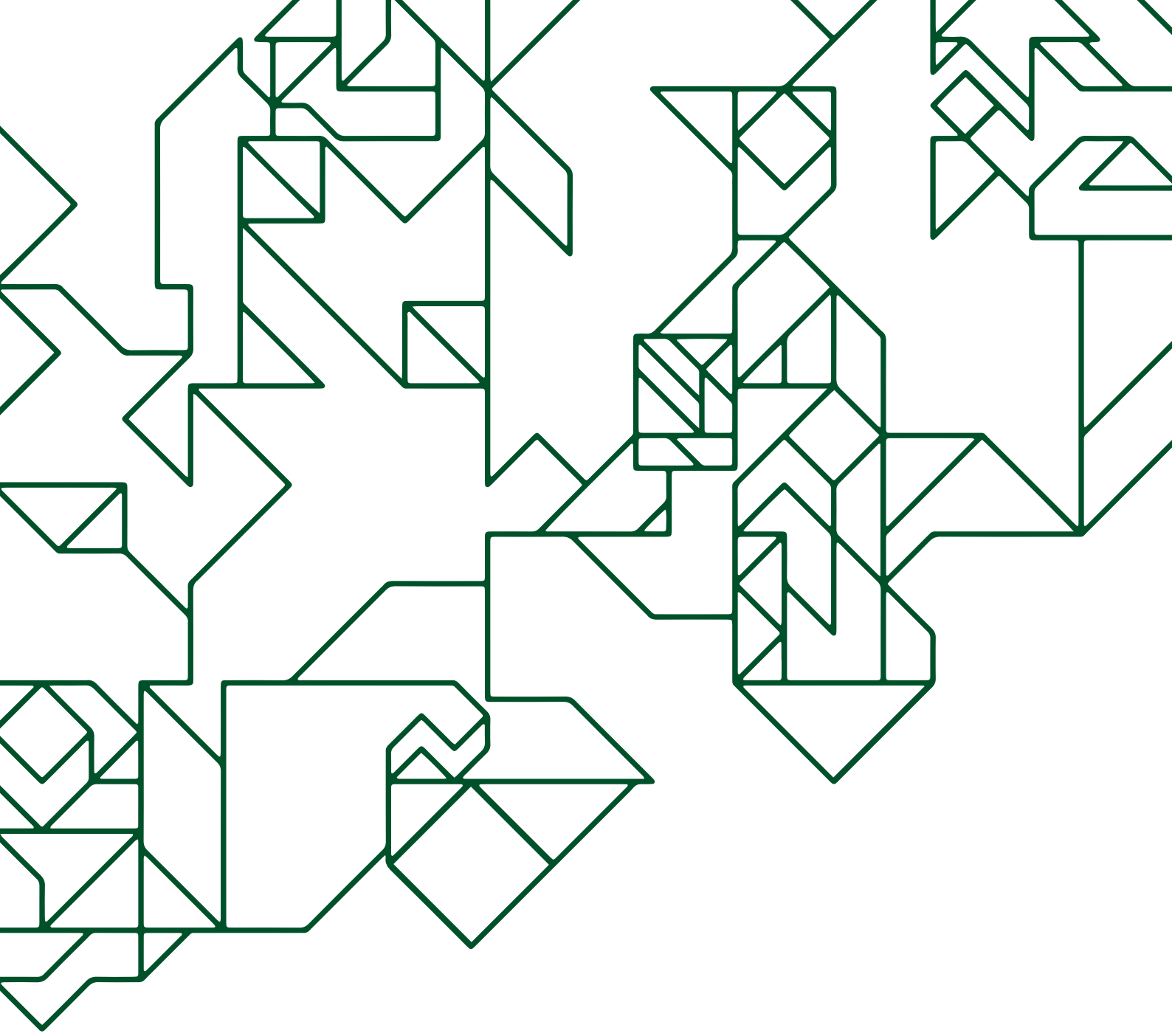


# ISTRESI

## Tehnike za nošenje sa stresom



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda. Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.



# ISTRESI

Tehnike za nošenje  
sa stresom

# Sadržaj

## 3 ————— **O autorima programa**

3 ————— Udruga Amazonas

3 ————— Udruženje „Djeca prva“

## 4 ————— **Teorijski okvir**

4 ————— Što je to stres?

4 ————— Što su to stresori?

5 ————— Simptomi stresa – kako možemo prepoznati da se nalazimo pod stresom?

5 ————— Kako se nositi sa stresom?

6 ————— Efikasnost intervencija za učinkovito nošenje sa stresom kod djece osnovnoškolske dobi

## 7 ————— **O priručniku**

## 8 ————— **Prikaz aktivnosti**

8 ————— Radionica 1

12 ————— Radionica 2

16 ————— Radionica 3

20 ————— Radionica 4

24 ————— Radionica 5

## 27 ————— **Literatura**



# O autorima programa

## Udruga Amazonas

Djelatnosti udruge Amazonas bazirane su na provođenju programa i projekata usmjerenih na edukaciju, osnaživanje i povećanje kvalitete života djece, mladih i odraslih u lokalnoj zajednici. Kroz tri područja rada – socijalna podrška, aktivni i mobilni mladi te osnaživanje stručnjaka – organiziramo aktivnosti za aktivno provođenje slobodnog vremena, promičemo volonterstvo i uključivanje u lokalnu zajednicu, organiziramo radionice, edukacije i treninge. Kroz različite aktivnosti povezane s tjelesnim pokretom provodimo programe razvoja socijalnih vještina djece i mladih. U svom radu velikim dijelom fokusirani smo na društvene skupine u riziku i sa smanjenim mogućnostima (djeca i mladi s problemima u ponašanju, djeca i mladi u riziku, obitelji u riziku). Kako bi naši projekti bili što uspješniji i kvalitetniji, surađujemo s mnogim udrugama, institucijama i centrima u zemlji, regiji, Europi i svijetu.



**amazonas**

## Udruženje „Djeca prva“

Udruženje „Djeca prva“ formalno je osnovano 1994. godine i jedna je od prvih udruga u Hrvatskoj koja je, uz prikupljanje i raspodjelu humanitarne pomoći, osmišljavala i provodila psihosocijalne programe i projekte za ranjive skupine korisnika. Na godišnjoj razini Udruga obuhvaća preko 1500 korisnika odnosno djece, mladih, roditelja, skrbnika i udomitelja te stručnjaka u obrazovanju, socijalnoj skrbi i organizacijama civilnog društva. Djelatnost Udruge uključuje kontinuiranu provedbu četiri ključna programa: kraći predškolski program za djecu iz socijalno depriviranih obitelji, socijalizacijski program za osnovnoškolsku djecu, program savjetovanja i psihosocijalnog savjetovanja za djecu, mlade i obitelji u riziku te program edukacije za stručnjake i pomagače u odgojno-obrazovnom sustavu, sustavu socijalne skrbi i organizacijama civilnog društva. Kao član radnih i savjetodavnih tijela Udruga sudjeluje u izradi i praćenju relevantnih javnih politika u području zaštite djece i obitelji te provodi niz aktivnosti s ciljem mobilizacije državnih i lokalnih institucija te organizacija civilnog društva kako bi se osigurala što kvalitetnija zaštita djece, mladih i obitelji.



# Teorijski okvir

## Što je to stres?

Stres je uobičajeno, svakodnevno iskustvo svakog od nas- kako odraslih, tako djece i mladih. Javlja se u situacijama kada procjenjujemo da naše mogućnosti nošenja s problemima nisu dovoljne za trenutačne okolnosti. Očituje se kao neugodno, uznemirujuće stanje i uključuje odgovore organizma na planu fiziologije, osjećaja, misli i ponašanja.

Stres se obično definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih (fizioloških) i/ili bihevioralnih reakcija do kojih dolazi kad neki događaj procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim (Folkman, 1984 prema Pregrad, 1996).

Važno je napomenuti da je stanje stresa, iako često nosi negativnu konotaciju, zapravo koristan evolucijski mehanizam koji nam omogućuje da se prilagodimo novonastalim situacijama. Naime, čovjek je, kao i sva druga živa bića, dio prirode koja nije statična, već obiluje nepredvidljivošću i promjenama te je prilagodljivost tim promjenama ključna za naš opstanak i preživljavanje. Više o adekvatnim prilagodbama i uspješnim načinima nošenja sa stresnim situacijama bit će govora u dijelu „Kako se nositi sa stresom?“.

## Što su to stresori?

Stresori ili izvori stresa su vanjski događaji, odnosno promjene u okolini za koje procjenjujemo da ugrožavaju: naš život i/ili život nama važnih ljudi, materijalna dobra, samopoštovanje i sl., odnosno događaji za koje smatramo da mogu poremetiti ili izmijeniti uobičajeni, svakodnevni tijek našeg života.

**Vrste stresora (prema Smith, 2007):**

### 1. TRAUMATSKI DOGAĐAJI IZVAN UOBIČAJENIH LJUDSKIH ISKUSTAVA

- prirodne katastrofe poput potresa i poplava
- katastrofe uzrokovane ljudskim djelovanjem, kao što su ratovi i nesreće u atomskim postrojenjima
- katastrofalne nesreće, primjerice automobilske i avionske nesreće
- tjelesni napadi

Za ovu vrstu stresora karakteristično je da **izazivaju doživljaj stresa kod svih ljudi**, iako se doživljaj može razlikovati u intenzitetu, a ljudi se međusobno razlikovati u strategijama i načinima nošenja s navedenim stresnim situacijama.

### 2. UOBIČAJENI DOGAĐAJI KOJE PROCJENJUJEMO STRESNIMA RADI SLJEDEĆIH KARAKTERISTIKA:

- događaji izvan naše kontrole - što manje neki događaj možemo kontrolirati veća je vjerojatnost da ćemo ga percipirati kao stresan
- nepredvidivi događaji – stupanj u kojem možemo predvidjeti stresan događaj, hoće li se i kada dogoditi, smanjuje razinu stresa
- velike promjene u životnim okolnostima - sklapanje/razvod braka, promjene posla, selidba, rođenje djeteta, smrt bliske osobe
- unutarnji konflikti – situacije u kojima moramo birati između dva cilja koja su međusobno inkompatibilna, npr. učiti ili izaći van s prijateljima, uzeti dodatan posao ili provesti vrijeme s obitelji

Za ovu skupinu stresora karakteristično je da **isti događaj neće biti svima stresan**, jer svatko od nas različito tumači ono što mu se događa. Dakle, navedeni događaji sami po sebi nisu stresni, nego je riječ o našoj subjektivnoj procjeni koja uzrokuje tjeskobu i neugodne emocije zbog neke situacije.

## Simptomi stresa – kako možemo prepoznati da se nalazimo pod stresom?

Kao što smo već ranije rekli, stres se odražava na tjelesnom, emocionalnom, kognitivnom i ponašajnom planu. Iako je stres uobičajeno ljudsko iskustvo, dugotrajna izloženost stresu ima negativan utjecaj na zdravlje tako da oslabljuje organizam i čini ga podložnijim bolestima (bolesti želuca, povišen krvni tlak, srčane bolesti, oslabljen imunološki sustav). Također, osobe u stresu sklonije su negativnim zdravstvenim ponašanjima (poput neredovitog spavanja, preskakanja obroka, hranjenja nezdravom hranom, konzumiranja više alkohola i cigareta, manje kretanja i tjelovježbe).

Kako bismo adekvatno odgovorili na izvor stresa, uspješno se prilagodili novonastaloj situaciji te spriječili štetan utjecaj izvora stresa na zdravlje, prvo moramo prepoznati da se nalazimo u stanju stresa. Neki od simptoma stresa koji nam u tome mogu pomoći i ukazati da nešto valja poduzeti su:

1. **Tjelesni simptomi:** promjena tjelesne težine, glavobolje, probavne smetnje, psihosomatska oboljenja - čir na želucu, povišen tlak, srčane tegobe, astma, kožne bolesti, alergije i drugo.
2. **Promjene u ponašanju:** pretjerana ovisnost o drugima ili povlačenje/izolacija iz socijalnih kontakata, povećano konzumiranje kave, alkohola, hrane,

pretjerano pušenje, problemi sa spavanjem, nedostatak apetita, gubljenje stvari, svadljivost i sl.

3. **Emocionalne posljedice:** tjeskoba, bijes, nemir, razdražljivost, krivnja, tuga, ravnodušnost, pretjerana osjetljivost, česte promjene raspoloženja i sl.
4. **Kognitivne smetnje:** smetnje pamćenja i koncentracije, nejasnoća i konfuzija u mišljenju, neodlučnost, izrazito mijenjanje stavova o ljudima, životu, budućnosti, katastrofična očekivanja i sl.

## Kako se nositi sa stresom?

Često na stres gledamo kao na nešto negativno i htjeli bismo ga u potpunosti ukloniti iz svakodnevnog života. Međutim, stres nije moguće u potpunosti izbjeći, a sama stresna reakcija sa sobom donosi i pozitivne strane kao što su zaštita, informiranje o tome što nam je važno, energizacija i pomoć u nošenju sa životnim izazovima. Također, istraživanja su pokazala kako umjerena razina stresa, za razliku od visoke i niske razine, omogućava da uspješno izvršimo određeni zadatak (CeZam, 2021). S obzirom na to da je stres dio našeg života, otvaraju se pitanja o tome što zapravo možemo učiniti? Kako se suočiti sa stresom i iskoristiti njegove pozitivne strane?

Stres je neugodno stanje koje nas dovodi u stanje neravnoteže. Upravo zbog toga važno je pronaći načine suočavanja odnosno aktivnosti koje djelotvorno uklanjaju ili smanjuju negativne stresne reakcije te koje nas ponovno vraćaju u stanje ravnoteže. Svaka osoba ima svoje načine suočavanja koji joj trenutno pomažu, no nisu svi adekvatni u dugoročnom smislu (Bencarić, 2020). Izbjegavanje, odgađanje, potiskivanje misli i emocija, povlačenje u sebe, nepravilna prehrana i san, povećano vrijeme boravka na društvenim mrežama, konzumiranje alkohola, cigareta i ostalih sredstava ovisnosti samo su neki od neadekvatnih načina suočavanja sa stresom. S druge strane, briga o

zdravlju, kretanje, relaksacija, prepoznavanje, izražavanje i regulacija emocija, realistična uvjerenja i ciljevi, vještina rješavanja problema, kontakt i održavanje odnosa s drugim ljudima, kreativnost i dr. predstavljaju adekvatne načine suočavanja i jačaju našu psihološku otpornost.

Prema Lazarusu, načine suočavanja sa stresom možemo podijeliti u dvije skupine: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Kod suočavanja usmjereno na problem nastojimo djelovati na specifičan problem, situaciju odnosno izvor stresa, dok kod suočavanja usmjerenog na emocije djelujemo na ublažavanje neugodnih emocija koje su povezane sa stresnom situacijom (Lazarus i Folkman, 1984 prema Pregrad, 1996). Na primjer, u stresnoj situaciji kao što je prevelika količina zadataka na poslu, možemo razgovarati s nadređenim vezano uz raspodjelu poslova (suočavanje usmjereno na problem) ili nakon posla uključiti se u fizičku aktivnost kako bismo umanjili neugodne emocije (suočavanje usmjereno na emocije). U stresnim situacijama najčešće koristimo oba načina suočavanja, a koja od ta dva načina će prevladati ovisi o osobi i konkretnoj situaciji (Lazarus i Folkman, 1991, prema Pregrad, 1996). Međutim, pokazalo se kako se suočavanje usmjereno na emocije obično koristi u početnim fazama stresnog događaja dok se suočavanje usmjereno na problem koriste u kasnijim fazama (Folkman, 1984 prema Pregrad, 1996). Također, kada situacija nije pod našom kontrolom koristimo suočavanje usmjereno na emocije, dok kod kroničnih stresnih situacija više pomaže izravno suočavanje (Suls i Fletcher, 1985 prema Pregrad, 1996).

Zaključno, svaka osoba ima jedinstven način suočavanja sa stresom. Možemo reći da svi imamo svoju kutiju s alatima, a svaki alat predstavlja određeni način suočavanja. Dobra vijest je da u svoju kutiju uvijek možemo dodati nove alate ili unaprijediti one stare. Važno je otkrivati, isprobavati i istraživati različite načine te pronaći one koji su odgovarajući za nas. Upravo smo se time vodili prilikom osmišljavanja radionica za učenike te smo u radionice uključili aktivnosti pomoću kojih će učenici naučiti prepoznati izvore i znakove stresa na tjelesnoj, emocionalnoj, kognitivnoj i ponašajnoj razini te razvijati načine suočavanja usmjerene na emocije (npr. prepoznavanje neugodnih emocija, emocionalna

regulacija, abdominalno disanje, vježbe opuštanja i dr.) i načine suočavanja usmjerene na problem (npr. kreativno rješavanje problema, osvještavanje vlastitog kruga kontrole u stresnoj situaciji i dr.). Cilj radionica je da učenici dobiju široku lepezu različitih načina suočavanja sa stresom te da ih isprobaju u sigurnom okruženju i stvore vlastitu kutiju s alatima koja će im pomoći u stresnim situacijama.

## Efikasnost intervencija za učinkovito nošenje sa stresom kod djece osnovnoškolske dobi

Kada govorimo o efikasnosti intervencija, istraživanja pokazuju kako intervencije koje su fokusirane na poučavanje efikasnog upravljanja stresom mogu pomoći u reduciranju negativnog utjecaja stresa. Tako je na primjer studija Burkea (2010) pokazala da program upravljanja stresom implementiran kod djece osnovnoškolske dobi doveo do značajnog smanjenja anksioznosti i nepoželjnih ponašanja. Također, studija Cervantesa i Porrassa (2015) pokazuje da program kojim se djecu uči tehnike nošenja sa stresom utemeljene na fizičkoj aktivnosti doprinosi poboljšanju emocionalne samoregulacije, pažnje i socijalnih vještina. Isto tako, postoji veliki broj studija o pozitivnom utjecaju učenja tehnika baziranih na mindfulnessu u osnovnim školama (Schonert-Reichl i sur., 2013).

# O priručniku

Izradi priručnika pristupili smo nakon što smo proveli analizu potreba kod N=23 zaposlenika osnovnih škola (učitelji/ce razredne nastave, profesori/ce razredne nastave, stručni suradnici/e), kojima je ovaj priručnik primarno i namijenjen. Rezultati analize potreba pokazuju nam da je od strane stručnjaka koji rade s djecom prepoznata izrazita potreba i motivacija za radom na nošenju sa stresom (78.2% ispitanika smatra da su djeca s kojom rade bila izložena visokim razinama stresa u protekle dvije godine, 91.3% ih smatra da bi bilo dobro djecu naučiti neke jednostavne tehnike za nošenje sa stresom, 91.2% ih je izrazilo da bi voljeli znati više načina na koje mogu pomoći djeci da se bolje nose sa stresom, a 91.2% ih je motivirano za provedbu aktivnosti koje bi djeci pomogle da se bolje nose sa stresom).

Rezultati analize također ukazuju i na određene karakteristike priručnika koje stručnjaci smatraju relevantnim, a to su: jednostavnost provedbe aktivnosti u priručniku (malo potrebne opreme za izvršavanje aktivnosti, kratko trajanje pojedinih aktivnosti) te jednostavnost i jasnoća prikazanih aktivnosti. Navedene informacije zatim su iskorištene u kreiranju samog priručnika.

Aktivnosti u priručniku mogu se primjenjivati i pojedinačno/zasebno, ali i kao ciklus radionica (njih 10) koje mogu biti provedene kao dugotrajniji i opsežniji program. Prikazane će biti u formi dugotrajnijeg programa, ali će opisan biti i cilj svake pojedine aktivnosti.



# Prikaz aktivnosti

## Radionica 1

Naziv aktivnosti	<b>LOPTICA UPOZNAVANJA</b>
<b>Cilj</b>	1. Upoznavanje s grupom 2. Početno uspostavljanje odnosa
<b>Trajanje</b>	10 minuta
<b>Potrebni materijali</b>	Mala loptica
<b>Uputa</b>	Svi članovi grupe raspoređuju se u krug po prostoriji. Voditelj grupi objašnjava igru:  Igra počinje tako da ja dodajem lopticu nekome u krugu. Ta osoba mora reći svoje ime te jednom riječi opisati samu sebe. Onda dodaje lopticu sljedećoj osobi, kojoj god želi. Kad se svi predstavimo, možemo se nastaviti dodavati, ali onda krećemo postavljati pitanja jedni drugima. Ta pitanja mogu biti skroz raznolika, od „Koji ti je najdraži film?“ do „Imaš li najboljeg prijatelja/icu“, ili „Imaš li nekihobi?“. Možete lopticu dodavati i meni, naravno, ako vas nešto o meni zanima!
<b>Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?</b>	1. Kroz sudjelovanje u aktivnosti voditelj/i se mogu brzo upoznati s članovima grupe, a i članovi grupe s voditeljima. 2. Neformalna priroda igre upoznavanja omogućuje voditeljima da uspostave prijateljski odnos s grupom.

Naziv aktivnosti	<b>KAKO IZGLEDA STRES?</b>
<b>Cilj</b>	1. Psihoedukacija o stresu 2. Osvještavanje znakova stresa
<b>Trajanje</b>	20 minuta

<b>Potrebni materijali</b>	/
<b>Uputa</b>	<p>Voditelj daje uputu učenicima da stanu u krug te započinje aktivnost sljedećim pitanjima:</p> <p>Koje asocijacije vam padaju na pamet kada čujete riječ „stres“? Voditelj sažima odgovore učenika, definira stres i daje uputu za aktivnost:</p> <p>Stres je neugodno stanje koje se javlja u situaciji za koju smatramo da je opasna i prijeteća odnosno u situaciji kada doživljavamo da okolina pred nas stavlja zahtjeve koje ne možemo ispuniti. Postoje različiti izvori stresa odnosno različite situacije/stvari/osobe zbog kojih možemo osjećati stres, a hoće li nam nešto biti stresno ili ne ovisi o našoj osobnoj procjeni hoćemo li se moći uspješno suočiti s određenom situacijom. Upravo zbog toga svi se međusobno razlikujemo po tome što nam je stresno.</p> <p>Svi smo bili u situacijama koje su stresne za nas. Vaš je zadatak da se prisjetite jedne takve situacije i da pokretom ili položajem tijela opišete stres koji ste u tom trenutku osjećali.</p> <p>Voditelj prvi kreće s pokretom/položajem tijela, a nakon toga svaki od učenika zasebno pokazuje svoj pokret/položaj tijela. Naposljetku voditelj može dati uputu da svi odjednom pokažu svoj pokret/položaj tijela.</p> <p>Nakon aktivnosti slijedi kratka rasprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako vam je bilo opisati stres kroz pokret/položaj tijela?</li> <li>• Što ste osjećali dok ste opisivali stres kroz pokret/položaj tijela?/Koji osjećaji su se javili?</li> <li>• Jesu li vam se javile neke misli?</li> <li>• Jesu li vam se javile neke tjelesne senzacije?</li> <li>• Kako inače znate da ste pod stresom? Koji znakovi vas upozoravaju da ste pod stresom?</li> </ul> <p>Voditelj kratko objašnjava znakove stresa:</p> <p>Postoje različiti znakovi koji nas mogu upozoravati da smo pod stresom. To mogu biti fizički znakovi (glavobolja, umor, napetost u mišićima, brzo kucanje srca, znojenje), psihološki znakovi (neugodne emocije, manjak koncentracije i pažnje, anksioznost, depresivnost, nemir, pretjerana briga) i ponašajni znakovi (smanjen ili povećan apetit, nesanica, agresija, povlačenje, izolacija). Važno je znati koji su naši znakovi koji upućuju da smo pod stresom kako bismo na njih mogli na vrijeme reagirati.</p>
<b>Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kroz psihoedukaciju učenici dobivaju osnovne informacije o stresu i znakovima stresa.</li> <li>2. Kroz zamišljanje vlastite situacije i izražavanje stresa kroz pokret/položaj tijela učenike se potiče da osvijeste svoje znakove stresa.</li> </ol>

Naziv aktivnosti <b>DAN - NOĆ</b>	
Cilj	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fiziološka aktivacija članova grupe</li> <li>2. Kratka psihoedukacija o fiziološkim znakovima stresa</li> <li>3. Uvod u abdominalno disanje</li> </ol>
Trajanje	5 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Voditelj grupi objašnjava igru Dan – noć:</p> <p>Pretpostavljam da svi znate tu igru! Igramo je samo da se malo razgibamo i razbudimo, ali shvatite to kao mali izazov!</p> <p>Dakle, kad kažem dan, svi se ustajete- kad kažem noć- svi čučnete. Pokušat ću vas zbunjivati kako god mogu, a vi se snađite!</p> <p>Nakon odrađene vježbe i u trenutku u kojem voditelj procijeni da su se članovi grupe umorili, voditelj potiče raspravu o tome kako se članovi grupe osjećaju na fizičkoj razini, koristeći se pitanjima kao što su:</p> <p>Kako sada dišete? Što vam se događa sa srcem? Osjećate li se kao da ste se krenuli znojiti? Postoje li neke druge situacije u kojima vam se događaju takve promjene u tijelu, a da nisu nužno povezane s tim da ste se umarali? Možda kada ste pod stresom?</p> <p>A sad ćemo krenuti učiti o tome kako se brzo primiriti nakon što se tako uzбудimo, koristeći se disanjem!</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Članovi grupe su se intenzivnije kretali, što je dovelo do fiziološke aktivacije koja se može povezati i usporediti s fiziološkim znakovima stresa (ubrzano disanje, ubrzan rad srca, znojenje i slično).</li> <li>2. Članovi grupe osvijestili su koji su znakovi stresa slični pobuđenosti koja nastaje kod intenzivnije fizičke aktivnosti.</li> <li>3. Fokus pažnje grupe usmjeren je i na disanje, kao uvod u sljedeću aktivnost na radionici.</li> </ol>

Naziv aktivnosti „NAUČIMO DISATI“	
Cilj	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naučiti abdominalno disanje koje pomaže u smirivanju u stresnim situacijama.</li> <li>2. Psihoedukacija o stresu.</li> </ol>
Trajanje	10 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Aktivnost se sastoji od dva dijela.</p> <p>Prvi dio- uvod i rasprava</p> <p>Voditelj počinje raspravu:</p> <p>„Neka dignu ruku svi oni koji znaju disati! Jeste li sigurni? Pokažite mi kako dišete. Koliko vas diše na usta? Da vam vidim ramena, podižete li ramena kad dišete? Da vam sad kažem dišite duboko, tako da se opustite, biste li disali na nos ili na usta? Zašto ne na usta? Znate li vi da se može disati i trbuhom! Voditelj demonstrira abdominalno disanje/pokazuje snimku abdominalnog disanja- tako da jednu ruku položi na svoja prsa, a drugu na trbuh. Kod pravilnog abdominalnog disanja pomicati bi se trebala samo ona ruka koja je na trbuhu.</p> <p>Voditelj daje uputu grupi: Udišite na nos, izdišite na usta. Kod udaha brojite do tri, kod izdaha brojite do pet. Polako. Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh i pokušajte disati tako da vam se pomiče ruka koja je na trbuhu, a ona koja je na prsima da miruje. Idemo probati tako disati barem dvije minute. Možda vam se malo bude spavalo, možda počnete zijevati, sve je to skroz ok! Krenimo.</p> <p>Voditelj sam izvodi vježbu s grupom, tako da ga ostali članovi grupe mogu vidjeti.</p> <p>Nakon isteka dvije minute, voditelj započinje raspravu:</p> <p>Kako ste sad? Jeste li se možda malo opustili? Što mislite, kad bi vam dobro došlo da provedete malo vremena ovako dišući, da se opustite? (Prije testa u školi, prije nastupa, prije utakmice, prije odgovaranja i slično).</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupa je naučila osnove abdominalnog disanja i kako bi ono trebalo izgledati te kako ga mogu vježbati, a također je i ukazano na situacije u kojima bi abdominalno disanje moglo biti od koristi.</li> <li>2. Kroz razgovor o abdominalnom disanju, djeca su osvijestila i naučila prepoznati fiziološki opušteno stanje.</li> </ol>

# Radionica 2

Naziv aktivnosti	MOJI IZVORI STRESA
Cilj	1. Psihoedukacija o stresu 2. Osvještavanja vlastitih izvora stresa
Trajanje	10-15 minuta
Potrebni materijali	Papiri različitih boja
Uputa	<p>Na početku aktivnosti voditelj učenicima postavlja pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koje asocijacije vam padaju na pamet kada čujete riječ „stres“?</li><li>• Kako biste vi definirali stres?</li></ul> <p>Voditelj sažima odgovore učenika i definira stres:</p> <p>Stres je neugodno stanje koje se javlja u situaciji za koju smatramo da je opasna i prijeteća, odnosno u situaciji kada doživljavamo da okolina pred nas stavlja zahtjeve koje ne možemo ispuniti. Postoje različiti izvori stresa odnosno različite situacije/stvari/osobe zbog koji možemo osjećati stres. Sada ćemo kroz sljedeću aktivnost istražiti što vama izaziva stres.</p> <p>Uputa za aktivnost:</p> <p>Prostor se podijeli na tri dijela koja predstavljaju razinu stresa – niska razina, srednja razina i visoka razina stresa. Mogu se koristiti i papiri različitih boja kako bi učenicima bilo jasnije gdje se koja razina nalazi (npr. zelena – niska razina, žuta – srednja razina, crvena – visoka razina). Voditelj objašnjava kako će navoditi različite situacije, a zadatak učenika je da procijene koju razinu stresa im stvara pojedina situacija te da stanu na odgovarajuće mjesto u prostoru. Prije početka aktivnosti, važno je učenicima naglasiti kako nema točnih i netočnih odgovora te da pokušaju što jasnije procijeniti koju razinu stresa im predstavlja pojedina situacija.</p> <p>Situacije:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usmeno ispitivanje u školi</li><li>• Pismeno ispitivanje u školi</li><li>• Svađa s najboljim/om prijateljem/icom</li><li>• Previše zadaće</li><li>• Slanje poruke curi/dečku koji/a ti se sviđa</li><li>• Kašnjenje u školu</li><li>• Potres</li><li>• Pandemija COVID-19</li></ul>

<p>Uputa</p>	<p>Opcija je da se i učenici uključe sa svojim primjerima nakon što voditelj pročita zadane situacije.</p> <p>Nakon aktivnosti slijedi kratka rasprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako vam je bilo određivati razinu stresa za svaku od situacija?</li> <li>• Što biste zaključili na kraju ove aktivnosti?</li> </ul> <p>Voditelj sažima odgovore učenika te objašnjava kako se svi razlikujemo po izvorima stresa odnosno je li nam nešto stresno ili ne te koju razinu stresa nam izaziva. Upravo zbog toga nekome usmeno ispitivanje može izazivati visoku razinu stresa, a nekome uopće ne izaziva stres. Navodi kako često sama situacija nije to što izaziva stres, već hoće li nam nešto biti stresno ili ne ovisi o našoj osobnoj procjeni o tome hoćemo li se moći uspješno suočiti s određenom situacijom. Također, navodi kako je bitno osvijestiti koji su nam to izvori stresa kako bismo vidjeli što možemo učiniti i kako se na uspješan način možemo suočiti s njima.</p>
<p>Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kroz psihoedukaciju učenici se upoznaju s pojmom stresa i izvorima stresa.</li> <li>2. Učenici osvještavaju vlastite izvore stresa.</li> </ol>

Naziv aktivnosti <b>SVJEĆICE NA TORTI</b>	
Cilj	1. Naučiti jednostavnu tehniku opuštanja mišića
Trajanje	10 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Voditelj postavlja pitanje učenicima što osjećaju u tijelu kada su pod stresom. Sažima odgovore učenika te objašnjava kako kada smo pod stresom često osjećamo napetost u različitim dijelovima tijela i kako im sljedeća vježba može pomoći u otpuštanju te napetosti.</p> <p>Uputa za vježbu:</p> <p>Zamislite da ste svjećice na torti...Kako izgledate?...Koje ste boje?...U početku ste ravne i uspravne...Izgledate kao olovni vojnici...Tijela su vam ukočena i ravna...Izlazi sunce i jako je toplo...Počinjete se topiti...Najprije vam pada glava...zatim ramena...ruke...vosak se topi polako...zatim vam se savijaju noge...polako se sve više i više topite...polako se topite sve dok se ne pretvorite u lokvu voska...</p> <p>Nakon vježbe slijedi kratka rasprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako vam se vježba svidjela?</li> <li>• Kako ste se osjećali na početku, a kako na kraju vježbe?</li> </ul> <p>Voditelj sažima odgovore učenika i zaključuje kako im ova kratka vježba može pomoći u situaciji kada osjećaju napetost.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	1. Učenici su naučili jednostavnu vježbu opuštanja mišića, kroz koju mogu postići i smanjenje opće pobuđenosti i doživljaja stresa.

Naziv aktivnosti <b>LJETNA KIŠA</b>	
Cilj	1. Opuštanje, relaksacija
Trajanje	15 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Učenicima i voditelji stanu u krug. Voditelj daje uputu da će sada sudjelovati u jednoj ugodnoj aktivnosti u kojoj će svi zajedno proizvesti zvuk ljetne kiše. Ljetna kiša je ugodna.</p> <p>Voditelj počinje s prvim pokretom/zvukom koji preuzima jedna po jedna osoba u krugu, tako da zvuk/pokret putuje od lijeva na desno kao val. Kada zvuk dođe do zadnje osobe, voditelj uvodi novi zvuk na isti način – da ga preuzima jedna po jedna osoba u krugu. Ostale osobe nastavljaju raditi isti pokret/zvuk dok novi ne dođe do njih. Voditelj započinje pokret/zvuk po ovom redoslijedu – pucketanje prstima, zatim tapšanje koljena, potom lagano udaranje nogama o pod, a onda i trljanje dlanova (kao da pravimo snježnu kuglu/mijesimo tijesto). Tako se stvara zvuk ljetne kiše. Na kraju aktivnosti voditelj može pozvati djecu da zatvore oči tijekom izvođenja aktivnosti i samo uživaju u zvuku ljetne kiše.</p> <p>Moguća je varijacija na temu – podijeliti grupu na 3 dijela – tako da su sva tri zvuka prisutna u isto vrijeme – stvara se simfonija i zvuk ljetne kiše.</p> <p>Na kraju aktivnosti, može se pitati kako im je bilo kako bi učenici podijelili svoje dojmove i dobili priliku da se izraze.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktivnosti doprinosi mišićnoj relaksaciji i smanjenju napetosti.</li> <li>2. Smanjuje prisutnost stresa kod djece.</li> <li>3. Jačanje međusobne povezanosti kroz zajedničko stvaranje zvuka ljetne kiše.</li> </ol>



# Radionica 3

Naziv aktivnosti „KAO DA...“	
Cilj	1. Naučiti prepoznati emocije 2. Psihoedukacija o emocijama
Trajanje	20 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Aktivnost se sastoji od dva dijela. Prvi dio:</p> <p>Učenici dobivaju uputu da se ustanu i krenu slobodno hodati po prostoriji. Nakon nekoliko trenutaka učenici dobivaju uputu da hodaju kao da su:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sretni</li><li>• Uplašeni</li><li>• Tužni</li><li>• Ljuti</li></ul> <p>Za svaku emociju se ostavlja dovoljno vremena da ju učenici izraze svojim hodom. Potiče ih se da se što više pokušaju uživjeti u svaku od emocija, što vjernije ju prikazati i obratiti pozornost što osjećaju u tijelu kod svake od emocija.</p> <p>Drugi dio:</p> <p>Nakon vježbe slijedi kratka rasprava i psihoedukacija o emocijama.</p> <p>Kako vam je bilo dok ste pomoću hoda izražavali emocije? Koju emociju vam je bilo lakše, a koju teže prikazati? Zašto?</p> <p>Svi imamo emocije i one su bitan dio našeg života. Kroz ovu vježbu otkrili ste samo neke od emocija koje imamo. Što mislite postoje li dobre/pozitivne i loše/negativne emocije?</p> <p>Zapravo, ne postoje dobre/pozitivne i loše/negativne emocije, nego ih dijelimo na ugodne i neugodne. Sve emocije su korisne jer nam daju informaciju o tome da se u nama ili oko nas događa nešto što je vrlo bitno za nas i na što bi trebali obratiti pažnju. Upravo zbog toga važno je znati prepoznati i imenovati emocije, a u tome nam od velike pomoći može biti upravo tijelo- koje nam često prvo daje do znanja da nam se događa nešto vrijedno naše pažnje.</p> <p>Slijedi komentiranje svake pojedine emocije:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sreća: Po kojim znakovima prepoznajete da ste sretni? Gdje u tijelu osjećate sreću?</li><li>• Strah: Po kojim znakovima prepoznajte da se uplašeni? Gdje u tijelu osjećate strah?</li><li>• Tuga: Po kojim znakovima prepoznajete da ste tužni? Gdje u tijelu osjećate tugu?</li><li>• Ljutnja: Po kojim znakovima prepoznajete da ste ljuti? Gdje u tijelu osjećate ljutnju?</li></ul>

Uputa	<p>Koje vam se emocije javljaju kada ste pod stresom? Kada smo pod stresom možemo osjećati neugodne emocije kao što su ljutnja, tuga, strah. Iako su tuga, ljutnja i strah neugodne emocije, one imaju svoju zadaću i pomažu nam.</p> <p>Što mislite, koja je funkcija tuge? Tuga se javlja kada izgubimo nekoga ili nešto što nam je važno i potiče nas da potražimo pomoć i podršku.</p> <p>Što mislite, koja je funkcija straha? Strah nas upozorava na nešto što je opasno i ugrožavajuće za nas.</p> <p>Što mislite koja je funkcija ljutnje? Ljutnja nam govori da su narušene naše granice i da se događa nešto što nam se nikako ne sviđa.</p> <p>U redu je osjećati neugodne emocije kao što su ljutnja, tuga i strah, ali je važno znati kako se nositi s tim emocijama. Upravo kroz ove radionice ćete naučiti neke tehnike koje vam u tome mogu pomoći.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenici su naučili prepoznati emocije u tijelu.</li> <li>2. Učenici su dobili osnovne informacije o emocijama s naglaskom na neugodne emocije.</li> </ol>

Naziv aktivnosti <b>KREATIVNO RJEŠAVANJE PROBLEMA</b>	
Cilj	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usvojiti kreativan pristup rješavanju problema</li> <li>2. Omogućiti učenicima da probleme sagledaju iz druge perspektive</li> <li>3. Međusobna podrška</li> </ol>
Trajanje	30 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Voditelj i učenici stanu u krug. Voditelj daje uputu:</p> <p>„Sada svi zamislite jedan problem koji trenutno imate i koji vam izaziva stres. Slobodno se prisjetite bilo kojeg problema, nećete nam morati reći o kojem problemu se radi.“</p> <p>Učenicima se da otprilike minuta da se prisjete problema. Voditelj nastavlja:</p> <p>„Sada će svatko od vas, jedan po jedan, umjesto da nam ispriča svoj problem, pokazati jedan pokret koji predstavlja taj problem. Mi ćemo ga u grupi ponoviti tri puta. Dok ponavljamo pokret, osoba o čijem problemu se radi ga ne izvodi ponovno, već gleda druge osobe kako ga izvode.“</p> <p>Nakon što su svi iz kruga došli na red, voditelj daje novu uputu:</p> <p>„Sada ćete svi zamisliti da je taj vaš problem koji ste nam predstavili riješen. Kako se sada osjećate? Dopustite sebi da osjetite kakav je to osjećaj u tijelu.“</p> <p>Učenicima se da otprilike minuta da zamisle i dožive osjećaj u tijeku nakon zamišljenog rješenja problema. Nakon toga voditelj nastavlja: „sada vas molim da nam taj osjećaj pokažete pokretom koji ćemo na isti način ponoviti u grupi tri puta.“</p> <p>Na kraju aktivnosti, voditelj poziva učenike da podijele svoje dojmove i osjećaje – kako im se svidio ovakav pristup rješavanju problema? Kako im je bilo kada su gledali druge da ponavljaju njihov pokret - je li im bilo ugodno ili neugodno?</p> <p>Može se postaviti pitanje – je li vam nekad teško pričati o problemima?</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenici primaju socijalnu podršku bez da moraju ispričati svoj problem.</li> <li>2. Međusobno povezivanje.</li> <li>3. Usvajanje novih, kreativnih alata za nošenje sa stresom.</li> </ol>

Naziv aktivnosti <b>RIJEKA MISLI</b>	
Cilj	1. Psihoedukacija o stresu 2. Otpuštanje briga i usmjeravanje na ovdje i sada
Trajanje	10-15 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Na početku voditelj kratko objašnjava kako se pod stresom često javljaju brige i negativne misli koje nas ometaju i umaraju. Potiče učenike da se prisjete situacije koja im je stresna i misli koje im se tada javljaju. Učenici koji žele mogu s ostatkom razreda podijeliti svoje iskustvo.</p> <p>Voditelj navodi kako nije moguće u potpunosti ukinuti negativne misli i brige, ali ono što možemo je naučiti se nositi s njima. Objasnjava kako im u tome može pomoći sljedeća vježba:</p> <p>Udobno se smjestite... Stavite stopala na pod, a leđa naslonite na stolac... Zatvorite oči ako vam je ugodno... Ili usmjerite pogled u jednu točku na podu. Usmjerite svoju pažnju na disanje... Na udah i izdah... Pratite kako zrak ulazi kroz nos... I izlazi kroz usta... Pratite još malo svoj udah... I izdah... (kratka pauza).</p> <p>Zamislite da sjedite na rubu rijeke. Rijeka se nalazi u prirodi, čista je i teče u jednom smjeru (kratka pauza). Dok držite pažnju na čistoj rijeci, povremeno rijekom prođe grančica ili listić (kratka pauza). A onda nestane niz rijeku... Ako vam prođe neka misao kroz glavu stavite je na listić ili grančicu i pustite je niz rijeku (kratka pauza). Pažnju vratite na čistu rijeku i svaki put kada vam dođe nova misao, stavite je na listić ili grančicu i pustite je niz vodu. Ostanite u miru još par trenutaka i kada ste spremni otvorite oči.</p> <p>Voditelj postavlja pitanja o provedenoj vježbi i potiče raspravu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako se trenutno osjećate?</li> <li>• Kako vam je bilo tijekom provođenja ove vježbe?</li> <li>• Je li vam nešto bilo teško ili lagano?</li> <li>• Jeste li uspjeli „staviti“ misli na listić i pustiti niz rijeku?</li> </ul> <p>Voditelj potiče učenike da u situaciji kada im se javljaju brige i negativne misli mogu koristiti ovu vježbu kako bi se smirili i usmjerili na ono što je ovdje i sada.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	1. Kroz psihoedukaciju učenici dobivaju osnovne informacije povezanosti stresa i negativnih misli. 2. Učenici su naučili jednostavnu mindfulness vježbu koja im može pomoći u stresnim situacijama.

# Radionica 4

Naziv aktivnosti	MOJ KRUG KONTROLE
Cilj	1. Osvještavanje vlastitog kruga kontrole
Trajanje	15 minuta
Potrebni materijali	Vuna ili konopac
Uputa	<p>Na podu se od vune ili konopca napravi krug koji treba biti dovoljno velik da učenici mogu stati unutar njega. Ovisno o veličini razreda, učenike se može podijeliti u manje grupe te svaka grupa izrađuje svoj krug.</p> <p>Voditelj započinje aktivnost sa sljedećom uputom:</p> <p>Kako bismo se lakše nosili sa stresom važno je znati na što možemo, a na što ne možemo utjecati. Poznavanje našeg kruga kontrole je bitno kako bismo se u stresnoj situaciji usmjerili na one stvari koje možemo kontrolirati. Kroz ovu aktivnost ćete istražiti što je pod vašom kontrolom, a što nije. Navodit ću nekoliko stvari na koje možemo ili ne možemo utjecati, a vaš je zadatak da stanete u krug ako mislite da na nešto <b>možete</b> utjecati, odnosno da stanete izvan kruga ako mislite da na nešto <b>ne možete</b> utjecati.</p> <p>Voditelj provjerava jesu li učenici shvatili uputu te navodi stvari koje jesu/ nisu pod našom kontrolom. Nakon svake pročitane stavke učenike se pita da obrazlože svoj odgovor, a zatim im se daje točan odgovor.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• što će drugi misliti (nije u mom krugu kontrole)</li><li>• kako ću se ponašati (u mom je krugu kontrole)</li><li>• kako će se drugi ponašati (nije u mom krugu kontrole)</li><li>• što ću misliti (u mom je krugu kontrole)</li><li>• što ću reći (u mom je krugu kontrole)</li><li>• kako ću se nositi s osjećajima (u mom je krugu kontrole – ne mogu kontrolirati kako ću se osjećati, ali mogu kontrolirati što ću s tim osjećajima)</li><li>• što će drugi reći (nije u mom krugu kontrole)</li></ul> <p>Voditelj sažima kako u stresnoj situaciji imamo utjecaj na to kako ćemo se ponašati, kako ćemo se nositi s mislima i neugodnim emocijama koje se javljaju. Navodi kako je bitno usmjeriti se na ono što možemo kontrolirati te kako će upravo to naučiti na ovim radionicama.</p> <p>*aktivnost se može provesti i tako da umjesto ulaska/izlaska iz kruga, učenici ustaju/sjedaju na stolice ili se učionica podijeli na dva dijela te se odredi koji dio će predstavljati ono što možemo kontrolirati, a koji dio što ne možemo kontrolirati.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva	1. Kroz odgovaranje učenika na to što mogu/ne mogu kontrolirati i kratku raspravu, učenicima se osvještava što spada u njihov krug kontrole.

Naziv aktivnosti „ŠPAGETI“	
Cilj	1. Vježbati disanje i opuštanje mišića
Trajanje	15 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Ova vježba uči te potpuno opustiti tvoje tijelo. Opustiti tijelo da bude mekano kao špageti.</p> <p>Udobno se smjestite, sjedite točno onako kako vam je najugodnije. Potpuno se koncentrirajte na sebe... na sebe i na svoje tijelo .</p> <p>Sada ćemo započeti s vježbom. Prvo primijeti da sjediš, točno tu gdje jesi, u ovoj prostoriji, na ovoj stolici, u ovo vrijeme. Što primjećuješ u ovom trenutku? Možda si svjestan/na svojih ruku ili nogu, možda te malo boli vrat, možda osjećaš stolicu na kojoj sjediš, a možda primjećuješ da ti je glava umorna od škole, učenja, razmišljanja. A možda ne osjećaš ništa posebno. I to je u redu. Sada zatvori oči. Čvrsto zažmiri kao da gledaš ravno u sunce. čvrsto zažmiri i stisni zube. pritisni usnice jednu o drugu i zategni sve mišiće lica... A onda, onda opusti svu napetost. Potpuno opusti svoje lice... Oči ti se opuštaju, vilica ti se opušta...Usta, usnice i obrazi postaju potpuno meki, lice ti je cijelo meko i opušteno. Možeš li to osjetiti?...</p> <p>I sada kada ti je lice potpuno opušteno, stisni svoje šake... Stisni ih čvrsto i snažno koliko god možeš... Tvoje šake su napete, kao i tvoje ruke. Hajde, osjeti to... Mišići ti rastu i postaju snažni. Možda zapaziš da sada zadržavaš dah.. I čim to osjetiš, opusti napetost u rukama.. Hajde. Opusti mišiće svojih ruku... Olabavi svoje ruke i svoje prste.. Čak i mali prst, i njega opusti, neka bude opušten i mekan. Sva je napetost otišla...</p> <p>I kad su ti i ruke potpuno opušteno, možeš preusmjeriti pažnju na svoj trbuh... Sada uvuci trbuh da bude potpuno ravan kao daska.. Hajde, zategnite trbuh čvrsto I čim opaziš da ponovno zadržavaš dah, opusti trbuh... Dok izdišeš, tvoj se trbuh opušta i postaje mekan... Kada je stvarno jako mekan, obrati pažnju na svoje disanje. I kako ti se trbuh pomiče gore dok udišeš i dolje dok izdišeš. Možeš li to osjetiti?</p> <p>I dok se tvoj trbuh nježno podiže i spušta, usmjeri pažnju na svoje noge. Sada pritisni koljena jedno o drugo, pritisni ih čvrsto jedno o drugo.. Stegni sve mišiće u nogama i u stopalima. Pa skvrči i nožne prste! Osjeti napetost u svojim nogama. A zatim ponovno otpusti napetost. Tvoje su noge ponovno mekane. Koljena odvojena. Prsti na nogama opušteni. Cijelo tijelo ti je opušteno.... Ostani gdje jesi. Opušten/a. Točno tamo gdje jesi.. Nema potrebe da odmah ustaješ. Nema potrebe da išta radiš.</p>

Uputa	Rasprava: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kako ste sada?</li><li>• Osjećate li se opušteno?</li><li>• Sviđa li vam se taj osjećaj?</li><li>• Je li se netko na kraju možda osjetio kao da će zaspati?</li><li>• Što mislite kada biste se mogli na ovaj način opustiti? Zašto bi vam baš tad to pomoglo?</li></ul>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kroz vođenu aktivnost djeca će naučiti tehnike disanja i opuštanja mišića.</li><li>2. Kroz raspravu će se osvrnuti na situacije koje im izazivaju stres te razmisliti o primjenjivosti naučene tehnike.</li></ol>

Naziv aktivnosti „DOBAR PRIJATELJ“	
Cilj	1. Naučiti grupu pozitivnom samogovoru
Trajanje	20 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>1. Dio- rasprava</p> <p>Kada ste pod stresom, s kim volite popričati da vam bude bolje? Zašto? Što ta osoba radi/govori da želite s njom razgovarati? Kako vam pomaže? A kako se vi ponašate kada netko do koga vam je stalo dođe pričati o nekom problemu? Kako se ponašate? Što im pokušavate reći? Zašto?</p> <p>2. Dio- pozitivni samogovor</p> <p>A sada želim da zamislite neku situaciju zbog koje ste malo ljuti na sebe. Nešto što vas čini malo nervoznim, nešto što vam izaziva stres.</p> <p>Jeste? Super!</p> <p>A sada želim od vas da razmislite o tome kako bi to bilo da se sami prema sebi ponašate sa suosjećanjem, dobroćudno- onako kako se ponašate prema svojim prijateljima i kako se oni ponašaju prema vama. Ljudi po prirodi vole biti dobri i ljubazni prema ljudima do kojih im je stalo, a mogu im i oprostiti njihove greške- zato što je svima jasno da nitko nije savršen.</p> <p>A ipak nam je nekad teško biti tako ljubazan i prema sebi. Zato nekad nije loše vježbati kako biti prijatelj samome sebi, kad nas gnjavi onaj glas u glavi kojeg svi nekad čujemo, koji nam govori koliko smo i kako pogriješili. Sad želim da ponovno zamislite onu neugodnu situaciju i budete sami sebi prijatelj (u sebi). Dajte sami sebi malo podrške! Poanta priče nije da sami sebi govorimo kako ništa nikada nismo pogriješili, ali nije loše nekad se podsjetiti i naših pozitivnih strana i kvaliteta (možda super crtam, ili sam dobar u školi, ili sam dobar prijatelj/ica, brat, sestra, kćer, sin) i reći sam sebi da je nekad ok pogriješiti, jer ipak nitko nije savršen. Vježbajte kako oprostiti samima sebi, a to vam može pomoći i da rjeđe mislite da vas drugi jako osuđuju.</p> <p>Za kraj, želim da sami sebi date onu podršku koju volite da vam drugi daju- fizički- potapšajte sami sebe po leđima, zagrlite sami sebe, potapšajte se po glavi!</p> <p>Bravo</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	1. Kroz raspravu o ponašanju u bliskim odnosima prema drugim ljudima, osvijestiti i naučiti mehanizme pozitivnog samogovora.



## Radionica 5

Naziv aktivnosti „NI NEUGODA NIJE TAKO STRAŠNA“	
Cilj	1. Naučiti se nositi s neugodnim situacijama
Trajanje	15 minuta
Potrebni materijali	Papir i olovka
Uputa	<p>Voditelj:</p> <p>Nekada nam se može dogoditi da zamišljamo situacije koje nam izazivaju značajnu neugodu. Možda nas je nečeg strah, ili smo možda na nekoga ljuti ako osoba nije postupila na način na koji smatramo da je trebala. Nekad nas je toliko strah neke situacije da nam i tijelo reagira i javlja nam se mučnina- zbog čega onda neke stvari niti ne želimo pokušati napraviti. Nekad nas je na primjer toliko strah da ćemo napraviti pogrešku, da zbog toga niti nećemo pokušati nešto novo.</p> <p>Jedan od načina na koji se možemo nositi s ovim problemom je da se malo odvažimo- namjerno se izložimo riziku i uhvatimo se u koštac s tim neugodnim osjećajima! Cilj je samo da dopustimo tim osjećajima da budu tu. Kada se naučimo bolje tolerirati osjećaje neugode, lakše nam se ponašati hrabro i pokušati neke stvari zbog kojih nam je inače neugodno! Idemo pokušati!</p> <p>Stavite olovku na papir ispred vas i zatvorite oči. Sad zamislite neku situaciju gdje ste se osjetili neugodno zbog nečega što ste napravili, ili kad ste se uzrujali zbog nečega što je vaš prijatelj/mama/tata/brat/sestra napravili. Pokušajte se točno sjetiti koje ste osjećaje u tom trenutku proživljavali, a dok se prisjećate tih osjećaja i kako vam je bilo, možete početi olovkom crtati po papiru. Slobodno škrabajte, šarajte, vrtite se olovkom po papiru kako vam god odgovara.</p> <p>Pokušajte se „uživjeti“ u taj osjećaj neugode, koliko god oni bili neugodni. A sad ostanite s tim osjećajima koliko god vam treba da se na njih naviknete. Primijetite i što se događa s vašom rukom koja šara po papiru. Kako ste se navikavali na neugodan osjećaj, počinjete li malo opuštenije šarati, nježnije pritiskati papir?</p> <p>Kako ste sad? Jeste li se uspjeli uživjeti u neugodne osjećaje? Koliko vam je dugo trebalo da se na njih naviknete, a onda da se smanji i neugoda koju osjećate? Je li vam na kraju bilo manje neugodno nego na početku?</p> <p>Ova vježba vam doista može pomoći da se „istrenirate“ da neugodni osjećaji nisu „jači od vas“, a i da imate snage da ih izdržite!</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	1. Kroz izlaganje neugodnim osjećajima u sigurnom okruženju, članovi grupe uče ih se tolerirati i razvijaju otpornost i snagu da se uključe u različite aktivnosti, iako im one možda izazivaju neugodu.

Naziv aktivnosti „ŽIVI PRSTI“	
Cilj	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prebacivanje fokusa na tijelo</li> <li>2. Aktivacija i opuštanje</li> <li>3. Učenje jednostavne tehnike opuštanja</li> </ol>
Trajanje	5 minuta
Potrebni materijali	/
Uputa	<p>Voditelj daje uputu i vodi grupu kroz cijelu aktivnost:</p> <p>Pogledajte u svoje ruke. Zamislite da su vaši prsti na rukama životinje ili ljudi. A sad zamislite da se tuku, ali u šali! Neka se igraju tučnjave. Zapletite ih a zatim ponovno raspletite. A sada neka polako stanu i umjesto toga se slobodno kreću. Neka se vaši prsti slobodno kreću jedan oko drugoga, bez dodirivanja. A sada neka vaši prsti nježno glade jedan drugoga. A sada neka se ponovno potuku. Miču se sve brže i brže. Polako usporavaju... Osjećate li kako kroz njih prolaze lagani trnci? Neka se vaši prsti ponovno slobodno kreću jedan oko drugoga. Ponekad, ako to budete činili dovoljno nježno i polako, moći ćete osjetiti energiju između prstiju, premda se ne dodiruju. Kao da vas nešto draška, kao da gladite nešto jako mekano. Osjećate to? Poigrajte se malo s tom energijom. Zamislite da držite loptu punu energije. Osjetite njezinu veličinu. Približite ruke i raširite ih, cijelo vrijeme obraćajući pozornost na osjećaj da vam se lopta puna energije nalazi između njih. A sada opustite šake da slobodno vise, kao da su otišle na spavanje.</p> <p>Rasprava nakon aktivnosti:</p> <p>Kako Vam je bilo? Jeste li se uspjeli koncentrirati na svoje prste i zamisliti svoje prste kako se tuku?</p> <p>Dok ste to radili, jeste li se osjećali nervozno, ili ste uspjeli svu pažnju držati na svojim prstima?</p> <p>Kada ste na kraju igre opustili šake, kako ste se osjećali?</p> <p>Kad biste mogli ponoviti ovakvo nešto, postoje li situacije u kojima bi vam dobro došlo da se osjećate opušteno kako ste se osjećali na kraju aktivnosti?</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kroz vođenu aktivnost, fokus članova grupe u potpunosti je usmjeren na igru s prstima.</li> <li>2. Kroz izvođenje pokreta s prstima, u početku se izaziva aktivacija, nakon koje slijedi opuštanje.</li> <li>3. Kroz raspravu se grupi ukazuje na mogućnost korištenja tehnike u stresnim situacijama, za opuštanje.</li> </ol>

**Naziv aktivnosti** **KLUPKO VUNE**

Cilj	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Međusobno povezivanje</li><li>2. Jačanje socijalne mreže</li></ol>
Trajanje	20 minuta
Potrebni materijali	Klupko vune
Uputa	<p>Aktivnost se izvodi u krugu. Djeca i voditelj/i zajedno stoje u krugu. Jedan od voditelja ima klupko vune s kojim započinje aktivnost tako da postavi jednostavno pitanje za upoznavanje, npr. koja ti je najdraža boja, što te čini sretnom/im, koje ti je omiljeno jelo, hobi ili godišnje doba.. Zatim voditelj držeći početak vune baca klupko osobi koja odgovara na pitanje. Nakon što odgovori na pitanje, osoba zadržava nit i ostatak klupka baca sljedećoj osobi koja također treba odgovoriti na prvotno pitanje. Kada svako u krugu kaže odgovor, klupko ponovno završava kod voditelja, a u krugu je nastala mreža koja povezuje sve članove.</p> <p>Voditelj postavlja novo pitanje te se ponovno baca vuna kao i u prvom krugu. Tako se postavi nekoliko pitanja i svakom učeniku se pruži prilika da na njega i odgovori. Na kraju je važno prokomentirati i kako je međusobno druženje i upoznavanje utjecalo na povezanost, baš kao što su sada svi povezani nitima vune. Po završetku aktivnosti može se napraviti fotografija stvorene mreže za uspomenu.</p>
Kako aktivnost doprinosi postizanju ciljeva?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Učenici su osnažili svoju socijalnu mrežu tako što su se bolje upoznali i povezali.</li><li>2. Izrađena je zajednička fotografija koja ostaje kao podsjetnik međusobne povezanosti.</li></ol>



# Literatura:

Pregrad, J. (Ur.) (1996). *Stres, trauma, oporavak: udžbenik programa "Osnove psihosocijalne traume i oporavka"*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Bunčić, K., Ivković Đ., Janković J. i Penava, A (2007). *Igrom do sebe*. Zagreb: Alinea.

Bencarić, B. (2020). *Nošenje sa stresom*. Preuzeto 8.9.2023. s adrese: <https://www.kakosi.hr/2020/09/08/nosenje-sa-stresom/>.

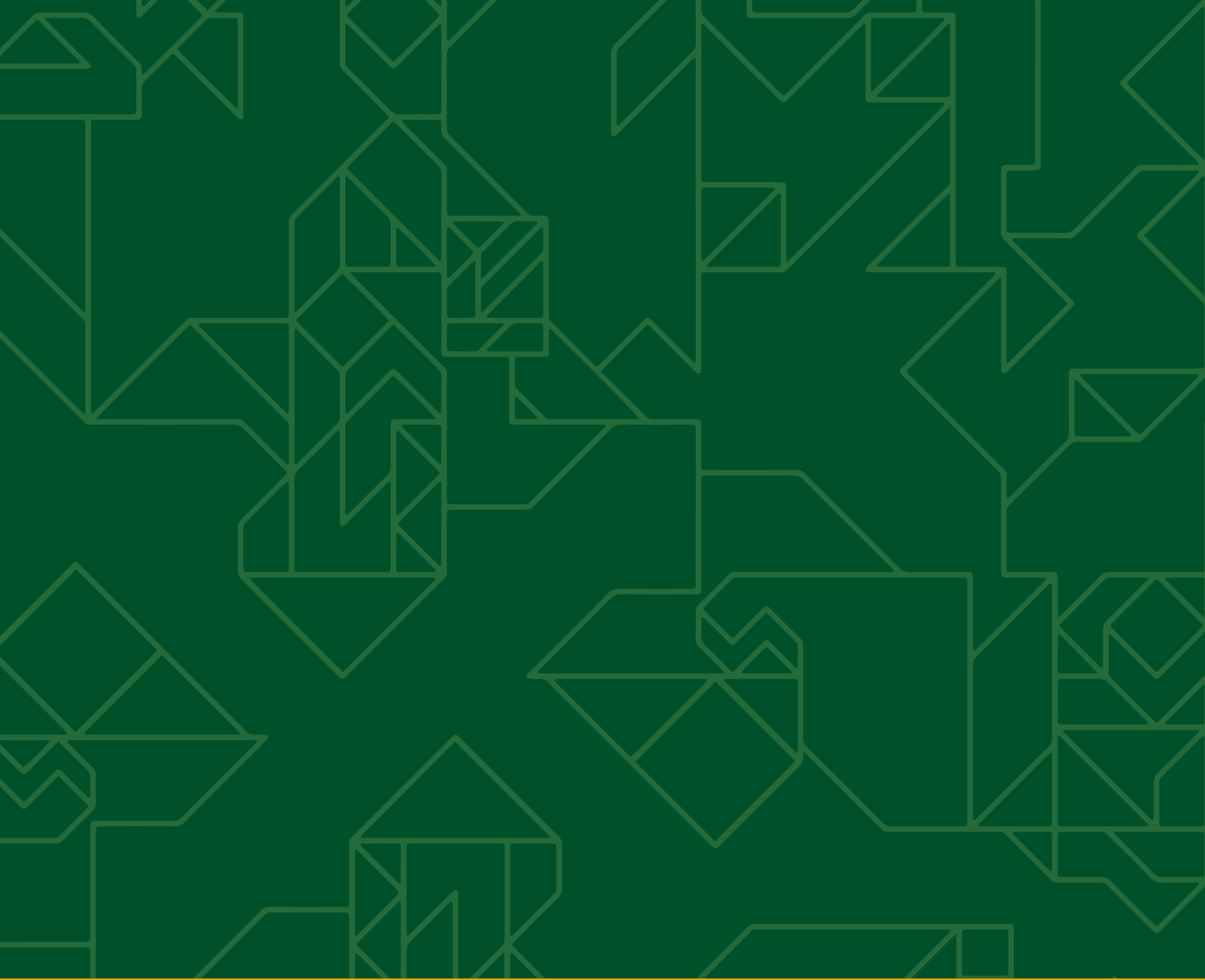
Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144. doi:10.1007/s10826-009-9282-x.

Cervantes, C. M., i Porras, J. (2015). Physical activity and stress reduction in elementary school children. *Education and Health*, 33(4), 79-84.

CeZaM (2021). *Što je stres? I kako se nositi s njime?*. Preuzeto 8.9.2023. s adrese: <https://czmz.hr/sto-je-stres-i-kako-se-nositi-s-njime-prirucnik/>.

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., i Diamond, A. (2013). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 49(2), 1-15. doi:10.1037/a0029173.

Smith, E.E., Nolen Hoeksema, S., Frederickson, B.L., Loftus, G.R., Bem, D.J. i Maren, S. (2007). *Uvod u psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



**amazonas**

Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Udruge Amazonas. Za više informacija o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)