

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

10. listopada



Pragmin kviz mentalnog zdravlja

Vodič za provoditelje Kviza

● Misli ● Emocije i tijelo ● Ponašanje ● Odnosi

Pragma*



Ministarstvo
zdravstva

Poštovani ravnatelji, dragi učitelji, nastavnici i stručni suradnici,



Svjetski dan mentalnog zdravlja, koji obilježavamo 10.

listopada, svake nas godine podsjeća na važnost stvaranja okruženja u kojem o mentalnom zdravlju možemo razgovarati otvoreno, razumljivo i bez stigme.

Ovim putem vam zahvaljujemo na dosadašnjoj suradnji te vas pozivamo da nam se pridružite tijekom listopada i studenog u provedbi ovogodišnjeg Pragminog Kviza mentalnog zdravlja namijenjenog učenicima srednjih škola te učenicima viših razreda osnovnih škola.

Znamo da razdoblje adolescencije sa sobom donosi mnogo promjena, novih iskustava i brojnih pitanja. Adolescenti pokušavaju razumjeti vlastite emocije, odnose koje imaju s drugima, školske zahtjeve, očekivanja okoline, vlastite uspjehe i pogreške, kao i velik broj poruka o mentalnom zdravlju koje susreću u medijima i na društvenim mrežama. Pritom im nije uvijek jednostavno procijeniti što je uobičajena reakcija na stres i izazove koje svakodnevno susreću, što im u određenoj situaciji može pomoći te kada je dobro potražiti podršku.

Briga o mentalnom zdravlju počinje i sposobnošću da primijetimo što nam se događa: kako razmišljamo kada smo pod pritiskom, što se događa s našim tijelom kada smo nervozni, zašto se ponekad povlačimo, odgađamo obveze, uspoređujemo s drugima ili dugo „vrtimo“ isti razgovor u glavi. Razumijevanje takvih svakodnevnih iskustava može biti važan korak prema boljem razumijevanju sebe, vlastitih, ali i tuđih potreba.

Nadamo se da će vam ovogodišnji Kviz i dodatni materijal pružiti koristan okvir za takve razgovore te da će potaknuti znatiželju, razmjenu iskustava i nova pitanja među učenicima. Hvala vam što svojim svakodnevnim radom sudjelujete u stvaranju školskog okruženja u kojem se djeca i mladi mogu razvijati, učiti o sebi te dobiti podršku kada im je potrebna.

Veselimo se nastavku suradnje s vama u promicanju mentalnog zdravlja djece i mladih diljem Hrvatske!

Voli vas vaša **Pragma***

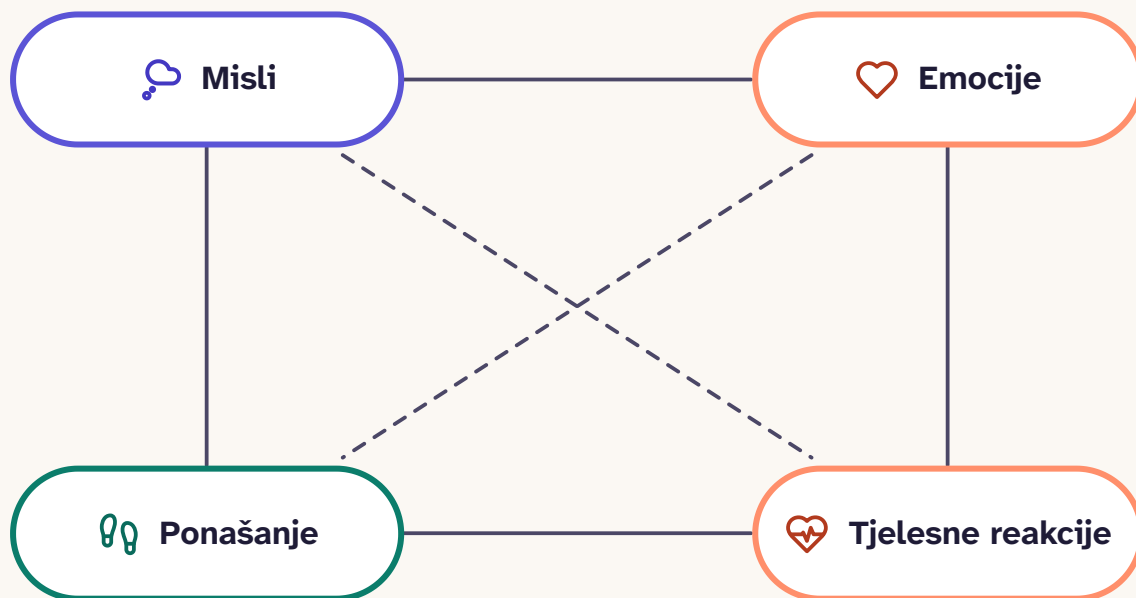
**”
Briga o mentalnom
zdravlju počinje i
sposobnošću da
primijetimo što
nam se događa...”**



Što je cilj ovogodišnjeg Kviza?

Cilj Kviza je kroz osobno promišljanje i razgovor približiti učenicima temu mentalnog zdravlja polazeći od svakodnevnih iskustava. Ovom aktivnosti učenike želimo potaknuti na bolje razumijevanje vlastitih emocionalnih iskustava i psiholoških procesa, prepoznavanje uobičajenih izazova odrastanja te uočavanje okolnosti u kojima određena iskustva postaju učestalija, intenzivnija ili počinju značajnije utjecati na svakodnevno funkcioniranje.

Poseban naglasak stavljen je na povezanost misli, emocija, tjelesnih reakcija i ponašanja te na razumijevanje različitih načina na koje se ljudi nose sa stresom, neugodnim emocijama, odnosima i svakodnevnim zahtjevima. Kroz razgovor se učenike potiče da prepoznaju što im je u pojedinim situacijama dosad pomagalo, što bi im moglo pomoći, što im možda kratkoročno donosi olakšanje, ali dugoročno održava teškoću te koje još načine reagiranja mogu razvijati.





Kako je Kviz zamišljen?

Aktivnost kombinira individualno promišljanje o vlastitim iskustvima i zajedničku raspravu. Kao polazište koristi se dokument „Kviz mentalnog zdravlja“ sastavljen od 16 tvrdnji koje opisuju iskustva povezana s brigama, stresom, emocijama, odnosima, učenjem, spavanjem, tjelesnim reakcijama, digitalnim navikama i različitim načinima suočavanja s teškoćama.



Zadatak učenika je da najprije razmisle o svakoj tvrdnji te samostalno označe iskustva koja prepoznaju kod sebe.



Nakon toga, pojedine tvrdnje služe kao polazište za razgovor o pozadini određene tvrdnje i iskustva, kako ih možemo razumjeti, što ih može pojačavati ili održavati, što nam u takvoj situaciji može pomoći te kakva su iskustva učenika s takvim situacijama.



Ne radi se o provjeri znanja, tj. ne postoje „točni“ i „netočni“ odgovori niti je cilj imati što više ili što manje označenih tvrdnji. Naglasak je na promišljanju, razgovoru i povezivanju psiholoških pojmova sa stvarnim iskustvima mladih.



Kako započeti aktivnost?

Na početku svakom učeniku podijelite dokument „Kviz mentalnog zdravlja“. Prije ispunjavanja važno je jasno objasniti da je riječ o aktivnosti za osobno promišljanje i grupni razgovor, a ne o dijagnostičkom sredstvu.

Možete ih uvesti na ovaj način:

„Pred vama je 16 iskustava koja se ljudima ponekad događaju. Zaokružite ili označite kvačicom ona koja ste doživjeli ili napravili, primjerice tijekom posljednje školske godine. Vaši odgovori ostaju vaši, nećemo ih pojedinačno pregledavati niti ćete morati govoriti što ste označili ako to ne želite. Cilj nije imati što više ili što manje označenih polja. Cilj je primijetiti koliko se različitih misli, osjećaja i reakcija koje često povezujemo s mentalnim zdravljem pojavljuje u svakodnevnom životu te vidjeti što nam oni mogu reći o tome kako reagiramo na stres, odnose i zahtjevne situacije“.





Kako koristiti Vodič?

Vodič koji slijedi u nastavku ovog dokumenta podloga je za provođenje aktivnosti. Uz svaku tvrdnju nalaze se pitanja za poticanje razgovora te objašnjenje psiholoških procesa, primjeri i mogući načini reagiranja.

Tekst je prije svega namijenjen provoditelju Kviza kao priprema i kao teorijski okvir. Ne očekuje se da ga provoditelj čita učenicima u cijelosti niti da ga uči napamet. Preporuka je da se unaprijed upozna sa sadržajem, a tijekom provedbe svojim riječima prenese ono što je relevantno za razgovor koji se u grupi razvija. Pitanja navedena uz svaku temu također su prijedlog, a ne popis koji je potrebno proći u cijelosti. Provoditelj može odabrati nekoliko pitanja koja najbolje odgovaraju dobi učenika, dinamici grupe i raspoloživom vremenu, prilagoditi njihovu formulaciju ili dodati nova pitanja.

Pojedinu tvrdnju zapravo se obrađuje kroz tri međusobno povezane razine:



Razumijevanje

Što se može događati u pozadini određene reakcije i koji je psihološki proces može objasniti.



Povezivanje s iskustvom

Kada se to ljudima događa, što tome prethodi, što reakciju pojačava ili smanjuje i kako je učenici prepoznaju kod sebe ili drugih.



Mogućnosti reagiranja

Što nam u takvoj situaciji može pomoći, što možemo pokušati napraviti drugačije i kada nam je potrebna podrška druge osobe.



Privatnost i sigurnost tijekom aktivnosti

Učenci, ako ne žele, ne trebaju javno govoriti što su označili niti dijeliti svoja osobna iskustva.

Rasprava se može u potpunosti voditi na općenitoj razini, primjerice kroz pitanja:

-  Kako ljudi mogu reagirati u takvoj situaciji?
-  Što bi moglo biti u pozadini takve reakcije?
-  Što je može pojačati ili održavati?
-  Što bi nekome u toj situaciji moglo pomoći?
-  Kako možemo pristupiti prijatelju koji prolazi kroz nešto slično?

Ako učenik sam odluči podijeliti osobno iskustvo, ono se može uvažiti i povezati s temom, ali nije potrebno dodatno ga ispitivati pred grupom.

Tijekom provedbe posebno je važno izbjegavati

-  tumačenje odgovora pojedinih učenika,
-  prozivanje,
-  uspoređivanje broja označenih tvrdnji ili
-  zaključivanje o nečijem mentalnom zdravlju na temelju Kviza.



Jednako je važno izbjegavati poruku da za neku situaciju postoji samo jedan „ispravan“ odgovor. Isto ponašanje može imati različitu funkciju u različitim okolnostima, a strategija koja pomaže jednoj osobi ne mora jednako odgovarati drugoj.



Znači li veći broj označenih polja da učenik ima teškoće mentalnog zdravlja?

Ne.

Tvrdnje u Kvizu opisuju iskustva koja se u različitim situacijama mogu pojaviti kod velikog broja mladih. Mnoge od njih uobičajene su reakcije na stres, promjene, zahtjeve, odnose ili svakodnevne izazove tako da broj označenih tvrdnji sam po sebi ne govori puno o mentalnom zdravlju pojedinog učenika. Je li neko uobičajeno iskustvo preraslo u teškoću, ne ovisi samo o tome javlja li se, nego i o nekoliko njegovih obilježja:



Učestalost

Koliko se često javlja.



Intenzitet

Koliko je snažno.



Trajanje

Koliko dugo traje ili koliko se dugo ponavlja.



Utjecaj na svakodnevno funkcioniranje

Ometa li školu, odnose, san, obveze ili aktivnosti koje su osobi važne.



Način suočavanja

Uspijeva li se osoba postupno vratiti u ravnotežu i ima li načine kako se nositi sa situacijom.



Potreba za podrškom

Može li se s teškoćom nositi uz uobičajene izvore podrške ili joj je potrebna dodatna stručna pomoć.



Ova obilježja navodimo kao okvir za razumijevanje teme. Nije ih potrebno provjeravati kod pojedinog učenika, ali ih je korisno imati na umu jer mogu pomoći da prepoznate kada bi nekome trebao razgovor sa stručnom službom škole. U takvoj situaciji učenika možete uputiti dalje, a o daljnjem postupanju više pišemo u sljedećem odjeljku. Vrijednost Kviza je prvenstveno edukativna i preventivna: otvara prostor za razgovor, osvještavanje vlastitih obrazaca i prepoznavanje situacija u kojima je korisno potražiti podršku.



Što ako učenik tijekom aktivnosti podijeli nešto zabrinjavajuće?

Ako učenik spontano podijeli iskustvo koje upućuje na izraženiju teškoću ili potrebu za dodatnom podrškom ili se kod provoditelja na temelju onoga što učenik podijeli pojavi zabrinutost, situaciju nije potrebno detaljno obrađivati pred cijelom grupom.

Učeniku se može

1

zahvaliti na povjerenju,

2

kratko potvrditi da je
važno o tome razgovarati
te

3

ponuditi mogućnost
nastavka razgovora u
privatnijem i
primjerenijem okruženju.

Daljnje postupanje potrebno je uskladiti s ulogom provoditelja, školskim procedurama te procjenom potrebe za uključivanjem stručne službe, roditelja/skrbnika ili drugih nadležnih osoba.

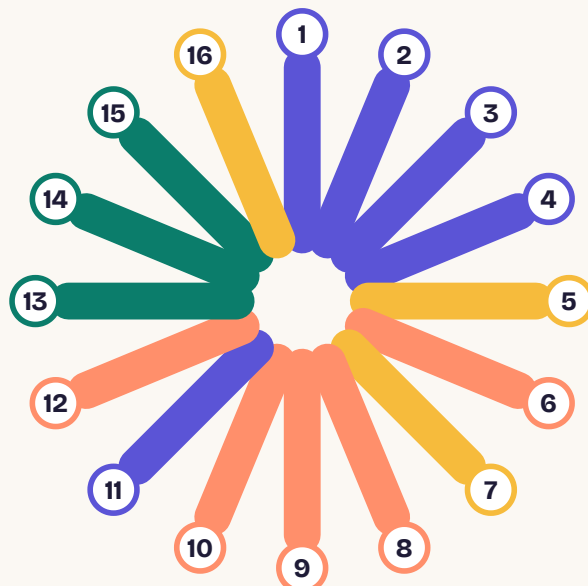


Posebnu pažnju zahtijevaju situacije u kojima učenik govori o nasilju, samoozljeđivanju, suicidalnim mislima, ozbiljnom narušavanju funkcioniranja ili drugim okolnostima koje mogu upućivati na ugroženost njegove sigurnosti.



16 tvrdnji

- Misli
- Emocije i tijelo
- Ponašanje
- Odnosi



- | | | |
|----|--|---------|
| 1 | U određenim situacijama zamišljao/la sam najgori mogući scenarij i/ili ishod. | str. 11 |
| 2 | Vrtio/la sam neki razgovor u glavi dugo nakon što je završio. | str. 13 |
| 3 | Mislio/la sam da će svi primijetiti ako pogriješim ili napravim nešto neugodno. | str. 15 |
| 4 | Uspoređivao/la sam se s drugima i mislio/la da su u nečemu bolji od mene. | str. 17 |
| 11 | Znam ponekad pomisliti da, što god napravim, napravim krivo. | str. 31 |
| 5 | Pravio/la sam se da sam dobro, iako nisam bio/la. | str. 19 |
| 7 | Osjećao/la sam se usamljeno. | str. 23 |
| 16 | Kad me nešto mučilo ili mi se nešto dogodilo, znao/la sam o tome više puta razgovarati s prijateljem/icom. | str. 41 |

- | | | |
|----|---|---------|
| 6 | Neka sitnica me „izbacila iz takta“ puno više nego što sam očekivao/la. | str. 21 |
| 8 | U stresnoj situaciji primijetio/la sam promjene u tijelu, npr. ubrzano lupanje srca, napetost, mučninu ili znojenje. | str. 25 |
| 9 | Nisam nikako mogao/la zaspati. | str. 27 |
| 10 | U stresnoj situaciji kao da sam „zablokirao/la“ i nisam mogao/la reagirati onako kako sam želio/željela. | str. 29 |
| 12 | Kad sam bio/la jako uzrujan/a, bilo mi je teško odmah jasno razmišljati ili odlučiti što napraviti. | str. 33 |
| 13 | Odgađao/la sam ono što mi je djelovalo preteško, npr. učenje. | str. 35 |
| 14 | Povukao/la sam se u sebe i htio/htjela sam biti sam/a. | str. 37 |
| 15 | Uzeo/la sam mobitel da se malo odmorim ili maknem od problema, a na kraju sam ostao/la puno dulje nego što sam planirao/la. | str. 39 |



U određenim situacijama zamišljao/la sam najgori mogući scenarij i/ili ishod.

* RAZUMIJEVANJE

Kada se nalazimo pred nečim neizvjesnim ili važnim, prirodno pokušavamo predvidjeti što bi se moglo dogoditi. To nam može pomoći da se pripremimo, no kada smo pod stresom, češće zamišljamo ono što bi moglo poći po zlu, a misli nam vrlo lako mogu odlutati prema najgorem mogućem ishodu. To nazivamo „**katastrofiziranjem**“, a ono znači

-  precjenjivanje vjerojatnosti negativnog ishoda,
-  procjenu njegovih posljedica kao izrazito teških i
-  podcjenjivanje vlastite sposobnosti da se s njima nosimo.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 U kojim vam se situacijama najčešće dogodi da zamišljate najgori mogući ishod?
- 2 Možete li se sjetiti neke situacije u kojoj ste bili uvjereni da će nešto završiti loše, a na kraju nije ispalo baš tako?
- 3 Što kod sebe primijetite kada počnete tako razmišljati – kako se osjećate, o čemu tada najviše razmišljate i što najčešće napravite?
- 4 Kada vam prijatelj ili prijateljica ispriča sličnu brigu, gledate li na situaciju jednako kao kada se ona događa vama?

Misao „nisam siguran/na kako ću napisati test“ tako prelazi u „dobit ću jedinicu, pokvarit ću prosjek i sve će krenuti loše“, a neodgovorena poruka u „sigurno sam nešto krivo rekao/la i više se neće htjeti družiti sa mnom“.

„nisam siguran/na kako ću napisati test“



„dobit ću jedinicu“



„pokvarit ću prosjek“



„sve će krenuti loše“

neodgovorena poruka



„sigurno sam nešto krivo rekao/la“



„više se neće htjeti družiti sa mnom“



Takve su misli vrlo uvjerljive jer se javljaju kad su emocije već pojačane. Strah i napetost tada rastu, a mi počinjemo izbjegavati, odgađati, provjeravati ili tražiti uvjeravanje da će sve biti u redu. To kratkoročno može donijeti olakšanje, ali održava dojam da je situacija stvarno bila opasna.



Zato je korisno razlikovati mogući, vjerojatni i sigurni ishod.



To što je nešto moguće ne govori koliko je vjerojatno, a to što nam misao djeluje vrlo uvjerljivo ne znači da je činjenica.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Uz najgori ishod, može se razmotriti i najbolji ishod, a zatim procijeniti koji je, prema onome što stvarno znamo, najrealniji.

2

Postaviti si pitanja: „Što govori u prilog tome? Što protiv? Kako su slične situacije završile ranije? Što bih rekao/la prijatelju u istoj situaciji?“

3

Procijeniti vlastite resurse: „Ako se ipak dogodi ono čega se bojim, što tada mogu napraviti?“ Lošija ocjena može se ispraviti, nesporazum razjasniti, a za problem potražiti pomoć.

Vrtio/la sam neki razgovor u glavi dugo nakon što je završio.



2 / 16

* RAZUMIJEVANJE

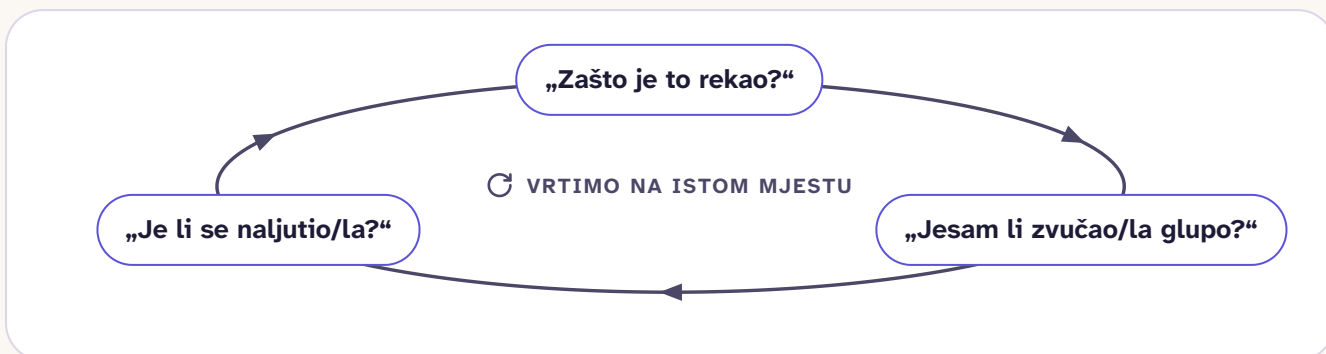
Nakon važnog, neugodnog ili zbunjujućeg razgovora uobičajeno je neko vrijeme razmišljati o njemu. To nam može pomoći da bolje razumijemo vlastitu reakciju, ponašanje druge osobe ili što bismo ubuduće napravili drugačije. Problem nastaje kad se stalno vraćamo istim detaljima i pitanjima, bez novih informacija i bez zaključka, bilo da se radi o nekom razgovoru ili drugoj situaciji iz prošlosti. To nazivamo **ruminiranjem**.

Ruminiranje ostavlja dojam da rješavamo problem, ali zapravo se vrtimo na istom mjestu: „Zašto je to rekao?“, „Jesam li zvučao/la glupo?“, „Je li se naljutio/la?“. Bez novih informacija svaki novi krug ponovno budi sram, ljutnju, tugu ili nervozu. Tada lako počnemo **„čitati misli“** druge osobe, odnosno pretpostavljati što misli o nama bez dovoljno dokaza.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Znete li kako se zove ova pojava?
- 2 U kakvim vam se situacijama najčešće događa da ih kasnije ponovno „vrtite“ u glavi? Što tada najčešće pokušavate shvatiti?
- 3 Možete li prepoznati trenutak kada razmišljanje o razgovoru još pomaže, a kada se počinje vrtjeti u krug?
- 4 Kako se osjećate nakon takvog dugog analiziranja?
- 5 Dogodi li vam se da vam se nakon razgovora stalno vraćaju ista pitanja, iako zapravo nemate novih informacija?
- 6 Što vam je dosad pomagalo da prekinete takvo ponavljajuće razmišljanje?



Zato nam je korisno da naučimo prepoznati i razlikovati promišljanje od ruminiranja.

→ Promišljanje

Ako nakon nekog vremena imamo jasniju sliku, donesemo odluku ili odaberemo sljedeći korak, razmišljanje je bilo korisno.

↻ Ruminiranje

Ako se samo vraćamo istim pitanjima i osjećamo se sve gore, vjerojatno smo u ruminativnom krugu.

✍ MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Pitati se: „Postoji li nešto na što još mogu utjecati?“. Ako postoji, odabrati konkretan korak: razgovor, razjašnjenje nesporazuma, ispriku ili traženje informacije.

2

Ako koraka nema, zapisati zaključak i tako mislima dati završetak: „Ne znam točno što je druga osoba mislila. Znam što sam ja htio/la reći i, ako mi i dalje bude važno, mogu je pitati“.

3

Svjesno preusmjeriti pažnju na aktivnost koja traži uključenost: razgovor, kretanje, učenje, glazbu ili neki hobi.



Mislio/la sam da će svi primijetiti ako pogriješim ili napravim nešto neugodno.

* RAZUMIJEVANJE

Ovdje govorimo o **efektu reflektora**, odnosno sklonosti da procjenjujemo koliko drugi primjećuju naš izgled, ponašanje i pogreške. Vlastite pogreške doživljavamo iznutra pa su nam posebno uočljive, npr. kad se zabunimo dok odgovaramo, spotaknemo se ili kažemo nešto nespretno pa lako pretpostavimo da ih drugi primjećuju jednako snažno. U stvarnosti su ljudi velik dio vremena usmjereni na sebe: na svoje obveze, brige, izgled i ono što će sljedeće reći. Drugi ponekad primijete našu pogrešku, ali joj najčešće ne pridaju toliko značenja niti je pamte toliko dugo koliko mi. Učeniku koji je pogriješio tijekom prezentacije taj trenutak može ostati u glavi cijeli dan, a razred je nekoliko minuta ili sati kasnije već usmjeren na nešto drugo.

Učeniku koji je pogriješio tijekom prezentacije

taj trenutak može ostati u glavi cijeli dan

razred

nekoliko minuta ili sati kasnije već usmjeren na nešto drugo

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Znete li možda kako se zove ovaj fenomen?
- 2 U kojim vam se situacijama najčešće dogodi da imate osjećaj da vas svi gledaju ili primjećuju što radite?
- 3 Možete li se sjetiti neke neugodne situacije koja vam se tada činila jako velika, a danas vam više nije toliko važna?
- 4 Kada netko drugi napravi malu pogrešku pred razredom ili u društvu, koliko dugo vi o tome zapravo razmišljate? Mijenja li se vaš pogled, stav o toj drugoj osobi?
- 5 Što kod sebe primijetite kada ste jako usmjereni na to kakav ćete dojam ostaviti na druge? O čemu razmišljate? Kako se tada ponašate?
- 6 Postoje li situacije u kojima zbog straha od toga što će drugi misliti nešto radije ne napravite, iako biste možda htjeli?



Kod adolescenata su ovakve misli posebno izražene jer su mišljenje vršnjaka i pripadanje grupi vrlo važni. Kad očekujemo da će drugi primijetiti i procijeniti svaku pogrešku, počinjemo još više pratiti sebe: kako govorimo, gdje gledamo, što radimo s rukama.

POČINJEMO JOŠ VIŠE PRATITI SEBE

 **kako govorimo**

 **gdje gledamo**

 **što radimo s rukama**



Povremena briga oko toga što drugi misle sasvim je normalna, a veća teškoća nastaje kad strah od tuđe procjene postane toliko snažan da osoba redovito izbjegava odgovaranje, prezentacije, druženja ili druge aktivnosti koje su joj važne.

 MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Promijeniti perspektivu:

„Kako bih ja doživio/la ovu situaciju da se dogodila nekom drugom?“. Prema tuđim pogreškama obično smo puno blaži nego prema svojim.

2

Razlikovati činjenicu („Zabunio/la sam se tijekom odgovaranja“) od pretpostavke („Svi sada misle da sam glup/a“). Osjećaj da nas netko procjenjuje nije dokaz da to doista radi.

3

Ostati u situaciji umjesto da je izbjegnemo. Tako dobivamo priliku vidjeti da nelagoda prolazi i da posljedice najčešće nisu onoliko velike koliko smo očekivali.

04

TVRDNJA 4 OD 16 • MISLI

Uspoređivao/la sam se s drugima i mislio/la da su u nečemu bolji od mene.



4 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Uspoređivanje s drugima prirodan je dio stvaranja slike o sebi. Kroz usporedbu procjenjujemo gdje smo, učimo od drugih, nalazimo uzore i postavljamo ciljeve, a tuđi uspjeh nas može i motivirati. Važno je naglasiti da je povremeno uspoređivanje potpuno uobičajeno, osobito u adolescenciji. Problem nastaje kad usporedbe postanu stalne, kad snažno utječu na samopouzdanje i raspoloženje ili kad dovode do odustajanja jer osoba vjeruje da nikad neće biti dovoljno dobra.

Ovaj problem dolazi posebno do izražaja onda kad se uspoređujemo s ljudima koji su bolji upravo u onome u čemu smo sami nesigurni. Tada uspoređivanje vrlo lako može prijeći u preširok zaključak: npr. od „ona je bolja u matematici“ do „ja sam manje sposoban/na“. Netko može biti bolji od nas u nekoj vještini, a da to ništa ne govori o našoj vrijednosti.

PREŠIROK ZAKLJUČAK

„ona je bolja u matematici“



„ja sam manje sposoban/na“

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 U kojim se područjima najčešće uspoređujete s drugima? S kime?
- 2 Kako se obično osjećate nakon takve usporedbe – motiviranije, lošije, ravnodušno ili ovisi o situaciji? Ako ovisi o situaciji, na koji način ovisi?
- 3 Koliko zapravo znamo o trudu, okolnostima ili teškoćama osobe s kojom se uspoređujemo?
- 4 Primjećujete li razliku između uspoređivanja uživo i uspoređivanja preko društvenih mreža?
- 5 Postoji li neka usporedba koja vas je nekad potaknula da nešto naučite ili pokušate, umjesto da se osjećate lošije?



Pritom lako previdimo razlike u iskustvu, uloženom vremenu, podršci i okolnostima općenito. Ako se u ocjenama uspoređujemo s najboljim učenikom, u izgledu s osobom koju smatramo najprivlačnijom, a u sportu s nekim tko godinama trenira, stvaramo standard koji ne ispunjava nijedna pojedinačna osoba. To dodatno pojačavaju i društvene mreže.

U OCJENAMA
s najboljim učenikom

U IZGLEDU
s osobom koju
smatramo
najprivlačnijom

U SPORTU
s nekim tko
godinama trenira



**standard koji ne
ispunjava nijedna
pojedinačna
osoba**



O svom životu znamo cijelu priču, s lošim danima, dosadom i nesigurnostima,



a kod drugih vidimo pažljivo odabrane trenutke: uspehe, putovanja, dobre fotografije.

Tako svoju svakodnevicu uspoređujemo s tuđim najboljim trenucima.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Pitati se što nam uspoređivanje govori, tj. je li to nešto što bih ja želio/la razvijati? Tada usporedba postaje cilj, a ne procjena vlastite vrijednosti.

2

Provjeriti je li usporedba pravedna: ima li druga osoba više iskustva ili drugačije okolnosti i vidimo li cijelu sliku ili samo dio?

3

Uspoređivati se sa sobom kroz vrijeme, tj. što danas znam ili mogu bolje nego prije nekoliko mjeseci?

Pravio/la sam se da sam dobro, iako nisam bio/la.



5 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Ljudi iz različitih razloga prikrivaju kako se osjećaju:

- žele sačuvati privatnost,
- ne žele da ih se ispituje ili da se drugi brinu za njih,
- boje se da ih neće razumjeti ili da će ih procjenjivati.

Kod mladih se javljaju i

- strah da će ih vršnjaci vidjeti kao slabe,
- želja da ne budu „teret“ drugima i
- teškoća u pronalaženju riječi za ono što im se događa.

Povremeno zadržavanje osjećaja za sebe sasvim je uobičajeno jer svi imamo pravo birati što ćemo, kada i s kim podijeliti. Problem nastaje kad dugo održavamo dojam da je sve u redu iako nam je teško pa ljudi oko nas nemaju priliku primijetiti da nam je potrebna podrška.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 U kojim vam se situacijama najčešće dogodi da kažete da ste dobro, iako možda zapravo niste?
- 2 Što sve utječe na odluku hoćete li nekome pokazati i reći kako se stvarno osjećate?
- 3 Postoje li ljudi pred kojima vam je lakše biti iskreniji o tome kako ste? Što vam kod njih daje osjećaj sigurnosti?
- 4 Kako možete prepoznati da ni osoba oko vas nije tako dobro kao što možda izgleda?
- 5 Što vam pomaže kada želite nekome reći da vam nije dobro, ali vam je teško započeti razgovor?



Osoba može biti društvena, duhovita i uspješna, a prolaziti kroz teškoće. Iza prikrivanja često stoje misli poput onih da ćemo opteretiti druge ili da će drugi misliti da smo slabi. Takve misli dobro je i provjeriti: postoje li možda ljudi koji su već reagirali s razumijevanjem? Mislim li za svoje prijatelje da su slabi kada mi se povjere?



Veću pažnju treba obratiti kad netko dugo ostaje sam s teškoćama, kad mu se stanje pogoršava, kad se sve više povlači ili kad osjećaji značajno utječu na školu, odnose, spavanje, apetit i svakodnevno funkcioniranje. Tada je važno uključiti odraslu osobu od povjerenja ili stručnu podršku.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

U redu je otvoriti se postupno. Dovoljno je reći: „Nisam baš najbolje zadnjih dana“ ili „Možeš li me samo saslušati?“

2

Imati barem jednu osobu kojoj se možemo obratiti: prijatelja, člana obitelji, nastavnika, razrednika ili stručnog suradnika.

3

Zapamtiti da traženje podrške ne znači da druga osoba mora odmah riješiti problem. Ponekad je dovoljno da sasluša ili nas usmjeri prema nekome tko može pomoći.

4

Kad podršku pružamo drugome, krenuti od opažanja („Čini mi se da si zadnjih dana tiši/a nego inače, kako si?“) i poštovati koliko je osoba spremna podijeliti.



Neka sitnica me „izbacila iz takta“ puno više nego što sam očekivao/la.

* RAZUMIJEVANJE

Naša emocionalna reakcija ne ovisi samo o događaju, nego i o svemu što mu je prethodilo. Nedostatak sna, glad, školske obveze, konflikti, brige ili bolest postepeno se nakupljaju i smanjuju našu sposobnost da se nosimo s novim zahtjevima. Zato nešto što bi nam inače bilo podnošljivo može izazvati puno snažniju reakciju.

Primjerice, učenik je cijeli dan umoran, ima nekoliko testova, posvađao se s prijateljem i brine o nečemu kod kuće. Kad mu netko slučajno uzme kemijsku olovku, dolazi do nagle navale ljutnje. Olovka nije pravi „uzrok“, nego posljednji okidač u trenutku kad je kapacitet za nošenje sa stresom već gotovo potrošen.



POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Možete li se sjetiti situacije kada vas je neka „sitnica“ jako naljutila, rastužila ili „izbacila iz takta“?
- 2 Što se događalo prije toga tijekom dana ili nekoliko dana ranije?
- 3 Što najčešće bude vaša „zadnja kap koja je prelila čašu“?
- 4 Kako kod sebe prepoznajete da ste već pod većim stresom, prije nego što „puknete“?
- 5 Mijenja li se vaša reakcija na isti problem ovisno o tome jeste li odmorni, gladni, neispavani ili već pod pritiskom?
- 6 Što vam je dosad pomagalo da primijetite preopterećenje prije nego što postane preveliko?



Okidač je ono što se dogodilo neposredno prije reakcije,



a **širi kontekst** čine umor, stres, prethodni događaji i misli koji su nas učinili osjetljivijima.

To ne znači da nemamo odgovornost za svoje ponašanje, ali nam pomaže razumjeti zašto je reakcija bila tako snažna. Takve se situacije povremeno događaju svima.

Što ranije prepoznamo da smo preopterećeni, to više možemo napraviti prije „zadnje kapi“.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1 **Pratiti rane znakove preopterećenja:** razdražljivost, napetost u tijelu, glavobolju, umor, slabiju koncentraciju, veću osjetljivost na komentare ili potrebu da se povučemo.

2 **Na vrijeme se pobrinuti za osnovno:** kratka pauza, obrok, voda, kretanje, promjena prostora, razgovor ili reorganizacija obveza.

3 Ako smo već jako uzrujani, prvo smanjiti tjelesnu pobuđenost (vidi tvrdnju 8), a tek onda rješavati problem ili razgovarati s drugom osobom.

4 Nakon snažne reakcije, kad se smirimo, zapitati se što se sve događalo prije toga? Koji su bili prvi znakovi preopterećenja? Što bih sljedeći put mogao/la primijetiti ili napraviti ranije ili drugačije?



* RAZUMIJEVANJE

Usamljenost je subjektivni osjećaj nedovoljne povezanosti s drugima pa broj ljudi oko nas sam po sebi nije presudan.



Netko može imati puno prijatelja i biti stalno u društvu, a osjećati da ga nitko zapravo ne poznaje ili da nema kome se obratiti kad mu je teško.



Netko drugi može provoditi puno vremena sam i ne osjećati se usamljeno.

Samoća i usamljenost nisu isto:**Samoća**

vrijeme nasamo koje biramo može biti ugodno i oporavljajuće,

**Usamljenost**

a usamljenost se javlja kad postoji razlika između odnosa kakve imamo i onih kakve bismo željeli.

kakve imamo

kakve bismo željeli

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Kako biste vi opisali usamljenost?
- 2 Jeste li se ikad osjećali usamljeno iako ste bili u društvu?
- 3 Po čemu prepoznajete odnos u kojem se stvarno osjećate povezano s nekim?
- 4 Što nam sve može nedostajati u odnosima čak i kada oko sebe imamo puno ljudi?
- 5 Može li osoba biti sama, a da se ne osjeća usamljeno? Kada vam vrijeme nasamo odgovara?
- 6 Kako društvene mreže kod vas utječu na osjećaj povezanosti s drugima?
- 7 Što možemo napraviti za osobu koja se osjeća usamljeno? Tj. kada bi se vi osjećali usamljeno, što biste voljeli da druga osoba napravi?



Kod mladih je posebno važan osjećaj pripadanja. Nije dovoljno biti dio razreda ili društva ako se osoba stalno mora prilagođavati, skrivati dijelove sebe ili paziti što govori. Digitalna povezanost to dodatno komplicira: poruke i grupni chatovi mogu pojačati osjećaj kontakta, ali puno kontakata ne znači i bliskost, a gledanje tuđih druženja može pojačati osjećaj da nešto propuštamo.



Usamljenost je među mladima danas sve češća i ne treba je olako shvatiti kao prolaznu fazu. Kada traje dulje ili se osoba sve više povlači, važno je reagirati: primijetiti, ponuditi razgovor i, ako je potrebno, uključiti stručnu službu škole.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Produbiti jedan ili dva postojeća odnosa umjesto traženja mnogo novih ljudi: javiti se nekome, predložiti druženje, podijeliti nešto osobnije...

2

Upoznavati nove ljude kroz aktivnosti (sport, radionicu, glazbu, volontiranje), gdje se bliskost ne mora stvoriti odmah.

3

Provjeriti preširoke zaključke: „nemam nikoga“ možda znači da trenutačno nemamo onoliko blizak odnos koliko bismo željeli, a to otvara više mogućnosti.

4

Dugotrajan osjećaj usamljenosti podijeliti s nekim od povjerenja, kako osoba ne bi ostala sama upravo s osjećajem da je sama.

08

TVRDNJA 8 OD 16 · EMOCIJE I TIJELO

U stresnoj situaciji primijetio/la sam promjene u tijelu, npr. ubrzano lupanje srca, napetost, mučninu ili znojenje.



8 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Stres i nervoza ne događaju se samo „u glavi“. Kada procijenimo da je situacija važna, zahtjevna ili neizvjesna, organizam se priprema za djelovanje: srce ubrzava, disanje se mijenja, mišići se napinju, dlanovi se znoje, a može se javiti i nelagoda u trbuhu, glavobolja ili drhtanje. To je dio prirodnog alarmnog sustava organizma.

🏠 DIO PRIRODNOG ALARMNOG SUSTAVA ORGANIZMA

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 📍 srce ubrzava | 📍 disanje se mijenja |
| 📍 mišići se napinju | 📍 dlanovi se znoje |
| 📍 nelagoda u trbuhu | 📍 glavobolja |
| 📍 drhtanje | |

Tjelesni znakovi ponekad se pojave i prije nego što svjesno prepoznamo da smo pod pritiskom pa tijelo može poslužiti kao rani znak da stres raste. Svi smo različiti pa tako i različito osjećamo stres: netko u ramenima, netko u trbuhu, netko kroz znojenje. Slične promjene prate i strah i uzbuđenje pa samo prema osjećaju u tijelu ne možemo uvijek znati što točno doživljavamo.

🗨 POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Kako biste uopće opisali što je stres? Po čemu znate da ste u stresu?
- 2 Gdje u tijelu najčešće prvo primijetite stres ili nervozu?
- 3 U kojim vam se situacijama takve tjelesne reakcije najčešće javljaju?
- 4 Možete li se sjetiti situacije u kojoj ste bili jako nervozni, a da ste ipak dobro odradili ono što je trebalo?
- 5 Što vam pomaže kada osjetite da vam je tijelo jako pobuđeno ili napeto?



Važno je i kako tjelesnu reakciju tumačimo.



ubrzano rad srca



Ako ubrzano rad srca protumačimo kao da nešto nije u redu ili kao da gubimo kontrolu, strah raste,



a s druge strane, ako osvijestimo da smo nervozni jer nam je to važno, iskustvo postaje podnošljivije.

Učenicima je korisno naglasiti da tjelesna nervoza ne znači automatski da ne možemo dobro funkcionirati jer možemo imati tremu i svejedno dobro odgovoriti ili održati prezentaciju koje se bojimo. Isto tako, nije svaki tjelesni simptom posljedica stresa pa novi, jaki, dugotrajni ili zabrinjavajući simptomi traže zdravstvenu procjenu.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Prepoznati vlastite znakove, povremeno zastati i primijetiti kako dišemo, jesu li ramena napeta, stišćemo li čeljust...

2

Podsjetiti se da stresna tjelesna reakcija sama po sebi nije opasna: „Tijelo mi je pobuđeno jer mi je situacija važna, ali mogu napraviti sljedeći korak.“

3

Smiriti tijelo abdominalnim disanjem, opuštanjem mišića, istezanjem ili kretanjem.

4

U situaciji usmjeriti pažnju na prvi konkretan korak: npr. prilikom ispita na prvo pitanje, prvu rečenicu.

5

Ne izbjegavati jer ako zbog nervoze stalno izbjegavamo situacije, ne dobivamo priliku naučiti da ih ipak možemo podnijeti.

6

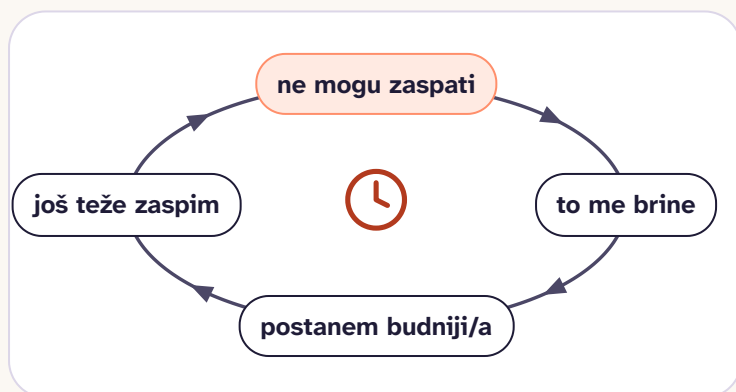
Dugoročno pomažu san, redoviti obroci, kretanje i realnije raspoređivanje obveza. Ako nas tijelo često upozorava na stres, vrijedi se baviti i onim što nas opterećuje, a ne samo simptomom. Tjelesne reakcije na stres ne možemo ukloniti, ali ih možemo naučiti prepoznati, točnije protumačiti i steći iskustvo da možemo funkcionirati i uz određenu nelagodu.



* RAZUMIJEVANJE

Povremene teškoće s usnivanjem su uobičajene, osobito nakon stresnog dana ili prije važnog događaja. Za usnivanje je potrebno da se tjelesna i mentalna pobuđenost postupno smanje. Ako u krevet odlazimo uzrujani, učimo do posljednjeg trenutka ili smo izloženi raznim podražajima, organizmu treba više vremena da se smiri.

Čest problem nastaje kad se javi i **briga zbog samog spavanja**: „Ako odmah ne zaspim, sutra neću moći ništa“ ili „Imam još samo pet sati“. Takve misli povećavaju budnost pa nastaje krug: ne mogu zaspati – to me brine – postanem budniji/a – još teže zaspim. Stalno gledanje na sat taj krug dodatno pojačava.



POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Što vam najčešće otežava usnivanje?
- 2 Što vam obično prolazi kroz glavu kada ležite u krevetu i ne možete zaspati?
- 3 Što se dogodi kada često pogledavate koliko je sati i koliko „sna“ vam je još ostalo?
- 4 Koje vas večernje navike stvarno smiruju, a koje vas zapravo dodatno razbude?
- 5 Osjećate li utjecaj nedostatka sna sutradan?
- 6 Što vam je dosad najviše pomagalo u večerima kada teško zaspate?



Kod mobitela nije problem samo svjetlo ekrana, nego i stalni novi podražaji: videa, poruke i objave bez jasnog kraja. Ako nas nešto uznemiri ili potakne na dopisivanje, odlazak na spavanje lako se dodatno odgađa.

Kod adolescenata se ritam spavanja prirodno pomiče prema kasnijem odlasku na spavanje, a škola traži rano ustajanje. Zato teškoće sa spavanjem ne treba automatski tumačiti kao manjak discipline, iako navike mogu značajno utjecati na kvalitetu sna. Jedna ili nekoliko lošijih noći nisu razlog za zabrinutost.



Veću pažnju treba obratiti kad teškoće postanu česte, traju dulje i utječu na koncentraciju, raspoloženje, energiju i funkcionalnost.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Približno isto vrijeme odlaska na spavanje i buđenja, bez velikih razlika između radnih dana i vikenda.

2

Postupno smanjivanje podražaja pred spavanje i aktivnosti koje signaliziraju kraj dana: tuširanje, čitanje, istezanje, mirnija glazba, priprema stvari za sutra.

3

Zapisivanje briga i zadataka prije spavanja, uz konkretan sljedeći korak („Sutra ću pitati nastavnika to što me muči za ispit“). Problem time nije riješen, ali ga više ne moramo stalno „držati u glavi“ da ga ne bismo zaboravili.

4

Usmjeravanje na odmor i smirivanje umjesto pokušaja da se „natjeramo“ zaspati.

5

Pogled na širu sliku: kave, energetska pića i drugi napici s kofeinom, vrijeme na uređajima navečer, razina stresa.



Napomena: Učestale ili dugotrajne teškoće sa spavanjem važno je podijeliti s roditeljem, drugom odraslom osobom od povjerenja ili stručnjakom.

10

TVRDNJA 10 OD 16 · EMOCIJE I TIJELO

U stresnoj situaciji kao da sam „zablokirao/la“ i nisam mogao/la reagirati onako kako sam želio/željela.



10 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Pod snažnim stresom organizam može automatski reagirati



borbom (svađom, obranom, naglim reagiranjem),



bijegom (udaljavanjem, izbjegavanjem) ili



zamrzavanjem.

Zamrzavanje je jednako prirodna reakcija kao i druge dvije, iako se o njoj manje govori. Riječ je o automatskom odgovoru tijela na prijetnju ili preplavljenost: organizam na trenutak „zastane“, pažnja se usmjeri na opasnost, a pokreti i govor se privremeno zaustave. Tijelo tako pokušava dobiti malo vremena i zaštititi nas. Kod zamrzavanja osoba ima osjećaj da je ostala bez riječi, da joj je „prazna glava“ ili da se ne može pomaknuti ni reagirati kako bi željela. To se može dogoditi u vrlo različitim situacijama, npr. tijekom svađe, kad nam netko viče ili prijeti, kad smo svjedoci nečeg neugodnog ili zastrašujućeg, kod neočekivane loše vijesti, u situacijama vršnjačkog nasilja ili kad nas nešto iznenada preplavi.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Je li vam se ikad dogodilo da ste u nekoj stresnoj situaciji ostali bez riječi ili niste znali što napraviti? U kakvim vam se situacijama to najčešće događa?
- 2 Kako kod sebe prepoznate taj trenutak „blokade“ – što se događa u tijelu, mislima i ponašanju?
- 3 Koliko vam se puta dogodilo da vam tek nakon što je situacija prošla odjednom padne na pamet što ste mogli reći ili napraviti?
- 4 Kako se nakon takvih situacija obično odnosite prema sebi, zamjerate li si ili uspijete uzeti u obzir koliko vam je tada bilo teško?
- 5 Što bi vam u trenutku blokade moglo pomoći da napravite barem jedan mali sljedeći korak?



U školi se često vidi tijekom odgovaranja ili usmenog ispita: učenik može znati odgovor u klupi, a pred razredom imati osjećaj da je sve „nestalo“. Tijekom vrlo snažne pobuđenosti pažnja se sužava, a sposobnost mirnog razmišljanja i prisjećanja privremeno slabi. Zato nije neobično da nam tek kad se smirimo padne na pamet što smo trebali reći ili napraviti. Tada se lako javljaju samokritične misli koje pojačavaju sram.

Ovdje je važno naglasiti da to što netko u nekoj situaciji nije reagirao ne znači da se s njom slagao, da mu nije bilo važno ili da je trebao „samo nešto reći“.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Tehnike uzemljenja: osjetiti oslonac stopala na podu, pogledom pronaći nekoliko predmeta u prostoriji, primijetiti zvukove ili dodir stolice.

2

Abdominalno disanje s nešto duljim izdahom, koje pomaže tijelu da se smiri.

3

Usmjeravanje na jedan mali korak: ponovno pročitati pitanje, reći „treba mi trenutak da razmislim“ ili krenuti od onoga što znamo.

4

Unaprijed pripremiti jednu ili dvije jednostavne rečenice za situacije za koje znamo da su nam teške. To ne jamči da se blokada neće ponoviti, ali povećava broj mogućnosti kad smo pod stresom.

5

Nakon situacije biti blaži prema sebi. Umjesto „Kako sam mogao/la samo stajati?“ podsjetiti se da je tijelo reagiralo automatski i da to nije bio naš izbor.

6

O onome što se dogodilo razgovarati s nekim kome vjerujemo. Ako je riječ o nasilju, prijetnji ili nečemu zbog čega se i dalje ne osjećamo sigurno, važno je to reći odrasloj osobi. Za to nikad nije kasno, čak i ako u samom trenutku nismo ništa rekli ni napravili.

Znam ponekad pomisliti da, što god napravim, napravim krivo.



11 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Nakon pogreške ili razočaranja lako od procjene jednog događaja prijedemo na širok zaključak o sebi: od „loše sam napisao/la ovaj test“ do „meni matematika nikad neće ići“ i dalje do „ja sam nesposoban/na“. To nazivamo **pretjeranim generaliziranjem**.

„loše sam napisao/la ovaj test“

↳ „meni matematika nikad neće ići“

↳ „ja sam nesposoban/na“

Prepoznamo ga po riječima: uvijek, nikad, sve, ništa, svi i nitko. Takav zaključak utječe i na ponašanje. Ako mislimo da nam nešto ne ide, manje je vjerojatno da ćemo pokušati ponovno, da ćemo tražiti pomoć ili promijeniti način rada, a vjerojatnije je da ćemo odgađati, izbjegavati i odustati prije nego dobijemo iskustvo koje bi taj zaključak opovrgnulo.

uvijek

nikad

sve

ništa

svi

nitko

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 U kojim vam se situacijama najčešće pojave misli poput „meni ništa ne ide“, „uvijek pogriješim“ ili „nikad ništa ne napravim kako treba“?
- 2 Dogodi li vam se da nakon jedne pogreške počnete razmišljati puno šire i negativnije o sebi?
- 3 Koje riječi kod sebe primijetite kada ste posebno strogi prema sebi (primjerice „uvijek, nikad, sve, ništa“)?
- 4 Možete li se sjetiti situacije u kojoj vam nešto nije uspjelo, ali to ipak nije značilo da vam općenito „ništa ne ide“? Kako takve misli utječu na vašu želju da pokušate ponovno?
- 5 Što biste rekli prijatelju ili prijateljici koji nakon jedne pogreške zaključi da je „u svemu loš/a“?



Tu je korisno razlikovati procjenu ponašanja od procjene cijele osobe:



Procjena ponašanja

„nisam se dovoljno pripremio/la za ovaj test“ otvara mogućnost promjene,



Procjena cijele osobe

dok „ja sam lijen/a i nesposoban/na“ ne govori ništa o tome što možemo napraviti drugačije, nego kao da nam stavlja etiketu o tome kakvi smo i kako se onda trebamo ponašati.

Povremeni preširoki zaključci sasvim su uobičajeni, svi ih nekad pomislimo ili čak kažemo na glas, a veći problem nastaje kad negativne generalizacije postanu česte i čvrste, snažno oblikuju sliku o sebi ili dovode do izbjegavanja novih pokušaja, škole i odnosa.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Vratiti zaključak na

konkretni opis: umjesto „sve radim krivo“ pitati se „što sam točno sada napravio/la krivo?“, ili umjesto „nikad ništa ne naučim“ reći „ovaj dio gradiva još nisam savladao/la.“

2

Potražiti iznimke: situacije u kojima smo ipak nešto uspjeli objasniti, pitati ili iznijeti svoje mišljenje.

3

Pitati se što iz ove situacije možemo naučiti ili promijeniti, npr. način pripreme.

Tako se fokus pomiče sa zaključka o tome kakvi smo na konkretno ponašanje na koje možemo utjecati.

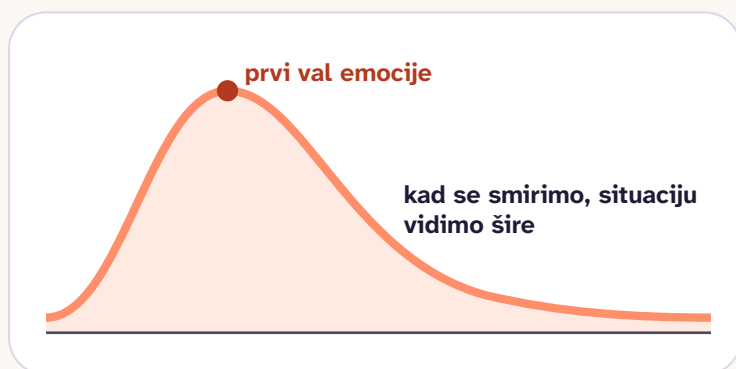
Kad sam bio/la jako uzrujan/a, bilo mi je teško odmah jasno razmišljati ili odlučiti što napraviti.



12 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Snažne emocije mijenjaju način na koji obrađujemo informacije i donosimo odluke. Kada smo izrazito ljuti, povrijeđeni ili uplašeni, pažnja se sužava, teže uzimamo u obzir druge mogućnosti, dugoročne posljedice i tuđu perspektivu te češće prihvaćamo svoju prvu interpretaciju kao jedinu moguću. Nakon svađe možemo imati snažnu potrebu odmah poslati poruku, izaći iz grupnog chata ili nekoga blokirati. U tom trenutku to djeluje opravdano, a kad se smirimo, situaciju vidimo šire.



POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Kako kod sebe prepoznajete da ste toliko ljuti, povrijeđeni, uplašeni ili uzrujani da više ne razmišljate kao inače?
- 2 Što najčešće napravite u prvih nekoliko minuta kada vas neka emocija jako „ponese“?
- 3 Je li vam se ikad dogodilo da pošaljete poruku, nešto kažete ili donesete odluku koja vam je u tom trenutku djelovala potpuno opravdano, a kasnije ste na nju gledali drugačije?
- 4 Što se u vašem pogledu na problem najčešće promijeni kada prođe prvi val emocije?
- 5 Koje odluke kod sebe ne biste voljeli donositi „u afektu“?
- 6 Što vam pomaže u tome da napravite mali razmak između osjećaja i reakcije?



To, naravno, ne znači da su snažne emocije „loše“. Ljutnja može upozoravati na povredu granice ili nepravdu, strah na prijetnju, a tuga na gubitak nečega što nam je važno. Emocija sa sobom uvijek nosi neku informaciju, ali prva reakcija koju potakne ne mora biti i najbolja odluka. Zato je kod odluka koje nisu hitne dobro malo odgoditi reakciju i dati si vremena da prvi val emocije prođe.

MOŽE UPOZORAVATI NA



Ljutnja



povredu granice ili nepravdu



Strah



prijetnju



Tuga



gubitak nečega što nam je važno

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Napisati poruku, ali je ne poslati odmah.

2

Udaljiti se iz sukoba na desetak minuta, prespavati odluku ili prvo razgovarati s nekim kome vjerujemo.

3

Smanjiti tjelesnu pobuđenost: kretanjem, sporijim disanjem, umivanjem ili promjenom prostora.

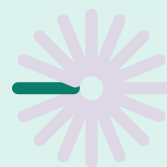
4

Kad se smirimo, zapitati se što zapravo želimo postići i kakve su kratkoročne i dugoročne posljedice. Poruka koja donosi pet minuta olakšanja može stvoriti novi konflikt, a razgovor kasnije možda bolje dotakne ono što nas je stvarno povrijedilo.

5

Učiti prepoznati rane znakove da emocija raste. Što ih ranije primijetimo, lakše ćemo napraviti pauzu prije reakcije.

Odgađao/la sam ono što mi je djelovalo preteško, npr. učenje.



13 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Prokrastinacija se odnosi na odgađanje zadatka koji trebamo ili želimo napraviti, iako znamo da će nam to odgađanje kasnije stvoriti više pritiska ili problema. Često se pogrešno povezuje s lijenošću. Zapravo je odgađanje vrlo često pokušaj da se kratkoročno maknemo od neugode koju zadatak izaziva jer nam djeluje preveliko, dosadno, teško ili možda nejasno. U pozadini mogu biti i strah od pogreške, nesigurnost oko toga kako početi ili perfekcionizam: lakše je ne početi nego se suočiti s mogućnošću da rezultat neće biti savršen.

preveliko

dosadno

teško

nejasno

U POZADINI

strah od pogreške

nesigurnost oko toga kako početi

perfekcionizam

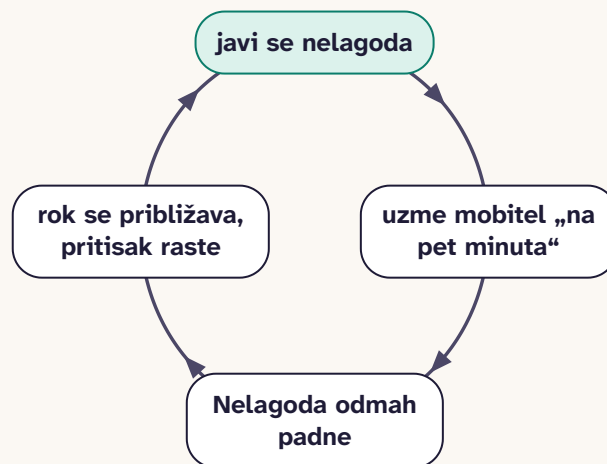
POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Koje zadatke najčešće odgađate?
- 2 Postoji li nešto zajedničko stvarima koje vam je najteže započeti?
- 3 Možete li se sjetiti zadnje situacije u kojoj ste nešto odgađali? Što vam je tada prolazilo kroz glavu?
- 4 Kako se osjećate neposredno prije nego odlučite da ćete nešto napraviti „kasnije“?
- 5 Što obično radite umjesto zadatka koji odgađate?
- 6 Što vam je dosad stvarno pomagalo da prijedete iz razmišljanja o zadatku u akciju?



Primjerice, učenik pomisli na količinu gradiva, javi se nelagoda i uzme mobitel „na pet minuta“. Nelagoda odmah padne, što djeluje kao olakšanje pa je to lako i ponoviti. Ali, zadatak nije nestao: rok se približava, pritisak raste i sljedeći pokušaj postaje još neugodniji. Tako se održava krug neugode, odgađanja, kratkog olakšanja i sve većeg pritiska.

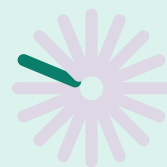


MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

- 1 **Smanjiti prvi korak:** npr. ako prokrastiniramo s učenjem možemo otvoriti knjigu, pročitati dvije stranice, riješiti jedan zadatak ili pisati deset minuta. Motivacija često dolazi tek nakon što krenemo.
- 2 Podijeliti velik zadatak na konkretne dijelove, tj. npr. umjesto „napraviti prezentaciju“ – „odabrati tri glavne teme, pronaći dvije informacije i napraviti naslovni slajd“.
- 3 **Smanjiti dostupnost brzog bijega:** udaljiti mobitel, ugasiti obavijesti, unaprijed odrediti vrijeme za pauzu.
- 4 Primijetiti misao prije odgađanja („Previše je“, „Moram biti raspoložen/a da bih počeo/la“) i odgovoriti joj konkretnije: „Ne moram sada završiti sve. Trebam napraviti samo prvi korak.“

Povukao/la sam se u sebe i htio/htjela sam biti sam/a.



14 / 16

* RAZUMIJEVANJE

Potreba da se povučemo kad smo umorni, uzrujani ili preopterećeni sasvim je normalna. Nakon napornog dana ili konflikta mnogima trebaju mir i vrijeme nasamo, a takvo povlačenje može nam pomoći da se smirimo i skupimo energiju. Kada smo dulje lošije raspoloženi, povlačenje može postati češće.

Druženja, obveze i hobiji počnu djelovati kao prevelik napor, a odustajanje od njih donosi samo kratkoročno olakšanje. Problem nastaje kad se povlačenje proširi na sve veći dio života: tada gubimo i ono što inače podiže raspoloženje, npr. kontakt s ljudima, kretanje, osjećaj postignuća i strukturu dana.

TADA GUBIMO I ONO ŠTO INAČE PODIŽE RASPOLOŽENJE



kontakt s ljudima



kretanje



osjećaj postignuća



strukturu dana

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Kada vam je teško, imate li više potrebu biti sami ili tražiti društvo?
- 2 Po čemu se kod vas razlikuju vrijeme nasamo koje vam stvarno pomogne od povlačenja nakon kojeg se osjećate lošije? Kada ste skloniji jednom, a kad drugom?
- 3 Što mislite da stoji iza tog povlačenja? Što vam u tim situacijama najviše treba? Što s njim dobijete za sebe?
- 4 Postoji li trenutak kada primijetite da ste se počeli povlačiti više nego što vam zapravo odgovara? Što tada radite?
- 5 Koji bi za vas bio dovoljno mali korak prema nekoj aktivnosti u danima kada vam se baš ništa ne da?



Razliku između odmora i povlačenja možemo prepoznati po njihovom učinku, tj.



Odmor

nakon odmora imamo barem malo više energije,



Povlačenje

a što dulje traje povlačenje koje održava loše raspoloženje, to se teže ponovno uključiti u aktivnosti.



Veću pažnju treba obratiti kad povlačenje traje dulje, postaje sve izraženije, osoba gubi interes za ono što joj je bilo važno ili se javljaju trajno loše raspoloženje, bezvoljnost, osjećaj bezvrijednosti ili značajan pad svakodnevnog funkcioniranja.

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Mali i izvedivi koraci:

kratka šetnja, jedna odgovorena poruka, pola sata s prijateljem, otići na trening i vidjeti kako će biti, napraviti neki mali dio zadatka.

2

Ne čekati da se vrati puna volja. Kao što smo spomenuli kod odgađanja, motivacija često dolazi tek nakon što krenemo, a čekanje na nalet motivacije može samo produljiti povlačenje.

3

Pitati se što nam sada stvarno treba: odmor, društvo, kretanje ili nešto drugo. Odgovor se može mijenjati iz dana u dan.



Uzeo/la sam mobitel da se malo odmorim ili maknem od problema, a na kraju sam ostao/la puno dulje nego što sam planirao/la.

* RAZUMIJEVANJE

Mobitel nudi vrlo brz pristup zabavi, informacijama i komunikaciji pa je razumljivo da za njim posežemo kad nam je dosadno, kad smo umorni, pod stresom ili se želimo maknuti od obveze ili neugodne emocije. Samo korištenje mobitela nije problem, a ni vrijeme provedeno na njemu samo po sebi ne govori je li ono korisno ili štetno.

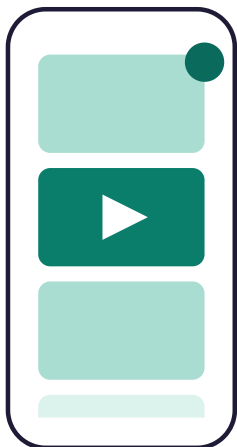
Važno je kako ga i zašto koristimo.

Digitalni sadržaji lako zadržavaju pažnju jer nemaju jasnu točku završetka: nakon jednog videa dolazi drugi, a obavijesti stalno nude nešto novo. Zato kratka pauza vrlo lako, a vjerojatno i vrlo često postane pola sata ili više, a to se događa i nama odraslima. Mobitel može služiti odmoru, zabavi i održavanju odnosa, ali i biti vrlo dostupan način izbjegavanja učenja, nošenja s dosadom ili brigama.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Koliko često vam se ovo događa?
- 2 U kojim situacijama najčešće posegnete za mobitelom gotovo automatski?
- 3 Što vam mobitel u tim trenucima najčešće daje – odmor, zabavu, kontakt s drugima, odvlačenje pažnje, bijeg od dosade ili nešto drugo?
- 4 Koji vam sadržaji najviše otežavaju da prestanete onda kada ste planirali?
- 5 Kako se osjećate nakon vremena provedenog na mobitelu (stvarno odmornije ili ponekad još umornije, rastresenije ili pod većim pritiskom)?



NEMAJU JASNU TOČKU ZAVRŠETKA



nakon jednog videa dolazi drugi



obavijesti stalno nude nešto novo

kratka pauza

pola sata ili više

MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Prije posezanja za mobitelom zapitati se: „Što mi sada zapravo treba? Zbog čega u ovom trenutku uzimam mobitel?“. To može biti zbog „odmora“, razonode, želje za smijehom, za kontaktom s drugom osobom, odgađanja nečeg teškog. Što god da stoji u pozadini, dobro je da smo toga svjesni i da uvedemo barem par sekundi svjesnog odabira uzimanja mobitela.

2

Promatrati osjećaj izbora: jesam li svjesno odlučio/la nešto gledati pola sata ili sam tek nakon sat vremena shvatio/la da sam još uvijek tamo?

3

Ako želimo pauzu, unaprijed odrediti njezino trajanje.

4

Isključiti nepotrebne obavijesti i tijekom učenja držati mobitel izvan doseg.

5

Primijetiti kako se osjećamo poslije: neki nas sadržaji stvarno odmore i razvesele, a nakon drugih smo rastreseniji ili nezadovoljniji.



Kad me nešto mučilo ili mi se nešto dogodilo, znao/la sam o tome više puta razgovarati s prijateljem/icom.

* RAZUMIJEVANJE

Razgovor s bliskom osobom jedan je od najčešćih i vrlo učinkovitih načina nošenja s teškoćama. Kad nekome ispričamo što nam se dogodilo, osjećamo da nismo sami i da nas je netko čuo. Dobivamo i novu perspektivu, „drugi par očiju“ koji vidi ono što mi u tom trenutku ne vidimo. Već samo pričanje pomaže: dok situaciju opisujemo drugome, moramo je posložiti u riječi pa nam ona često i samima postane jasnija, a emocije manje preplavljujuće.

Ponovno pričanje o problemu zato samo po sebi nije negativno, jer ponekad nam treba više razgovora da nešto obradimo. Različiti ljudi pritom trebaju različitu podršku: nekome pomaže savjet, nekome utjeha, a nekome samo to da ga se sasluša bez prekidanja.



savjet



utjeha



da ga se sasluša bez prekidanja

Međutim, važno je kamo nas razgovor vodi. Kod **zajedničkog ruminiranja** dvije osobe dugo ponovno prolaze kroz isti problem: što se dogodilo, što je tko rekao i mislio, što bi sve moglo poći po zlu. Takav razgovor stvara osjećaj bliskosti, ali ne nužno i više razumijevanja ili smirenosti.

POVEZIVANJE S ISKUSTVOM

Pitanja za poticanje razgovora

- 1 Kada vam se dogodi nešto teško ili neugodno, što najčešće očekujete od prijatelja – da vas sasluša, utješi, kaže svoje mišljenje ili pomogne pronaći rješenje?
- 2 Po čemu znate da vam druga osoba daje podršku u razgovoru?
- 3 Je li vam se dogodilo da s nekim puno pričate o problemu, a da se nakon razgovora osjećate još uzrujanije oko problema nego prije?
- 4 Kako po vama izgleda razgovor u kojem se dvoje ljudi počne zajedno sve više „uvlačiti“ u isti problem?
- 5 Kako biste mogli provjeriti što prijatelju treba prije nego što mu date savjet?



Istraživanja pokazuju da je zajedničko ruminiranje povezano i s bliskijim prijateljstvima i s više tjeskobe i lošijeg raspoloženja pa je riječ o navici koja istovremeno i povezuje i opterećuje. Ako nakon svađe s trećom osobom zajedno analiziramo svaku poruku i dodajemo sve nova negativna tumačenja, možemo postati sve sigurniji da je situacija veoma loša, iako nismo dobili nove činjenice koje upućuju na to.

Razliku je moguće primijetiti po tome kako se osjećamo nakon razgovora.



Poslije podržavajućeg razgovora obično nam je barem malo lakše ili jasnije,



a poslije zajedničkog ruminiranja često smo uzrujaniji nego prije.



MOGUĆNOSTI REAGIRANJA

Što može pomoći

1

Pitati prijatelja što mu treba: „Želiš li da te samo saslušam, da ti kažem što mislim ili da zajedno smislimo što napraviti?“.

2

Ako se razgovor dugo vrti oko istih detalja, napraviti pauzu od teme i zajedno raditi nešto drugo. Podrška ne znači da cijelo zajedničko vrijeme moramo provesti baveći se teškoćom.

3

Čuvati granice: možemo biti dostupni i podržavati, ali nismo odgovorni sami riješiti tuđi problem.



Prijateljska podrška ne može zamijeniti pomoć odraslih i stručnjaka. Ako prijatelj govori o nasilju, samoozljeđivanju, suicidalnim mislima ili nečemu zbog čega smo zabrinuti za njegovu sigurnost, važno je uključiti odraslu osobu od povjerenja ili stručnjaka, čak i ako nas prijatelj moli da nikome ne kažemo.



Za sam kraj

- 1 Koja vam je današnja tema ili tvrdnja bila najzanimljivija i zašto?
- 2 Je li vam nešto danas pomoglo da neku svoju ili tuđu reakciju pogledate drugačije?
- 3 Koju biste jednu stvar iz današnjeg razgovora mogli primijeniti sljedeći put kada budete pod stresom ili vam bude teško?
- 4 Što biste voljeli da vaši vršnjaci bolje razumiju o mentalnom zdravlju?
- 5 Što biste voljeli da odrasli bolje razumiju o tome kako se mladi nose sa stresom i teškoćama?

Voljeli bismo čuti i vaša iskustva provedbe Kviza, kao i odgovore i poruke koje su učenici izdvojili u završnoj aktivnosti.

Molimo vas da nam pošaljete kratku povratnu informaciju o tome kako su učenici reagirali, koje su teme otvorile najviše razgovora, što im je bilo posebno zanimljivo ili korisno te što su naveli kao poruku koju biste željeli prenijeti vršnjacima i odraslima.

Vaša iskustva i povratne informacije učenika mogu nam pomoći u daljnjem razvoju Kviza i izradi budućih materijala.

Povratne informacije možete poslati na pragma@udruga-pragma.hr ili online:



NAPOMENE VEZANE UZ KVIZ

Autorska prava ©Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb (OIB: 93604401369; www.udruga-pragma.hr, www.blizu.eu) unutar programa „Pomak“. Sva prava pridržana. Strogo je zabranjena izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragma.

Programske aktivnosti programa „Pomak“ udruge Pragma 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.

Program „Pomak“ ima pozitivno stručno mišljenje Agencije za odgoj i obrazovanje (Mišljenje, Klasa: 602-01/25-01/163, urbroj: 561-06/01-25-02).

Za sva dodatna pitanja oko Vodiča, molimo obratite nam se na: pragma@udruga-pragma.hr, telefon: 01 7789 950.