što mislite – zašto? Koje emocije vas obuzimaju kada o tome razmišljate? Koliko se lijepih uspomena možete prisjetiti s osobom koje više nema? Što biste joj voljeli još jedanput reći, a niste stigli prije smrti? Kada biste ponovno imali barem jedan dan s tom osobom, kako biste ga proživjeli? Postoji li neka stvar koju vam je ta osoba dala ili poklonila, a da vam je značajna i želite je zadržati?



Preporuka za čitanje

Wolf Erlbruch, *Patka, smrt i tulipan*.

Zagreb: Ibis grafika.

Benji Davies, *Djedov otok*.

Zagreb: Meandar Media.

Emma Pongračić, *Moj tata se smanjuje*.

Zagreb: Kreativna mreža.

Literatura

- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati (ne)sretan? Psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP – D2.

SRPANJ

P

U

S



4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

2022.

Č	P	S	N
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

TEŠKA BOLEST U OBITELJI

Susret s teškom dijagnozom u obitelji najčešće izaziva šok, nevjericu, strah, očaj, tugu, ljutnju i neizvjesnost. Nošenje s takvim snažnim emocijama može otežavati prilagodbu kod oboljeloga, ali i kod cijele obitelji. Kada je u pitanju teška bolest, vrlo brzo postaju izraženi simptomi koji se najčešće događaju na svim razinama funkcioniranja – kognitivnim, bihevioralnim i emocionalnim. Bilo kakve disfunkcije koje sa sobom nosi bolest otežavaju komunikaciju s oboljelim, njegovo sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima i nošenje sa stresom kod svih članova obitelji. Zahvaljujući medicinskom napretku, liječenje i kod najtežih bolesti, poput različitih vrsta karcinoma, uvijek ostavlja barem malo nade da će se osoba oporaviti. Stoga je važno biti realan i pružiti oboljeloj osobi i obitelji točne informacije o tijeku bolesti kako bi se smanjila nesigurnost i strah koliko god je to moguće. Svaki oblik potpore u komunikaciji će pomoći. Isto tako, dobro je informirati osobu o tome kako će liječenje utjecati na odnos s obitelji i prijateljima, ali i na svakodnevne aktivnosti koje će se zbog liječenja znatno promijeniti i smanjiti. Dobra informiranost oboljeloga i njegove obitelji te psihosocijalna podrška medicinskog osoblja i ostatka obitelji mogu biti od velike važnosti za smanjenje dodatnog stresa koji se javlja kod mnogih pacijenata.

Kada su u pitanju mala djeca koja dobiju teške dijagnoze, najčešće su pomoć i podrška potrebni roditeljima, stoga ih je važno savjetovati kako da prilagode komunikaciju djetetu, ali da mu svakako prenesu informacije o onome što ga čeka na njemu razumljiv način. Djeca često nisu svjesna što se

dogaća te nemaju toliko puno pitanja o samoj bolesti, nego o promjenama u okolini koje uočavaju (npr. prestanak redovitog odlazanja u školu, stalni pregledi, hospitalizacije itd.). Mnoga djeca koja dobiju teške dijagnoze više osjećaju strah i brigu za roditelje koji mijenjaju svoje ponašanje i često izražavaju tugu, nego za ishode samog liječenja i komplikacije bolesti. Uključivanje u psihološka savjetovanja i podršku tijekom razdoblja prihvaćanja ovakvih životnih izazova izuzetno je važno kako bi se maksimalno sačuvalo mentalno zdravlje cijele obitelji.

Dijete koja mora izostati iz škole zbog liječenja često osjeća tugu zbog manjka socijalnih odnosa sa svojim vršnjacima, a pritom je neophodno informirati i razred oboljelog djeteta o tome što se dogaća i zašto njihova prijatelja iz školske klupe neko vrijeme neće biti. Uvijek je lijepo kada se nastavnici, u dogovoru s razredom, organiziraju i napišu neki oblik pisma podrške djetetu koje je na liječenju. Takvi sitni znakovi pažnje značajno utječu na očuvanje zajedništva i razredne kohezije čak i kada određeni pojedinci duže vrijeme nisu prisutni, zbog čega im je sam povratak u svakodnevicu mnogo jednostavniji.

Nažalost, nakon dijagnoze teške bolesti, važno je spomenuti sve moguće ishode – od najpoželjnijeg oporavka i vraćanja u normalne životne okolnosti do nemogućnosti nošenja s bolesti i smrtnog ishoda. Prikriivanje mogućih tragičnih posljedica nikako ne bi smjela biti opcija, no usmjeravanje na nadu, optimizam i oporavak uvelike mijenja tijekom misli i pomaže oboljeloj osobi, ali i njenoj okolini. Imajte na umu da negativna emocionalna stanja slabe imunološki sustav i dovode do bolesti što znači da optimizam trebamo ne samo radi psihičkog zdravlja, nego i fizičkog. Drugim riječima, optimizam nam je potreban kako bismo postali otporniji na različita fizička oboljenja i kako bismo dobili potrebnu

psihološku imunizaciju kako bi se mogli oduprijeti raznim poteškoćama s kojima se susrećemo. Važno je biti realan i prihvatiti činjenice točno onakvima kakve jesu, ali pritom biti svjestan da se sve može promijeniti u sekundi. Nošenje s negativnim emocijama također je važno kao i doživljavanje pozitivnih emocija. Ako roditelji svoju djecu previše štite od negativnih emocija, znači da takva djeca nikad neće razviti potreban repertoar misli i akcija koje će ih obraniti kada se jednom nađu u negativnom raspoloženju i osjete bespomoćnost. Život je nepredvidiv, a naši kapaciteti i mehanizmi suočavanja s izazovima koje nam servira gotovo uvijek budu dovoljni da izađemo još jači nakon ovakvih situacija, ako smo na to spremni.



Radionica/aktivnosti

KAKO KOMUNICIRATI S OBOLJELIM OSOBAMA I ČLANOVIMA NJIHOVE OBITELJI?

(Berk, 2008)

1. Budite iskreni u vezi s dijagnozom i tijekom bolesti.

Budite iskreni u vezi s time što budućnost vjerojatno donosi, omogućavajući tako oboljeloj osobi da, izražavajući emocije i želje i sudjelujući u odlukama o liječenju, mirno prihvati sve što bolest sa sobom nosi. Pokušajte članovima obitelji objasniti kakve bi se sve promjene mogle dogoditi na svakodnevnoj razini, a pritom ne izostavljajte djecu koja bi svakako trebala dobiti objašnjenje o tome što se događa s članom obitelji.

2. Pažljivo slušajte i potvrđujte osjećaje.

Budite zaista prisutni, usmjeravajući punu pažnju na to što oboljela osoba ima za reći i prihvaćajući njezine osjećaje. Pacijenti koji osjećaju prisutnost i brigu druge osobe skloniji su opustiti se tjelesno i emocionalno te izraziti svoje osjećaje.

Ako i niste toliko bliski obitelji koja se suočava s ovakvom situacijom, riječi podrške ili neki oblik instrumentalne pomoći koji možete ponuditi, uvijek puno znači onima koji se nalaze u emocionalno zahtjevnim okolnostima.

3. **Održavajte realnu nadu.**

Pomozite oboljeloj osobi u održavanju nade ohrabrujući je da se usmjeri na realne ciljeve koje još uvijek može postići – primjerice, na razrješenje problematičnih odnosa ili provođenje vremena s bliskim osobama.

Poznajući nade osobe, članovi obitelji i zdravstveni radnici mogu joj pomoći da ih ostvari.

4. **Pomozite koliko možete u ovom prijelaznom razdoblju.**

Uvjerite oboljelu osobu da nije sama, ponudite obitelji misli podrške i brige ili jednostavno smirujuću prisutnost da znaju da na vas mogu računati. Kakav god ishod nakon teške bolesti bio, imajte na umu da je suočavanje s ovakvim teškim situacijama, kao i samo tugovanje, proces koji traje te da će pomoć i podrška biti potrebni još mjesecima.

* **DODATNA VJEŽBA**

“U Veselim pustolovinama Robina Hooda, Robin savjetuje mladome sljedbeniku **‘Ispričaj nam nevolje svoje i govori bez ustezanja. Riječi slobodne uvijek olakšaju srcu bol; to je poput otvaranja mlinske brane višku vode.’** Ova narodna mudrost ima veliko značenje; čini se da je rasterećivanje izmučenog srca dobar lijek. Znanstvena potvrda Robinova savjeta potječe od Jamesa Pennebaker, psihologa s američkog Sveučilišta Southern Methodist iz Teksasa, koji je nizom pokusa pokazao da navođenje osoba na to da govore o mislima koje ih najviše muče ima pozitivan učinak na zdravlje. Njegova je metoda iznimno jednostavna od ljudi traži da pišu, petnaest–dvadeset minuta na dan i tako oko pet dana o, primjerice, najtraumatičnijem iskustvu u životu, ili o nekoj trenutačnoj velikoj brizi. Ono što ljudi zapišu, ako žele,

u cijelosti mogu zadržati za sebe. Konačan učinak ovakvih ispovijedi više je nego izniman pojačane imunološke funkcije, izraženo smanjen broj odlazaka liječniku u sljedećih šest mjeseci, rjeđi izostanci s posla, pa čak i poboljšana funkcija enzima jetre. Štoviše, oni u čijim je zapisima bilo najviše potvrda uznemirenih osjećaja pokazali su najveća poboljšanja u imunološkoj funkciji organizma.“

(Daniel Goleman – *Emocionalna inteligencija*)

* VJEŽBA – DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Još jedna korisna vježba u ovakvim situacijama, uz dnevnik misli, svakako je i dnevnik zahvalnosti. On u nama budi onaj dublji smisao shvaćanja naizgled neshvatljive situacije, a uz to budi i nadu da će situacija ipak završiti sa sretnim ishodom. Iako ga je preporučljivo pisati u svim životnim okolnostima, suočavanje s teškom bolesti u obitelji daje nam velik osjećaj neizvjesnosti koji nije lako prihvatiti. Uz to, vježba pisanja dnevnika zahvalnosti preporučuje se u radu s djecom, neovisno o njihovoj dobi. Od najjednostavnijih izraza poput “Zahvalan sam za mamu i tatu!” do onih nešto složenijih “Zahvalan sam za svaki udah koji imam!”, dijete će dobiti priliku osvijestiti sve ono što je lijepo i što ima u svojem životu, a ne biti usmjereno samo na ono što stvara stres cijeloj obitelji i što bi se moglo izgubiti u svakoj sekundi.

Razvija se i emocionalna osviještenost koja, dugoročno gledano, stvara emocionalne vještine i psihološke resurse za nošenje s izazovnim situacijama.

“Nikad ne smijemo zaboraviti da smisao u životu možemo naći čak i kad se nalazimo u beznadnoj situaciji, suočeni sa sudbinom koju ne možemo promijeniti. U takvim trenucima treba svjedočiti o jedinstvenom ljudskom potencijalu u njegovu najboljem izdanju, a to je preobražaj osobne tragedije u pobjedu, preokretanje vlastitog neugodnog položaja u ljudsko dostignuće. Kad više nismo u stanju promijeniti

situaciju – dovoljno je da zamislite neizlječivu bolest poput neoperabilnog raka – nalazimo se pred izazovom da promijenimo sebe.”

(Viktor Frankl – *Čovjekovo traganje za smislom*)



Preporuka za čitanje i rad s djecom

Marge Heegaard, *Kada je netko jako bolestan*

(za djecu i roditelje; velik izvor aktivnosti i vježbi prilagođenih za djecu u obliku radnih listova);

Dostupno na <http://krijesnica.hr/wp-content/uploads/2015/10/djeca-se-mogu-nauciti-nositi-s-gubitkom-i-promjenom-kada-je-netko-jako-bolestan.pdf>

Jasper Juul, *Obitelji s kronično bolesnom djecom*.

Zagreb: Pelago.

Literatura

Alderfer, M. A., Navsaria, N. i Kazak, A. E. (2009). Family functioning and posttraumatic stress disorder in adolescent survivors of childhood cancer.

Journal of Family Psychology, 23(5), 717.

Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*.

Jastrebarsko: Naklada Slap.

Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*.

Zagreb: Mozaik knjiga.

Frankl, V. (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*.

Zagreb: Planetopija.

Holland, J. C. (ur). (2010). *Psycho-oncology*.

Oxford University Press.

KOLOVOZ

P

U

S

1

2

3

8

9

10

15

16

17

22

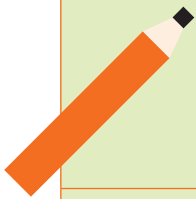
23

24

29

30

31



2022.

Č	P	S	N
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA

Mentalne bolesti i poremećaji još su uvijek izvor srama te se često skriva da bilo tko iz obitelji (šire ili daljnje) boluje od npr. bipolarnog poremećaja, depresije, anksioznosti, ima poremećaj ličnosti ili shizofreniju.

Nakon što sazna, okolina često želi utjecati na osobu s porukama “nije to tako strašno”, “ima gorih stvari u životu”, “nemoj to tako crno gledati”... Duševna ili mentalna bolest u najširem je smislu svaki poremećaj koji utječe na mišljenje, osjećaje ili sposobnost osobe da komunicira sa svojom okolinom. Osoba koja boluje od mentalne bolesti u određenoj mjeri gubi kontrolu nad pojedinim aspektima svojih misli i/ili osjećaja. Kad je osoba mentalno zdrava, osjeća se dobro, može lako raditi svakodnevne stvari, poput školovanja ili posla i uživa u svojim hobijima i prijateljima. Kad netko otkrije da ima određene teškoće u mentalnom zdravlju, može mu biti teško raditi svakodnevne stvari i može se osjećati zbunjeno i uzrujano. Duševne ili mentalne bolesti imaju velik utjecaj na komunikaciju oboljelih osoba s njihovim najbližima, što uvelike osiromašuje kvalitetu života članova obitelji. Ponekad su obitelji izložene stigmi povezanoj s problemima mentalnog zdravlja. To roditeljima i njihovoj djeci može otežati druženje, razgovor i traženje podrške, a roditelji mogu doživjeti diskriminaciju od drugih.

Nijedna veza nije bliža od one između roditelja i njihova djeteta. Biološke i psihološke veze koje vežu roditelje i djecu te-

meljne su za djetetov tjelesni i emocionalni razvoj. Mnogi roditelji s mentalnim problemima mogu svojoj djeci pružiti sigurnu brigu i njegu s ljubavlju, a da problemi ne utječu negativno na njihovu djecu. Neka djeca žive s roditeljem koji ima dugotrajne probleme s mentalnim zdravljem, kao i probleme s alkoholom ili drogama i poremećajima osobnosti. Pojedini roditelji, svjesni stigme, pokušavaju zaštititi svoju djecu držeći bolest u tajnosti ili kao “nešto” što ne mogu objasniti i što je tema za odrasle.

Neka se djeca po saznanju problema povuku u sebe, postanu tjeskobna i teško se koncentriraju na svoje školske obveze. Možda im je teško razgovarati o roditeljskoj bolesti ili svojim problemima, pogotovo kad nemaju objašnjenje bolesti. Djeca se mogu sramiti bolesti roditelja i brinu se hoće li se i sami razboljeti. Objašnjenje bolesti, ali i načina funkcioniranja uz samu bolest, djetetu može olakšati čitavu situaciju. Prije svega, može mu pomoći da uvidi da ono nije dio bolesti i nije nikako moglo utjecati na pojavu ili tijek bolesti, te da lakše razumije ponašanje roditelja koji boluje od mentalnih bolesti.

Za većinu su osoba odnosi s braćom i sestrama jedni od najvažnijih. Ti odnosi mogu biti izvor sigurnosti i uzajamne podrške. Kad osoba sazna da njihov brat ili sestra ima problema s mentalnim zdravlja, mora se naučiti prilagoditi i nositi s time, a to dodaje novu dimenziju odnosu braće i sestara. Ponekad su djeca koja odrastaju uz brata ili sestru koji imaju problema s mentalnim zdravljem svojim roditeljima nevidljiva jer su roditelji usmjereni na bolest, a premalo na jačanje otpornosti i brigu za dijete koje nema problema s mentalnim zdravljem. Dijete koje ima brata ili sestru s problemima mentalnog zdravlja dodatno je opterećeno nastojanjima da ga/je zaštiti od vršnjaka, nepoznatih osoba i okoline koja može biti gruba prema njima. U nekim će slučajevima, starija djeca iskusiti osjećaj srama, neugodnosti ili ogorčenosti

usmjerenih prema svojoj braći i sestrama. To zauzvrat može generirati osjećaj krivnje i samooptuživanja te odvesti mladu osobu u nepoželjan smjer gdje će se razviti problemi u ponašanju.



Preporuka za čitanje

Grgičević, Andrijana. *Srcohvat*. Zagreb: Hrvatsko društvo književnika za djecu i mlade

Reynolds, Jason. *Patina*.

Zagreb: Profil knjiga.

Stuhldreiter, Đurđica. *Čuvar zmaja*. Zagreb: Hrvatsko društvo književnika za djecu i mlade.

Strange, Lucy. *Tajna Slavujeve šume*. Zagreb: Znanje.



Preporuka za gledanje

SuperBrat, 2009., PG 7+

Wonder, 2017., PG 7+



Radionica/aktivnosti

Prilikom objašnjavanja problema s mentalnim zdravljem koji ima član obitelji, važno je biti iskren te rječnik prilagoditi dobi djeteta. Ukoliko se radi o mlađem djetetu, moguće je koristiti bajke ili priče kako bi im se objasnilo da su ljudi različiti i da je njihov član obitelji poseban na neki način.

Aktivnost

KADA SE MAMA / TATA / BRAT / SESTRA RAZBOLIO/LA

List papira podijeli se na četiri dijela odnosno postave se četiri pitanja

- **Rekli su mi...**
- **Brinuo/la sam se da...**
- **Mislim da su se osjećali (drugi članovi obitelji)...**
- **Osjećao/la sam se...**

Aktivnost se može podijeliti u grupe, tako da se grupa ili razred podijeli u manje grupe ili parove i da zajedno zamisle kako bi im bilo da netko od njihovih članova ima neki problem s mentalnim zdravljem.

Literatura

- Bournsnell, M. (2007). The Silent Parent Developing Knowledge about the Experiences of Parents with Mental Illness. *Child Care in Practice*, 13(3), 251–260.
- Štrkalj-Ivezić, S. i Martić-Biočina, S. (2010). Reakcije obitelji na psihičku bolest člana obitelji. *Medicina fluminensis*, 46(3), 318–324.
- Štrkalj-Ivezić, S. (2019). *Trening socijalnih vještina i rad s obitelji*. Zagreb: HLZ.
- BrightQuest. Dostupno na <https://www.brightquest.com/blog/the-effects-of-complex-mental-illness-on-siblings/>. Pristupljeno 2. 7. 2021.
- Taylor, J. L., Greenberg, J. S., Seltzer, M. M. i Floyd, F. J. (2008). Siblings of adults with mild intellectual deficits or mental illness Differential life course outcomes. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 905–914.

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@udruga-pragma.hr**
- faksom na broj: **01 7789 951**

Upitnik o primjeni Kalendara 2021./2022. 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 uvodni tekst i aktivnosti? (u odnosu na vlastite osmišljene aktivnosti)

ništa – malo – donekle – puno

2. Ocijenite korisnost Kalendara

Sadržaj potiče rješavanje kriza učenika, obitelji i škola

1 2 3 4 5

Uvodni tekstovi 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 ste teme/aktivnosti iz Kalendara obradili s učenicima?

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

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

DA

NE

Literatura

- Adamlje, J. i Marković, N. (2021). *Kako potaknuti osjećaj pripadanja školi? Smjernice udruge Pragma za osnovne i srednje škole*. Zagreb: Pragma. Dostupno na: <https://www.udruga-pragma.hr/kako-potaknuti-osjecaj-pripadanja-skoli>. Pristupljeno 5. 7. 2021.
- Alderfer, M. A., Navsaria, N. i Kazak, A. E. (2009). Family functioning and posttraumatic stress disorder in adolescent survivors of childhood cancer. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 717.
- Amato, P. (2014). The Consequences of Divorce for Adults and Children: An Update. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 23(1), 5–24.
- Američka psihijatrijska udruga (ur. hrv. izdanja Jukić V., Arbanas, G.). (2014). *DSM–5: Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Avvisati, F. (2019). Have students' feelings of belonging at school waned over time?, *PISA in Focus*, No. 100, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/bdce89fb-en>.
- Bergin, C. i Bergin, D. (2009). Attachment in the Classroom. *Educational Psychology Review* 21 (2), 141–170.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bournell, M. (2007). The Silent Parent: Developing Knowledge about the Experiences of Parents with Mental Illness. *Child Care in Practice*, 13(3), 251–260.
- Brusić, R. i sur. (2015). *Komunikacija odgoja – odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost*. Pragma: Zagreb.
- BrightQuest. Dostupno na: <https://www.brightquest.com/blog/the-effects-of-complex-mental-illness-on-siblings/>. Pristupljeno 2. 7. 2021.
- Britvić, D. (2010). Obitelji i stres. *Medicina Fluminensis* Vol. 46, No. 3, 267–272.
- Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing– Tehnička knjiga.
- Forward, S. i Buck, C. (2002). *Otrovni roditelji: Prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života*. Zagreb: Bios.
- Frankl, V. (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Zagreb: Planetopija.
- Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Granić, M. (2021). *Mentorski rad s ranjivim skupinama*. Dostupno na: <https://www.matica.hr/inkluzija/7/mentorski-rad-s-ranjivim-skupinama-31349>. Vijenac – Inkluzija 7, 11. 2. 2021. Pristupljeno 14. 5. 2021.

- Holland, J. C. (ur.). (2010). *Psycho-oncology*. Oxford University Press.
- Izveštje pučke pravobraniteljice: *Pravo na zdrav život i klimatske promjene u RH (2013.–2020.)*. Dostupno na: <https://www.ombudsman.hr/hr/pravo-na-zdrav-zivot-i-klimatske-promjene-u-rh-posebno-izvjesce/>. Pristupljeno 27. 7. 2021.
- Juul, J. (2017). *Vaše kompetentno dijete: prema novim temeljnim vrijednostima obitelji*. Zagreb: Naklada OceanMore.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program For Breaking Free from the Patterns That Hold You Back*. New Harbinger Publications, Inc.
- Kuharica "Naši stari znaju – hrana nije otpad" (2021). Dostupno na: https://zzod.zelena-istra.hr/hr/projektne-publikacije/?fbclid=IwAR3VBynGNdbQwkH739wbdOokWNxcCbPBm_xKO7ggWvqRodTNFAdRMSxe6MO, Udruga Zelena Istra. Pristupljeno 27. 7. 2021.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati (ne)sretan? Psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP – D2.
- Mindoljević Drakulić, A. (2016). *Školska fobija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Merkaš, M. (2004). Odbijanje pohađanja nastave. U: Nikolić S., Marangunić, M. i sur.: *Dječja i adolescentna psihijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, *Radim na sebi. Priručnik za samopomoć i osnaživanje studenata*. Dostupno na: <https://www.zagreb.hr/en/prirucnik-radim-na-sebi/158932>. Pristupljeno 15. 6. 2021.
- OECD (2007). *PISA 2006 Science Competencies for Tomorrow's World*. Volume 1. OECD Publishing, Paris.
- OECD (2007). *PISA 2006 Science Competencies for Tomorrow's World*. Volume 2. OECD Publishing, Paris.
- OECD (2012). How "Green" are Today's 15-Year-Olds?, *PISA in Focus*, No. 15, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k9bdt3vsbf0-en>.
- OECD (2012). Do Today's 15-Year-Olds Feel Environmentally Responsible?, *PISA in Focus*, No. 21, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k918xhzk88t-en>.
- OECD (2013). Do Students Perform Better in Schools with Orderly Classrooms?, *PISA in Focus*, No. 32, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k40d63gcd44-en>.
- OECD (2013). What Do Students Think About School?, *PISA in Focus*, No. 24, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5k4c78mk3g6f-en>.
- OECD (2016). *PISA 2015 Results (Volume I): Excellence and Equity in Education*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264266490-en>.
- OECD (2016). *PISA 2015 Results (Volume II): Policies and Practices for Successful Schools*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264267510-en>.

- OECD (2017). Are students happy?: PISA 2015 results: students' well-being, *PISA in Focus*, No. 71, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/3512d7ae-en>.
- Pragma, *Prevladavanje kriza i emocionalna pismenosti: prevencija sagorijevanja stručnjaka*. Dostupno na: <https://www.udruga-pragma.hr/prevladavanje-kriza-i-emocionalna-pismenosti-prevencija-sagorijevanja-strucnjaka/>. Pristupljeno 1. 7. 2021.
- Salzgeber, N. (2017). *Stop Procrastinating: A Simple Guide to Hacking Laziness, Building Self Discipline, and Overcoming Procrastination*. Kindle Edition.
- Taylor, J. L., Greenberg, J. S., Seltzer, M. M. i Floyd, F. J. (2008). Siblings of adults with mild intellectual deficits or mental illness: Differential life course outcomes. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 905–914.
- Tracy, B. (2017). *Eat That Frog! – 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. Berrett-Koehler Publishers.
- Shapiro, L. E. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Štrkalj-Ivezić, S. (2019). *Trening socijalnih vještina i rad s obitelji*. Zagreb, HLZ.
- Štrkalj-Ivezić, S. i Martić-Biočina, S. (2010). Reakcije obitelji na psihičku bolest člana obitelji. *Medicina fluminensis*, 46(3), 318–324.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. M. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.





Zagreb, 2021.