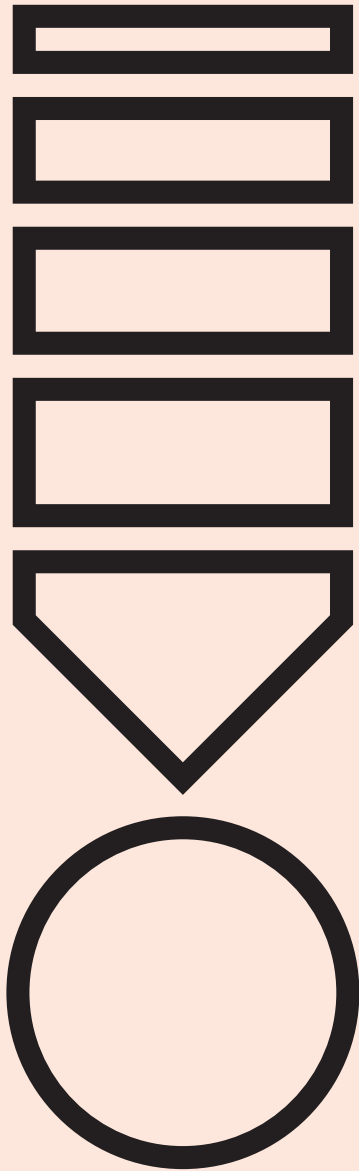
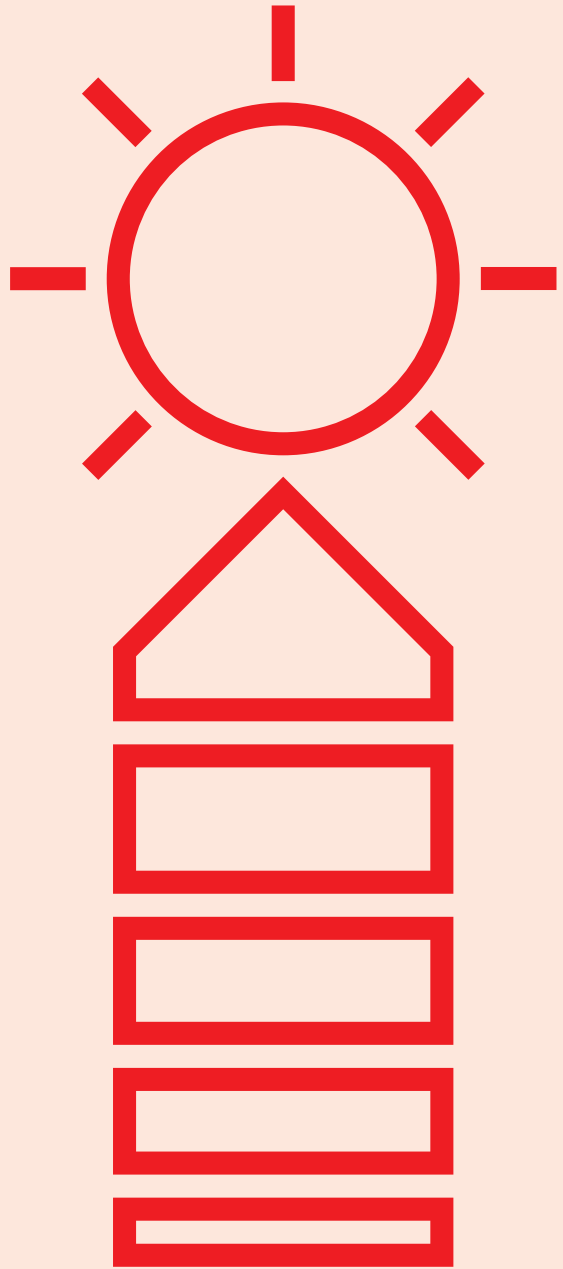


MORANJA



Marija Granić



Mirjana Soljačić

Nedjeljko Marković

Moranja

Školski kalendar i priručnik 2022./2023.

Nakladnik
Pragma, Teslina 13, Zagreb
Tel./faks: 01 7789 950/951
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr
pragma@udruga-pragma.hr
Društvene mreže:
– www.facebook.com/udrugapragma
– Instagram, YouTube, Twitter i LinkedIn:
@udrugapragma

Za nakladnika
Nedjeljko Marković, predsjednik
Autori
Marija Granić
Mirjana Soljačić
Nedjeljko Marković
Recenzentice
Izv. prof. dr. sc. **Irena Sever Globan**
Dr. sc. **Miriam Mary Brgles**
Dizajn
Narcisa Vukojević
Lektura i korektura
Jelena Gazivoda
Tisak
Kerschoffset d.o.o.
Naklada
1500 primjeraka

ISBN 978–953–48685–5–3
CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 001146384.

Zagreb, 2022.

Izrada publikacije omogućena je temeljem financijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade, Ministarstva zdravstva, Ministarstva znanosti i obrazovanja i 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) Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

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.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti i obrazovanja. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

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.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji mišljenja su autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora. Autorska prava ©Pragma. Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragme.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Središnji državni ured za demografiju i mlade

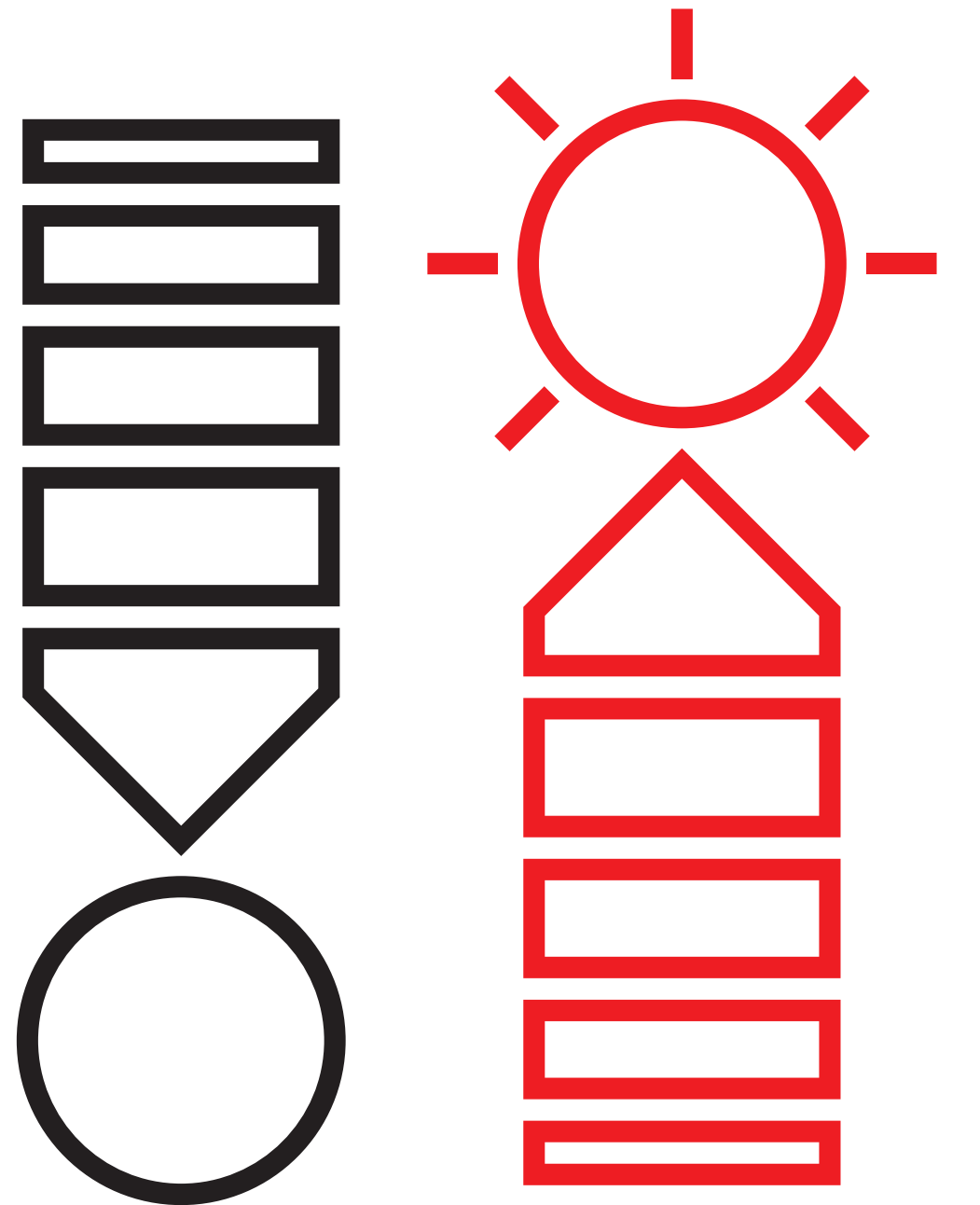


Ministarstvo zdravstva



Grad Zagreb

MORANJA



Marija Granić

Mirjana Soljačić

Nedjeljko Marković

MORAM	—	ILI MOGU	9
MORAM SE PRILAGODITI	—	MOGU NAUČITI I POSTATI "OTPORAN"	17
MORAM BITI SAVRŠEN/A	—	NITKO NIJE SAVRŠEN	27
MORAM SVE SAM/A	—	MOGU POTRAŽITI POMOĆ	39
MORAM BITI USPJEŠAN/A	—	SMIJEM DOŽIVJETI NEUSPJEH	49
MORAM SVE ODMAH	—	MOGU SI UZETI VREMENA I PROSTORA	59
MORAM BITI PRISUTAN/A	—	SMIJEM NEŠTO PROPUSTITI	67
MORAM SE SVIDJETI DRUGIMA	—	MOGU SE SVIDJETI NEKIMA I SEBI	79
MORAM BITI JAK/A	—	SMIJEM REĆI KADA MI JE TEŠKO	91
MORAM BITI U PRAVU	—	SMIJEM BITI U KRIVU	99

MORAM — ILI MOGU

Zašto je “moram” toliko problematično?

Deseti školski kalendar udruge Pragma posvećen je crno-bijelom ili “sve-ili-ništa” shvaćanju svijeta; “moranjima i trebanjima” koje naš svakodnevni život čine teškim, a čitateljima ovim tekstovima dajemo prostor za jedan drugačiji pristup koji razvija socijalne i emocionalne vještine — u školi, na radnom mjestu ili u obitelji.

“Moram” je riječ koja je razrušila mnoge snove. “Moram” ne ostavlja prostora pregovorima, slabostima, nemogućnostima i ranjivosti. Ovaj imperativ usađuje strah, smanjuje samopoštovanje i narušava međuljudske odnose. Ne ostavlja prostor optimizmu, a suptilno nam oduzima vrijeme — vrijeme za kvalitetan odmor, san, druženje i ostale važne potrebe. Tolika razina “kognitivne prisile” oduzima nam osjećaj izbora, slobode i autonomije. U pitanju su nerealna vlastita očekivanja, djelomično nametnuta tijekom odgoja i društvenog konformiranja, a stvaraju osjećaj krivnje, razočaranja, frustracija i neuspjeha ako ih redovito i pravovremeno ne ispunjavamo. S obzirom na njihovu brojnost u danu (pokušajte ih zaustaviti u mislima kada se pojave i izbrojati!), ispunjavanje svakog našeg

“moranja” potpuno je nemoguće. Zato se stvara začarani ciklus stresa koji svakodnevno raste, bombardira naš mozak i ometa ostvarenje stvarnih ciljeva.

Što su automatske negativne misli?

Svatko od nas ima svoj određeni **kognitivni stil**, odnosno način na koji percipiramo i organiziramo informacije iz svijeta oko sebe te način na koji odgovaramo na podražaje iz okoline. Taj je stil dosta kompleksan kod svakog pojedinca i nerijetko je popraćen određenim pogreškama nastalim tijekom brojnih životnih iskustava. “Moram” i “trebam” riječi su koje se opisuju kao negativni stilovi razmišljanja koji mogu dovesti do anksioznih i depresivnih osjećaja. U pitanju su **automatske negativne misli** koje su jako blizu naše svijesti, ali dolaze nenajavljeno. Brzo se uklapaju u našu svakodnevicu, a da ih niti ne primjećujemo. Nastaju spontano, kratke su i brze, a prihvaćamo ih kao točne jer često nemamo vremena razmisliti koliko su stvarne i imaju li podlogu u stvarnosti. Međutim, automatske negativne misli nisu nužno netočne. Postoji više vrsta automatskih misli, a one mogu biti:

1. **iskrivljene automatske misli koje se pojavljuju usprkos objektivnim dokazima koji ukazuju suprotno**, npr. kada jako mršava osoba tvrdi da je debela. Moguće da je u pitanju poremećaj u prehrani jer u stvarnosti automatska misao ne odgovara dokazima, broju kilograma, općem izgledu i sl.
2. **automatske misli koje su točne, ali su zaključci izvedeni iz tih misli iskrivljeni**, npr. ne napravimo nešto što smo obećali, ali iz toga zaključujemo da smo jako loše osobe.
3. **automatske misli koje su točne, ali disfunkcionalne**, npr. učenica se priprema za pismeni ispit, ali već na samom početku razmišlja da će joj trebati sati da se pripremi i da će ostati budna barem do tri sata poslije ponoći — učenje do dugo u noć prije ispita nema pozitivan učinak na uspjeh na ispitu jer je mozak previše opterećen i iscrpljen da bi mogao dozvati sve naučene informacije u svjesnost.

Svi mi posjedujemo automatske misli, a ovisno o našim uvjerenjima, vjerovanjima i iskustvima koje smo proživjeli, one mogu biti dominantno negativne ili pozitivne. Češće su negativne jer nas nastoje upozoriti i pripremiti na moguće ishode kako bismo se na vrijeme zaštitili, ali kada nema realne opasnosti u okolini, automatske negativne misli stvaraju imaginarne rizike razvijajući brojne strahove i smanjujući našu motivaciju te mogućnost ostvarenja vlastitih potencijala i ciljeva.

Vrste automatskih negativnih misli

Postoji više vrsta automatskih negativnih misli. S obzirom na njihov sadržaj, možemo ih svrstati u određenu kategoriju te zatim procijeniti koja je najprisutnija u našem razmišljanju. **“Moram” i “trebam” tzv. su dihotomone, crno-bijele ili sve-ili-ništa misli** koje daju određene pretpostavke, pravila i zapovijedi po kojima nastojimo živjeti. Ta smo pravila ustanovili još tijekom odgoja, gledajući vlastite roditelje, skrbnike, učitelje i ostale autoritete za koje smo smatrali da su nam uzori i modeli ispravnog ponašanja. Mnogi su nam od njih vjerojatno usadili jako dobre temelje za ispravna i realna razmišljanja i očekivanja, ali to nije uvijek slučaj. “Moram” i “trebam” mišljenje mogli smo razviti i samo na temelju promatranja i imitiranja (npr. ako je naša sestra bila bolja od nas u školi, a roditelji su joj za to davali brojne pohvale, onda smo razvili pravilo da su dobre ocjene u školi jednake priznanju od roditelja koje je djetetu jako važno). Izjave “moram” i “trebam” također se nazivaju i **imperativima** i smatraju se pogreškama u razmišljanju. Riječ je o postojanju precizne i čvrste ideje kako bismo se mi ili drugi trebali ponašati, a ako se ne ostvare naša “moranja”, smatramo da su stvari puno gore nego što stvarno jesu.

Još neke **vrste tipičnih pogreška u razmišljanju** i automatskih negativnih misli:

— katastrofiziranje — negativno predviđanje budućnosti bez uvažavanja bilo kakvih drugih vjerojatnijih posljedica: “Bit ću toliko uznemirena da uopće neću moći funkcionirati”.

— etiketiranje i pridavanje pogrešnih oznaka — stavljanje čvrstih i općenitih oznaka na sebe ili druge bez uvažavanja dokaza koji govore suprotno: “Ja sam gubitnik. On nije dobar”.

— mentalni filter — obraćanje pozornosti samo na negativne detalje umjesto sagledavanja cijele slike: “Imam jednu lošu ocjenu u svjedožbi, neuspješan sam”.

— generalizacija — stvaranje negativnih zaključaka koji nadilaze trenutnu situaciju: “Nisam se uklopio u društvo, to znači da sam osoba koja ne može imati prijatelje”.

— personalizacija — vjerovanje kako se drugi ponašaju negativno zbog nas, bez uvažavanja drugih vjerojatno većih objašnjenja za njihovo ponašanje: “Majstor je bio oštar prema meni jer sam napravio nešto loše”.

Ono što je zajedničko svim vrstama automatskih negativnih misli jest činjenica da su one pogreške koje nastaju u razmišljanju, a koje nas potiču na određena ponašanja i stvaranje vlastitih pravila (posebno misli “moram” i “trebam”). Srećom, pogreške u mišljenju možemo staviti na papir, provjeriti jesu li točne na temelju dokaza iz okoline, a zatim ih i odbaciti. Međutim, prvi je korak najvažniji, a to je osvijestiti koje su automatske misli prisutne u našoj kogniciji.

Iz iskustva Pragmina savjetovališta za mlade...

Poticaj za pisanje ovogodišnjeg, desetog školskog kalendara na temu “moranja” proizašao je iz sve češćih problema s automatskim negativnim mislima kod mladih, popularno nazivanim u adolescentskoj populaciji kao *overthinkanje*. Negativne misli često ih ometaju u praćenju nastave, pamćenju školskog sadržaja, uspostavljanja kvalitetnih odnosa s prijateljima i ostvarenju dobrih rezultata. “Moram” im ne dozvoljava shvaćanje činjenice da u realnosti ništa ne funkcionira crno ili bijelo, već smo često u međuprostoru sive zone koja traži od nas fleksibilnost, improvizaciju, brzu prilagodbu i učenje novih vještina. Osim visokih očekivanja koje sami sebi postavljaju, učenici se često bore s roditeljskim, školskim i društvenim očekivanjima koji ih ponekad više blokiraju i sputavaju nego što ih motiviraju za dodatni trud. Neki od njih upadaju u fazu bespomoćnosti i

odustaju od promjene, dok kod rijetkih imperativi okoline zaista potaknu zdravu motivaciju. Da bismo olakšali učenicima, učiteljima, stručnim suradnicima i svim djelatnicima koji rade s djecom i mladima, ovaj smo školski kalendar jednostavno “morali” napisati imperativno kako bismo “moram” zamijenili s “mogu”.

~~MORAM SE
PRILAGODITI~~

— MOGU NAUČITI
I POSTATI
"OTPORAN"

(Otpornost, njegovanje pozitivne klime u školi i obitelji u suočavanju s promjenama)

Miro ima 16 godina i sva obilježja "otpornog" učenika. Gledao je kako bijesni rat u Ukrajini, a njegova obitelj često raspravlja o financijskim nedaćama i odricanjima. Primjećuje kako su ljeta topla, a godišnja doba nestabilna, te da postoji mogućnost manjka vode i plina. Nije u cijelosti svjestan šire slike koja čini njegovu budućnost neizvjesnom: dubljih klimatskih promjena, ekonomskih nestabilnosti i ratnih sukoba koji dovode sam ljudski opstanak u pitanje. Iako živi u jednom svijetu obilježenom neravnotežama i sukobima, ima obitelj i okruženje koje podržava njegovu otpornost: trenira odbojku i pohađa srednju glazbenu školu te u školi pohađa debatni klub u kojem često raspravljaju o solidarnosti, pravdi i ljudskom utjecaju na prirodu. Ima visoku motivaciju za završetak gimnazije i potporu roditelja za upis fakulteta te mrežu prijatelja s kojima svakodnevno razgovora o "mukama" adolescentskog odrastanja. Ima znanja, vještine i stavove potrebne za prilagodbu različitim situacijama: unutarnjim i vanjskim; online i offline; u domu i školi; u lokalnom, nacionalnom i međunarodnom okruženju. Miro zna artikulirati svoja iskustva i stavove, u skladu s dobi, i osjeća da ga drugi čuju i razumiju. Primjećuje kako ima utjecaj na druge ljude i kako njegovo ponašanje može pozitivno i

negativno utjecati na osjećaje i stavove drugih osoba, uključujući i njegovo izražavanje u online svijetu. Učenje tijekom pandemije bilo mu je otežano, okružen starijom sestrom i mlađim bratom, pa je bio pod stalnim stresom hoće li upisati željenu srednju školu. Roditelji su to primijetili pa su, u dogovoru s drugim roditeljima, organizirali dodatan rad u grupi kako bi nadoknadili online nastavu. Također, jednom mjesečno pohađa i grupu za podršku u kojoj razgovara o vršnjačkom pritisku i komunikaciji.

Pandemija uzrokovana koronavirusom, od samog proglašenja pandemije 11. ožujka 2020. godine, pokazala je kako je važno biti prilagodljiv, promatrati, učiti i primjereno reagirati u krizama koje se pojavljuju, bez obzira na našu trenutnu spremnost na njih. Umjesto pukog preživljavanja i stvaranja društvenih napetosti zbog kriza, učenjem je moguće prepoznati sve prilike koje je ova nedaća ponudila, poput upotrebe modernih tehnologija u podučavanju i radu od kuće ili shvaćanja koliko su za dobro mentalno zdravlje važni dobri i učestali fizički međuljudskih kontakti. To su osjetljivi i otporni načini razmišljanja u odgojno-obrazovnom radu, a koji se tiče svih dionika — učenika, nastavnika, ravnatelja, roditelja. Otpornost se definira kao sposobnost planiranja i pripreme, apsorpiranja, izdržavanja, oporavka od nepovoljnih događaja i poremećaja te prilagodbe na njih. Otpornost uključuje iskorištavanje dostupnih prilika u kontekstu krize za dugoročnija poboljšanja (Hynes, Linkov i Trump, 2020, prema OECD 2021).

Ti promjenjivi scenariji koji mogu imati značajan utjecaj nazivaju se različitim imenima, poput “crni labudovi” (kada su ti događaji neočekivani), odnosno “crne meduze” (kada se povećavaju, kao što su produljeni životni vijek ili migracije diljem svijeta), “sivi nosorozi” (kada se očekuju, kao što su promjene uvedene tehnologijom) ili “crni slonovi” (kada ih se ne vidi ili ih se odluči zanemariti, kao što su klimatske promjene) (Tõnurist i Hanson, 2020, prema OECD). Ono po čemu se razlikujemo u ostvarivanju tih scenarija strateški su pristupi promjenjivim scenarijima: predviđanjima, analizama, vježbama, dijeljenjem naučenih lekcija, posvješćivanjem. Od donositelja politika očekuje se ulaganje vremena i novca u otpornost

učenika kako bi bili spremni za sve buduće scenarije, a rezultati OECD istraživanja pokazali su kako oni koji imaju najbolje rezultate na međunarodnim testovima, kao što je Program za međunarodno ocjenjivanje učenika (PISA), bili su najmanje pogođeni zatvaranjem škola 2020. uslijed pandemije — takozvana “akumulirana otpornost” pokazala se kao snažan činitelj zaštite čak i u kriznim vremenima.

U istraživanju OECD-a “Risk that Matters” iz 2020., provedenom u 25 zemalja, 70 % ispitanika izjavilo je da je zabrinuto za svoju ekonomsku i društvenu dobrobit u sljedećih nekoliko godina (OECD, 2021), a njih 37 % izjavilo je da je njihovo kućanstvo doživjelo barem jedan poremećaj vezan uz posao, kao što je gubitak posla, otkaz, program zadržavanja posla, skraćeno radno vrijeme i/ili smanjenje plaće. Istraživanje pokazuje i kako su prekidi posla bili izraženiji među mladima i roditeljima s djecom kod kuće, a više od 60 % osoba čije je kućanstvo izgubilo posao od početka krize izrazilo je zabrinutost oko posjedovanja odgovarajućih vještina i znanja za rad na sigurnom i dobro plaćenom poslu za deset godina od sada. Te promjene imaju potencijalne negativne posljedice za učenike koje se mogu grupirati u nekoliko kategorija, poput poremećaj odnosa uzrokovanih promjenama u fizičkom i emocionalnom stanju mladih, uključujući probleme samopoštovanja i identiteta; negativnih promjena u socijalnoj i interpersonalnoj dinamici u obitelji (poput razvoda braka, preseljenja ili smrti člana obitelji koje su neki učenici osjetili tijekom pandemije), među vršnjacima ili u zajednici u kojoj žive; problema u pristupu resursima za učenje poput teškoća u prihvatanju novih tehnologija podučavanja, nepovoljnim financijama obitelji koje uzrokuju nemogućnost korištenja *online* izvora (slab pristup ili brzina interneta, nedostatak računala i sl.), a jedan je od najlošijih ishoda i prekid obrazovanja i dugotrajno teška zapošljivost mladih zbog slabijeg obrazovanja i nedostatka temeljnih vještina čitanja, pisanja, računanja, komuniciranja na materinskom i stranom jeziku te korištenja digitalnih alata u radu.

Ključno je emocionalno blagostanje tijekom djetinjstva i adolescencije budući da mladi s pozitivnim iskustvom imaju veće izgleda da postanu sretni, samouvjereni odrasli sa zdravim stilovima života

i koji sami pozitivno pridonose zajedničkom blagostanju (Choi, 2018), a potrebno je razlikovati dobrobit učenika koja se odnosi na sve učenike i problema mentalnog zdravlja s kojima se susreću neki učenici (Barkham et al., 2019). Učenici koji imaju problema s mentalnim zdravljem zahtijevaju ciljane intervencije koje nadilaze podršku koja se pruža svim učenicima, kao i povremenu podršku stručnjaka.

Škole i donositelji odluka mogu pomoći u jačanju otpornosti učenika:

Poticanje djelovanja i sudjelovanja učenika u učenju emocionalnih vještina i brige o vlastitoj i tuđoj dobrobiti i mentalnom zdravlju kako bi postali pokretači vlastita učenja. Jedan je od načina izgradnja, dijeljenje i korištenje dokaza o praksama i inicijativama koje podržavaju unutarnji rast učenika, uz podršku stručnjaka. Rezultati OECD-ova Upitnika politike o redizajnu kurikuluma otkrivaju da će države vjerojatnije naglašavati transformativne kompetencije, poput kritičkog razmišljanja i rješavanja problema, nego socijalno-emocionalne vještine u svojim nastavnim planovima i programima. Napori država za jačanje socijalno-emocionalnih vještina često su istaknutiji u obrazovanju i skrbi u ranom djetinjstvu gdje postoji dugotrajna zabrinutost za socijalni i emocionalni razvoj male djece. S druge strane, ohrabruje primjer Norveške u kojoj su od 2020. godine pitanja zdravlja i životnih vještina postale jedne od tri interdisciplinarnih teme temeljnog kurikuluma za osnovno i srednje obrazovanje, i pokazuju kako je glavni cilj pomoći učenicima da steknu kompetencije koje su im potrebne za donošenje odgovornih životnih izbora, za suočavanje s uspjehom i neuspjehom te za postizanje fizičkog i psihičkog blagostanja.

Sustavniji, redovitiji i utjecajni angažman i glas učenika, u skladu s dobi učenika. Povećanje učeničkog glasa i angažmana može pomoći u planiranju, razvoju i evaluaciji politika koje bolje jačaju otpornost učenika jer učenici imaju jedinstven pogled o svojim potrebama i iskustvima. Bez obzira na *online* ili rad uživo, učenici koji osjećaju da je njihovo mišljenje važno spremnije će sudjelovati u rješavanju svih scenarija koji dolaze pred njih te sami mogu ponuditi primjereno rješenje. Sposobnost samopouzdanog

izražavanja vlastita mišljenja i asertivnog izražavanja vlastitih potreba i osjećaja kritični su elementi zdravog angažmana s drugima (Chernyshenko, Kankaraš i Drasgow, 2018). Podaci PISA-e otkrivaju pozitivan odnos između glasa učenika i ishoda učenja: učenici u školama koje traže povratne informacije od učenika imali su bolje rezultate u čitanju od učenika u školama koje to ne čine, u prosjeku u zemljama OECD-a, pa čak i nakon uzimanja u obzir školskih socio-ekonomska pozadina. Uključenost učenika u okolinu u kojoj žive povećava sposobnost i volju učenika da poduzmu aktivnosti za zajedničku dobrobit i održivi razvoj te promiče ulogu mladih ljudi kao aktivnih članova društva (OECD, 2020).

Njegovanje pozitivne klime i davanje prostora interakcije za učenje i društveni angažman mladih, a sprječavanje aktivnosti koje mogu štetno djelovati na mentalno i fizičko zdravlje učenika, poput interentskog zlostavljanja ili zloupotrebe cigareta, alkohola, droga, kockanja ili videoigara te jačanje podrške za ranjive učenike — bilo da je riječ o učenicima koji dolaze iz obitelji slabijeg socio-ekonomskog stanja ili migrantske i manjinske pozadine koja je prostorno, jezično ili kulturno segregirana od većinskog stanovništva. Njegovanje pozitivne klime i prostor za slušanje mladih može dovesti do povećanja povjerenja mladih u javne institucije poput škola. U više od polovice zemalja OECD-a, povjerenje mladih u vlade, u usporedbi s ukupnom populacijom, palo je od 2006. što dovodi do mogućih društvenih problema u budućnosti. U isto vrijeme, mlade ljude sve više privlači neinstitucionalizirani politički angažman, kao što su društveni pokreti i digitalni aktivizam putem društvenih medija, blogova i internetskih peticija (OECD, 2020, OECD, 2018). Ova kriza povjerenja i povlačenje iz tradicionalnih kanala sudjelovanja signaliziraju frustraciju mladih političkim sustavom, što potencijalno utječe na legitimitet demokratskih institucija i pokreće populističke pokrete koji u pravi plan ne stavljaju koncepte ljudskih (građanskih) prava. Jačanje veza između mladih i javne uprave ključno je za buduću učinkovitost, otpornost i legitimitet javnih institucija, a time i budućnost modernih demokratskih (europskih) zemalja.

Australska nezavisna neprofitna organizacija Dokazi za učenje provela je sustavni pregled utjecaja intervencija za dobrobit učenika na akademske rezultate i ishode dobrobiti te ističe četiri čimbenika za uspješnu provedbu. To uključuje provedbu kraćih programa kako bi se školama omogućilo upravljanje različitim prioritetima, isporuku programa kroz nekoliko redovitih sesija za postupnu izgradnju kapaciteta učenika i pristup cjelokupnoj školskoj zajednici za podizanje svijesti među školskim voditeljima, učiteljima, učenicima i njihovim obiteljima. Utvrđeno je da su programi koje predaju učitelji razredne nastave, a koje su obučili vanjski stručnjaci, neznatno učinkovitiji od onih koje izvode sami stručnjaci. Autori su također preporučili kombiniranje univerzalnog pristupa poticanju pripadnosti školi i socijalno-emocionalnih vještina među svim učenicima, s ciljanim intervencijama za najugroženije (Ho i Dix, 2020; Dix et al., 2020, OECD 2021).

Razvijte odgovore koji ukazuju na otpornost temeljem jednog zamišljenog scenarija poput preseljenja u novi, nepoznati grad, a koji može biti neočekivan (npr. upoznavanje novih prijatelja koji su vas zainteresirali za glazbu ili započinjanje neke nove sportske aktivnosti koja nije bila dostupna u prethodnom mjestu stanovanja); može dovesti do povećanja njegova djelovanja na vašu situaciju (npr. obitelj koja provodi više vremena zajedno u novom gradu jer manje vremena moraju uložiti u putovanje na posao ili zbog preseljenja ne rade vikendima); može biti očekivan (npr. bolji i brži internet, bolja prometna povezanost, više kulturnih sadržaja) ili možemo zanemariti ili predvidjeti činjenice važne za otpornost (npr. veća dostupnost droga u novom gradu i/ili snažnija supkultura koje potiču korištenje alkohola ili droga).

Scenarij: "Preseljenje u novi, nepoznati grad"	Opis mogućeg ishoda događaja	Vaši odgovori koji ukazuju na otpornost
"Crni labudovi" (neočekivani)		
"Crne meduze" (povećanje)		
"Sivi nosorози" (očekivani)		
"Crni slonovi" (zanemarene činjenice)		

MORAM BITI SAVRŠEN/A

NITKO NIJE SAVRŠEN

(Perfekcionizam, prihvaćanje kritike)

Osobu koja je fiksirana na postizanje savršenstva nazivamo perfekcionista. U teoriji, postoji opće slaganje da je perfekcionizam karakteristika osobnosti povezana s postavljanjem zahtjevnih osobnih standarda i nerealno visokih ciljeva te pretjerano negativnim reakcijama na uočene neuspjehe. Jedna od ključnih značajki perfekcionizma odnosi se na način na koji reagiramo na vlastite pogreške. Perfekcionista imaju oštar način reagiranja na sebe i svoje ponašanje kada ne uspijevaju živjeti u skladu s visokim standardima koje su postavili, a pritom su vrlo samokritični kada smatraju da nisu postigli savršenstvo. Iako to nije uvijek slučaj, studije sugeriraju da je perfekcionizam nešto izraženiji kod onih koji su identificirani kao “daroviti” u jednoj ili više životnih domena. Nije potpuno jasno kako nastaje perfekcionizam, ali neki stručnjaci smatraju da se razvija kada djeca poprime poruku da **moraju zaraditi ljubav i odobravanje** svojih roditelja savršenim ponašanjem i postignućima. Pritom roditeljske kritike i reakcije na djetetov neuspjeh uvijek dominiraju u odnosu na pohvale i podržavajuće poruke kada je situacija teška i zahtjevna.

Zaokupljenost organizacijom i savršenstvom oduzima mnogo vremena, a visoka potreba za redom može se manifestirati u prekomjernoj pažnji za detalje, bez obzira na to koliko ti detalji mogu biti nebitni i trivijalni. Perfekcionisti su skloni stvaranju zahtjevnih rituala i rasporeda te slijepom praćenju vlastitih životnih pravila. Kada se dogodi bilo kakva neočekivana situacija ili promjena plana, perfekcionisti se osjećaju bespomoćno, mogu reagirati potpunim odustajanjem i imati problema s depresivnim simptomima.

Prilično su samokritični i visoko savjesni, prate svaki svoj postupak i teško sebi opraštaju pogrešku zbog čega im treba dosta vremena da prorade bilo kakvu negativnu informaciju iz okoline. Sami su sebi najgori kritičari jer stvari nikad nisu “dovoljno dobre”. Kao rezultat toga, tipični perfekcionista u svakom novom zadatku vidi još jednu priliku za samokritičnost, razočaranje i percipirani neuspjeh. Stres uzrokovan ovom razinom perfekcionizma može dovesti do osjećaja tjeskobe i povezan je s ishodima kao što su nisko samopouzdanje, poremećaji prehrane, poremećaji spavanja i kronični psihički stres.

U društvu perfekcionisti nisu baš omiljeni. Njihov manjak fleksibilnosti pri stvaranju pravila i organizaciji druženja dovodi do čestih izostajanja i komplikacija zbog nebitnih sitnica. S obzirom na to da su jako posvećeni poslu, perfekcionisti nemaju vremena za odmor i druženje s prijateljima. Kada i odvoje vrijeme za odmor, odabiru hobije koji traže puno posvećenosti, kao što su šah, programiranje i slično, a čak i igra može sličiti radu. Ono što je problem jest činjenica da perfekcionisti ne rade ovakve stvari da bi posao zaista obavili izvrsno nego da bi ih drugi prihvatili, cijenili i voljeli. Žive u uvjerenju da će drugi otkriti njihove mane i nedostatke i potpuno ih odbaciti. Smatraju da se drugima, ali i samima sebi, mogu svidjeti jedino savršeni ili nikakvi. Upravo ovdje nastaje problem jer ih ta silna potreba za podrškom, poštovanjem i ljubavlju drugih odvlači u drugu stranu u kojoj toliko rade, slažu stvari i traže savršenstvo da uopće nemaju vremena ostvariti iskreni, duboki odnos temeljen na uzajamnom povjerenju i poštovanju. Problem je što pretjerana težnja ka savršenstvu i zaokupljenost time da sve bude besprijekorno, pojedince može dovesti do pokušaja uspostavljanja kontrole nad situacijama ili ljudima što ugrožava izvršavanje uobičajenih obveza i

održavanje kvalitetnih međuljudskih odnosa. Zbog toga perfekcionisti mogu osjećati usamljenost, manjak podrške i osjećaj da je jedini način da se zbliže s drugim ljudima ostvarivanje postignuća radi koji će ih drugi cijeliti i voljeti. Odnosi su im zbog toga često površni i plitki, nema otvaranja drugima niti dijeljenja problema, jer problemi za perfekcioniste predstavljaju slabost i ranjivost, nešto na što ne mogu utjecati niti kontrolirati, a drugi ih zbog toga mogu odbaciti.

Umjereni perfekcionizam može biti koristan ako ga osoba zna iskoristiti i kontrolirati te ako pritom ima podršku okoline, ljudi koji je dobro poznaju i koji joj mogu signalizirati kada krene pretjerivanje. Pozitivna je karakteristika ove osobine posvećenost poslu i visoki standardi zbog kojih su rezultati kod ovakvih pojedinica zaista impresivni. Međutim, kada perfekcionizam prijeđe granicu normalnog, kada želja za izvrsnošću prijeđe u želju za savršenstvom, osoba postaje kronično nezadovoljna svojim poslom zbog čega je sklona odugovlačenju i kašnjenju u izvršavanju obveza zbog silne želje da sve bude savršeno. Pritom radi više nego što je potrebno i ne uzima nikakve odmori da bi povratila mentalnu snagu i energiju. Iscrpljenost je na kraju dovede do toga da se prestane truditi, da zadatke privede kraju samo da ih riješi jer je već previše vremena i snage potrošila na nebitne sitnice. Srećom, perfekcionizam nije nešto što je toliko fiksno, od čega osoba ne može pobjeći ili s čime se ne može boriti. Može se naučiti upravljati perfekcionizmom kako on ne bi bio tako destruktivna sila u životu, ali je za to potrebna pomoć i podrška okoline, a često i stručna psihološka pomoć.

Perfekcionista nasuprot osobi sa zdravom potrebom za uspjehom

(Miljković i Rijavec, 2001)

Perfekcionista	Osoba sa zdravom potrebom za uspjehom
Postavlja nerazumne ciljeve	Postavlja realne, dostižne ciljeve
Ima osjećaj vlastite vrijednosti utemeljen na rezultatima i izvanjskim standardima	Ima osjećaj vlastite vrijednosti utemeljen na unutarnjim kriterijima
Nikad nije zadovoljan	Zna nagraditi sama sebe za trud i rad
Stalno se uspoređuje s drugima	Priznaje svoju jedinstvenost
Osjeća se neprihvaćeno i bezvrijedno ako nije uspješan te nije u stanju prihvatiti pogrešku bez intenzivnog osjećaja srama	Prihvata svoje slabosti i, bez obzira na njih, sebe smatra vrijednom osobom
U slučaju neuspjeha osjeća intenzivnu depresiju i razočaranje	Prihvata neuspjeh kao dio procesa učenja i nastavlja dalje
Usmjeren samo na rezultat, ne pronalazi zadovoljstvo u praćenju napretka prema cilju	Uživa u "putovanju" prema cilju i usmjerena je na proces
Pretjerano se brani kada ga kritiziraju	Pozitivno reagira na konstruktivnu kritiku

ZAPAMTITE!

Nitko od vas ne očekuje da budete savršeni, a to ne biste trebali niti vi. Suosjećanje prema sebi u teškim i zahtjevnim situacijama, prihvaćanje vlastitih nedostataka i nesavršenosti te traženje pomoći i podrške od drugih važno je za mentalno zdravlje. Jedna je stvar težiti izvrsnosti i željeti biti uspješan, a sasvim je druga beskrajno se kritizirati što nismo postigli nedostižno savršenstvo.

RADIONICA / AKTIVNOSTI

Možda ste se već tijekom čitanja prepoznali u nekim perfekcionističkim opisima. Moguće je da ste shvatili u kojem području imate problem, a možda se ipak čini da ste daleko od problema savršenosti. Rješavanjem upitnika možda dobijete odgovor na pitanje: "Jeste li perfekcionista?" Označite u kojem se stupnju slažete sa svakom od dolje navedenih rečenica.

5 = u potpunosti se slažem

4 = donekle se slažem

3 = niti se slažem niti se ne slažem

2 = donekle se slažem

1 = uopće se ne slažem

Važno mi je da me svi vole i prihvaćaju.	1	2	3	4	5
Sve što radim moram učiniti potpuno stručno i savršeno.	1	2	3	4	5
Radije neću ni pokušati, nego da učinim pogrešku.	1	2	3	4	5
Strašno je kad u nekoj situaciji ispadneš glup ili kad se osramotiš.	1	2	3	4	5
Idealan je odnos moguć, samo ako nađem pravu osobu.	1	2	3	4	5
Ne mogu podnijeti kad me netko kritizira.	1	2	3	4	5
Ako u nečemu ne uspijem, osjećam se vrlo loše.	1	2	3	4	5
Više očekujem sam od sebe nego što drugi očekuju od mene.	1	2	3	4	5
Odustat ću od zadatka ako mi se čini da neću uspjeti.	1	2	3	4	5
Stvari koje moram obaviti nerijetko odgađam do zadnjeg trenutka.	1	2	3	4	5
Više sam usmjeren na mogući neuspjeh nego na potencijalni uspjeh.	1	2	3	4	5
Više od drugih ljudi obraćam pažnju na detalje.	1	2	3	4	5
Kad napravim pogrešku pokušavam je prikriti.	1	2	3	4	5
Teško mi je priznati da nešto ne znam.	1	2	3	4	5
Zabrinut sam što će drugi ljudi misliti o meni ako pogriješim.	1	2	3	4	5
Izbjegavam neke situacije jer se bojim da bih mogao ispasti glup.	1	2	3	4	5
Izbjegavam poduzeti neke stvari jer se bojim da bih mogao doživjeti neuspjeh.	1	2	3	4	5
Preuzimam previše poslova, pa ih nisam u stanju sve obaviti kako treba.	1	2	3	4	5
Često u glavi vrtim situacije u kojima sam učinio ili rekao nešto loše.	1	2	3	4	5
Puno se brinem o odijevanju, frizuri, šminki.	1	2	3	4	5

Rješenje: Zbrojite bodove na način da zbrajate brojeve odgovora koje ste dali. Možete imati od 21 do 105 bodova.

88 – 105 bodova	Vaš rezultat ukazuje na to da je perfekcionizam glavna pokretačka snaga u vašem životu. Što više bodova imate unutar ovog opsega, to ste skloniji perfekcionizmu. Vjerojatno je da vas to čini manje efikasnim nego što biste to mogli biti. Bilo bi dobro da preispitate svoje perfekcionističke sklonosti jer, vjerojatno, utječu na različita područja u vašem životu.
38 – 87 bodova	Imate normalna očekivanja od sebe i ne postavljate si nerazumne ciljeve koje je nemoguće ostvariti. Nije vam svejedno što drugi ljudi misle o vama i nije vam svejedno hoćete li biti uspješni ili nećete biti uspješni. No, ovakve brige ipak nisu najvažnija stvar u vašem životu.
21 – 37 bodova	Ne samo da niste perfekcionista, nego ste skloni suprotnom ekstremu. Ne brinete se o tome što drugi ljudi misle o vama i ne bojite se neuspjeha. No, vjerojatno je da niste dovoljno oprezni i ne postavljate sebi ciljeve koji vas mogu dovesti do uspjeha.

Kako pobijediti perfekcionizam?

1. Osvijestite vlastite pretjerano kritičke misli.
2. Postavite realna očekivanja.
3. Suočite se s neuspjehom.
4. Pronađite vrijeme za sebe i odmor.
5. Prihvatite da savršeno biće ne postoji.
6. Naučite razlikovati bitno od nebitnog.
7. Ograničite vrijeme za rad.
8. Ulažite vrijeme u odnose s drugima.
9. Razmišljajte o procesu, a ne rezultatu.
10. Naučite postavljati realne ciljeve.

Vježba "zrcalo"

Na obični bijeli papir svaki učenik nacrtava okvir ogledala. Okvir može ukrasiti prema vlastitoj želji, nacrtati na njemu što želi, obojati ga ili ostaviti neobojanog. Iznad okvira neka napiše svoje ime i prezime. Kada svi nacrtaju okvir, svoje "zrcalo" šalju prvoj osobi pored sebe, a onda ga ona šalje dalje ostalim učenicima dok se ne vrati na početnu poziciju. Poanta je da svaki učenik napiše nešto lijepo što voli kod osobe kojoj okvir pripada i pošalje ga dalje (bez potpisivanja tko je što napisao). Na kraju vježbe raspraviti o tome što je učenike iznenadilo na njihovu "zrcalu", kako oni sebe vide u odnosu na ono kako ih vide drugi učenici, što bi voljeli promijeniti, a što ih je posebno usrećilo.

Preporuke za čitanje/gledanje

- *Encanto: Naš čarobni svijet* (2021), animirani film, PG 6+
- *Freedom Writers* (2006), film, PG 13+
- Dubravka Miljković i Majda Rijavec — *U potrazi za čarobnom svjetiljkom: psihologija samomotivacije* (Zagreb: IEP).

~~MORAM SVE
SAM/A~~

~~MOGU
POTRAŽITI
POMOĆ~~

(Suradnja s drugima, empatija, emocionalna inteligencija)

Svaki put kada se suočimo s nekim problemom, imamo mogućnost rješavati ga na više načina — s resursima i kapacitetima koje trenutno imamo, samostalno ili uz pomoć drugih te u ovom trenutku ili kasnije. Kada odaberemo samostalno rješavanje problema koji je potrebno odmah riješiti, a nemamo dovoljno resursa niti ideja kako doći do rješenja, velika su nam pomoć drugi ljudi u našoj okolini, odnosno ljudi u koje imamo povjerenje. Nažalost, danas je kod mnogih mladih prisutna usamljenost, ali ne ona fizička, nego psihička — složena ljudska emocija koju svaki pojedinac doživljava na jedinstven način. Usamljenost prati osjećaj praznine, tuge, neželjenosti i neprihvatanja, a suočeni smo s vremenom u kojemu ljudi često žude za stvarnim kontaktom s drugima da bi se na kraju taj kontakt nerijetko ostvario samo putem društvenih mreža. Usamljenost može biti prediktor depresivnih i anksioznih stanja, a samoća općenito utječe na to kako interpretiramo društvene interakcije i kako se u njima ponašamo.

Povezanost s drugima, posebno u teškim i stresnim situacijama, smanjuje razinu hormona stresa (kortizola) i potiče lučenje hormona oksitocina koji je odgovoran za povezivanje i stvaranje bliskosti s

drugima te razumijevanje vlastitih i tuđih emocija. Drugim riječima, traženje pomoći u naizgled bezizlaznim situacijama smanjuje razinu stresa i povezuje nas s drugima. Pritom nam pomaže u razvoju emocionalne inteligencije, odnosno razumijevanju vlastitih i tuđih emocija, razumijevanju drugih ljudi općenito (što ih motivira, kako funkcioniranju, kako s njima surađivati) te stvaranju točnog, vjernog modela vlastite ličnosti i sposobnosti da se taj model upotrijebi za uspješno funkcioniranje u životu. Ljudi su društvena bića, a najbolje funkcioniraju u manjim ili većim skupinama u kojima osjećaju privrženost i povjerenje. Zašto je onda toliko teško potražiti pomoć kada nam je teško?

Automatska negativna misao “moraš sve sam” djelomično je vezana za razmišljanje da druge ljude opterećujemo vlastitim problemima i da su oni (vjerojatno) u težoj situaciji od naše. Djeca koja se boje tražiti druge za pomoć često su odgajana u obiteljima koje su skrivale probleme kako bi očuvali pozitivnu sliku o sebi te u obiteljima koje su silno nastojale udovoljiti drugima kako bi svi bili sretni i zadovoljni. Takvo je dijete živjelo u okolini koja je potiskivala emocije i stvarno stanje situacije, a pritom je za bilo kakvo pokazivanje emocija bilo obeshrabreno jer time dovodi u opasnost izlaganje obiteljskih problema javnosti. U takvim okolnostima nedostatka pažnje i osjećajnosti, dijete može razviti iskrivljeno uvjerenje da je sigurnije samostalno se boriti s problemima jer bi to druge ljude moglo opteretiti i udaljiti zbog čega ionako nema smisla biti blizak s drugima. Da bi zadobilo pažnju drugih, dijete može pribjegavati rizičnim ponašanjima kako bi se dokazalo i stvorilo svoje “ja” koje se gubi u zadovoljenju potreba ostalih.

U stvarnosti, problemi koje odlučimo podijeliti s drugima kako bismo dobili pomoć i podršku povezuju nas s drugima, stvaraju mogućnost otvaranja u odnosu i boljeg razumijevanja te nas uče puno o nama samima i ljudima koji nas okružuju. Tako se razvija empatija, sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi i primjerenog reagiranja na te emocije. Biti empatičan znači znati staviti se u “tuđe cipele” i shvatiti kako bismo mi postupali da smo u istoj situaciji. Osobe koje su u stanju prihvatiti i priznati svoju ranjivost, potražiti

pomoć drugih te pomoći drugima pri tješnju i umirivanju osjećaja raspolažu naročito cijenjenom društvenom vrijednošću. Svatko od nas dio je priručnog emocionalnog alata neke druge osobe kojoj pomaže u ostvarivanju emocionalnih promjena, bilo na bolje ili na lošije.

Emocionalna inteligencija razvija se tek u kontaktu s drugom osobom, a nerijetko se neopravdano smatra nevažnom u odnosu na opći kvocijent inteligencije. Ljudi koji imaju razvijenu emocionalnu inteligenciju, odnosno emocionalnu metasposobnost, upravljaju u svim područjima života (čak i onim intelektualnim). Ljudi koji nad svojim emocionalnim životom ne mogu ostvariti određenu vrstu nadzora često vode unutarne borbe, koje im onemogućuju da se otvore i povežu s drugima, usredotoče na posao i nesmetano razmišljaju.

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Aktivnost 1 – Ruka pomoći (Phifer i Sibbald, 2021)

Svi imamo dane kada nam je teško. Važno je znati da te okružuju ljudi kojima se možeš obratiti i zamoliti ih za pomoć. Nisi sam/a, smiješ tražiti pomoć. U ovoj aktivnosti razmisli o tome kome se obraćaš za pomoć kao i o tome tko se tebi obratio tražeći pomoć.

Kome se obraćaš kada ti je potrebna pomoć?

Kod kuće	
U školi	
U zajednici u kojoj živiš	

Tko je zamolio tebe za pomoć?

Kod kuće	
U školi	
U zajednici u kojoj živiš	

Promisli:
Kako se osjećaš kada znaš da možeš pomoći drugima?



sretan/na sam



u redu



nisam sretan/na

Aktivnost 2 — Biti povezan s drugima

(Phifer i Sibbald, 2021)

Kada smo suočeni sa stresnom situacijom ili kada nas preplave osjećaji, lako zaboravljamo da postoje drugi ljudi koji nam mogu pomoći. Napravi karticu koja će te podsjetiti da si povezan/a s drugima i da postoje povjerljive odrasle osobe koje ti mogu pomoći (možeš se javiti i u Pragmu). Ispuni dolje priloženu karticu, ukrasi je i izreži. Kad god ti bude trebao podsjetnik na to da si povezan/a s drugima, pročitaj tu karticu, glasno ponovi pozitivnu misao i budi svjestan/na da imaš podršku drugih ljudi.

Primjer:

Ako se osjećam **tužno**,

mogu se obratiti **Ivanu**

(povjerljivoj odrasloj osobi ili prijatelju)

i zamoliti da mi pruži podršku.

Pozitivna misao:

Ja sam voljena osoba. Povezan/na sam s drugima.

Povezan/a sam s drugima

Ako se osjećam _____,

mogu se obratiti _____

(povjerljivoj odrasloj osobi ili prijatelju)

i zamoliti da mi pruži podršku.

Pozitivna misao:

Aktivnost 3 — Igra povjerenja

Učenike podijelite u manje grupe, a jednom učeniku u svakoj grupi stavite povez na oči. Zadatak je ostalih u grupi da ga vode kroz (prirodne ili postavljene) prepreke u prostoru do određenoga cilja.

Preporuke za čitanje/gledanje/slušanje

- *Zauvijek Alice* (2014), film, PG 13+
- *Moj prijatelj Willy* (1993), film, PG 6+
- Dubravka Miljković i Majda Rijavec — *Kako biti bolji?* (Zagreb: IEP).

~~MORAM BITI
USPJEŠAN/A~~

~~SMIJEM
DOŽIVJETI
NEUSPJEH~~

(Strah od neuspjeha, društvenost, anksioznost)

Za oporavak od neuspjeha potrebno je vrijeme. Dugogodišnja ispitivanja stotina djece odrasle u siromaštvu, u nasilnim obiteljima ili s roditeljima s teškim duševnim oboljenjima, pokazuju da oni koji su otporni, čak i u najtežim situacijama, najčešće imaju ključne emocionalne sposobnosti, a među njima su i **društvenost** koja osvaja, a koja k njima privlači druge ljude, **samopouzdanje**, **optimistična ustrajnost unatoč neuspjesima i frustracijama**, **sposobnost brzog oporavka** od onoga što uzrujava i **vedra narav**. Ponekad se dogodi da imamo loš dan, loše postavljen cilj ili nedovoljno vremena za pripremu nekog zadatka zbog iznenadnih prepreka. Krajnji uspjeh nije potpuno pod našom kontrolom, kako to misle mnogi. Samo su ciljevi koje postavljamo do željenog uspjeha pod našom kontrolom, a pritom su podložni promjenama kako vrijeme prolazi, a ishodi se mijenjaju. Ciljevi moraju biti konkretni, jasni, mjerljivi, realni i dostižni. Osoba mora razumjeti svoje ciljeve i pisati ih u pozitivnom smjeru (npr. umjesto: “Ne smijem kasniti.” postavljati cilj: “Nastojim dolaziti na vrijeme.”). Neuspjeh je uvijek moguć, a uspjeh se ponekad dogodi tek nakon nekoliko neuspjeha, kada shvatimo što radimo pogrešno ili kada ojačamo vještine potrebne za suočavanje s preprekama do uspjeha.

Kada se dogodi neuspjeh, glavni je cilj vratiti ravnotežu, vjeru u siguran i pravedan svijet i shvaćanje da su događaji u našim životima većinom predvidljivi i da ih većinom moguće kontrolirati. Kada doživimo neuspjeh, cilj je shvatiti da smo i dalje dovoljno kompetentni za nošenje s problemima koji se događaju i koji će se uvijek događati. Nitko ne voli gubiti, a lošije se osjećamo zbog nekoga gubitka nego što se osjećamo dobro zbog jednako velikoga dobitka. Nažalost, bol koju osjećamo često je snažnija od užitka i radosti, a tjeskoba intenzivnija od nade. To je zato što nas negativne emocije, unatoč svojoj neugodnosti, štite. Kada doživimo neuspjeh, osjećamo se povrijeđenima, preplašenima, posramljenima i zgroženima kako bismo sljedeći put izbjegli veću štetu. Negativne emocije imaju svoju pravu svrhu, a to je da nas napune potrebnom energijom za djelovanje i mijenjanje sebe i svijeta. Negativne emocije ne trebamo doživljavati svakodnevno, no one nas ponekad mogu razviti do te mjere da neke životne probleme rješavamo vrlo jednostavno. Nošenje s negativnim emocijama također je važno kao i doživljavanje pozitivnih emocija. Prva je faza nakon neuspjeha najteža, kada moramo prihvatiti stvarno stanje stvari, a onda kreće druga faza — oporavka, kada prorađujemo emocije koje smo doživjeli i prikupljamo dovoljno snage za ponovni pokušaj. Upravo zato nas negativne emocije prvo u početnoj fazi nastoje umiriti i stabilizirati, kako bismo se “odmorili” od težine neuspjeha i pripremili za nove pobjede. Osim kada je u pitanju **strah**.

Strah od neuspjeha ne mora nužno biti potaknut vlastitim neuspjesima. Neki su ljudi razvili strah od neuspjeha čak i iz samog promatranja drugih kojima je bilo teško i koji nisu uspijevali, a trudili su se. Drugi nam ljudi često služe kao modeli, a njihove reakcije na dobre i loše događaje direktno su podložna našem opažanju, pa tako i sami usvajamo mišljenje o vlastitim sposobnostima na temelju nečije reakcije na uspjeh ili neuspjeh. Možda smo doživjeli samo jedan neuspjeh i brojne kritike zbog toga, pa smo odlučili odustati od svih daljnjih pokušaja i ostati u svojoj teškoj poziciji. Tada govorimo o **naučenoj bespomoćnosti** koja ima za posljedicu prestanak truda ili potpuno odustajanje te vjerovanje pojedinca da se situacije ne mogu promijeniti, kako u jednoj domeni, tako i u svim ostalim domenama

na koje generaliziraju vlastiti neuspjeh. Također, s vremenom naučenu bespomoćnost može zamijeniti depresivno i anksiozno raspoloženje, zbog čega pojedinac nikada ne dosegne svoj stvarni potencijal. Neka će djeca, ovisno o karakteru, biti manje osjetljiva na neuspjeh i neće razviti strah dok je kod druge djece potreban dodatni angažman da shvate da nisu bespomoćna i da ih čekaju brojne druge prilike i putevi dolaska do cilja.

U školskim se dnevnicima vrednuje znanje, dok se ostale karakteristike učenika zanemaruju ili ih je teško opisati ili kvantificirati, poput društvenosti, empatije ili solidarnosti. Problem je što se loš školskih uspjeh izjednačava s lošom općom vrijednošću učenika zbog čega je nisko školsko, ali i opće samopoštovanje djece koja izlaze iz školskih klupa i vjeruju da s prosječnim ocjenama nikada neće postići miran i stabilan život.

Učenici koji imaju nisko samopoštovanje manje prihvaćaju odgovornost za svoj školski uspjeh, odnosno kada dobiju dobru ocjenu smatraju da je to bila sreća, a ne njihov trud koji je ovaj put prepoznat i nagrađen. Takvi učenici češće popuštaju pritisku vršnjaka, skloni su konformizmu, ne vjeruju u sebe i svoje mišljenje i stvaraju identitet na temelju povratnih informacija iz okoline koje su često negativne. Učenici koji ne vjeruju u sebe odustaju od zadataka i prije nego što su ih pokušali riješiti, a takvo nisko samopoštovanje u kombinaciji s lošim obiteljskim uvjetima povezano je s neprihvatljivim ponašanjem djece i mladih, odnosno načinom dolaska do neke vrste samopoštovanja i ostvarivanja vlastite vrijednosti, pa čak i u lošem društvu. Uz to, prisutni su brojni emocionalni i motivacijski problemi, a djeca koja nastave generalizirati neuspjeh na svoje cjelokupno “ja” postaju rizična za razvoj depresivnih problema, ali i ovisnosti.

ZAPAMTITE!

Umjesto razmišljanja da moraju biti uspješni i u svemu izvrsni, važno je potaknuti djecu da je neuspjeh sastavni dio života i da nema osobe na ovom svijetu koja ne prolazi kroz faze gubitaka. Koliko god nastojali kontrolirati životne situacije, neuspjeha će uvijek biti i oni su sastavni dio života. Uče nas mnogočemu, a posebno su važni jer grade vještine za nove prepreke u budućnosti koje ćemo zasigurno znati bolje riješiti nakon što smo naučili lekciju i izvukli ono dobro što nam je prethodni neuspjeli pokušaj donio. I pogreške ponekad postanu remek-djela!

KARTICE SAMOPOMOĆI	
Normalizirajte strahove, brige i anksiozne misli.	Anksioznost je normalna. Ljudi je često osjećaju. Svi imaju određenu vrstu anksioznosti.
Oduzmite opasnost.	Anksioznost prođe i nestane. Može biti intenzivna. Mogu je preživjeti tako što ću potražiti pomoć.
Usporite i zaustavite vlastite negativne misli.	Imam lažne alarme opasnosti. Trenutne misli nisu realne. Ne ludim i ne gubim kontrolu. Mogu ovo preživjeti.
Učite iz prošlosti.	Imao sam mnogo negativnih predviđanja koja se nisu ispunila. Oko mnogih strahova bez razloga sam se brinuo, ispalo je dobro.
Planirajte i prihvaćajte.	Mogu sjesti na mirno mjesto i pratiti razinu pobuđenosti. Osjećam da mi srce snažno kuca, ali mogu se smiriti.

RADIONICA / AKTIVNOSTI

Aktivnost 1 – Upute za uzemljenje (Phifer i Sibbald, 2021)

Tehnike uzemljenja jednostavne su brze aktivnosti koje ti mogu pomoći da se povežeš sa sadašnjim trenutkom usredotočujući se na svoju okolinu i distancirajući se od zahtjevnih misli i osjećaja. Ovakva aktivnost može ti pomoći kada se počneš osjećati neugodno ili zabrinuto. Koristeći se "Uputama za sigurnosno uzemljenje" kao primjerom, kreiraj vlastite upute za uzemljenje navodeći stvari koje te ispunjavaju osjećajem sigurnosti i mira.

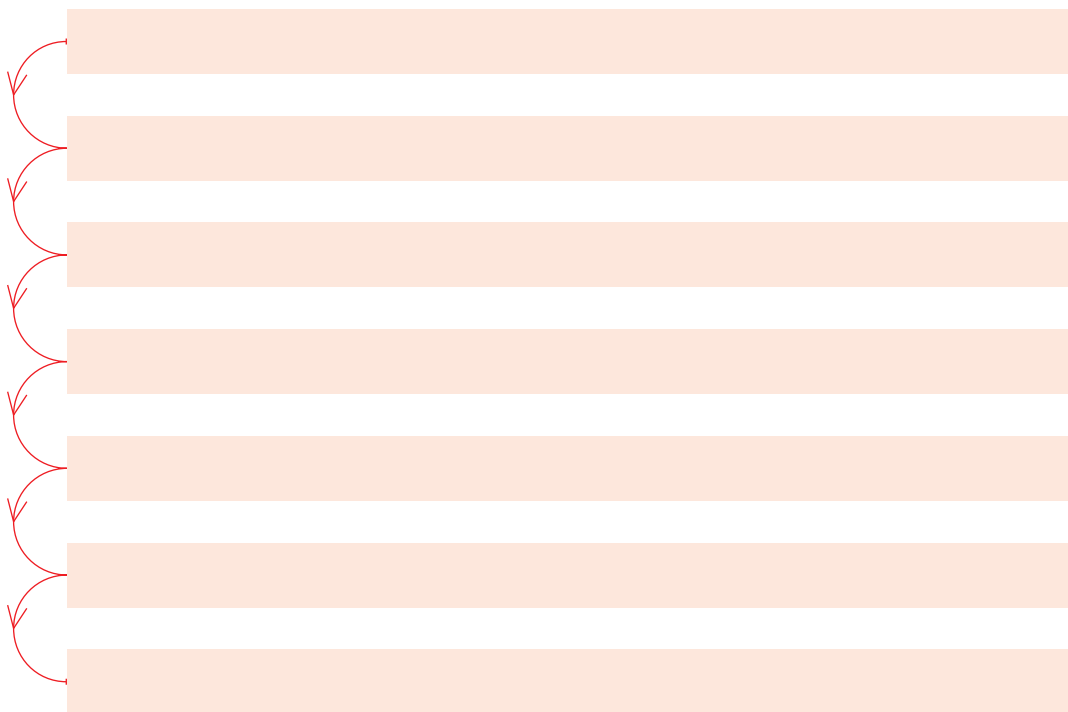
UPUTE ZA SIGURNOSNO UZEMLJENJE
5. Navedi petero ljudi u koje imaš povjerenje.
4. Navedi četiri sigurna mjesta.
3. Navedi tri ugodna osjećaja.
2. Navedi dvije vještine suočavanja sa stresom koje ti pomažu da se osjećaš sigurnije.
1. Reci jednu pozitivnu stvar, npr: "Ja to mogu." ili "Drugi ljudi me vole."
OSOBNJE UPUTE ZA UZEMLJENJE
5.
4.
3.
2.
1.

Aktivnost 2 – Lanac događaja (Stallard, 2010)

Ponekad se brinemo da će se dogoditi ružne stvari ako nešto ne napravimo. Upravo zato što tako mislimo, vjerujemo da je to istina bez provjeravanja koliko smo zapravo imali utjecaja na situaciju.

Započni zapisivati na dnu lanca i zapiši ružnu stvar za koju misliš da će se dogoditi. Zatim se vrati na početak lanca i ispuni sve karike koje bi morale postojati prije nego bi se ovo moglo dogoditi.

Procijeni koliko je moguće utjecati na konačni ishod situacije i što je moglo biti pod tvojom kontrolom, a što nije moglo biti.




Aktivnost 3 – “Što ako?” vježba i prorada strahova (Miljković i Rijavec, 2001)

Svatko od nas ima svoj omiljeni “što ako” repertoar pitanja koja si stalno postavlja — jednostavno zato što si nikada na njih ne odgovara. Odgovaranjem na ova pitanja provjeravamo imaju li naše misli objektivne dokaze u okolini koje ih opravdavaju. Pitanja “što ako” često nam postaju “strašila” koja kočuju 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, kako god grozne bile, manje strašne od nejasna užasa što ga osjećamo, a ne znamo mu ni ime.

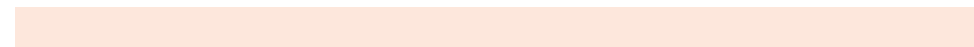
Uzmite list papira, napišite sve svoje “što ako” strahove i što ćete moći učiniti (barem jednu stvar) ako se ti zastrašujući događaji doista ostvare.

ŠTO AKO?

Tada



Tada

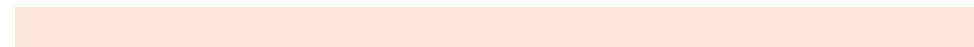


ŠTO AKO?

Tada



Tada



Preporuke za čitanje/gledanje

- *Juhu-hu (Ratatouille)* (2007), animirani film, PG 7+
- *It's a Kind Of A Funny Story* (2010), film, PG 13+
- *Progresivna mišićna relaksacija za djecu* — Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije, <http://cabct.hr/>.

~~MORAM SVE
ODMAH~~

MOGU SI
UZETI VREMENA
I PROSTORA

(Samopoštovanje, postavljanje granica)

Život u svakodnevnim obvezama kod kuće, u školi ili na poslu, često nas dovede u stisku s vremenom. Toliko je toga potrebno učiniti, a toliko je malo vremena. Umjesto da zamolimo za pomoć ili priznamo da nam je potreban kratak predah, najčešće preuzimamo sve zadatke koji se gomilaju i nastojimo ih odraditi što brže kako bismo ispoštivali vremenske rokove. Ponekad nema drugog izbora i stresni period jednostavno treba “preživjeti”, ali postoje oni ljudi koji čak i u relativno mirnim životnim razdobljima stalno osjećaju unutarnju napetost da nešto “moraju” napraviti, odmah i sada. Takve misli posebno se javljaju u stanju kada bismo se trebali odmoriti, kada je neradni vikend ili ljetni praznici. Istinita je ona “sve što možeš napraviti danas, ne ostavljaj za sutra”, ali nedostatak vremena za odmor i nemogućnost odlaganja poslova koji nisu hitni, dovodi nas u poziciju nekvalitetnog radnog učinka, odnosno one situacije u kojoj nešto čitamo, ali ne razumijemo što čitamo niti se kasnije sjećamo sadržaja. Oni koji su pretjerano posvećeni poslu i koji se u stresnim situacijama okupiraju radom, često na taj način izbjegavaju suočavanje s problemima koji ih čekaju kada ostanu sami sa svojim mislima i u svojem slobodnom vremenu.

Govorimo o stanju koje je suprotno od prokrastinacije — pravog odugovlačenja i dobrovoljnog odgađanja važnih zadataka koje namjeravamo obaviti. Stručnjaci smatraju da je u podlozi prokrastinacije manjak emocionalne samoregulacije i nemogućnost upravljanja vremenom. Međutim, i u stanju “odmah i sad” pronalazimo nemogućnost suočavanja sa slobodnim vremenom u kojem osoba podliježe svojim zapovjednim mislima koje je neprestano tjeraju na akciju. Problemi se najčešće pojave kada su u pitanju odnosi s drugim ljudima u kojima se jasno uočava manjak samopoštovanja osobe koja često nastoji dati 150 % od sebe prilikom čega stvara pritisak na drugu osobu u odnosu koja osjeća da ne pridonosi dovoljno ili da bi se trebala više truditi da odnos opstane. Naime, osoba koja smatra da stalno mora zadovoljavati određene “standarde kvalitete” često vjeruje da njezine sposobnosti opisuju ono što je ona te da vrijedi jedino ako su njezine sposobnosti na visokoj razini. Drugim riječima — “ako ne radim i ne ostvarujem dobre rezultate, drugi me neće voljeti, stoga moram sve odmah kako ne bih propustila prilike kojima ću ostvariti bolje rezultate”.

Takva osoba često ima visoko samopouzdanje kojim osjeća kontrolu i mogućnost ovladavanja samom sobom, svojim tijelom, ponašanjem i svijetom. Svjesna je da će uspjeti u onome čega se prihvati, a pritom se ne ustručava prihvaćati zadatke koji na prvi pogled izgledaju i iznad njezinih sposobnosti. Ima visoko izraženu samokontrolu, sposobnost moduliranja i kontroliranja vlastitih postupaka, zbog koje često dobiva pozitivne potvrde od društva. Međutim, unutarnja kontrola nad emocijama i mislima nije toliko razvijena, a socijalno poželjna ponašanja koja iskazuje na van ne ostavljaju dovoljno vremena i prostora za rad na emocijama. Kvocijent inteligencije često je zavidan, ali emocionalna je inteligencija na niskim razinama. Dugoročno potiskivanje emocija u ovakvom slučaju radoholičara može uvelike utjecati na razvoj raznih kroničnih, autoimunih bolesti s obzirom na to da je suočavanje s problemima najčešće okrenuto “prema unutra” zbog čega unutarnje psihofizičko funkcioniranje osobe često pati. Manjak samopoštovanja pritom može imati značajne negativne posljedice:

— *misli i izjave o sebi*: samookrivljavanje, sumnja u sebe, zanemaruje pozitivne karakteristike i fokusira se na slabosti i mane
— *ponašanje*: neasertivan, izbjegava izazove i mogućnosti, izbjegava kontakt očima, oklijeva, nesiguran glas
— *emocije*: osjećaji tuge, tjeskobe, krivnje, srama, frustracije, ljutnje
— *tjelesno*: umor, niska energija ili napetost.

Zbog manjka samopoštovanja, osoba često smatra da nije dovoljno vrijedna u odnosima s drugima, prihvaća sve prijedloge od drugih ljudi jer odbijanjem smatra da će je prestati voljeti, prilagođava se tuđim ponašanjima i preferencijama kako bi se što bolje uklopila i bila neprimjetna, a samim time zapravo narušava kvalitetu odnosa jer gotovo nikad ne izražava ono što misli i što joj smeta jer se boji reakcije drugih. Drugi ljudi često joj prelaze granice, ali to ne izražava jasno nego emocije drži u sebi sve do trenutka kada izgubi strpljenje i udalji se bez riječi. Često je u pozadini manjak pažnje i ljubavi u djetinjstvu od strane roditelja, pretjerano naglašavanje školskih i akademskih postignuća i nedostatak sigurne socijalne podrške. S vremenom, ovakve osobe osvijeste da je jako važno osigurati vrijeme za sebe i da to nije sebičnost nego nužna mjera samosuosjećanja, vraćanja izgubljene energije i pripreme za nove radne pobjede. Najčešće do toga dođe radom na sebi ili u bliskim odnosima u kojima osjeti da je istinski voljena neovisno o vanjskim mjerljivim rezultatima nego isključivo zbog onoga što jest.

ZAPAMTITE!

Većina roditelja djecu hvali samo onda kada dobiju dobru ocjenu u školi. Takva djeca su pod stalnim pritiskom i stresom od postizanja novih i boljih rezultata. Osjećaju se “nevidljivima” u svojoj okolini kada nemaju nešto novo “za pokazati”, procjenjuju ljude na temelju vanjskih obilježja i skloni su isključivanju onih koji ne cijene status i postignuće. Takvoj djeci nedostaje iskrena podrška, ljubav i prihvaćanje od strane drugih, ali i samih sebe. Prije nego što ih pohvalite za ocjenu u školi, provjerite kako se osjećaju i što ih muči. Tako se gradi kvalitetan odnos s djetetom, ali se tako gradi i dijete koje cijeni vlastite i tuđe vrijednosti samo na temelju toga što postoji i što je dio ovog planeta. Jer — to je dovoljno.

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Radionica 1 — Slika o sebi

(Bouillet i sur., 2018; prema Bašić i sur., 2005)

Samopoštovanje definira se kao ukupno mišljenje o sebi i doživljaj vlastite vrijednosti kao osobe, neovisno o statusu, moći, postignućima ili nekim drugim vanjskim procjenama. Međutim, svaka osoba na temelju određenih vlastitih obilježja stvara sliku o sebi koja se može razlikovati od slike koju o nama imaju drugi jer svi mi raspolažemo različitim informacijama jedni o drugima. Svojim ponašanjem šaljemo određene poruke o sebi koje drugi ljudi vide. Važno je misliti dobro o sebi i drugima, a osobe koje imaju realnu i dobru sliku o sebi zadovoljne su osobe. Kada možemo nabrojati svoje vrijednosti i kvalitete (ne one koje su vezane za ocjene ili rezultate nego osobnost — vedrina, otvorenost, optimizam, društvenost, komunikativnost i sl.), lakše gradimo samopoštovanje.

Aktivnost — Osobna iskaznica

Voditelj podijeli učenike u 4–5 grupa. Svaka grupa dobije potreban materijal za rad: flomastere, bojice, škare, ljepilo, časopise i novine. Svaki učenik dobije papir na kojem s jedne strane piše VANJSKO JA, a s druge UNUTARNJE JA. Na samom početku, važno je dati uputu da se pri izradi osobne iskaznice pišu samo dobre stvari o sebi. Voditelj zamoli učenike da na stranici UNUTARNJE JA opišu, nacrtaju i/ili nalijepu sliku ili crtež kako sebe vide, što misle da su njihove snage i dobre osobine, što vole i sl. Iz novina mogu izrezati slike i riječi koje im mogu pomoći da se opišu. Nakon toga ih zamoli da svoj papir na kojem piše VANJSKO JA dodaju osobi s desne strane koja će napisati, nacrtati i/ili nalijepiti sliku ili crtež kako vas ona vidi i tako redom sve dok se osobna iskaznica ne vrati k vama. Kada se iskaznica vrati vlasniku, potiče se razgovor o tome koliko se slika koju učenici imaju o sebi razlikuje/slaže sa slikom koju imaju drugi o njima.

Radionica 2 — Punjenje baterija

(Adamlje i sur., 2019)

Opuštanje i razonoda, proslave, druženja, humor, kreativno izražavanje, gledanje filmova, slušanje glazbe — važan su dio života posebno kada se osjećamo kao da su nam se “baterije ispraznile” i da trebamo predah. Kada prolazimo kroz stresne i krizne trenutke, potrebno je organizirati vrijeme za sitne radosti koje nas trenutno odvajaju od obveza i opuščaju. Takva vrsta predaha smanjuje stres i uspostavlja emocionalnu ravnotežu, tj. “puni baterije”.

Aktivnost — Reset

Cilj je aktivnosti pomoći učenicima da se usredotoče na mjesto i vrijeme u kojem se nalaze (škola, razred, školski sat) i oslobode od misli i osjećaja koji ih u tome sprječavaju i odvlače njihovu pozornost. To znači osloboditi se žaljenja za onim što je bilo jučer i onim što nas tek očekuje. Pronađite udobno mjesto, uklonite buku i sve ostalo što bi vas moglo ometati. Pokrenite štopericu (učenici svaki za sebe ili nastavnik za čitav razred, ovisno o pravilima po pitanju korištenja mobitela na nastavi) i ugodno se smjestite. Pokušajte, bez gledanja na mobitel, pogoditi kada je prošlo tri minute. Kada procijenite da je vrijeme isteklo, pogledajte na sat.

- Koliko je zbilja vremena prošlo? Jeste li pogodili, promašili ili premašili vrijeme? Je li vam bilo teško čekati da vrijeme prođe bez da radite bilo što? Koje su vam misli prolazile kroz glavu? Zapišite ih!
- Osjećate li da često nemate dovoljno vremena, da ništa ne stizete, da vam vrijeme “bježi”? Osjećate li se napetima kada ne radite ništa i kada biste se trebali odmoriti?

Preporuke za čitanje/gledanje

- Dubravka Miljković i Majda Rijavec — *Razgovori sa zrcalom* (Zagreb: IEP).
- *Čudo* (2017), film, PG 10+

MORAM BITI PRISUTAN/A

SMIJEM NEŠTO PROPUSTITI

(Strah od propuštanja; nomofobija; slika o sebi)

Zbog sve bržeg razvoja društvenih mreža, koje su donekle uvjetovale i svijet kakav danas poznajemo, nikada nije bilo lakše stvarati i održavati kontakte. Zahvaljujući internetu, informacije su nam na domak ruke pa se tako razvila i mogućnost stjecanja i proširivanja znanja iz svih životnih područja. Iako na to gledamo kao na veliki napredak modernog doba, što ono u suštini i jest, postoji i druga strana tog napretka — prekomjernog korištenja, pogotovo među mladima. Takvo prekomjerno korištenje može biti u obliku ekstenzivne uporabe digitalnih medija (trajno online), ali i psihološkog stanja trajne komunikacijske prisutnosti i dostupnosti (trajna umreženost). Kod mladih često ta trajna i stalna dostupnost može stvarati psihološke pritiske, u literaturi poznatije kao **FOMO** (*Fear of missing out*) ili strah od propuštanja. Iako nije isključivo vezan za društvene mreže, najpoznatiji je u tom kontekstu, a definiramo ga kao intenzivan strah ili strepnju da drugi doživljavaju ugodna i nagrađujuća iskustva, a da osoba koja nije prisutna ista ta iskustva propušta. U podlozi tog straha stoji želja da se kontinuirano bude u tijeku s onime što drugi rade te da ne izgubimo doticaj sa svim novostima i zbivanjima do kojih se dolazi preko različitih medija. Postoje razni koncepti kojima se pokušava objasniti zašto se mladi (ne) uključuju online (Przybylski, Murayamam DeHaan i Gladwell, 2013):

FOLO	Fear of living offline	Osjećaj nelagode i straha koji se javlja u situacijama prijeteće isključenosti ili isključenosti s interneta.
MOMO	Mystery of missing out	Osjećaj nelagode i straha koji se javlja onda kad prijatelji na društvenim mrežama prestanu objavljivati sadržaje. Uzrok straha nije briga da im se nešto dogodilo, već da su toliko okupirani zabavom (na koju osoba nije pozvana) da ne stignu ništa objavljivati. Predstavlja najteži oblik FOMO-a.
FOJI	Fear of joining in	Osjećaj strah od uključivanja, suprotan od MOMO-a. Osoba svoje online prijatelje uskraćuje za objave, ali ne zato što ne stiže od zabave, nego zato što se boji da će njegova objava ostati neprimijećena.
JOMO	Joy of missing out	Osjećaj radosti propuštanja. Javlja se onda kada osoba prihvati da je u redu ne biti zvijezda društvenih medija. Bitno je razlikovati ovaj sindrom od prijelaza u drugu krajnost, točnije osjećaj ravnodušnosti i nezainteresiranosti za sve što se događa u svijetu.

Svako ljudsko ponašanje motivirano je određenom potrebom koja se pokušava zadovoljiti, pa tako i ono na internetu i društvenim mrežama, koje se uglavnom povezuje sa zadovoljavanjem potrebe za bliskošću, ljubavlju i pripadanjem. Što je psihološka potreba za kompetencijom, autonomijom i društvenom povezanošću slabije zadovoljena, strah od propuštanja je prisutniji. S obzirom na laku dostupnost i sveprisutnost mreža i digitalnih medija, često to djeca i mlade rade nesvjesno i automatski, bez razmišljanja o tome koju potrebu ta iskustva zadovoljavaju. Posljedice takva ponašanja mogu biti vidljive u obliku narušene psihološke dobrobiti, ali i kvalitete odnosa s drugima. Osobe s niskim samopoštovanjem češće se okreću virtualnom načinu komunikacije. Razlog tome leži u samostalnom biranju sadržaja koji će se dijeliti, kada će se dijeliti i na koji će se način dijeliti. Zato je nužno prepoznati vlastite motive i potrebe kako bismo na ispravan način koristili prednosti digitalnog doba, pritom pazeći na vlastitu i tuđu dobrobit.

Adolescencija je posebno osjetljivo razdoblje u kojem je od velike važnosti afirmacija od strane vršnjaka, a sama prisutnost na društvenim mrežama ostavlja dojam pripadanja te se mladi osjećaju prihvaćeno uz mobilni uređaj koji im osigurava socijalizaciju, premda na virtualan način. Pozitivne reakcije koje mladi dobivaju od drugih

na društvenim mrežama izazivaju osjećaj trenutnog zadovoljstva. Ponašanje na društvenim mrežama uvjetovano je pozitivnim povratnim informacijama koje se dobivaju od drugih što potiče lučenje dopamina povezanog s osjećajem zadovoljstva, što može dovesti i do nekog oblika ovisnosti.

Fobija modernog doba poznata je kao **nomofobija** i odnosi se na strah od nemogućnosti komuniciranja pametnim telefonom ili internetom, a očituje se u sve većoj potrebi za ponavljajućim i učestalim provjeravanjem poruka, poziva, obavijesti (eng. constant checker), stalnoj uporabi pametnih telefona, nošenju punjača u slučaju prazne baterije, stalnoj dostupnosti i držanju mobilnog uređaja u vidnom polju, ali i jače izraženoj preferenciji indirektno komunikacije svojstvene digitalnim mrežama. Često se navedena ponašanja, koja su prvotno namijenjena mediju za koja su osmišljena, preslikavaju i na ponašanja u odnosima u realnom svijetu čime dolazi do narušene kvalitete odnosa i poteškoća u ostvarivanju dubljih intimnih odnosa, kontakti postaju sve površniji, što u konačnici može dovesti do socijalne izolacije i manjeg zadovoljstva životom. U istraživanju (Varga i sur., 2022) u kojem je sudjelovalo 282 djece u dobi od 10 do 15 godina (59,6 % djevojčica) i 282 roditelja (79,8% majki) pokazalo je da djeca dnevno provedu oko 2,5 sata koristeći pametni telefon, a dječje samoprocjene pokazuju da dnevno provedu oko tri sata koristeći pametni telefon. Rezultati pokazuju da je više vremena provedenog u korištenju pametnog telefona povezano s lošijim raspoloženjem, nižim zadovoljstvom životom i nižim školskim uspjehom kod djece i upućuju na važnost ograničavanja i nadzora korištenja pametnih telefona kod djece.

ZAPAMTITE!

Živimo u vremenu kada je nemoguće ignorirati njegov digitalni aspekt. Internet sa svim svojim sadržajima omogućuje brže stjecanje znanja, kompetencija, iskustva te služi kao izvor dodatnih mogućnosti socijalizacije i održavanja kontakta s ljudima koji nam nisu fizički blizu. Međutim, nužno je osvijestiti koje potrebe nastojimo zadovoljiti na mreži, naučiti postavljati granice u njegovu korištenju, stvoriti sliku o sebi temeljem vlastitih vrijednosti, ciljeva te odnosa s ljudima u realnom vremenu i svijetu te paziti na svoje mentalno zdravlje.

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Aktivnost 1 (za niže razrede osnovne škole)

Voditelj/ica radionice učenicima prikazuje video *Social Media addiction* (trajanje: 2,29 min) na poveznici:

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

Cilj je aktivnosti potaknuti učenike na razmišljanje o ovoj temi. Rasprava se može poticati postavljanjem potpitanja o svakom kadru u filmu i njegovu značenju, ali i usporedbom s njihovim iskustvima.

Aktivnost 2 (Kosanović i sur., 2021)

Voditelj/ica radionice dijeli učenicima radni listić (Prilog 1). Zadatak je učenika sa znakom kvačice označiti u kojoj se mjeri slažu s navedenom tvrdnjom te odnosi li se ta tvrdnja na njih. Nakon što su učenici završili s ispunjavanjem liste, motivira ih se za rad u paru ili u manjim grupama da prokomentiraju navedene tvrdnje. Dodatno se može poticati diskusija o razlozima korištenja društvenih mreža, njihovoj korisnosti i štetnosti, kada je njihovo korištenje problematično i slično.

Pitanja za raspravu:

1. Kako se osjećaš prije objavljivanja svoje fotografije/ videa na društvenim mrežama?
2. Kako se najčešće osjećaš prije nego što posegneš za mobitelom s namjerom provjeravanja statusa/obavijesti/poruka?
3. Kako se osjećaš kada tvoje objave imaju puno reakcija, a kako kada nemaju?

Prilog 1

Brza ugodna	
1.	Najugodnije se osjećam kada sam na društvenim mrežama.
2.	Osjećam se sigurno kada sam na društvenim mrežama.
3.	Često osjećam kako je smirujuće biti na društvenim mrežama.
4.	Kada sam na društvenim mrežama, mogu biti bez briga.
Razvoj identiteta	
5.	Na društvenim mrežama mogu biti onakav/onakva kakav/kakva zaista i jesam.
6.	Više me poštuju na društvenim mrežama nego u stvarnom životu.
7.	Ljudi me prihvaćaju onakvog/onakvu kakav /kakva jesam kada sam na društvenim mrežama.
8.	Dajem najbolje od sebe kada sam na društvenim mrežama.
9.	Volio/voljela bih da moji prijatelji i obitelj znaju kakvim me ljudi smatraju na društvenim mrežama.
10.	Kažem ili napravim stvari na društvenim mrežama koje nikad ne bih mogao uživati.
11.	Društvene mreže koristim da bih izrazio sebe drugima.
Izbjegavanje usamljenosti	
12.	Manje sam usamljen/a kada sam na društvenim mrežama.
13.	Malo me ljudi voli, osim onih koje sam upoznao/la putem društvenih mreža.
Zamjena za odnose uživo	
14.	Veze putem društvenih mreža mogu biti više ispunjavajuće nego one uživo.
15.	Društvene mreže zamjenjuju su mi za drugačije društvene kontakte.
Zabava	
16.	Društvene mreže pomažu mi u tome da mi brže prođe vrijeme.
17.	Društvene mreže potiču moju znatiželju.
18.	Na društvenim mrežama mogu vidjeti nešto zabavno.
Distrakcija	
19.	Na društvene mreže često odlazim kada želim izbjeći ili odgoditi neki neugodni posao koji imam.
20.	Kada sam na društvenim mrežama, ne mislim o problemima i stresu iz stvarnog života.
Stvaranje, održavanje i produbljivanje odnosa s drugima	
21.	Društvene mreže daju mi osjećaj da sam blizu svojih prijatelja, članova obitelji i drugih bliskih osoba.
22.	Pronašao/la sam nove prijatelje i poznanike putem društvenih mreža.
Informiranje, učenje i rješavanje problema	
23.	Putem društvenih mreža usvajam nova znanja i vještine.
24.	Društvene mreže pomažu mi u rješavanju nekih mojih osobnih problema.
25.	Putem društvenih mreža pratim vijesti.
26.	Putem društvenih mreža razmjenjujem informacije s prijateljima, obitelji i drugim bliskim osobama.
27.	Informiram se o novim trendovima.
28.	Društvene mreže pomažu mi u rješavanju nekih praktičnih problema.
29.	Društvene mreže koristim za stvaranje vlastita mišljenja.

Aktivnost 3

(Kosanović i sur., 2021)

Voditelj/ica radionice učenicima dijeli radni list (Prilog 2). Zadatak je učenika kvačicama ili plusevima označiti tvrdnje s kojima se slažu, odvojeno za odnose uživo te za one koje su uspostavili virtualno. Postoji i mogućnost proširivanja aktivnosti tako da tvrdnjama u tablici pridružuju ocjene od 1 (nimalo se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) te da odnose procjene i usporede temeljem danih ocjena koje se na kraju zbroje. Radni list ispunjava se samostalno, a potom se rezultati i dojmovi komentiraju u manjim grupama. U nastavku se učenike potiče da oblikuju zaključke analize te da pojasne koji odnosi imaju više dobrih strana. Njihova promišljanja iznose se na razrednoj razini, a voditelj naglašava dobrobiti odnosa uživo te ističe i potencijalne teškoće/izazove koji se mogu javiti kod odnosa u virtualnom okruženju.

Prilog 2

Moj/a prijatelj/ica	Uživo	Virtualno
Može me nasmijavati.		
Može nam biti zabavno razgovarati.		
Možemo smisliti sjajne ideje za zajedničko provođenje vremena.		
Mogu tražiti pomoć.		
Mogu posuditi nešto što mi je potrebno.		
Mogu tražiti da mi nešto pokaže.		
Može primijetiti ako se uzrujam.		
Može vidjeti ako me nešto muči.		
Mogu podijeliti neku tajnu.		
Može razumijeti kako se osjećam.		
Ostao/ostala bi mi prijatelj/ica čak ako neko vrijeme nismo u kontaktu.		
Ostao/ostala bi mi prijatelj/ica čak i ako nisam trenutačno popularan/na.		
Ostao/ostala bi mi prijatelj/ica čak i da se posvađamo.		
Ostao/ostala bi mi prijatelj/ica čak i da me drugi kritiziraju.		
Pohvali me kada radim nešto dobro.		
Uz nju/njega osjećam se pametno.		
Kaže mi svoje iskreno mišljenje.		
Ističe moje kvalitete.		
Uz nju/njega osjećam se sigurno u sebe.		
Uz nju/njega mislim dobre stvari o sebi.		
Uz nju/njega osjećam se sigurno u novim situacijama.		
Bilo bi izvrsno da je tu kada se bojim.		
Bilo bi mi ugodno da je uz mene kada sam nervozan/na.		
Uz nju/njega bilo bi mi bolje kada sam uzrujan/na.		

Preporuke za čitanje/gledanje

- Spitzer, M. (2018). *Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma*. Naklada Ljevak.
- Bilton, Nick, red. (2021). *Influenceri*. Objavljeno: veljača 2021. HBO Max.
- Hagen Jensen, Kim i Zinck, Tonni, red. (2020). *Tvornica snova*. First Lady film. Trailer: <https://youtu.be/uaTzMOYiNNQ> (pristupljeno: 6. 6. 2022.). PG +8
- Smith, Sarah, Vine, Jean-Philippe i Rodriguez, Octavio, red. (2021). *Nesavršeni robot Ron*. Objavljeno: listopad, 2021. PG +8
Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=URIVYN8EgcA> (pristupljeno: 6. 6. 2022.).

MORAM SE SVIDJETI DRUGIMA

MOGU SE SVIDJETI NEKIMA I SEBI

(Vršnjački pritisak; konformizam; pojam o sebi)

Adolescencija je razdoblje u kojoj mladi ljudi razvijaju svoj identitet, razvijaju vlastite stavove, ciljeve, interese, šire svijest o svojim snagama i slabostima, pri čemu se najviše oslanjaju na vršnjake i njihovu procjenu koja često utječe na to kako mladi vide sebe i svijet oko sebe s ciljem zadržavanja osjećaja pripadnosti sa svojom vršnjačkom skupinom. Iako je potreba za identifikacijom s vršnjacima i prijateljima nešto što je karakteristično i normalno za tu dob, često može doći do vršnjačkog pritiska. Postoje razne definicije vršnjačkog pritiska, ali u svima ono predstavlja ulaganje direktnog ili indirektnog napora da se nekome nametnu neželjeni stavovi ili ponašanja. S druge strane tog odnosa nalazi se osoba koja se konformira, tj koja mijenja ponašanja zbog stvarnog ili zamišljenog utjecaja drugih ljudi.

Skлонost adolescenata konformizmu i padanju pod vršnjački pritisak ovisi o mnogo čimbenika, ali najčešće govorimo u kontekstu nerazvijenog pojma o sebi. O samopoimanju govorimo kao o percepciji koju imamo o samima sebi, a na koju utječu značajni drugi te se ono pretežito formira iskustvom i interpretacijom okoline. Upravo sebe spoznajemo uspoređujući se kakvi smo u odnosu na druge ljude koji nam predstavljaju vrijedan izvor informacija, pogotovo u mladoj dobi.

Dvojaki su razlozi zbog čega u djetinjstvu i adolescenciji dolazi do povećane podložnosti vršnjačkom pritisku. Prvi razlog leži u tome da vršnjaci u toj dobi predstavljaju glavnu referentnu grupu.

Kako adolescent postaje dio skupine, tako raste i pritisak da razvije vrijednosti i interese koji su slični onima koje ima skupina čime se potiče solidarnost i sličnost unutar njihove grupe i razvoj grupnog identiteta po kojem se razlikuju od drugih skupina. Drugo objašnjenje leži u vršnjacima kao svojevrsnoj prijelaznoj fazi u potpunom osamostaljenju od roditelja koje će uslijediti za nekoliko godina. Upravo zbog značajne važnosti koju vršnjaci imaju, kod mlade još neizgrađene osobe dolazi do izraženog straha da će biti odbačen.

Ponašanjem osobe u jednom trenutku dominira jedna potreba, a samo javljanje potrebe uvelike ovisi i o dobi. Upravo je potreba za pripadanjem i ljubavlju ona potreba koja se primarno javlja i dominira ljudskim ponašanjem u adolescenciji što dodatno objašnjava utjecaj koji vršnjaci i prijatelji imaju na mladog pojedinca. Često se mladu osobu pokušava zadovoljiti preuzimanjem rizika koji mogu štetno djelovati na život ili njezino zdravlje. Potreba za pripadanjem proizlazi iz raznih unutarnjih motiva pa je tako stvaranje minimalne socijalne povezanosti početna točka u razvoju ove potrebe, nakon čega adolescent pokušava doći do što više informacija o sebi.

Kad ostvari taj motiv, osoba može znati što očekivati od sebe i svoje okoline te se razvija sposobnost razlučivanja o ispravnom i neispravnom. Problem se javlja onda kada se osoba nije u potpunosti razvila te nije u mogućnosti donijeti ispravnu odluku zbog čega ulazi u određena ponašanja potaknuta vršnjacima kako bi dobila pozitivnu povratnu informaciju od okolini kojoj se želi prikloniti.

U ovoj se dobi javlja i veća potreba za autentičnošću koja, ako nije zadovoljena, dovodi do osjećaja besmisla i beznađa. Mlade osobe često nisu svjesne vlastite individualnosti pa sebe gledaju kroz prizmu onoga kako ih drugi vide. To možemo vidjeti u kontekstu zadovoljstva fizičkim izgledom u kojem novi trendovi i nametnuti standardi ljepote kojima se mladi nastoje približiti u što većoj mjeri. U adolescenciji su bliski prijatelji te učenici iz razreda, uz roditelje i nastavnike, glavni izvori informacija o nama samima pa njihovo mišljenje uvelike utječe na samopoštovanje.

Nužno je osigurati podržavajuću okolinu koja će pomoći mladom pojedincu i poticati njegov razvoj. Mladi koji imaju razvijene komunikacijske vještine i koji u vlastitu domu imaju mogućnost iskazivati vlastito mišljenje, bit će i otporniji na pritisak vršnjaka. Zato je važno naučiti djecu i mlade da je “ne” potpun odgovor te ih podučiti vještinama kako učvrstiti i na ispravan način izraziti svoje stavove i htijenja.

Taktike nagovaranja

Laskanje	Osoba daje komplimente kako bi pridobila drugu osobu.
Logički pristup	Navode se “znanstveni” dokazi i podaci koji idu u prilog ili protiv određenog ponašanja.
Pozivanje na autoritet	Podsjećanje da se neka poznata osoba od važnosti ponaša na određeni način ili ima određeni stav.
Obećanje popularnosti	Stvaranje dojma da određeno ponašanje vodi ka prihvaćanju.
Obećanje nagrade ili prijetnja kaznom	Navođenje ugodnih ili neugodnih posljedica određenog izbora.
Upornost	Učestalo, dugotrajno zahtijevanje određenog ponašanja.
Nametanje krivnje	Navođenje osobe da se osjeća nezadovoljno ako ne prihvati nagovor.

- Kako reći NE?**
1. Izražavanje mišljenja
 2. Navođenje razloga
 3. Pokazivanje razumijevanja

- Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka**
1. Pogledaj u osobu
 2. Koristi miran, ali odlučan ton glasa
 3. Jasno reci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost ili ono što ti se ne sviđa
 4. Predloži neku drugu aktivnost
 5. Ako je osoba uporna, ustraj u svojem “ne”
 6. Zamoli osobu da ode ili izađi iz te situacije (napusti sobu, prostor...).

ZAPAMTITE!

Često dozvoljavamo sami sebi ponašanja s kojima se ne slažemo kako se ne bismo izložili potencijalnom odbijanju od strane drugih, ali vježbanjem odbijanja nerazumih zahtjeva poboljšavamo vlastitu sposobnost učinkovita rješavanja tih situacija i povećavamo samopouzdanje i osjećaj zadovoljstva, stvaramo pozitivniju sliku o sebi te preuzimamo kontrolu nad svojim životom.

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Aktivnost 1 – Aschova paradigma

Prije početka aktivnosti (idealno za vrijeme malog odmora prije sata) voditelj/ica aktivnosti u tajnosti zaduži trećinu razreda (6 do 7 učenika) kao “glumce” čiji će zadatak biti da odaberu isti, ali pogrešan odgovor (npr. Linija A). Nakon dogovora s glumcima, može se početi s uvodnom aktivnosti. Voditelj/ica radionice na projektoru pokazuje fotografiju (Prilog 1). Zadatak je učenika da pogledaju liniju na lijevoj slici, usporede je s trima drugim linijama te pronađu onu iste duljine na desnoj slici. Glumci pritom moraju ustrajati u svom istom, pogrešnom odgovoru, pazeći na to da ne odaju da glume. Cilj je ove aktivnosti provjeriti hoće li učenici koji nisu unaprijed znali o čemu se radi promijeniti svoje mišljenje i izabrati vidno pogrešan odgovor pod utjecajem vršnjaka.

Prilog 1



Aktivnost 2 – Igranje uloga (Martinis i sur., 2013)

Voditelj/ica radionice dijeli učenike u grupe od nekoliko učenika i svakoj daje papirić s problemskom situacijom iz nastavka:

1. U velikom si društvu. Svi puše cigarete. Osjećaš se kao da tu ne pripadaš jer si jedini/a koji/ne puši. Prijatelji ti ponude cigaretu uz napomenu: "Ovo su cigare za prave face".
2. Nalaziš se u prijateljevoj kući. Njegovih roditelja trenutno nema. Netko predloži da se popije alkoholno piće koje roditelji imaju u mini baru. Svi misle da je to odlična ideja, a ti to ne želiš. Čuješ kako netko govori: "Sigurno ga/ju je strah! Nikada nije probao/la cugu".
3. U školskom WC-u jedan učenik počne pušiti cigaretu i prosljedi je drugima. Svi povuku dim osim tebe. Netko te nazove kukavicom i svi se počnu smijati.
4. Nalaziš se na zabavi s prijateljima. Netko je donio bocu alkohola i svi oko tebe piju. Kada boca dođe do tebe, svi čekaju da popiješ gutljaj. Nikada prije nisi pio alkohol i ne želiš početi ni sada. No, čuješ kako svi počinju navijati da popiješ.

Dajte im vremena da uvježbaju kako bi se suočili s problemskom situacijom. Potaknite ih da koriste tehnike odolijevanja vršnjačkom pritisku i vještine asertivnosti. Neka svaka grupa predstavi svoju situaciju i rješenje ostatku razreda.

Aktivnost 3 (Redžović i sur., 2020).

Voditelj/ica radionice dijeli učenicima radni listić (Prilog 2). Zadatak je učenika da u za to predviđena mjesta, učenici napišu odgovore na sljedeća pitanja:

1. Sjeti se situacije u kojoj si se dao/dala nagovoriti na nešto što zapravo nisi želio/željela ili što je možda bilo u sukobu s tvojim uvjerenjima.
2. Što je bila tvoja željena dobit (poput zabave, prijateljstva, bolja slika o sebi), a što gubitak?
3. Situacija u kojoj nisi pristao/la na nagovore prijatelja. Što si učinio/la? Koje si argumente ponudio/la i kako si se suprotstavio/la nagovorima?
4. Što je bila tvoja dobit u toj situaciji (npr. ponos, izostanak posljedice)? Što je bio tvoj gubitak (zabava, prijateljstvo)?
5. Kako bi opisao/la osobu koja slijepo slijedi nekog prijatelja ili "zakon grupe"?
6. Ako je ta osoba tvoj prijatelj, kako joj možeš pomoći?

Prilog 2



Preporuke za čitanje/gledanje

- Brajko Livaković, M. (1997). *Kad pobijedi ljubav*. Zagreb: Znanje. (+12)
- Koga, F. i Kishimi, I. (2019). *Imati hrabrosti ne svidjeti se drugima*. Planetopija.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2014). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP
- Mallions, J. M. i Davis, J. (2020). *Snaga vršnjačkog pritiska*. Neretva (slikovnica).
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati (ne)sretan: psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP (D2).

~~MORAM BITI
JAK/A~~

~~SMIJEM REĆI
KADA MI JE
TEŠKO~~

(Traženje socijalne podrške)

O niti jednoj emociji ne možemo govoriti kao negativnoj jer ona može biti neugodna, ali je korisna. Njih ne treba izbjegavati jer bez njihova doživljavanja nema niti kvalitetnog emocionalnog razvoja. Zato je važno dopustiti da doživimo i izrazimo sve emocije jer, iako one bile neugodne, prilika su za učenje. Izražavanje i nošenje s vlastitim emocionalnim stanjima često zahtijeva neko vrijeme pa se tako često ona znaju zanemariti ili ignorirati čime se šalje poruka da su neugodni osjećaji i problemi koji su ih potaknuli nešto od čega se treba bježati čime ostajemo bez razvijenih vještina suočavanja s vlastitim osjećajima, ali i problemima. Način na koji se nosimo s problemima uči se od malih nogu pa tako reakcije okoline na djetetove emocije oblikuje način na koji će dijete doživljavati i izražavati svoje emocije te kada i kako razgovarati o njima.

Čovjek je društveno biće pa stoga niti ne čudi da najveći broj potreba zadovoljava isključivo suživotom s drugim osobama. Dominantan izvor socijalne podrške u srednjem djetinjstvu i adolescenciji zauzimaju vršnjaci te se od njih očekuje podrška i pomoć. Problem se javlja zbog percepcije društvenih situacija obojenim s jedne strane pomaganjem i suradnjom, a s druge strane rivalstvom i nadmetanjem,

pa se često smatra da dijeljenje s drugima predstavlja slabost i da će netko to iskoristiti protiv nas. Međutim, kad se otvaramo drugim ljudima i dijelimo svoje misli i brige dolazi do lučenja oksitocina čije lučenje najintenzivnije djeluje na amigdalu (tzv. “emocionalni čip mozga” čovjeka koji ima ključnu ulogu u stvaranju i procesiranju emocija) i centar za strah u mozgu. Posljedično, dolazi do smanjenja osjećaja napetosti, nervoze, straha, neizvjesnosti i lakšeg stvaranja i stupanja u nove odnose, a čime se smanjuje otuđenost, izoliranost i samoća. Osobe koje više dijele i izražavaju emocije imaju bolju psihološku prilagodbu i bolje tjelesno zdravlje, manje doživljavaju stres te doživljavaju više pozitivnih raspoloženja.

Socijalnu podršku možemo definirati kao percepciju da drugi ljudi reagiraju na naše potrebe i prihvaćaju ih. Da imamo druge ljude s kojima možemo razgovarati, na koje se možemo osloniti i koji nam pomažu u rješavanju problema. Kada nam sve ide po planu, imamo dojam da možemo sve sami. Međutim, u teškim vremenima poput prekida prijateljstva, intimnih veza i problema s roditeljima, traženje podrške i pomoći od velike je važnosti te nas štiti od njegovih štetnih učinaka. Kako? Tako da ćemo neke stresne događaje protumačiti manje stresnim i ozbiljnim nego što bismo to inače učinili. S druge strane, čak i ako je događaj uistinu toliko stresan, socijalna podrška i prijatelji pomažu nam u suočavanju s njim.

Iako je nekad teško podijeliti svoje brige zbog ponovnog proživljavanja i opetovane uznemirenosti i negativnog raspoloženja, ono dugoročno pozitivno utječe na pojedinca i njegovo zdravlje, ali nam povjeravanje drugima pomaže i u boljem razumijevanju događaja. Dijeleći svoja negativna iskustva, bilo u pisanom ili usmenom obliku, dajemo im smisleno objašnjenje u obliku priče kojom tumačimo događaje. Nije rijetko da dijeljenje s drugima počinje s nesuvislim i neorganiziranim opisima problema, a završi u suvislom i organiziranom obliku jer o događaju koji je jednom objašnjen više ne razmišljamo u toj mjeri te postajemo manje skloni potiskivati vlastite misli o tom događaju. Potiskivanje često dolazi do toga da, unatoč trudu da ne razmišlja o određenom događaju, dolazi do upravo suprotnog efekta i toga da se o njemu misli još i više.

Ako govorimo u kontekstu razreda, upravo je socio-emocionalna klima u razredu od velikog značaja u stvaranju ozračja i atmosfere dijeljenja. Ako postoje tenzije, napetosti ili sukobi, ako nema izraženog osjećaja pripadnosti grupi, ako nije izraženo zajedništvo i zadovoljstvo životom u grupi, manja je vjerojatnost da će osoba htjeti dijeliti svoje osobne stvari. Pozitivna socio-ekonomska klima potiče osjećaj sigurnosti, samopouzdanja, samosvijesti te potiče optimizam i smijeh u kojoj se lakše uspostavlja komunikacija, a u konačnici razvijanjem kvalitetnih vršnjačkih odnosa raste i sklonost prosocijalnom ponašanju, jača se samopoštovanje, djeca imaju pozitivniji stav prema školi te pokazuju bolje školske rezultate.

ZAPAMTITE!

Iako je ponekad teško sebe izložiti i otkriti pred drugima neke nesavršene trenutke iz našeg života, osjećamo se ranjivo i izloženo tuđoj kritici, važno je imati na umu da oko sebe imamo ljude koji se brinu za nas i kojima je stalo. Dijeljenje s drugima pomaže nam da i sebi objasnimo neki događaj i postanemo svjesni pravog problema koji leži u suštini.

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Aktivnost 1 — Krug povjerenja (za niže razrede OŠ)

Voditelj/ica radionice učenike dijeli u više manjih krugova po pet-šest učenika. U centru kruga izmjenjuju se dobrovoljci zatvorenih očiju, koje će članovi kruga nježno gurati od jednog do drugog člana.

Aktivnost 2 — SuperJa

Voditelj/ica radionice na papiriće piše imena svih učenika u razredu te ih stavlja u jednu posudu, nakon čega svaki učenik izvlači jedan papirić. Ako izvuče papirić sa svojim imenom, učenik ga vraća u posudu te izvlači ponovno. Zadatak je učenika na papirić napisati snagu, koju smatra da učenik kojeg je izvukao, posjeduje a koju bi učenik kod sebe htio usavršiti ili kojoj se divi (npr. upornost, marljivost, blagost, skromnost i sl.). Na taj način učenici se dijele u lanac parova u kojem je zadatak da svaki učenik podijeli neki svoj problem koji ima, koji je spreman podijeliti sa svojim parom, a za koji smatra da bi mu supersnaga od para izvučenog na papiriću mogla pomoći.

Aktivnost 3

Voditelj/ica radionice učenicima dijeli radni listić (Prilog 1). Zadatak je učenika zaokružiti odnose li se navedene tvrdnje na njih. Kasnije voditelj/ica potiče raspravu i razgovor o stupnju slaganja s navedenim tvrdanjima i razlozima. Aktivnost se može primjenjivati na djeci viših razreda osnovne škole, a moguće je prilagoditi i pojednostaviti stil pisanja tvrdnji i za niže razrede.

Prilog 1

Ova se lista sastoji od tvrdnji koje mogu, ali ne moraju biti točne za vas. Za svaku tvrdnju koja je za vas vjerojatno točna, zaokružite T; za svaku tvrdnju koja je za vas vjerojatno netočna, zaokružite N. Iako će vam možda biti teško odlučiti, odaberite jednu ili drugu mogućnost. Prije odgovaranja, brzo i pažljivo pročitajte svaku česticu. Ovo nije test pa nema točnih i netočnih odgovora.

Bodovanje

Dobiva se 1 bod za svaki odgovor točno (T) na pitanja 1, 4, 5, 6 i 10 te jedan bod za svaki odgovor netočno (N) na pitanja 2, 3, 7, 8 i 9.

1.	Poznajem barem jednu osobu čijim savjetima potpuno vjerujem.	T	N
2.	Ne postoji nitko kome mogu vjerovati da će mi pružiti dobar savjet.	T	N
3.	Stvarno ne postoji nitko tko mi može pružiti objektivnu povratnu informaciju o tome kako izlazim na kraj sa svojim problemima.	T	N
4.	Kada trebam savjet o tome kako riješiti osobni problem, znam da postoji netko kome se mogu obratiti.	T	N
5.	Postoji netko kome mi se nije neugodno obratiti za savjet i o najintimnijim temama.	T	N
6.	Postoji netko kome se mogu obratiti za savjet zbog rješavanja obiteljskih problema.	T	N
7.	Smatram da ne postoji nitko s kime mogu podijeliti svoje najdublje brige i strahove.	T	N
8.	Ako se nađem u obiteljskoj krizi, malo će mi mojih prijatelja moći pružiti savjet o tome kako da je riješim.	T	N
9.	Malo je ljudi kojima vjerujem da će mi pomoći riješiti moje probleme.	T	N
10.	Postoji netko kome se mogu obratiti za savjet zbog školskih obveza.	T	N

Preporuka za čitanje/gledanje

- Bush, Jared, Howard, Byron, Castro Smith, Charise, red. (2021). *Encanto: Naš čarobni svijet*. Walt Disney Animation Studios. PG +5
- Docter, Pete, red. (2015). *Izvrnuto obrnuto* (eng. *Inside out*). Pixar studio. PG +8
- Menendez-Ponte, M. (2020). *Velika knjiga emocija*. Planetopija
- Fosslien, L. i West Duffy, M. (2022). *Teški osjećaji. Kako biti okej i kad ništa oko nas nije okej*. Stilus knjiga

MORAM BITI U PRAVU

SMIJEM BITI U KRIVU

(Priznavanje pogreške; formiranje stavova;
stereotipi i predrasude)

Kod mladih se ponekad javlja osjećaj da uvijek moraju biti u pravu te doživljavaju svijet crno-bijelim. Od malih nogu djeca se uče prihvatljivim i neprihvatljivim načinima ponašanja, poželjnim stavovima, o tome što je ispravno, a što ne. Često takvi obrasci pristižu iz obitelji koje su koristile roditeljske stilove usmjerenije na osiguravanje kontrole nad ponašanjem djeteta, nego na pružanje emocionalne topline. I u kontekstu obrazovanja vidimo specifično gledište u pogledu točnih i pogrešnih odgovora na usmenim ili pismenim ispitima i definiranje ocjene temeljem njihove usporedbe, a što ima veliki daljnji utjecaj na životne ishode djece i mladih. O njima ovisi njihov upis u srednje škole, fakultete, odabir radnih mjesta i sl. Kad pogriješimo, nerijetko se javlja osjećaj srama ili krivnje, ali i straha od odbacivanja. Stoga ne čudi naučeno i uvriježeno mišljenje da moramo biti u pravu i donositi uvijek ispravne odluke jer ukoliko nismo — imat ćemo ozbiljne i negativne posljedice za svoje zdravlje, financije, budućnost...

Tinejdžerske godine posebno su osjetljive zbog pojave adolescentnog egocentrizma koji se očituje u vjerovanju da se “svijet vrti oko njih” te da je njihov pogled na svijet oko sebe jedini mogući i

ispravni. Priznavanje da nismo u pravu i činjenice da smo možda ipak u krivu predstavlja izazov zbog potrebe za održavanjem vlastite slike o sebi i samopoštovanja. Međutim, nemogućnost proznavanja pogreške vuče sa sobom i brojne druge probleme, ponajviše u socijalnim odnosima, kako s vršnjacima, roditeljima i nastavnicima, tako i s društvom u cjelini ukoliko se radi o stereotipnim mišljenjima i predrasudama koji vode diskriminaciji pojedinih članova društva. Zato je važno raditi na vještini aktivnog slušanja i empatije, kako bi se djeca i mladi mogli “staviti u cipele” druge osobe te razumjeti ono što oni imaju za reći, ali i osvijestiti kako se formiraju stavovi.

Stav se odnosi na vrednovanje ljudi, objekata ili ideja, a sastoji se od tri sastavnice — emocionalne, spoznajne i ponašajne. Emocionalna sastavnica odnosi se na emocionalnu reakciju prema objektu o kojem imamo stav; spoznajna sastavnica predstavlja misli i vjerovanja koja imamo o tom objektu, a ponašajna sastavnica veže se uz postupke koje imamo prema objektu stava. Iako svaki stav posjeduje sve navedene sastavnice, moguće je da neki stavovi budu više utemeljeni temeljem jedne negoli druge sastavnice. Ukoliko se vrednovanje zasniva prvenstveno na emocijama i vrijednostima, a ne na objektivnoj analizi prednosti i nedostataka ili analize činjenica, govorimo o **emocionalno zastupljenim stavovima**; ako se zasnivaju na klasifikaciji prednosti i nedostataka radi se o **spoznajno zastupljenim stavovima**, a ako se temelje na opažanjima vlastita ponašanja govorimo o **stavovima zasnovanim na ponašanju**.

Uzmimo na primjer stavove o Marvelovim superherojima. Prema Ivanovu mišljenju, najbolji je Marvelov superjunak Ironman. Humorističan je, nasmijava ga i, iako nije najsnažniji od svih, generalno mu se javljaju samo ugodni osjećaji na sam spomen tog junaka — možemo reći je Ivanov stav emocionalno zastupljen. S druge strane, Luka je analizom sposobnosti svakog Marvelovog junaka uvidio da je, iako nije toliko humoristična i zanimljiva kao Ironman, Scarlett Witch najsnažnija junakinja te da bi svakog drugog junaka pobijedila — zbog čega je i smatra najboljom superjunakinjom temeljem čega možemo reći da je spoznajno zastupljen. Konačno, Ema je zadnje godine kupila i dobila na dar

već dvije majice s grafikom Thora, jednu šalicu s njegovim citatom, ima poster u sobi, a i oslobodila je cijeli dan mjesecima unaprijed za novi nastavak njegova filma pa temeljem toga i sama zaključuje da je joj je vjerojatno on najbolji junak, iako su joj svi dragi. Možemo reći da je Emin stav zasnovan na ponašanju.

Međutim, nisu nam svi stavovi jednako važni. Tako navedeni primjer o superjunacima neće dovesti do velike rasprave i neslaganja između Ivana, Luke i Eme. O tome koliko nam je neki stav važan govori njegova **pobudljivost**. Ako nam pri susretu s objektom stava asocijacije brzo padaju na pamet, a osjećaji (ne)svidanja dođu nam odmah — možemo reći da je taj stav pobudljiv. Što je stav pobudljiviji, to nam brže pada na pamet, ali nam ga je i teže promijeniti.

Upravo se brzina stvaranja asocijacija može vidjeti kod formiranja stereotipa, a kojih djeca i mladi većinom nisu svjesni. **Stereotipi** su generalizacije o grupe ljudi kojima se istovjetna obilježja pripisuju praktički svim članovima grupe, ne uzimajući u obzir stvarne razlike među članovima, te predstavljaju maloprije spomenutu kognitivnu sastavnicu. Od malih nogu djeca su izložena brojnim stereotipnim prikazima pa tako ujedno i prihvaćaju mišljenja okoline o nekome kao svoja. S druge strane, **predrasude** definiramo kao neprijateljske i negativne stavove prema prepoznatljivoj skupini ljudi koji se zasnivaju isključivo temeljem njihova članstva u toj grupi te se one smatraju emocionalnom sastavnicom. Ljudski mozak ima tendenciju pojednostavljivati stvari, zbog čega i nastaju stereotipi. Problem se javlja onda kada ne propitujemo svoja razmišljanja i stavove, a na ljude oko nas ne gledamo u svoj punini različitosti i onda počnemo pokazivati diskriminativna ponašnja prema nekome.

Ono što je važno istaknuti, stavovi su podložni promjenama, pogotovo ako je izvor poruke stručan, vjerodostojan i privlačan u vidu ugodnosti kao osobine ličnosti i dobrohotnosti čime se stvara pozitivna misao o poruci, a smanjuje otpor kod osobe čiji se stav mijenja. Međutim, bez obzira na snagu argumenata i izvor poruke, o tome hoće li doći do promjene stava ili neće doći ovisi i o našoj motiviranosti za sagledavanje problema i elaboraciju. Ako smo

visoko motivirani, pažnja se usmjerava na argumente koje potom samostalno analiziramo, a onda se donosi odluka o prihvatanju ili odbacivanju. Iz navedenog se vidi koliko je važno da budemo otvoreni za slušanje tuđih argumentiranih stajališta, bilo da se radi o stavovima o društveno-političkim temama ili o općenitim uvjerenjima i načinima funkcioniranja unutar odnosa s prijateljima, roditeljima ili nastavnicima.

ZAPAMTITE!

Važno je posvijestiti da svaka osoba ima pravo na svoje mišljenje i svoje viđenje određene situacije pa samim time i na svoja emocionalna stanja prouzrokovana njom. To što je jedna osoba u pravu ne znači da je druga osoba u krivu. Ono što možemo napraviti aktivno je slušati druge i promišljati o vlastitim stavovima, obrazovati se o temi koja je predmet rasprave, biti otvoreni za kritiku te osvijestiti da je griješiti sastavni dio života, da iz tih pogrešaka možemo naučiti, kako o samoj temi, tako i o sebi i drugima!

RADIONICA /AKTIVNOSTI

Aktivnost 1

Voditelj/ica radionice dijeli učenike u parove, zamoli ih da se okrenu leđima i da se dogovore tko će biti osoba koja crta, a tko će davati upute. Osoba koja daje upute dobiva predložak (Prilog 1), a osoba koja crta papir i olovku. Potom im voditelj objašnjava vježbu: učenik koji će davati upute treba onom koji crta opisivati crtež riječima, a onaj koji crta treba prema tim uputama crtati. Pritom učenik koji crta ne smije gledati u predložak, ali smije tražiti dodatne upute i objašnjenja. Nakon crtanja, učenici mijenjaju ulogu. Sada osoba koja je u prvoj vježbi crtala dobiva novi predložak (Prilog 2) te ona daje uputu za crtanje u paru.

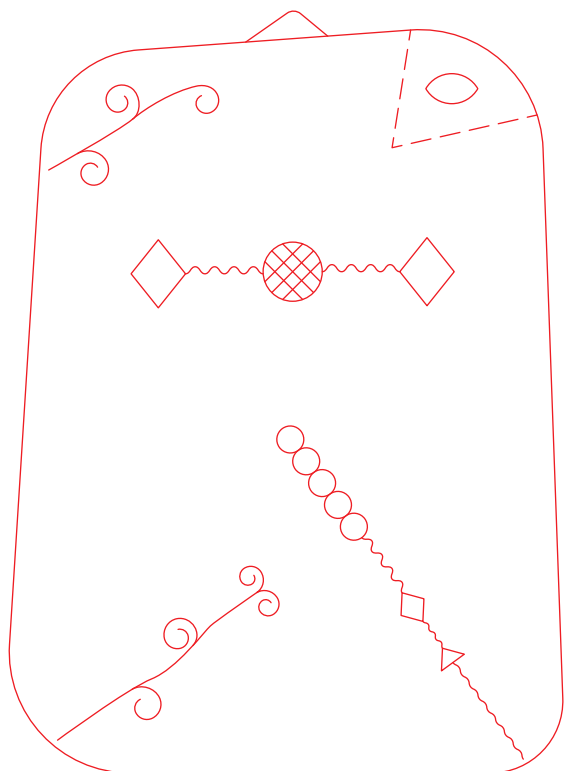
Nakon crtanja, učenici dobiju na uvid predloške prema kojima su crtali te se vodi rasprava koliko se njihovi crteži razlikuju od predložaka. Voditelj radionice može poticati razgovor pitanjima o tome što im je nedostajalo da crtež bude što sličniji predlošku, što im je pomoglo, a s naglaskom na slušanje (što je, čemu pridodnosi, zašto je važno, može li se unaprijediti...), provjeravanje informacija i davanje jasnih uputa.

Nakon rasprave učenici vježbaju slušanje. U istim parovima u kojima su crtali, jedan učenik opisuje neki svoj sretan događaj, a drugi učenik sluša. Pritom je učenik koji sluša dobio uputu da se ponaša nezainteresirano (gleda okolo, zijeva, okreće glavu, gleda na sat, prisluškuje druge i slično). Nakon toga, učenici opet mijenjaju uloge, pri čemu se učeniku koji sluša daje uputa da pokazuje interes za sadržaj, postavlja pitanja, provjerava, klima glavom, gleda sugovornika u oči i slično.

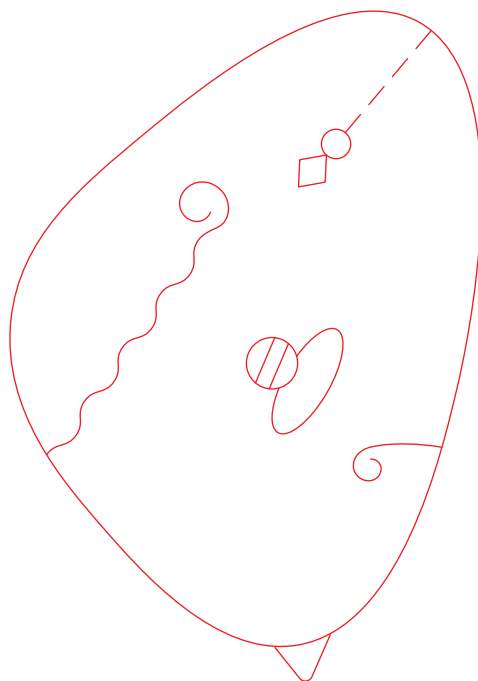
Nakon aktivnosti potiče se rasprava pitanjima:

- Kakav je osjećaj kada vas netko sluša, a kakav kada vas ne sluša?
- Što mislite o sebi tada, a što o osobi koja vas ne sluša?
- Na temelju čega zaključujete sluša li vas netko ili ne sluša?

Prilog 1



Prilog 2



Aktivnost 2 – Barometar stavova

(Arvaj, Kersten i Taslidžić Herman, 2014)

Voditelj/ica radionice objašnjava principe i pravila aktivnosti: Voditeljica će čitati tvrdnje, a zadatak učenika je da se, ukoliko se slažu s navedenom tvrdnjom, pozicioniraju od sredine prema desnoj strani prostorije, a ako se ne slažu s njom, od sredine prema lijevoj. Kao pomoć u vizualizaciji stupnjeva slaganja može se zamisliti ili kredom nacrtati pet linija, pri čemu je prva linija izrazito neslaganje s tvrdnjom, treća je linija neutralna, a peta linija označava izrazito slaganje s tvrdnjom. Nakon što voditelj/ica pročita tvrdnju i učenici se pozicioniraju u prostoru s obzirom na slaganje i neslaganje kreće razgovor te se učenike moli da objasne svoje stajalište. Kada su svi koji su htjeli obrazložili svoja mišljenja, pročita se druga tvrdnja i cijeli se proces ponavlja. Za svaku tvrdnju i obrazloženje stavova može se uzeti nekoliko minuta.

Primjeri tvrdnji za učenike osnovnih škola:

- U našem razredu svađe su česte.
- Mislim da sam uvijek ili većinom u pravu.
- Mislim da moji prijatelji znaju manje od mene.
- Djeca mogu sama riješiti razmirice s prijateljima.
- Sukobi su loši.
- Ako se moj prijatelj ne slaže sa mnom oko nekih tema, ne možemo biti prijatelji.
- Ljuti me kada se netko ne slaže sa mnom.

Pitanja za poticanje razgovora:

- Kako ste se osjećali za vrijeme ove aktivnosti?
- Koliko je bilo teško odabrati slažete li se ili se ne slažete s navedenim tvrdnjama?
- Jesu li argumenti drugih utjecali da promijenite mišljenje?

* Ovisno o dobi učenika, tvrdnje se mogu modificirati i prilagoditi potrebama učenika i aktualnih problema. Tako primjerice, u srednjoj školi tvrdnje se mogu odnositi na aktualne društvene probleme u kontekstu nasilja, predrasuda, političkih pitanja i slično.

Aktivnost 3 – Parlaonica (za učenike srednje škole)

Voditelj/ica radionice dijeli učenike u dvije skupine te smišlja temu o kojoj će se voditi debata. U smišljanju teme debate mogu sudjelovati i učenici kako bi tema bila što bliža njima i njihovim interesima. Voditelji/ce radionice inspiraciju za teme mogu pronaći i u poglavljima ovog kalendara. Teme mogu biti iz područja trenutno aktualnih društvenih zbivanja, iz područja razvoja mentalnog zdravlja, ali mogu biti i manje aktualne o kojima ne razmišljaju inače poput sljedećih:

- Oblik održavanja nastave uživo ima više prednosti nego online oblik nastave.
- Društvene mreže potiču druženje među vršnjacima.
- Gledanje filmova koji se temelje na knjigama uzbudljivije je nego samo čitanje knjiga.
- Rad u grupi/ timski rad je korisniji nego samostalni rad.
- Školske uniforme moraju biti obvezne u svim školama.

Teme trebaju biti formulirane u obliku izjave ili tvrdnje, a potom se učenici dijele u dvije skupine ovisno o tome slažu li se s njom ili se ne slažu. Nakon što su se učenici izjasnili smatraju li tvrdnju točnom ili pogrešnom, učenici se dijele u skupine na obrnuti način da učenici koji se **slažu** s tvrdnjom formiraju skupinu koja će smišljati argumente **protiv tvrdnje**, a učenici koji se **ne slažu** s tvrdnjom formiraju skupinu koja će smišljati argumente **u korist tvrdnje**. Na taj način, cilj je potaknuti kritičko razmišljanje učenika i pomoći im da bolje razumiju argumente "suprotne" strane koja nije nužno u skladu s njihovim stavovima.

Aktivnost 4 (Kosanović i sur., 2021)

Voditelj/ica radionice dijeli učenicima radni listić (Prilog 3). Zadatak je učenika razmisliti o stereotipima i predrasudama koje se nalaze u njihovu okruženju. Kada se sjetite primjera, neka ih upišu u prvi stupac, a u ostala dva stupca neka upišu prema kojoj su skupini usmjereni te gdje su čuli za te stereotipe ili predrasude (iz medija, od obitelji, društva, prijatelja...). Sat se može zaključiti ponavljanjem osnovnih pojmova o stereotipima i predrasudama.

Predrasuda ili stereotip	Prema kome je usmjerena?	Gdje si čuo/la tu predrasudu /stereotip?

Prepruke za čitanje/gledanje

- Freeland, C. A. B. i Toner, J. B. (2018). *Što učiniti kada se bojiš pogriješiti: Dječji vodič za prihvaćanje nesavršenosti*. Naklada Slap.
- Herring, J. (2014). *Kako odlučiti i kada ne znate što učiniti*. Naklada Veble.
- Bucay, J. (2015). *Ispričat ću ti priču*. Fraktura.

Očekivani ishodi rada na publikaciji

Čitanjem tekstova, odgovaranjem na pitanja i provedbom predloženih aktivnosti, učenici će moći definirati i opisati svojim riječima nove pojmove, poput otpornosti, empatije, emocionalne inteligencije, perfekcionizma, anksioznosti, nomofobije, konformizma, predrasuda i stereotipa.

Učenici će (međusobno i temeljem tekstova) uspoređivati vlastite situacije, osjećaje i ponašanja i tako lakše imenovati vlastite osjećaje, vrednovati razinu vlastita samopoštovanja i samopouzdanja (odnosno prepoznati kvalitetu slike o sebi); ispitat će razinu svog mentalnog i fizičkog zdravlja te njihov međusobni utjecaj, povezivat će situacije s osjećajima i ponašanjima i predvidjeti ishode određenih situacija u budućnosti, osobito u kontekstu vršnjačkog pritiska i straha od neuspjeha; primjenjivat će određene tehnike za poboljšanje svog mentalnog i fizičkog zdravlja i integriranje teških situacija u vlastiti život.

Učenici će prepoznati vlastite dosadašnje načine uspostavljanja i održavanja odnosa s drugim važnim ljudima i s vršnjacima, razlikovat će učinkovite i neučinkovite obrasce odnošenja s krizama, revidirati i vježbati mijenjanje vlastitih obrazaca; vježbat će toleranciju prema sebi i drugima, kao i prilagodbu svoje osobnosti i potreba okolini i promjenjivim životnim okolnostima. Učenici će izgraditi realnu sliku o sebi te podići razinu emocionalne pismenosti i emocionalne zrelosti s ojačanim pojedinim zaštitnim čimbenicima i čimbenicima otpornosti.

Iz recenzije

izv. prof. dr. sc. **Irene Sever Globan**

Koliko često razmišljamo o riječima koje svakodnevno koristimo bilo dok u mislima razgovaramo sa samima sobom bilo u interpersonalnoj i javnoj komunikaciji? Biramo li ih (ne)svjesno i znamo li koliko riječi oblikuju našu svakodnevnicu, naš unutarnji psihički svijet, ali i kvalitetu međuljudskih odnosa? To su tek neka od pitanja koja sam si postavila dok sam čitala deseti Pragmin *Školski kalendar* koji ove godine nosi veoma zanimljivo, a pomalo i neobično ime: Moranja. Od malih nogu susrećemo se s glagolima “morati” i “trebati” koje u nama nerijetko izazivaju otpor, osjećaj krivnje, frustraciju i strah. Zapovijed koju nam u početcima upućuju roditelji/skrbnici, a onda kasnije mi sami sebi “Moram/-aš (se prilagoditi, biti savršen, biti uspješan, biti prisutan, svidjeti se drugima, biti jak, biti u pravu, sve odmah, sve sam i sl.)”, najčešće je praćena unutarnjim otporom i nemirom, pa čak kada i napravimo ono što mislimo da moramo. Ovogodišnji *Školski kalendar* na jednostavan, stručan i jasan način promišlja upravo o fenomenu moranja i trebanja, o njihovim negativnim posljedicama za razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija, a koje su neophodne za život koji je ispunjen optimizmom, radošću i unutarnjom slobodom. Tekstovi koji se nalaze u Kalendaru nude misaone i praktične alate (konkretno upute za razne aktivnosti i radionice s djecom i mladima) za oslobađanje od kognitivnih prisila i vraćanje u stanje prirodnog čovjekova stanja koje je obilježeno i ranjivošću, nesavršenošću, slabostima i ograničenjima. To je posebno važno naglasiti u našem školskom sustavu koji je uređen po principu vrednovanja kognitivnog znanja koje se nagrađuje ili kažnjava ocjenama, a nerijetko se loš ili prosječan školski uspjeh onda preslikava na cjelokupnu osobu što može dovesti do osjećaja manje vrijednosti i niskog samopoštovanja.

Iako je ovaj *Školski kalendar* namijenjen prvenstveno radu s djecom i mladima u odgojnim i obrazovnim ustanovama, smatram da je zdravo i korisno štivo osobi svake životne dobi koja želi raditi na sebi, na razvoju emocionalne inteligencije, samopouzdanja i samopoštovanja, stvaranju kvalitetnijih međuljudskih odnosa, te izgradnji

zajednice koja svoj temelj nalazi u empatiji i solidarnosti. Poruke koje autori ovim *Školskim kalendarom* žele prenijeti djeci i mladima jesu da je “ok” ne biti uvijek “ok”, da smijemo biti u krivu, priznati svoje pogreške, reći kada nam je teško i potražiti pomoć i podršku bližnjih, doživjeti neuspjeh, propustiti određene događaje i iskustva, postaviti granice, uzeti si vrijeme i prostor za sebe, biti nesavršeni i ništa ne morati, ali puno toga moći. Susresti se sa samim sobom, upoznati se, osvijestiti i oslušivati vlastite osjećaje i potrebe i pronaći pozitivne strategije kojima ih možemo zadovoljiti — o čemu se u *Školskom kalendaru* govori na veoma jasan i konkretan način — put je prema izgradnji mira na intrapersonalnoj, interpersonalnoj i društvenoj razini. Živimo u vremenu u kojem smo okruženi mnogim unutarnjim i vanjskim stresorima; vijesti su pune nasilja, kriza i katastrofa, svijet nam se čini opasnim mjestom za život, depresije i anksioznosti postale su naša svakodnevica. Upravo je stoga rad na razvoju emocionalnih i socijalnih kompetencija od suštinske važnosti jer je to ono što nas može izvući iz stanja prisila i tjeskoba u život koji je dostojan čovjeka, a koji svoje vrijednosti temelji na nenasilju, autentičnosti, otpornosti i (samo)empatiji.

Iz recenzije

dr. sc. **Miriam Mary Brgles**

Tijekom sekundarne socijalizacije, koja nužno pretpostavlja institucionalni odgoj i obrazovanje, djeca i mladi susreću se s mnogim oblicima “moranja”. O tim “moranjima” iz različitih znanstvenih i pragmatičnih očista progovara ovogodišnji Pragmin *Školski kalendar*. Kalendar donosi niz korisnih osvrtava o unutarnjim ili vanjskim čimbenicima koji djecu i mlade usmjeravaju prema “moranju” ili anticipiraju “moranje” u njihovim djelovanjima i aktivnostima. Primjerice, “moram biti uspješan”, “moram sve odmah”, “moram se svidjeti drugima” itd. Također, Kalendar sadrži prijedloge aktivnosti i vježbi, kao i preporuke za čitanje (znanstvene i stručne) literature, gledanje filmova ili drugih sadržaja za relaksaciju i(li) daljnje učenje.

Kada se suoče s “moranjem”, djeca i mladi imaju na vagi dobre i loše posljedice toga “moranja”, a u većini će slučajeva one negativne prevladati te uzrokovati probleme i poteškoće u sekundarnoj socijalizaciji. Cilj tekstova, individualnih vježbi i grupnih aktivnosti koje donosi *Školski kalendar* jest osnažiti djecu i mlade kroz “ja to mogu”, koje suptilno, ali uspješno zamjenjuje “ja to moram”. “Moram” je riječ koja je razrušila mnoge snove, ističu autori u uvodnome tekstu. Upravo u razdoblju koje nam predstoji, nakon pandemije i raznih “moranja” koja su cijelom društvu zbog zdravstvenih i drugih društvenih razloga bila nužna, važno je jačati otpornost, povezanost i povjerenje kako bi se snovi naše djece i mladih mogli ponovno graditi i ostvarivati.

U cjelini, Pragmin je *Školski kalendar*, inovativan i stručan materijal koji će poslužiti za jačanje otpornosti i osnaživanje veza u obrazovnom sustavu te pripomoći u mijenjanju obrazaca ponašanja, osobito tranziciji imperativnoga “moram” u afirmativni “mogu” na razini individualnih djelovanja i aktivnosti.

Literatura

1. Adamlje, J., Jelić, K. i Marković, N. (2019). *Blizu: Školski kalendar 2019./2020*. Zagreb: Pragma.
2. Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
3. Arvaj, N., Kersten, S., i Taslidžić Herman, D. (2014). *Nenasilje počinje sa mnom. Radionice za rad s djecom i mladima*, http://os-selci-djakovacki.skole.hr/upload/os-selci-djakovacki/images/static3/817/File/brosura_nenasilje_pocinje.pdf (pristupljeno 11. 6. 2022.).
4. Barkham, M. i sur. (2019). Towards an evidence-base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets, *Counselling and Psychotherapy Research*, Vol. 19, pp. 351–357, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/capr.12227> (pristupljeno 9. 5. 2022.).
5. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Bodrožić Selak, M. (2020). *Neki prediktori nomofobije*. Diplomski rad. Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
7. Bouillet, D., Bićanić, J., Ivančan, A., Novosel Guszak, D., Rovis Brandić, A. i Sitar, M. (2018). *Socijalnopedagoški mozaik: Razvoj modela potpore učenicima s problemima u ponašanju*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Chernyshenko, O., M. Kankaraš i F. Drasgow (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*. OECD Education Working Papers, No. 173, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/db1d8e59-en> (pristupljeno 2. 5. 2022.).
9. Choi, A. (2018). *Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors*. OECD Education Working Papers, No. 169, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/41576fb2-en> (pristupljeno 14. 6. 2022.).

10. Dix, K. i sur. (2020). *A systematic review of intervention research examining effective student wellbeing in schools and their academic outcomes*, <https://evidence-forlearning.org.au/assets/references/Main-Report-Student-Health-and-Wellbeing-Systematic-Review.pdf> (pristupljeno 17. 5. 2022.).
11. Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C. i Hall, B. J. (2018). Proneness to Boredom Mediates Relationships between Problematic Smartphone Use with Depression and Anxiety Severity. *Social Science Computer Review* 36 (6): 707–720.
12. Goleman, D. (2013). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
13. Haralambos, M. (2002). *Sociologija: teme i perspektive*. Golden marketing. Zagreb.
14. Ho, P. i K. Dix (2020). *Implementing evidence-based strategies to improve student wellbeing*, https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/implementing-evidence-based-strategies-to-improve-student-wellbeing (pristupljeno 15. 4. 2022.).
15. Hynes, W., I. Linkov i B. Trump (2020). *New Approaches to Economic Challenges (NAEC): A Systemic Approach to Dealing with Covid-19 and Future Shocks*, http://www.oecd.org/naec/projects/resilience/NAEC_Resilience_and_Covid19.pdf (pristupljeno 11. 3. 2022.).
16. Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme* 16 (1), 1–26.
17. Klarin, M. (2004). Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti predadolescenta i adolescenta. *Društvena istraživanja* 6 (74), 1081–1097.
18. Kosanović, D., Mandić, S., Mihić, J., Novak, M. i Radić Bursać, S. (2021). *Digitalni mediji i mentalno zdravlje*. Agencija za elektroničke medije i UNICEF, https://www.medijska-pismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf (pristupljeno 17. 6. 2022.).
19. McArdle, S. (2010). Exploring domain-specific perfectionism. *Journal of Personality*, 78(2), 493–508.
20. Martinis, O., Fajdetić, M., Tot, D. i Ništ, M. (2013). *Zdravstveni odgoj: priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi*. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, Zagreb.
21. Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako postati i ostati (ne)sretan? Psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP–D2.
22. OECD (2018). *Education Policy Outlook 2018: Putting Student Learning at the Centre*. OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/9789264301528-en> (pristupljeno 1. 7. 2022.).
23. OECD (2020). *PISA 2018 Results (Volume VI): Are Students Ready to Thrive in an Interconnected World?*. PISA, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/d5f68679-en> (pristupljeno 19. 4. 2022.).
24. OECD (2020). Governance for Youth, Trust and Intergenerational Justice: Fit for All Generations?, *OECD Public Governance Reviews*, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/c3e5cb8a-en> (pristupljeno 3. 7. 2022.).
25. OECD (2021). *The OECD Risks That Matter Survey*, <https://www.oecd.org/social/risks-that-matter.htm> (pristupljeno 1. 6. 2022.).
26. Phifer, L. W. i Sibbald, L. K. (2021). *Socijalno-emocionalne aktivnosti utemeljene na znanjima o traumama za djecu i adolescente: 116 radnih listova i vježbi za razvoj vještina koje potiču osjećaj sigurnosti, povezanosti i osnaženosti*. Zagreb: Naklada Kosing.
27. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. i Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior* 29 (4), 1841–1848.

28. Redžović, A. M., Petrović Ljubotina, K., Roviš, D., Udovicich Corelli, D. (2020). *Trening životnih vještina. Program promocije zdravlja i osobnog razvoja*. Zavod za javno zdravstvo Šibensko–kninske županije.
29. Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP–D2.
30. Stallard, P. (2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno–bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
31. Seligman, M. (2005). *Optimistično dijete*. Zagreb: IEP–D2.
32. Star, K. (2020). *How 'Should' Statements Contribute to Panic and Anxiety*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/should-statements-2584193> (pristupljeno 11. 6. 2022.).
33. Tönurist, P. i Hanson, A. (2020). *Anticipatory innovation governance: Shaping the future through proactive policy making*. OECD Working Papers on Public Governance, No. 44, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/cce14d80-en> (pristupljeno 3. 7. 2022.).
34. Varga, V. i sur. (2022). *Povezanost korištenja mobitela, dobrobiti djece i školskog uspjeha*, 26. bienalna konferencija International Society for the Study of Behavioural Development, Rodos.
35. Vizek–Vidović, V. (2014). *Psihologija obrazovanja*. Zagreb: IEP: Vern.
36. Vorderer, P., Krömer, N. i Schneider, F. M. (2016). Permanently online—Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694–703.
37. Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., i Lei, L. (2018). The Need to Belong and Adolescent Authentic Self–Presentation on SNSs: A Moderated Mediation Model Involving FoMO and Percieved Social Support. *Personality and Individual Differences* 128: 133–138.

Vrednovanje

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

Ispunjeni upitnik možete dostaviti Pragmi:

— poštom: Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb

— e-poštom u obliku fotografije: pragma@udruga-pragma.hr.

Upitnik o primjeni Kalendara 2022./2023. udruge Pragma

1. Podaci o primjeni Kalendara

Vrsta odgojno-obrazovne ustanove

osnovna škola

srednja škola

učenički dom

Županija odgojno-obrazovne ustanove

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

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 (1 – niti malo, 5 – u cijelosti)

Sadržaj potiče rješavanje emocionalnih i socijalnih problema
učenika i obitelji

1 2 3 4 5

Tekstovi su primjenjivi u radu s učenicima

1 2 3 4 5

Aktivnosti su primjenjive u radu s učenicima

1 2 3 4 5

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

4. Koje su povratne informacije učenika, kakav su utjecaj aktivnosti imale na učenike i njihove roditelje?

5. Vaše primjedbe, prijedlozi i preporuke za poboljšanje Kalendara

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

DA

NE

ISBN 978-953-48685-5-3