



# AHEAD inVET

## DRAGO NAM JE DA STE OVDJE!

### MENTALNO ZDRAVLJE U STRUKOVNOM OBRAZOVANJU

IZRAVNA OBUKA



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

iNNOVEla

EXELIA



HS TECNICO PROFESSIONALE  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

uniri

bit  
schulungcenter  
member of bit group

# UVOD

Projekt “**AHEAD in VET**” sufinanciran je sredstvima **Europske unije** i dio je programa **Erasmus+**.

**Mentalno zdravlje** postaje veliki izazov u edukaciji, posebno u školama za strukovno obrazovanje (eng. *VET – Vocational Education and Training*). Učitelji i treneri u velikoj su mjeri sami izloženi stresu, dok se istovremeno suočavaju s emocionalnim potrebama svojih učenika. Poteškoće poput stresa, izolacije, online učenja i posljedica pandemije COVID-19 virusa dodatno otežavaju učenicima. Zbog ovoga, mentalno zdravlje je postalo **ključna tema** u obrazovanju.

Provedbom projekta AHEAD in VET želi se potaknuti europska rasprava o mentalnom zdravlju. Projekt cilja umanjiti stigmatu, potaknuti i olakšati razgovor o mentalnom zdravlju, kao i pomoći učiteljima i trenerima da steknu potrebne vještine za pružanje emocionalne podrške svojim učenicima. Podrška učenicima nešto je što se od obrazovnih djelatnika često očekuje, no izostaju adekvatna edukacija ili osposobljavanje za isto.

# SADRŽAJ

---

- 1. Što je mentalno zdravlje?**
- 2. Kontekst i okvir mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju i osposobljavanju**
- 3. Psihološki razvoj**
- 4. Psihosocijalne poteškoće**
- 5. Druga zdravstvena ili socijalna pitanja**
- 6. Organizacija mentalnog zdravlja**
- 7. Razumijevanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja**
- 8. Otpornost**

# MODUL 1:

## ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

---

## CILJEVI MODULA:

Do završetka ovog modula, polaznici će steći ove kompetencije:

- Definirati što je mentalno zdravlje i pojasniti njegovu važnost;
- Identificirati poteškoće mentalnog zdravlja i njihove simptome;
- Prepoznati utjecaj stigme i pogrešnih uvjerenja povezanih s mentalnim zdravljem;
- Opisati zdrave strategije nošenja i načine brige o sebi, kojima se podržava mentalna dobrobit.

# UVOD

**Pojam mentalno zdravlje odnosi se na emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit osobe.**

→ Zašto je psihološka dobrobit važna?

- Psihološka dobrobit ključna je za održavanje emocionalne ravnoteže i visoke kvalitete života.;
- Dobro mentalno stanje pomaže u upravljanju stresom, uspostavljanju pozitivnih odnosa s drugima te donošenju informiranih odluka.

# DEFINICIJA MENTALNOG ZDRAVLJA PREMA SZO-U

„Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem je pojedinac sposoban ostvariti svoje potencijale, nositi se s uobičajenim stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te doprinositi svojoj zajednici.”

---

# ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA MENTALNO ZDRAVLJE

- 1) **Genetski čimbenici:** genetska predispozicija može povećati rizik od razvoja pojedinih problema mentalnog zdravlja, poput depresije i anksioznosti;
  - 2) **Obiteljska, društvena i kulturološka sredina:** stabilna i podržavajuća obiteljska sredina potiče psihološko blagostanje. Usamljenost i izolacija su rizični čimbenici;
  - 3) **Životna iskustva i traume:** traumatska iskustva, poput zlostavljanja, gubitka voljene osobe ili izloženosti nasilju, mogu imati trajan utjecaj na mentalno zdravlje;
  - 4) **Životni stil i navike:** prehrana, fizička aktivnost, navike, san.
-

# NAJČEŠĆE POTEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA

- **Anksioznost**
  - **Depresija**
  - **Post-traumatski stresni poremećaj (PTSP)**
  - **Poremećaji prehrane**
  - **Psihotični poremećaji (npr. shizofrenija)**
  - **Bihevioralni poremećaji (npr. ADHD)**
-

# ANKSIOZNOST

Anksioznost je prirodan odgovor u situacijama koje pojedinac doživljava stresnima ili ugrožavajućima.

Manifestira se kao zabrinutost, strepnja ili strah od budućnosti, no može postati problematična ukoliko preraste u pretjeranu ili perzistirajuću anksioznost.

→ Vrste anksioznih poremećaja:

- Panični napadaji;
- Fobije;
- Generalizirani anksiozni poremećaj (GAP).

# DEPRESIJA

Depresija je psihološki poremećaj kojeg karakterizira perzistirajući osjećaj tuge, beznade i gubitak interesa za svakodnevne aktivnosti.

→ Najčešći simptomi depresije:

- 1) **Emocionalni:** duboka i stalna tuga, osjećaj praznine, očaj ili stalan osjećaj nedostatka smisla, anksioznost;
- 2) **Fizički:** umor, nedostatak snage i energije, problemi sa spavanjem, promjene u apetitu;
- 3) **Kognitivni:** teškoće s koncentracijom i donošenjem odluka, negativne i samo-kritizirajuće misli;
- 4) **Ponašajni:** socijalna izolacija, izbjegavanje ljudi i aktivnosti, nemogućnost osjećaja zadovoljstva.

# POST-TRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)

Post-traumatski stresni poremećaj (PTSP) je psihološko stanje koje se može razviti nakon izloženosti iznimno stresnom i traumatizirajućem događaju, poput nesreća, nasilja, elementarnih nepogoda, ratnih zbivanja ili fizičkog i seksualnog zlostavljanja.

PTSP utječe na emocije, misli i ponašanja, uzrokujući osobi znatne tegobe i teškoće u svakodnevnom životu.

---

# POREMEĆAJI PREHRANE

Poremećaji prehrane su psihološka stanja koje karakteriziraju ekstremna ponašanja vezana uz prehranu, a koja mogu negativno utjecati na fizičko, psihičko i socijalno zdravlje. Ovi su poremećaji često povezani s težinom, slikom o vlastitom tijelu i potrebom za kontrolom.

→ Vrste poremećaja prehrane:

- **Anoreksija:** ekstremne restrikcije kalorija, snažan strah od debljanja, iskrivljena slika vlastitog tijela;
- **Bulimija:** epizode prejedanja praćene purgativnim ponašanjima kako bi se spriječilo debljanje;
- **Poremećaj kompulzivnog prejedanja:** ponavljajuće epizode prejedanja bez pokušaja purgativnih ponašanja.

# PSIHOTIČNI POREMEĆAJI

Psihotični poremećaji karakterizirani su gubitkom kontakta s realnošću, što može rezultirati percepcijom stvari koje ne postoje (halucijacije) ili pogrešnim i iracionalnim uvjerenjima (deluzije).

→ Najčešći simptomi psihotičnih poremećaja:

- Halucinacije;
  - Delirij;
  - Dezorganizirano mišljenje ili ponašanje.
-

→ Najvažniji psihotični poremećaji:

- 1) Shizofrenija:** uključuje simptome poput deluzija, halucinacija, dezorganiziranog mišljenja i bizarnog ponašanja. Često se razvija u adolescenciji ili ranoj mladosti;
  - 2) Kratkoročni psihotični poremećaj:** psihotična epizoda koja traje manje od jednog mjeseca i može biti izazvana intenzivnim stresom ili traumom;
  - 3) Shizoafektivni poremećaj:** kombinacija psihotičnih simptoma (poput deluzija i halucinacija) i simptoma afektivnih poremećaja (poput depresije ili manije);
  - 4) Psihotični poremećaji uzrokovani konzumacijom psihoaktivnih supstanci:** konzumacija supstanci kao što su kanabis, kokain, halucinogeni ili alkohol; može uzrokovati psihotične epizode.
-

# BIHEVIORALNI POREMEĆAJI

Bihevioralni poremećaji su psihološka stanja koja utječu na ponašanje, impulzivnost i samo-kontrolu. Ovi poremećaji mogu otežavati funkcioniranje u svakodnevnom životu, uspostavu i održavanje odnosa te produktivnost u školi ili na radnom mjestu.

- Uzroci bihevioralnih poremećaja:

genetski čimbenici, okolinski čimbenici, neurobiološki čimbenici, psihološki čimbenici

---

→ Vrste bihevioralnih poremećaja:

- 1) **Deficit pažnje/Hiperaktivni poremećaj (ADHD):** poteškoće s koncentracijom, impulzivnošću i hiperaktivnošću;
  - 2) **Poremećaj ponašanja:** agresivno, nasilno ili antisocijalno ponašanje kojim se krše prava drugih ili društvene norme;
  - 3) **Provokativni oponirajući poremećaj:** neprijateljski stavovi, nepoštivanje pravila i provociranje autoriteta kao što su roditelji, učitelji i drugi odrasli;
  - 4) **Poremećaj emocionalne regulacije:** teškoće u kontroliranju jakih emocija, što može dovesti do proboja ljutnje, emocionalnih kriza ili pretjeranih reakcija.
-

# MENTALNO ZDRAVLJE U ADOLESCENCIJI

Adolescencija je kritični prijelazni period između djetinjstva i odrasle dobi, u kojem se događaju značajne fizičke, psihičke i emocionalne promjene. Tijekom ovog perioda, mladi razvijaju svoj identitet, istražuju nove društvene odnose i suočavaju se s izazovima u obitelji i školi.

---

→ Glavni izazovi:

- 1) **Hormonalne promjene:** promjene u hormonima utječu na raspoloženje i emocije, što dovodi do čestih promjena u raspoloženju, iritabilnosti i povremeno depresivnih epizoda;
  - 2) **Društveni i školski pritisci:** potreba za pripadanjem i sukobi s vršnjacima mogu povećati anksioznost i stres. Strah od odbacivanja od strane vršnjaka i potreba da se prilagode grupi mogu dovesti do rizičnih ponašanja;
  - 3) **Poteškoće sa samopouzdanjem i identitetom:** adolescenti istražuju svoj identitet i ulogu u svijetu, što može dovesti do krize samopouzdanja, zbunjenosti i sumnji u sebe;
-

**4) Utjecaj društvenih mreža:** društvene mreže mogu biti izvor stresa i anksioznosti, povećavajući osjećaje usamljenosti i izolacije;

**5) Obiteljski i društveni čimbenici:** konflikti unutar obitelji ili nestabilna okolina mogu doprinijeti razvoju poremećaja poput depresije, anksioznosti i bihevioralnih poremećaja.

Pristup psihoaktivnim supstancama (alkohol, droga) može biti dodatan čimbenik rizika u razvoju psiholoških problema.

---

# **MODUL 2:**

## **KONTEKST I OKVIR MENTALNOG ZDRAVLJA U STRUKOVNOM OBRAZOVANJU I OSPOSOBLJAVANJU**

---

# CILJEVI MODULA:

U ovom modulu ćemo:

1. Dobiti razumijevanje važnosti mentalnog zdravlja u obrazovnom kontekstu;
  2. Prepoznati i adresirati poteškoće mentalnog zdravlja među učenicima.
  3. Teme:
    - pravna sigurnost;
    - upravljanje krizama za učitelje i trenere.
-

# VJEŽBA: DOBRE STVARI

## PITANJE:

**Koje su vam se dobre stvari danas već dogodile?**

Razmislite o svom danu do sada. Je li vam se dogodilo nešto lijepo ili ugodno? Čak i ako dan nije započeo najbolje, možda je ipak bilo nekoliko malih trenutaka koji su bili ugodni ili lijepi. Podijelite s grupom ili s osobom koja sjedi pokraj vas nešto lijepo što vam se dogodilo. Zapišite to u svoj dnevnik.

# 1. VAŽNOST MENTALNOG ZDRAVLJA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU:

## 1. Dobrobit učenika:

mentalno zdravlje izravno utječe na cjelokupnu dobrobit učenika, uključujući osjećaje sreće, zadovoljstva i postignuća;

## 2. Akademska uspješnost:

učenici koji imaju dobro mentalno zdravlje obično postižu bolje rezultate. Upravljanje stresom i emocijama doprinosi boljoj koncentraciji i motivaciji;

## 3. Prevencija poteškoća:

odgojno-obrazovno okruženje koje potiče mentalno zdravlje može spriječiti pojavu problema poput anksioznosti i depresije te smanjiti rizik od napuštanja školovanja;

## 4. Međuljudski odnosi:

mentalno zdravlje utječe na kvalitetu odnosa među učenicima, između učenika i nastavnika te među članovima školskog osoblja. Dobri odnosi potiču pozitivno obrazovno okruženje;

# 1. VAŽNOST MENTALNOG ZDRAVLJA U OBRAZOVNOM KONTEKSTU:

## 5. Razvoj socijalnih vještina:

promicanje mentalnog zdravlja pomaže učenicima u razvoju ključnih socijalnih vještina, poput empatije, komunikacije i rješavanja sukoba;

## 6. Uključivost i raznolikost:

jak naglasak na mentalnom zdravlju potiče stvaranje uključivog okruženja u kojem se svi učenici, neovisno o svojim osobnim iskustvima, osjećaju prihvaćeno i podržano;

## 7. Održivost odgojno-obrazovne ustanove:

škole koje ulažu u mentalno zdravlje često bilježe manju stopu sukoba i vršnjačkog nasilja, čime se stvara stabilnije i sigurnije okruženje;

## 8. Obrazovanje za otpornost:

poučavanje učenika kako se nositi s poteškoćama i razvijati otpornost priprema ih za suočavanje s budućim izazovima – osobnim i profesionalnim;

---

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

Prepoznavanje i rješavanje problema mentalnog zdravlja među učenicima ključno je za njihov obrazovni uspjeh i opću dobrobit.

Stvaranjem podržavajućeg okruženja i osiguravanjem potrebnih resursa možemo pomoći učenicima da prevladaju izazove i napreduju.

---

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

### 1. Prepoznavanje znakova upozorenja

**Promjene u ponašanju:** obratite pozornost na promjene poput povlačenja, razdražljivosti ili gubitka interesa za aktivnosti koje su prije bile ugodne;

**Poteškoće u učenju:** pad u školskom uspjehu, izostajanje s nastave ili problemi s koncentracijom;

**Emocionalni problemi:** znakovi anksioznosti, stalna tuga, izljevi bijesa ili učestalo plakanje;

**Tjelesne promjene:** tjelesni simptomi poput glavobolje, želučanih tegoba ili pretjeranog umora.

---

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

### 2. Stvaranje podržavajućeg okruženje

**Siguran prostor:** potičite okruženje u kojem se učenici mogu slobodno izraziti i podijeliti svoje brige bez straha od osude;

**Edukacija odgojno-obrazovnog osoblja:** osposobite školsko osoblje za prepoznavanje znakova poteškoća i primjereno reagiranje.

---

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

### 3. Proaktivne intervencije

**Programi osvještavanja:** provedite programe edukacije o mentalnom zdravlju za učenike i njihove obitelji kako bi se povećala informiranost i smanjila stigma;

**Grupne aktivnosti:** potičite aktivnosti koje promiču socijalizaciju i uključivost, poput kreativnih radionica ili sportskih aktivnosti.

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

### 4. Resursi i podrška

**Pristup stručnjacima:** osigurajte da učenici imaju pristup školskim savjetnicima ili psiholozima koji mogu pružiti individualnu podršku;

**Telefon za pomoć:** uspostavite mrežu podrške, poput telefonskih linija za pomoć ili grupa za razgovor, za učenike kojima je potrebna hitna pomoć.

## 2. PREPOZNAVANJE I ODGOVORI NA PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA MEĐU UČENICIMA:

### 5. Suradnja s obiteljima

**Uključenost obitelji:** informirajte i uključite obitelji u proces edukacije o mentalnom zdravlju kako bi mogli prepoznati znakove poteškoća kod kuće;

**Otvorena komunikacija:** uspostavite učinkovite kanale komunikacije između škola i obitelji za praćenje dobrobiti učenika.

# RESURSI I IZAZOVI

---

**Gdje prepoznajete vlastite resurse i izazove u kontekstu mentalnog zdravlja u strukovnom obrazovanju?**

**Zapišite teme na kartice (1 tema po kartici)**

**Zeleno: Resursi**

**Crveno: Izazovi**

**Grupirajte rezultate i pronađite naslove**

# RESURSI I IZAZOVI

---

- Što se ističe?
- Na koje teme mogu utjecati kao učitelj?

# RESURSI I IZAZOVI

---

- **Koja su pitanja najvažnija za vaše mentalno zdravlje?**

=> Označite ih s 3 ljepljive točkice (1 točkica po temi)

# RESURSI I IZAZOVI

---

- **Kako se taj izazov očituje?**
- **Kako se ovaj problem može smanjiti ili riješiti (kratkoročno, srednjoročno, dugoročno)?**

# PREDAVANJE – STRUČNO ZNANJE

- ✓ Suočavanje sa stigmama i etičko-pravni aspekti
- ✓ Pitanja sigurnosti za učitelje i trenere
- ✓ Integracija mentalnog zdravlja u kurikulum

# 3. TEMA: PRAVNA SIGURNOST

Postoje različiti nacionalni i međunarodni propisi koji jamče pravnu sigurnost u području mentalnog zdravlja:

## **Međunarodno zakonodavstvo:**

- Konvencija Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom (CRPD);
- Europska konvencija o ljudskim pravima (ECHR);

## **Nacionalno zakonodavstvo (Hrvatska):**

- Zakon o zaštiti osoba s duševnim smetnjama

# 3. TEMA: PRAVNA SIGURNOST

## Pravna sigurnost u školama:

Zaštita od diskriminacije: zakon osigurava da se učenici s mentalnim poremećajima tretiraju jednako i imaju pravo pohađati školu u uključivom okruženju, bez ikakvih oblika isključivanja ili vršnjačkog nasilja.

Pristup psihološkoj i psihoedukativnoj podršci: škole moraju garantirati usluge psihološke podrške za učenike s mentalnim poremećajima. To uključuje programe podrške, psihološke konzultacije i personalizirane obrazovne puteve koji potiču njihovu dobrobit.

Prava učenika s mentalnim teškoćama: učenici s mentalnim poremećajima zaštićeni su nacionalnim i međunarodnim zakonima koji im priznaju pravo na odgovarajuće i uključivo obrazovanje. U Hrvatskoj, Ustav Republike Hrvatske, članak 66., jamči opće pravo na obrazovanje za sve građane.

# 3. TEMA: UPRAVLJANJE KRIZAMA ZA UČITELJE I TRENERE

## Ciljevi upravljanja krizama:

- Osigurati sigurnost učenika, učitelja i osoblja;
- Umanjiti fizičke, psihološke i emocionalne štete koje proizlaze iz krize;
- Brzo uspostaviti normalu, podržavajući oporavak i dobrobit učenika i osoblja.

## Krize mogu biti različite prirode. Na primjer:

- Psihološke i emocionalne krize;
- Ponašajne krize;
- Zdravstvene hitne situacije.

# OPĆI ZAKLJUČAK I POVRATNA INFORMACIJA

**Razmislite o današnjem danu i zabilježite u svoj dnevnik:**

Što sam danas naučio/la?

Što mi se danas svidjelo?

Koji je bio najvažniji trenutak dana?

Koje lijepe stvari ću danas ispričati drugima?

Što bih trebao/la imati na umu za budućnost?

# MODUL 3: PSIHOLOŠKI RAZVOJ

---

## CILJEVI MODULA:

- **Razvijanje razumijevanja:** Upoznavanje s najvažnijim teorijskim pristupima u razvojnoj psihologiji (djetinjstvo, adolescencija, odrasla dob).
- **Tumačenje psihološkog razvoja u adolescenciji:** Razumijevanje ključnih aspekata i razvoj dobnog primjerenih pristupa u razredu.
- **Uvažavanje individualnih razlika:** Prepoznavanje različitih strategija suočavanja s gubitkom i smrću te poticanje psihosocijalnog razvoja i otpornosti.

# VJEŽBA REFLEKSIJE

- Najljepše sjećanje iz djetinjstva?
- Najljepše sjećanje na školu?
- Omiljeni učitelj ili učiteljica i zašto?

=> Razmjena unutar grupe i bilježenje u dnevnik.

# GLAVNE TEORIJE RAZVOJNE PSIHOLOGIJE

## Jean Piaget: kognitivni razvoj

Četiri faze mentalnog razvoja:

1. **Senzomotorna faza** (0–2 godine): razvoj kroz osjetilna iskustva i motoričke radnje;
  2. **Predoperativna faza** (2–7 godina): simboličko mišljenje i jezik, ali ograničena logika;
  3. **Konkretno-operativna faza** (7–11 godina): razvoj logičkog mišljenja, razumijevanje skupova i kategorija;
  4. **Formalno-operativna faza** (od 12 godina): apstraktno mišljenje i sposobnost oblikovanja hipoteza.
-

# GLAVNE TEORIJE RAZVOJNE PSIHOLOGIJE

**Erik Erikson:** Psihosocijalne faze razvoja

Osam faza, svaka obilježena središnjim razvojnim sukobom:

**Adolescencija:** „Identitet nasuprot pomutnji uloga” – razvoj stabilne slike o sebi i društvenih uloga.,

**Rana odrasla dob:** „Intimnost nasuprot izolaciji” – izgradnja bliskih međuljudskih odnosa.

---

# GLAVNE TEORIJE RAZVOJNE PSIHOLOGIJE

Lawrence Kohlberg: Moralni razvoj

Tri glavne razine, svaka s dvije pod-razine:

1. **Predkonvencionalna razina:** poslušnost i vlastiti interes;
  2. **Konvencionalna razina:** društvene norme i poštivanje zakona;
  3. **Postkonvencionalna razina:** univerzalna etička načela i osobna savjest.
-

# PREGLED RAZVOJNIH FAZA

**Djetinjstvo:** osnovno usvajanje znanja o spoznaji, jeziku i društvenoj interakciji;

**Adolescencija:** oblikovanje identiteta, društveni odnosi, emocionalni izazovi;

**Odrasla dob:** samoostvarenje i životni ciljevi.

---

# FOKUS: RAZVOJ U ADOLESCENCIJI

**Oblikovanje identiteta** (Erikson: identitet nasuprot difuziji uloga);

**Emocionalni izazovi:** hormonske promjene, problemi sa samopouzdanjem;

**Društveni odnosi:** vršnjačke skupine, sukobi s autoritetima.

---

# PEDAGOŠKE IMPLIKACIJE RAZVOJNE PSIHOLOGIJE

- Poticati samostalnost;
  - Podržavati u pronalasku vlastitog identiteta;
  - Biti osjetljiv na emocionalne i društvene izazove.
-

# TEORIJA I SVAKODNEVNI ŽIVOT

- **Koje situacije u svakodnevnom školskom životu odgovaraju teorijama?**
  - **Kako možemo koristiti razvojnu psihologiju za unaprjeđenje učenja i odnosa?**
-

# VJEŽBA: STUDIJA SLUČAJA - RAZVOJNA PSIHOLOGIJA

**Analiza studija slučaja** (iz vlastitog školskog iskustva ili iz sljedećih primjera)

**Diskusija:** koje su razvojne zadaće u fokusu?

**Refleksija:** kako možete podržati učenike kao učitelji?

---

# STUDIJA SLUČAJA 1

**Aylin (17 godina)**

**Opis:** Aylin je nedavno doživjela gubitak u obitelji i često izostaje iz škole. Njezini prijatelji primjećuju da se sve više izolira u školi.

**Razvojne zadaće:** suočavanje s gubitkom i smrću. Poticati otpornost i emocionalnu stabilnost.

**Refleksija:** koje razgovore i ponude možete pružiti Aylin? Koje kulturne i individualne razlike treba uzeti u obzir?

**Diskusija i refleksija:** koje su razvojne zadaće u prvom planu u svakom slučaju? Koje metode razvojne psihologije mogu se koristiti? Kako učitelji mogu pružiti ciljanu podršku i poticati otpornost?

# STUDIJA SLUČAJA 2

## Tobias (16 godina)

**Opis:** Tobias je vrlo nadaren za tehnologiju i želi postati inženjer. Međutim, pokazuje rastuću ravnodušnost prema predmetima koje smatra „nevažnima“ i u nastavi pokazuje malo angažmana.

**Razvojne zadaće:** poticanje unutarnje motivacije i dugoročne perspektive. Razvijanje osjećaja odgovornosti za vlastite buduće planove.

**Refleksija:** kako pokazati Tobiasu da su svi predmeti važni za njegov razvoj? Koji pristupi potiču njegovu motivaciju i rad?

---

# STUDIJA SLUČAJA 3

## Ahmed (18 godina)

**Opis:** Ahmed u Austriji živi tek tri godine. Ima poteškoća s jezičnim barijerama i kulturnim razlikama, ali ima ambiciozne ciljeve. Često se osjeća isključenim i ne usudi se aktivno sudjelovati na nastavi.

**Razvojne zadaće:** integracija u društvenu zajednicu. Jačanje samopouzdanja i međukulturne kompetencije.

**Refleksija:** koje mjere mogu pomoći Ahmedu u integraciji? Kako razred može stvoriti uključivije okruženje?

---

# STUDIJA SLUČAJA 4

## Jonas (18 godina)

**Opis:** Jonas nema jasne ciljeve vezane uz karijeru i osjeća se dezorijentirano. Provodi puno vremena igrajući računalne igre te je često nepravovremen ili odsutan na nastavi. Učitelji primjećuju nedostatak discipline.

**Razvojne zadaće:** pronalazak identiteta i karijerne orijentacije. Razvijanje samodiscipline i samostalnog djelovanja.

**Refleksija:** koje savjetodavne usluge mogu pomoći Jonasu u razvoju perspektiva? Kako učitelj može poticati njegovu osobnu odgovornost?

---

# EMOCIONALNE REAKCIJE NA GUBITAK

- **Reakcije:** tuga, ljutnja, krivnja;
  - **Strategije suočavanja:** emocionalna podrška, davanje vremena, otvoreni razgovori;
  - **Kulturne perspektive – razlike** u pristupu smrti i žalovanju među kulturama;
  - Važnost **individualnih** rituala i vrijednosti.
-

# PREVENCIJA SAMOUBOJSTAVA MEĐU ADOLESCENTIMA

## Prepoznajte znakove upozorenja:

- **Promjene u ponašanju:** povlačenje, lošiji školski uspjeh, samoozljeđivanje;
- **Verbalni pokazatelji:** izjave poput „Sve je bez smisla“;
- **Emocionalni znakovi:** beznade, ekstremne promjene raspoloženja.

# PREVENCIJA SAMOUBOJSTAVA MEĐU ADOLESCENTIMA

## Rizični čimbenici:

- Mentalni poremećaji (npr. depresija, anksiozni poremećaji);
- Iskustvo traume (zlostavljanje, nasilje, gubitak);
- Socijalna izolacija i vršnjačko nasilje;
- Pritisak za postizanjem uspjeha i strah od budućnosti.

# PREVENCIJA SAMOUBOJSTAVA MEĐU ADOLESCENTIMA

## Jačanje zaštitnih čimbenika:

- Stabilni **društveni odnosi i podrška;**
  - Pristup **psihološkom savjetovanju;**
  - Poticati **otpornost i samopouzdanje.**
-

# PREVENCIJA SAMOUBOJSTAVA MEĐU ADOLESCENTIMA

## Komunikacija s mladima u riziku:

- **Otvoreni razgovor:** „Zabrinut/a sam za tebe. Želiš li razgovarati o tome?“
  - **Aktivno slušanje:** ozbiljno shvatite osjećaje, ne osuđujte;
  - **Usmjerite na pomoć:** usmjerite na savjetovališta, školske psihologe ili krizne službe.
-

# PREVENCIJA SAMOUBOJSTAVA MEĐU ADOLESCENTIMA

## Preventivne mjere:

- **Podizanje** svijesti i edukacija u školskom okruženju;
- **Osposobljavanje** za upravljanje emocijama i rješavanje sukoba;
- **Izgradnja** mreže učitelja, roditelja i stručnih službi.

*Nit vodilja: „Otvorenost, slušanje i podrška mogu spasiti živote.”*

# ZAVRŠNA RASPRAVA – RAZMJENA ISKUSTAVA

- Refleksija o osobnim izazovima
  - Koje su se strategije pokazale uspješnima?
  - Razmjena uspješnih priča
-

# REFLEKSIJA

- Što vam daje smisao u životu?
  - Koje zadatke vidite u svom životu?
  - Koliko su vam profesionalni zadaci važni?
  - Koje talente i vještine koristite u svojim zadacima?
  - Što postižete kroz svoje zadatke?
  
  - Kako sebe i svoju okolinu vidite za godinu dana?
  - Što je vaše buduće ja zadržalo kao nepromijenjeno, a čega se bilo spremno odreći?
-

# MODUL 4: PSIHOSOCIJALNE POTEŠKOČE

---

## CILJEVI MODULA:

Upoznati se sa sljedećim psihosocijalnim poteškoćama:

- Poremećaji raspoloženja i anksiozni poremećaji;
- Poremećaji ponašanja;
- Psihoze i razvojni poremećaji,

s posebnim naglaskom na njihove simptome, rizične čimbenike, kliničke značajke i utjecaj na učenje kroz različite razvojne faze i obrazovne kontekste.

---

# ŠTO JE PSIHOLOŠKA POTEŠKOĆA?

- Psihološka poteškoća je pojam koji označava značajne teškoće ili ograničenja u psihološkim i kognitivnim funkcijama osobe, što može negativno utjecati na njezinu dobrobit, prilagodbene sposobnosti i sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima.

Utjecaj psiholoških poteškoća:

- Teškoće u međuljudskim odnosima;
  - Profesionalne ili obrazovne teškoće;
  - Ograničenja u svakodnevnim aktivnostima;
  - Smanjeno samopouzdanje i emocionalna dobrobit.
-

# VRSTE PSIHOLOŠKIH POTEŠKOĆA – DEPRESIJA

Depresija je poremećaj raspoloženja koji uključuje različite psihološke, emocionalne i fizičke simptome. Može zahvatiti svakoga, bez obzira na dob, spol, bračni status ili društvenu pripadnost, a može se manifestirati u različitim oblicima, ovisno o težini i trajanju simptoma.

## Glavni simptomi:

- Ustrajna tuga ili osjećaj praznine koji traju tjednima ili mjesecima;
  - Gubitak interesa ili zadovoljstva u aktivnostima koje su prije bile ugodne (npr. hobiji, druženje, posao);
  - Umor i nedostatak energije, čak i nakon odmora;
  - Poteškoće s koncentracijom, donošenjem odluka i pamćenjem;
  - Promjene u apetitu ili snu (nesanica ili prekomjerno spavanje, povećani ili smanjeni apetit);
  - Osjećaji bezvrijednosti, krivnje i niskog samopouzdanja;
  - Misli o samoubojstvu ili smrti.
-

# VRSTE PSIHOLOŠKIH POTEŠKOĆA – ANKSIOZNI POREMEĆAJ

Anksiozni poremećaj je psihološko stanje obilježeno stalnim osjećajem zabrinutosti, straha i napetosti, koji mogu biti nesrazmjerni situaciji ili događaju koji ih je izazvao.

Točan uzrok anksioznog poremećaja nije potpuno razjašnjen, no smatra se da nastaje kao posljedica kombinacije bioloških, psiholoških i okolišnih čimbenika.

- A. Genetski čimbenici;
  - B. Kemijska neravnoteža u mozgu;
  - C. Psihološki čimbenici;
  - D. Okolišni čimbenici i stres.
-

# VRSTE PSIHOLOŠKIH POTEŠKOĆA – ADHD

ADHD (poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje), poznat kao poremećaj pažnje/hiperaktivnost, je neuropsihijatrijski neurorazvojni poremećaj koji se očituje poteškoćama u održavanju pažnje, impulzivnošću i hiperaktivnošću.

## Uzorci ADHD-a:

- Genetika;
- Neurobiološki čimbenici;
- Okolišni čimbenici.

Liječenje ADHD-a općenito je multimodalno, kombinira bihevioralnu terapiju, psihološke intervencije i, u nekim slučajevima, lijekove.

---

# VRSTE PSIHOLOŠKIH POTEŠKOĆA – POREMEĆAJI IZ SPEKTRA AUTIZMA

Pojam "spektar autizma" odnosi se na raznolikost simptoma i manifestacija povezanih s ovim stanjem, koje utječe na razvoj mozga. Osobe s poremećajima iz spektra autizma mogu imati poteškoće u socijalnoj interakciji, verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji, te mogu pokazivati repetitivna ili ritualizirana ponašanja. Ostale česte značajke uključuju senzorne teškoće, poput pretjerane ili smanjene reakcije na osjetilne podražaje (svjetlo, zvuk, dodir), te intenzivan interes za određene teme.

**Simptomi poremećaja iz spektra autizma vrlo su različiti, ali mogu se podijeliti u dvije glavne skupine:**

- Poteškoće u socijalnim interakcijama i komunikaciji;
- Repetitivna ponašanja;
- Ograničeni interesi.

**Uzroci poremećaja iz spektra autizma:**

- Genetika;
- Neurobiološki čimbenici;
- Okolišni čimbenici.

# UTJECAJ NA SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kako ova stanja utječu na ponašanje, emocije i kognitivne sposobnosti učenika.

## **Ponašanje:**

- Teškoće u samokontroli i upravljanju emocijama (impulzivnost, agresivno ili samodestruktivno ponašanje: u nekim slučajevima, osobito kod poremećaja poput Rettovog sindroma ili poremećaja iz spektra autizma, poteškoće u pridržavanju pravila);
  - Teškoće u socijalnim interakcijama;
  - Rutine i promjene.
-

# UTJECAJ NA SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kako ova stanja utječu na ponašanje, emocije i kognitivne sposobnosti učenika.

## Emocije:

- Tjeskoba i stres;
- Frustracija;
- Nisko samopouzdanje;
- Intenzivne emocije i poteškoće u emocionalnoj regulaciji.

# UTJECAJ NA SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kako ova stanja utječu na ponašanje, emocije i kognitivne sposobnosti učenika.

## **Kognitivne sposobnosti:**

- Pamćenje i učenje (kratkoročno pamćenje, sporo učenje);
- Rješavanje problema i apstraktno razmišljanje (poteškoće u rješavanju problema i prevladavanje konkretnog razmišljanja);
- Slaba pažnja i koncentracija.

# STRATEGIJE PODRŠKE ZA UKLJUČIVANJE U ŠKOLU

Učenici s poteškoćama mentalnog zdravlja imaju koristi od individualiziranih intervencija i odgovarajuće podrške kako bi se lakše nosili s kognitivnim, emocionalnim i bihevioralnim izazovima. Neki od pristupa uključuju:

- Individualizirana nastava i prilagodbe kurikuluma (npr. korištenje vizualnih materijala, prilagodba obrazovnog programa individualnim potrebama);
  - Bihevioralna podrška: korištenje strategija upravljanja ponašanjem kako bi se učenicima pomoglo u boljoj kontroli emocija i ponašanja, poput pozitivnog potkrepljenja i tehnika samoregulacije;
  - Psihološka i socijalna podrška: terapije poput bihevioralne psihoterapije ili psihološko savjetovanje mogu pomoći učenicima u nošenju s tjeskobom i frustracijom.
-

# PRIMJERI IZ PRAKSE

**Anegdote ili studije slučaja koje prikazuju kako se ovi simptomi mogu pojaviti u školskom okruženju.**

---

# **MODUL 5:**

## **DRUGA ZDRAVSTVENA ILI SOCIJALNA PITANJA**

---

# CILJ MODULA:

- 1) Pomoći učiteljima da razumiju kako pojedini izazovi mogu utjecati na mentalno zdravlje, kako bi mogli podržati cjelokupno blagostanje učenika i usmjeriti ih prema pozitivnim ishodima.
  - 2) Kroz ovu lekciju učitelji su bolje pripremljeni za stvaranje okruženja za učenje koje je podržavajuće, uključivo i osjetljivo na jedinstvene potrebe svih učenika.
  - 3) **Teme:**
    - Poteškoće u učenju i kognitivna oštećenja;
    - Somatske bolesti;
    - Tjelesni invaliditeti;
    - Socijalna isključenost;
    - Korištenje psihoaktivnih tvari.
-

# AKTIVNOST ZA PODIZANJE ENERGIJE: DVIJE ISTINE I JEDNA LAŽ

## Upute:

Ja ću početi da razbijemo led: podijelit ću tri tvrdnje o sebi:

1. **Dvije tvrdnje su istina**
2. **Jedna tvrdnja je laž**

Vaš zadatak je pogoditi koja je laž.

Nakon što pogodite, otkrit ću koja je laž i možda ću podijeliti neke zanimljive detalje o istinitim tvrdnjama.

- **Kad je na vama red:** Zatim ćemo ići redom kroz grupu, i svaki od vas će na svoj red. Kada je vaš red, podijelit ćete tri tvrdnje o sebi, a grupa će pogoditi koja nije istinita.
- **Cilj:** Unijeti zabavan i interaktivan element u sesiju te potaknuti sudionike da se bolje upoznaju.

# TEMATSKA STUDIJA: SPECIFIČNI POREMEĆAJI

Detaljna analiza specifičnih poremećaja predstavljenih u prethodnoj sesiji.

- Cilj: razumjeti kako različiti poremećaji utječu na učenje i prepoznati ključne znakove na koje treba obratiti pažnju.

# PRILAGODBE U RAZREDU

## Konkretni primjeri prilagodbi:

- Česti odmori: kada i kako ih koristiti da pomognu učenicima da ostanu koncentrirani;
  - Podjela zadataka na manje dijelove: dodjeljivanje zadataka u izvedive korake;
  - Korištenje tehnologije: asistivne tehnologije za učenike (npr. audio materijali, čitači ekrana).
  - **Zašto je to važno:** omogućiti pristupačno učenje prilagođavanjem okoline.
-

# EMOCIONALNA PODRŠKA

- **Empatična komunikacija:** strategije za izgradnju povjerenja i pokazivanje empatije;
  - **Psihološka podrška:** jednostavne tehnike za stvaranje sigurnog i podržavajućeg okruženja u razredu;
  - **Važnost:** emocionalno blagostanje kao temelj učinkovitoj nastavi.
-

# SURADNJA S PROFESIONALCIMA

## Rad sa stručnjacima::

- **Psiholozi:** za podršku mentalnom zdravlju;
  - **Terapeuti:** za fizioterapiju ili logopedsku terapiju;
  - **Ostali stručnjaci:** radni terapeuti, savjetnici za stručnu edukaciju;
  - **Prednost:** korištenje stručnosti profesionalaca za podršku potrebama učenika.
-

# KORISNI KONTAKTI I RESURSI

- ZAJEDNICA SAVEZA OSOBA S INVALIDITETOM (SOIH) – na stranicama SOIH možete naći popis članica saveza <https://www.soih.hr/>

Neki od primjera lokalnih organizacija u RH su:

- [Udruga za Down sindrom RIJEKA 21](https://rijeka-21.hr/) nastala je kao izraz želja da postane organizacija za zastupanje interesa osoba sa sindromom Down. <https://rijeka-21.hr/>
- [Savez gluhih i nagluhih osoba Zagreb](https://sginzg.hr/) je neprofitna organizacija sa socijalno-humanitarnim ciljevima u funkciji zaštite i promicanja kvalitete života gluhih i nagluhih osoba <https://sginzg.hr/>

# DOSTUPNI RESURSI:

- **Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih** redovito objavljuje programe/projekte te ostale obavijesti u svrhu podrške strukovnih nastavnika.  
<https://www.asoo.hr/>
- **Online platforme:** InkluzijaHUB portal osoba s invaliditetom <https://inkluzijahub.com/>
- **Lokalne knjižnice i aktivnosti u zajednici:** Mnogi centri i knjižnice u cijeloj Hrvatskoj nude radionice, knjige i materijale vezane uz inkluzivno obrazovanje i podršku osobama s poteškoćama. Provjerite lokalne izvore za više informacija.

# VIDEOZAPISI I SVJEDOČANSTVA

- **Stvarne priče:** kratki video isjecci učenika i učitelja koji dijele svoja iskustva i uspjehe.
  - **Svrha:** približiti izazove ljudima i inspirirati stvarnim primjerima iz prakse.
-

# DODATNE BILJEŠKE I AKTIVNOSTI ZA UKLJUČIVANJE SUDIONIKA

- **Interakcija s publikom:**
    - **Pitanja:** zajednički razmišljati o pitanjima koja potiču na razmišljanje.
    - **Brze ankete:** omogućiti trenutnu povratnu informaciju o obrađenim temama.
    - **Grupne rasprave:** dijeliti osobne uvide i iskustva..
  - **Cilj:** održati pažnju i potaknuti aktivno sudjelovanje.
-

# BRAINSTORMING: INKLUZIJA U ŠKOLAMA

- **Grupna aktivnost:** podijelite se u grupe i zajednički osmislite strategije za inkluziju.
  - **Fokusne teme:** svaka grupa obrađuje određeni aspekt:
    - Upravljanje ponašanjem;
    - Emocionalna podrška;
    - Prilagodba kurikuluma.
  - **Ishod:** svaka grupa prezentira svoje ideje ostalim sudionicima.
-

## SAŽETAK I RASPRAVA

- **Zajednička rasprava:** pregled jutarnje sesije, sažimanje glavnih točaka.
  - **Dobre prakse:** identificirati i raspraviti najbolje prakse koje su se pojavile tijekom brainstorminga.
-

# INTERAKTIVNA RADIONICA: IZRADA INDIVIDUALIZIRANOG OBRAZOVNOG PLANA (IOP)

- **Aktivnost u manjim grupama:** rad u malim grupama na studijama slučaja kako biste razvili individualizirani obrazovni plan za učenike s poteškoćama u učenju, somatskim bolestima, tjelesnim teškoćama, socijalnim neprilikama ili problemima s uporabom sredstava ovisnosti.
  - **Dostupni resursi:**
    - **Primjer modela IOP-a;**
    - **Smjernice stručnjaka.**
  - **Cilj:** razviti vještine u izradi personaliziranih obrazovnih planova prilagođenih različitim potrebama učenika.
-

# LABORATORIJ ZA UČINKOVITE KOMUNIKACIJSKE TEHNIKE

**Praktična vježba:** vježbanje učinkovite komunikacije s učenicima s teškoćama u učenju, somatskim bolestima, tjelesnim invaliditetom, socijalnim nedostacima i zlouporabom droga.

**Aktivnosti uključuju:**

Igranje uloga: simulacije za vježbanje aktivnog slušanja, upravljanja sukobima i empatične komunikacije.

**Cilj:** jačanje komunikacijskih vještina za podršku dobrobiti i uključivosti učenika.

---

# ZAVRŠNE REFLEKSIJE I PLANIRANJE ZA BUDUĆNOST

- **Rasprava o provedbi:** kako primijeniti naučene strategije u školama sudionika.
- **Osobne obveze:** svaki sudionik dijeli osobni akcijski plan za unaprjeđenje inkluzije.
- **Povratne informacije:** prikupljanje povratnih informacija o sesiji i podjela materijala za podršku.

## PITANJA ZA REFLEKSIJU U DNEVNIKU MENTALNOG ZDRAVLJA

- **Predloženi poticaji za razmišljanje:**
    - Tko su ljudi koji na tebe pozitivno utječu?
    - S kim bi želio/la provoditi više vremena i kako to ostvariti?
-

# ZAKLJUČAK I OKRUGLI STOL

- **Okrugli stol:** završna rasprava za usporedbu iskustava i praktičnih rješenja.
  - **Refleksija:** sudionici dijele uvide i praktične ideje za buduću primjenu.
-

# **MODUL 6:**

# **ORGANIZACIJA MENTALNOG ZDRAVLJA I**

# **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE**

---

## CILJEVI MODULA:

- Razumjeti pojmove i razine prevencije u mentalnom zdravlju;
  - Naučiti učinkovite vještine komunikacije i rješavanja sukoba;
  - Razvijati empatiju i suosjećanje u strukovnom obrazovanju;
  - Raspraviti najbolje prakse u školskoj prevenciji i regionalnim službama podrške;
  - Provesti praktične vježbe i grupni rad za dublje razumijevanje.
-

# VJEŽBA: SOCIJALNA PODRŠKA

Socijalna podrška je ključna za mentalno zdravlje.

- Sjetite se tri situacije u kojima ste dobili podršku od kolege ili voditelja.
- Razmislite o tim situacijama i zabilježite ih u svoj dnevnik.

Cilj vježbe: cijeniti podršku i poticati kulturu pozitivnih povratnih informacija.

# PREVENCIJA

- Primarna prevencija: sprječavanje problema mentalnog zdravlja prije nego se pojave;
  - Sekundarna prevencija: rana detekcija i rana intervencija;
  - Tercijarna prevencija: suočavanje s dugoročnim posljedicama i sprječavanje povrataka bolesti.
-

# RAD U GRUPI: MJERE PREVENCIJE

Identifikacija mjera prevencije na različitim razinama u profesionalnom okruženju.

Na primjer:

- Primarna prevencija: mjere izgradnje tima, redovne edukacije o upravljanju stresom;
- Sekundarna prevencija: uvođenje mentorskih programa, podrška u prepoznavanju znakova stresa;
- Tercijarna prevencija: pružanje psihološke podrške ili coachinga nakon stresnih događaja.

# KOMUNIKACIJA I RJEŠAVANJE SUKOBA

Teorijski modeli:

- **Model pošiljatelj-primatelj:** kako se informacije prenose i mogu biti pogrešno shvaćene;
- **Model 4 uha (Schulz von Thun):** različite razine komunikacije (činjenice, izražavanje sebe, odnos, apel);
- **Pristupi rješavanju sukoba:** kooperativno rješavanje sukoba – win-win situacije kroz otvorenu i poštovanu komunikaciju;
- **Medijacija:** neutralni posrednik pomaže u rješavanju sukoba.

# UOBIČAJENI UZROCI SUKOBA

- **Problemi u komunikaciji:** nesporazumi, nejasne poruke;
- **Sukobi oko resursa:** nesuglasice oko vremena, budžeta ili materijala;
- **Sukobi vrijednosti:** različite osobne ili kulturne vrijednosti;
- **Emocije:** stres, frustracija ili nesigurnost;
- **Borba za moć:** neslaganje oko uloga i odgovornosti..

# NENASILNA KOMUNIKACIJA

## Tehnike nenasilne komunikacije (NVC) prema Marshallu B. Rosenbergu:

- Promatranje bez procjene: usmjeravanje na objektivne činjenice;
- Izražavanje osjećaja: imenovanje vlastitih emocija bez okrivljanja drugih;
- Formuliranje potreba: jasno izražavanje vlastitih potreba;
- Zahtjevi umjesto naredbi: izražavanje želja bez stvaranja pritiska;
- Aktivno slušanje: parafraziranje izjava sugovornika kako bi se pokazalo razumijevanje.

# VJEŽBA: NENASILNA KOMUNIKACIJA CILJ VJEŽBE:

**Cilj vježbe:** razmisliti o jednoj prošloj situaciji iz svakodnevnog rada u školi i primijeniti četiri koraka nenasilne komunikacije.

## Pitanja za refleksiju:

- Koja je bila početna situacija?
- Kako sam se ja osjećao/la u toj situaciji?
- Koja je potreba bila narušena i kako bih to mogao/la formulirati?
- Što sam želio/la i kako bi mogla izgledati moja molba?

# STUDIJE SLUČAJA – GRUPNI RAD: RJEŠAVANJE SUKOBA U ŠKOLSKOM OKRUŽENJU

- **Analizirajte konfliktne situacije u svom profesionalnom okruženju i razvijte strategije rješavanja.**

⇒ Diskusija i razmjena iskustava

# AKTIVNO SLUŠANJE

## Što je aktivno slušanje?

Tehnika u kojoj slušatelj u potpunosti sudjeluje u komunikaciji sa sugovornikom. Slušatelj pokazuje da obraća pažnju kroz potvrđivanje (npr. „Razumijem“).

Koraci aktivnog slušanja:

- **Parafraziranje:** ponavljanje onoga što je govornik rekao kako bi se izbjegli nesporazumi;
  - **Verbalno i neverbalno potvrđivanje:** pokazivanje pažnje kimanjem glavom ili kratkim izjavama poput „Da, razumijem.“
  - **Postavljanje pitanja:** postavljanje otvorenih pitanja radi pojašnjenja i produbljivanja razgovora.
-

# EMPATIJA I SUOSJEĆANJE

**Empatija:** sposobnost razumijevanja osjećaja i perspektive druge osobe.

**Suosjećanje:** unutarnja motivacija da pomognemo drugoj osobi kada pati.

**Važnost u strukovnom obrazovanju:** Empatija i suosjećanje doprinose podržavajućem i respektirajućem okruženju, što dovodi do bolje radne atmosfere.

**Istraživanja:** Studije pokazuju da razvijanje empatije u obrazovanju učitelja poboljšava ponašanje učenika i donosi bolje obrazovne ishode.

---

# VJEŽBA: PROMJENA PERSPEKTIVE

**Cilj vježbe:** potaknuti razumijevanje različitih perspektiva, empatiju, nenasilnu komunikaciju i aktivno slušanje.

- **Formirajte četiri grupe.** Svaka grupa će raditi na određenoj perspektivi vezanoj uz školske reforme usmjerene na bolje mentalno zdravlje (npr. učenici, roditelji, nastavnici ili političari).
- Sljedeći korak – **Diskusija za okruglim stolom:**

Nakon završetka grupnog rada, razmijenit ćete perspektive u okviru diskusije za okruglim stolom. Sjednite u krug kako biste potaknuli otvoreni dijalog. Moderator će voditi raspravu i pomoći u održavanju strukture i ravnoteže.

**Važno:**

Tijekom rasprave obavezno primjenjujte načela nenasilne komunikacije i aktivnog slušanja.

# FAKTORI USPJEHA ZA PROGRAME MENTALNOG ZDRAVLJA

**Holistički pristup:** integracija u svakodnevni školski život i kurikulum;

**Sudjelovanje:** uključivanje učenika, nastavnika i roditelja;

**Nizak prag za pristup:** lako dostupne usluge podrške;

**Destigmatizacija:** edukacija i smanjenje stigmatizacije;

**Održivost:** dugoročno planiranje i čvrsto usidrenje u kurikulumu;

**Unutarnja podrška:** stručni suradnici, vršnjački medijatori, školski psiholozi;

**Umrežavanje:** suradnja s vanjskim stručnim službama i savjetovalištima.

# FAKTORI USPJEHA ZA PROGRAME MENTALNOG ZDRAVLJA

**Evaluacija:** redovito praćenje i prilagodba programa;

**Individualna podrška:** fleksibilni i personalizirani oblici pomoći;

**Digitalna podrška:** aplikacije i online alati za upravljanje stresom;

**Pozitivna školska kultura:** odnos temeljen na uvažavanju i prepoznavanju truda;

**Prevenција prije intervencije:** jačanje otpornosti i upravljanje stresom;

**Uloga uzora:** nastavnici kao nositelji i širitelji dobre prakse.

# IZVJEŠTAJ IZ ISKUSTVA: ŠKOLSKA PSIHOLOGIJA

- Širok spektar zadataka, od krizne intervencije do dugoročne podrške učenicima.
  - **Izazovi:** Nedostatak resursa, stigmatizacija problema mentalnog zdravlja, otpor učenika ili roditelja.
  - **Uspješne priče.**
-

# ISTRAŽIVANJE O USLUGAMA MENTALNOG ZDRAVLJA

Pregledajte dostupne resurse i istražite dodatne informacije o lokalnim uslugama mentalnog zdravlja.

**Raspravite rezultate:** Koji programi i usluge su vam posebno korisni? Gdje vidite praznine u skrbi?

Cilj: Omogućiti vam da se upoznate s ponudom u vlastitoj regiji.

---

# POVRATNA INFORMACIJA I REFLEKSIJA

**Metoda „tartufara (eng. “*Truffle Pig*” method):**

Fokusirajte se na pozitivno! Koji su aspekti današnje sesije bili posebno korisni?

**Pitanja za poticanje refleksije – za vaš „bilježnicu delicija“:**

- Što sam danas naučio/la?
- Što mi je danas bilo dobro?
- Koji je bio vrhunac?
- Koje ću dobre stvari danas podijeliti s drugima?
- Što bih trebao/la pamtiti za budućnost?

# MODUL 7: RAZUMIJEVANJE I RJEŠAVANJE PROBLEMA MENTALNOG ZDRAVLJA

---

## CILJEVI MODULA:

**Prepoznati i procijeniti interpersonalne i intrapersonalne izazove koji utječu na mentalno zdravlje i dobrobit učenika.**

- Interpersonalni problemi i sukobi;
- Intrapersonalni izazovi i mentalno zdravlje,
- Razumjeti kako se ti problemi manifestiraju i utječu na učenike
- Naučiti strategije za rješavanje sukoba i njegovanje pozitivnih odnosa;
- Provesti preventivne mjere i intervencijske strategije za rješavanje rizičnih čimbenika povezanih s ovisnošću, stresom i utjecajem tehnologije na dobrobit;
- Ovisnosti i zavisnosti;
- Stres;
- Utjecaj moderne tehnologije na dobrobit, razviti vještine krizne intervencije, upravljanja stresom i promicanja praksi samopomoći koje podržavaju mentalno zdravlje i učenika i nastavnika.

# NASTAVNA JEDINICA 1: INTERPERSONALNI PROBLEMI I SUKOBI

**Pregled:** istražiti uobičajene interpersonalne probleme koji utječu na dobrobit učenika, uključujući:

- Zlostavljanje;
- Agresiju i problematično ponašanje;
- Vršnjački pritisak i socijalnu isključenost.
- **Ključni ciljevi:**
  - Prepoznati znakove interpersonalnih problema i sukoba;
  - Naučiti strategije za posredovanje u sukobima i promicanje pozitivne atmosfere u razredu.
- **Teme za raspravu:**
  - Koji su interpersonalni izazovi najčešći u vašoj školi?
  - Kako nastavnici mogu podržati učenike u rješavanju sukoba?

# NASTAVNA JEDINICA 2: INTRAPERSONALNI IZAZOVI I MENTALNO ZDRAVLJE

**Pregled:** usredotočiti se na unutarnje borbe i probleme mentalnog zdravlja koji utječu na emocionalnu dobrobit učenika, uključujući:

- Anksioznost i depresiju;
  - Nisko samopouzdanje;
  - Teškoće u emocionalnoj regulaciji.
  - **Ključni ciljevi:**
    - Razumjeti kako se intrapersonalni izazovi manifestiraju u ponašanju i učenju;;
    - Naučiti podržavajuće tehnike za razvoj otpornosti i regulacije emocija kod učenika.
  - **Pitanja za refleksiju:**
    - Kako intrapersonalni izazovi utječu na učenje i ponašanje učenika?
    - Koje vrste podrške škole mogu pružiti?
-

# NASTAVNA JEDINICA 3: OVISNOSTI I OVISNIČKO PONAŠANJE

**Pregled:** prepoznati i adresirati različite oblike ovisnosti koje mogu utjecati na učenike, kao što su:

- Zloupotreba supstanci;
  - Ovisnost o internetu i tehnologiji;
  - Ovisnost o prihvaćanju od strane vršnjaka ili društvenim mrežama.
  - **Ključni ciljevi:**
    - Prepoznati rane znakove ovisnosti i ovisničkog ponašanja;
    - Razviti strategije intervencije i preventivne mjere.
  - **Teme za raspravu:**
    - Kako nastavnici mogu prepoznati i reagirati na ovisničko ponašanje kod učenika?
    - Koje preventivne strategije mogu biti provedene u školama?
-

# NASTAVNA JEDINICA 4: STRES

**Pregled:** razumjeti uzroke i posljedice stresa kod učenika, koji mogu proizaći iz:

- Akademskog pritiska;
  - Obiteljskih problema;
  - Društvenih i izvannastavnih zahtjeva.
  - **Ključni ciljevi:**
    - Prepoznati znakove stresa kod učenika i naučiti podržavati upravljanje stresom;
    - Provoditi tehnike u razredu koje promiču uravnoteženo opterećenje i brigu o sebi.
  - **Pitanja za refleksiju:**
    - Koji su glavni izvori stresa za učenike?
    - Kako nastavnici mogu pomoći učenicima u razvijanju mehanizama nošenja sa stresom?
-

# NASTAVNA JEDINICA 5: UTJECAJ MODERNE TEHNOLOGIJE NA DOBROBIT

**Pregled:** ispitati kako tehnologija utječe na mentalnu i fizičku dobrobit učenika, uključujući teme poput:

- Vrijeme provedeno pred ekranom i njegov utjecaj na pažnju i san;
- Društvene mreže i samopouzdanje;
- Cyberbullying (mrežno nasilje) i sigurnost na internetu.
- **Ključni ciljevi:**
  - Razumjeti pozitivne i negativne učinke tehnologije na učenike;
  - Naučiti postavljati granice i podučavati učenike zdravim navikama korištenja tehnologije.
- **Teme za raspravu:**
  - Kako tehnologija utječe na mentalno zdravlje učenika?
  - Koje strategije mogu pomoći u promicanju uravnotežene upotrebe tehnologije?

# SAŽETAK NASTAVNIH JEDINICA

## Ključne poruke:

- Svaka jedinica fokusira se na određeno područje dobrobiti učenika, pružajući alate za prepoznavanje, podršku i rješavanje različitih izazova.
- Nastavne jedinice zajedno promiču holistički pristup mentalnom zdravlju učenika, opremajući nastavnike konkretnim strategijama za primjenu.

## Sljedeći koraci:

- Sudjelujte u grupnim raspravama i radionicama kako biste primijenili naučeno.
- Razmislite o tome kako se svaka jedinica može integrirati u vaše nastavne prakse.

# GRUPNA RASPRAVA: PREPOZNAVANJE I RJEŠAVANJE IZAZOVA U DOBROBITI UČENIKA

**Svrha:** podijeliti spoznaje i praktična iskustva o prepoznavanju i reagiranju na izazove u dobrobiti učenika.

- **Poticaji za raspravu:**

1. Kako možemo prepoznati znakove interpersonalnih sukoba poput zlostavljanja ili agresije? Koje ste strategije koristili za njihovo rješavanje?
2. Kako se stres i unutarnje borbe očituju kod učenika? Kako nastavnici mogu podržati učenike u upravljanju tim izazovima?
3. Koje znakove ovisnosti ste primijetili? Kako ste ih adresirali?
4. Kako moderna tehnologija može utjecati na mentalno zdravlje učenika? Koje granice su učinkovite?

- **Cilj:** identificirati praktične strategije i dobre prakse, koristeći kolektivno znanje za učinkovitiju podršku dobrobiti učenika.

# RADIONICA: IZRADA AKCIJSKIH PLANOVA ZA DOBROBIT UČENIKA I NASTAVNIKA

**Cilj:** osposobiti sudionike za kreiranje konkretnih planova koji se bave ključnim područjima dobrobiti učenika i nastavnika.

- **Koraci radionice:** podijeliti se u male grupe i dodijeliti svakoj grupi određenu temu iz nastavnih jedinica.

**Studije slučaja:** svaka grupa dobiva studije slučaja relevantne za svoju temu. Svaka grupa treba:

- **Prepoznati rizične čimbenike:** raspraviti koje su rizične situacije ili ponašanja očita u studijama slučaja.
- **Predložiti strategije:** razviti ciljani pristup za kriznu intervenciju, upravljanje stresom i uspostavljanje zdravih granica.
- **Samopomoć za nastavnike:** uključiti jednu strategiju samopomoći za nastavnike kako bi spriječili izgaranje dok podržavaju potrebe učenika.
- **Prezentirati rješenja:** svaka grupa prezentira svoj akcijski plan cijeloj radionici.

# RADIONICA: STRATEGIJE SAMOPOMOĆI

**Pregled:** naučiti učinkovite tehnike samopomoći za upravljanje stresom i promicanje mentalne dobrobiti.

## **Obuhvaćene tehnike:**

- **Meditacija:** prakticirati tehnike opuštanja i fokusiranja za smanjenje stresa;
- **Mindfulness (svjesna prisutnost):** naučiti ostati prisutan i povećati emocionalnu osviještenost;
- **Tjelesna aktivnost:** razumjeti ulogu tjelesne aktivnosti u mentalnom zdravlju;
- **Kognitivno-bihevioralne tehnike (KBT):** istražiti metode preoblikovanja negativnih misli.

**Cilj:** opremiti se strategijama za jačanje otpornosti i mentalne ravnoteže.

---

# RADIONICA: STRATEGIJE SAMOPOMOĆI – INTERAKTIVNA PITANJA I ODGOVORI

## Pitanja i refleksije:

- Koje tehnike samopomoći vam najviše odgovaraju?
- Kako bi se ove metode mogle uklopiti u svakodnevnu rutinu?
- Koje izazove očekujete i kako ih planirate prevladati?

**Sljedeći koraci:** vježbajte ove strategije u malim grupama, dijeleći uvide o tome koje vam metode najviše odgovaraju i zašto.

# IGRA ULOGA: RAZUMIJEVANJE I SUOČAVANJE S IZAZOVIMA MENTALNOG ZDRAVLJA

- **Svrha:** staviti se u uloge različitih likova kako bismo istražili izazove mentalnog zdravlja i moguće načine rješavanja.
- **Upute:**
  1. **Odaberite svoj lik:**
    - Sofija: studentica koja se nosi s anksioznošću i pritiskom akademskih očekivanja.
    - Marko: sredovječni profesionalac koji balansira posao i obitelj.
    - Klara: samohrana majka dvoje djece koja se bori s depresijom dok podržava svoju obitelj.
  2. **Istražite njihove izazove:** identificirajte glavne teškoće svakog lika i osmislite praktične načine za njihovo rješavanje.
  3. **Akcija i refleksija:** razmotrite mudre odluke za svaki lik, imajući na umu da je traženje podrške ključno.
- **Ishod:** razviti empatiju i strategije za podršku mentalnom zdravlju kroz praktičnu igru uloga.

# ULOGE I SCENARIJI ZA IGRANJE ULOGA

- **Sofija:**
    - Tema za raspravu: kako Sofija može pronaći ravnotežu i smanjiti anksioznost?
  - **Marko:**
    - Tema za raspravu: koje strategije bi Marko mogao koristiti kako bi održao stabilnost?
  - **Klara:**
    - Tema za raspravu: kako Klara može pronaći podršku koja joj je potrebna za očuvanje vlastite dobrobiti i brigu o obitelji?
-

# PREZENTACIJA I RASPRAVA O REZULTATIMA IGRE

## ULOGA

- **Podijelite i raspravite:**
    - Svaka grupa predstavlja glavne izazove svog lika i strategije koje su odabrali.
    - **Ključni uvidi:** raspravite o učinkovitim pristupima mentalnom zdravlju i važnosti traženja podrške.
    - **Refleksija:** koje ste nove perspektive stekli kroz ovu vježbu?
  - **Cilj:** iskoristiti grupne uvide za dublje razumijevanje različitih izazova mentalnog zdravlja.
-

# REFLEKSIJA I ZAPIS U DNEVNIK

- **Razmislite o današnjem danu::**
    - Što sam danas naučio/la?
    - Koja mi je aktivnost bila najkorisnija?
    - Koje ću pozitivne trenutke podijeliti s drugima?
    - Koje ključne poruke trebam zapamtiti za budućnost?
  - **Svrha:** zabilježiti osobni rast i uvide iz današnje sesije u svoj dnevnik mentalnog zdravlja.
-

# ZAKLJUČAK I POVRATNE INFORMACIJE

- **Sažetak:** sudionici sada imaju set vještina i strategija za suočavanje s izazovima mentalnog zdravlja.
    - Praktične strategije samopomoći;
    - Uvidi stečeni kroz igru uloga vezanu uz mentalno zdravlje;
    - Tehnike za upravljanje stresom i jačanje otpornosti.
  - **Povratne informacije:** podijelite svoje dojmove o današnjoj sesiji – vaši komentari pomoći će nam unaprijediti buduće radionice.
  - **Sljedeći koraci:** razmislite o tome kako ove alate možete primijeniti u vlastitoj svakodnevici i u podršci učenicima u razredu.
-

# MODUL 8: OTPORNOST

---

## CILJEVI MODULA:

- Promicanje otpornosti i samopoštovanja;
  - Poučavanje praktičnih tehnika za upravljanje stresom i samopomoć.
-

# VJEŽBA: CRVENE RUŽE

**Napiši 20 pozitivnih osobina koje voliš kod sebe.**

Cilj: prepoznati i cijeniti vlastite kvalitete, čak i one koje se možda čine „očiglednima“.

# AKROSTIH VJEŽBA

**Napiši svoje ime okomito i za svako slovo pronađi pozitivnu riječ ili osobinu.**

Cilj: kreativna samorefleksija i osvještavanje vlastitih snaga i talenata.

Primjer: Stela

Snaga  
Tolerancija  
Empatija  
Lojalnost  
Ambicija

# ŠTO JE OTPORNOST?

**Definicija:** otpornost je sposobnost prilagodbe na stres, teškoće ili promjene te održavanja pozitivnog psihološkog blagostanja unatoč izazovnim okolnostima. Često se smatra procesom koji omogućuje pojedincima da uče i razvijaju se kroz teška iskustva.

**Psihološki pogled:** prema Američkom psihološkom udruženju (APA), otpornost nije fiksna osobina, već dinamička sposobnost koja se može razvijati tijekom vremena i na koju utječu različiti čimbenici poput društvenih odnosa, osobnih uvjerenja i emocionalne inteligencije.

# OTPORNOST – TEMELJI I ČIMBENICI

## Važni čimbenici otpornosti:

- Optimizam;
- Samo-svijest;
- Vještine rješavanja problema;
- Društveni kontakti.

=> Ovi temelji pomažu u suočavanju sa stresom i potiču pozitivno razmišljanje.

---

# OTPORNOST U VREMENIMA KRIZE

**Značenje:** otpornost ti pomaže da ostaneš sposoban/a djelovati u izazovnim trenucima.

**Pristup:** umjesto da očajavaš zbog problema, traži rješenja i zadrži fleksibilan način razmišljanja.

**Kompetencija u krizi:** otporniji ljudi zadržavaju pregled situacije čak i u teškim okolnostima i vjeruju u svoje sposobnosti.

---

# ALATI I VJEŽBE

## Vježbe disanja

Primjer: tehnika disanja 4-7-8 (udahni 4 sekunde, zadrži dah 7 sekundi, izdahni 8 sekundi)

## Dnevnik zahvalnosti

Primjer: svaki dan zapiši tri stvari na kojima si zahvalan/na.

## Pozitivna vizualizacija

Primjer: zamisli svoj idealan život i korake do njega.

## Fizička aktivnost

Primjer: barem 30 minuta tjelovježbe dnevno (npr. trčanje, joga)

## Održavanje društvenih kontakata

Primjer: tjedni susreti ili telefonski pozivi s prijateljima ili članovima obitelji.

# ALATI I VJEŽBE

## **Rutina samopomoći**

Primjer: svakodnevno odvoji vrijeme za hobije, opuštanje ili meditaciju.

## **Kognitivna restrukturacija**

Primjer: prepoznaj negativne misli i zamijeni ih pozitivnim, realnim alternativama.

## **Mindfulness meditacija**

Primjer: prakticiraj mindfulness meditaciju 10–15 minuta dnevno.

## **Postavljanje SMART ciljeva**

Primjer: postavi ciljeve koji su specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski određeni.

## **Učenje iz pogrešaka**

Primjer: analiziraj neuspjehe i otkrij što možeš naučiti iz njih.

# ALATI I VJEŽBE

## **Pozitivni samogovor**

Primjer: koristi dnevne afirmacije za jačanje vlastite slike o sebi.

## **Razvijanje vještina rješavanja problema**

Primjer: prakticiraj tehnike za učinkovito rješavanje problema u stresnim situacijama.

## **Tehnike upravljanja stresom**

Primjer: tehnike opuštanja poput progresivne mišićne relaksacije ili joga.

## **Promicanje emocionalne inteligencije**

Primjer: vježbe za poboljšanje empatije i razumijevanja vlastitih emocija.

## **Vizualizacija ciljeva**

Primjer: izradi vision board (tablu vizije) s fotografijama i riječima koje predstavljaju tvoje ciljeve.

---

# ALATI I VJEŽBE

## **Stvaranje pozitivnog okruženja**

Primjer: ukrasi svoju sobu motivirajućim slikama ili citatima.

## **Sudjelovanje na radionicama o otpornosti**

Primjer: pohađaj tečajeve ili radionice za osobni razvoj.

## **Redovita refleksija**

Primjer: tjedno samopromišljanje o osobnim uspjesima i izazovima.

## **Meditativne šetnje**

Primjer: prošetaj prirodom i usredotoči se na svoja osjetila.

## **Cijenjenje uspjeha**

Primjer: vodi popis svojih uspjeha i redovito ih preispituj.

# SAMOREFLEKSIJA O OTPORNOSTI

## Pitanja za razmišljanje:

- Što te jača? Što te štiti?
- Što te održava fizički, mentalno i društveno zdravim/om?
- Kako možeš aktivirati vlastite snage da se bolje nosiš s teškim situacijama i jači/a kročiš kroz život?
- Kako možeš poticati samopomoć u privatnom i profesionalnom životu?
- Što si već postigao/la u životu?
- Na što si najviše ponosan/na?
- Koji su tvoji „mali“ uspjesi u zadnjoj godini?
- Kako si doprinio/la tim uspjesima?
- Koji su važni ciljevi u tvom životu?
- Definiraj SMART ciljeve za dobro mentalno zdravlje u budućnosti.

# PRAKTIČNE METODE ZA JAČANJE OTPORNOSTI UČENIKA

## **Programi socijalnog i emocionalnog učenja**

Promicanje vještina poput empatije, komunikacije i samo-regulacije kroz ciljane nastavne jedinice;

## **Jačanje vještina rješavanja problema**

Vježbe i igranje uloga koje potiču učenike da pronađu kreativna rješenja za izazove;

## **Mentorski programi**

Dodjela mentora koji podržavaju učenike u osobnom i akademskom razvoju;

## **Rad u timovima i grupama**

Poticanje timskog rada za jačanje socijalnih vještina i stvaranje osjećaja pripadnosti;

## **Vježbe mindfulnessa i opuštanja**

Uvod u tehnike poput meditacije, vježbi disanja i joge za upravljanje stresom;

# PRAKTIČNE METODE ZA JAČANJE OTPORNOSTI UČENIKA

## **Refleksija i vođenje dnevnika**

Poticanje učenika da redovito bilježe svoje misli i osjećaje kako bi razvijali samosvijest i samorefleksiju;

## **Pozitivna povratna informacija i pohvala**

Redovito prepoznavanje napretka i uspjeha radi jačanja samopouzdanja;

## **Postavljanje realnih ciljeva**

Pomoć učenicima u postavljanju SMART ciljeva (Specifični, Mjerljivi, Ostvarivi, Relevantni, Vremenski određeni);

## **Poticanje pozitivne klime u razredu**

Stvaranje podržavajućeg okruženja u kojem se pogreške promatraju kao prilike za učenje;

## **Suradnja s roditeljima i uključivanje obitelji**

Uključivanje roditelja u programe za razvoj otpornosti kako bi se stvorilo podržavajuće okruženje i kod kuće.

# PRAKTIČNE METODE ZA JAČANJE OTPORNOSTI UČENIKA

## **Radionice za upravljanje stresom**

Provođenje radionica koje učenike upoznaju s tehnikama upravljanja stresom;

## **Kreativno izražavanje**

Promicanje umjetnosti, glazbe ili kazališta kao podrške emocionalnom izražavanju;

## **Praktične životne vještine**

Nastava životnih vještina koja priprema učenike za svakodnevne izazove (npr. upravljanje vremenom, financijska pismenost);

## **Poticanje pozitivnog razmišljanja**

Vježbe za jačanje pozitivnog razmišljanja i slike o sebi;

## **Razvijanje kritičkog mišljenja**

Poticanje kritičkog mišljenja i donošenja odluka kroz rasprave i debate.

# PRAKTIČNE METODE ZA JAČANJE OTPORNOSTI UČENIKA

## **Grupne aktivnosti i izgradnja tima**

Provođenje aktivnosti koje potiču suradnju i socijalnu interakciju;

## **Strategije za upravljanje stresom**

Poučavanje tehnika za prepoznavanje i nošenje sa stresorima;

## **Podrška u suočavanju s neuspjesima**

Razvijanje strategija za suočavanje s neuspjehom i učenje iz njega;

## **Tjelesne aktivnosti i sport**

Uključivanje sporta i kretanja u svakodnevni školski život radi promicanja tjelesnog i emocionalnog zdravlja;

## **Pristup psihološkoj podršci**

Osiguravanje resursa za psihološku pomoć i savjetovanje unutar škole.

# GRUPNI RAD: NASTAVA KOJA POTIČE OTPORNOST

**Zadatak u grupama:** osmislite pripremu za nastavni sat koja potiče otpornost.  
Cilj: razviti praktičan pristup integraciji otpornosti u svakodnevni školski život.

**2. Prezentacija** razvijenih koncepata za nastavu koja potiče otpornost.

**3. Rasprava:** koje su metode i pristupi bili osobito korisni? Razmjena ideja i iskustava.

# VJEŽBA: GOVOR ZAHVALE ZA OSCARA – NA TEMU SAMOPOŠTOVANJA

**Upute:** Napišite govor zahvale za Oscara u kojem ćete istaknuti svoja postignuća i snage. Za što zaslužujete ovu nagradu?

**Cilj:** Priznati vlastite kvalitete i uspjehe te ojačati pozitivnu sliku o sebi.

## VJEŽBA:

Što mi se sviđa na tebi ...



# REFLEKSIJA – ZA TVOJ DNEVNIK

- Što sam danas naučio/la?
  - Što mi je danas bilo korisno / dobro?
  - Što je bio vrhunac dana?
  - Što ću danas lijepo ispričati drugima?
  - Čega bih se trebao/la sjećati u budućnosti?
-

## KLJUČNE PORUKE SA SEMINARA

- Mentalno zdravlje je ključno za uspješno učenje i rad.
  - Rana prepoznatost i podrška čine veliku razliku.
  - Svjesno i podržavajuće okruženje osnažuje i učenike i nastavnike.
  - Vaš osobni dnevnik mentalnog zdravlja.
-

# VAŠ DOPRINOS JE VAŽAN

- Stvorite podržavajuće okruženje za sve.
- Primijenite naučeno u svom svakodnevnom radu.
- Nastavite razgovor o mentalnom zdravlju – za snažnu zajednicu.
- Više informacija i sadržaja na ovu temu možete pronaći na:  
[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



# AHEAD inVET



[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



[/aheadinvet/IG](https://www.instagram.com/aheadinvet/IG)



[/aheadinvet/FB](https://www.facebook.com/aheadinvet/FB)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them

