



Agencija za odgoj i obrazovanje

ZBORNIK SAŽETAKA

DRŽAVNI SKUP PSIHOLOGA

Otisci društvenih promjena u ponašanju djece i mladih

OMIŠ, 24. - 26. 4. 2019.

Agencija za odgoj i obrazovanje - podružnica Rijeka

Namjena ovog zbornika je da bude podsjetnik na sadržaje trodnevnih aktivnosti državnog stručnog skupa psihologa. Zbornik nije tehnički dorađen za tisak, ali se uređivački tim psihologa - Sonja Crnić, Tanja Tuhtan Maras i Sanja Bradić zalagao za što pregledniji uradak na čemu im posebno zahvaljujem. Zahvaljujem i profesorima hrvatskog jezika - Ivani Marin-Garac, Vesni Argentin, Vilmi Lukanović i Kristini Staničić na lekturi.

Urednik: Vilma Bednar, prof.

Rijeka, 15. travnja 2019.

SADRŽAJ

PROGRAM STRUČNOG SKUPA	4
 PLENARNA PREDAVANJA	5
Popis predavača	5
Sažeci plenarnih predavanja	6
 USMENA IZLAGANJA – SEKCIJE SŠ, OŠ, DV	13
Raspored izlaganja	14
Popis predavača	15
Sažeci izlaganja.....	16
 RADIONICE – I, II, III.....	32
Raspored radionica	32
Popis predavača	33
Sažeci radionica.....	34

Vrijeme	SRIJEDA, 24. travnja 2019.
16:00 - 16:30	SVEČANO OTVORENJE
16:30 - 17:00	Plenarno predavanje: Vilma Bednar, prof. - <i>Otisci društvenih promjena i mentalno zdravlje djece i mladih</i>
17:00 - 18:30	Plenarno predavanje: Jasenska Pregrad, prof. - <i>Suvremeni pogled na univerzalnu prevenciju i iskustva prevencije vršnjačkog nasilja i zlostavljanja u Europi i kod nas</i>
18:30 - 19:30	RADIONICE I
	ČETVRTAK, 25. travnja 2019.
9:00 - 10:00	Plenarno predavanje: prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić: <i>Mentalno zdravlje mladih – Kako dalje ?</i>
10:00 - 11:00	Plenarno predavanje: Helena Mitrović, prof. i Velimir Todorović, prof.: <i>Korištenje rezultata istraživanja rizičnih ponašanja učenika u Istarskoj županiji u svrhu unapređenja preventivnih programa</i>
11:00 - 11:30	STANKA
11:30 - 12:30	Plenarno predavanje: mr. sc. Silvana Krnić, dr. med: <i>Psihopatologija adolescentne dobi</i>
12:30 - 13:30	RADIONICE II
13:30 - 16:00	STANKA ZA RUČAK
16:00 - 17:00	Plenarno predavanje: izv. prof. dr. sc. Ina Reić Ercegovac: <i>Gaming, WhatsApp, Snapchat i Instagram – neizostavni članovi obitelji i vršnjačkih skupina</i>
17:00 - 19:00	RAD U SEKCIJAMA --> DV, OŠ, SŠ
	PETAK, 26. travnja 2019.
9:00 - 10:00	Plenarno predavanje: doc. dr. sc. Bruna Profaca: <i>Važnost i oblici sustavne podrške djeci i mladima utemeljene na znanjima o traumi</i>
10:00 - 11:00	Plenarno predavanje: prof. dr. sc. Sanja Smojver Ažić: <i>Otisci vremena i izazovi roditeljstva u suvremenom svijetu</i>
11:00 - 11:30	STANKA
11:30 - 12:30	RADIONICE III
12:30 - 14:00	ZAKLJUČCI VODITELJA ŽSV - ZATVARANJE

PLENARNA PREDAVANJA

POPIS PREDAVAČA

1. **Jasenska Pregrad** - *Suvremeni pogled na univerzalnu prevenciju i iskustva prevencije vršnjačkog nasilja i zlostavljanja u Europi i kod nas*
2. **Ina Reić Ercegovac** - *Gaming, WhatsApp, Snapchat i Instagram – neizostavni članovi obitelji i vršnjačkih skupina*
3. **Bruna Profaca** - *Važnost i oblici sustavne podrške djeci i mladima utemeljene na znanjima o traumi*
4. **Sanja Smojver Ažić** - *Otisci vremena i izazovi roditeljstva u suvremenom svijetu*
5. **Nataša Jokić Begić** - *Mentalno zdravlje mladih – Kako dalje ?*
6. **Helena Mitrović i Velimir Todorović** - *Korištenje rezultata istraživanja rizičnih ponašanja učenika u Istarskoj županiji u svrhu unapređenja preventivnih programa*
7. **Silvana Krnić** - *Psihopatologija adolescentne dobi*

Program "Za sigurno i poticajno okruženje u školama", poznat po kraćem nazivu "Stop nasilju među djecom", živio je uz podršku UNICEF-a od 2003. do 2010. godine, tj. sedam godina.

U proteklih devet godina nema puno recentnih domaćih istraživanja o stopi nasilja i zlostavljanja u školi, kao i elektroničkoga nasilja i zlostavljanja. Podaci ne govore u prilog povećanju razine nasilja među djecom i mladima, što se poklapa i s europskim i svjetskim istraživanjima u razvijenim zemljama. Vjerojatno je osviještenost i implementacija prevencijskih programa doprinijela i relativno stabilnoj stopi nasilja i zlostavljanja, ali i većoj osjetljivosti na pojavu, kao i medijskoj pozornosti navedenoga problema.

U posljednjih četrdeset godina koliko se znanost i struka bave problemom vršnjačkoga zlostavljanja, baštinimo izuzetno veliki korpus istraživanja i meta-analiza o kulturološkim, dobnim i spolnim razlikama u pojavi vršnjačkoga zlostavljanja, faktorima rizika za razvoj zlostavljačkoga ponašanja i trpljenja nasilja, o školskoj i razrednoj klimi koja doprinosi nasilju, o kratkoročnim i dugoročnim zdravstvenim posljedicama zlostavljanja te o učinkovitim (školskim) intervencijama.

Prevencijske znanosti danas govore o brizi za mentalno zdravlje, odnosno zdravo odrastanje djece i mladih, što potiče na osmišljavanje univerzalnih prevencijskih programa koji bi zadovoljavali razvojne potrebe i ne bi bili usmjereni na specifične rizike, odnosno neprihvatljiva ponašanja i simptome (što osim zlostavljanja uključuje i depresivnost, anksioznost, suicidalnost, konzumiranje alkohola i sredstava ovisnosti, kockanje i sl.).

Posljednje meta-analize i sažimanje znanja o učinkovitim intervencijama u odnosu na vršnjačko zlostavljanje, u skladu su s našim iskustvima u provedbi programa "Stop nasilju među djecom".

U ovoj prezentaciji izložit ću što su ključna obilježja dobrog preventivnog programa, s kakvim smo se teškoćama susreli pri provedbi našega programa i što iz toga možemo naučiti pri oblikovanju budućih preventivnih pothvata. Navedeno uključuje i kako distribuirati odgovornost za univerzalne preventivne programe, odnosno odgojnu zadaću škola, te koju odgovornost imaju učenici, roditelji, učitelji, stručni suradnici, rukovodstvo škole, Agencija, Ministarstvo, Vlada, mediji i društvo u cjelini.

Ključne riječi: prevencija (univerzalna, selektivna, indicirana), vršnjačko nasilje i zlostavljanje, školski preventivni programi

U radu s traumatiziranom djecom i mladima integrirana su znanja o različitim traumatskim iskustvima i njihovim posljedicama. Razvijene su sustavne procjene stupnja izloženosti djeteta traumatskim događajima, intenziteta traumatskih reakcija te planiranje različitih intervencija. Rezultat su učinkovite procjene i dostupni tretmani, a znanje u ovom području koristi se u programima psihosocijalne pomoći djeci i mladima. U predavanju će biti prezentirane spoznaje o traumatizaciji djece i mladih, oblicima traumatizacije, prevalenciji te koncept razvojne traume. Također, prikazat će se posljedice dječjih traumatskih iskustava u odrasloj dobi, prema pokazateljima longitudinalnih studija, te mogućnosti intervencija i principi tretmanskoga rada.

Teškoće tijekom djetinjstva kumulativne su, a bez ranih intervencija vode neuro-razvojnim, kognitivnim, psihosocijalnim posljedicama i po zdravlje rizičnim poteškoćama. Osim intervencija u obiteljskom sustavu, danas se zastupa praksa i pristup traumatiziranoj djeci i mladima utemeljen na znanjima o traumi, posljedicama i učinkovitim intervencijama (*trauma informed practice, trauma informed care*).

Različiti sustavi, a među njima i sustav odgoja i obrazovanja, na različite načine pristupaju djetetovom traumatskom iskustvu te imaju specifične postupke, znanja i odgovornosti. Međutim, cilj je isti – održavanje standarda podrške i pomoći djetetu, smanjenje posljedica traume za dijete i osnaživanje stručnjaka sa specifičnim znanjima.

Pristup djeci utemeljen na znanjima o traumi podrazumijeva da organizacije, programi i službe koje djeluju sukladno znanjima o traumi razumiju široki utjecaj traume i mogućnost oporavka, prepoznaju znakove i simptome kod svih – djece, odraslih, stručnjaka i svih uključenih, odgovaraju na potrebe integrirajući znanja o traumi u postupke, procedure i politike te aktivno nalaze načine kako bi se spriječila retraumatizacija (SAMHSA, 2014.).

Ključne riječi: praksa utemeljena na znanjima o traumi, djeca

Tradicionalna istraživanja roditeljstva analizom roditeljskih stilova potvrđuju doprinos autoritativnoga roditeljstva u razvoju mentalnoga zdravlja djece. Suvremeni pristupi usmjereni na analizu pojedinih roditeljskih dimenzija ističu kulturalne i kontekstualne specifičnosti te potvrđuju transakcijsku prirodu odnosa roditelja i djece i njihove recipročne interakcije. Roditeljski postupci u prvim godinama djetetova života i razdoblju srednjega djetinjstva odražavaju se na psihološku prilagodbu adolescenata, a ujedno su određeni osobinama njihove djece kao i obilježjima samih roditelja i njihovom doživljaju roditeljske kompetencije.

U objašnjenju roditeljstva potrebno je uzeti u obzir roditeljska uvjerenja koja usmjeravaju njihovo ponašanje, ovisno o potrebama djece različite dobi i okruženja u kojem žive. Društvene promjene, ekonomska nestabilnost i neizvjesnost budućnosti uz tehnološki razvoj i potvrđene opasnosti virtualnoga svijeta, kod nekih roditelja rezultiraju sve većim zabrinutostima kako za neposrednu tako i za dugoročnu sigurnost njihove djece.

Premda očekivana i poželjna, roditeljska briga koja preraste u prezaštićujuće roditeljstvo može imati negativan učinak na dobrobit djeteta, posebice razvoj samoregulacije. S ciljem prevencije potencijalnih rizika roditelji rješavaju probleme i donose odluke umjesto djece već od razdoblja ranoga djetinjstva. Time sputavaju svoju djecu u preuzimanju inicijative i ne uče ih suočavanju s mogućim neuspjesima i razočaranjima te preuzimanju odgovornosti za ishode svojih postupaka.

Odrastanjem uz tzv. *helikopter roditeljstvo* u kojem roditelji kruže oko svoje djece kako bi ih zaštitili kad god se pojavi problem, ne dopuštajući djetetu neuspjeh u bilo kojem aspektu njegova života, djeca se sve kasnije osamostaljuju. Stalno oslanjaje na roditelje ne potiče razvoj samoregulacije, umanjuje djetetov osjećaj autonomije i kompetencije te za posljedicu ima slabiji akademski uspjeh i češće razvoj internaliziranih problema. Kako bi se izbjegli negativni efekti ovoga pristupa i pogrešnoga shvaćanja imperativa dobrog roditeljstva, roditelje je potrebno informirati i jačati njihove roditeljske kompetencije te razvijati realna očekivanja tijekom svih razdoblja djetetova razvoja.

Ključne riječi: dimenzije roditeljstva, prezaštićujuće roditeljstvo, doživljaj roditeljstva

Mediji su odavno jedinstven i vrlo važan kontekst razvoja djece i mladih, a s ubrzanim razvojem novih tehnologija, zauzimaju sve važnije mjesto u njihovom svakodnevnom životu. Počevši od crtanih filmova koji se konzumiraju putem televizora, računala ili pametnih telefona u najranijem djetinjstvu, preko *gaminga* do *YouTubea*, *Snaphata* ili *Instagrama* koji su adolescentima postali neizostavan dio svakodnevnice. Znanstveno je dokazano da upotreba medija i digitalnih tehnologija može pospješiti razvoj niza kognitivnih ili psihomotornih sposobnosti kod djece i mladih. Također, mediji mogu olakšati učenje, omogućiti trenutnu dostupnost niza informacija, potaknuti interes za učenje nekih sadržaja, osigurati izbor različitih sadržaja za učenje, omogućiti povezanost i besplatnu komunikaciju s fizički udaljenim osobama i sl. Brojne su pozitivne strane koje mediji i digitalne tehnologije donose svim generacijama. No, postavlja se pitanje koriste li djeca i adolescenti medije i tehnologije optimalno? Koliki je udio korisnih sadržaja u ukupnom vremenu koje djeca i adolescenti provode uz medije i digitalne tehnologije? Prati li svakodnevnu uporabu medija dovoljna razina medijske kompetentnosti, uključujući kritičku medijsku pismenost? Praksa pokazuje da je odgovor vjerojatno – *ne*, te da je potrebno mnogo bolje promišljati načine kako kod djece i mladih razvijati medijsku kompetentnost.

Naime, pored brojnih prednosti, nekritičnu upotrebu medija, medijskih sadržaja i općenito digitalnih tehnologija u smislu vremena (mijenja se u funkciji dobi djeteta) i vrste sadržaja, prati niz rizika u svim razvojnim razdobljima. Od negativnih učinaka na fizičko zdravlje (osjetni sustav, specifične skupine neuroloških oboljenja, pretilost i sl.) do onih na mentalno zdravlje (virtualni život, samopoimanje, emocionalne i socijalne kompetencije i dr.), mediji mogu biti izrazito rizični čimbenici, o čemu valja odgovorno i sustavno promišljati.

Stoga, važno je i korisno prihvatiti suvremene medije kao važan element djetetovoga i adolescentovoga mikrosustava, razvijati medijsku kompetentnost djece i mladih te educirati roditelje, odgojitelje i učitelje za aktivno sudjelovanje u razvijanju medijske kompetentnosti.

Ključne riječi: mediji, društvene mreže, medijska kompetentnost, razvoj, djeca, adolescenti

Mentalno zdravlje djece i mladih sve je više ugroženo, što potvrđuju brojna inozemna istraživanja, ali i naši epidemiološki podaci. Sve je više djece koja se bore sa smetnjama anksioznosti, depresivnosti, stresa, poremećaja u ponašanju, samopovređivanja, ali i suicidalnosti. Brojni su razlozi za ove alarmantne podatke, a neki od njih su, svakako, promijenjene društvene norme usmjerene samo na postignuće i uspjeh, sjedilački način života, individualističke vrijednosti, rizici koje nose moderne tehnologije, kao i promjena vrijednosnoga sustava. Sve su to izazovi koji se nalaze pred djecom, roditeljima, nastavnicima i cjelokupnom društvenom zajednicom.

U predavanju će biti riječi o utjecaju koje moderno društvo ima na mentalno zdravlje djece. Obradit će se i neki novi fenomeni, kao što je fenomen rodne nenormativnosti.

Bit će predstavljen novi način trijaže mentalnoga zdravlja koji će se provoditi od iduće školske godine pri ambulantama školske medicine.

Potaknut će se diskusija o intersektorskoj i multidisciplinarnoj suradnji stručnjaka za mentalno zdravlje djece i mladih.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, djeca i mladi, anksioznost, depresija, suicidalnost, rodna nenormativnost

6

Korištenje rezultata istraživanja rizičnih ponašanja i konzumacije opojnih sredstava u svrhu unapređenja preventivnih programa u Istarskoj županiji

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije 2017./2018. godine proveo je istraživanje pod nazivom – „Analiza rizičnih ponašanja učenika osnovnih i srednjih škola u Istarskoj županiji“. Slično je istraživanje provedeno 2003. i 2012. godine, samo na srednjoškolskoj populaciji.

Cilj istraživanja bio je dobiti uvid u raširenost rizičnih oblika ponašanja učenika u pojedinim školama (korištenje sredstava ovisnosti, delinkventno ponašanje, problemi mentalnoga zdravlja, relacijskih odnosa i sl.). Istraživanje se temelji na shvaćanju da su rizična ponašanja uzrokovana višestrukim čimbenicima i okolnostima svakodnevnoga života te je stoga preduvjet za njihovu prevenciju dublje razumijevanje psihosocijalnog okruženja u kojemu mladi ljudi žive. Prikupljeni podaci mogu se višestruko koristiti. Školama mogu poslužiti kao vrijedna informacija o tome kako njihovi učenici vide sebe, svoju školu, kako provode slobodno vrijeme, kakvi su im odnosi s vršnjacima te koliko su eksponirani zdravstveno rizičnim čimbenicima. Osnivaču škola – Županiji i Gradovima, rezultati istraživanja omogućuju uvid u stanje u školama iz perspektive učenika i prepoznavanje razvojnih potreba škola. Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb dobiva vrijedne informacije o rizičnim ponašanjima i mentalnom zdravlju adolescenata, pri čemu, također, može usmjeravati inicijative i aktivnosti javnoga zdravstva. Nakon istraživanja provedenoga u srednjim školama 2012. godine i istraživanja provedenoga u sedmim i osmim razredima osnovnih te svih razreda srednjih škola 2018. godine, pokrenut je novi projekt pod nazivom – „Korištenje rezultata istraživanja rizičnih ponašanja učenika za učinkovitije planiranje i provedbu školskih preventivnih programa“.

U sklopu navedenoga projekta školama se pruža mogućnost korištenja prikupljenih podataka kao valjanoga i poticajnoga polazišta za samoanalizu vlastitih preventivnih programa te kreiranje novih, fokusiranih preventivnih programa i razvojnih planova temeljenih na relevantnim empirijskim podacima. Školski timovi za prevenciju dobivene podatke prikazuju nastavničkom, roditeljskom i učeničkom vijeću, pokreću dijalog u školi o rizičnim ponašanjima, ispunjavaju Vodič za samoanalizu, te u suradnji s timom „kritičkih prijatelja škole“ i stručnjacima iz Zavoda za javno zdravstvo pišu nove školske preventivne programe.

Ključne riječi: istraživanje uzorka učenika OŠ, SŠ u IŽ-u, razine analize, interdisciplinarnost, novi preventivi programi

Razdoblje adolescencije predstavlja ključno vrijeme u psihološkom razvoju čovjeka. Prema sadašnjim saznanjima taj period obuhvaća iznimno dugo vrijeme od prvih promjena vezanih uz pubertet pa do kraja potpunoga funkcionalnog razvoja mozga (25. godine pa čak i 30. godine života). Tijekom navedenoga vremena nastaju promjene u psihičkom funkcioniranju čije je prepoznavanje od iznimne važnosti. U tom smislu poseban naglasak stavljen je na depresivnost, anksioznost, pojavu prvih psihotičnih epizoda i široki spektar zbivanja, koje se zajednički nazivaju – adolescentnom krizom. S obzirom na vulnerabilnost te dobi i nekritičnost koju adolescencija, sama po sebi, donosi, nužno je senzibilizirati sve stručnjake koji rade s mladima na bolju informiranost, a u cilju ranoga prepoznavanja simptoma koji odstupaju od očekivanih razvojnih obrazaca. Psihičke poteškoće u adolescenciji, neliječene, kroz vrijeme će se transformirati u ozbiljne poteškoće, pa rano prepoznavanje i intervencija u osnovi znače prevenciju nastanka ozbiljnih duševnih poremećaja. Među vodeće probleme, svakako, spada široki spektar poremećaja koje zajedno svrstavamo u anksiozne poremećaje, a često su osnova funkcionalnoga zakazivanja u intelektualnim postignućima u toj dobi. Sam po sebi neliječen anksiozni poremećaj vodi prema depresivnosti zrele životne dobi pa je tim više važno rano prepoznavanje. Poseban osvrt zahtijeva pretjerana konzumacija alkohola, sedativa i drugih sredstava ovisnosti koji u toj dobi nerijetko imaju značajke samopomoći, tj. samoliječenja, odnosno nedopustivog oblika tretiranja navedenih problema.

Združenim naporima zdravstvenih djelatnika na planu bolje informiranosti stručnih suradnika, podizanjem njihove svijesti o ozbiljnosti poteškoća, kao i općom informiranošću adolescenata, može se poboljšati situacija na planu mentalnoga zdravlja – nedovoljno zastupljenoga na planu zdravstvenog odgoja.

Ključne riječi: adolescenti, depresivnost, anksioznost, prve psihoze, adolescentna kriza

USMENA IZLAGANJA

1 SEKCIJA - SREDNJE ŠKOLE

2 SEKCIJA - OSNOVNE ŠKOLE

3 SEKCIJA - DJEČJI VRTIĆI

RASPORED USMENIH IZLAGANJA

ČETVRTAK, 25. travnja 2019.

17:00 – 19:00

SREDNJE ŠKOLE

DVORANA MIRABELLA

1. **Romana Grđan** - *Terapije fokusirane na rješenje*
2. **Dinko Pleša** - *Psiholog pri ruci*
3. **Suada Salčić** - *Obrambeni mehanizmi u funkciji mentalnog zdravlja*
4. **Ivana Jambrović Čugura** - *Korištenje induktivne metode učenja - primjer obrade nastavne jedinice "Psihički poremećaji"*
5. **Željka Friganović Jerončić** - *Sat razrednika - karika koja (ne) nedostaje*
6. **Petra Ognjenović** - *Mentalno zdravlje kao tema u nastavi psihologije – primjer dobre prakse*
7. **Ivana Jambrović Čugura** - *Kognitivno-bihevioralni tretman tikova*

OSNOVNE ŠKOLE

VELIKA DVORANA

1. **Tanja Laušić** - *Predstavljanje aplikacije za zaštitu i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih "Pretežno vedro"*
2. **Gorana Bilušić** - *Reversal test (Test izvrnutih figura) - iskustva iz prakse*
3. **Nada Šalinović** - *Strah i anksioznost*
4. **Jelena Rukavina** - *ERASMUS+ projekt Love Life*
5. **Jagoda Gauta** - *Prednosti nedostaci elektronskih medija te njihov utjecaj na provođenje slobodnog vremena djece mlađe osnovneškolske dobi*
6. **Dina Klarić** - *Značaj debate za mentalno zdravlje učenika*

DJEČJI VRTIĆI

DVORANA CETINA

1. **Žana Pavlović** - *Uloga javnozdravstvenih projekata u vrtiću s ciljem zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece rane predškolske dobi*
2. **Marina Vuko** - *Poticanje socijalnih i emocionalnih kompetencija djece*
3. **Anamarija Malada i Najda Čajo** - *Odrednice kvalitete partnerstva predškolske ustanove s roditeljima*

POPIS PREDAVAČA

SREDNJE ŠKOLE

1. **Romana Grđan** - *Terapije fokusirane na rješenje*
2. **Dinko Pleša** - *Psiholog pri ruci*
3. **Suada Salčić** - *Obrambeni mehanizmi u funkciji mentalnog zdravlja*
4. **Ivana Jambrović Čugura** - *Korištenje induktivne metode učenja—primjer obrade nastavne jedinice “Psihički poremećaji”*
5. **Željka Friganović Jerončić** - *Sat razrednika - karika koja (ne) nedostaje*
6. **Petra Ognjenović** - *Mentalno zdravlje kao tema u nastavi psihologije – primjer dobre prakse*
7. **Ivana Jambrović Čugura** - *Kognitivno-bihevioralni tretman tikova*

OSNOVNE ŠKOLE

8. **Tanja Laušić** - *Predstavljanje aplikacije za zaštitu i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih “Pretežno vedro”*
9. **Gorana Bilušić** - *Reversal test (Test izvrnutih figura) - iskustva iz prakse*
10. **Nada Šalinović** - *Strah i anksioznost*
11. **Jelena Rukavina** - *ERASMUS+ projekt Love Life*
12. **Jagoda Gauta** - *Prednosti nedostaci elektronskih medija te njihov utjecaj na provođenje slobodnog vremena djece mlađe osnovneškolske dobi*
13. **Dina Klarić** - *Značaj debate za mentalno zdravlje učenika*

DJEČJI VRTIĆI

14. **Žana Pavlović** - *Uloga javnozdravstvenih projekata u vrtiću s ciljem zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece rane predškolske dobi*
15. **Marina Vuko** - *Poticanje socijalnih i emocionalnih kompetencija djece*
16. **Anamarija Malada i Najda Čajo** - *Odrednice kvalitete partnerstva predškolske ustanove s roditeljima*

IZLAGANJE - SŠ

Autor: Romana Grđan, mag. psych.

Gospodarska škola Varaždin, Varaždin

1

Tehnike terapije fokusirane na rješenje

TFR nastala iz kliničke prakse Steva de Shazera i Insoo Kim Berg 1980. godine. Naglašava konstruiranje rješenja umjesto rješavanja problema. Usmjerena je na sadašnjost i budućnost. Kratka je, strateška i pragmatična te efikasna za pojedince. Osnovne postavke su da pojedince gleda kao zdrave i kompetentne, nepatološke uz pretpostavku da pojedinci imaju sposobnost konstruirati rješenje koje može unaprijediti kvalitetu života. Savjetovatelj je usmjeren na promjene koje pojedinci već rade i upravo kroz to ohrabruje promjenu. Pretpostavlja se da pojedinac želi promjenu. Malo pažnje posvećuje se dijagnozi, eksploraciji problema i prošlosti. Postoji reorientacija s problema na rješenje te prepoznavanje i upotreba snaga u rješavanju problema. Pomaže se pojedincu zamisliti kako stvari drugačije funkcioniraju i što on treba učiniti da se to ostvari. Pojedinca se podsjeća na njegove resurse i proširuje korištenje istih. Fokus promjene je na ono što pojedinac već radi i što je za njega funkcionalno. Polazi se od toga da se rješenje ili dio rješenja već događa. Pažnja se preusmjerava na razdoblje kada nije bilo problema, na ono što se tada radilo, istražuje se što je tada bilo drugačije. Promjena nije samo moguća, ona je neizbježna. Potrebne su minimalne promjene koje će inicirati rješavanje problema koje pojedinac donosi, a kada su promjene inicirane (zadatak savjetovatelja) dalje će ih sustav generirati. Promjena u jednom elementu sustava ili u jednom odnosu među elementima, utjecat će da druge elemente i odnose u sustavu. Efektivni ciljevi su: pozitivnost, sadašnjost, praktičnost, konkretnost i specifičnost, a specifične tehnike, tj. pitanja su: „Miracle” čudotvorna pitanja, pitanja skaliranja, pitanja o prevladavanju i indirektni komplimenti. Traje obično 6 susreta.

Ključne riječi: konstruiranje rješenja, usmjeravanje na sadašnjost i budućnost, kratka, strateška i pragmatična.

IZLAGANJE - SŠ

Autor: Dinko Pleša, prof..

I. gimnazija Osijek, Osijek

2

Psiholog pri ruci

Početkom drugog polugodišta školske godine 2017./2018. u djelatnost rada školskog psihologa I. gimnazije Osijek uvrštena je usluga psihološkog savjetovanja „Psiholog pri ruci“. Načini, obrasci i principi rada osmislio je školski psiholog, a tema ovog predavanja bit će prezentacija odabrane metodologije i postupaka koji su pokazali pozitivan učinak na učenike, tj. klijente. Cilj pokretanja usluge „Psiholog pri ruci“ jest stvaranje djelotvornije interakcije između stručnog suradnika i onih učenika kojima je anonimni oblik savjetovanja jedini prihvatljivi oblik komunikacije zbog različitih ometajućih čimbenika kao što su poteškoće pri verbaliziranju vlastitih problema i strah od javne stigmatizacije vršnjaka. Također, usluga je namijenjena i svim učenicima škole koji žele bolje razumjeti svoje probleme i ne vide moguća rješenja svojih teškoća, a ne žele doći osobno nego žele ostati anonimni. Nadalje, u predavanju će biti iznesena i pojedinačna iskustva učenika koji su koristili uslugu „Psiholog pri ruci“. U predavanju se definira savjetovanje kao dio psihologije koji kroz metodu razgovora i poticanjem osobnog rasta, razvoja i sazrijevanja pojedinca želi pružiti pomoć u nošenju sa svakodnevnim životnim situacijama. Općenito, osobe koje koriste nadimak i žele ostati anonimne ne čine to zato što nemaju osjećaj odgovornosti, nego zato što su bile izložene negativnim i sramotnim iskustvima. Anonimnost ponekad postaje jedino rješenje za izreći ono što se misli, a da se pri tome sačuva svoj integritet. Zadaća je psihologa kroz pismenu korespondenciju s učenikom prepoznati specifične poteškoće te u skladu sa svojim zaključcima preporučiti daljnje korake koji će učeniku omogućiti optimalno rješavanje problema ili mu jednostavno pružiti podršku.

Ključne riječi: psihološko savjetovanje, usluga, psiholog, učenik, komunikacija, anonimnost

IZLAGANJE - SŠ

3

Obrambeni mehanizmi u funkciji mentalnog zdravlja

Cilj izlaganja je podsjetiti na raznolikost obrambenih mehanizama, naglasiti njihovu važnost u očuvanju mentalnog zdravlja. Ukazati na čovjekovu kreativnost u iznalaženju različitih oblika ponašanja koja pomažu u suočavanju s problemima.

Mentalno zdravlje i psihička stabilnost iznimno su važni za nošenje s izazovima iz okoline i različitim teškoćama koje su sastavni dio svakodnevnog života. Emocionalni problemi i poteškoće u socijalnim kontaktima mogu utjecati na radni uspjeh i urušavanje samopouzdanja, što dovodi do narušavanja mentalnog zdravlja. Za očuvanje i poboljšanje vlastitog tjelesnog i mentalnog zdravlja čovjek bira različite oblike ponašanja. Obrambeni mehanizmi dio su tog nastojanja da unaprijedimo i sačuvamo zdravlje. To su obrasci ponašanja i razmišljanja koji imaju za cilj smanjiti nam nelagodu i olakšati donošenje konstruktivnih rješenja u problemskim situacijama. To su često spontane reakcije na frustraciju i stres. Veliki broj obrambenih mehanizama odabiremo na nesvjesnoj razini, što znači da nismo svjesni da ih koristimo. Nisu uvijek konstruktivni, neke smo usvojili u ranoj fazi odrastanja i zadržali ih iako više ne djeluju na isti način, ali su postali dio naše osobnosti i teško ih se odričemo, odnosno rješavamo. Osvještavanje obrambenih mehanizama nužna je pretpostavka u procesu sazrijevanja i daje mogućnost da zamijenimo nezrelo i neučinkovito ponašanje svrsishodnijim i boljim. Obrambeni mehanizmi izučavaju se u raznim područjima psihologije. Unatoč tome veliki broj ljudi, osobito mladi, u stanjima stresa i frustracije češće odabiru neprilagođena i manje učinkovita ponašanja. U ovom izlaganju bit će prikazan i kratki osvrt na školski projekt proveden u Gimnaziji, vezan za nastavne cjeline tumačenja ličnosti i motivacije. Malo istraživanje o obrambenim mehanizmima radila je grupa učenika.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, obrambeni mehanizmi, učinkovito ponašanje, frustracija

IZLAGANJE - SŠ

Autor: Ivana jambrović Čugura, prof.

III. gimnazija Split, Split

4**Korištenje induktivne metode učenja na primjeru obrade nastavne jedinice—„Psihički poremećaji“:**

U nastavi obično koristimo deduktivnu metodu – učenicima izložimo određeni koncept ili pravilo te onda učenici rade s primjerima na kojima uočavaju primjenu tog koncepta ili pravila. Redoslijed: pravilo → primjer. Kod induktivne metode redoslijed je obrnut. Učenici proučavaju primjere sadržaja te potom generaliziraju te na taj način razumiju pravilo ili koncept. Od pojedinačnog idemo prema općem: primjer → pravilo. Jedna od velikih prednosti induktivne metode je ta što se koristi identificiranjem sličnosti i razlika, za što su istraživanja pokazala da je jedan od najučinkovitijih načina učenja. Također, od učenika zahtjeva razmišljanje na više razina, posebno na nivou analize jer moraju utvrditi koje su informacije važne, a koje nisu. Iako induktivno učenje ima različite nazive (učenje temeljeno na propitivanju, učenje bazirano na projektu/problemu/slučaju...) zapravo je relativno lako primjenjivo. Za nastavnu cjelinu „Psihički poremećaji“ uobičajeno je učenicima iznijeti klasifikaciju poremećaja temeljenu na njihovim zajedničkim karakteristikama, ilustrirati primjerima i uvježbavati na novim primjerima. Korištenjem induktivne metode ovaj se princip mijenja. Učenike se organizira u grupe (4 – 5 učenika) i podijele im se kartice na kojima su navedene karakteristike različitih poremećaja koje moraju proučiti. Uputi ih se da će poremećaje morati razvrstati u grupe prema nekom načelu te da promisle koja bi klasifikacija stručnjacima bila od najveće koristi. Nakon što odrede kategorije u koje su smjestili poremećaje, trebaju ih imenovati. Proces imenovanja učenike potiče da još više razmišljaju. Zadnji korak je izvođenje zaključaka, generaliziranje ili stvaranje hipoteza o sadržaju. Učenici pripremaju pisani zaključak po predlošku: Grupiranje psihičkih poremećaja prema _____ omogućava stručnjacima _____.

Uloga nastavnika je moderatorska. Nastavnik obilazi grupe i promatra načine klasificiranja te od učenika traži da razjasne zbog čega su odabrali to načelo i je li ono primjenjivo na sve primjere. Kako bismo potaknuli kreativno razmišljanje više razine možemo od učenika tražiti da klasificiraju poremećaje na drugačiji način te ponoviti cjelokupan proces. U nekim će slučajevima (s ili bez nastavnikova usmjeravanja), grupe nekoliko puta mijenjati svoju klasifikaciju jer su tijekom procesa došli do različitih spoznaja.

Ključne riječi: : nastava psihologije, induktivna metoda učenja, grupni rad, psihički poremećaji

IZLAGANJE - SŠ

5

Sat razrednika – karika koja (ne) nedostaje

U današnje vrijeme često se spominje zanemarivanje odgojne uloge škole. Ne slažući se u potpunosti s time, istovremeno uviđam brojne mogućnosti poboljšanja. Jedan od važnih segmenata u kojem doista ima puno prostora za promjene je uloga razrednika. Možda više nego ikad prije, razrednik može doprinijeti učenikovom zdravijem odrastanju i kvalitetnijem životu u školi. S druge strane, u praksi se nerijetko stječe dojam kako se dio uloge razrednika koji uključuje učenike (dakle, izuzevši roditeljske sastanke, individualne razgovore razrednika s roditeljima i administrativne poslove), osobito u srednjim školama, svodi na opravdavanje izostanaka, praćenje školskog (ne) uspjeha te organiziranje razrednih izleta ili ekskurzije nekoliko puta tijekom četverogodišnjeg obrazovanja. Stječe se i dojam da je većina razrednika u svojevrsnom otporu prema redovitom održavanju Satova razrednog odjela iako je njegovo održavanje predviđeno rasporedom i dio je tjednog zaduženja. Kako se ne bismo oslanjali na dojam i pritom možda griješili, osmišljena je anketa za razrednike, a nakon obrade rezultata i interaktivno predavanje. Namjera mi je bila identificirati slabe točke, razumjeti razloge, čuti prijedloge te razrednicima ponuditi konkretnu i strukturiranu pomoć i podršku u obavljanju odgovorne zadaće.

U izlaganju će biti riječi o sadržaju provedene ankete, dobivenim rezultatima, njihovoj interpretaciji, produciranim idejama koje možda mogu pomoći u osmišljavanju satova razrednika i oblikovanju osobnog razredničkog stila. Bit će vidljiva široka lepeza emocija i razmišljanja različitih razrednika te njihovo viđenje zajedničke perspektive.

I na kraju, bez ikakvih očekivanja da se ovo smatra ozbiljnim istraživanjem (ipak je broj anketiranih razrednika bio samo 19), vjerujem kako ova anketa i način na koji su potom prezentirani rezultati, može poslužiti barem kao inspiracija ili poticaj ostalim stručnim suradnicima psiholozima da u svojim školama na neki način interveniraju ako im se ovo učini kao „poznata priča“.

U ovom izlaganju bit će prikazan samo jedan od mogućih, a nikako najbolji pristup ovoj problematici.

Ključne riječi: razrednik, sat razrednika, otpori, anketa, stručno usavršavanje na razini škole

6

Mentalno zdravlje kao tema u nastavi psihologije – primjer dobre prakse

Zdravstvena pismenost u području mentalnoga zdravlja navodi se kao skup znanja i vjerovanja o mentalnome zdravlju i bolestima koji pomaže u prepoznavanju teškoća i poremećaja te može biti potencijalno zanimljiv sadržaj za obradu u nastavi psihologije. U izlaganju osvrnut ćemo se na: definiciju mentalnog zdravlja, povezanost psihologije i Svjetske zdravstvene organizacije kroz primjere edukativnih videa – uratka učenika Prve gimnazije kao podrška mentalnom zdravlju mladih <https://www.youtube.com/watch?v=eN21dZMG0so> (0.5 -1 min) i edukativni video o DEPRESIJI <https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0> (4:31 min).

Navedeni sadržaji koriste se u nastavi psihologije prilikom ukazivanja na važnost mentalnog zdravlja kako bi se ostvarili slijedeći ishodi:

- opisati definiciju mentalnog zdravlja
- zaključiti da mentalno zdravlje nije samo odsustvo psihičke bolesti
- zapamtiti datum kad se obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja
- razlikovati depresivne epizode od depresije
- zapamtiti da psihički poremećaji često imaju biološku podlogu
- shvatiti da je dijagnoza psihičkog poremećaja depresije ozbiljnih razmjera
- povezati nastavnu temu psihosomatskih bolesti i mentalnog zdravlja
- predložiti načine kojima bi učenici mogli pridonijeti zaštiti i prevenciji mentalnog zdravlja mladih

Bit će prikazan primjer dobre prakse učenika s nastavnicom psihologije u prevenciji zaštite mentalnog zdravlja kroz plakat koji su timski izradili.

Ključne riječi: mentalno zdravlje - definicija, Svjetski dan mentalnog zdravlja, nastava psihologije, depresija

7

Kognitivno-bihevioralni tretman tikova

Prema stručnoj definiciji, tikovi su nenadani, ponavljajući, brzi, nekontrolirani pokreti i zvukovi. Tik je u djece relativno učestala pojava poremećaja pokreta. Prema nekim istraživanjima, čak 5 – 20% djece školske dobi tijekom svog djetinjstva razvit će neki tik prolaznog karaktera. U većini slučajeva, tik je privremeno stanje koje će se riješiti samo od sebe, no u neke djece tikovi tijekom vremena postaju sve tvrdokorniji i kompleksniji. Uzroci razvoja tikova su nejasni. Do sada su se povezivali s različitim psiho-emocionalnim i organskim poremećajima, ali novija istraživanja pokazuju da postoji i genetska osnova podložnosti razvoja tikova; genetski faktori prisutni su u 75% slučajeva tikova, iako nije pronađen samo jedan gen koji uzrokuje razvoj tikova. Tikovi mogu biti pogoršani stresom, ali se javljaju i dok se dijete bavi aktivnostima koje ga zaokupljaju. Mogu se pojaviti u raznim za dijete stresnim životnim situacijama, u situacijama koje naočigled nisu tako stresne, ali u djetetu izazivaju osjećaj uznemirenosti i tjeskobe (npr. promjene u obiteljskoj dinamici, svađe između roditelja, itd.) te u situacijama kada se dijete bavi aktivnostima koje smatra zabavnima ili relaksirajućima (gledanje televizije, iščekivanje obiteljskog obroka, igranje igrice...). Tik je gotovo nemoguće zaustaviti svojom voljom ili je ta voljna kontrola moguća u vrlo kratkom vremenskom periodu. Istraživanja su potvrdila da kognitivno-bihevioralna terapija znatno ublažava kronične tikove u djece i adolescenata. Učinkovitost KBT tikova podjednaka je učinkovitosti lijekova, ali ima manje nuspojava. KBT tikova osmišljen je na temelju opažanja da tikovima prethode neželjeni osjećaji ili osjeti koji se njima oslobađaju ili ublažavaju. Terapija uči dijete da prepozna predznak da se tik približava te da poduzme određene postupke koji sprečavaju da se pojavi, sve dok neželjeni osjećaj ili osjet prođe. U okviru terapije i roditelje se poučava kako da pomognu djeci u kontroli tikova.

Ključne riječi: *tikovi, tretman tikova, adolescenti, kognitivno bihevioralna terapija*

8

Predstavljanje aplikacije za zaštitu i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih *Pretežno vedro*

Aplikacija *Pretežno vedro* ishod je javnozdravstvenih projekata kojima je cilj zaštita i unapređenje mentalnoga zdravlja djece i mladih. Nositelj je projektnih aktivnosti Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije - Služba za mentalno zdravlje u suradnji s Osnovnom školom *Brda*, Osnovnom školom *Meje*, Osnovnom školom *Stobreč*, Zdravstvenom školom, Školom za dizajn, grafiku i održivu gradnju i Školom likovnih umjetnosti. Izradba i implementacija aplikacije realizira se u suradnji s dionicima, partnerima i suradnicima iz odgojno-obrazovnoga i zdravstvenog sustava, uz potporu Ministarstva zdravstva i odobrenje Ministarstva znanosti i obrazovanja RH.

Aplikacija je digitalni alat za emocionalno opismenjavanje koji sadrži četiri funkcionalne komponente koje su osmislili i izradili krajnji korisnici - djeca i mladi, uz pomoć mentora: *Kako si danas?*; *Ah! Ti osjećaš!*; *Pretežno vedro* (igra) i *Pitaj? Ne skitaj!* (e-savjetovalište). Pošto korisnik odredi svoje trenutačno raspoloženje bilježeći ugodne i neugodne osjećaje, može se dodatno informirati koristeći vizualne, edukativne i/ili zabavne sadržaje u vezi s emocionalnom pismenošću. Ako je to potrebno, može zatražiti i savjet stručne osobe kako bi bolje razumio sebe i svijet oko sebe.

Iako je ova aplikacija organizirana i edukativna po svom sadržaju, nastala je kao *nepredvidiva kreativna aktivnost* u istoimenom projektu s ciljem poticanja emocionalnoga razvoja djece i mladih. Namijenjena je svima onima koji žele razvijati duh za promatranje, upoznavanje sebe i drugoga te tako zaštititi i unaprijediti svoje mentalno zdravlje.

Kako god se osjećali danas, dobro ste došli u aplikaciju *Pretežno vedro*.

Ključne riječi: mentalno zdravlje djece i mladih, digitalni sadržaji, online prevencija/intervencija, emocionalna pismenost.

U psihološkoj obradi djece s početnim teškoćama čitanja i pisanja, kao dopunu uobičajenim psihodijagnostičkim sredstvima koristim i Reversal test (Test izvrnutih figura) autora Ake. W Edfeldta (Stockholm). Reversal testom možemo procijeniti kod djeteta zrelost nekih funkcija koje su neophodne za savladavanje vještine čitanja, a u nekoj mjeri se može i prognozirati uspjeh djeteta u čitanju. Te funkcije su: percepcija oblika i procjenjivanje položaja likova u prostoru. Test se može primjenjivati već na vrtićkom uzrastu (od 3,5 godina) do 8 godina života. Sastoji se od 4 lista na kojima su 84 para likova koji su međusobno jednaki, različiti ili simetrični (vodoravno ili okomito). Zadatak ispitanika je da u testu prekriži sve parove likova osim onih koji su jednaki. Djeca s vizualno-perceptivnim i spacijalnim teškoćama imat će problema u rješavanju testa kod onih parova likova koji su simetrični. Iz mog iskustva u primjeni ovog testa mogu reći da ga je korisno upotrijebiti kod djece kod kojih postoji sumnja u postojanje disleksije jer pomaže utvrditi leže li u osnovi problema s čitanjem vizualno-perceptivni problemi ili jezično-fonološke teškoće.

U svom izlaganju detaljnije ću opisati i objasniti test, opisati način primjene i bodovanja (postoji mogućnost i kvantitativne i kvalitativne analize rezultata) kao i upoznati s dostupnim normama. Također ću navesti i poveznice na kojima se može pronaći sam test kao i dodatni detalji o njemu.

Ključne riječi: Reversal test, zrelost za čitanje, vizualna percepcija, spacijalne sposobnosti

IZLAGANJE - OŠ

10

Strah i anksioznost

Određeni se oblici anksioznosti prirodno javljaju tijekom razvoja djeteta. Međutim, neka se djeca nikada ne nauče nositi sa svojim strahovima, dijelom zbog toga što ona sama nemaju dovoljno kapaciteta, dijelom zato što okolina nije adekvatno odgovarala na njihove potrebe. Visok stupanj anksioznosti, uglavnom, pokazuju i roditelji takve djece.

Brojna istraživanja provedena u posljednje vrijeme pokazuju da je sve veći broj djece s anksioznim i depresivnim poremećajima. Takva su djeca često povučena, slabije socijalizirana, slabije se uključuju u slobodne aktivnosti, često izostaju iz škole i imaju somatske simptome. Pokazuju strahove koji nisu tipični za njihov uzrast pa ih se procjenjuje djetinjastima, a nerijetko i razmaženima. U takve se djece znaju razviti neki od sljedećih poremećaja: opći anksiozni poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, socijalni anksiozni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj, separacijska anksioznost, ispitna anksioznost i školska fobija.

Na nekim se školskim portalima može primijetiti da se olako zamjenjuju pojmovi kao što su strah od škole i školska fobija. Strah je neugodan osjećaj koji čovjek doživljava kada vidi ili očekuje opasnost/objekt/osobu/situaciju. Ako je dijete u školi doživjelo ili doživljava što neugodno, onda je opasnost realna i otklonjiva te govorimo o strahu od škole zbog konkretnih događaja. Međutim, strah koji nema realno uporište, koji izgleda neosnovano, jest fobija. Fobija je intenzivan, iracionalan strah od kakvih bića ili situacija koje se općenito ne smatraju opasnim. Iako dijete, primjerice, pokazuje izraziti strah od polaska u školu, uzroke za takav razvoj događaja valja potražiti u njegovu domu.

U ovom ću izlaganju prikazati tipičan slučaj školske fobije i način na koji se u našoj školi nosimo s njim. Nažalost, kako to često biva, u nošenju smo s problemom uglavnom prepušteni sami sebi jer u Splitu, kao ni u većini drugih hrvatskih gradova, nema adekvatnih službi koje bi skrbile o mentalnom zdravlju djece i adolescenata.

Ključne riječi: anksioznost, strah, fobija, strah od škole, školska fobija, briga za mentalno zdravlje

Početak šk. god. 2018./2019. Osnovna škola Marije i Line, Umag u suradnji s četirima europskim školama iz Njemačke, Italije, Poljske i Grčke započinje provođenje ERASMUS+ projekta *Love Life*. Projekt je u potpunosti financiran bespovratnim sredstvima Europske unije te je usmjeren poboljšanju samopouzdanja, socijalnih vještina i razvoju emocionalne inteligencije učenika uključenih u projektne aktivnosti. Uz navedene, osnovni su ciljevi projekta razvoj kreativnosti i vještina rješavanja problema, kao i socijalnih i komunikacijskih vještina te vještina timskog rada, digitalnih kompetencija te unapređenje dobrobiti svih sudionika uključenih u projekt.

Rad na projektu izvodi se u šest modula i obuhvaća pet dimenzija zdravlja i blagostanja (fizičko, emocionalno, duhovno, mentalno i društveno). Svaka od partnerskih škola uključenih u projekt zadužena je za jedan projektni modul. Projektom planirane aktivnosti u Osnovnoj školi Marije i Line obuhvaćene su modulom *Love Your Mind*, čiji je cilj poticanje mentalnoga blagostanja, kreativnosti, kritičkoga mišljenja i vještina rješavanja problema te cjeloživotno učenje. Uz aktivnosti na razini škola partnera u sklopu modula *Love Your Mind* ERASMUS+ tim Osnovne škole Marije i Line obilježava Svjetski dan mentalnoga zdravlja i Tjedan mozga, provodi edukativne radionice za učenike, kao i radionice i predavanja za roditelje i učitelje, a šk. god. 2019./2020. osnivat će i Debatni klub da bi ostvario zadane ciljeve projektnoga modula i samoga projekta. Za trajanja projekta planirano je pet projektnih tjedana u svakoj od škola partnera tijekom kojih će sudionici iz svih škola biti aktivno uključeni u aktivnosti učenja, poučavanja i usavršavanja temeljenih dimenzija zdravlja i blagostanja.

Izlaganjem će biti prikazane dosad održane aktivnosti na razini škola partnera te na razini projektnih modula, kao i planirane aktivnosti do završetka projekta.

Ključne riječi: ERASMUS+, strateško partnerstvo škola, emocionalna inteligencija, mentalno blagostanje, kreativnost, kritičko mišljenje

IZLAGANJE - OŠ

12

Prednosti nedostaci elektronskih medija te njihov utjecaj na provođenje slobodnog vremena djece mlađe osnovneškolske dobi

U ovom radu se ispituje učestalost korištenja elektronskih uređaja (mobitela i računala) među populacijom učenika mlađe školske dobi (učenici drugog i trećeg razreda osnovne škole) te utjecajem koji raširenost korištenja ovih medija ima na provođenje slobodnog vremena djece. Za potrebe istraživanja/radionice izrađeni su kratki upitnici za učenike i radni materijal koji se koristio tijekom izvođenja radionice. Ciljevi radionice bili su da se ispita:

1. zastupljenost korištenja mobitela i računala među populacijom učenika mlađe osnovnoškolske dobi,
2. prioritetna područja učeničkih interesa kod korištenja navedenih uređaja,
3. dominantni sadržaji kojima se učenici bave u svoje slobodno vrijeme.
4. informiranost učenika o mogućim negativnim posljedicama korištenja ovih medija.

Sekundarni cilj istraživanja bio je dobivanje relevantnih pokazatelja na uzorku učenika OŠ Šime Budinića koji bi bili polazište za osmišljavanje i daljnju realizaciju radionica za roditelje.

Ukupno je u rad/istraživanje bilo uključeno 156 učenika drugog i trećeg razreda OŠ. Rezultati ukazuju da je učestalost korištenja elektronskih medija među djecom mlađe školske dobi iznimno velika kako tijekom bavljenja školskim aktivnostima, tako i u slobodno vrijeme, da djeca puno lakše uočavaju prednosti od nedostataka ovih medija, te da često nisu svjesna mnogih potencijalnih opasnosti s kojima tijekom korištenja mobitela i računala, mogu doći u kontakt. Sadržaji koji učenici najčešće koriste su različite društvene mreže i on line igrice. Prosječno vrijeme koje učenici dnevno provode baveći se on line sadržajima kreće se od 30 do 60 min.

Ključne riječi: elektronski mediji, prednosti i opasnosti, korištenje slobodnog vremena

Debata je vještina argumentiranoga raspravljanja dviju suprotstavljenih ekipa (afirmacijske i negacijske). Odvija se prema točno određenim pravilima i u točno određenom vremenskom okviru. Debata je izvannastavna aktivnost koja okuplja učenike zainteresirane za proučavanje društvenih problema i pitanja.

Brojne su dobrobiti od pohađanja debalnoga kluba: klub omogućava učenicima individualno i timsko istraživanje, učenici razvijaju komunikacijske i govorničke vještine, kritički razmišljaju, pronalaze argumente, razvijaju sposobnost zauzimanja i obrane vlastitoga stava te, konačno, bolje upoznaju društvena pitanja. Istraživanja su pokazala da sudjelovanje u debatnim aktivnostima motivira učenike i pomaže im u primjeni stečenog znanja. Debatiranje, također, pomaže razvijanju samopouzdanja - učenici se osjećaju samouvjerenije, poduzetnije, sposobnije samostalno rješavati probleme, proučavati istraživanja i analizirati rezultate, te pokazuju značajan napredak u ostvarivanju komunikacije s vršnjacima i roditeljima.

Debata razvija svijest o važnosti aktivnoga građanstva, pomaže sudionicima da razviju svijest o toleranciji i kulturnoj raznolikosti. Psihologija učenja, naime, ukazuje da se najbolje uči i pamti iskustveno, osobnim uključivanjem u kakvu aktivnost. Aktivno proučavanje različitih društvenih tema, individualno ili timski, njihovo kritičko promišljanje te, općenito, bavljenje debatnom utječe pozitivno na socioemocionalni razvoj učenika, odnosno doprinosi njihovom mentalnom zdravlju. Iskustva u radu s debatnom - osnivanje debalnoga kluba, podrška Hrvatskoga debalnog društva, plan rada, edukacija voditelja, odabir učenika, radionice s učenicima (prezentacija jedne od radionica), odlasci na turnire i natjecanja, teškoće i izazovi.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, vještine, učenici, debata

IZLAGANJE - DV

14

Uloga javnozdravstvenih projekata u vrtiću s ciljem zaštite i unaprjeđenja mentalnog zdravlja djece rane i predškolske dobi

Cilj izlaganja je pokazati važnost kontinuiranog djelovanja na preventivnim odgojnim projektima u vrtiću a osobito uloge psihologa kao koordinatora preventivnog predškolskog programa. U izlaganju će biti prikazane aktivnosti, ishodi i evaluacije pojedinih preventivnih projekata. Mentalno zdravlje djece uključuje različite razvojno psihološke teme i intervencije koje pridonose zaštiti i unaprjeđenju zdravog razvoja. U ranoj dobi sve razvojne domene su međusobno povezane (socijalni, emocionalni, kognitivni i motorički razvoj). Fokus nije isključivo na djetetu već na djetetu unutar vrtićkog konteksta. Koncept mentalnog zdravlja i preventivnih aktivnosti obuhvaća jačanje zaštitnih i smanjivanje ili otklanjanje rizičnih čimbenika tijekom razvoja (Wenar, 2003.). Pravovremeno prepoznavanje emocionalnih, ponašajnih ili drugih čimbenika koji se mogu javiti u djece rane i predškolske dobi predstavlja temelj ranih intervencija prema svojoj djeci, a osobito onoj koja su izložena riziku. Dječji vrtić je prva instanca odgojno-obrazovnog sustava. Tijekom ranog djetinjstva odgojni utjecaji usmjereni su na poticanje cjelovitog, optimalnog i zdravog rasta i razvoja svih aspekata djetetove osobnosti. Preventivne aktivnosti u predškolskoj dobi imaju univerzalni karakter u svrhu poticanja razvojnih potencijala djeteta unutar same obitelji i predškolske ustanove. Prve socijalne skupine u kojima dijete boravi su obitelj i dječji vrtić, stoga je njihova kvalitetna komunikacija neophodan preduvjet za provedbu preventivnih aktivnosti. Prevencija je učinkovitija ako okolina u cjelini prepozna i podrži usvajanje preventivnih postupaka usmjerenih na dijete i njegovu obitelj. Problemu je potrebno prići znatno ranije nego se problem pojavi. Želimo li očuvati mentalno zdravlje budućih generacija treba započeti što ranije u njihovim prirodnim socijalnim okruženjima, u obitelji i vrtiću. Stoga preventivna istraživanja i intervencije treba usmjeriti prema senzibiliziranju stručno-znanstvene javnosti na značaj predškolskih ustanova koje bi u okviru preventivnih programa trebale predstavljati prvo institucionalno okruženje u očuvanju mentalnog zdravlja djece.

Ključne riječi: djeca rane i predškolske dobi, mentalno zdravlje, prevencija, odgojni projekti, predškolski preventivni programi

U predavanju će biti prikazane aktivnosti za poticanje socijalnih i emocionalnih kompetencija djece koje se provode u Dječjem vrtiću Sopot, a rezultat su timске suradnje odgojitelja i psihologa. Tim „Vrtić pun osjećaja“ provodi se od 2011. godine, a svake godine uključeno je 5 – 6 skupina, odnosno 12 – 15 odgojitelja. Svaka skupina obrađuje jednu temu iz područja socio-emocionalnog razvoja, teoretski i praktično, rad skupine se dokumentira fotografski i videozapisom, a zatim se na sastancima prezentira rad skupina i njihovi projekti.

Radom u Timu želimo proširiti stručne spoznaje, osmisliti i isprobati aktivnosti koje bi svojim pozitivnim primjerima i sadržajima utjecale na djetetov emocionalni i socijalni život, a ujedno i na prevenciju nepoželjnih ponašanja.

Ovim aktivnostima bila su obuhvaćena sva djeca iz navedenih skupina. Iz zajedničkog timskog rada proizašao je i niz aktivnosti za djecu s individualiziranim odgojno-obrazovnim programom, a u našem vrtiću imamo 57 djece s IOOP-om, s ciljevima iz područja socio-emocionalnih kompetencija (11%).

Polazište za poticanje socijalnih i emocionalnih kompetencija su novija istraživanja koja pokazuju kako su socijalne i emocionalne kompetencije izuzetno važne za prilagođeno funkcioniranje u svim aspektima života, uključujući akademska postignuća i mentalno zdravlje pojedinaca. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje također je usmjeren prema osiguranju dobrobiti za dijete, a između ostalih i na osobnu, emocionalnu i socijalnu dobrobit djeteta.

Prikazat ćemo aktivnosti za poticanje socio-emocionalnih kompetencija djece rane dobi iz sljedećih područja: svijest o sebi, svijest o svojim osjećajima, samopouzdanje, samopoštovanje, samostalnost i neovisnost, emocionalna stabilnost i samoregulacija, odnosi s vršnjacima i odraslima, usvajanje pravila, prosocijalna ponašanja, odgovorno ponašanje.

Ključne riječi: socijalne, emocionalne, kompetencije, prevencija, aktivnosti za djecu

Jedna od vještina, ali i zadataka kojima odgajatelji i stručni suradnici sudjeluju u odgajanju djeteta je partnerstvo s roditeljima (Milanović i suradnici, 2014.). Zajednički cilj otvorene i podržavajuće komunikacije roditelja/skrbnika djeteta i djelatnika predškolske ustanove je primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djeteta te potpora njegovu cjelovitu razvoju. Obostrana spremnost na sudjelovanje važan je preduvjet kvalitetnog partnerstva roditelja/skrbnika i odgajatelja te stručnih djelatnika vrtića. Bitnim moderatorima partnerstva ovih dvaju čimbenika odgojno-obrazovnog procesa pokazali su se emocionalna regulacija i stil upravljanja konfliktima. Emocionalna regulacija predstavlja načine na koje pokušavamo odrediti koje emocije ćemo doživjeti, kada ćemo ih doživjeti, kako ćemo ih doživjeti i kako ćemo ih izraziti (Gross, 2010.), odnosno predstavlja pokušaj mijenjanja frekvencije, intenziteta i trajanja emocionalnog doživljaja (Seligowski, Rogers i Orcutt, 2016.). Oni koji ne znaju regulirati svoje emocije pod njihovim su utjecajem, što može dovesti do ometanja u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju (Dankić, 2004.). Na konflikte se može gledati kao na interaktivni proces (Brahnam, 2005.) koji se manifestira u neslaganju unutar ili između društvenih subjekata (Rahim, 2002.) u kojoj se interesi dviju ili više strana čine neusklađenima (Darling i Fogliasso, 1999.; prema Pološki Vokić i Sontor, 2010.). Stil upravljanja konfliktom uključuje skup ponašanja kojima se pojedinac vodi kroz konfliktnu situaciju (Thomas, 1976.; prema Copley, 2008.). Model Klimann i Thomas identificira pet stilova rješavanja konflikta: izbjegavanje, natjecanje, prilagođavanje, kompromis i suradnja, utemeljeno na dvjema dimenzijama: asertivnosti i kooperativnosti (Northouse, 2011.; prema Monteiro i Balogun, 2011.).

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos između stilova rješavanja konflikata odgojitelja, uspješnosti odgojitelja i stručnih suradnika u reguliranju negativnih emocija i zadovoljstva roditelja suradnjom s djelatnicima dječjeg vrtića koje njihovo dijete pohađa.

Ključne riječi: partnerstvo, razvojne i individualne potrebe djece, kontrola i regulacija emocija, konflikti, stilovi upravljanja konfliktima

RASPORED RADIONICA I, II, III

SRIJEDA, 24. travnja 2019.

RADIONICE I 18:30 – 19:30

OŠ

1. **Sandra Šupe** - *Mindfulness u škola - kome treba?*

VELIKA DVORANA

OŠ

2. **Grozdana Matanović** - *Izazovi kompetencija školskoga psihologa u prevenciji mentalnog zdravlja*

DVORANA MIRABELLA

SŠ

3. **Snježana Nell i Ines Roso Perić** - *Gdje je nestao čovjek?*

DVORANA CETINA

ČETVRTAK, 25. travnja 2019.

RADIONICE II 12:30 – 13:30

DV

1. **Kamea Jaman** - *ART WORLD CAFE*

VELIKA DVORANA

OŠ

2. **Mirjana Černeka Mikulčić i Mia Host** - *Bolji možeš postat lako—nauči kako !*

UČIONICA 1

OŠ

3. **Hana Šiljan Bembić i Gordana Galetić** - *Ljubav u pokretu - primjena u praksi*

UČIONICA 2

SŠ

4. **Helena Štrucelj** - *Skrb za mentalno zdravlje u nastavi psihologije*

DVORANA MIRABELLA

SŠ

5. **Jasna Sloković** - *Što motivira djecu i mlade?*

DVORANA CETINA

PETAK, 26. travnja 2019.

RADIONICE III 11:30 – 12:30

DV

1. **Dalma Luketin** - *Bila jednom... METAFORA*

DVORANA MIRABELLA

OŠ

2. **Nada Kegalj** - *Influenceri - prodavači magle ili obrt 21. st. ?*

VELIKA DVORANA

OŠ

3. **Melita Knežević** - *Uloga školskog psihologa u regulaciji odgojno-obrazovnoga procesa kod učenika s zdravstvenim teškoćama – kritične točke u profesionalnoj potpori*

UČIONICA 1

OŠ

4. **Nataša Major** - *Prevencija samoozljeđivanja učenika u osnovnim školama*

UČIONICA 2

SŠ

5. **Snježana Kovač** - *Motivirajućom školskom klimom protiv školskog neuspjeha i napuštanja školovanja*

DVORANA CETINA

RADIONICE

POPIS PREDAVAČA

1. **Snježana Nell i Ines Roso Perić** - *Gdje je nestao čovjek?*
2. **Helena Štrucelj** - *Skrb za mentalno zdravlje u nastavi psihologije*
3. **Jasna Sloković** - *Što motivira djecu i mlade?*
4. **Snježana Kovač** - *Motivirajućom školskom klimom protiv školskog neuspjeha i napuštanja školovanja*
5. **Sandra Šupe** - *Mindfulness u školi - kome treba?*
6. **Grozdana Matanović** - *Izazovi kompetencija školskoga psihologa u prevenciji mentalnog zdravlja*
7. **Mirjana Černeka Mikulčić i Mia Host** - *Bolji možeš postat lako - nauči kako!*
8. **Hana Šiljan Bembić i Gordana Galetić** - *Ljubav u pokretu - primjena u praksi*
9. **Nada Kegalj** - *Influenceri - prodavači magle ili obrt 21. st. ?*
10. **Melita Knežević** - *Uloga školskog psihologa u regulaciji odgojno-obrazovnoga procesa kod učenika s zdravstvenim teškoćama – kritične točke u profesionalnoj potpori*
11. **Nataša Major** - *Prevenција samoozljeđivanja učenika u osnovnim školama*
12. **Dalma Luketin** - *Bila jednom... metafora*
13. **Kamea Jaman** - *ART WORLD CAFE*

RADIONICA SS

Autor : Snježana Nell, prof. i Ines Roso Perić, prof.
Obrtnička škola, Split; Zdravstvena škola,

1

Gdje je nestao čovjek ?

Promjene koje se događaju u društvu tiču se svih sudionika odgojno-obrazovnog procesa, kako učenika, tako i nastavnika, stručnih suradnika, roditelja. Prihvaćanje promjena izazov je na koji nastojimo odgovoriti na različite načine. Zadaci s kojima se susreću stručni suradnici psiholozi raznoliki su i također se mijenjaju pod utjecajem društvenih promjena. Informacijsko-komunikacijska tehnologija sve se više koristi u nastavnom procesu. Često se postavljaju pitanja koliko uvođenje informacijsko komunikacijske tehnologije utječe na kvalitetu rada u školama, olakšava li ili otežava rad te koliko su sudionici odgojno-obrazovnog procesa spremni prihvatiti uvođenje IKT-a u nastavni proces. Sudjelovanjem u radionici sudionici će prepoznati promjene u području rada stručnih suradnika, izraziti emocije koje se javljaju vezano za nastale promjene, razmijeniti iskustva o promjenama koje su se dogodile u njihovom radu, iskazati poteškoće na koje nailaze, izraziti smatraju li da imaju potrebne kompetencije za rad te koliko su motivirani za prihvaćanje promjena. Sudionici će, aktivnim uključivanjem u raspravu, iskazati svoj stav i iskustva o promjenama kroz pitanja o disciplini, motivaciji učenika, autoritetu nastavnika te izricanju i učinkovitosti pedagoških mjera. Radom u radionici sudionici će upoznati neke digitalne alate i mogućnost njihove primjene u radu stručnih suradnika te izraziti mišljenje i razmijeniti iskustva o uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije u svom radu. Navest će prednosti i nedostatke korištenja IKT-a u radu te usporediti s kolegama način rješavanja problema vezanih uz neprimjerenu i nedopuštenu upotrebu IKT-a u školi.

Ključne riječi: promjene, informacijsko komunikacijska tehnologija, motivacija, kompetencije

RADIONICA SS

Autor : **Helena Štrucelj, prof.**
Fakultet zdravstvenih studija, Rijeka

2

Skrb za mentalno zdravlje u nastavi psihologije u srednjoj školi

Cilj: nakon radionice sudionici će moći opisati ishode cjeline *Emocije i motivacija* vezane za prevenciju i razumijevanje emocionalnih teškoća prema kurikulumu za nastavni predmet Psihologija, moći će prepoznati primjere dobre prakse kolega i one osobne te kreirati zadatke za učenike i metode rada, kao i ishode kojima se doprinosi ostvarivanju zadanih ishoda. U prvom dijelu opisat će se preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda za cjelinu *Emocije i motivacija* iz Domene B – ja iz kurikuluma za nastavni predmet Psihologija za gimnazije. Posebna će se pažnja posvetiti pojašnjenju ishoda vezanih za opisivanje, prepoznavanje i primjenu osobnih načina nošenja s emocijama, samoregulacije motivacije, procjene situacije i doživljaja stresa/frustracije te (ne)učinkovitih strategija nošenja sa stresom/frustracijom. U drugom dijelu bit će prikazan primjer obrade dijela nastavnog sadržaja i definiranja ishoda u skladu s onima zadanim u kurikulumu. S obzirom na to da je riječ o učestaloj problematici u srednjoškolaca, bit će riječi o ključnim pojmovima u razvoju i održavanju anksioznih poremećaja, depresivnosti i sniženog samopoštovanja prema kognitivno-bihevioralnom modelu s ciljem primjene u metodičkom oblikovanju nastave (usvajanje obrazaca ponašanja učenjem, održavanje teškoće izbjegavanjem izlaganja, kognitivne distorzije i sl.). Pojasnit će se povezanost ovih mehanizama s korištenjem neučinkovitih obrambenih mehanizama, kao i povezanost korištenja učinkovitih strategija s prevencijom razvoja mentalnih teškoća. U trećem dijelu govorit će se o metodičkom oblikovanju nastave kojim se doprinosi ostvarenju spomenutih ishoda navodeći primjere aktivnosti i prikaze zadaća učenika te osvrćući se na pravila definiranja ishoda nakon završene online edukacije u sustavu Loomen (virtualna učionica za stručne suradnike psihologe srednjih škola i nastavnike psihologije). U konačnici će sudionici razmijeniti primjere dobre prakse i osmišljavati nove zadatke za učenike i nastavne aktivnosti te definirati ishode s ciljem ostvarivanja ishoda zadanih kurikulumom. Pritom će se naglasak staviti na uključivanje spoznaja i iz drugih psihoterapijskih pravaca osim kognitivno-bihevioralnoga i stoga je poželjno da na radionici sudjeluju psiholozi s raznovrsnim psihoterapijskim edukacijama. Sve ideje sudionika nastale na radionici bit će objedinjene i dostupne za korištenje svim nastavnicima/nastavnicama psihologije.

Ključne riječi: Ishodi, mentalno zdravlje, srednjoškolci, emocije, frustracija, stres

RADIONICA SS

Autor : Jasna Sloković, prof.

Gimnazija i strukovna škola Jurja Dobrile, Pazin

3

Što motivira djecu i mlade?

Ova radionica modificirani je prikaz jednog susreta s *Tečaja roditeljstva* koji sam vodila s roditeljima. Tema susreta je motivacija, tj. kako pristupiti djeci. Što je to što njih motivira? Razumijemo li ih i razumiju li oni nas? Pitanje motivacije kompleksna je tema koja uključuje puno elemenata. Pristupajući tom pojmu znamo da je ključan pojam potreba. Svi imamo iste potrebe, ali ih različito zadovoljavamo. Koliko su u svemu važni odgoj i vrijednosti, imajući na umu da odgoj podrazumijeva da odrasli djecu vode ka nekom željenom cilju? U radionici sam naglasak stavila na vrijednostima kao bitnom elementu u odrastanju, motivaciji i odgoju. Vrijednosti su na neki način naš smjer i cilj koji želimo ostvariti u životu, teško odustajemo od njih pa se zato čini važno osvijestiti ih. Kakve su naše vrijednosti i koja su naša iskustva u kojima smo odrastali i učili vrijednosti? Pri razmatranju svega važno je naglasiti razlike u poimanju među generacijama. Oduvijek je bilo teško pomiriti mišljenja i stavove različitih generacija, no čini se da danas napredak tehnologije još ubrzanije vodi promjenama. Unosi li to još veće razlike među generacijama? Uz to, imamo generacije iza kojih stoje vrlo zaštitnički nastrojeni roditelji, a upitno je i kakve im se vrijednosti u društvu prenose. Dakle, ako gledamo niz: motivacija – potrebe – odgoj – vrijednosti obitelji i društva – navike...možemo se zapitati što roditelji čine i koju ulogu imaju u tome. Također i što mi kao odgojno-obrazovni djelatnici možemo učiniti ili činimo? Kakve vrijednosti prenosimo mladima kao društvo u kojem živimo?

Možemo li i želimo li im omogućiti da usvoje vrijednosti koje želimo i kako to činiti?

Ključne riječi: motivacija, potrebe, vrijednosti, obitelj, društvo, odgoj

RADIONICA SS

Autor: mr. Snježana Kovač, prof.

Škola za cestovni promet, Zagreb

4

Motivirajućom školskom klimom protiv školskog neuspjeha i napuštanja školovanja

Razvijanje sustavnog pristupa u radu s učenicima, njihovim roditeljima i nastavnicima s ciljem prevencije školskog neuspjeha i ranog napuštanja školovanja

Školski neuspjeh i, posljedično, rano napuštanje školovanja povezano je s nizom razloga koji su za svakog pojedinca različiti no ipak slijede neke obrasce te su neki učenici izloženi većem riziku od drugih. Da bi se smanjilo rano napuštanje školovanja te promicao obrazovni uspjeh svih učenika potreban je „pristup cijele škole“ u koji su uključeni svi dionici školovanja – od učenika, roditelja, nastavnika, ravnatelja i ostalog školskog osoblja do vanjskih obrazovnih i neobrazovnih dionika. Potpora koju nastavnici pružaju učenicima najvažniji je prediktor školskog angažmana učenika. Motiviranjem, usmjeravanjem te stalnim podupiranjem nastavnici mogu pomoći učenicima da ovladaju vlastitim procesom učenja, stoga je potrebno da nastavnici s učenicima i roditeljima razviju snažan odnos koji se temelji na povjerenju. Uloga nastavnika proširuje se i postaje sve zahtjevnija. Od nastavnika se očekuju stručne i metodičke kompetencije te sposobnosti i vještine za stvaranje pozitivnog okruženja u učionici.

U radionici će biti prikazan „pristup cijele škole“ kao osnova za stvaranje sigurnog i poticajnog školskog okruženja te demonstrirane aktivnosti za stvaranje motivirajuće školske klime i pozitivnog okružja u razredu. Aktivnosti su prikladne za primjenu u razredu, ali i u radu s nastavnicima kao oblik potpore i stručnog usavršavanja koju stručni suradnici psiholozi pružaju nastavnicima u svojim školama.

Ključne riječi: školski neuspjeh, napuštanje školovanja, pozitivno školsko okruženje, pristup cijele škole

RADIONICA 0Š

Autor : Sandra Šupe, prof.

OŠ Brodarica, Šibenik

5

Mindfulness u školi - kome treba?

Mindfulness je puna svjesnost koja nastaje namjernim i svjesnim obraćanjem pozornosti, u sadašnjem trenutku, bez prosuđivanja. Možemo ju razviti vježbanjem, a pomaže nam da promijenimo način na koji osjećamo i mislimo o svojim iskustvima. Najveća je dobrobit od *mindfulnessa* vidljiva u prevladavanju stresnih iskustava, prosuđivanja i kritiziranja sebe i drugih, u sposobnosti prevladavanja boli iz prošlosti i otklanjanju pretjeranih briga o budućnosti, te u prevladavanju impulzivnoga i štetnog reagiranja i izbjegavanja života.

Posljednjih godina proveden je niz istraživanja o pozitivnim učincima *mindfulnessa* na funkcioniranje mozga. Te se promjene u najvećoj mjeri očituju u boljoj koncentraciji, učenju i pamćenju, procesu donošenja odluka, razvijenijoj empatiji, boljoj samokontroli, smanjenju anksioznosti i stresa. Budući da su ove promjene ostvarive vježbama pune svjesnosti koje su jednostavne i lako izvedive, lišene bilo kakvih religijskih i filozofskih konotacija, očita je dobrobit od njihove primjene i u školskom okruženju. Primjećujete li da je dječja koncentracija danas, u eri brzih tehnoloških i društvenih promjena, kraća i površnija, da je prava empatija sve rjeđa, da mlade sve više valja učiti samokontroli, da teško podnose stres i opterećenja? A koliko je onima koji rade s njima, i s ljudima općenito, koji se svakodnevno suočavaju s izazovima pomaganja, rješavanja problema, uvođenja promjena, sve većeg opterećenja sustava potrebno naći mir i unutarnju stabilnost u ovom trenutku društvenoga razvoja?

U ovoj radionici vježbat će se jednostavne tehnike uz pomoć kojih se može postići punija svjesnost. Razgovarat će se o primjeni modificiranih tehnika u radu s učenicima te o očekivanim pozitivnim učincima u različitim dobnim skupinama, a polaznici će dio vremena posvetiti i sebi i svojim potrebama i dobrobiti.

Ključne riječi: mindfulness, usmjerena svjesnost, škola, učenici, učitelji/psiholozi

RADIONICA 0Š

Autor : Grozdana Matanović, prof.

OŠ Dobri, Split

6

Izazovi kompetencija školskoga psihologa u prevenciji mentalnoga zdravlja

Cilj je radionice senzibilizirati sudionike za temu mentalnoga zdravlja i iznalaženja učinkovitih intervencija podrške prevencije mentalnoga zdravlja učenika. Radionica će ukazati na to kako se izazovne situacije međusobnom profesionalnom potporom mogu razumjeti na nove načine i tako stečene spoznaje primijeniti u vlastitoj praksi.

Mentalno zdravlje ključna je značajka zdravoga razvoja učenika jer samo zdrava djeca mogu učiti, rasti i razvijati se te biti produktivni članovi društva. Način života u suvremenome društvu izlaže djecu različitim stresorima koji znatno utječu na njihov psihosocijalni razvoj, prilagodbu i na njihova funkcioniranja u školskom okruženju. Istraživanja i školska praksa pokazuju kako učenici s posebnostima u ponašanju, emocionalnim ili drugim problemima mentalnoga zdravlja češće pokazuju posebnosti u sveukupnom školskom funkcioniranju. Nažalost, njihovi problemi često ostaju neprepoznati ili samo prepoznati, ali ne i adekvatno tretirani.

Škola se nameće kao ključna institucija koja može prepoznati dječje potrebe, odgovoriti adekvatnim načinom podrške i usmjeriti djecu prema određenim vrstama tretmana te podrške i pomoći pri tretmanima koji se odvijaju izvan škole.

Činjenica da među učenicima postoje velike individualne razlike ukazuje na potrebu što preciznijega sagledavanja uzroka aktualnih teškoća i, u skladu s tim, izbora adekvatne strategije pomoći. Identifikacijom uzroka i adekvatnim pristupom učeniku pronalaze se načini intervencije za koje se misli da najviše odgovaraju prirodi iskazanih učenikovih potreba ali i obilježjima školskoga okruženja.

U prvom će djelu radionice sudionici iznošenjem osobnih iskustava u svakodnevnom radu kritički promišljati o izazovima kompetencija školskih psihologa u važnosti ranoga otkrivanja poremećaja mentalnoga zdravlja. Raspraviti će o studiji slučaja (primjer prakse) te razmisliti o konkretnim koracima koje bi mogli poduzeti, o alatima koje bi upotrijebili te kontaktima koje bi ostvarili i o aktivnostima daljnjega praćenja.

Razmatrat će moguća rješenja za unaprjeđenje uloge i kompetencija školskoga psihologa, stručnoga tima i ostalih sudionika odgojno-obrazovnoga procesa te stajalište školskoga sustava u zaštiti i unaprjeđenju mentalnoga zdravlja učenika s ciljem njegova pozitivnoga razvoja u cjelini.

Ključne riječi: rizična ponašanja, mentalno zdravlje, sustav ranoga prepoznavanja, psihološke intervencije, školski psiholog, profesionalna podrška

RADIONICA OŠ

Autor : **Mirjana Černeka Mikuličić, prof.**
Mia Host, prof.
OŠ Drago Grevais, Brešča

7

Bolji postat' možeš lako - nauči kako!

„Nemoralno ponašanje posljedica je neznanja i nerazumijevanja i zato ljude treba učiti
vrlini i odgajati moralno ponašanje” - Konfucije

Kao odgojna i obrazovna ustanova držimo da je, uz poučavanje učenika kako učiti te kako samostalno i kreativno koristiti naučeno, za njihov osobni razvoj važno i razvijanje vrlina te ponašanja u skladu s moralnim vrijednostima. Prema teorijama socijalnoga učenja moralni se postupci ponajviše razvijaju ovisno o okolini u kojoj dijete raste i o njegovim osobnim iskustvima. Razred je stoga idealno mjesto za razvoj moralnih vrijednosti – djeca se tijekom svakodnevnoga druženja s vršnjacima suočavaju s mnogim moralnim dilemama pa postupno prelaze u faze kada slične dileme rješavaju složenijim i djelotvornijim načinom rasuđivanja.

U našoj smo školi osmislili projekt *Kako biti bolji* koji smo počeli provoditi školske godine 2014./2015. Kako bi se neka vrlina stekla, ona se mora ponavljati mnogo puta te smo zbog toga projekt odlučili provoditi i dalje. Projekt se provodi u obliku jednosatnih tjednih radionica, a nositelji projekta su školske psihologinje i knjižničarka. U kasnijim ciklusima provedbe projekta, radionice su strukturirane tako da učenici stečeno teorijsko znanje primjenjuju praktično u konkretnim situacijama iz svakodnevnoga života. Na radionicama obrađujemo teme empatije, poštivanja drugih, poštenja i odgovornosti jer se ove vrline čine temeljem razvoja svih drugih moralnih vrlina.

Uloga obitelji presudna je u svim aspektima stvaranja potpunoga čovjeka te smo za roditelje pripremili predavanje u kojem smo im predstavili teorijsku podlogu moralnoga razvoja, ukazali na dobrobiti moralnoga ponašanja i pružili smjernice za moralni odgoj djeteta. Osim toga roditelji su se, zajedno s djecom, uključili u praktične aktivnosti.

U radionici ćemo ukratko opisati predavanje za roditelje i nekoliko radionica za učenike. Zatim će sudionici biti aktivni polaznici jedne od radionica koja se provodi s učenicima.

Ključne riječi: moralne vrijednosti, moralni razvoj, moralne dileme, empatija, tolerancija

RADIONICA OŠ

Autor: Hana Bembić Šiljan, prof., Gordana Galetić, mag. ped

OŠ Ivo Lola Ribar, Labin,

Centar za osobni i prof. razvoj - Sreća

8

Ekspresivni pristup *Ljubav u pokretu* – primjena u praksi

Preventivni program za djecu i mlade *Ljubav u pokretu* osmišljen je kao integrirani program kojim se želi doprinijeti zdravom psihosocijalnom razvoju te prevenciji nasilja, ovisnosti, socijalne izolacije i drugih rizičnih ponašanja djece i mladih njima bliskim i zabavnim načinima izražavanja.

Program u svojim ustanovama provode stručni suradnici u izravnom grupnom radu s djecom. Radionice koje se realiziraju u ovom programu omogućuju djeci da kreativnim izražavanjem jačaju svoje socijalne i emocionalne kompetencije (komunikacijske vještine, prepoznavanje emocija i njihovo izražavanje, nenasilno rješavanje sukoba, nošenje s negativnim pritiskom grupe, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja...). U radu se koriste prilagođene tehnike iz najsuvremenijih metoda kao što su art terapija, psihoterapija pokretom i plesom te psihodrama.

Voditeljica je i autorica ovoga programa Gordana Galetić, mag. ped. soc. uz renomirane vanjske suradnike i edukatore (Ana Božac, prof. psihologije, art terapeutkinja, Vedrana Kurjan Manestar, prof. pedagogije, psihoterapeutkinja i dr. sc. Damir Miholić, edukacijski rehabilitator, psihodramski terapeut) te tadašnje partnere (Centar za edukaciju i savjetovanje *Sunce*, Agencija za odgoj i obrazovanje, Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Primorsko-goranska županija). Program obuhvaća edukaciju voditelja radionica i njihovu superviziju, provedbu radionica u školskim i drugim ustanovama te kontinuiranu stručnu evaluaciju. Do sada su ga financirali Primorsko-goranska županija i Grad Rijeka, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Ministarstvo zdravstva, Ured za suzbijanje zloporabe droga, Nacionalna zaklade za razvoj civilnoga društva, Ministarstvo znanosti i obrazovanja i Vlada Republike Hrvatske. Provodi se u velikom broju županija Republike Hrvatske od 2014. godine.

Radionica će obuhvaćati prezentaciju programa *Ljubav u pokretu* i odabranih tehnika koje se primjenjuju u radionicama.

Ključne riječi: ekspresivni pristup, integrativni pristup, prevencija, psihosocijalni razvoj, djeca i mladi

RADIONICA OŠ

Autor : Nada Kegalj, prof.

OŠ Podmurvice, Rijeka

10

Influenceri - prodavači magle ili obrt 21. stoljeća?

Riječ *influencer* u engleskom jeziku označava osobu koja ima kakav utjecaj pa ju na hrvatskom standardnom jeziku prevodimo riječju utjecajnik. U poslovnom svijetu *influencer* je osoba koja može utjecati na poslovne odluke zbog svoga ugleda i položaja te njezino mišljenje ima težinu. I u engleskom i u hrvatskom jeziku koristi se u vezi s društvenim mrežama i popularnošću koju osoba na njima ima. *Influenceri* su u tom kontekstu često osobe koje na društvenim mrežama imaju mnogo sljedbenika.

Influencer marketing vrsta je marketinga koji se fokusira na ljude koji imaju utjecaja na određenom tržištu, u ovom slučaju na maloljetničku populaciju. Industrija *influencer marketinga* u zadnjih je nekoliko godina doživjela brzi rast, a njegova se globalna vrijednost u 2017. godini procjenjuje na 1.07 milijarda američkih dolara. Jasno je da su internet i društveni mediji utjecali u proteklom desetljeću na sve sfere komunikacije. Dok su ranijih godina *influenceri* utjecali u fizičkom smislu, u stvarnom društvu, danas to čine u virtualnoj mreži. Njihov je utjecaj najvidljiviji na društvenim mrežama poput *Instagrama* i *YouTubea*, s naglašenim vizualnim formatom. Posebno je snažan utjecaj na djecu i mlade koji, zbog svojih razvojnih osobina, rado oponašaju ljude oko sebe i ljude iz virtualnoga svijeta.

Ovim se radom želi otvoriti rasprava o tome jesu li *influenceri* tzv. *prodavači magle* samo radi zarade ili je to zanimanje budućnosti? Kako razviti kritičko mišljenje učenika koji prate *influencerske* kanale? Treba li, i kako, zaštititi djecu od svih negativnih utjecaja koji im onemogućuju pozitivan i skladan razvoj (obrazovanje, psihofizičko zdravlje i izgrađivanje djeteta kao osobe usvajanjem ispravnih moralnih i društvenih vrijednosti i načela)? Treba li ignorirati ovaj problem kao prolaznu pojavu ili zabraniti praćenje *influencerskih videokanala* djeci i mladima zato što ih čine metom iskorištavanja, metom utjecaja negativnih moralnih načela?

Ključne riječi: influencer, utjecajnik, marketing, zaštita djece i mladih

RADIONICA OŠ

Autor : Melita Knežević, prof.

OŠ Šimuna Kožičića – Benje, Zadar

11

Uloga školskog psihologa u regulaciji odgojno-obrazovnog procesa kod učenika s zdravstvenim teškoćama – kritične točke u profesionalnoj potpori

Učenici sa zdravstvenim teškoćama često izostaju s nastave u dužim ili kraćim razdobljima tijekom školske godine što se negativno odražava na njihovu mogućnost svladavanja odgojno--obrazovnih sadržaja te na njihovu uspješnost, kao i na socijalni i emocionalni razvoj. Profesionalna potpora školskoga psihologa sastoji se u pružanju pomoći učeniku u što boljoj prilagodbi školskim zahtjevima i u saniranju postojećih teškoća, a potpora učitelju u što boljoj prilagodbi metoda rada i/ili odgojno-obrazovnih sadržaja potrebama učenika. Međutim, ostvarivanje navedenih ishoda često je otežano s obzirom na:

- vrstu i težinu prepoznate ili utvrđene teškoće kod učenika

- roditeljsku podršku

- znanje i educiranost školskoga psihologa, uvjete za rad i opremljenost psiho

- dijagnostičkim instrumentarijem

- dostupnost učenika u školi

- postojanje Rješenja o primjerenom obliku školovanja

- educiranost, odgovornost i spremnost učitelja i ostalih stručnih suradnika na suradnju

- sa školskim psihologom, učenikom i roditeljima

- status školskoga psihologa u školi i uvažavanje njegova stručnog mišljenja od strane

- ravnatelja, ostalih stručnih suradnika i učitelja

- dostupnost stručne potpore u liječenju ili psihoterapiji izvan škole

- spremnost učenika na suradnju sa školskim psihologom

- kognitivne kapacitete učenika i strategije učenja

- prilagođenost zakonske regulative u određivanju primjerenih oblika školovanja s

- obzirom na potrebe i prava učenika.

Nakon uvodnoga dijela u kojem će se sudionici upoznati sa specifičnostima i kritičnim točkama u radu s takvim učenicima, sudionicima radionice ponudit će se nekoliko primjera postupanja školskoga psihologa u regulaciji odgojno-obrazovnog procesa kod učenika s različitim zdravstvenim teškoćama. Timskim radom u skupinama sudionici će na osnovi vlastitoga iskustva te razmjenom informacija i iskustava moći prepoznati teškoće u procesu pružanja profesionalne potpore, definirati moguće oblike profesionalne potpore u okviru postojeće zakonske regulative i predložiti dopunu ili izmjenu sadržaja postojeće zakonske regulative novim mjerama koje bi učenicima omogućile primjereniji oblik školovanja s obzirom na njihove zdravstvene teškoće.

Krajnji je ishod radionice stručno pridonijeti kreiranju optimalnoga oblika školovanja za učenike koji iz zdravstvenih razloga dugotrajno ili učestalo izostaju s nastave.

Ključne riječi: *specifične potrebe, kritične točke, kontradikcije između terapije i odgojno-obrazovnih očekivanja, zakonska regulativa*

RADIONICA OŠ

Autor : Nataša Major, prof.

OŠ braće Radića, Pakrac

12

Prevenција samoozljeđivanja učenika u osnovnim školama

Posljednjih je godina u djece i mladih sve češća pojava samoozljeđivanja. O tome govore svojim vršnjacima i dijele fotografije i slične materijale putem društvenih mreža. Učenici koji su se samoozljeđivali među vršnjacima su popularni, a nekima od njih predstavljanju uzor. Učitelji i stručni suradnici informaciju o tome mogu dobiti, primjerice, od druge djece, roditelja, iz učničkih radova ili uvidom u izgled tijela na satu Tjelesne i zdravstvene kulture.

Kako je djeci tema samoozljeđivanja intrigantna, pogotovo u pubertetu, nužno je intervenirati. U OŠ braće Radića u Pakracu, koja ima 640 učenika, psihologinja provodi radionice s učenicima 7. razreda s ciljem sprečavanja samoozljeđivanja kao načina smanjivanja visokog osjećaja neugode zbog teških iskustava i/ili emocija. Na početku radionice učenici se prisjećaju svoga teškog iskustva i iznose strategije koje su koristili da im bude lakše. U drugom dijelu razgovaraju o različitim strategijama pomoći i samopomoći. Uvijek netko spontano spomene samoozljeđivanje pa tako i drugi učenici progovore o svojim saznanjima, kanalima kojima dobivaju informacije o tome i što s njima dalje rade. Pokazalo se da su informirani o toj temi. Učenici mogu postavljati pitanja i iznositi svoje stavove. Na kraju u grupi izrađuju plakat *Kad ti je jako, jako teško, uvijek možeš...* Svi učenici upisuju svoj prijedlog i zajedno određuju koja je strategija najučinkovitija. Na kraju obilaze izložbu radova svih učenika u razredu.

Iz povratne je informacije vidljivo da je tema učenicima izuzetno važna i da o njoj žele razgovarati. Po potrebi se radionica može provesti i u 6. razredu. Takvim se načinom rada učenike osvještava o važnosti reagiranja na problem pa kasnije znaju prepoznati neprimjerena ponašanja te ih prijavljuju psihologinji kako bi se prepoznatim učenicima pomoglo.

Ključne riječi: osjećaj, teško iskustvo, društvene mreže, pomoć, samoozljeđivanje, razgovor

RADIONICA DV

Autor : Dalma Luketin, prof.

DV Kaštela, Kaštel Sućurac, Split

13

Bila jednom ...METAFORA

Cilj radionice je osnažiti odgajatelje za pomoć djeci u rješavanju problema. Putem radionice sudionici će: razumjeti pojam i prirodu metafore, saznati o vrstama i funkcijama metafore, primijeniti metaforu u raznim situacijama metafore za postizanje promjena.

Pojam metafora obuhvaća svaku priču ili jezičnu figuru koja podrazumijeva usporedbe; od jednostavnih i kratkih kao što su sličnosti, analogije, poslovice i šale do složenih, dužih priča, alegorija, anegdota, parabola, basni, bajki. Metafora je oduvijek imala vrlo snažnu ulogu u komunikaciji. Od davnina su veliki učitelji (Homer, Ezop, Isus...) koristili priče da prenesu osnovne istine, da utječu, inspiriraju, motiviraju. Upotreba metafore osnova je dobre komunikacije, pisanja, treniranja, poučavanja i terapije. U našem je radu koristimo stalno iako ne uvijek s istom svrhom. Dakle, metafora je i priča, a može služiti da utječe, inspirira, motivira, ne samo da zabavi.

Metafora pomaže da razumijemo jednu stvar u terminima druge, a također nam daje drugu perspektivu situacije ili ponašanja. Značenje nekog događaja ovisi o okviru u koji ga smještamo, s kojeg aspekta promatramo. Kad mijenjamo okvir mijenja se i značenje, a s njim i naše reakcije i ponašanja. Metafora je sredstvo za ponovno uokvirivanje, promjenu perspektive. Ona ustvari govori: „To bi *moglo* značiti to...“ Bajke su očiti primjer stavljanja u novi okvir: ono što naizgled donosi nesreću pretvara se u sretnu okolnost; npr. ružno pače je mladi labud, kletva je maskirani blagoslov, žaba može postati princ.

Metafore u koje vjerujemo mogu utjecati na naše doživljavanje, osjećaje i ponašanje (Ako je život borba, možda ćemo biti povrijeđeni...). Metafore tako mogu za nas biti osnažujuće ili ograničavajuće. Kako obično ne biramo metafore svjesno, korisno ih je osvijestiti, uočiti pozitivne i negativne posljedice svake od njih i osmisлити nove, ohrabrujuće (preuzeti nadzor nad metaforama koje koristimo).

Metaforu možemo koristiti u raznim situacijama: za izazivanje promjena, rješavanje problema, otkrivanje mogućnosti.

Ključne riječi: metafora, komunikacija, poučavanje, preuokvirivanje, promjena, rješavanje problema

RADIONICA DV

Autor : Kamea Jaman,

DV Trešnjevka, Zagreb

14

ART WORLD CAFE

Radionica ima za cilj aktualizirati podršku razvoju umjetničkih kompetencija u ranom djetinjstvu, ali i kasnije, zainteresirati sudionike za rad ovim kompetencijama, te osvijetliti *izazove, odstupanja i probleme* povezane s njihovim provođenjem u praksi.

U vremenu kada se naglašava važnost STEM područja (akronim za znanost, tehnologiju, inženjerstvo i matematiku) u obrazovanju, sve su glasnije inicijative autoriteta poput sir Kena Robinsona za pridruživanje i umjetnosti u proširenom konceptu nazvanom STEAM (Ridenhour, 2012.). Predškolsko dijete uči kroz igru ona mu pomaže u razvoju samopouzdanja, razvoju motoričkih vještina te u svakodnevnom rješavanju problema dok područja umjetnosti predstavljaju jedinstven medij kojima se kroz igru mogu stjecati znanja, vještine i sposobnosti, istraživanjem, identificiranjem, evaluiranjem, rješavanjem problema, suradničkim radom i prihvaćanjem uz vrlo visoki stupanj samodiscipline.

U teoretskom dijelu radionice sudionici će dobiti uvid o tome što su razvojne kompetencije djeteta u ranoj i predškolskoj dobi. Što je to razvojno postignuće djeteta a što je talent, u kojem su odnosu darovitost i talent, koje su aktivnosti desne, a koje lijeve strane mozga i zašto ih je važno poticati. Nadalje, koje komponente moraju zajednički djelovati da bi se javila kreativnost, kako raditi na poticanju kreativnosti u ranoj i predškolskoj dobi te koje su to osobne kompetencije koje mora imati osoba koja radi na podršci umjetničkim kompetencijama. U radioničkom dijelu sudionici će imati mogućnost kreativno zastupati stav o važnosti rada na ovim kompetencijama kroz World Cafe metodu za moderiranje velikih grupa. Zamisao World Cafea nastala je iz tradicije radionica budućnosti (Jungk, 1981.) i znanstvenih istraživanja usmjerenih prema dijalogu (Bohm, 1998., Brown & Isaacs, 2007.).

Svojim sudjelovanjem u World ACT café-u sudionici će pokazati svoju kulturu razgovora i dijaloga, strukturirati zajedničke ideje u formi zaključaka i prezentirati svoje kreativne uratke na postavljenu temu. Naglasak je na timskom radu u grupi, dobroj atmosferi i učenju kroz zabavu.

Ključne riječi: kreativnost, umjetničke kompetencije, predškolska i školska dob, cjeloživotno učenje, World café metoda