



# LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

## Nitko nije kao ti!



PRIČAJMO O...

## mentalnom zdravlju

**RADNA BILJEŽNICA ZA MLADE**



Sufinancira  
Europska unija

## IMPRESSUM

**NASLOV:** Nitko nije kao ti! Pričajmo o mentalnom zdravlju:  
Radna bilježnica za mlade

**IZDAVAČ:** Forum za slobodu odgoja, Đorđićeva 8, 10 000 Zagreb, Croatia

**ZA IZDAVAČA:** Mario Bajkuša

**AUTORICE:** Jelena Perak, Ana Munivrana

**UREDнице:** Marina Brkić, Jelena Perak

**POSEBNO HVALA** svim volonterkama i volonterima Forum za slobodu odgoja, kao i sudionicama: ima međunarodnog treninga za mlade i osobe koje rade s mladima "Let's Talk - razvoj rodno osjetljivog programa za mlade" održanog u ožujku 2023. u Rijeci, koji su dali svoj doprinos u razvoju ove publikacije.

**SURADNICE:** I: za područje rodne ravnopravnosti Marina Natsia i Epameinondas Koustavelis (KMOP); za područje rada s mladima Eleonora Novak i Dajna Marinković (CZOR); za područje odnosa Katarina Vuksan (CSC Danilo Dolci)

**DIZAJN:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci  
(Centre for Creative Development), Italija

ZAGREB, 2023.

## PROJEKT



*'Let's Talk - Razvoj rodno osjetljivog programa za mlade'*  
(Br. ugovora 2021-1-HR01-KA220-YOU-000028981)  
Erasmus+ KA220-YOU-Cooperation partnerships in youth, 2021.

## PARTNERI



Ova publikacija odražava isključivo stajališta autorica i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija koje su dio publikacije.



This work is licensed under  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International. To view a copy of this license, visit  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



# LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

## Nitko nije kao ti!

---

PRIČAJMO O...

mentalnom zdravlju

**RADNA BILJEŽNICA ZA MLADE**



Sufinancira  
Europska unija

Erasmus+

Obogaćuje živote, širi vidike.

Sufinancirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



---

## SADRŽAJ

1. PRIČAJMO O...MENTALNOM ZDRAVLJU.....	8
2. PRIČAJMO O...EMOCIJAMA .....	19
3. PRIČAJMO O...SAMOPOŠTOVANJU, IDENTITETU I ISKUSTVU SEBE.....	38
4. PRIČAJMO O...RODNOJ PISMENOSTI .....	46
5. PRIČAJMO O...KOMUNIKACIJI I ODNOSIMA.....	52
6. PRIČAJMO O...NAŠEM GLASU, UTJECAJU, PLANOVIMA .....	62
7. GDJE POTRAŽITI POMOĆ? .....	69
8. DODATNE INFORMACIJE I RELEVANTNI IZVORI .....	74

---





Nadamo se da ste dobro i čestitamo na hrabrosti da se krenete baviti svojim osobnim rastom. :)

Priručnik koji upravo čitate pripremljen je kako bi vas podržao u razmišljanjima o važnim pitanjima s kojima se suočavate u životu – bilo da se radi o odrastanju, odnosima, željama ili mogućnostima koje imate. Pomoću jednostavnih vježbi, introspektivnih pitanja, kao i strategija rješenja koje možete pronaći u priručniku, moći ćete bolje sagledati sebe, uvidjeti što možete učiniti kako biste se osjećali dobro, fokusirali na vama važna životna područja, kao i pronašli ideje o tome kako postići ono što vam je važno i tko vas u tome može podržati.

Priručnik se sastoji od nekoliko poglavlja koja otvaraju razgovor o mentalnom zdravlju, odnosima, identitetu, spolu, rodu, komunikaciji i kreativnosti te određivanju i postizanju ciljeva. Ovaj priručnik možete gledati kao svojevrsni dnevnik i inspiraciju, ali i kao putokaz za to da vidite tko vam u vašoj okolini može biti saveznik u osobnom rastu i razvoju.

Želja nam je da vam ova radna bilježnica pomogne otvoriti ove teme koje su nam svima važne, kako bismo se što bolje povezali, komunicirali i razumjeli svoje emocije, ali i promišljali o tome što su naše snage. Ovo je i alat koji vam može pomoći u razumijevanju teme mentalnog zdravlja ili poslužiti kao dodatna podrška prilikom razgovora sa stručnjakom:injom (savjetodavateljem:icom, psihologinjom, učiteljem, terapeut:kinjom) te za razgovor s njima o vježbi.

Sretno! 

A ako nam se u bilo kojem trenutku poželite javiti, možete to učiniti putem internetske stranice <https://letstalk-project.eu/> ili na kontakte organizacija koje su sudjelovale u izradi ovog priručnika.

---

#### KONTAKTI:

**FORUM ZA SLOBODU ODGOJA** — [www.fso.hr](http://www.fso.hr)

✉ Marina Brkić : [mbrkic@fso.hr](mailto:mbrkic@fso.hr)

**CENTAR ZA OMLADINSKI RAD (CZOR)**— [www.czor.org](http://www.czor.org)

✉ Dajna Marinković : [dajna.marinkovic@czor.org](mailto:dajna.marinkovic@czor.org)

**CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO 'DANILO DOLCI'** — [www.danilodolci.org](http://www.danilodolci.org)

✉ Katarina Vuksan : [katarina.vuksan@danilodolci.org](mailto:katarina.vuksan@danilodolci.org)

**KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS KAI PAIDIOU** — [www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)

✉ Epameinondas Koutavelis : [koutavelis.e@kmop.org](mailto:koutavelis.e@kmop.org)

Razdoblje adolescencije i mlade odrasle dobi vrijeme je velikih promjena, jer iz dječjeg svijeta i samopoimanja činimo korak u svijet odraslih, prilikom čega se javljaju osjećaji straha, tjeskobe, zbunjenosti, ali i osjećaji snažne neovisnosti, pripadnosti grupi vršnjaka, individualnosti, posebnosti i vlastitog značaja.

Prvo je pitanje vlastitog identiteta, seksualnosti, pripadnosti, traženja odgovora na pitanja: *Tko sam ja? Što ja želim?*

Susrećemo se s prvim vezama, ali i raskidima prijateljstava, promjenama u obrazovnom okružju te fizičkim promjenama i iskustvima. Mijenja se slika o vlastitom tijelu i javlja se veća zaokupljenost izgledom, privlačnošću, ali i snažna želja za samostalnošću, slobodom i kompetentnošću. To je sto posto jedno od najuzbudljivijih razdoblja života!

Ako se prepoznajete u nekima od ovih situacija, sve je OK, to je samo znak da odrastate<sup>1</sup> :)



Odrastanje nam daje i nudi priliku da bolje upoznamo jedni druge, polako otkrivamo što volimo, što osjećamo, kako se definiramo. Omogućuje nam i promišljanje želja i ciljeva te vlastitog značenja i utjecaja.

Sljedeće vježbe i aktivnosti mogu vam dati smjernice, nove spoznaje, ali i nove poglede na to kako možemo brinuti o sebi, ali i o nama važnim ljudima, te kako postići ono što želimo i biti dobro.

<sup>1</sup> Quotes adopted according to <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>





prvi bliski odnosi (uključujući ono što kolokvijalno nazivamo 'veze'), ali i bol koja iz njih ponekad proizlazi

tjeskobe, strahovi, preispitivanja, jake preplavljujuće emocije, intenzivan doživljaj stvarnosti, sram

prvi šokovi uzrokovani promjenom škole ili sredine

nesigurnosti u vezi s tjelesnim promjenama

potreba za publikom (stvarnom, izmišljenom ili virtualnom)

nezadovoljstvo svojim izgledom, uspoređivanje

istraživanje različitih interesa i ponašanja kao dijela razvoja identiteta

velika zaokupljenost tuđim mišljenjima



### 1.1 ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Puno se govori o mentalnom zdravlju i tome kako ono utječe na naše cjelokupno funkcioniranje i dobrobit. Postoje mnoge definicije mentalnog zdravlja. Najcitiranija je definicija Svjetske zdravstvene organizacije.

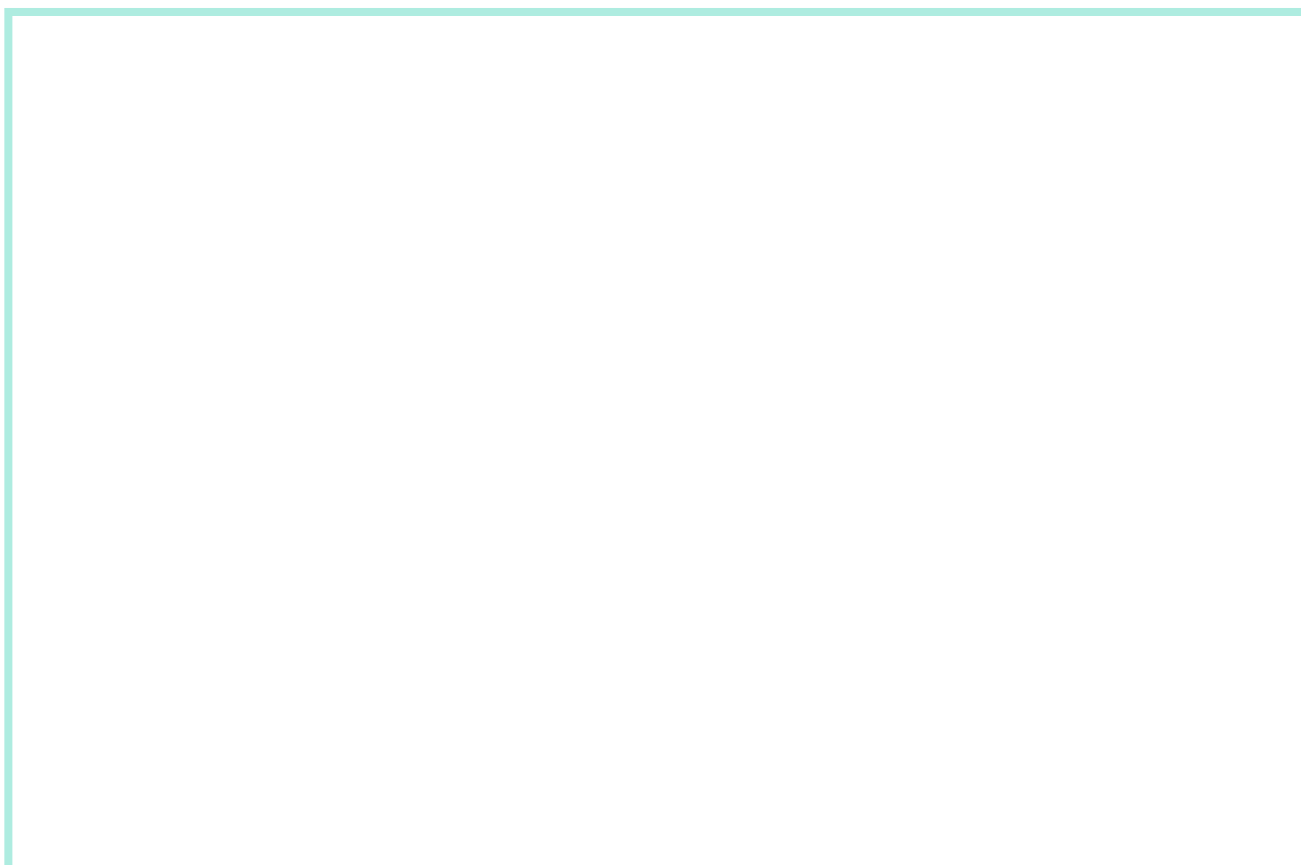
No, odabrali smo onu Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (Center for Disease Control and Prevention<sup>2</sup>):

*„Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje. Utječe na to kako razmišljamo, osjećamo i djelujemo. Ono nam pomaže odrediti kako se nosimo sa stresom, odnosimo se prema drugima i donosimo zdrave odluke. Mentalno zdravlje važno je u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi.“*

Centar za kontrolu i prevenciju bolesti

Ali svatko od nas na svoj način vidi mentalno zdravlje i dobrobit :)

**\* Što je za tebe mentalno zdravlje? Možeš ovdje zapisati svoje viđenje**



**\* Svojim viđenjem mentalnoga zdravlja postavljamo temelje za osobni i društveni rast i razvoj. Možemo bolje vidjeti što u nama već postoji, a što nedostaje i kako se osnaživati.**

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.html>



## 1.2 MOJA DOBROBIT

Kada govorimo o mentalnom zdravlju i dobrobiti često zaboravljamo druga područja nas samih koja su povezana s našim mentalnim zdravljem. Uvid o tome da je mentalna dobrobit samo jedno od četiri područja osobne dobrobiti i da je sastavni dio našeg cjelokupnog zdravlja može nam pomoći odrediti područja u kojima možemo napraviti neke promjene, koji su naši resursi i tko nam može pomoći.

### \* Područja moje dobrobiti



#### FIZIČKA DOBROBIT

San, kvalitetna prehrana, tjelesna aktivnost, primjerena higijena, opuštanje, igra



#### MENTALNA DOBROBIT

Unutarnji razgovor sa sobom, neutralne ili pozitivne misli, mašta, kreativnost, samopoštovanje i samopouzdanje, samoprihvatanje, realna percepcija, unutarnja podrška



#### EMOCIONALNA DOBROBIT

Prepoznavanje emocionalnog stanja, prepoznavanje emocija, izražavanje emocija







#### DRUŠTVENA DOBROBIT

Obitelj, prijateljstva, intimne veze, komunikacija, socijalne kompetencije

### \* Dopunite sami za sebe, upišite što smatrate važnim u određenom području vlastite dobrobiti:





### 1.3 MITOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU<sup>2</sup>

Vidi dolje koji su najčešći mitovi i zablude o mentalnom zdravlju. Možeš li identificirati one u koje možda vjeruješ ili koje susrećeš u svojoj okolini?

#### MITOVI ✗ & ČINJENICE ✓

- ✗ *Ako osoba ima psihičkih problema, to znači da s njom nešto 'nije u redu' ili da ne zna kako si pomoći.* → ✓ Problemi koji narušavaju mentalno zdravlje mogu se javiti kod svakoga, bez obzira na inteligenciju, spol, dob, socioekonomski status. No, ne prepoznaju ih svi ili ne žele sami sebi priznati da im je potrebna pomoć i podrška, pa takva situacija traje puno dulje nego što je potrebno.
- ✗ *Samo osobe koje imaju problema s mentalnim zdravljem bi se trebale brinuti o takvim stvarima.* → ✓ Svi trebamo brinuti o svom mentalnom zdravlju i aktivno pridonositi svojoj dobrobiti. Isto je kao s tjelesnim zdravljem treba brinuti stalno, a ne samo kad je ono već narušeno.
- ✗ *Problemi mentalnog zdravlja nisu ništa posebno kod tinejdžera. Kada prolazimo kroz taj period života, doživljavamo promjene raspoloženja zbog hormona i potrebna nam je tuđa pozornost.* → ✓ Tinejdžeri imaju česte promjene raspoloženja, ali to ne znači da njihovo mentalno zdravlje nije važno. Učestalost psihičkih problema kod djevojčica i dječaka u dobi od 10 do 19 godina je 13,2 % u svijetu, 16,3 % u Europi, a 11,5 % u Hrvatskoj (49.272 djevojčica i dječaka).
- ✗ *Ne možemo učiniti ništa da se zaštitimo od problema s mentalnim zdravljem.* → ✓ Mnogi faktori mogu zaštititi naše mentalno zdravlje: razvijanje društvenih i emocionalnih vještina, traženje pomoći i podrške, razvijanje toplih obiteljskih i intimnih odnosa, prijateljstava punih podrške i ljubavi, pozitivno školsko okruženje, zdrave navike spavanja, tjelesna aktivnost i promjene nekih navika koje nam više ne trebaju ili ne čine dobro.
- ✗ *Problemi s mentalnim zdravljem znak su slabosti. Ako si jak, nemaš tih problema.* → ✓ Nitko ne bira biti u izazovnoj situaciji, niti su izazovi mentalnog zdravlja povezani sa slabošću. Zapravo je suprotno - potrebna je velika snaga i hrabrost prepoznati izazove i potražiti podršku.
- ✗ *Adolescenti koji imaju dobre ocjene u školi i imaju mnogo prijatelja možda nemaju problema s mentalnim zdravljem, jer nemaju razloga biti depresivni ili tjeskobni.* → ✓ Depresija je čest poremećaj mentalnog zdravlja koji može pogoditi svakoga, bez obzira na to kako izgleda nečiji život. Javlja se kao kombinacija društvenih, psiholoških i bioloških faktora. Osim toga, moguće je da mladi ljudi koji su izvrsni u školi osjećaju pritisak toga da moraju uspjeti. Ovo može dovesti do tjeskobe ili problema kod kuće.
- ✗ *Loše roditeljske vještine uzrokuju probleme s mentalnim zdravljem.* → ✓ Mnogi faktori mogu negativno utjecati na naše mentalno zdravlje. Pogrešno je okrivljavati roditelje za psihičke probleme svoje djece, i treba ih podržati jer imaju ključnu ulogu u rastu, razvoju i oporavku svoje djece.

<sup>2</sup> Radni list usvojen prema Teacher's guide to the magnificent Mei and friends series. Fond Ujedinjenih naroda za djecu (UNICEF) i Svjetska zdravstvena organizacija, 2021. (SZO-UNICEF-ova inicijativa za pomoć adolescentima u razvoju (HAT).



\* **Koje su tvoje misli o mentalnom zdravlju. Podijeli ih (ako želiš) u odgovorima:**



*Koje mitove prepoznajem?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*U koje mitove vjerujem?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*U koje mitove vjeruju ljudi iz mog okruženja?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Možda mi se nešto od ovoga što ste naveli kao mit – ne čini kao mit. Zašto je tako?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Što novo učim i što mi donosi bolje razumijevanje teme?*

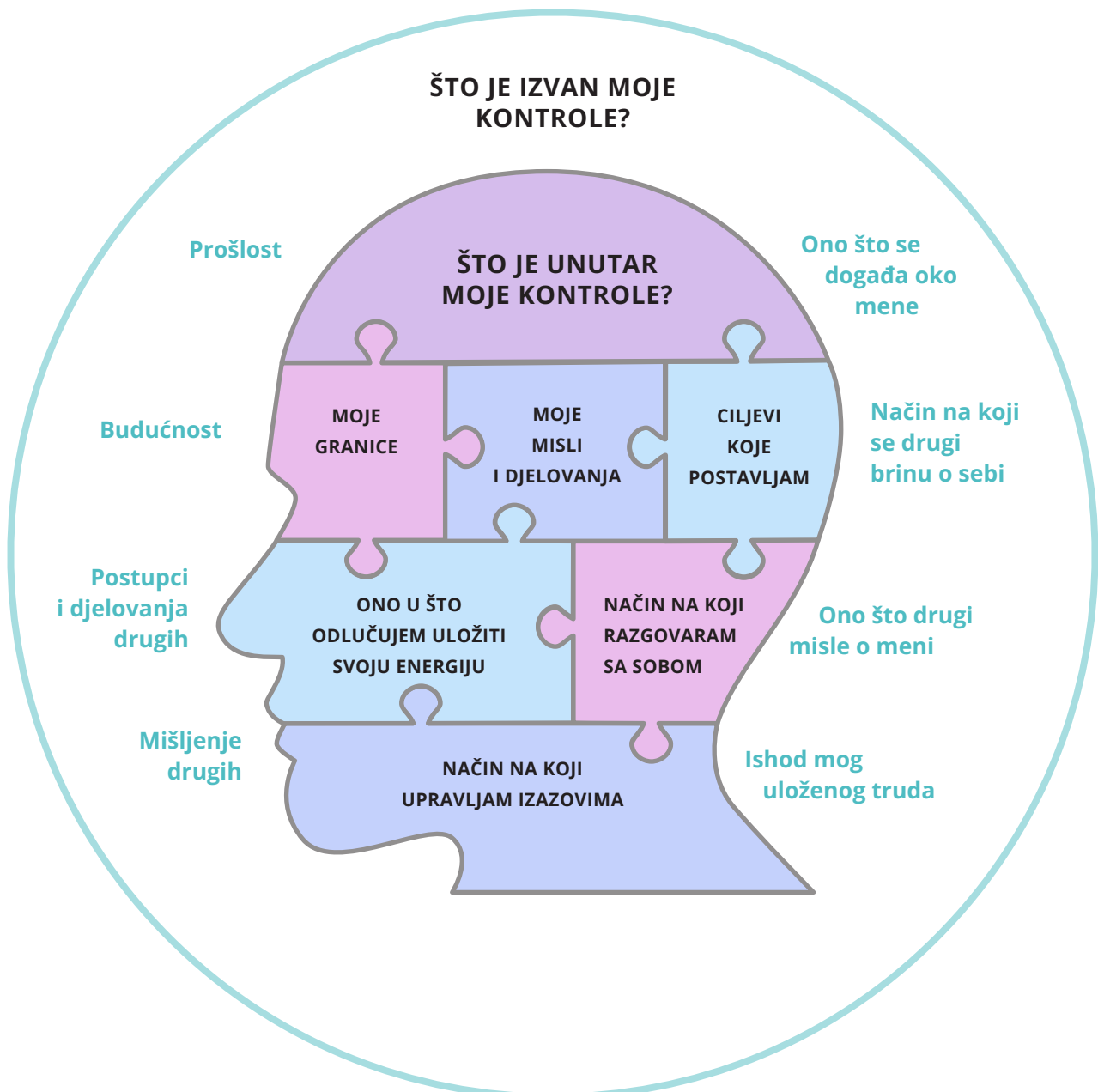
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### 1.4 POD MOJOM KONTROLOM – IZVAN MOJE KONTROLE

Učinkoviti pristup o kojemu možemo promisliti i koji nam može pomoći osloboditi se nekih briga i preokupacija jest da budemo svjesni onoga što je pod našom kontrolom, a što nije. Promjena naše percepcije okruženja, situacija i ponašanja drugih može nam pomoći da osjećamo i preuzmemo kontrolu nad osobnom dobrobiti tako što ćemo potražiti pomoć.

Način na koji reagiramo u okolnostima koje ne možemo kontrolirati je isto jako važan. Taj naš način reagiranja može pogoršati ili poboljšati naš doživljaj situacije i osjećaje koji iz nje proizlaze. Ne možemo kontrolirati neke loše stvari koje nas okružuju, no možemo u velikoj mjeri kontrolirati svoje ponašanje i reakcije. Pritom je važno da što bolje razumijemo što na nas djeluje pozitivno i pokreće nas, a što u nama izaziva osjećaje tjeskobe ili depresije.



**\* A koji su tvoji okidači? Ako ti je OK, reci nam to u odgovorima:**



*Kada osjećam tjeskobu ili loše raspoloženje?*

.....

.....

*Što mislim da je uzrok tom stanju?*

.....

.....

*Postoje li neki vanjski okidači za to, npr. informacije iz vijesti, informacije iz razgovora s drugima o pandemiji (ili potresu, ratnim događanjima)...?*

.....

.....

*Osjećam li nešto u svome tijelu što djeluje kao okidač?*

.....

.....

*Imam li neke misli koje djeluju kao okidač?*

.....

.....

*Što mogu promijeniti?*

.....

.....

*Što ne mogu promijeniti?*

.....

.....

*Kako se mogu nositi s onim što ne mogu promijeniti?*

.....

.....

*Mogu li bolje razumjeti ono što mogu promijeniti? Kako će mi to pomoći da se bolje nosim s tim?*

.....

.....



## 1.5 ŠTO MOŽEMO UČINITI, ONDA KADA NE MOŽEMO UČINITI NIŠTA?<sup>3</sup>

Mnogo je situacija na koje ne možemo utjecati niti ih možemo promijeniti. No, na svoje misli možemo utjecati i mijenjati ih – to je naša najveća snaga, koje često nismo svjesni ili je ne koristimo dovoljno. Svojim mislima možemo vidjeti istu situaciju na drugačiji način i tako se osjećati bolje. Ne samo da ćemo se osjećati bolje, nego ćemo u tom trenutku pronaći i neke nove mogućnosti za svoje djelovanje.



### ŠKOLA

Učiš strani jezik najbolje što možeš. Međutim, prije ispita počinješ osjećati nervozu i tjeskobu. Što si možeš reći prije ispita?

Prošle godine sudjelovala si u natjecanju iz matematike, ali bez ostvarenja željenog uspjeha. Sad opet ideš na natjecanje.

Što si govoriš prije početka natjecanja?

Vidio si neke učenice kako šaraju po zidu učionice. Učitelj od tebe traži da kažeš koji su učenici to učinili.

Želiš reći istinu, ali se bojiš da će tvoje prijateljice biti ljute na tebe. Što si govoriš?

Dobio si zadatak da nešto javno pročitaš pred svojom školom (javni nastup). Znaš da dobro čitaš, ali nikada nisi čitao pred velikom grupom i postaješ nervozan. Što si možeš reći ili zamisliti u sebi kako bi umanjio svoju nervozu ili tjeskobu?

Dobili ste negativnu ocjenu, a danas je roditeljski sastanak na kojem će vaš tata/skrbnik saznati za tu ocjenu. Brineš se, jer znaš da će biti ljut. Kako se možete utješiti i ublažiti stres od razgovora s njim?



### SPORT

U prošloj utakmici promašila si gol iz slobodnog udarca. Zbog toga je tvoj tim izgubio. Kako si možeš pružiti podršku, bez da se počneš kriviti?

Želiš ući u košarkaški tim svoje škole. Međutim, trener ti je rekao da te ove godine neće primiti.

Što si možeš reći?

Učiš plivati. Osjećaš se sigurnije u plivanju, ali danas trenerica želi da idete plivati u dublji dio bazena. Uhvatio te strah.

Što si možeš reći u toj situaciji da se ohrabriš?

Golman si na važnoj hokejaškoj utakmici. Najbolja protivnička igračica ide prema tebi.

Što si kažeš kako bi se s njom samouvjereno suočio?

Tvoje prolazno vrijeme je odlično. No, na sutrašnjem natjecanju bit će drugih natjecatelja koji imaju bolje prolazno vrijeme od tvojeg. Što ćeš si reći kako bi se ohrabrio i dao sve od sebe?



### PRIJATELJI

Skupina vršnjaka iz tvoje ulice ti se ruga. To te ljuti, ali i plaši. Kako si možeš pomoći?

Ti i tvoj prijatelj dogovorili ste se za kino. U zadnji čas, prijatelj ti kaže ide sa svojim partnerom koji se vratio s puta.

Što ćeš si reći?

Tvoj je prijatelj loše govorio o tebi i sada nisi više dio razredne ekipe.

Što možeš reći sebi da se ne osjećaš odbačeno?

Hodajući ulicom naletiš na led i padneš. Grupa tvojih vršnjaka ti se smije.

Što si u tom trenutku možeš reći da stres i neugoda postanu manji?

Pojavile su se nove jakne koje su postale trend. Sve tvoje prijateljice su ih dobile, ali ti si to trenutno ne možeš priuštiti. Koje pozitivne stvari si tada govoriš?

<sup>3</sup> Radni list prilagođen prema Bognar, L. (1998.) Govor nenasilja (Non violent communication)





## NOVE SITUACIJE

Tvoja obitelj preselila se u drugi grad i danas je tvoj prvi dan u novoj školi.

Što si možeš reći, za podršku sebi?

Na prvoj ste probi zbora i gotovo nikoga ne poznajete. Osjećate se nelagodno.

Što si govorite kako bi si umanjili nelagodu?

Putuješ avionom. Ovo ti je prvi put. Malo je previše neugodno.

Što možeš učiniti da se osjećaš bolje i ohrabriš se u ovoj situaciji?

Preko praznika dobiješ posao u kafiću. Kako nikad prije nisi radila, prvi si dan uznemirena dok ideš na posao.

Kako se možeš podržati u toj situaciji?

Idete na prvi spoj. Jako ste uzbuđeni. Ali također se bojite da osoba s kojom trebate se naći možda neće doći.

Što si možete reći da se ohrabrite?

## SUKOBI

Trebaš oprati kosu i žuri ti se. Ali tvoja je sestra potrošila svu toplu vodu.

Kako si možeš objasniti situaciju, a da se odmah ne naljutiš ili osjeteš stres? Ili da budeš ok s tom emocijom?

Želiš plesati, a tvoja prijateljica želi ići u kino. Imaš osjećaj da uvijek popuštaš i to te ljuti.

Što možeš sebi reći kako bi umanjila ljutnju?

Ti i tvoj protivnik igrate šah. Vaš protivnik čini potez koji će ti donijeti pobjedu. Međutim, iznenađeno ga povlači.

Kako možeš pozitivno gledati na situaciju, i time se dodatno fokusirati na igru?

Gledaš dokumentarac, a tvoj brat prelazi na TV seriju. Moliš ga da odustane, no on kaže da je dosta čekao i kako je sad na njemu red da gleda što želi.

Što ćeš si pozitivno reći, a da se ne posvađaš s njim?

Dogovorio si se s mamom/skrbnicom kako ćeš danas igrati igrice na laptopu. Ali tvoja sestrična kaže da je danas ona na redu?

Čega se pozitivnog možeš sjetiti, a da se svi ne naljutite ili ne osjećate krivo?

## TULUMI

Voliš plesati, ali na tulumu ekipa pušta glazbu koja ti se ne sviđa. Rekla si im to, ali nisu reagirali niti promijenili glazbu. Što si možeš reći kako ne bi osjetila frustraciju i ipak se zabavila??

Na zabavi ste i prijateljica ti prilazi i pita: 'Kako to izgledaš? Što ti je to?' Na koju se pozitivnu misao možeš usredotočiti u tom trenutku?

Na plesu si i odjednom nestane struje. Odjednom je velika buka i osjećaš nelagodu, jer više ne možeš pronaći svoju ekipu.

Što si možeš reći toj situaciji?

Na rođendanu si, a tvoj je najbolji prijatelj upoznao nekoga i sada stojiš sama.

Što pozitivno možeš misliti u tom trenutku kako se ne bi osjećala zapostavljeno?

Vraćaš se s tulumom i primjećuješ da nema tvog mobitela.

Što si možeš pozitivno reći, a da ne kreneš osjećati strah, ljutnju ili sram?



## 1.6 MOJI KRUGOVI PODRŠKE I POVJERENJA<sup>4</sup>

Iako nam se čini da ponekad ne trebamo druge ili da nam je lakše biti sami, ipak nam je svima potrebna podrška drugih, posebno kada imamo problem ili kada se suočavamo s teškim situacijama. Postoje razni ljudi u našem životu, a samim time i različiti načini podrške koje nam oni mogu pružiti.



**Želimo podijeliti još i ovo!** Ponekad se možemo osjećati jako usamljeno i vjerovati da smo sami, da nemamo nikoga dovoljno bliskog na koga bismo se mogli osloniti. Samoća često boli i osjećamo da nigdje ne pripadamo. Vrlo je važno to osvijestiti i potražiti podršku kako bismo naučili graditi odnose i stvarati intimne i bliske veze. Dobra je vijest da je bliskost u odnosima vještina koju možemo naučiti. Svakako predlažemo da se obratiš školskoj psihologinji, razredniku, savjetniku za mlade ili drugoj odrasloj osobi koja ti u tome može pomoći.

<sup>4</sup> Radni list prilagođen prema Kožić Komar V., Munivrana A. (2022.) '22 IDEJE ZA OTPORNOST' zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku

**ŽELIŠ LI NAM REĆI TKO SVE ČINI TVOJ KRUG PODRŠKE I POVJERENJA?**

U sredinu bi trebalo doći tvoje ime :) jer sami sebi možemo biti velika podrška i prijatelj. U ostale krugove upiši tko su skupine ili pojedinci:ke za koje smatraš da su tvoje osobe od povjerenja i na koje možeš računati.

- 2. krug — imena osoba koje su ti podrška u tvom domu - članovi uže obitelji, skrbnici, itd.;
- 3. krug — imena članova šire obitelji, susjeda, poznanika s kojima imaš bliski odnos povjerenja;
- 4. krug — bliski prijatelji na koje se možete osloniti;
- 5. krug — članovi:ice školskog osoblja ili savjetnici:e za mlade kojima se uvijek možete obratiti;
- 6. krug — osobe izvan kruga škola ili obitelji;
- 7. krug — udruge, ustanove, klubovi, službe za mlade u koje imaš povjerenja da te mogu podržati.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

**MOJA PODRŠKA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**\* Uzmimo si vremena za razmišljanje o ovome:**



*Koristimo li svu podršku na koju možemo računati? Ako ne, što nas sprječava da to učinimo?*

.....

.....

.....

*Mislimo li da možemo tražiti više podrške od ljudi oko sebe?*

.....

.....

.....

*Ako nemamo podršku neke osobe, što sve možemo učiniti?*

.....

.....

.....

*Čiju podršku dodatno trebamo u ovom trenu?*

.....

.....

.....



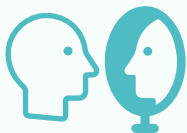
## 2.1 MALO INFORMACIJA O EMOCIJAMA

Emocije su prvi pokazatelj našeg unutarnjeg stanja. Možemo reći i da su emocije jezik našeg tijela. Kao i u životu, ako želimo bolje komunicirati s drugima, moramo poznavati njihov jezik. Ako znamo što nam naše tijelo govori, znat ćemo i što mu treba:

*Riječ emocija, dolazi od latinske riječi 'emovere' koja znači kretati se – kretati se iz nečega ili kroz nešto.*

*U suštini, emocije su kretanje.*

Kada smo u kontaktu sa svojim emocijama, kada razumijemo kako su emocije i ponašanja povezani te svoje potrebe, možemo reći da smo na pravom putu upravljanja svojim emocijama. Također, tada možemo razumjeti kako emocije utječu na naše odnose i što možemo učiniti u vezi s njima.



### SAMOSVIJEST

Prepoznavanje i svjesnost vlastitih emocija, snaga i vrlina; osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanja.



### SAMOREGULACIJA

Dobra samokontrola, uspješno suočavanje sa stresom, postavljanje ciljeva i motivacija.



### ODGOVORNO ODLUČIVANJE

Sposobnost procjenjivanja i promišljanja, osobna odgovornost i etika



### EMPATIJA

Razvoj suosjećanja/ mogućnosti razumijevanja tuđih potreba, situacije i osjećaja poštovanje drugih, uzimanje u obzir različitih perspektiva



### VJEŠTINE ODNOSA

Suradnja, traženje te pružanje pomoći i podrške, komunikacija, asertivnost

**Želimo podijeliti još i ovo...** Postoji velika razlika između upravljanja i izražavanja emocija te naših emocionalnih stanja. Često mislimo kako izostanak izražavanja emocija znači upravljanje njima. Ponekad možemo čuti kako netko kaže: 'Ta osoba dobro upravlja svojim emocijama, jer ih ne izražava.' To je pogrešno uvjerenje koje često donosi bolne posljedice - frustraciju, bol i ljutnju koje ostaju u nama. Možda je dobra usporedba s ugodnim emocijama. Ugodne emocije izražavamo na jednostavan način i ne propitujemo previše njihovo izražavanje, ali ni njihovo upravljanje. Međutim, kada se pojave neugodne emocije, često ih ili potiskujemo (pa kažemo da znamo kontrolirati svoje emocije), ili ih odvedemo u drugu krajnost i eksplodiramo (pa kažemo da ne znamo kontrolirati svoje emocije). Dobra stvar je što možemo naučiti upravljati emocijama i njihovim izražavanjem na odgovarajući način. Riječ je o razvoju emocionalnih kompetencija koje nam omogućuju da uočimo svoje emocije, imenujemo ih, vidimo što s njima učiniti i izrazimo ih na primjeren način.

*Možda se pitaš kako se to radi? Sada ćemo podijeliti neke od načina. :)*

**Još samo nešto ...** Ako te interesira dublje razumijevanje socijalnog i emocionalnog učenja, posjeti CASEL: Advancing Social and Emotional Learning : <https://casel.org/>

**BON VOYAGE!**



## 2.2 MITOVI O EMOCIJAMA<sup>1</sup>

Odmah trebamo razbiti neke mitove kako bismo bili otvoreni za učenje prepoznavanja i upravljanja emocijama.

### MITOVI X & ČINJENICE ✓

#### *X U svakoj situaciji postoji određeni pravi način kako se trebaš osjećati*

- ✓ Nema ispravnih i pogrešnih, dobrih i loših emocija. Emocije su nam zapravo saveznici koji govore, daju signale i znakove koji nas vode, te nas pripremaju na određeni odgovor. No, da bismo adekvatno odgovorili, moramo ih znati prepoznati i naučiti njima upravljati. Postoje individualne razlike u doživljaju i intenzitetu emocionalnih stanja. Zato je vrlo važno razgovarati i dijeliti svoja emocionalna stanja, kao i svoje percepcije, kako bismo dobili različite perspektive koje nam mogu pomoći da drugačije vidimo i doživimo određenu situaciju.

#### *X Dati drugima do znanja da se osjećam loše je slabost*

- ✓ Svi doživljavamo neugodne emocije – ne zato što smo slabi, već zato što su emocije bitan dio našeg funkcioniranja. Kroz emocije prikupljamo informacije o okolnostima u kojima se nalazimo – što nam godi i gdje nam je dobro, a što nam ne odgovara i želimo promijeniti? Ako prihvatimo prepoznavanje i primjereno izražavanje neugodnih emocija kao svoju najveću snagu, a ne ranjivost, to nas može dovesti u značajno bolju poziciju da poduzmemo učinkovite mjere i unaprijedimo svoj život.

#### *X Ne mogu kontrolirati kako se osjećam*

- ✓ S obzirom na to da malo govorimo o emocijama i ne učimo njima upravljati i razumjeti što nam govore, skloni smo pretpostaviti da nam se emocije tek tako događaju ili kriviti druge za svoja stanja – nešto izvana nas pokreće, postaje naš okidač – npr. 'Razljutila me', 'Tužan sam zato što mi je on to napravio.' i sl. Međutim, emocije se javljaju na temelju našeg doživljaja situacija i drugih ljudi i u tome je naša najveća moć. Učeći i otkrivajući gdje su nam okidači, što nas ljuti, rastužuje, možemo naučiti i regulirati ta stanja. Ili simbolično - možemo kontrolirati koliko ćemo pojačati ili smanjiti emocije - baš kao i prekidače za svjetlo.

#### *X Negativne emocije su loše i destruktivne, ili će uzrokovati neku štetu*

- ✓ Već smo rekli da nema dobrih i loših emocija. Sve su one tu s razlogom i svrhom. Važno je naučiti i vježbati upravljanje emocijama na isti način na koji vježbamo vožnju biciklom ili sviranje gitare. No, ako nas emocije preplave, onda je to znak da nam je potrebna pomoć i podrška u boljem razumijevanju onoga što se događa. U redu je ljutiti se i svi imamo pravo na to. Moramo naučiti kako jasno izraziti pravo na ljutnju i dopustiti si je bez da povrijedimo sebe ili drugu osobu. Emocije nam neće nanijeti nikakvu fizičku štetu, ali ako ne osvijestimo što nam one govore i kako njima upravljati, kasnije možemo naštetiti sebi ili drugima.

#### *X Emocije se događaju bez razloga ili su potpuno iracionalne*

- ✓ Sve emocije imaju svoju svrhu i tu su da služe našoj zaštiti i opstanku. Pojavljuju se na temelju naših percepcija, govore nam o našem okruženju, motiviraju nas, pomažu nam da idemo dalje. Emocije nisu tu da nas muče, da budu dugotrajne, već da nas pokrenu do nekog cilja. No, ponekad, ako im se prepustimo bez razumijevanja, mogu nas odvesti u pogrešnom smjeru. Emocije ponekad podržavaju naša iracionalna uvjerenja, a tad se može dogoditi da povrijedimo sebe ili druge. Ako duže vrijeme osjećamo neku neugodnu emociju ili dugo nismo u mogućnosti napraviti pozitivne promjene, bilo bi dobro potražiti podršku osobe koja nam može pomoći da razumijemo svoje stanje i promijenimo ga na bolje. Dobra stvar je što je sve točno! Ali ponekad je potrebno potražiti pomoć. Ne moramo sve sami! Ima ljudi koji bi nam rado pomogli 😊

<sup>1</sup> Radni list prilagođen prema <https://m1psychology.com/MITOVI-of-emotions/>



### *X Neke emocije nisu dopuštene poput tuge ili ljutnje*

- ✓ Ne postoje dopuštene i zabranjene emocije. Sve emocije su dobrodošle, jer nam šalju važnu poruku. A to je: kako sam, što trebam, što (ne) želim. Iako se često vjeruje kako muškarci ne bi trebali plakati ili da se žene ne bi trebale ljutiti, to dovodi do daljnje neravnoteže i lošeg mentalnoga zdravlja. Svi imamo pravo na svoje emocije, ali važno je kako ih izražavamo i kako njima upravljamo. Ako nas potiču na nasilje ili donošenje nekih odluka loših po nas, važno je zastati i zatražiti pomoć u upravljanju svojim emocijama.

### *X Neke emocije su glupe i beskorisne.*

- ✓ Sve emocije imaju funkciju. Pomažu nam da bolje sagledamo svijet i ljude oko sebe. Bez njih ne bismo preživjeli. Upozoravaju nas ili osvještavaju o postojanju određenih problema, prepreka, izazova, opasnosti. Tako nam, na primjer, ljutnja govori što nam je važno, što želimo promijeniti, što nas motivira, govori nam da se izborimo za sebe; strah nas upozorava na opasnost i aktivira naš organizam na borbu ili obranu od opasnosti; tuga nam daje važne informacije da trebamo pomoć ili utjehu, govori nam što nam je vrijedno, zbližava nas s drugim ljudima. Također, emocije nas upućuju na prihvaćanje i suočavanje s novim okolnostima. Ako se loše osjećamo kroz dulje vrijeme, trebamo potražiti pomoć drugih osoba koje nam mogu pomoći proći kroz emocionalna stanja.

### *X Ako se drugi ne slažu s onim što osjećam, onda sam sigurno u krivu*

- ✓ Različiti ljudi često doživljavaju različite emocije nakon istog događaja. I različito reaguju na isti događaj. U takvoj situaciji nema pravog ili krivog osjećaja. Emocije jednostavno postoje, a takva je i tvoja emocionalna reakcija. Ona je samo tvoja i donosi ti važne informacije. Stoga je vrlo važno ne osjećati se izolirano zbog našeg emocionalnog stanja, već to priznati, prigrliti i vidjeti što nam donosi. Ako ne možemo sami, dobro je popričati s nekim kako bismo si pomogli. Važno je i znati da je za promjenu nekih emocionalnih stanja potrebno više vremena. I to je u redu.

### *X Osjećam to pa mora biti istina*

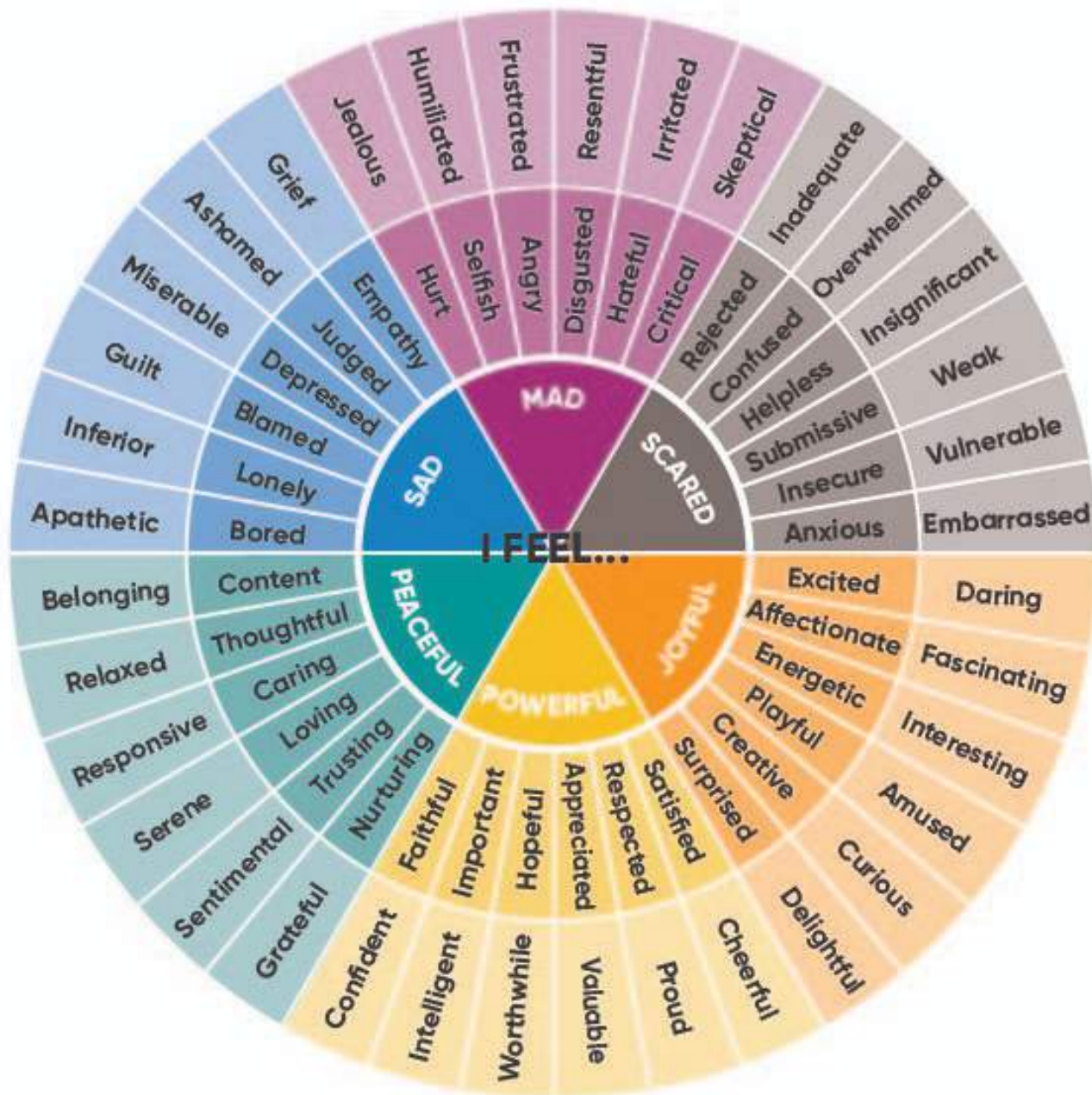
- ✓ Ponekad se emocije čine toliko snažnima ili preplavljujućima da vjerujemo kako su istinite. Ako se osjećamo bespomoćno, to ne znači nužno da jesmo bespomoćni. Ako se osjećamo tjeskobno, to ne znači uvijek da smo u opasnosti. Ali važno je vidjeti što se s nama događa. Zašto osjećamo ono što osjećamo. To je mjesto gdje možemo rasti. Sve dok ne prihvatimo da se trebamo suočiti s emocijama i onime što nam one donose, ne može nam biti bolje.

**Želimo podijeliti još i ovo...** Ako osjećamo neku neugodnu emociju ili emocionalna stanja dulje od dva ili tri tjedna, najbolje je da procijenimo tko nam može pomoći i pružiti podršku da ih prebrodimo. Možemo razmisliti o tome pored koga se osjećamo dobro, kome vjerujemo, tko nas može čuti i vidjeti. Ako u svom okruženju nemamo takvu osobu, svakako je dobro obratiti se stručnim savjetnicima i terapeutima, savjetnicima ili centrima za mlade koji nam mogu pružiti stručnu podršku.



## 2.3 KAKO MOGU PREPOZNATI KAKO SE OSJEĆAM??

U prepoznavanju i imenovanju emocija može nam pomoći psiholog Robert Plutchik (Plutchik, 1980.) koji je razvio Kotač emocija sa 6 osnovnih emocija u sredini. Kombinacija tih osnovnih emocija rezultira složenim emocijama ili emocionalnim stanjima kao što su: ljubav, grižnja savjesti, agresija, optimizam, razočaranje, itd. Ovaj pristup može nam pomoći da odredimo osnovnu emociju i navesti nas da bolje razumijemo i upravljamo svojim emocijama i bolje komuniciramo svoje emocije prema drugima.



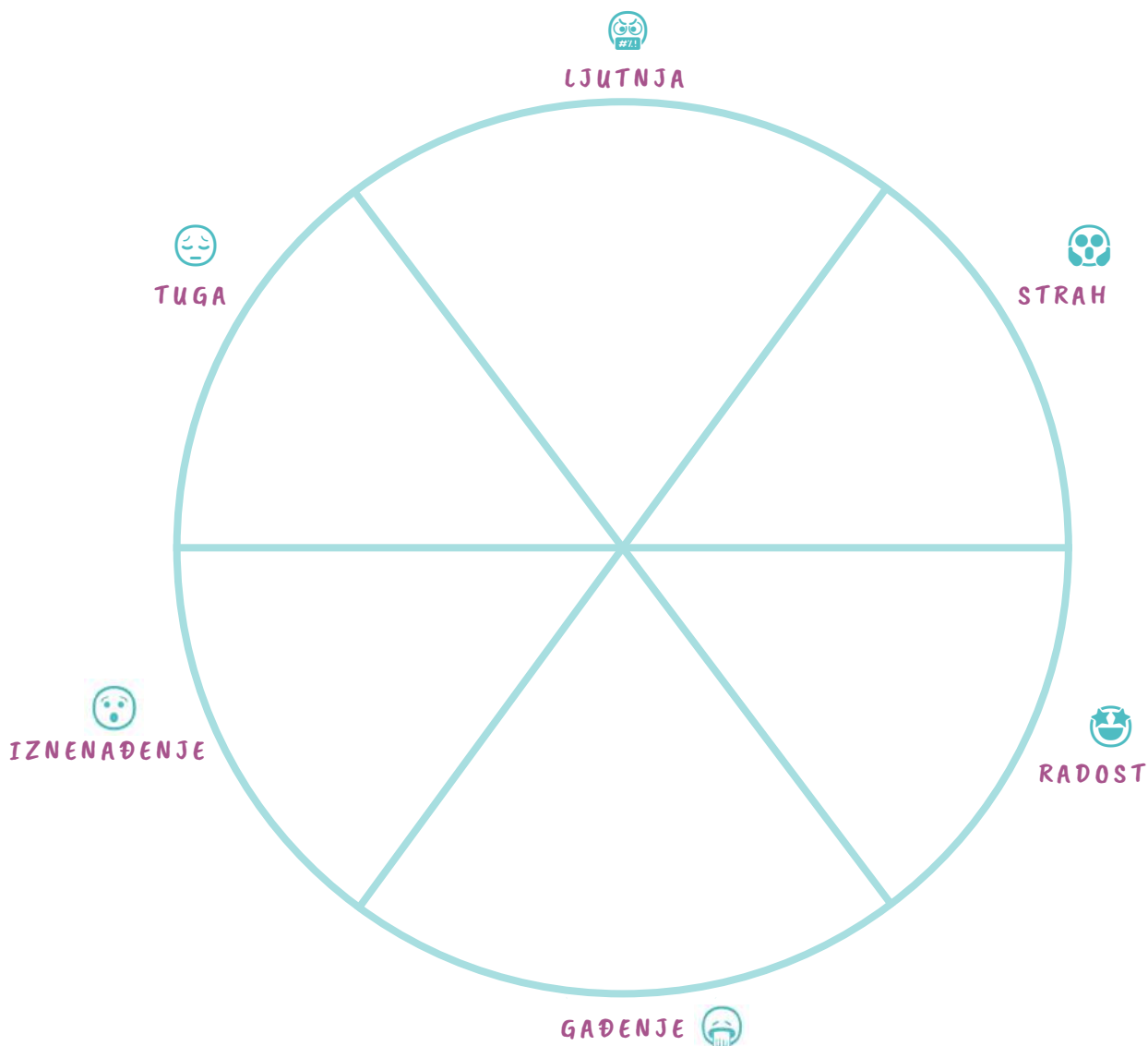
Izvor: <https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

**Želimo podijeliti još i ovo...** Ne postoji dobra ili loša emocija. Svaka emocija ima svoju svrhu i daje nam vrlo važne informacije o nama samima. Glavna svrha emocija je potaknuti nas da vidimo što možemo učiniti za sebe i koga tražiti pomoć kako bismo ponovno bili u ravnoteži.



## KAKO SE DANAS OSJEĆAM?

Ako želiš, popuni prostor osnovnih emocija konkretnim situacijama i događajima, okolnostima i odnosima u kojima si osjetio:la ove osjećaje. Razmisli o tome što se dogodilo ili što si doživjela:io ili u što si vjerovao:la kod tog osjećaja.



**IZVRSNO!**

Ovo je prvi korak u razumijevanju i upravljanju emocijama. 🧘

**Želimo podijeliti još i ovo...** Često kada osjetimo jednu emociju, ne vidimo kako možemo osjetiti drugu. Međutim, najčešće se radi o čitavom spektru i rasponu emocija. Iz tuge možemo ući u radost, kao što iz srama ili straha možemo ući u ponos i samopouzdanje. No, da bismo došli do toga, potrebno je shvatiti da su emocije u kontinuumu i da ćemo promjenom naše percepcije emocija otkriti korake koji nas vode kroz čarobni put emocija.

### ZA PRVU POMOĆ! Ako nas preplavljaju emocije i ako su nam previše:

- pronađi nekoga s kim možeš razgovarati
- piši dnevnik (pisanje jako pomaže u izbacivanju emocija)
- idi trčati, hodati, voziti bicikl, plesati, vježbati
- lupaj po jastuku, vrišti u jastuk (pogotovo ako se osjećaš ljuto)
- uzmite jastuk i zagrlite ga (ako se osjećate sami ili uplašeni)



## 2.4 KAKVA JE VEZA IZMEĐU MOJIH EMOCIJA I PONAŠANJA?

To kako se osjećamo povezano je s našim ponašanjem. Ali ponekad se ponašamo bez svijesti o tome kako se osjećamo i nismo povezani sa svojim emocijama. Ako znamo da su naše emocije i ponašanje povezani, tada možemo pokušati promijeniti svoje ponašanje da bismo se osjećali bolje.

	Kada to osjetim, često se ponašam ovako:	U tom trenutku trebam:	Što si mogu reći?
<b>RADOST</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>STRAH</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>IZNENAĐENJE</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>SNAGA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....





	Kada to osjetim, često se ponašam ovako:	U tom trenutku trebam:	Što si mogu reći?
<b>TUGA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>SRAM</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>UZBUĐENJE</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>LJUTNJA</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....
<b>USAMLJENOST</b>	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....



## 2.5 TJESKOBA I DEPRESIJA

Mnogi mladi ljudi (i odrasli) susreću se sa simptomima tjeskobe i depresije u nekom trenutku svog života. Na neki način, to je normalni dio procesa odrastanja, jer se mladi suočavaju sa stvarima poput hormonalnih promjena, novih društvenih očekivanja, ali i vlastitih, ponekad i burnih bliskih odnosa. Vrlo često simptomi anksioznosti i depresije mogu nestati nakon ispita, intenzivnog razgovora ili sukoba, uvođenja neke nove aktivnosti ili hobija, prekida ili započinjanja novog odnosa ili iskustva nečeg novog.

Međutim, ako primijetite promjenu u svom ponašanju poput povlačenja iz odnosa, smanjenog unosa hrane, pada energije, nebrige o higijeni ili stvarima koje su vam inače pričinjavale zadovoljstvo, a to traje neprekidno minimalno dva do tri tjedna, bilo bi dobro obratiti se za pomoć nekome kome vjerujete.

**Još je i ovo važno...** Nisu svi simptomi tjeskobe i depresije uzrokovani lošim mentalnim zdravljem i ne javljaju se svi simptomi zbog tjeskobe ili depresije; ponekad se radi o nekom tjelesnom stanju ili bolesti koja se tako manifestira. Stoga je važno pratiti svoje psihičko zdravlje i na vrijeme potražiti pomoć (od obitelji, liječnika, učitelja, savjetnika za mlade, prijatelja ili psihoterapeuta).

### Neki od simptoma anksioznosti i depresije (Majkić, 2023.):

#### ANKSIOZNOST



- nemir i nestrpljivost
- negativne misli o različitim situacijama i drugim ljudima
- zaboravnost i nedostatak koncentracije
- neodlučnost i teškoće u izvršavanju zadataka
- poteškoće s uspavlivanjem
- brzo umaranje
- stalna briga
- osjećaj panike, straha i otpora
- razdražljivost

#### DEPRESIJA



- stalna tuga
- beznađe, nedostatak smisla
- osjećaj krivnje i bezvrijednosti
- gubitak interesa za društvo i zabavu
- nedostatak energije i stalni umor
- nedostatak koncentracije i neodlučnost
- nesanica ili previše sna
- česte glavobolje ili bolovi u tijelu, želučane tegobe, bolovi u leđima ili prsima
- razdražljivost
- misli o samoozljeđivanju ili samoubojstvu

## I ŠTO SAD?

Ako primjetite da se duže vrijeme osjećate tjeskobno ili depresivno, bilo bi dobro pronaći odraslu osobu kojoj možete vjerovati i s njom podijeliti brige. To mogu biti roditelji/skrbnici:ce, učitelji:ce, (školski) psiholozi:inje, obiteljski prijatelji:ice ili neka druga važna odrasla osoba. Možete se povjeriti i prijatelju:ici:ima i reći im da vam je potrebna pomoć.

Često su u pozadini uznemirujući osjećaji poput tuge, ljutnje, srama ili straha, skriveni ispod simptoma tjeskobe ili depresije. Zato je važno razgovarati s pouzdanom osobom kako bi se otkrio uzrok navedenih stanja.

U slučaju da se netko drugi povjeri tebi, bilo bi dobro potražiti i savjet odrasle osobe. Postoji i niz *online* savjetovališta te ih možete kontaktirati.<sup>1</sup>



### Konkretna podrška mladima koji se nalaze u određenim akutnim stanjima

- Ako kod drugih prepoznaješ neke od navedenih znakova, zapamti da je važno reagirati
- Nemoj suditi, vrijeđati ili prisiljavati osobu na razgovor ako se ne osjeća sigurnom
- Jasno reci toj osobi da ti je važna njezina dobrobit, da možeš podnijeti njezine osjećaje i da se može osloniti na tebe (ne čini to ako nisi u mogućnosti – u tom slučaju pronađi nekoga tko može razgovarati s njom)
- Prepoznaj kako se osjeća, daj im do znanja da si ovdje za nju i ponudi da ćeš joj pomoći potražiti podršku



### Što učiniti ako prepoznaš da si u ovoj situaciji:

- Važno je znati da je u redu zatražiti pomoć
- Ponekad je teško otvoriti se i razgovarati o svojim emocijama i osjećajima, ali to je od vitalnog značaja za naše zdravlje - kako psihičko, tako i fizičko
- Pokušaj doprijeti do ljudi kojima možeš vjerovati i koji ti mogu ponuditi podršku, pomoć i vodstvo
- U slučaju da još uvijek oklijevaš potražiti pomoć ili razgovarati s nekim o tome kako se osjećaš, pokušaj razmisliti o svom mentalnom zdravlju kao da je fizičko: bi li oklijevao:la:li zatražiti pomoć ako se povrijediš ili slomiš ruku? Vjerojatno bi odmah zatražila:o:li pomoć, pa pokušaj učiniti isto i sa svojim psihičkim problemima

**Želimo podijeliti još i ovo...** Na kraju priručnika nalazi se popis kontakata i mjesta gdje možeš potražiti pomoć u Hrvatskoj.

<sup>1</sup> Radni list prilagođen prema <https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>



## 2.6 VELIKA ČETVORKA: LJUTNJA – TUGA – STRAH – SRAM

Iako ove četiri velike emocije želimo izbjeći, potisnuti i osloboditi se, jer nam stvaraju velike neugodnosti, njihovo postojanje ima veliki značaj za naše normalno funkcioniranje, i potrebno je da ih bolje razumijemo, a ne da bježimo od njih. S nama ostaju duže nego što bi trebale, jer vjerujemo u određene priče koje prate naše iskustvo. Zbog toga ne razmišljamo realno i ne možemo si dati prostora za druge, nove mogućnosti koje su ispred i oko nas..

*Ove emocije pozivaju na samozastupanje, asertivnost i samopouzdanje!*

\* Razmisli o tome u koje priče vjeruješ kad osjetiš ove osjećaje:

	Priče u koje tada vjerujem:	Što mi govore emocije:
LJUTNJA	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
TUGA	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....





Priče u koje tada vjerujem:

Što mi govore emocije:

**STRAH**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**SRAM**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## LJUTNJA

Ovako izgleda moja ljutnja (probaj nacrtati)





**Ono što me ljuti je kada (zapiši 3 stvari ili situacije) ...?**

.....

.....

.....

**Pokušaj dovršiti rečenice - što povezuješ s ovim riječima...?**

Iritantno...

Čini me nervoznom:im.....

Frustrirajuće...

Netko...

Nešto..

Ništa...

**Je li ljutnja dobra?**

Itekako jest! Pomaže ti postaviti granice drugima, obraniti se, zauzeti se za sebe i prepoznati svoju važnost. Pomaže ti podići svoju energiju i pokrenuti se, ali i raditi na sebi i razvijati se kao osoba. Ako si emocionalno otvorena osoba, svaki dan ćeš se barem malo naljutiti. A onda ćeš se odljutiti i oprostiti - često s nekim do koga vam je stalo. I to je u redu, sve dok znaš kako s tim upravljati.

Problem s ljutnjom može se dogoditi:

- kada povrijedimo druge
- kada se osjećamo bijesno,
- kada nam nedostaje mogućnost sagledavanja tuđe perspektive / suosjećanja,
- kada razaramo odnose
- kada se ponašamo egoistično i sebično.

U tim bi slučajevima bilo mudro malo ohladiti, preoblikovati viđenje i staviti stvari u perspektivu. Razmisli o nekim kul mislima koje ti mogu pomoći s ljutnjom. Mi damo 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Wow, ovo mi se stvarno ne sviđa! .....
2. Ova osoba se nije lijepo ponijela. Sigurno ni njima nije lako. ....
3. Možda mogu nešto učiniti ili reći? Vrijeme je da ja... ..
4. Je li ovo uopće vrijedno gnjavaže? .....
5. Ima svakakvih ljudi. Valjda svatko ima svoj loš dan ili trenutak .....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## TUGA

Ovako izgleda moja tuga (pokušaj nacrtati!)





**Ono što me rastužuje je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...**

.....  
 .....  
 .....

**Pokušaj formulirati rečenice - što povezuješ s ovim riječima?**

Tužno...

Bezveze...

Očajno...

Netko...

Nešto..

Ništa...

**Je li tuga dobra?**

Itekako jest! Pomaže ti u nošenju s gubitkom, daje vremena da shvatiš što se dogodilo i prihvatiš to, da odtuguješ, da se izliječiš i odmoriš prije nego započneš novu fazu u svom životu. Također ti pomaže da bolje razumiješ sebe i razviješ se kao osoba. Ako si emocionalno otvorena osoba, svaki dan ćeš se barem malo rastužiti, zbog nečega ili nekoga. A onda ćeš se osjećati bolje i krenuti dalje. I to je u redu, sve dok to znaš prihvatiti i nositi se s tim. Problem s tugom može se dogoditi:

- kada smo stalno ili vrlo često tužni,
- kada nas onemogućuje da radimo važne stvari i živimo normalno,
- kada poričemo svoju tugu i odbijamo žalovati,
- kada zapravo ne poznajemo sebe i što nas čini tužnima,
- kada sami sebi uskraćujemo vrijeme i prostor za tugu

Kad se tuga dogodi, bilo bi mudro odvojiti trenutak, suočiti se s njom i, ako je potrebno, obratiti se nekome kome vjerujemo ili stručnjacima za mentalno zdravlje. Razmisli o nekim umirujućim mislima koje ti mogu pomoći s tugom.

Mi damo 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Ovo me jako rastužilo - i to je sasvim normalno. ....
2. Ono što me posebno rastužilo je... ..
3. U redu je plakati. Svatko ponekad osjeća bol. ....
4. I ovo će proći. ....
5. U mom životu ima puno dobrih ljudi, lijepih događaja i imam svoje planove.. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## STRAH

Ovako izgleda moj STRAH (pokušaj nacrtati!)





**Ono što me plaši je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...**

.....

.....

.....

**Pokušaj formulirati rečenice - što povezuješ s ovim riječima?**

Bojim se...

Brinem...

Napeto je kad.....

Netko...

Nešto..

Ništa...

**Jesu li strah i tjeskoba dobri?**

Da, jer pomažu nam prepoznati opasnost i izbjeći je, biti mudri i oprezni kada je potrebno (zaštititi nas, čak spasiti život!), pripremiti se za nešto zahtjevno, planirati unaprijed i prikupiti energiju. Također nam pomažu da bolje razumijemo sebe i druge dok sazrijevamo kao osobe. Ako imaš samosvijest i pratiš svoje emocije, svaki dan ćeš barem malo osjećati zabrinutost zbog nečega ili nekoga. Tada ćeš se nositi s tim i kada izazov završi, opet ćeš se osjećati opušteno ili čak pozitivno uzbuđeno zbog nečega. I to je sasvim u redu i ne znači da ste 'preosjetljiv:a:i' ili da s tobom nešto nije u redu. Problem s tjeskobom i strahom može se dogoditi:

- kada poričemo strah i idemo u opasne situacije koje mogu povrijediti nas ili druge,
- kada se pretvaramo da to 'nije ništa' i zapravo se ne bavimo time,
- kada se ne pripremamo za izazovne situacije ili ih izbjegavamo,
- kada se cijelo vrijeme osjećamo tjeskobno, čak i zbog sporednih stvari ili u situacijama bez stvarne opasnosti,
- kada ne tražimo pomoć, a potrebna nam je,
- kada nas sprečava da radimo važne stvari i živimo svoj život,

Tada bi bilo mudro razmisliti o svojim strahovima i vidjeti koji od njih su od pomoći, a koji nisu, i vidjeti kako možemo bolje podržati sebe. Ili zatražiti pomoć. Postoje neke sjajne tehnike koje nam mogu pomoći kod tjeskobe. Razmisli o nekim opuštajućim mislima koje ti mogu pomoći s tjeskobom. Mi damo 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Ovo me čini tjeskobnim. Wow, da vidimo što je to! .....
2. Nekoliko ću puta duboko udahnuti i odmoriti se.....
3. Sasvim je OK osjećati se ovako. I ovo će proći.....
4. Podržavam i razumijem sebe. Mogu proći kroz ovo.....
5. Mislim da bi mi sada pomoglo.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



## SRAM

Ovako izgleda moj sram (pokušaj nacrtati!)





**Ono što mi uzrokuje osjećaj srama je kada (pokušaj zapisati 3 stvari ili situacije) ...**

.....

.....

.....

**Pokušaj dovršiti rečenice - što povezuješ s ovim riječima?**

Nesigurno...

Manje vrijedno...

Pogrešno...

Netko...

Nešto..

Ništa...

**Je li sram dobar?**

Jest, jer nam pomaže da budemo svjesniji sebe i drugih, da prepoznamo naše vrijednosti i željenu sliku o sebi, razmisliti o nečemu što smo učinili, suočiti se s vrijednostima društva i vršnjaka te odlučiti želimo li ih slijediti ili ne. Pokazuje naše poimanje morala i etike te obzir i osjetljivost u vezi tuđih mišljenja.

Ako si emocionalno zrela i osjetljiva osoba, povremeno ćeš osjećati sram. Možeš čak osjećati sram zbog drugih ljudi. U situacijama srama također ćeš moći razmisliti o tome trebaš li se sramiti ili ne. Možeš odlučiti da sram nikada zapravo nije bio tvoj, već je bio vezan uz pogrešna očekivanja drugih ljudi. Ili se možeš ispričati ako mislite da si nekoga povrijedio. Tada možeš krenuti dalje i odnositi se pozitivno prema sebi kao cijeloj osobi.

Problem sa sramom se može dogoditi:

- kada osjećamo da se trebamo nečega sramiti u vezi sebe, ali to je nešto što ne možemo promijeniti (dob, rasa, spol, seksualnost, nacionalnost, izgled, opća svojstva...),
- kada utječe na to kako općenito vidimo sebe,
- kada osjećamo da nas na neki način ograničava,
- kada nas drugi posramljuju,
- kada nas sprečava da budemo radosni i živimo život punim plućima

Kada se sram dogodi, bilo bi dobro razmisliti o tome i vidjeti kako možemo početi prihvaćati i voljeti sebe takve kakvi/e jesmo. Ili izliječiti dio sebe koji generira ovaj sram, istinski se početi podržavati i čak zatražiti pomoć ako je potrebno. Nažalost, ne možemo izliječiti cijelo društvo koje generira nejednakosti i podržava sistemsko nasilje, ali možemo učiti o tome i biti spremni i osnaženi. Razmisli o nekim ohrabrujućim mislima koje ti mogu pomoći sa sramom. Mi damo 5, a ti, ako hoćeš, dodaj još 5:

1. Aha, OK, ovo je loš osjećaj. Kako mogu proći kroz ovo? .....
2. Ovo je nešto što (trenutačno) ne mogu promijeniti o sebi. ....
3. Svatko se ponekad osjeća posramljeno. Ovo se može dogoditi svakome. ....
4. Ljudi koji posramljuju druge imaju ozbiljne probleme. ....
5. Ja sam dostojan:na i vrijedna:an, bez obzira na sve.....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



## 3.1 SAMOPOŠTOVANJE

Samopoštovanje se odnosi na to vidimo li sebe i svoju osobnost više pozitivno ili negativno, dakle naša subjektivna procjena nas samih (uključuje osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje). Odrastajući, razvijamo samopoštovanje, prvenstveno kroz odnose s drugima. Samopoštovanje uključuje različite dimenzije i utječe na našu dobrobit, a povezano je s našim mentalnim zdravljem (osjećaji, misli i ponašanja) i predodžbom o svom tijelu.



Kako vidim sebe:

.....

.....

Tko sam:

.....

.....

Kako se opisujem:

.....

.....

Moje iskustvo sebe:

.....

.....

Kako mislim da me drugi vide:

.....

.....

Moj osjećaj sebe:

.....

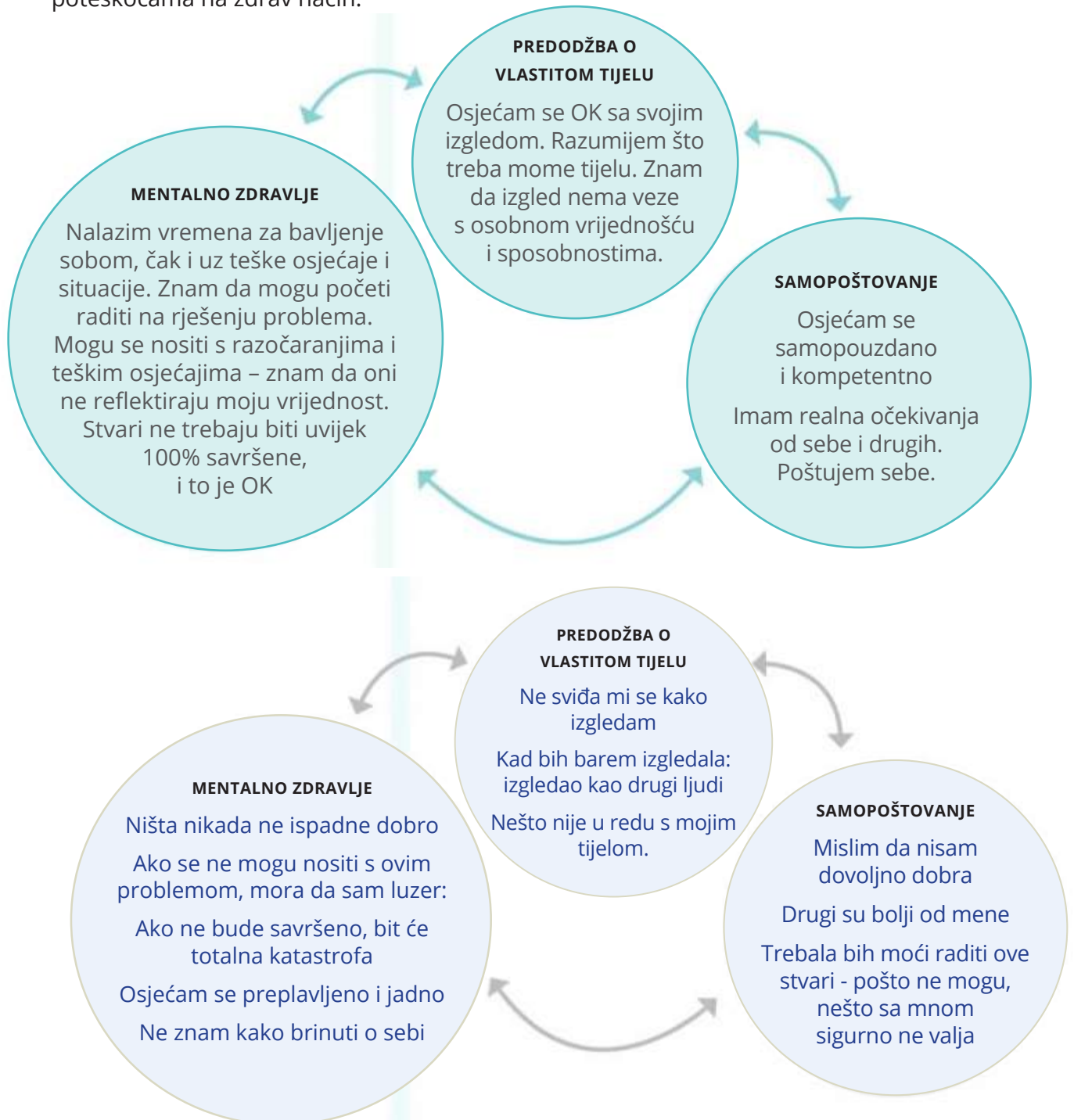
.....

**Želimo podijeliti još i ovo...** Ako imaš problema s nekim odgovorima ili imaš svijest o svom negativnom mišljenju o sebi, pronađi nekoga kome vjeruješ (prijateljicu, odraslu osobu) i podijeli svoje misli i osjećaje. Također, ako netko od tvojih prijatelja:ica ima negativne misli o sebi, potakni tu osobu na razgovor ili joj pomozite u daljnjem traženju pomoći..



## SAMOPOŠTOVANJE, PREDODŽBA O VLASTITOM TIJELU I MENTALNO ZDRAVLJE<sup>1</sup>

Predodžba o vlastitom tijelu i samopoštovanje međusobno su povezani i utječu na naše osjećaje, misli i ponašanja. Ako nam se ne sviđa naše tijelo (ili dio našeg tijela), teško se osjećati dobro. Vrijedi i obrnuto: ako ne cijenimo sebe, teško je primijetiti dobre stvari i dati svom tijelu poštovanje koje zaslužuje. Kvaka s pozitivnom predodžbom o vlastitom tijelu, samopoštovanjem i mentalnim zdravljem nije u tome da se osjećamo sretnima cijelo vrijeme. Tu se zapravo radi o poštovanju sebe i drugih, realističnom promišljanju i djelovanju kako bismo se nosili s problemima ili poteškoćama na zdrav način.



<sup>1</sup> Radni list preuzet i prilagođen prema <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/body-image-self-esteem-and-mental-health>



## KORACI ZA POTICANJE ZDRAVE PREDODŽBE O SVOM TIJELU



- ☑ Jedi dobro izbalansirane obroke i vježbaj, jer ti to pomaže da se osjećaš dobro i snažno, umjesto da to bude način da kontroliraš svoje tijelo.
- ☑ Opazi kada sebe ili druge prosuđuješ temeljem tjelesne težine, oblika ili veličine. Zapitaj se postoje li neke druge kvalitete koje možeš tražiti kada se takve misli pojave.
- ☑ Odijevaj se na način da se osjećaš dobro sa sobom, u odjeću koja ti sada pristaje.
- ☑ Pronađi kratku poruku koja će ti pomoći da se osjećaš dobro u sebi i zapiši je na sva ogledala u svom domu da te podsjeti da negativne misli zamijeniš pozitivnima.
- ☑ Svjesno razgovaraj o svom tijelu s obitelji i prijateljima. Tražite li često uvjerenje ili potvrdu od drugih da se osjećaš dobro? Često se fokusiraš samo na fizički izgled?
- ☑ Sjeti se da svatko ponekad ima sumnje oko izgleda svog tijela. U razgovoru s prijatelji: cama možeš otkriti da bi netko drugi želio imati značajku za koju misliš da je nepoželjna!
- ☑ Napiši popis pozitivnih stvari o svom tijelu ili osobinama koje ti se ne sviđaju ili koje teško prihvaćaš.
- ☑ Sljedeći put kada primijetiš negativne misli o svom tijelu i izgledu, odvoji minutu da razmisliš o tome što se događa u tvom životu.
  - Što misliš da ćeš imati, ako postaneš ono što zamišljaš?
  - Što si radiš zbog ovog pritiska?
  - Osjećaš li se pod stresom, tjeskobno ili potišteno?
  - Susrećeš li se s izazovima u drugim dijelovima svog života?
- ☑ Kad se pojave negativne misli, razmisli o tome što kažeš prijatelju:ci kada je u sličnoj situaciji, a zatim poslušaj vlastiti savjet.
- ☑ Obrati pozornost na poruke koje čuješ i vidiš u medijima i kako takav utjecaj te poruke imaju na to kako se ljudi osjećaju u vezi svog izgleda. Prepoznaj i propitaj te stereotipe.
- ☑ Podigni svijest i kritički promatraj reklame i sadržaje na društvenim mrežama. Kakvu poruku šalju? Šalju poruku – nisi dovoljno dobar:a. Jer to je najbolji način prodaje usluga i proizvoda koje nude.





*Isti ali različiti.* Autori koncepta: učenici Gimnazije „Fran Galović“, 2018

## (NE)SAVRŠENOST, USPJEH I NEUSPJEH

Ako ova dva pojma promatraš kao krajnje točke kontinuuma svog vlastitog rasta i razvoja, sreće i zadovoljstva, što misliš, što se nalazi između?



Obje ove krajnosti su za nas opterećujuće, a u sredini su realnost, uzemljenost i završje. Nema uspjeha bez grešaka, kreativnosti, upornosti, strpljenja, vjere u sebe, frustracije, ljutnje, i na kraju zabave. 🤖



## 3.2 ONDA KAD JE TEŠKO I IZAZOVNO... KAKO RAZGOVARAM SAM:A SA SOBOM?

NEPODRŽAVAJUĆI I/ILI NEGATIVNI SAMOGOVOR			PODRŽAVAJUĆI/POZITIVAN SAMOGOVOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednostavno nisam dobar:ra u tome!</li> <li>• Odustajem!</li> <li>• Nikada neću biti dovoljno pametan:na.</li> <li>• Ne može bolje od ovoga.</li> <li>• Pogriješila:o sam.</li> <li>• I ovo je dovoljno dobro.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokušat ću to prevladati različitim strategijama.</li> <li>• Nastavit ću pokušavati.</li> <li>• Za to će trebati vremena i truda.</li> <li>• Uz malo podrške, mogu to naučiti!</li> <li>• Na dobrom sam putu!</li> <li>• Što mi promiče?</li> <li>• Pogreške mi pomažu da rastem.</li> <li>• Je li ovo najbolje što mogu?</li> </ul>

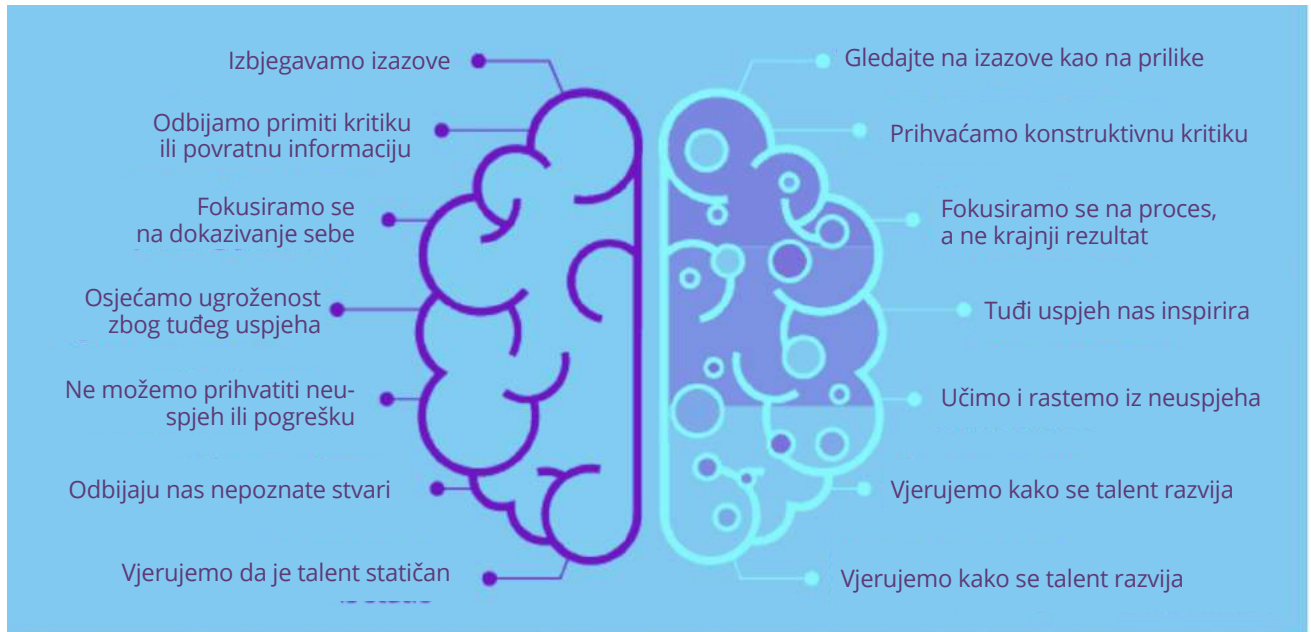
Ako primijetimo da nam prevladava nepodržavajući i negativni unutarnji govor sa samima samom, razmislimo kako to možemo promijeniti. Čime možemo zamijeniti negativni razgovor koji vodimo sami sa sobom u nešto konstruktivno i podržavajuće? To nije jednostavan proces, ali je neophodan za postizanje bolje ravnoteže i vrlo je važan korak prema dobrom mentalnom zdravlju.

### Neke od ideja kako si pomoći kada zaglavimo u negativnim mislima:

- postizanje svijesti o nepomičnom načinu mišljenja
- vježbanje zahvalnosti (što smo svjesniji stvarima na kojima smo zahvalni, to ćemo ih više opažati u budućnosti),
- vjerujući da čak i ako trenutna situacija može biti izazovna ili neugodna, može dovesti do nečeg dobrog ako ostanemo vjerni sebi i dobri prema sebi - usmjerava našu pažnju i fokus na prihvaćanje i nova rješenja,
- preoblikovanje svojih misli i same situacije u pozitivniji stav - prestati generalizirati svoje neuspjehe ili pogreške; prestati predviđati katastrofu u vezi s jednom jednostavnom pogreškom ili problemom,
- vođenje dnevnika (materijaliziranje naših riječi dovodi do novih mogućnosti),
- tjelesne aktivnosti (skakanje, vožnja bicikla, boks, planinarenje, plivanje, sve što pomaže izbacivanju negativne energije iz tijela, a pritom je i konstruktivno)
- razgovor s prijateljem:icom, članom:icom obitelji ili čak kućnim ljubimcem :)

**Želimo podijeliti još i ovo...** Često imamo tendenciju biti jako kritični prema sebi kada nam ne ide, ili kada osjećamo da u nečemu nismo uspjeli. A rjeđe slavimo svoje pobjede i rjeđe smo svjesni koliko smo truda uložili da nešto postignemo. Važno je slaviti svoje pobjede, dobre dane, jer nam oni služe kao ishodišna točka i centar snage u lošim danima. Tada pozitivni stavovi postaju veliki resurs koji nam pomaže u izazovima.



STAGNIRAJUĆI NAČIN MIŠLJENJA (*FIXED MINDSET*) I NAČIN MIŠLJENJA USMJEREN NA RAST (*GROWTH MINDSET*)

Više o načinu mišljenja usmjerenom na rast možete pronaći u knjizi Carol Dweck, ***Mindset: The New Psychology of Success***.

### 3.3 OD ČEGA SE SASTOJI IDENTITET?

Naš identitet uvelike oblikuje način na koji vidimo sebe. Ta se slika razvija kroz naš život, osobito tijekom djetinjstva i adolescencije. Sastoji se od iskustava, odnosa, karakternih osobina i načina na koji te stvari tumačimo. Ovdje su navedeni neki od 'stupova', tj. obilježja identiteta, a koliko je koje obilježje važno, varira tijekom života.

- Dob
- Škola koju pohađaš
- Osobine ličnosti
- Spol
- Ono što radiš
- Ponašanje i odluke
- Ime i prezime (prezime)
- Tvoje susjedstvo
- Hobbiji, interesi, stil života
- Izgled: fizička obilježja (visina, težina, boja kose i stil...), što nosimo
- Financijsko stanje
- Vrijednosti i ciljevi (što nam je stvarno važno i na čemu radimo)
- Podrijetlo: naša obitelj, nacionalnost, vjera, jezik
- Prijateljstva
- Povijesni i geografski kontekst mjesta u kojem živimo
- Veze (dečko/djevojka, partnerstvo)
- Zdravstveno i fizičko stanje...

Neki od naših identiteta ili dijelovi našeg identiteta nazivaju se osobnima (hobbiji, interesi, izbori koje donosimo) i većinu njih možemo promijeniti i imamo kontrolu nad njima.

Međutim, mnogi od dijelova koji se nazivaju društvenim identitetima (poput etničke pripadnosti, materinjeg jezika ili drugih dijelova obiteljskog naslijeđa) fiksni su i izvan naše kontrole.

**Želimo podijeliti još i ovo...** Iako postoje dijelovi našeg identiteta koje ne možemo promijeniti, možemo promijeniti način na koji na njih gledamo. I gradimo identitete na koje imamo utjecaj. Na taj način uravnotežujemo dijelove svog identiteta na koje možemo i ne možemo utjecati i/ili ih mijenjati.



## MOJI IDENTITETI

\* Ako ti je OK, odvoji malo vremena i zapiši 6 svojih identiteta koji su ti najvažniji:



Što ste naveli kao svoje glavne crte osobnosti (koje se nazivaju i 'stupovi' identiteta)?

.....

.....

Što misliš o ljudima koji se loše ponašaju prema drugim ljudima zbog njihove osobnosti?

.....

.....

Koji su ti najdraži dijelovi tvog identiteta?

.....

.....

Koje aspekte svog identiteta uzimaš zdravo za gotovo i o njima ne razmišljaš?

.....

.....

Što možeš poboljšati, promijeniti, a što želiš zadržati takvim kakvim jest?

.....

.....

Sada razmisli o svojim identitetima i pokušaj se zapitati koje dijelove svog identiteta želiš podijeliti i s kim? Koji dijelovi tvog identiteta ostaju skriveni i zašto?





## 4.1 MALI POJMOVNIK RODNE PISMENOSTI

*'Moć jezika u oblikovanju naše percepcije drugih ljudi je golema. Precizna uporaba termina u vezi s rodom može imati značajan utjecaj na demistificiranje mnogih pogrešnih percepcija povezanih s rodom.'*

<https://genderspectrum.org/articles/language-of-gender>

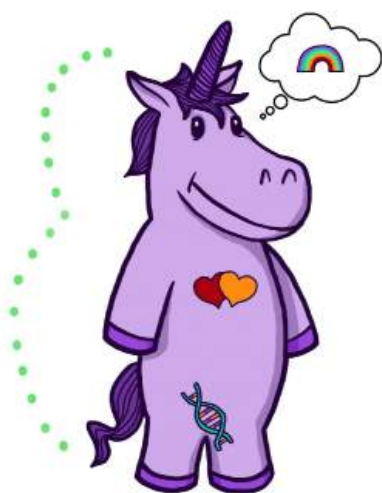
**Rodna pismenost** — sposobnost kompetentnog sudjelovanja u raspravama o rodu i temama povezanim s rodom. Kod rodne pismenosti nije toliko riječ o stručnosti, koliko o stavu otvorenosti prema složenosti roda i ideji da svaka osoba sama za sebe određuje svoj identitet.

**SPOL PRIPISAN PRI ROĐENJU:**

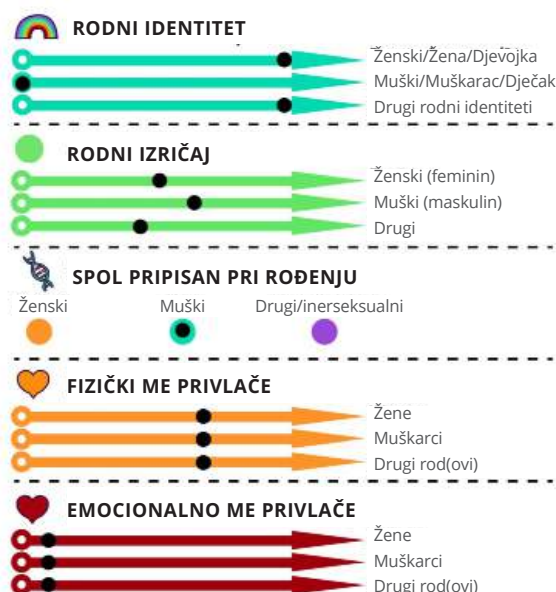
**Spol pripisan pri rođenju:** Podjela i klasifikacija ljudi kao muškaraca, žena, interseksualnih osoba ili drugog spola na temelju kombinacije anatomije, hormona i kromosoma. Koristi se za podjelu ljudskih bića u dvije stroge kategorije: 'muško' i 'žensko'.

**ROD & RODNI IDENTITET**

**Rod možemo gledati kao na spektar.** Uvriježeno je mišljenje da postoje samo dva pola roda (muški i ženski), jer je naše društvo rod konstruiralo na binaran način, odnosno u oprekama. Međutim, mnoge rodne mogućnosti nalaze se između dva pola 'žensko-muško', ili izvan 'muško-ženskog' spektra, na primjer, nebinarne osobe. Nebinarne osobe mogu se identificirati i kao muškarc i kao žene, negdje između, ili kao da u potpunosti ispadaju izvan ovih kategorija. Iako se mnogi također identificiraju kao transrodni, to ne čine svi nebinarni ljudi. Ove osobe u nekim jezicima često žele da ih se oslovljava neutralnim zamjenicama, a ako ne postoje same ih osmišljavaju.



Za saznati više, posjeti  
[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)  
Dizajn - Landyn Pan i Anna Moore



**Rodni identitet** odnosi se na to kako se netko definira, to je rod s kojim se osoba identificira. To je naš duboko ukorijenjen unutarnji osjećaj sebe kao muškarca, žene, sraza tog dvoga, niti jedne od tih kategorija, ili nečeg trećeg. Identitet također uključuje ime kojim izražavamo svoj rod. Rodni identitet može odgovarati ili se razlikovati od spola koji nam je pripisan rođenjem. Kada rodni identitet odgovara spolu koji je pripisan rođenjem, nazivamo ih cisrodnim osobama. Ali to može biti i drugačije, kao što je slučaj s transrodnim osobama.

**Trans/transrodnost** je inkluzivan krovni pojam koji se odnosi na one osobe čiji se rodni identitet razlikuje od spola koji im je pripisan rođenjem. Uključuje, ali nije ograničeno na: osobe koje se identificiraju kao trans, transrodne, genderqueer, agender, neka od varijanti roda ili bilo kojeg drugog rodnog identiteta i/ili ekspresije, što ne uključuje cisrodne osobe.

**Rodnofluidne** osobe su one koje radije ostaju fleksibilne u pogledu svog rodnog identiteta umjesto da se identificiraju s jednim spolom. Mogu varirati između spolova ili izražavati više rodova u isto vrijeme.

Nebinarnost ili **genderqueer** (dženderkvir, GQ) odnosi se na ljude koji nadilaze rodne razlike, bez obzira na njihov samodefinirani rodni identitet, tj. one koji se identificiraju kao 'queer' rod, izražavajući to nenormativno, ili općenito kao neslaganje s binarnim načinom tumačenja roda.



## RODNI IZRIČAJ (IZRAŽAVANJE RODA)

**Rodni izričaj** — Način na koji se ljudi izražavaju na rodom obilježene načine, npr. kroz izgled i ponašanje. To može biti, ali nije nužno, povezano sa spolom osobe dodijeljenim pri rođenju ili rodnim identitetom.

**Rodna nekonformnost** — Odnosi se na ljude čije rodno izražavanje ne odgovara rodnim ulogama koje im je društvo 'propisalo' ili očekivanim normama za određeni rodni identitet. Rodna nekonformnost nadilazi društvena ili psihološka očekivanja, kroz prezentaciju, ponašanje, identitet ili na druge načine.

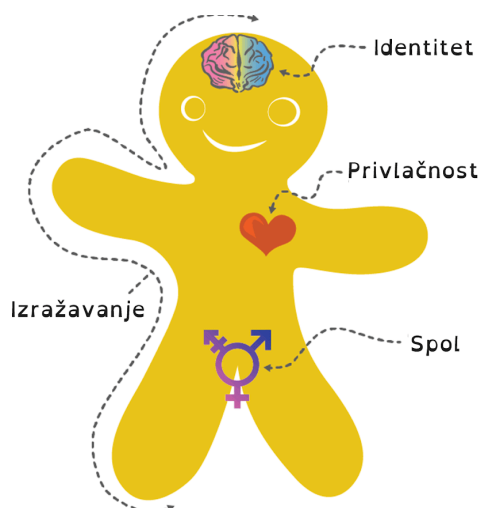


## PRIVLAČNOST

Privlačnost koju osjećamo prema drugim osobama može biti **emocionalna, romantična i/ili seksualna**.

Tako nas može privlačiti žena i/ili feminino i/ili ženski rodni identitet; može nas privlačiti muškarac i/ili maskulino i/ili muški rodni identitet. Ovisno o tome možemo se izražavati kao homoseksualni, heteroseksualni, biseksualni. A možemo biti i aseksualni (odsustvo seksualne privlačnosti i/ili interesa za seksualnom aktivnošću).

**Napomena:** seksualnost neke osobe neovisna je o njezinom rodnom identitetu.



## 4.2 MITOVI O RODU<sup>1</sup>

Proučimo najčešće mitove o rodu i probajmo prepoznati one u koje možda vjerujemo ili koje susrećemo u svojoj okolini.

### MITOVI X & ČINJENICE ✓

**X** *Osoba je transrodna samo ako to izjavi vrlo mlada..*

- ✓ Mnogi ljudi imaju opći osjećaj da su 'drugačiji', ali ne povezuju taj osjećaj sa svojim rodnom sve dok ne budu izloženi drugačijoj upotrebi jezika ili dok ne pronađu uzore u kojima mogu vidjeti sebe. Ponekad će se transrodna ili nebinarna osoba izražavati kao homoseksualac, lezbijka ili biseksualac/ka prije nego što shvati da se bori sa svojim rodnom, a ne sa svojom seksualnošću. Stigma, nedostatak znanja i strah od odbijanja od obitelji i vršnjaka mogu spriječiti transrodne osobe da podijele činjenicu transrodnosti kao djeca ili tinejdžeri.

**X** *Postoje samo dva roda.*

- ✓ Dva najčešća roda su dječak i djevojčica (ili muškarac i žena), a često ljudi misle da su to i jedina dva roda. No, rod je za mnoge ljude spektar, i nije ograničen na samo dvije mogućnosti. Osoba može imati nebinarni rod, što znači da se ne identificira striktno kao dječak ili djevojčica – može se identificirati kao oboje, ili niti jedno, ili kao potpuno drugi rod.

**X** *Mnoge transrodne mlade osobe jednostavno 'promijene mišljenje' o svom rodu.*

- ✓ S obzirom na ograničeni rječnik vezan uz rod u većini jezika, može proći neko vrijeme da ljudi pronađu jezik koji im odgovara kada je riječ o rodnom identitetu. Ono što znamo od stručnjaka za medicinu i mentalno zdravlje, kao i iz istraživanja u tom području jest da su transrodna djeca barem jednako sigurna u svoj rodni identitet kao što su druga djeca u svoj.

**X** *Biti transrodna ili nebinarna osoba simptom je mentalne bolesti.*

- ✓ Biti transrodna ili nebinarna osoba nije simptom mentalne bolesti. Neki ljudi koji su transrodni mogu iskusiti rodnu disforiju 'koja se odnosi na nelagodu koja je posljedica nepodudarnosti između nečijeg spola određenog pri rođenju i nečijeg rodnog identiteta' (American Psychiatric Association). Faktori stresa vezani uz ranjivost manjinskih skupina u društvu često negativno utječu na transrodne i nebinarne mlade osobe, koje zatim doživljavaju iskustva depresije i tjeskobe kao rezultat uznemiravanja, diskriminacije, maltretiranja i stigmatizacije kojima su izložene. Izvan ovih faktora stresa, istraživanja pokazuju da rodno različite mlade osobe koje imaju podršku roditelja i afirmirane su u svom rodu imaju slične profile mentalnog zdravlja kao i njihovi cisrodni vršnjaci.

**X** *Transrodne i nebinarne osobe osuđene su na nesretne živote.*

- ✓ Iako je istina da su transrodne i nebinarne mlade osobe tijekom odrastanja češće izložene diskriminaciji što stvara i nešto veći rizik za poteškoće mentalnog zdravlja, ipak postoje brojni faktori koji mogu poboljšati njihovu dobrobit.

<sup>1</sup> Radni list prilagođen prema <https://genderspectrum.org/articles/MITOVI/>





### 4.3 JA SE IDENTIFICIRAM KAO...

Ovo je samorefleksivna aktivnost koja će nam malo razjasniti temu roda i rodnih stereotipa. Glavna fraza koju ćemo razmotriti je: 'Identificiram se kao..... i.....' Pročitajmo sljedeće izjave i vidimo što mislimo o njima.



Primjeri izjava:

- *Identificiram se kao djevojka/žena i volim igrati nogomet!*
- *Identificiram se kao dečko/muškarac i plačem kad gledam romantične filmove.*
- *Identificiram se kao nebinarna osoba i volim se maziti.*
- *Ne identificiram se ni s jednim spolom!*

Što misliš o ovim izjavama? Imaš li iskustva s ovakvim stereotipima? Pokušajmo razmotriti druge primjere iz svog života koji se temelje na rodnim stereotipima.

**Napomena:** Možemo uzeti u obzir primjere i postojećih i razbijenih stereotipa..



## TKO JE PROFESIONALAC?

Društveno konstruirane ideje o profesijama mogu utjecati na naše odluke o karijeri ili stav prema nekome tko prkosi tim predodžbama. Često se u društvu neka od zanimanja (kao i hobija) percipiraju kao 'rezervirana' za muškarce ili žene.

Ovo su neki od primjera: Kozmetičarka, vodoinstalater, mehaničar, frizerka, balerina, profesionalni nogometaš, liječnik, fizičar...

\* Razmisli o ovim profesijama i nazivima i pokušaj odgovoriti na pitanja:



Koji je rod ovih profesija?

.....  
 .....

Misliš li da ideja da postoje ženska i muška zanimanja utječe na mlade? Kako?

.....  
 .....

Misliš li da će muškarac ako radi 'ženski posao' imati drugačiji tretman ili obrnuto?

.....  
 .....

**Želimo podijeliti još i ovo...** Kao što je gore spomenuto, postoje i drugi načini na koje se ljudi mogu identificirati, osim binarne opreke ženskog i muškog. U jeziku je to ponekad stvarno velik izazov, no jezici su živi i mogu se mijenjati. Što se tiče naziva profesija i zanimanje, u hrvatskome jeziku možemo razlikovati rodno neutralan i rodno osjetljiv jezik. U svakom slučaju bismo trebali izbjegavati upotrebljavati opću uporabu muškoga gramatičkog roda, a umjesto toga koristiti podjednako i m. i ž. rod (npr. policajci i policajke) ili koristiti zbirne imenice kad je to moguće (npr. osoblje umjesto zaposlenici). U pisanome tekstu jedna od mogućnosti je i upotreba dvotočke ":" koja bi mogla označavati cijeli spektar roda (učitelji:ce).





# komunikaciji i odnosima

## 5.1 MALO O KOMUNIKACIJI

To je najvažnija životna vještina. Uključuje prijenos podataka i informacija na različite načine i kroz različite kanale. Najčešće navodimo četiri osnovne vrste komunikacije: pisanje, čitanje, govor, slušanje. Možemo komunicirati i neverbalno (odabirom određene odjeće, korištenjem umjetnosti, glazbe, gestom...). Razvijamo je tijekom života. Razvijamo je kroz odnose s drugima (Dobro ili ne baš dobro? Svjesno ili nesvjesno?).

*'Krajnji cilj čina komunikacije osnaživanje  
je svih osoba uključenih u proces,  
i one postaju svjesnije sebe.'*

Danilo Dolci, talijanski aktivist nenasilja, sociolog, popularni edukator i pjesnik iz 20. st.



Riječ 'komunikacija' od lat. cum (*zajednički*) + munus (*davanje*).

- \* Razmislimo malo o svojim odnosima i načinu na koji komuniciramo, a zatim pokušajmo odgovoriti na sljedeća pitanja koja će nam pomoći u samoprocjeni:

*Kako komuniciram s drugim ljudima?*

.....

.....

.....

*Je li mi važnije čuti drugu osobu ili ispričati svoju stranu priče?*

.....

.....

.....

*Što želim promijeniti u komunikaciji s drugima?*

.....

.....

.....



## 5.2 NAJVAŽNIJI ELEMENTI KOMUNIKACIJE SU:



### AKTIVNO SLUŠANJE

Dajemo pozornost drugoj osobi, sadržaju i načinu izrečenog; tumačenje - kako *'prevodimo'* i tumačimo ono što osoba kaže; pamćenje onoga što smo čuli (uzimamo u obzir ono što je osoba rekla i to primjenjujemo u kasnijoj situaciji).



### PARAFRAZIRANJE

Kratko ponavljanje/sumiranje sadržaja ili srži onoga što druga osoba govori; na taj način smanjujemo nesporazume, ali i pretpostavke - poput:

*'Dakle...'*     *'Dakle, ako dobro razumijem...,'* *'Želiš reći...!'*; *'Samo da provjerim...'*



### PITANJA

Pitanja su moćni alat koji nam omogućuje jasnije viđenje situacije, da saznamo što druga osoba misli i osjeća te si olakšamo komunikaciju. Kad ne znamo što bismo, možemo postaviti pitanje. Na taj način se bolje povezujemo i upoznajemo, ali i pokazujemo istinski interes za drugu osobu i njenu perspektivu.

**Probna pitanja** — obično na početku razgovora (*'Reci mi više o...'*)

**Pitanja za bolje razumijevanje** — tijekom razgovora (npr. *'Što ti znači... to ponašanje u odnosu na...'*)

**Pitanja kojima potičemo na djelovanje, ponašanje** (*'Što misliš da možeš učiniti... Kako misliš da ti mogu pomoći?'*)

Kadushin, 1990

Pronađimo sada nekoga i započnimo razgovor! 🗨️

### SAMOPROMATRANJE I SAMOPROCJENJIVANJE

Zatim možemo razmisliti o tome kako smo vodili razgovor i zapisati najvažnije spoznaje. To će nam pomoći da postanemo svjesni onoga što radimo dobro, i onoga na čemu još možemo raditi.



Tijekom ovog razgovora primijenio sam:

AKTIVNO  
SLUŠANJE



.....

.....

PARAFRA-  
ZIRANJE



.....

.....

PITANJA



.....

.....



## 5.4 ASERTIVNOST?

Još jedan važan element komunikacije i dobrih odnosa je asertivnost.

Asertivnost je ponašanje u kojem se otvoreno i iskreno zalažemo za svoja prava, želje, interese i potrebe. Svjesni smo svojih želja u određenoj situaciji i sposobni smo ih izraziti – ponašanjem, stavom, govorom ili pisanjem. Kada smo asertivni, pristupamo drugima i surađujemo s njima te se izražavamo otvoreno i bez straha.



**Asertivno ponašanje** potpuno je drugačija strategija od pasivnog ili agresivnog pristupa, uglavnom zbog postavljanja granica i poštivanja tuđih granica.

**Pasivnijom komunikacijom** postavljamo slabije granice što omogućuje osobama koje komuniciraju agresivnije da ih iskoriste. Također, agresivnom komunikacijom osobe pokušavaju utjecati na druge.

S druge strane, **agresivna komunikacija** ne poštuje tuđe granice i često povrijeđuje druge osobe u pokušajima utjecanja na njih.

Možemo postati asertivni prevladavajući strah od izražavanja vlastitog mišljenja i načinom utjecanja na svoje okruženje tako da uvijek poštujemo druge ljude.





## ☑ KVIZ! – KOLIKO SAM ASERTIVAN:A:I?<sup>1</sup>

### 1. Sumnjam da mi netko nešto zamjera, ali ne znam zašto. Radim ovo:

- a) Pretvaram se da nisam svjestan:a njihove ljutnje i ignoriram je, nadajući se da će se sve samo posložiti.
- b) Nekako se suočavam s tom osobom kako mi ne bi nastavila zamjerati.
- c) Upitam osobu je li ljuta, a zatim pokušavam razumjeti njezino iskustvo i perspektivu.

### 2. Nosim svoju igraću konzolu u trgovinu na popravak i dobijem pisanu procjenu troškova (predračun). Ali kasnije, kada je preuzimam, vidim da su obračunati dodatni radovi i to na iznos veći od predračuna. Radim ovo:

- a) Platim račun jer su ionako morali dodatno popravljati.
- b) Odbijam platiti, a zatim se žalim glavnom uredu ili udruzi za zaštitu potrošača.
- c) Naznačim odgovornoj osobi da sam dala:o pristanak samo na procijenjeni iznos, i zatim platim samo taj iznos.

### 3. Pozvao:la sam dobrog prijatelja u svoju kuću na večeru, ali on nikada ne dođe, niti ne nazove kako bi otkazao ili se ispričao. Radim ovo:

- a) Ignoriram situaciju, ali se potrudim ne pojaviti sljedeći put kad me taj prijatelj pozove na party.
- b) Nazivam ga pogrđnim imenima i žalim se na njega drugim prijateljima.
- c) Nazovem svog prijatelja kako bih saznao:la što se dogodilo.

### 4. Nalazim se u grupnoj raspravi o školskom projektu u koju je uključena i nastavnica. Prijateljica iz razreda me pita pitanje vezano uz napredak projekta, ali ja ne znam odgovor. Radim ovo:

- a) Dajem svojoj prijateljici s kojom radim na projektu lažan, ali uvjerljiv odgovor kako bi nastavnica stekla dojam da sam u toku.
- b) Ne odgovaram, već napadam prijateljicu svjesno koristeći pitanje na koje ne može odgovoriti.
- c) Dajem do znanja prijateljici koja je postavila pitanje kako nisam sigurna:an trenutno, ali nudim mogućnost dati informacije malo kasnije..

<sup>1</sup> Sadržaj preuzet i prilagođen s <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>



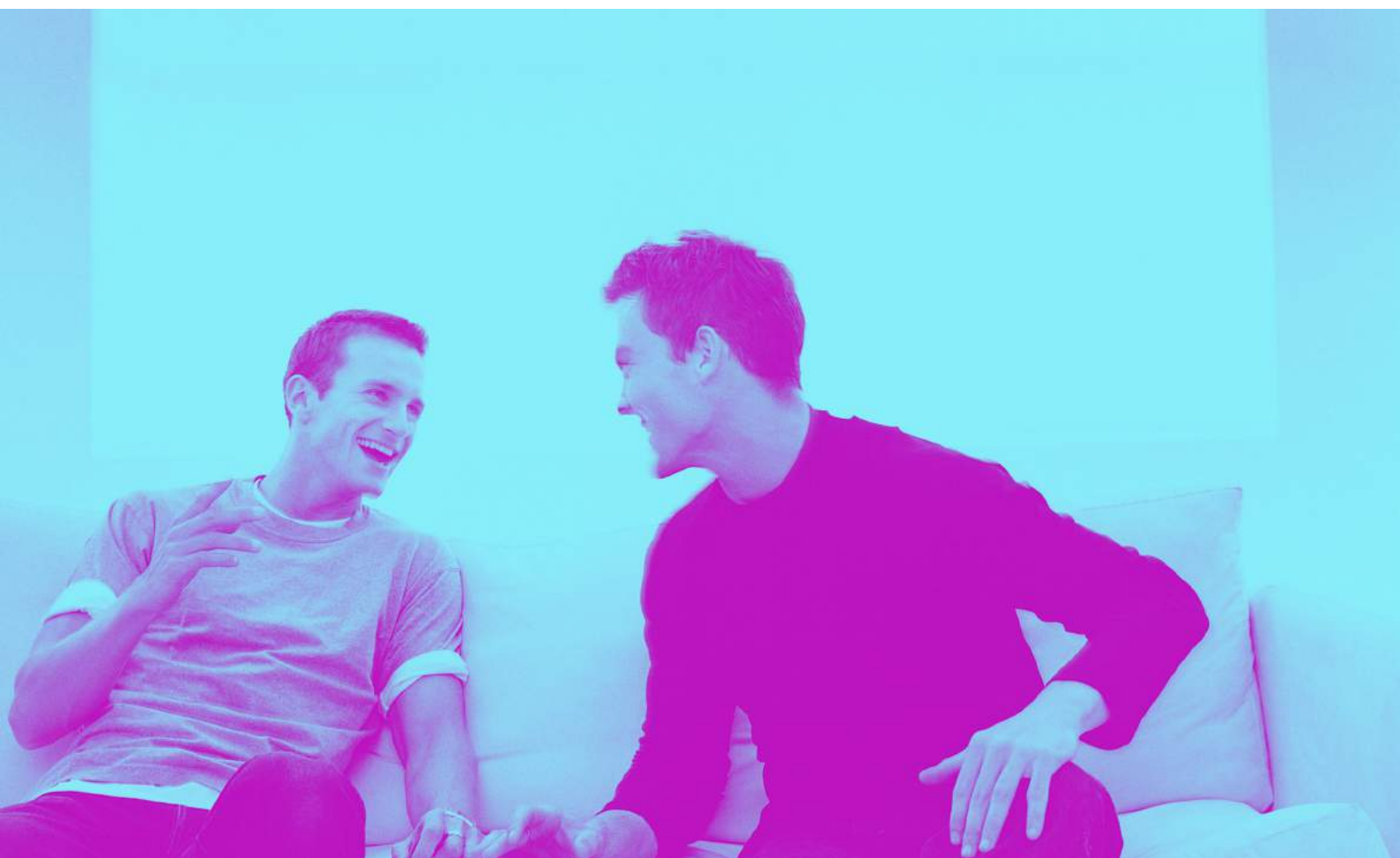
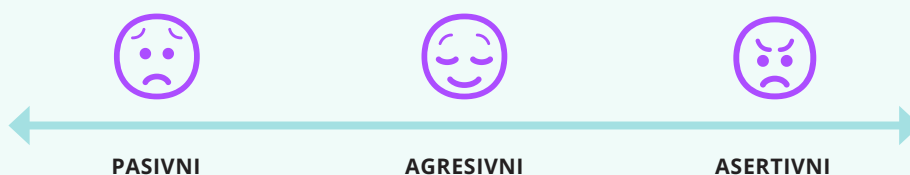


## TUMAČENJE REZULTATA

Općenito, postoje tri šira komunikacijska stila. To su: a) pasivni, b) agresivni i c) asertivni.

- **A** - Odabiri A u kvizu predstavljaju pasivni stil. Dakle, što više izbora A, to je naša komunikacija pasivnija. Šest ili više takvih izbora sugeriraju da nam je komunikacijski stil vjerojatno pasivniji.
- **B** - Izbori B u kvizu predstavljaju agresivniji stil komunikacije. Dakle, što je više izbora B, naša je komunikacija vjerojatno agresivnija. Šest ili više takvih izbora znače da je moguće kako smo u svojoj komunikaciji agresivniji.
- **C** - Odabiri C u kvizu predstavljaju asertivni stil. Dakle, što je više izbora C, to je asertivnija naša komunikacija. Šest ili više izbora C sugeriraju kako vjerojatno komuniciramo asertivno.

Pogledajmo opet odgovore pod C. Ako svoje svakodnevno ponašanje približimo stilu odgovora C, vjerojatno ćemo doživjeti povećanje osjećaja samopoštovanja i smanjenje osjećaja stresa.



## KOLIKO SAM ASERTIVAN:NA:I? <sup>2</sup>

### RADITI NA TOME DA BUDEMO MANJE PASIVNI U KOMUNIKACIJI, A VIŠE ASERTIVNI:

- Obraćamo pozornost na ono što mislimo, osjećamo, želimo i preferiramo. Trebamo biti svjesni tih stvari prije nego što ih možemo priopćiti drugima.
- Uviđamo kada govorimo 'ne znam', 'baš me briga' ili 'nije važno' kada vas netko pita što želite. Vježbamo govoriti ono što želimo, posebno o stvarima koje jedva da su važne. Na primjer, ako netko pita: 'Želiš li zelenu ili crvenu?', možemo reći: 'Radije bih zelenu — hvala.'
- Vježbamo tražiti različite stvari. 'Možeš li mi sačuvati mjesto?'. To izgrađuje naše vještine i samopouzdanje za onda kada trebamo zatražiti nešto važnije.
- Iznosimo svoja mišljenja. Kažemo je li nam se svidio film koji smo gledali ili nije, i dajemo razloge. Vježbamo korištenje 'Ja' izjava poput: 'Željela bih...', 'Više volim...' ili 'Osjećam...'
- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, ni agresivni. Pokušavamo primjenjivati najbolje osobine tih osoba.
- Podsjećamo se da su naše ideje i mišljenja jednako važni kao i mišljenja drugih. Ta svijest nam pomaže da budemo asertivni. Asertivnost počinje s unutarnjim stavom da sebe cijenimo onoliko koliko cijenimo druge.

### ČAK I OSOBE KOJIMA PRIRODNIJE 'DOLAZI' ASERTIVNOST U KOMUNIKACIJI, MOGU IZGRADITI I PROŠIRITI SVOJE VJEŠTINE:

- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, niti agresivni. Pokušavamo primjenjivati najbolje osobine tih osoba. (Ovo je isti savjet koji dajemo za pomoć kod komunikacijskoga stila koji je pasivniji ili agresivniji. To je zato što nikada ne prestajemo učiti!)
- Opažamo gdje smo najbolji u asertivnosti. Ljudi se različito ponašaju u različitim situacijama. Mnoge osobe smatraju da je lako biti asertivan u određenim situacijama (primjerice, s prijateljima), a veći izazov u drugima (primjerice, s učiteljima: cama ili prilikom upoznavanja novih ljudi). U teškim situacijama probat ćemo ovako razmišljati: 'Što bih rekao:la svojim bliskim prijateljima: cama?'
- Kada komuniciramo asertivno, pokazujemo vjeru u sebe. Izgradnja asertivnosti jedan je korak do toga da postanemo najbolja verzija sebe, osoba kakva želimo biti.

### EVO ŠTO ĆEMO RADITI KAKO BI NAŠA KOMUNIKACIJA BILA MANJE AGRESIVNA I VIŠE ASERTIVNA:

- Pokušajmo pustiti druge da prvi govore.
- Primijetimo ako prekidamo druge u izražavanju. Uхватimo li se da to radimo, možemo reći: 'Oh, oprost - samo nastavi!' i pustimo da druga osoba završi svoju misao.
- Pitamo druge za mišljenje, pa saslušamo odgovor.
- Kada se ne slažemo s nečijim stavom, pokušat ćemo to reći bez umanjivanja stava druge osobe. Na primjer, umjesto: 'To je glupa ideja.', pokušat ćemo s: 'Baš mi se ne sviđa ta ideja.' Ili, umjesto: 'On je takav kreten.', možemo reći: 'Mislim da je njegov postupak bezosjećajan.'
- Pronađite uzor koji je dobar u asertivnosti - ne previše pasivan i ne previše agresivan. Vidite možete li oponašati najbolje osobine te osobe.
- Pronalazimo asertivne uzore koji u komunikaciji nisu ni pasivni, niti agresivni. Pokušavamo primjenjivati najbolje osobine tih osoba.

<sup>2</sup> Sadržaj preuzet s <https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>

## 5.6 KOMUNIKACIJSKE KOMPETENCIJE

Komunikacija je nešto što učimo cijeli život. Nije dovoljno samo da znamo govoriti, već je potrebno naučiti i dobro komunicirati. Postoje brojne knjige i tečajevi o tome kako dobro komunicirati. Osim toga, ovdje donosimo samo mali dio komunikacijskih vještina koje nam mogu pomoći učiti o ovoj, slobodno možemo reći, jednoj od najvažnijih tema odnosa.

Jedan od najpoznatijih komunikacijskih stručnjaka je Marshall Rosenberg, osnivač i direktor Centra za nenasilnu komunikaciju (Center for Nonviolent Communication). Razvio je pristup za mirno rješavanje sukoba na osobnoj, profesionalnoj i političkoj razini poznat kao nenasilna komunikacija – teoriju koja ljude dovodi do mira, suradnje, međusobnog poštovanja i razumijevanja.

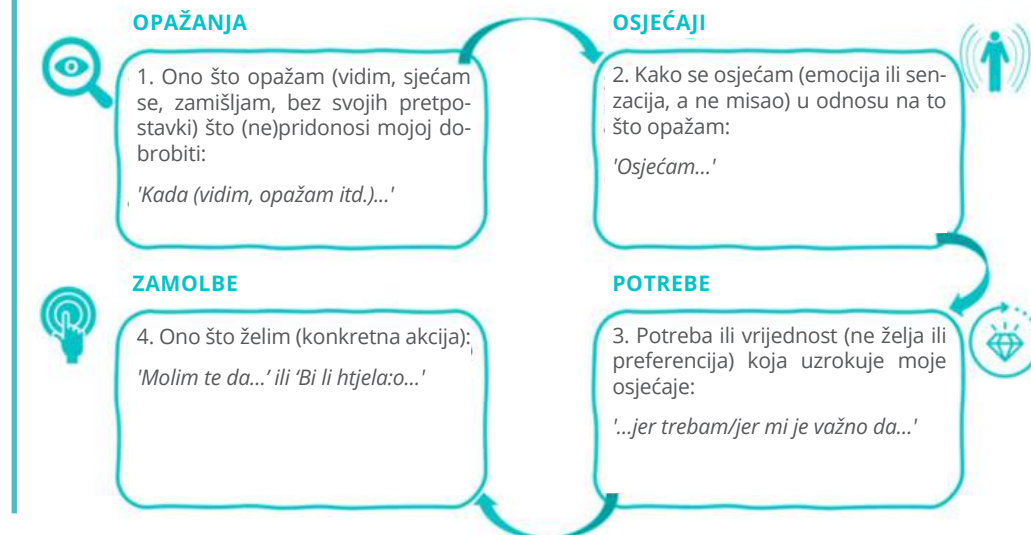
Glavna ideja je da, umjesto fokusiranja na ono što je druga osoba učinila, probamo uvidjeti što se zapravo probudilo u nama. Zašto nam je nešto smetalo, kako se osjećamo i što trebamo od druge osobe te kako jasno komunicirati svoju želju? Pritom trebamo biti otvoreni i doista čuti drugu stranu.



### 4 KLJUČNE KOMPONENTE KOMUNIKACIJE U ODNOSIMA

1. **OPAŽANJE** – Opažamo i opisujemo što drugi rade, bez automatskog prosuđivanja
2. **OSJEĆAJI** – Osvještavamo svoje reakcije (sreća, ljutnja, zabrinutost, iznenađenje...)
3. **POTREBE** – Pitamo se koje su naše potrebe u toj situaciji ili od te osobe (poštovanje, priznanje, vrijeme, podrška, povjerenje)
4. **ZAHTEVI** – Što želimo i što nam je važno

How to use  
NVC process



### Primjer:

NE: *'Uvijek kasniš!'* - osuđujuća i napadačka poruka kojom otvaramo sukob, negodovanje i daljnje nezadovoljstvo. Umjesto toga, možemo reći što nam to čini ili u nama uzrokuje.

DA: *'Kada ne dođeš u vrijeme koje smo se dogovorili (opažanje), osjećam da ti to nije važno i da me ne poštuješ (osjećaj), jer mi je dogovor/moje vrijeme/naš odnos vrlo dragocjen (potreba). Možeš li mi sljedeći put javiti da ćeš kasniti ili predložiti neko rješenje?'* (molba)



## IDEMO...MALO VJEŽBATI



KRIVIM DRUGU OSOBU	ŠTO ZAPRAVO ŽELIM OD TEBE
Vršiš pritisak na mene	
Ne znaš što želiš	
Nikad me ne zoveš	
Ti nikad ne pereš suđe!	
Stvarno si neodgovoran:na.	



## Brzi savjeti i trikovi 😊

☑ Prema T. Leimdorgeru (1992.) (prema Munivrana i dr. (2017)<sup>1</sup>, uspješni način rješavanja problema koristi pristup konfliktnoj situaciji kao problematičnoj kroz sljedeća četiri pitanja:

- U čemu je problem? Što se dogodilo?
- Kako se osjećaš zbog toga?
- Što želiš da se dogodi?
- Što se uistinu može učiniti?



## Kako graditi odnose sad kad imamo sva ta saznanja?

- ☑ Krenimo s pozitivnim stavom o sebi i o drugoj osobi.
- ☑ Govorimo o činjenicama, osjećajima, mislima, potrebama, željama, očekivanjima i zahtjevima.
- ☑ Preuzimamo odgovornost za svoj dio 'priče' (naše reakcije).
- ☑ Govorimo konkretno i specifično, bez okolišanja.

<sup>1</sup> Naziv originalnog izdanja: Once upon a conflict: A fairytale manual of conflict for all ages, 1992.



## 5.7 RAZLIKE IZMEĐU ZDRAVIH I TOKSIČNIH ODNOSA

Odnosi za nas mogu biti sigurna mjesta u kojima rastemo i razvijamo se, mjesta podrške gdje se osjećamo viđenima i poštovanima, ali nažalost i mjesta gdje se ne osjećamo baš dobro i ugodno. Važno je prepoznati u kakvom smo odnosu kako bismo bolje razumjeli što nam je potrebno i što želimo. Ponekad se možemo naći u toksičnom odnosu, a da toga isprva nismo ni svjesni. Osjećamo da nešto nije u redu, ali ne vidimo što je to zapravo.

*Dobro je napraviti samoprocjenu svog odnosa kako bismo procijenili je li vrijedan ulaganja vremena ili je vrijeme da iz njega istupimo.*

Majkić, 2023

### MOŽDA JE IPAK GOTOVO...



- Utječe li sam odnos ili ponašanje partnera:ice negativno na moje psihičko zdravlje?
- Je li ponašanje partnera:ice ili sâm odnos u potpunoj suprotnosti s mojim sustavom vrijednosti?
- Je li mi više puta obećano da se ponašanje partnera:ice neće ponoviti (ucjene, konzumiranje sredstava ovisnosti, prijave...), ali se ipak ponavlja?
- Hoće li mi ono što se događa uzrokovati dugotrajno štetu ili bol?
- Događa li se nešto u mom odnosu s čime se suštinski ne slažem i što mi nije ok? (Npr. prevara u intimnoj vezi koja se opravdava činjenicom da je tako kako jest i da je u redu)?
- Otvara li mi ovo što se događa neke emocionalne rane ili traumatična iskustva?

### JOŠ JE VRIJEDNO TRUDA



- Možemo li riješiti ono što me muči i imamo li ja i partner:ica kapaciteta razgovarati o tome i doista čuti jedno drugo?
- Je li ponašanje partnera:ice neočekivano, ali znam da nije u skladu s njegovim:njezinim karakterom? I možemo li o tome razgovarati kad se smirimo?
- Preuzima li partner:ica odgovornost za svoje ponašanje (kao i ja) i je li spreman:a uložiti napor da to riješi?
- Je li to što se događa nešto što mogu prihvatiti i ne odudara toliko od mog sustava vrijednosti?
- Mogu li razumjeti to da partner:ica ima drugačiju perspektivu te razumjeti samu perspektivu?
- Mogu li otvoreno razgovarati s partnerom:icom bez straha da će me ostaviti, ismijavati ili umanjiti moje stavove?

**Želimo podijeliti još i ovo...** Biti u vezi ne znači da sve mora biti savršeno i dobro. U vezi je dvoje, i potrebno je puno strpljenja, komunikacije, otvorenog razgovora i razumijevanja te volje s obje strane da odnos bude uspješan i dobro mjesto za sve. No, ako smo već duže vrijeme u vezi u kojoj se osjećamo loše, vrijeme je da razmislimo isplati li se dalje ulagati u to. Pogotovo ako postoji verbalno ili fizičko nasilje, prisiljavanje jedne osobe na nešto što ona ne želi, ili ako postoji nesigurnost i nedostatak povjerenja.





## 6.

## PRIČAJMO O...

našem glasu,  
utjecaju, planovima6.1 MOJ GLAS<sup>1</sup>

*"To znači imati osjećaj preuzimanja odgovornosti za djelovanje koji proizlazi iz uvjerenja da će nas drugi čuti i da ćemo moći utjecati na svoje okruženje. Mladi koji imaju glas mladi su sa snažnim osjećajem identiteta. Govore otvoreno i nije ih lako zastrašiti. Prihvaćaju neizbježne frustracije i neuspjehe kao sastavni dio života i nastavljaju dalje. Ne boje se isprobati nove stvari i preuzeti odgovarajuće rizike. Razgovor s njima je zanimljiv."*

Grossman, R. (2018)

Započnimo putovanje traženja vlastitog glasa. Razmislimo o svom odrastanju i sadašnjem životu. Zatim o tome kako izražavamo svoje misli, ideje, ali i granice, asertivnost, osjećaje, ponašanja.

Koliko 'glasa' imamo??



.....

.....

U kojoj se mjeri možemo izraziti? U kakvoj prilici i s kim?

.....

.....

Tko nas rado sluša? S kim možemo slobodno razgovarati o svemu što nam se događa?

.....

.....

Koji dio sebe možemo slobodno izraziti (u smislu osjećaja, argumenata, stavova, riječi)?

.....

.....

Što ne možemo izraziti? Što nam je potrebno kako bismo se osjećali otvorenije i sigurnije u izražavanju?

.....

.....

**Neki prijedlozi:** Ponekad nam je potrebno neko novo iskustvo ili rad na vlastitim društvenim i osobnim kompetencijama. Postoji mnogo načina na koje se možemo osjećati sigurnije u izražavanju sebe. Ovo su neke od mogućnosti: razvijanje komunikacijskih vještina, međuljudskih vještina, ali i pisanje dnevnika, pjesama, priča, pjevanje, ples, tečaj glume, učlanjenje u debatne klubove, govorničke škole, volontiranje...

<sup>1</sup> Preuzeto i prilagođeno Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021): Glas djece – stvaranje prostora i pokretanje promjene: priručnik za odrasle. Zagreb, Forum za slobodu odgoja.





## 6.2 MOJ UTJECAJ<sup>2</sup>

**Riješimo brzi kviz!** Procijenimo u kojoj se mjeri svaka od ovih izjava odnosi na nas. Rijetko? Ponekad? Umjerenom često? Često ili vrlo često? Izjave na koje smo odgovorili s rijetko ili ponekad ukazuju na područja u kojima postoji prostor za poboljšanje.

IZJAVE	ŠTO MI MOŽE POMOĆI?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mogu ponuditi dobre i jasne argumente.</li> <li>2. Volim dati kompliment i primijetiti kada netko učini nešto dobro.</li> <li>3. Otvoreno razgovaram o svojim osjećajima i reakcijama s drugim ljudima.</li> <li>4. Mogu dati jasne i koncizne prijedloge.</li> <li>5. Kada mi je važna nečija podrška, ponudit ću nešto zauzvat i pregovarati.</li> <li>6. Jasno pokazujem i govorim drugima što trebam.</li> <li>7. Tražim druge da sudjeluju u raspravi.</li> </ol>	<p>Debatni klubovi, govorničke škole.</p> <p>Osvještavanje slušanja, prepoznavanja i uvažavanja tuđih potreba, vježbanje suosjećanja, razvoj komunikacijskih vještina, konstruktivnih načina davanja povratne informacije.</p> <p>Emocionalno učenje, vježbanje asertivnosti.</p> <p>Razvoj komunikacijskih i interpersonalnih kompetencija, učenje o suradnji i timskom radu, razvijanje vlastite kreativnosti i pronalaženje onoga što nas uistinu veseli i ispunjava.</p> <p>Razvoj vještina pregovaranja i dijaloga, asertivnosti; debatni klubovi, govorničke škole.</p> <p>Emocionalno učenje, učenje o svojim potrebama, razvoj komunikacijskih vještina (aktivnoga slušanja, parafraziranja, asertivnosti, strpljenja).</p> <p>Debatni klubovi, govorničke škole govora, razvoj vještina pregovaranja i dijaloga, asertivnosti, komunikacijskih vještina.</p>

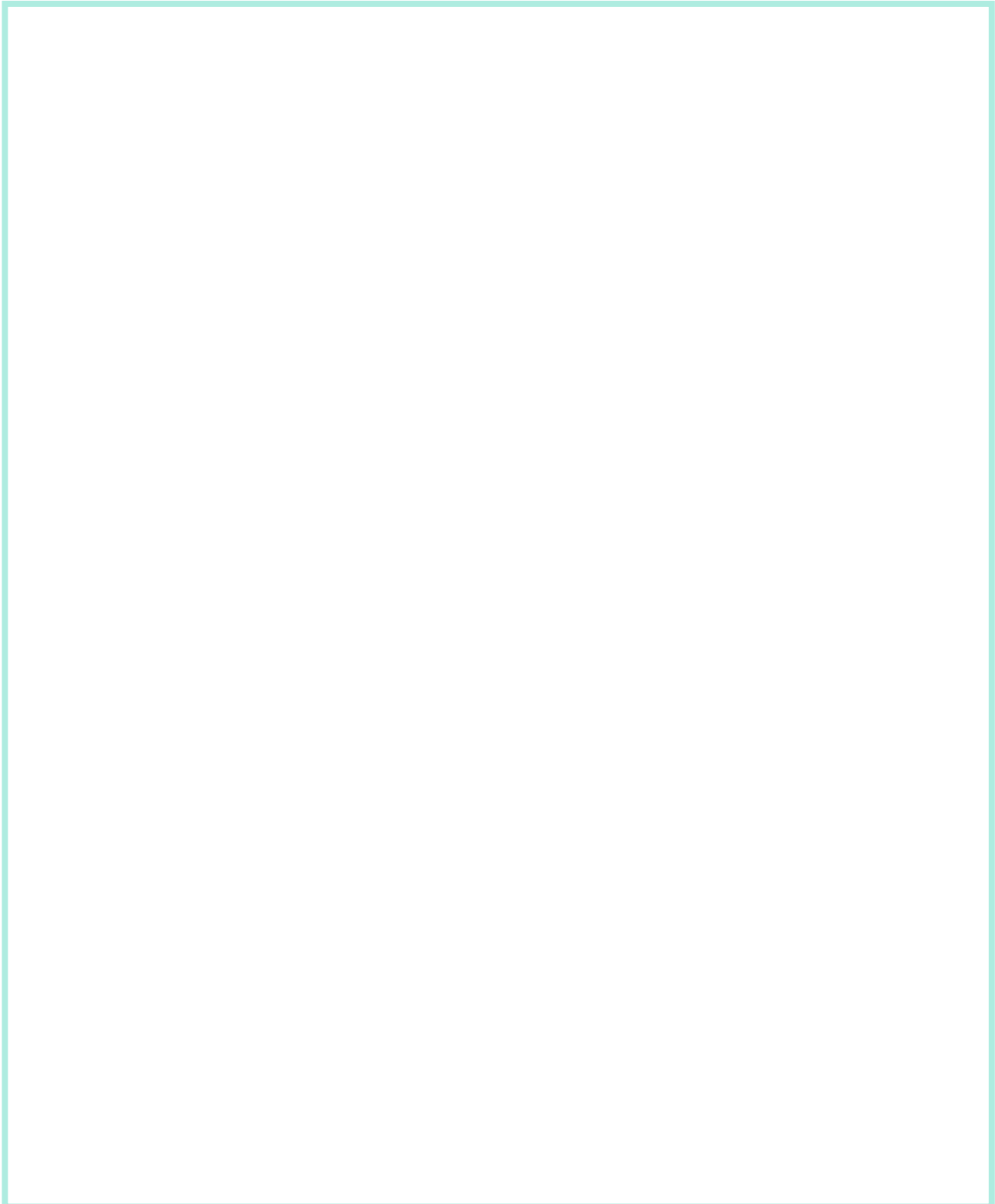
<sup>2</sup> Preuzeto i prilagođeno iz Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021) Glas djece – stvaranje prostora i pokretanje promjene: priručnik za odrasle. Zagreb, Forum za slobodu odgoja



### 6.3 SKICA ŽELJA

U ovom dijelu, potražimo slike iz novina, s interneta ili nacrtajmo svoje želje, snove i radosti. Vizualizacija je čarobni alat koji nam može pomoći da svoje djelovanje usmjerimo prema nama važnim ciljevima, kao i da nas usmjeri u razmišljanju i analizi onoga što nam je potrebno za njihovo ostvarenje, tko nam u tome može pomoći, što možemo učiniti da se približimo njihovoj realizaciji, ali i dati nam priliku da maštamo o tome kako ćemo se osjećati kada ih ostvarimo!

Uživajmo sada u istraživanju svojih planova i ciljeva! :)





## MOJ FLOW

Psiholog Mihaly Csikszentmihalyi u svojoj knjizi 'Flow: The Psychology of Optimal Experience' (Csikszentmihalyi, M. 1990) govori o tome kako osloboditi vlastitu kreativnost, kroz doživljaj zadovoljstva u određenoj aktivnosti zahvaljujući nečemu što je nazvao FLOW. FLOW je stanje potpune uključenosti ili udubljenosti u neku aktivnost, stanje kreativnosti i užitka, kada je osoba potpuno uronjena u ono što radi (Pavlović, et al. 2017.). Znati gdje se nalazi naš FLOW u odnosu na druga stanja koja možemo osjetiti, daje nam određenu sigurnost i kontrolu da se osjećamo dobro, dok istovremeno radimo ono što nas motivira, veseli, ispunjava i daje osjećaj da živimo ispunjeno.



*Kakav je moj flow?*

.....

*Kako se osjećam i što vjerujem o sebi kada radim ono što mi je strast?*

.....

*Kako u svakodnevnom životu mogu uroniti češće u stanje flowa?*





.....

.....

## OTKRIJMO SVOJ ELEMENT

Koncept 'elementa' temelji se na knjizi Sir Kena Robinsona 'Element: Pronalaženje naše strasti mijenja sve' (2010). Element je točka u kojoj se prirodni talent susreće s osobnom strašću. Tu se ljudi najviše osjećaju svojim, nadahnutima i sposobnima za postizanje najviših razina. Otkrivanje vlastitog elementa, onoga što volimo raditi, u što 'utonemo' i u čemu se osjećamo dobro i kompetentno vrlo nas vjerojatno vodi ka tome što bismo trebali raditi u životu.



 VOLIM...	 DOBRO MI IDE...	 MOTIVIRA ME...	 POMAŽU MI U... IMAM PRILIKU ZA...
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## 6.4 KAKO ODLUČITI ŠTO ŽELIM?<sup>3</sup>

Razmislimo i zapišimo odgovore na pitanja koja slijede. Ako trenutno nemamo odgovore na neka pitanja, nećemo se zabrinuti. Ostavit ćemo to sa strane i vratiti se pitanjima kroz neko vrijeme. Ponekad sama pitanja i razmišljanje o njima polako donesu neke od odgovora. U različitim životnim razdobljima bit ćemo pred različitim izborima i donositi odluke kojim putem ići. To je sastavni dio života. :)



Što nam je sada cilj? Odaberimo jedan cilj o kojemu želimo danas promišljati.

.....

.....

.....

Zamislimo idealnu budućnost! Nastavimo još malo misliti o tome.  
Kako vidimo sebe nakon ostvarenja cilja? Kako to točno izgleda?

.....

.....

.....

Kako dolazimo do tog cilja? Koji je naš način da ga postignemo?

.....

.....

.....

Što ćemo prvo učiniti (od danas ili sutra) i tko će nam u tome pomoći?

.....

.....

.....

<sup>3</sup> Preuzeto iz Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. i Kožić, V. (2021.) Zbirka radionica „Pokreni promjenu“, 40 ideja za rad s djecom i mladima u području različitosti. Zagreb: Forum za slobodu odgoja.

<https://fso.hr/fso-publikacije/zbirka-radionica-pokreni-promjenu-40-ideja-za-rad-s-djecom-i-mladima-u-podrucju-razlicitosti-2/>



## 6.5 PRIČAJMO... O BUDUĆNOSTI

Često razgovaramo o budućnosti i budućim planovima s prijateljima: cama, braćom i sestrama, rodbinom, i drugima. Sljedeći put kad se susretnemo, možemo si međusobno pomoći jasnije sagledati svoje planove i budućnost kroz inspirativni intervju.

Pokušajmo saznati što više o sebi bliskoj osobi i postavljajmo pitanja kako bismo pomogli sugovorniku:ci (prijateljima, sestri, rođaku) da definira svoj cilj i plan. Slijedimo ova četiri karaka:



### CILJ

#### Koji je cilj na kojem sada želiš raditi?

Ako naš sugovornik:ca ima problema s definiranjem svog cilja, postavimo jedno od ovih pitanja:

- *U čemu najviše uživaš? Što te veseli i što ti je zanimljivo? Ima li nešto u što potpuno utoneš dok to radiš?*
- *U kojoj prilici osjećaš da si točno tamo gdje trebaš biti?*
- *U čemu si najbolji:a? Što drugi misle da su tvoje jake strane?*
- *Što misliš da je sad tvoj cilj?*



### VIZIJA

#### Pokušaj zamisliti svoju idealnu budućnost u kojoj su tvoji ciljevi u potpunosti ostvareni!

- *Kako to izgleda?*
- *Što radiš, kako izgledaš, tko je tamo?*
- *Što je sljedeće?*



### OSTVARENJE

#### Sada pokušaj napraviti plan — što je najvažnije učiniti da postigneš svoj cilj?

- *Što trebaš naučiti, raditi i vježbati da bi to postigao:la?*
- *Koje vještine trebaš razviti?*
- *Koji je tvoj put i kako se zapravo vidiš u ostvarenju svog cilja?*



### PRVI KORACI

#### A sada - započnimo! — Razmisli o prvim koracima koje je potrebno poduzeti.

- *Što ćeš prvo učiniti? Tko ti može pomoći?*
- *S kim prvo razgovarati? I što onda?*
- *Koliko će ti vremena trebati?*
- *Što bi mogao biti izazov sada, a što kasnije?*
- *Kako ćeš to riješiti?*

Zatim možete zamijeniti uloge! 🗨️







## GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

U ovom završnom dijelu navodimo neke od udruga i javnih ustanova kojima se možete obratiti za pomoć, odnosno uputiti mladu osobu za koju vjerujete da joj je potrebna dodatna podrška ili savjetovanje s obzirom na različite poteškoće i izazove iz područja mentalnog zdravlja. Ovaj popis nika-ko nije iscrpan, pa svakako dodatno istražite mogućnosti podrške u svojem mjestu, gradu, županiji.

### ZAGREB:

**MENTALNO ZDRAVLJE (Grad Zagreb).** Internetska stranica s kontaktima za podršku i pomoć prema ciljnoj dobnoj skupini, vrsti poteškoća i gradskim četvrtima. Dodatno, možete pronaći korisne savjete i informacije iz područja mentalnog zdravlja. <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>

**Nastavni zavod za javno zdravstvo "dr. Andrija Štampar" - SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE**

U savjetovalište se mogu javiti i učenici i studenti osobno, roditelji i skrbnici te svi koji su uključeni u proces odgoja i obrazovanja. Prije dolaska potrebno se naručiti telefonom ili elektroničkom poštom. Uputnica nije potrebna, a sve su usluge besplatne. Savjetovanje je moguće i telefonom ili elektroničkom poštom. Priručnik "Radim na sebi" - za samopomoć i osnaživanje - obuhvaća mnoge relevantne teme vezane uz mentalno zdravlje mladih te nudi niz praktičnih savjeta i smjernica, napisanih na podržavajući i studentima blizak način. <https://www.stampar.hr/hr/savjetovalista>

**Centar za zdravlje mladih.** Centar je pokrenut kao projekt Grada Zagreba, pri Domu zdravlja Zagreb Istok kao mjesto u kojem se pružaju usluge bez uputnice, besplatno za korisnike, sukladno potrebama djece i mladih, na inicijativu roditelja te na preporuku škole ili liječnika. Nudi niz zdravstvenih sadržaja i usluga za zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja, zaštitu mentalnog zdravlja, podizanje svijesti o modernim ovisnostima te promociju zdravih stilova života mladih ljudi. <https://www.czm.hr/>

**Udruga Ambidekster klub,** kroz svoje savjetovalište za djecu, mlade i obitelj „SPIRIT“ provodi individualni i grupni psihosocijalnog rada te obiteljsko savjetovanje koje provode stručnjaci (psihoterapeuti, socijalni pedagozi, socijalni radnici, psiholozi te volonteri - stručnjaci ili studenti društvenog usmjerenja).

Korisne publikacije Ambidekster kluba. <https://www.ambidekster.hr/hr/kontakt/>

**Udruga Kako si?** - neprofitna organizacija koja nudi usluge psihološkog savjetovanja (uživo i e savjetovanje putem e-maila) i psihoedukacije. Vode ju mladi psiholozi pod vodstvom profesorice i mentorice dr. sc. Nataše Jokić-Begić. Izdaje i brojne korisne materijale. <https://www.kakosi.hr/savjetovaliste/>

**Modus - Društvo za psihološku pomoć - DPP,** nudi podršku i psihosocijalni tretman svim članovima obitelji na jednom mjestu nadopunjujući se s drugim resursima u lokalnoj zajednici. <https://dpp.hr/modus-2/>

**Psihološki centar TESA,** nudi besplatno telefonsko savjetovanje na Telefonu za psihološku pomoć, uz liniju je dežuran stručnjak – psiholog, dodatno educiran u psihološkom savjetovanju. <https://www.tesa.hr/o-nama/>

**Udruga Igra,** u okviru savjetovališta nudi mogućnost besplatne psihosocijalne pomoći djeci i mladima s problemima u ponašanju te djeci i mladima iz alternativne skrbi, kojima su takve usluge nedostupne (u sustavu nedostatne ili izvan sustava skupe). <https://udrugaignra.hr/savjetovaliste-igra/>



**BEA - Centar za poremećaje hranjenja - Savjetovalište** Obuhvaća rad stručnjaka kroz grupe podrške, savjetovanje, preventivni program „Tko je to u ogledalu?“, izradu Strategijskih smjernica za unapređenje prevencije i liječenja poremećaja hranjenja u RH i druge aktivnosti. <http://www.centarbea.hr/Savjetovaliste>

**Ženska soba - Centar za žrtve seksualnog nasilja** - u Centru multidisciplinarni tim stručnjakinja i stručnjaka pruža anonimnu i besplatnu pomoć i podršku osobama koje su preživjele seksualno nasilje i njima bliskim osobama. <https://zenskasoba.hr/podrucja/centar-za-zrtve-seksualnog-nasilja/>

**ISKORAK** - psihološka podrška/savjetovanje punoljetnim LGBTI osobama. Savjetovalište pruža mogućnost besplatnog povjerljivog individualnog savjetovanja. Usmjerenost na pomaganje osobama u razvoju vještina suočavanja s emocionalnim, interpersonalnim, akademskim i drugim poteškoćama. <https://www.iskorak.hr/podrska/psiholog/>

**Hrabri telefon** pruža direktnu pomoć i podršku zlostavljanoj i zanemarenoj djeci i njihovim obiteljima. Na linijama su dostupni volonteri – studenti pomagačkih zanimanja, posebno obučeni za psihološko savjetovanje - telefonom, whatsapp chatom i emailom. <https://hrabritelefon.hr/>

**Plavi Telefon** (Linija pomoći) i Otvorena vrata postoje za tisuće onih koji nisu u stanju ili ne žele tražiti pomoć u tradicionalnim savjetovalištima. Oni su alternativa samouništavajućem životnom stilu, nesretnim obiteljima i životu na ulicama. <https://www.plavi-telefon.hr/>

**BAZA USLUGA** za probleme u ponašanju (Zagreb) <https://app.smartsheet.com/b/publish?EQBCT=f670210ecd38439d91a8b792e47c5583>

**BAZA USLUGA** za mlade bez odgovarajuće roditeljske skrbi (Zagreb) izvor: Centar "Luka Ritz" <https://app.smartsheet.com/b/publish?EQBCT=2d71d7f1b9ed468aa248e6191e8bab82>

**RESURSI GRADA ZAGREBA - PODRŠKA NA DLANU/** <https://zagreb.hr/podrska-na-dlanu/158212>

## SAVJETOVALIŠTA PRI FAKULTETIMA:

Pojedini fakulteti svojim studentima nude savjetovanje uz stručnu podršku u rješavanju problema vezanih uz poteškoće u učenju, organizaciju vremena, prilagođavanje studentskom životu, anksioznost oko ispita, poteškoće u odnosima s drugima itd.

\*moguće su dugačke liste čekanja zbog nedostatnih kapaciteta i resursa.

## JAVNE USTANOVE - BOLNICE

Psijatrijske bolnice s pratećim dnevnim bolnicama i ambulancama za djecu i mlade:

- Zavod za dječju i adolescentnu psijatriju i psihoterapiju KBC Zagreb

<https://www.kbc-zagreb.hr/zavod-za-djecju-i-adolescentnu-psijatriju-i-psihoterapiju.aspx>

- Zavoda za dječju i adolescentnu psijatriju Klinike za psijatriju Kliničkog bolničkog centra Rijeka

<https://kbc-rijeka.hr/klinika-za-psijatriju/>

Psijatrijska bolnica za djecu i mladež – Zagreb <https://djecja-psijatrija.hr/>

Klinika za dječje bolesti Zagreb - odjel dječje i adolescentske psijatrije

\*Termini u ovim bolnicama dobivaju se putem uputnica nadležnih liječnika opće prakse.

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba - nudi niz usluga psihološke, socijalne, psijatrijske, i dr. pomoći djeci i mladima s različitim traumatskim iskustvima.

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti | NZJZ Andrija Štampar - Zagreb <https://stampar.hr/hr/sluzbe/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti>





## OSIJEK, SISAK, RIJEKA, SPLIT

### OSIJEK:

**Savjetovalište** udruge Centar za nestalu i zlostavljano djecu nudi psihosocijalnu pomoć i podršku svakoj osobi koja je u potrebi, a metode i tehnike rada individualizirati i prilagoditi svakom pojedincu.

<https://cnzd.org/savjetovaliste/>

**DPP Sunce** nudi besplatno psihološko savjetovanje za trudnice, odnosno mlade majke i njihove partnere koji imaju djecu do dvije godine starosti, za učenike srednjih škola i studente na području grada Osijeka koji su u riziku od siromaštva, socijalne isključenosti te žrtve i počinitelje međuvršnjačkog nasilja.

<http://www.dppsunce.hr/o-nama/>

**Udruga Breza | SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE I OBITELJ** želi promovirati društveno zdravlje i osigurati psihološko-savjetodavnu pomoć osobama koje se suočavaju s osobnim poteškoćama.

<https://breza.hr/savjetovaliste-za-mlade-i-obitelj/>

**Psihološko savjetovalište za studente** Info centra za mlade Osijek - razni oblici psihološke pomoći i podrške; prvenstveno se radi o individualnom tretmanu u kojem student i psiholog, u povjerljivom odnosu, zajedno rade na ciljevima koje su dogovorili.

<https://icm-osijek.info/bit-i-zdrav/upoznaj-psiholosko-savjetovaliste-za-studente>

### SISAK

SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU I MLADE CRVENOG KRIŽA SISAK.

<https://www.crvenikrizsisak.hr/sto-radimo/savjetovaliste-za-djecu-i-mlade>

### RIJEKA

**Sve je ok!** <https://svejeok.hr/>

**Savjetovališta za djecu, roditelje i studente** - Rijeka (izvor: Grad Rijeka)

<https://www.rijeka.hr/teme-za-gradane/odgoj-i-obrazovanje/savjetovalista-djecu-roditelje/>

**Psihološko savjetovalište Sveučilišta u Rijeci**

<https://uniri.hr/studiranje/sveucilisni-savjetovalisni-centar-ssc/psiholosko-savjetovaliste/>

**Centar Tić Rijeka** <https://www.tic-za-djecu.hr/>

**Upoznaj SOS – SOS Rijeka** <https://www.sos-rijeka.org/upoznaj-sos/>

**Lezbijska organizacija Rijeka "LORI"** <https://lori.hr/lezbijska-organizacija-rijeka-lori/>

**Sve je ok!** besplatno on-line savjetovanje za mlade s područja Rijeke. Na raspolaganju je niz kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje – savjetnika i terapeuta kojima se mladi mogu obratiti anonimno. Ako je slučaj hitan, navedeni su i telefonski brojevi lokalnih bolnica i hitnih javnih službi, ali i zanimljiva aplikacija „**Heroes Nerby**“ koja povezuje ljude kojima je potrebna pomoć s prijateljima, članovima obitelji i uslugama (čak i nekim stručnjacima) koji se nalaze u blizini. <https://svejeok.hr/>



## SPLIT

**Udruga MoSt** djeluje u području unapređenja života djece, mladih, osoba koji žive u siromaštvu i beskućnica/ka. U Centru za podršku za djecu i mlade s problemima u ponašanju nude psihosocijalnu podršku kroz savjetovanje, educiranje, pomoć u učenju i kreativno provođenje slobodnog vremena za djecu i mlade u riziku. <https://www.most.hr/programi>

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije** - Služba za mentalno zdravlje - Savjetovalište za djecu i mlade - telefonsko i e-savjetovanje Pitaj, ne skitaj [https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2021/10/PLAKAT\\_SLUZBA\\_ZA\\_MENTALNO.pdf](https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2021/10/PLAKAT_SLUZBA_ZA_MENTALNO.pdf)

**Savjetovalište - LGBT Centar Split** - u sigurnom okružju i sa stručnim osobama mladi mogu dobiti svu potrebnu pomoć i podršku kako bi lakše riješili ili kako bi se lakše nosili s raznoraznim životnim situacijama, problemima i izazovima s kojima se suočavaju kao LGBTIQ+ osobe. <https://lgbtcentarsplit.org/savjetovaliste-podrska/>

**DOTS** - internetska stranica nastala s ciljem pružanja osnovne informativne i psihološke podrške nezaposlenim osobama, ali može koristiti i svima koji su doživjeli stres, krizu ili traumu i potrebna im je podrška. <https://dots.mentor-split.hr/>

**Udruga Mentor** provodi radionice socijalnog i emocionalnog učenja, pomoć u učenju, volonterske aktivnosti, kao i savjetovanje i psihoterapiju. <https://www.mentor-split.hr/djeca-i-mladi/>

**Izvori podrške i mogućnosti** - psihološka pomoć i podrška Split i SDŽ - DOTS (izvor: Udruga Mentor) <https://dots.mentor-split.hr/izvori-podrske-i-mogucnosti/>

## DRUGI POPISI

Popis savjetovališta za mlade - Društvo za psihološku pomoć - DPP (po županijama) <https://dpp.hr/savjetovalista-za-mlade/>

Baza stručnih osoba u području mentalnog zdravlja - lori.hr (po županijama) <https://lori.hr/baza-strucnih-osoba/>

## ZA INSPIRACIJU

**Pukotine** ( <https://pukotine.hr/> ) INTERNETSKA PLATFORMA usmjerena na otvaranje virtualnog prostora za mlade gdje se mogu identificirati s drugima i njihovim poteškoćama te dobiti mogućnost podrške. Platforma donosi blogove koje su mladi napisali o svojim osobnim (mentalnim) problemima i teškim životnim situacijama; pisane i video intervju koje mladi vode s mladima; tekstove koje su napisali stručnjaci za mentalno zdravlje o različitim temama (npr. depresija, ortoreksija, propitivanje vlastitog identiteta, *sexting*, *emocije*, *coming-out* itd.). Ova platforma dobar je primjer rodno osjetljivog pristupa u kojem su zastupljene različite teme jednako važne i aktualne mladima različitog spola, roda i/ili seksualne orijentacije. Osim toga, uzimaju se u obzir određene poteškoće s kojima se mladi suočavaju i u određenoj mjeri ovise o rodnom identitetu.

I još neki projekti...

**Projekt @pogledusebe Pogled u sebe** - Projekt je pokrenula Međunarodna udruga studenata medicine CroMSIC, provodi se u Zagrebu od 2015.g. u suradnji s Domom zdravlja Zagreb zapad i Gradskim uredom za zdravstvo Grada s ciljem podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja među mladima. <https://www.facebook.com/PogledUSebe/>

**PoMoZi Da | Hrvatski zavod za javno zdravstvo** - edukativni program mentalnozdravstvenog opismenjanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja djece i mladih. <https://www.hzjz.hr/tag/pomozida/>





**Presudi stigmi: istraživački izvještaj o zadovoljstvu mladih načinom učenja o mentalnom zdravlju u srednjoj školi - Udruga Delta** - Grupa srednjoškolaca i srednjoškolki iz 10 riječkih srednjih škola projekt je osmislila zbog toga što smatra da je tema mentalnog zdravlja stigmatizirana u zajednici; da se fizički problemi stavljaju ispred mentalnih, zbog čega se stvara osjećaj da je mentalno zdravlje tzv. taboo tema.

<https://udruga-delta.hr/Projekti/Akcija-za-5/Presudi-stigmi-istrazivacki-izvjestaj-o-zadovoljstvu-mladih-nacinom-ucenja-o-mentalnom-zdravlju-u-srednjoj-skoli>

Projekt "Osjećam" . Projekt sadrži program mentalne higijene i emocionalnog opismenjavanja mladih, u suradnji Udruge Boli-Me i Gradskog ureda za zdravstvo s ciljem upoznavanja zagrebačkih srednjoškolaca s pojmom mentalnog zdravlja kroz vršnjački dijalog i učenje uz podršku studenata edukatora. Namijenjen je srednjoškolcima na području Grada Zagreba, i to učenicima prvih/drugih razreda.

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/projekti/projekt-osjecam/>

## **DRUGE VAŽNE UDRUGE - PODIZANJE SVIJESTI, EDUKACIJA, PREVENCIJA**

**STATUS M** organizacija koja radi s mladićima i muškarcima na promociji nenasilja, brige o mentalnom zdravlju i rodne ravnopravnosti. <http://www.status-m.hr/>

**CESI Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje** - feministička organizacija koja se zalaže za unaprjeđenje društvenog položaja žena te ostvarenje spolne i rodne ravnopravnosti, kao i za puno provođenje svih zakona i međunarodnih instrumenata za zaštitu ljudskih prava.

<http://www.cesi.hr/>

**Udruga Delta** djeluje u području građanskog odgoja i obrazovanja, volontiranja, strukturnog dijaloga, rada s mladima (eng. *youth work*), politika za mlade i učenja zalaganjem u zajednici.

<https://udruga-delta.hr/O-udruzi>



## DODATNE INFORMACIJE I RELEVANTNI IZVORI

### LITERATURA I IZVORI:

- Bognar, L. (1998) Govor nenasilja. Osijek. <https://shorturl.at/efj05>
- Csikszentmihalyi, M. (1990.) *Flow : the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row
- Dweck, C. S. (2018.) *Mentalni sklop*. Split: Harfa
- Grossman, R. (2018) Giving Your Child "Voice": *The 3 Rules of Parenting (Voicelessness and Emotional Survival—Notes from the Therapy Underground)*. Independently published.
- Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Pavlović, V., Perak, J. (2017.) *Možemo to riješiti: razumijevanje I upravljanje sukobima*. Forum za slobodu odgoja, Zagreb
- Plutchik, Robert (1980.) *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion, 1*, New York: Academic
- Robinson, K. (2011.) *Element*. Zagreb: V.B.Z.
- Rosenberg, M. B. (2006.) *Nenasilna komunikacija. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava*
- Kožić Komar V., Munivrana A. (2022) "22 IDEJE ZA OTPORNOST" zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti I suočavanja s krizom. Zagreb: Ured UNICEFA-a za Hrvatsku
- Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M. and Kožić, V. (2021) *WORKSHOP COLLECTION "START THE CHANGE!" 40 working ideas with children and young people in the areas of diversity*. Zagreb: Forum for Freedom in Education
- Munivrana A., Perak J. (2021.) „Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku
- Munivrana A., Perak J., Pavlović V. (2021.) *The Voice of Children – creating space and starting the change: manual for adults*. Zagreb, Forum for Freedom in Education
- Pavlović, V. et ct., 2017: *Start the Change! – Young people in the world of diversity: handbook for schools*, Forum for freedom in Education, Zagreb
- Teacher's guide to the magnificent Mei and friends series*. United Nations Children's Fund (UNICEF) and the World Health Organization; 2021 (WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT) initiative).



**POVEZNICE:**

[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

<https://www.kakosi.hr/2021/11/09/samoubojstvo/>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.html>

<https://www.betterup.com/blog/physical-well-being-and-health-what-it-is-and-how-to-achieve-it>

<https://genderspectrum.org/articles/language-of-gender>

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/wheel-of-emotions>

<https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>

<https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-privilege-bias.html>

<https://www.compasstoolkit.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2015/11/Assertiveness-Quiz-Tips-Individual-Activity.pdf>

<https://www.empathiceurope.com/marshall-b-rosenberg-creator-of-nonviolent-communication/>

<https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>

[https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material\\_-On-Fear-Anger-Guilt-Shame.pdf](https://baynvc.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Compass-Intro-August-29th-2021-Material_-On-Fear-Anger-Guilt-Shame.pdf)

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/gender-dysphoria/what-is-gender-dysphoria>

**SLIKE:**

<https://artclasscurator.com/emotional-literacy-art-education/>

<https://liveforward.institute/the-non-violent-communication-approach/>

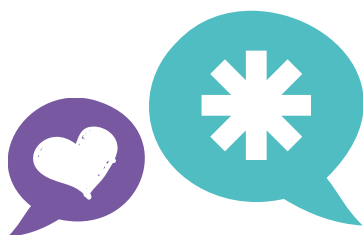
<https://www.chanceschool.org/apps/news/article/1713516>

<https://www.ualberta.ca/centre-for-teaching-and-learning/teaching-support/indigenization/power-privilege-bias.html>









## PARTNERI



*Kordinator*

**Forum za slobodu odgoja**

[www.fso.hr](http://www.fso.hr)



**Social Action & Inovation Centre**

[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Centre for youth work (CZOR)**

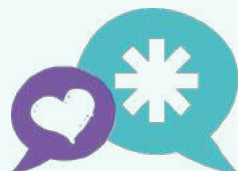
[www.czor.org](http://www.czor.org)



**Centre for Creative Development  
"Danilo Dolci"**

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)





# LETsTALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



Sufinancira  
Europska unija

**Erasmus+**

Obogaćuje živote, širi vidike.

Sufinancirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.