

## Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Co-funded by  
the European Union



Udruga Studio B



YOUTH POWER  
Germany



YOUTH POWER  
Austria



YOUTH  
POWER

## PRIRUČNIK S KURIKULUMOM

# "OD PREOPTEREĆENOSTI DO MANJE STRESA"

ZA RAZVOJ KOMPETENCIJA OSOBA KOJE RADE S MLADIMA ZA  
OSMIŠLJAVANJE OBRAZOVNIH AKTIVNOSTI O SVIJEŠTI O STRESU I  
REGULACIJI STRESA ZA MLADE

# SADRŽAJ

Sažetak projekta	1
<b>PRIRUČNIK</b>	
1. Naš pristup učenju o upravljanju stresom	3
2. Stvaranje grupe, stvaranje sigurnog okruženja	5
3. Što je stres?	9
3.1. Stresori	14
3.2. Odgovor tijela na stres	19
4. Stres menadžment	21
4.1 Stilovi suočavanja i adolescencija	23
5. Body based strategije i stres menadžment	26
5.1. Disanje i stres	27
5.2. Tehnike relaksacije tijela (meditacija, umirujući zvukovi)	30
5.3. Držanje tijela (i fizički kontakt)	31
5.4. Kretanje tijela (i priroda)	33
6. Emocionalna inteligencija kao strategija stres menadžmenta	34
7. Kognitivne strategije upravljanja stresom	43
<b>KURIKULUM</b>	47
<b>IZVORI</b>	64

## SAŽETAK PROJEKTA

**Naziv projekta: „DIGITALNA TRANSFORMACIJA INKLUZIVNOG RADA S MLADIMA“**

**Broj: 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214**

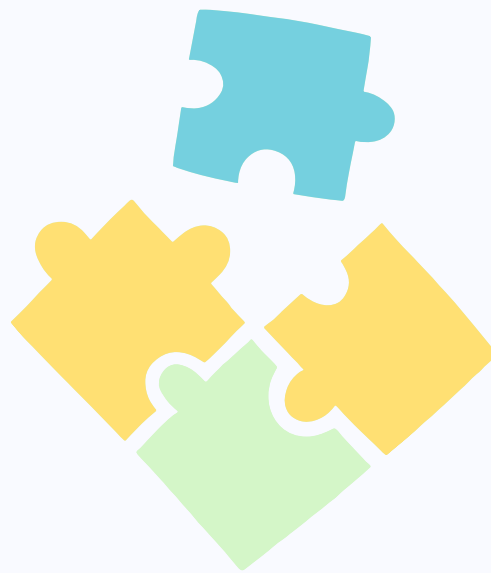
„Digitalna transformacija inkluzivnog rada s mladima“ je projekt Partnerstva za suradnju u okviru Erasmus+ KA2, čiji je koordinator Udruga za promicanje aktivnog sudjelovanja Studio B; iz Hrvatske, dok konzorcij projekta čine organizacije Youth Power Germany e.V., Youth Power Austria i Ung Kraft Švedska. Projekt je sufinanciran od strane Europske unije kroz program Erasmus+, odobren od strane Agencije za mobilnost i programe Europske unije, s ukupnim grantom od €250,000.00.

Trajanje projekta je 24 mjeseca, od 1. siječnja 2023. do 31. prosinca 2024. Sve organizacije u partnerskom konzorciju rade s mladima koji se suočavaju s raznim preprekama, od ekonomskih i geografskih do socijalnih i kulturnih, koje ih sprječavaju u aktivnom sudjelovanju i koristima ostvarenim kroz sudjelovanje u aktivnostima rada s mladima. Sve te prepreke dodatno su se pojačale tijekom COVID-19 pandemije, koja nas je usmjerila prema digitalizaciji našeg rada.

Međutim, gore navedeno je imalo i jedan pozitivan učinak - otkrili smo da s digitalnom transformacijom rada s mladima možemo dosegnuti one mlade koji su inače isključeni iz bilo koje vrste rada s mladima (mladi nedostupni tradicionalnim metodama). Projekt ima za cilj digitalno transformirati inkluzivni rad s mladima na međunarodnoj razini, što znači da su svi ciljevi i aktivnosti projekta usmjereni prema uključivanju digitalnih alata u naš rad. Usvajanjem inovativnih digitalnih metoda poučavanja povećat ćemo kvalitetu rada s mladima i potaknuti uključivanje mladih s manje mogućnosti, a diseminacijom rezultata dosegnut ćemo veliki broj aktera i ojačati transnacionalnu i međusektorsku suradnju.

Navedeno će se postići provedbom sljedećih planova:

- Razvoj 4 lokalne strategije za digitalnu transformaciju inkluzivnog rada s mladima;
- Razvoj 5 višejezičnih neformalnih obrazovnih programa za osobe koje rade s mladima u tradicionalnom i digitalnom obliku;
- Razvoj Virtualnog inkluzivnog centra (VIC) za digitalnu transformaciju rada s mladima.



**Prema postavljenim ciljevima i provedenim aktivnostima postići ćemo sljedeće ishode i rezultate:**

- Razvijene inovacije za povećanje kvalitete inkluzivnog rada s mladima, primjenjive na lokalnoj (Strategija) i međunarodnoj razini (neformalni inkluzivni programi, VIC);
- Omogućeno marginaliziranim mladima učenje u virtualnom okruženju;
- Ojačano 25 organizacija civilnog društva za digitalizaciju rada s mladima;
- Ostvarena transnacionalna i međusektorska suradnja;
- Realiziran doprinos u stvaranju rješenja za zelenu tranziciju u skladu s Europskim zelenim planom.



## 1. Naš pristup učenju o upravljanju stresom

Adolescencija je razdoblje obilježeno nizom turbulencija, kako za adolescente tako i za njihovo socijalno okruženje. Nažalost, izloženost svakodnevnim mikro-stresorima (nezadovoljstvo, strah, sukobi, nesporazumi, izbor karijere, obveze oko fakulteta) nešto je što je postalo gotovo neizbježno.

Kako se mladi nose sa stresom i koliko je danas vidljiva ta izloženost najbolje govore podaci o važnosti i značaju prevencije stresa. Mladi su mentalno zdravlje postavili kao cilj broj 5 Agende za mlade (2019-2025). Jedna od predloženih strategija je pružanje obrazovanja mladima koje gradi emocionalne vještine i sposobnost upravljanja vlastitim mentalnim zdravljem.

Ako uzmemo u obzir definiciju pozitivnog mentalnog zdravlja kao stanja dobrobiti u kojem "pojedinaac shvaća svoje vlastite sposobnosti, može upravljati normalnim životnim stresovima, može efikasno raditi i sposoban je igrati ulogu u svojoj zajednici", tada učenje djece i mladih o upravljanju stresom predstavlja faktor koji štiti njihovo mentalno dobrobit i zdravlje.

S Covid-19 pandemijom postale su još vidljivije posljedice pandemije na mlade u globalnoj krizi. Socijalna izolacija, gubitak volje i motivacije za obavljanje svakodnevnih aktivnosti, nesigurnost i strah za vlastitu budućnost, razvoj brojnih psiholoških poremećaja (anksioznost, depresija), sve su to posljedice na koje je pandemija imala znatan doprinos.

Pružatelji mentalnog zdravlja vrlo često koriste pristup za uklanjanje/smanjenje ovih posljedica. Ono što smo naučili iz tog razdoblja je da mladi trebaju biti podržani na različite načine prije nego što različitost i teška vremena poljuljaju njihovu otpornost ili snagu karaktera.

Trebaju imati priliku učiti o stresu u životu i kako se s njim nositi kao način promicanja njihovog mentalnog zdravlja. Zato preferiramo naglasak na prevenciji, sprečavanju pojave simptoma, i samim time posljedicama koje ti simptomi sa sobom donose, dakle prvenstveno ranoj intervenciji.



Kao tim psihologa koji rade s mladima i treneri za rad s mladima za koje je mentalno zdravlje neodvojivi dio agende bilo kojeg rada s mladima, osmislili smo ovaj program učenja o i za upravljanje stresom.

Kroz metodologiju neformalnog obrazovanja u radu s mladima, psihološko-obrazovne teme povezane sa stresom mogu se mladima približiti na sveobuhvatan način, jer takvi programi pokrivaju fizičke, emocionalne, socijalne i kognitivne aspekte suočavanja s problemima stresa.

Kroz takve programe psihološke prevencije za mlade, mladi imaju priliku otkriti svoj identitet, vlastite unutarnje vrijednosti, prakticirati emocionalne strategije ili vještine rješavanja sukoba, jačati osobne kapacitete i snage (znanje, vještine), stvoriti sigurno socijalno okruženje unutar grupe kako bi u budućnosti mogli se zdravije i učinkovitije nositi sa stresom i stresnim situacijama.

Stoga je vrlo važno mladima prenijeti važnost i značaj korištenja stečenih vještina kroz radionice kako bi se smanjila mogućnost pojave simptoma i posljedica stresa.

Ovaj priručnik sadrži sve teme potrebne za vođenje programa edukacije prema našem kurikulumu. Program slijedi logiku i principe neformalnog obrazovanja, i nakon uvodnog dijela, koji je neizostavan kada je riječ o psihološkim iskustvenim radionicama, slijede konceptualni dijelovi o stresu i upravljanju stresom.

Nakon obrazovnog dijela, sudionici praktično djeluju i osmišljavaju buduće radionice kako bi povećali otpornost mladih s kojima rade.



## 2. Stvaranje grupe, stvaranje sigurnog okruženja

Mentalno zdravlje još uvijek je donekle povezano s određenom stigmatizacijom i nije lako govoriti i dijeliti o osobnom mentalnom zdravlju, bilo s prijateljima ili strancima.

Cilj aktivnosti neformalnog obrazovanja (NFE) u ovom kurikulumu je razviti kompetencije osoba koje rade s mladima, trenera, edukatora koje su potrebne za povećanje snage mladih kako bi postali otporniji i sposobni ublažiti stres u svakodnevnom životu i aktivno brinuti o svom mentalnom zdravlju.

Upravljanje stresom, kao i bilo koja druga vještina, razvija se kroz praksu i primjenu. Teorijska osnova je potrebna da bi se znalo o čemu se radi, ali nije dovoljno samo čitati i razmišljati. Bitno je primijeniti i isprobati u praksi.

To podrazumijeva pokušaje i pogreške, podrazumijeva nespretnost i frustraciju na početku, to je integralni dio svakog učenja.

Da bi se prešlo s teoretskog znanja o upravljanju stresom na istraživanje i dijeljenje osobnih iskustava vezanih uz stres, osjećaje i ponašanja kada su pod stresom i prakticiranje alata i tehnika koji pomažu u suočavanju sa stresom, mladi moraju osjećati sigurnost, poštovanje i jednakost.

U tim aktivnostima mladi moraju izaći iz svoje zone udobnosti kako bi naučili kako upravljati stresom, biti ranjivi, priznati slabosti, biti svoji, i za to im je potrebno sigurno okruženje.

Stvaranje sigurnog prostora za učenje jedno je od glavnih načela neformalnog obrazovanja. Siguran prostor je prostor koji, bilo tehnički ili emocionalno, treba pružiti jednake mogućnosti, zastupljenost i mogućnosti komunikacije za mlade u okruženju poštovanja i razumijevanja, koje eliminira opresivna ponašanja, prepoznaje borbu i potiče dijalog.

To je posebno važno kada se bavimo "osjetljivim" temama i stavovima sudionika.

Pored sigurnog prostora kao jednog od načela NFE-a, postoje i druga načela kojih mi kao osobe koje rade s mladima/facilitatori/treneri moramo biti svjesni.





Pored sigurnog prostora kao jednog od načela NFE-a, postoje i druga načela kojih mi kao osobe koje rade s mladima/facilitatori/treneri moramo biti svjesni.

To može zvučati kao zdrav razum, ali vaše aktivnosti moraju biti usmjerene na učenika, što znači da moraju biti bazirane na specifičnim potrebama (za učenje) vaših mladih.

Morate poznavati i razumjeti njihovu situaciju i izazove s kojima se suočavaju, kako biste mogli prilagoditi metode njihovim potrebama, dati im teorijsku podlogu o stresu koju mogu razumjeti i posebno odabrati alate i tehnike koje im mogu pomoći u suočavanju sa stresom.

Ciljevi i aktivnosti trebaju biti planirani, ali ne zaboravite biti fleksibilni jer svaka mlada osoba ima različite potrebe. Uvijek postoji raznolikost stilova učenja i potreba za učenjem u grupi, pa trebate biti fleksibilni i prilagoditi svoj pristup svakoj specifičnoj grupi, kao i odabrati raznolikost metoda.

Neki mladi preferiraju razmišljati sami, neki vole dijeliti u grupi, neki će radije govoriti o svom stresu, a neki će ga radije nacrtati ili izraziti na neki drugi način. Imajte na umu da svi sudionici neće imati rječnik za izražavanje kako se osjećaju pod stresom, ovdje različite kreativne metode mogu pomoći.

Sudjelovanje u aktivnostima neformalnog obrazovanja (NFE) treba biti dobrovoljno; mladi sami trebaju odlučiti žele li sudjelovati u bilo kojem dijelu aktivnosti. Kao osobe koje rade s mladima/facilitatori/treneri možemo ih motivirati i poticati, ali na njima je da odluče žele li sudjelovati ili ne.

Imajte to na umu kod nekih predloženih aktivnosti, kada ih pozivate da podijele nešto osobno i ranjivo o sebi, dajte im priliku da dijele, ali im također dajte do znanja da mogu podijeliti onoliko koliko se osjećaju ugodno.

Također mogu odlučiti da ne žele dijeliti, i to je u redu. Mladi trebaju imati aktivnu ulogu u ovom procesu učenja, trebaju imati priliku dijeliti, istraživati, raspravljati kako bi preuzeli odgovornost za vlastito učenje i učenje grupe.



Govoreći o upravljanju stresom, možemo dati informacije o stresorima, ali oni će trebati podijeliti, na primjer, svoje individualne stresore i kako stres utječe na njih osobno.

Potičući dijeljenje i razmjenu u grupi, sudionici će imati priliku učiti empatiju i kako drugi ljudi rješavaju stres, što može poboljšati njihove osobne vještine i stavove upravljanja stresom.

U NFE-u grupa je izvor učenja, jer grupa služi kao izvor motivacije, raznolikog znanja i iskustava, empatije, kreativnosti i zabave. Zajedno kao grupa, sudionici imaju priliku eksperimentirati, djelovati i reflektirati zajedno kako bi učili.

Imati podršku vršnjaka i osjećati se povezano s grupom daje mladima osjećaj pripadnosti i vrijednosti, što im pomaže razviti samopouzdanje.

Pripadanje pozitivnoj i podržavajućoj grupi vršnjaka također pomaže mladima učiti važne socijalne i emocionalne vještine, poput osjetljivosti na tuđe misli, osjećaje i dobrobit.

Sve to igra važnu ulogu u učenju kako smanjiti stres i negativne posljedice stresa na mlade. Osim velikog utjecaja grupa vršnjaka, ne zaboravite da mladi traže podršku i pozitivne uzore u odraslima.

Ovdje je važna uloga roditelja ili skrbnika, ali i vas kao osobe koja radi s mladima/facilitatora/trenera, posebno ako nemaju podršku od svojih roditelja/skrbnika. Učit će iz vašeg primjera, pa im pokažite empatiju i poštovanje, pružite podršku i budite otvoreni s njima.

U predloženim aktivnostima primijetit ćete nekoliko aktivnosti usmjerenih na svjesnost, jer prema konceptu iskustvenog učenja, sudionici uče čineći.

**Imat će priliku prakticirati različite tehnike koje mogu smanjiti stres i osvjestiti koje su za njih najkorisnije.**

NFE ima holistički pristup učenju, jer se fokusira na kognitivne, emocionalne i fizičke razine učenja, i iz tog razloga je sjajno okruženje za rješavanje teme stresa i upravljanja stresom na sve tri razine.



Bez obzira na sadržaj ili temu aktivnosti, neformalno obrazovanje (NFE) uvijek treba biti zasnovano na vrijednostima koje sudionicima omogućavaju stjecanje ključnih kompetencija koje doprinose njihovom osobnom ili profesionalnom razvoju, socijalnoj uključenosti, aktivnom sudjelovanju i građanstvu, te vrijednostima ljudskih prava.

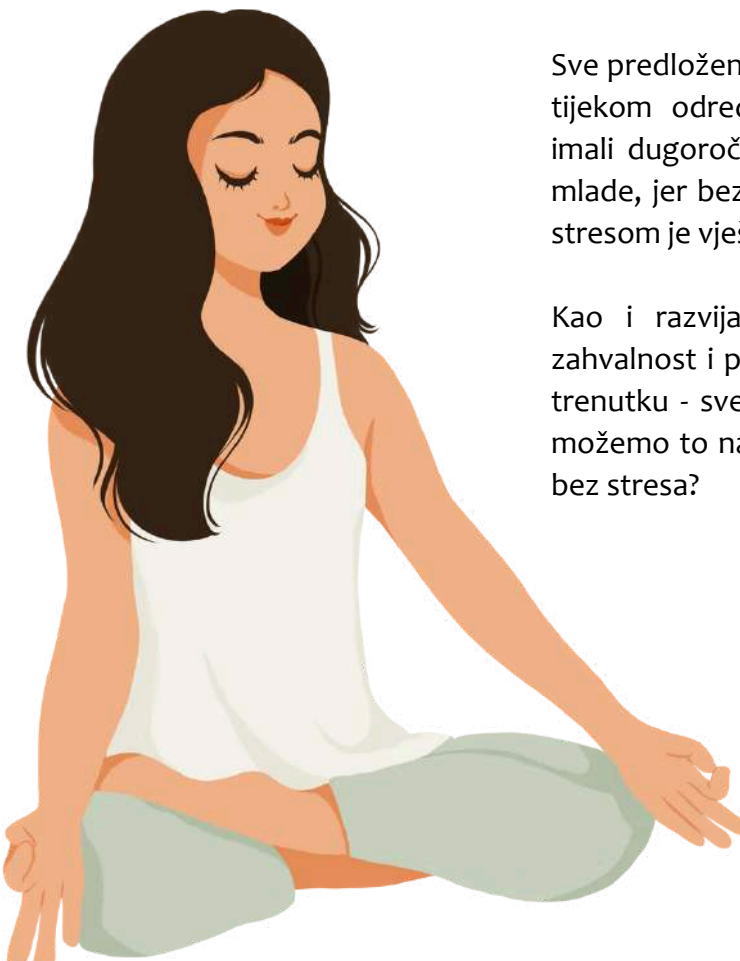
Stoga, treba biti otvorena i dostupna svim mladima, bez obzira na njihovu socijalnu, kulturnu, ekonomsku, obrazovnu ili vjersku pozadinu i mogućnosti.

Mentalno zdravlje utječe na sve mlade, a posebno one koji se suočavaju s izazovima i teškoćama, poput diskriminacije ili ekonomskih prepreka, pa bi se aktivnosti NFE-a trebale posebno fokusirati na njih.

Za stvaranje sigurnog okruženja potreban vam je dosljedan pristup tijekom cijelog treninga, ali je ključno postaviti temelje prvog i drugog dana.

Od početnog večernjeg dočeka do uvodnih aktivnosti treninga, upoznavanja i izgradnje tima, odabrali smo aktivnosti koje doprinose izgradnji povjerenja, otvorenosti i prihvaćanja u grupi.

Imajući na umu da je učenje dugoročni proces, kada je riječ o suočavanju sa stresom ne postoji čarobni štapić ili trenutačni uspjeh.



Sve predložene alate i tehnike potrebno je prakticirati tijekom određenog vremenskog razdoblja kako bi imali dugoročni učinak. Motivirajte i ohrabrite svoje mlade, jer bez obzira na njihovu situaciju, upravljanje stresom je vještina koja se može naučiti.

Kao i razvijanje pozitivnog stava, fokusiranje na zahvalnost i pozitivne aspekte života kao i življenje u trenutku - sve to pomaže u suočavanju sa stresom i možemo to naučiti prakticiranjem. Jer, postoji li život bez stresa?

### 3. Što je stres?

Stres je sastavni dio ljudskog života. Gotovo je nemoguće zamisliti svakodnevni život bez njega. Iako se koncept stresa povezuje s nečim negativnim, nečim što bi trebalo izbjegavati, nemoguće je spriječiti da uđe u život osobe.

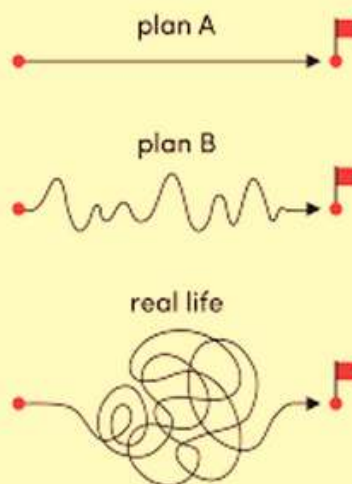
Stres je uvijek bio viđen kao nešto bez čega bi ljudsko postojanje, razvoj i napredak bili upitni jer tjera osobu na promjenu, produktivnost i korak naprijed. Stres je definiran kao prirodna pojava prilagodbe organizma na specifičan životni izazov, događaj ili situaciju, stanje koje dovodi do promijenjene ravnoteže i zahtijeva prilagodbu.

Odgovor na stres i sama reakcija na stres ovise o veličini promjene koju osoba doživljava, te individualnoj procjeni kako i na koji način se prilagoditi.

U svakodnevnom životu, stres se pojavljuje kao prijeteća situacija na koju pojedinac ima odgovarajuću ili manje odgovarajuću reakciju.

U nekim situacijama, stanje stresa može se promatrati kao bilo koje stanje u kojem se osoba osjeća ugroženom na psihološki, fizički ili socijalni način.

Osim toga, pojedinac može procijeniti i doživjeti situaciju kao stresnu kada je fizička, psihološka ili socijalna sigurnost osobe bliske njima (obitelj, prijatelji, kolege, poznanici) ugrožena.



(Image source: Freepik.com)

**Koncept stresa i njegova upotreba mogu se identificirati na tri načina, a to su:**

- Stres kao unutarnje stanje organizma;
- Stres kao vanjski događaj;
- Stres kao iskustvo koje proizlazi iz interakcije između pojedinca i njihove okoline (Lazarus i Folkman, 2004).



Kada se govori o stresu kao unutarnjem stanju organizma, to uključuje niz fizioloških i psiholoških reakcija koje su usmjerene prema i povezane s nervnim, endokrinim i imunološkim sustavima unutar tijela.

U ovom kontekstu, stres je karakteriziran kao negativna pojava, koja nosi niz neprimjerenih posljedica za ljudski organizam. Međutim, čak i u ovom aspektu postoji bitna karakteristika, a to je da različiti pojedinci doživljavaju i reagiraju na stres na različite načine.

Stres kao vanjski događaj, u suvremenom dobu, više se promatra kao situacija koja možda nije visoko traumatična, nego kao svakodnevna pojava koja je prisutna u životima svih pojedinaca.



To uključuje pitanja povezana s zaposlenjem, odabirom studijskog smjera, akademskim odgovornostima, društvenim pritiscima i odnosima s romantičnim partnerima.

Stres kao interakcija između pojedinca i njihove okoline odnosi se na osobno iskustvo vlastitog okruženja.

U ovom kontekstu, postoje dva tipa procjene zahtjeva okoline: primarna i sekundarna, ovisno o kognitivnoj procjeni pojedinca.

U primarnoj procjeni, pojedinac procjenjuje zahtjeve određene situacije, uzimajući u obzir njezin utjecaj i značaj. Ponekad, situacije mogu biti percipirane kao potpuno irelevantne, pozitivne ili stresne.

Sekundarna procjena uključuje procjenu pojedinca o tome što mogu učiniti u određenoj stresnoj situaciji, koliko imaju kontrolu nad situacijom, hoće li tražiti podršku iz svoje okoline, imaju li uspostavljene načine suočavanja s izazovnim situacijama (psihološki aspekt) ili imaju li druge metode rješavanja problema kako bi osigurali svoje blagostanje.

Iz ovoga se može slobodno zaključiti da je kontrola nad stresnom situacijom određena razinom zahtjeva u situaciji, resursima suočavanja i sposobnošću primjene specifičnih strategija suočavanja u takvoj situaciji.

Kada je riječ o klasifikaciji stresa, njegova najjednostavnija podjela je na distres, koji predstavlja negativni stres — suštinski, tip stresa na koji se najčešće misli kada se kaže da je pojedinac "pod stresom".

S druge strane, postoji eustres, koji je pozitivan stres, stres koji ima pozitivan utjecaj na motivaciju, doprinosi osobnom rastu, povećava zadovoljstvo i motivaciju te poboljšava produktivnost i energiju.

Distres doista ima razne negativne posljedice za mladu osobu, koje se kreću od poteškoća s koncentracijom i kroničnog umora do izazova u svakodnevnim odgovornostima (kao što su pohađanje fakulteta, priprema za ispite i održavanje društvenog života).

Ovaj tip stresa može biti potpuna prepreka za funkcioniranje mlade osobe na više razina, te je stoga ponekad nužna intervencija s psihološkom pomoći i podrškom za ovaj tip stresa.

Za razliku od distresa, eustres se u znanstvenoj literaturi objašnjava kao zaista poželjan stres. Primjeri pozitivnog utjecaja ovog tipa stresa uključuju napredovanje u karijeri, postizanje osobnih ciljeva, akademski uspjeh i zapošljavanje.

**Međutim, važno je naglasiti i uzeti u obzir tanku liniju između ove dvije vrste stresa; ono što je za jednu osobu distres, za drugu može biti eustres i obrnuto.**

**Drugim riječima, iskustvo je potpuno individualno jer su kognitivne procjene stresa subjektivne. Ista situacija ili stresor ne moraju biti isti za svakoga.**

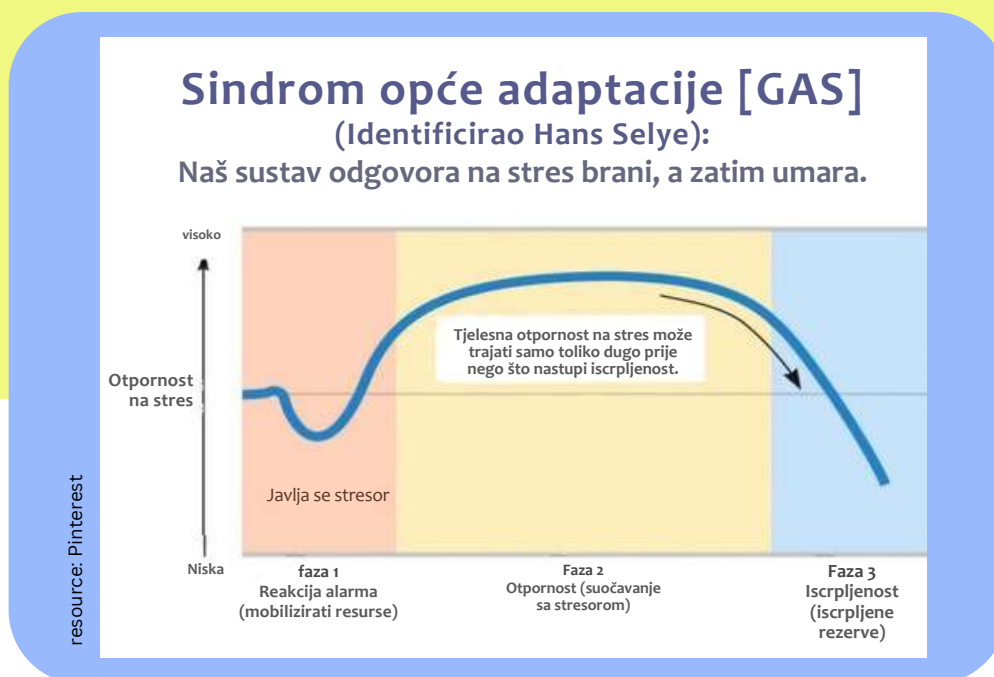


Iskustva i posljedice koje proizlaze iz stresa ovise o individualnim sposobnostima, strategijama suočavanja, razini podrške u socijalnom okruženju mlade osobe, osobnim vrijednostima i osobinama ličnosti. U pogledu osobina ličnosti, jasno je da mladi pojedinci koji su otvoreniji, društveniji, optimističniji i asertivniji pokazuju veću otpornost na stres. Oni pokazuju više pozitivnih emocija u stresnim situacijama i vjeruju da imaju kontrolu nad njima. Nasuprot tome, mladi pojedinci koji su povučeniji, nesigurniji, pesimističniji i impulzivniji imaju tendenciju doživljavati stres i stresne situacije u mnogo većem kapacitetu nego što situacija sama po sebi zahtijeva. Njihova percepcija kontrole nad stresnim situacijama je smanjena.

Kada je riječ o načinima reagiranja na stres, otkriveno je da ljudski organizam na prijetnje reagira skupom nespecifičnih reakcija poznatih kao GAS (Generalni Adaptacijski Sindrom). Zanimljiva činjenica je da ovaj sindrom predstavlja odgovor na različite vrste stresnih podražaja, ima opći učinak na gotovo sve tjelesne sustave te aktivira i pokreće mehanizme obrane i zaštite organizma (Havelka, 2002).

**GAS (Generalni Adaptacijski Sindrom) može se objasniti kroz tri faze, i to su:**

- Faza alarma ili borbe-bijega;
- Faza otpora;
- Faza iscrpljenosti - sagorijevanje.



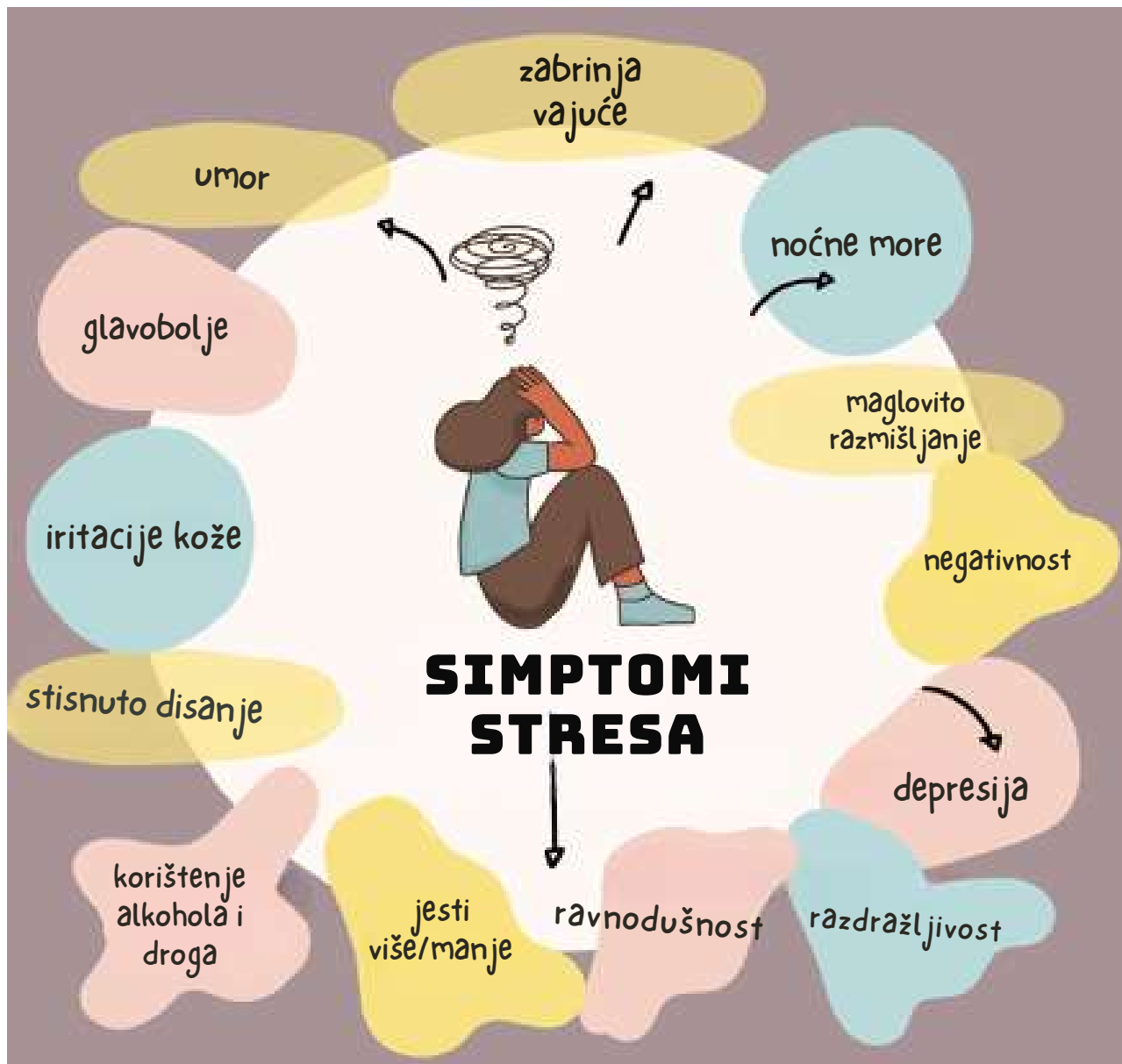
Prva faza, faza alarma, može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. U ovoj fazi tijelo se priprema (oslobađanje adrenalina, ubrzavanje srčanog ritma, napetost mišića) za borbu ili bijeg.

Druga faza, faza otpora, uključuje sve procese koji omogućavaju tijelu da se nosi sa stresom. U ovoj fazi organizam se prilagođava, koristeći sve rezerve fizičke i mentalne energije za suočavanje sa stresorom.



Treću fazu, poznatija kao sagorijevanje, karakterizira smanjena sposobnost za normalno svakodnevno funkcioniranje. Uključuje izraženu mentalnu i fizičku iscrpljenost koja kasnije može rezultirati raznim bolestima.

Stres, uz svoje vrste i načine djelovanja, donosi brojne simptome koji se mogu kategorizirati u fizičke, emocionalne, psihološke, kognitivne i bihevioralne.



## 3.1 Stresori

Stresori predstavljaju bilo koji fizički, psihološki ili socijalni podražaj koji dovodi osobu u stanje stresa (Petz, 1992). Stresori se mogu najjednostavnije promatrati kao podražaji koji zahtijevaju zadovoljenje, zahtijevaju momentalno rješavanje problema ili zahtijevaju povećanu aktivnost i prilagodbu.

U slučaju vanjskih stresora, karakteristične su prijeteće situacije koje osoba doživljava, a koje su svojstvene akutnim stresnim stanjima. To su situacije koje nas odmah uznemiruju, imaju jak intenzitet i mogu se brzo staviti pod kontrolu (npr. vatromet koji čujemo iz našeg stana može proizvesti veliku količinu stresa, ali se lako može staviti pod kontrolu: zatvaranjem prozora ili puštanjem glasnije glazbe na zvučnicima). S druge strane, unutarnji stresori više su povezani s kroničnim stresnim stanjima koja su dugotrajnija i vode do trajnih osjećaja bespomoćnosti, krivnje i anksioznosti jer osoba ne može pronaći adekvatne načine za suočavanje sa stresom i stresnim situacijama.

Osim podjele na vanjske i unutarnje stresore, koja se označava kao glavna klasifikacija, postoje dodatne podjele, a to su:

- fizički stresori;
- psihološki stresori;
- socijalni stresori (Havelka, 1990).

**Fizički stresori** odnose se na različite vanjske utjecaje (varijacije temperature, bolna stanja, buka, vika, senzorna deprivacija).

**Psihološki stresori** karakteriziraju se socijalnim sukobima. Ovaj tip stresora je jedan od najčešćih među mladim ljudima. Sukobi s kojima se mlade osobe suočavaju javljaju se u kontekstu obiteljskih odnosa, društvenih veza s vršnjacima, romantičnim partnerima i radnim kolegama.

Okidači za psihološki stres također uključuju:

- velike životne promjene (završetak škole, vjenčanja);
- kronične stresne događaje (nezaposlenost, obiteljski sukobi);
- traumatski događaji;
- svakodnevni stresori (promet, nedostatak vremena, ljudska nepristojnost itd.).

Intenzitet psiholoških stresora može varirati od blagih do izuzetno visokih.

**Socijalni stresori** odnose se na sve sukobe, katastrofe i krize koje utječu na cijelo socijalno okruženje.

Najbolji primjeri ovog tipa stresora su ekonomske krize i iznenadne promjene u socijalnim odnosima (jedan od primjera koji se svi možemo sjetiti iz nedavnih godina je Covid-19 pandemija).





Stresori koji uzrokuju stres često imaju nekoliko karakteristika. U početku, mladi ljudi mogu ih percipirati kao ekstremne, potpuno preplavljujuće i nepodnošljive.

S druge strane, mogu izazvati mješovite osjećaje, što znači da pojedinci nisu sigurni što žele, a što ne žele istovremeno, što je vrlo česta pojava među mladima, posebno kada je riječ o odabiru karijere ili odabiru romantičnih partnera.

Konačno, ono što je uvijek alarmantno je trenutak kada se stresori smatraju događajima koji su potpuno izvan kontrole i individualne moći.

Ovdje je također ključno naglasiti kognitivnu procjenu stresora, tj. kako pojedinci procjenjuju je li određena situacija stresna za njih i na koji način. Posvećenost određenom načinu razmišljanja i samo vjerovanje u njega je glavni faktor u ovoj procjeni.

To je posebno izraženo kod mladih pojedinaca, adolescenata u kojima proces formiranja ličnosti još nije završen - razdoblje u kojem je potraga za odgovorom na pitanje 'Tko sam ja?' stalna.

Mogu li odgovoriti na sve zahtjeve i očekivanja koja su mi postavljena? Može li odgovoriti i ispuniti sve svoje želje, i može li pronaći svoju ulogu i smisao?

Adolescenti tijekom ovog perioda sazrijevanja značajno se bore sa stresom i stresnim situacijama jer su njihov sustav vrijednosti i samoprocjena snažno uzdrmani i ovisni o mišljenjima drugih, posebno vršnjaka.



Važno je naglasiti i dubinu te posvećenosti jer, s jedne strane, može potaknuti osobu da traži rješenje za poboljšanje situacije, dok s druge strane može dovesti do održavanja iste razine izloženosti stresu. Sve ovo ovisi o pojedincu koji procjenjuje situaciju. Pri definiranju stresa i stresora, ključni element je osobno iskustvo da je stresor prijeteći.

Ova osobna perspektiva od ključne je važnosti, jer ne postoji socijalni konsenzus ni o kvaliteti ni o količini stresora. To znači da dvije osobe iste dobi, spola, obrazovanja i socijalnog statusa, koje su odgojene na sličan način, obavljaju sličan posao i imaju slične životne ciljeve, nužno nemaju iste stresore, ali ni iste reakcije na određeni stresor.

### **Stresne reakcije, koje dovode osobu u stanje stresa, pojavljuju se u tri oblika:**

- promjene u ponašanju;
- psihološke reakcije;
- fiziološke reakcije (Havelka i Krizmanić, 2004).

U promjenama ponašanja (bihevioralne manifestacije), vidljive su promjene u ponašanju osobe (prekomjeren unos hrane, svađe, prekomjerna konzumacija duhanskih proizvoda, alkohola, povlačenje, nedostatak interesa za svakodnevne aktivnosti). Takve promjene u ponašanju ponekad je teško razumjeti, i vrlo često mlada osoba može ne biti svjesna njih. Čak i ako su svjesni, može ih biti teško kontrolirati jer nedostaju adekvatni načini za to. Neki mladi ljudi često smatraju stres kao nešto neizbježno, nešto što se mora dogoditi, i potpuno mu se predaju. Stoga ne traže načine za suočavanje s njim.

Primjeri uključuju akademske obveze ili traženje posla. Iako te situacije mogu biti visokog intenziteta stresa za nekoga, gledaju se kao nešto što se mora izdržati, što će na kraju proći i neće ostaviti iza sebe neželjene posljedice. Međutim, s kroničnom izloženošću stresu, neželjene posljedice mogu postati prilično očite (antisocijalno ponašanje, autoagresija, agresija prema drugima, ovisnost o drogama, alkoholu itd.).

### **Psihološke manifestacije mogu se podijeliti u dvije skupine:**

- emocionalna reakcija;
- kognitivna reakcija.



Svaka stresna situacija pokreće mnoštvo emocionalnih reakcija kod pojedinca. Emocije koje proizlaze iz stresnih situacija mogu se kretati od ljutnje, mržnje, straha i bijesa do druge krajnosti, poput tuge, apatije, anksioznosti, bespomoćnosti ili osjećaja krivnje.

Takve reakcije često potpuno paraliziraju mlade pojedince od bilo kakvog dodatnog odgovora koji bi mogao smiriti ili riješiti situaciju.

Suočavanje sa stresnim situacijama na takve načine može biti izuzetno opasno i produbiti simptome, dovodeći do njihovog pogoršanja. Iako je izražavanje emocija onakvih kakve zaista jesu sasvim u redu, kada to postane jedina obrana protiv stresa i nema specifičnih mehanizama suočavanja, izražavanje emocija može postati problematično.

Međutim, ono što je značajno za odgovor na stres i stresne situacije, s druge strane, jesu emocionalno inteligentni pojedinci, odnosno emocionalna inteligencija.

Emocionalno kompetentni pojedinci su uspješniji u suočavanju sa stresom jer prepoznaju i koriste najučinkovitije strategije suočavanja, aktivno se suočavaju s problematičnom situacijom (prihvatanje problema, rad na njemu), u usporedbi s emocionalno nekompetentnim pojedincima spomenutima ranije, koji koriste pasivne strategije suočavanja, posežući za odustajanjem i bijegom.



Primjeri aktivnog rješavanja problema kod emocionalno kompetentnih pojedinaca uključuju svijest i razumijevanje emocija, prevladavanje istih, korištenje emocija za olakšavanje i procjenu emocija koje se pojavljuju u određenoj problematičnoj situaciji.

Još jedna važna karakteristika emocionalne inteligencije za prevladavanje stresa je stvaranje pozitivne samoprocjene, pozitivnog raspoloženja i povećane samopoštovanja. Ti pojedinci, zahvaljujući svom dobrom razumijevanju emocija, mogu zanemariti negativne događaje i njihove posljedice.

Kognitivne reakcije mogu biti od velike važnosti za prevladavanje stresa kod mladih pojedinaca koji su razvili vještine prosudbe, poboljšanu koncentraciju i fokus, izraženu kreativnost i sposobnost logičkog razmišljanja. S druge strane, za pojedince koji nemaju ove kvalitete, proces suočavanja sa stresom može biti zaista izazovan i prilično iscrpljujući.

U ovom dijelu priručnika samo ćemo spomenuti fiziološke reakcije kao primjer povezanosti između mentalnih i tjelesnih pojava, a detaljnije ćemo se pozabaviti time kasnije.



## 3.2 Odgovor tijela na stres



Učinak stresa na naše tijelo može imati i pozitivne i negativne učinke. Dugo vremena smatralo se da stres ima isključivo negativne posljedice za ljudski organizam i tijelo.

Međutim, brojne studije kasnije otkrile su i njegov pozitivan utjecaj. Kratkotrajni stres i stresne situacije mogu djelovati kao oblik zaštite za tijelo, jačajući otpornost na različite situacije koje mogu izbaciti osobu iz ravnoteže.

Neki od pozitivnih učinaka kratkotrajnog stresa uključuju jačanje imuniteta i raspodjelu imunih stanica iz krvi u razne organe (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Važno je naglasiti različite učinke stresa na različite pojedince. Drugim riječima, za neke ljude, stres može doista imati pozitivan, motivirajući učinak (pripremanje za ispite, adekvatna priprema za razgovor za posao, napetost koja se osjeća prije sportskog natjecanja može pojačati naš fokus i energiju).

No, usmjerimo se više na negativne učinke koje stres ostavlja za sobom. Produljena izloženost stresu značajno utječe na funkcioniranje imunološkog sustava, rezultirajući većom osjetljivošću na infekcije i maligne bolesti. Međutim, kako i na koji način stres utječe na ljudsko tijelo najbolje se može objasniti činjenicom da je stres uzrokovan hormonima nužnima za preživljavanje: adrenalinom, noradrenalinom i kortizolom.

U trenutku kada mozak percipira određenu prijetnju za pojedinca, automatski signalizira oslobađanje ovih hormona kako bi aktivirao i pripremio tijelo da se suoči s opasnošću.

Danas situacije preživljavanja nisu tako česte, ali bolest člana obitelji, nezadovoljstvo poslom, loši socijalni odnosi, poteškoće s partnerom, nezaposlenost – sve to i dalje se percipira kao prijetnje koje mozak prepoznaje i reagira oslobađanjem ova tri hormona.

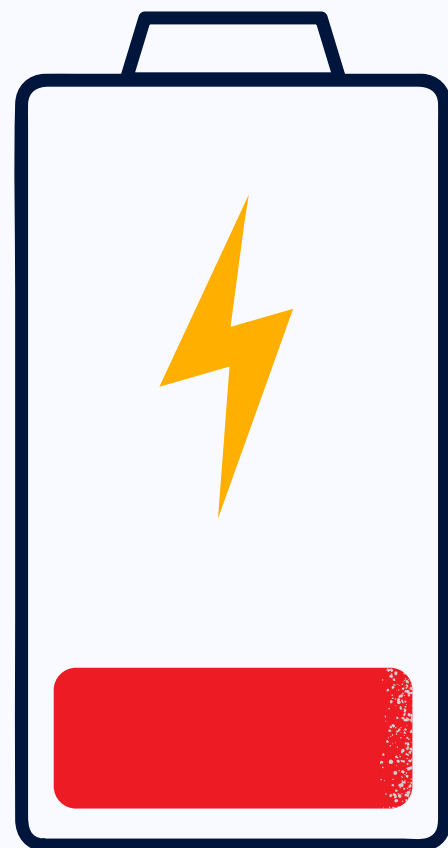
Autonomni živčani sustav igra ključnu ulogu u mobilizaciji tjelesnih resursa pod stresom. Ovaj sustav ima dvije važne komponente: simpatički i parasimpatički put koji kontrolira tjelesne funkcije poput disanja, srčanog ritma i drugih.

Simpatički živčani sustav odgovoran je za reakciju borbe ili bijega kada osoba naiđe na stresnu situaciju, pružajući tijelu dovoljno energije za reakciju. Ovaj sustav također djeluje na adrenalin, koji se izravno otpušta u krvotok, uzrokujući ubrzano kucanje srca, ubrzano disanje, brže pumpanje krvi i povećanje krvnog tlaka.

U tim trenucima pluća zahtijevaju više kisika, a ovaj dodatni kisik šalje se mozgu, povećavajući budnost i oštreci osjete vida i sluha. Ove promjene u tijelu događaju se vrlo brzo, gotovo neprimjetno za pojedinca.

S druge strane, parasimpatički živčani sustav djeluje na suprotan način od simpatičkog sustava. Nakon što prijetnja prođe, osigurava da se tijelo smiri. Njegovo djelovanje počinje kada počnu padati razine adrenalina, a osoba i dalje procjenjuje situaciju kao opasnu. U tom trenutku hipotalamus počinje proizvoditi hormone koji potiču otpuštanje kortizola, omogućavajući tijelu da ostane u stanju spremnosti i budnosti. Kako opasnost jenjava, razine kortizola se smanjuju, a parasimpatički živčani sustav pomaže tijelu da se smiri i opusti (Burchfield, 1979).

Pod povišenim razinama stresa, neki dodatni fizički simptomi stresa uključuju prekomjernu nervozu, suha usta, glavobolje, vrtoglavicu, napetost mišića, bol i pritisak u prsima, umor, gubitak ili povećanje apetita, probleme sa želucem i poremećaje spavanja.



## 4. Stres menadžment

Suvremeni način života karakterizira se kao "bolest" čovjeka 21. stoljeća. Trenutni način života, obilježen digitalizacijom, prekomjernom posvećenošću radnim obvezama, stalnom težnjom za dostupnošću svima i svemu, željom za više nego što je potrebno, nameće pojedincima zahtjeve koji ih drže u stalnom stanju stresa bez pružanja prostora i prilike za povratak u njihovu prirodnu ravnotežu, stanje mira i opuštanja.

Nažalost, okolina u kojoj je cijela generacija 21. stoljeća odrasla gotovo ne prepoznaje koncept "isključivanja" i posvećivanja sebi, što doprinosi trenutnoj rasprostranjenosti stresa.

Međutim, mora se priznati da postoji značajna razlika između onoga što osoba zaista ne može kontrolirati i onoga što je unutar njezine sfere utjecaja, ili barem može biti smanjeno u smislu razina stresa. Odabrana reakcija u stresnim situacijama može utjecati na percepciju stresa pojedinca i njegov utjecaj.

Upravljanje stresom uključuje učenje i stjecanje vještina i znanja za prepoznavanje stresnih stanja i rukovanje stresnim situacijama kontroliranjem i smanjivanjem njihovih učinaka (Zvizdić, 2009).

Stecene vještine omogućavaju osobi da se osjeća bolje i povrati kontrolu nad svojim životom, vraćajući se u stanje ravnoteže. Upravljanje stresom nije jednako za sve. Stoga je važno eksperimentirati i otkriti što najbolje djeluje za svakog pojedinca.

**Neki od sljedećih savjeta mogu biti korisni u suočavanju sa stresom i stresnim situacijama:**

**Prepoznavanje izvora stresa** - za identifikaciju stvarnih stresora u životu osobe ključno je ispitivanje vlastitih navika, stavova i izgovora. Važno je razmotriti vlastite misli, osjećaje i ponašanja koja doprinose dnevnoj razini stresa (možda se mladi ponekad pretjerano fokusiraju na akademske obveze, nesvjesni da je njihov problem odugovlačenje umjesto učenja, pripreme za ispite, prisustvovanje ispitima, prikupljanje studijskih materijala itd.).

1

2

**Odbijanje nezdravih mehanizama suočavanja sa stresom** - korištenje takvih strategija suočavanja može pružiti samo kratkotrajno olakšanje i bijeg od stresa; međutim, na duge staze, mogu uzrokovati dodatnu štetu (konzumacija alkohola, povlačenje iz socijalnog i obiteljskog okruženja, prekomjerno spavanje, odugovlačenje). Potrebno je razmotriti doprinose li ti načini suočavanja sa stresom poboljšanju emocionalnog i fizičkog zdravlja, kao i ukupnom zadovoljstvu životom.



**Vježbe za upravljanje stresom** - potrebno je razmotriti koja se strategija bira za suočavanje sa stresom. Te strategije mogu biti usmjerene na smirivanje tijela i fizičkih reakcija, razumijevanje emocija i uvjerenja koja utječu na ljudsko ponašanje, te učenje vještina koje mogu pomoći u odgovoru na stres i stresne situacije na zdraviji način (zaštita osobnih granica, traženje utjehe i podrške u socijalnom okruženju, upravljanje vlastitim vremenom, njegovanje navika pozitivnog razmišljanja).

3

4

**Kretanje** - iako je vrlo teško prisiliti se na bilo kakvu aktivnost tijekom stanja stresa, to je bitno za prevladavanje i smirivanje simptoma. Fizička aktivnost može biti korisna u odvraćanju pažnje od svakodnevnih briga i problema.

**Povezivanje s drugima/socijalna podrška** - za mlade ljude, posebno smirujuća i podržavajuća strategija može biti socijalno okruženje i kvalitetno provođenje vremena s drugima. Među prijateljima, obitelji, voljenim osobama i kolegama, mladi pojedinci se često osjećaju sigurno, te se obično obraćaju njima za pomoć i saslušanje. Zapravo, komunikacija s bliskim osobama smatra se neosuđujućom, punom razumijevanja i pomaže potaknuti hormone koji djeluju protiv iskustva stresa.

5

6

**Dajte si priliku za odmor i opuštanje** - dosljedno pronalaženje vremena za opuštanje i odmor svakako je ključan aspekt suočavanja sa stresom. Bavljenje aktivnostima koje donose radost, odvajanje slobodnog vremena tijekom dana za sebe ponekad je od neprocjenjive važnosti.





## 4.1 Stilovi suočavanja i adolescencija

Postoje mnoge različite reakcije koje ljudi imaju kada dožive stres. Postoji još više načina na koje ljudi pokušavaju upravljati sami sa sobom u stresnim situacijama.

"Mehanizmi suočavanja su kognitivni i bihevioralni pristupi koje koristimo za upravljanje unutarnjim i vanjskim stresorima" (Algorani i Gupta, 2021. članak Berkeley Wellbeing autora Rekhy).

Naš odgovor na stresore usko je povezan s našim općim blagostanjem. Prije nego nastavimo s stilovima suočavanja, na trenutak pogledajmo koji su različiti aspekti blagostanja koji mogu utjecati na našu ranjivost kako reagiramo na potencijalno stresne situacije i kako se reguliramo kako bismo ublažili negativne učinke doživljenog stresa i postali općenito otporniji.

**Zamislite svoje zdravlje i blagostanje kao stanje koje predstavlja osobu u cjelini. Sva sljedeća pitanja mogu pomoći u stvaranju osobne mape blagostanja:**

**1. Kvaliteta sna i odmora** - Gdje je vaš telefon kada idete spavati? Koje je vaše najčešće raspoloženje? Lako zaspate? Koliko sati odmora imate?

**2. Prehrambene navike** - Da li je obrok vrijeme za užitek? Kakve prehrambene navike imate? S kim obično jedete? Koliko često jedete s punom sviješću i pažnjom? Gdje je vaš telefon kada jedete?

**3. Socijalni i emocionalni odnosi** - Tko je vaša osoba za emocionalnu podršku? Koga slušate? Kako provodite slobodno vrijeme? Gdje osjećate da pripadate bez potrebe da se uklopite, samo zbog onoga tko JESTE?

**4. Fizička aktivnost** - Kako odgovarate na potrebu vašeg tijela za kretanjem? Što radite za opuštanje tijela i uma?

**5. Kreativnost i zabava** - Što vas nasmijava? Što vas tjera da zaboravite na sve... nalazite se u stanju "FLOW"? Imate li hobi? Kako provodite većinu slobodnog vremena?



Razmatranje ovih pitanja može biti odličan prvi korak ka boljem razumijevanju vlastitog blagostanja i prepoznavanju područja koja možda zahtijevaju više pažnje ili promjene kako bi se poboljšao odgovor na stres i unaprijedila ukupna otpornost.

Osim posjedovanja zdravih navika, način na koji reagiramo na stres ovisi o samoprocjeni osobnih resursa, sposobnosti i snaga za suočavanje s određenom situacijom.

Otpornost kao osobina koja može pomoći mladoj osobi da se prilagodi negativnom stresu vrlo je povezana s njihovim samopoštovanjem.

Visoko samopoštovanje štiti otpornost s jedne strane, a s druge, kada mlada osoba uspješno upravlja izazovima i teškoćama, otpornost promiče i pozitivno utječe na samopoštovanje.

### **Kako bi mladi ljudi odrasli u otporne odrasle osobe, socijalna podrška dokazani je resurs za suočavanje:**

"Kao važan resurs za suočavanje, socijalna podrška može poboljšati samoprocjenu adolescenata, pomoći im u formiranju dobre slike o sebi i promicati njihovo samopoštovanje. Socijalna podrška ne samo da može izravno zaštititi mentalno zdravlje, već može i neizravno utjecati na mentalno zdravlje poboljšavajući samopoštovanje. Socijalna podrška može se smatrati jednim od najvažnijih vanjskih resursa za ublažavanje negativnih učinaka stresora, a neke studije su ukazale na pozitivan učinak socijalne podrške na otpornost" (Liu, 2021).

Općenito, neformalno učenje u radu s mladima ima za cilj osnažiti mlade ljude uspostavljanjem podržavajućeg i suradničkog socijalnog okruženja. Često je to ponuda koja uključuje upravo ono što adolescenti trebaju - sigurno okruženje za eksperimentiranje i istraživanje sebe, učenje o tome što vole i s kime vole provoditi vrijeme, razvijanje životnih vještina i kompetencija, aktivno sudjelovanje u jednostavnim lokalnim akcijama za bolji život u zajednici i kao pokazivanje solidarnosti ispunjavaju potrebu za pripadanjem, prihvaćanjem i ponosom.

Najvažnije, ako ne uspiju ili pogriješe, neće biti osuđeni već potaknuti da uče iz iskustva i postanu još jači i samopouzdaniji.

Konkretno, kako je ponuđeno u našem kurikulumu, mladi ljudi mogu također istraživati i učiti više o različitim načinima brige o sebi i suočavanja s teškim razdobljima tijekom svog života. I, kako je ranije rečeno, postoje različiti stilovi suočavanja koji su poželjni.



**BASICPh** model prof. Moolija Lahada samo je jedan od modela za predstavljanje raznolikosti osobnih preferencija u ublažavanju učinaka stresa. Predstavlja naše "prirodne" mehanizme suočavanja. Dobro je znati da osoba može odabrati isprobati različite mehanizme ako shvati da nešto više "ne djeluje". Evo razloga zašto mladi ljudi mogu imati koristi od poznavanja različitih načina suočavanja.

**Šest stilova suočavanja su:**

### **B – vjerovanje**

Vjerovanje može biti moćan faktor u otpornosti. To može biti kroz vjeru ili bilo koja druga zajednička uvjerenja i oslanja se na unutarnje osnovne vrijednosti. Zajednička uvjerenja su posebno korisna jer pružaju i vanjsku podršku.

### **A – afekt**

Osjećaji ili emocije. Izražavajući se kroz emocije, možemo podijeliti strah, ljutnju, tugu itd. i imati te emocije vanjski potvrđene kako bismo se osjećali manje sami.

### **S – socijalno**

Traženje podrške kroz prijateljstva ili organizacije može nam pružiti osjećaj odgovornosti unutar grupe koji nam može pomoći da ostanemo na zemlji. Smanjenje izolacije uz povećanje socijalne odgovornosti može obnoviti emocionalnu sigurnost.

### **I – imaginacija**

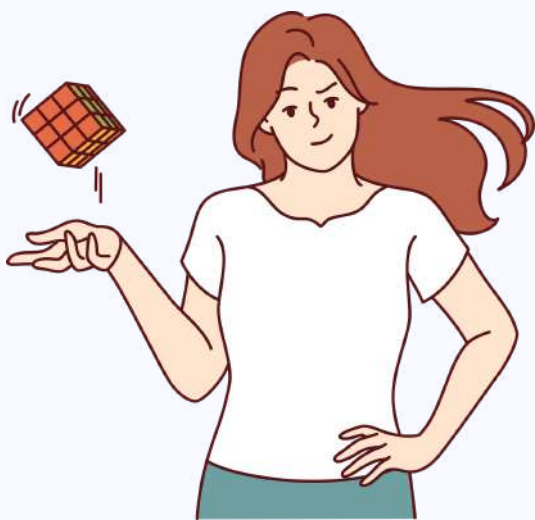
Kreativnost je metoda suočavanja s traumom u kojoj su djeca posebno vješta. Izražavanje misli i osjećaja na kreativan način može omogućiti sigurnije osjećanje oslobađanja izražavanja kroz umjetnost, pisanje, dramu ili glazbu.

### **C – kognitivno**

Kognitivne vještine suočavanja koriste rješavanje problema i izravan pristup problemu. Kreiranje strategije s drugima može učiniti ljude manje usamljenima i pomoći pri kontroliranju svoje situacije.

### **Ph – fizičko**

Fizička aktivnost vraća nas natrag našim korijenima kao sisavcima. Ima dvostruku korist pružajući neformalnu obradu situacije uz istovremeno oslobađanje osjećaja na neizravan način.



*Što više ovih stilova možemo koristiti, više otpornosti možemo iskoristiti kako bismo ponovno stekli osjećaj kontrole.*

Dobro je i to što mladi ljudi sada mogu imati više stilova suočavanja i prelaziti među njima ovisno o dostupnom vremenu ili intenzitetu stresora s kojima su izloženi.

## 5. Body based strategije i stres menadžment

Naše opće blagostanje uvjetovano je time kako se brinemo o našem tijelu i našem fizičkom zdravlju. No to ne znači samo znanje da vježbanje, uravnoteženi odmor i prehrana predstavljaju najbolju prevenciju i pomažu nam ublažiti učinke stresa.

Znači postati svjestan i učiti slušati mudrost u tijelu. Naše životno iskustvo, kao i prisutnost, pohranjeno je u tijelu kao i u našem umu. S jedne strane, tijelo nam "govori" - šalje nam neverbalne znakove/senzacije kada emocije porastu.

S druge strane, možemo ga koristiti za reguliranje istih tih emocija i misli koje su ga uzrokovale.

Sada više nego ikad, psiholozi i neuroznanstvenici govore o prežičavanju... mijenjanju našeg "emocionalnog mozga" kroz pokret tijela.

Sve više redovito fizičko kretanje (može biti samo šetnja u parku) postaje integrativni dio liječenja depresije, a isto je i sa napadima anksioznosti (Craft i Perna, 2004). Tijelo u pokretu povećava trenutke jednostavne sreće i ublažava bilo koji teret koji osoba nosi.

Neki postupci, kao što su vježbe disanja ili meditacija usmjerena na svjesnost, mogu nam pomoći smiriti se u akutnim stresnim situacijama kao i ojačati naše emocionalno i kognitivno funkcioniranje za bolje suočavanje s kroničnim stresom.

Fizička vježba često se koristi u pokušaju "kontrole" nekih emocija, ali često je to samo kratkotrajan učinak otpuštanja pare. Bilo koji oblik kretanja koji donosi više radosti ili socijalne povezanosti je dobrodošao: planinarenje s prijateljima, joga ili šetnja u prirodi.

Jednako važno za naše blagostanje je kako spavamo i odmaramo se kao i kako držimo naše tijelo aktivno i snažno. Sve gore navedeno može ojačati naše sposobnosti suočavanja kako s dnevnim tako i s akutnim stresom.

Ali s vremena na vrijeme trebat će nam netko drugi da nas utješi. To znači da je naš odnos prema našem tijelu osnova strategija upravljanja stresom baziranih na tijelu, ali ponekad to nije dovoljno. Tada uvijek možemo potražiti zagrljaj. Fizička povezanost s drugima važan je dio naše otpornosti također.



## 5.1 Disanje i stres

Disanje je automatski proces. Obično nismo svjesni našeg disanja dok razgovaramo, hodamo, vozimo, učimo i igramo se. I to je u redu sve dok dišemo na prirodan, usklađen način.

No, kada smo pod stresom i pritiskom zbog vremena, zadataka ili naših misli, što se često događa, skloni smo disati drugačije - brže, pliće, s pauzama, kroz usta.

Normalno disanje izuzetno je važno za naše mentalno i fizičko blagostanje i sposobnost suočavanja s akutnim ili svakodnevnim i kroničnim stresom, te je prva strategija prve pomoći koju svaka osoba treba imati na umu i prakticirati je, prakticirati kad god je to moguće.

Iz našeg rada primijetili smo da današnji tinejdžeri i mladi ljudi, koji žive pod pritiskom mnogih očekivanja da dobro rade, upravljaju svojim odgovornostima i izgledaju "cool" usput, dišu kao da su stalno pod stresom.

Zbog toga je obrazovanje o važnosti svjesnog disanja osnovna praksa za smanjenje stresa.

Mladi ljudi s preplavljujućim rasporedima mogu prakticirati svjesno disanje samo kako bi napravili pauzu, ali s redovitim vježbanjem plus nekim praksama za produljenje daha ili vizualizacijama, mogu poboljšati općenito razmišljanje, njihovu pažnju, koncentraciju, percepciju, povećati toleranciju na stres, smanjiti anksioznost i poboljšati san i opće raspoloženje. Sve to smanjuje njihovu ranjivost u stresnim situacijama.



## Svjesno disanje - prva pomoć kod stresa

Naše tijelo može biti izuzetno usklađen stroj. Kada UDIŠEMO zapravo aktiviramo taj stroj s angažmanom simpatičkog živčanog sustava. Udisanje nas energizira i spremni smo za borbu, bijeg ili što god je potrebno. Kada IZDIŠEMO, opuštamo se jer se aktivira naš drugi živčani sustav - parasimpatički, i osjećamo se sigurno, odmaramo se, puštamo i probavljamo.

Sa svakim dahom se PREBACUJEMO između aktivacije i opuštanja. Uzimamo kisik za energiju, izdišemo ugljični dioksid. "Kada obratimo pažnju na naš dah, kada duboko udahnemo i produžimo izdah, ovaj sustav odmora i probave može nadjačati naš sustav borbe ili bijega, šaljući poruku dijelovima tijela koji pripremaju obranu od stresa da je, zapravo, sve u redu." (Garret, 2022).

Ravnoteža između ta dva postupka je ono što organizmu treba i naziva se PRIRODNIM disanjem. Svjesno disanje znači održavati ovaj prirodni ritam čak i pod stresom kada postoji tendencija plitkog i neujednačenog disanja. Neke prakse idu dalje ako trebamo smanjiti napade anksioznosti i predlažu produženo izdisanje - što donosi više smirenosti. Duboko (abdominalno) i svjesno disanje usklađuje rad cijelog organizma i na taj način pozitivno utječe ne samo na našu fiziku već i na naše emocije, razmišljanje i ponašanje.



**TIJELO:** Uronjavanje s osviještenošću u naše tijelo dok svjesno udišemo i izdišemo opušta zone tijela s većom napetošću, donosi više kisika s većim protokom krvi, prehranu organima i posljedično bolje zdravlje.

**MISLI:** Svjesno disanje proširuje svijest, poboljšava pažnju i pamćenje, uzima energiju iscrpljujućih misli i donosi revitalizaciju priznavanjem i puštanjem tih misli, donosi jasnoću našem umu.

**EMOCIJE:** Uravnoteženo disanje smiruje tijelo, smanjuje emocionalnu reakciju na osjećaje priznavanjem njihove prisutnosti i prihvaćanjem svih osjećaja kao integralnog dijela nas bez potiskivanja, što obično uzrokuje neke psihosomatske ili psihološke probleme.

**PONAŠANJE:** Opušteno tijelo, jasne pozitivne misli i emocionalna smirenost poboljšavaju opće blagostanje, zdrav stav prema sebi i podržavajući odnos prema drugima.

## Različite vježbe disanja:

**A. Svjesno disanje za smirivanje:** Ova praksa ima za cilj smanjiti intenzivne emocije poput anksioznosti ili ljutnje, pa je potrebno prilagoditi je individualnim formulama.

Za nekoga će to biti četiri sekunde udisanja, pet za zadržavanje i sedam za izdisanje, za druge možda 5-5-8 ili 4-7-8. Važno je da se osoba osjeća ugodno i ponavlja vježbu barem 4 puta.

*"Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh, počnite uzimati duboke udisaje, udahnite kroz nos, izdahnite kroz usta (kao da pušete svijeću) i osjetite zrak kako diže vaš trbuh i prsa. Brojite manje za udisaj, napravite pauzu i uzmite duži izdisaj."*

**B. Mindful disanje za opuštanje i čišćenje uma** - Što više vježbate, bolji učinci ove vrste opuštanja. Ako se redovito ponavlja (minimalno 4-5 puta tjedno na početku, a zatim manje tijekom 4-6 tjedana) može poboljšati kognitivne funkcije, svijest i opće raspoloženje.



*"Sjednite ili ležite opušteno, primijetite zvuk svog disanja i usmjerite pažnju na zrak koji prolazi kroz nos, usta, silazi unutra osjećajući u plućima i diže vaš trbuh. Polako izdahnite kroz usta i ponovite to 7-10 puta. Moguće je brojiti unazad od 10 do 0 s svakim udisajem i izdisajem spuštate broj. S brojevima koji se smanjuju, možete vježbati postajanje sve opuštenijim. Ako nas bilo koja misao prekine, samo je primijetite i pričekajte dok vam pažnja ne vrati na disanje. Tada nastavite. Kada dođete do 0 možete reći 'Opušten sam i smiren. Moje tijelo je opušteno i osjećam se mirno.'"*



## 5.2 Tehnike relaksacije tijela (meditacija, umirujući zvukovi)

Postoje mnoge različite metode samopomoći i meditativnih praksi. Neki od njih uključuju autogeni trening, progresivno opuštanje mišića, brze ili duboke mindful relaksacije. Ciljaju na smirivanje kroz opuštanje tijela, ali nakon njih se osjećamo duboko odmorni jer nam i um postaje bistriji. To je kombinacija svjesnog disanja i fokusiranja na naše tijelo na različite načine. Što se zapravo događa je da dok donosimo svjesnost na način na koji dišemo i osjećamo ili percipiramo naše tijelo ili ono što ga okružuje, naš um ne može misliti ni na što drugo.

**William James je još u 19. stoljeću donio filozofiju Dalekog istoka u zapadni znanstveni pristup ljudskom umu jer je smatrao da - kada usmjerimo našu pažnju na jedan jednostavan mentalni ili senzualni sadržaj, to smiruje naše misli jer u isto vrijeme ne možemo imati druge (složene ili provokativne) misli u našem umu.**

**I to je zapravo jednostavan razlog zašto meditacije djeluju.**



**Meditacije skeniranja tijela** - donošenje svjesnosti na svaki pojedini dio tijela, primjećivanje bilo kakvih bolova, napetosti ili općeg nelagoda.

Ostanak prisutan s tim senzacijama i disanje u njih može pomoći olakšanju našeg uma i tijela razvijajući naš odnos prema boli, bolovima i nelagodi.

Kada se prakticira redovito, ne samo da smanjuje stres i uči nas biti ukorijenjenim u prisutnosti, već meditacije donose veće razine svjesnosti.

To znači da fokusiranjem na naše tijelo vježbamo našu kogniciju kao što su promatranje misli i osjećaja i ne reagiranje na njih stresno.





"S zatvorenim očima, počnite od vrha glave i mentalno "skenirajte" prema dolje kroz svoje tijelo. Usredotočite svoju svijest na glavu i vrat i primijetite osjećate li bilo kakve osjećaje, senzacije ili nelagodu. Da li se taj dio osjeća opušteno ili napeto? Udobno ili neudobno? Energizirano ili umorno? Ponovite ovu praksu za ramena, ruke, šake, prsa, leđa, kukove, noge, stopala i tako dalje - uzimajući oko 20-30 sekundi za fokusiranje na svaki dio tijela.

Kada naiđete na područja napetosti tijekom skeniranja, nemojte se boriti. Umjesto toga, usredotočite svoju pažnju na njih i dišite. Pokušajte vizualizirati kako napetost napušta vaše tijelo.

Zabilježite svoja zapažanja i kada se pojave misli ili osjećaji, vratite se na dio tijela na kojem ste stali. Ne pokušavajte ništa promijeniti - jednostavno stvarate sliku kako se tijelo osjeća upravo sada, u trenutku." - izvor Headspace

**B. Meditacija ili praksa samozbrinjavanja pomoću 5 osjetila** - u stresnim situacijama kada imamo poteškoća u suočavanju s emocijama, pokušavamo se smiriti kako bismo se vratili u smirenije i uravnoteženije stanje.

Naših pet osjetila vida, sluha, mirisa, okusa i dodira mogu biti učinkovito sredstvo za upravljanje stresom jer je to naš primarni način postizanja utjehe i sigurnosti.

Ljudi mogu imati kutiju za samozbrinjavanje u svojoj sobi s predmetima koje vole mirisati, gledati, glazbu koju vole slušati ili materijal na koji vole dodirivati.

Ponekad je samo važno znati da je topla kupka ili maženje mačke zapravo vaš ritual samozbrinjavanja. Ako ne možete dohvatiti "predmete" za umirivanje svojih osjetila, uvijek je moguće izvesti meditaciju.

Pustite neku glazbu u pozadini, nešto drugačije, novo. Duboko dišite. Primijetite zrak koji ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Oslobodite napetost iz svog tijela.

Kada naiđete na zategnutost u svom tijelu, opustite se. Počevši od vrha, priznajte svako od svojih osjetila. Oči: Razmislite vidite li išta s zatvorenim očima.

Vidite li boje? Oblike? Sliku? Ako da, što to znači za vas? Nos: Upijte miris sobe. Što mirišete? Je li to samo jedna stvar ili kombinacija mnogih? Koža: Kako se vaša odjeća osjeća na vašem tijelu? Što je s predmetom koji ste stavili u krilo? Kako se osjećaju druge stvari slične tome? Uši: Djeluje li na vas meditacijska glazba? Možete li razlučiti različite tonove? Osjećate li kako teče kroz vaše tijelo? - inspirirano Mindful Zen

## 5.3 Držanje tijela (i fizički kontakt)

Zagrljaj je univerzalna ljudska stvar. Širom svijeta grlimo se kad se osjećamo dobro i još više kad smo tužni. Bez obzira dijelimo li s nekim sreću ili tugu, grljenje koristi objema stranama gotovo jednako.

Primanje zagrljaja kad doživljavamo nešto bolno smanjuje stres kroz podršku dodira. Ali, kada dodirujemo druge dajući zagrljaj, razina stresa se smanjuje i u nama. Od Covid-19 pandemije, ovo naše ponašanje najviše je bilo uskraćeno.

Držanje socijalne distance učinilo je neke (mlade) ljude mnogo ranjivijima na suočavanje sa stresom. Samovanje, online učenje i komunikacija smanjili su ono što prirodno trebamo - ljudski dodir. Ne samo pandemija, neke moderne socijalne konvencije često drže ljude na "sigurnoj" udaljenosti jedne od drugih. I to je u redu.

Ali, uvijek možemo početi s našim prijateljima i obitelji, ljudima kojima vjerujemo. Znanost kaže da nam je potrebno "4 zagrljaja dnevno za preživljavanje... 8 zagrljaja dnevno za održavanje... 12 zagrljaja dnevno za rast."

Moguće je da ne postoji precizan broj, ali koliko god možemo primiti i dati ima pozitivan učinak na naš mozak i tijelo. Smanjuje bol, strahove, poboljšava komunikaciju i čini nas sretnijima i zdravijima.

U slučajevima kada smo sami i doživljavamo intenzivne simptome stresa ili napade anksioznosti preplavljene mislima i emocijama, moguće je "držati" sebe na trenutak ili dva.

To može zvučati čudno, posebno kada podijelite ovu tehniku s mladima, ali zagrljaj samog sebe poboljšava samopouzdanje da naše tijelo može podnijeti sve što osjećamo i mislimo u tom trenutku.

I od te točke, osoba počinje smirivati se, disati i kretati se.



**Položaj samozagrljaja:** stavite desnu ruku ispod lijevog pazuha, lijevu ruku na desno rame i nježno zagrlite sebe.

Možete osjetiti kako vam srce kuca ujednačenije, možete osjetiti kako udišete... i nastavite s vježbom svjesnog disanja...

**Položaj za smirivanje:** stavite ruku na čelo, drugu ruku na prsa - fokusirajte se na ruke, što se događa između dvoje, promjenu temperature, čekajte neku vrstu promjene...

Dišite... Zatim spustite desnu ruku na svoj trbuh i fokusirajte se na disanje...

## 5.4 Kretanje tijela (i priroda)

Svi znamo da redovita tjelovježba sprječava i regulira mnoge mentalne i fizičke zdravstvene probleme i da je najkorisnija za smanjenje stresa.

Neki ljudi zaista uživaju u tome, neki ne toliko, stoga je važno pronaći vlastiti način održavanja tijela aktivnim, bilo da je to kick-boxing ili joga.

Međutim, ono što uvijek možete preporučiti mladim ljudima je da kada se osjećaju stresno ili anksiozno u trenutku i žele se odmah smiriti, ako je moguće, da ne ostanu u toj situaciji i jednostavno izađu van na šetnju. 10 minuta će poslužiti za olakšanje stresa.

Polusatna šetnja u prirodi, s pažnjom na disanje, promatranjem staza i oblika oko sebe, može imati meditativni, smanjujući stres, čak i iscjeljujući učinak. Naš pozitivan odgovor na povezanost s prirodom je evolucijski, to je mjesto gdje smo evoluirali.

Tamo se osjećamo dovoljno sigurno da budemo znatiželjni ponovno, zaigrani, slobodni od osuđivanja sebe ili drugih.



## 6. Emocionalna inteligencija kao strategija stres menadžmenta

Suočeni s situacijama koje percipiramo kao stresne i kao prijetnju, reagiramo, uglavnom nesvjesno emocionalno.

Emocionalne reakcije na stres dolaze prije nego što "imamo vremena promisliti". To je zato što naš "emocionalni mozak" misli brže. Često se emocije javljaju prije nego što smo ih svjesni, prije nego što se naš "viši mozak" uključi i možemo razmišljati - racionalno. Sve dok nismo dovoljno svjesni svojih emocija, ne možemo na njih utjecati i regulirati ih. Za upravljanje našim emocionalnim svijetom, a ne kontroliranje istog ili biti kontrolirani od strane njega, potrebno je kultivirati našu svijest o emocijama.

Samo ako ih imenujemo i poznamo, moguće je "dobiti poruku" koju nam prenose. To može biti puno za generaciju mladih ljudi koji misle da moraju izgledati "cool", osjećati se "dobro" i imaju strah od pokazivanja ičeg osim svog "savršenog" ja koje ne dopušta ljutnju, tugu, usamljenost... Kada se te emocije nagomilaju mogu postati veliki "čudovišta stresa", stvorenja frustracija, bijesa, anksioznosti, razočaranja, depresije... sve nefunkcionalne emocije. Razvijanjem emocionalne inteligencije mladih ljudi kroz socijalno i emocionalno učenje (SEL) postaju otporniji i bolje opremljeni za upravljanje svojim emocionalnim svijetom i više. O čemu je SEL?

SEL je olakšani proces koji pomaže pojedincima, djeci, mladim ljudima, odraslima, da razviju svoje ključne vještine i kompetencije kako bi mogli razumjeti i upravljati svojim emocijama, graditi pozitivne odnose, donositi odgovorne odluke i učinkovito se nositi s izazovima života. SEL pruža osnove za emocionalno blagostanje, socijalne interakcije i ukupni uspjeh, uključujući obrazovni, profesionalni ili osobni.

**Daniel Goleman u knjizi "Emocionalna inteligencija" opisuje emocionalnu inteligenciju kroz četiri dimenzije:**



Na temelju njegovog modela, postoji nekoliko strategija socijalnog i emocionalnog učenja (SEL) o kojima se može razmišljati i sve imaju pozitivan učinak na sposobnost osobe da se nosi sa stresom.

**1**

#### **SAMOSVIJEST**

Uključuje znanje kako prepoznati i razumjeti vlastite emocije, snage i slabosti, vrijednosti i ciljeve. Znači biti usklađen s time kako se osjećate i zašto se ta emocija pojavila.

**2**

#### **SAMOREGULACIJA**

Uključuje sposobnost upravljanja vlastitim emocijama, impulsima, ponašanjem. Podrazmijeva sve moguće strategije (tjelesne, emocionalne, kognitivne) za suočavanje sa stresom i anksioznošću, frustracijama i ljutnjom na zdrave i konstruktivne načine.

**3**

#### **SOCIJALNA SVIJEST**

Uključuje sposobnost prepoznavanja emocija drugih s empatijom. Znači pokazivanje napora da se razumiju perspektive drugih, poštivanje različitosti i djelovanje usklađeno u ljudskoj solidarnosti.

**4**

#### **UPRAVLJANJE SOCIJALNIM ODNOSIMA (uključujući odgovorno donošenje odluka)**

Uključuje sve vještine primjenjive za uspostavljanje zdravih i smislenih odnosa. Znači biti sposoban komunicirati na asertivan način, aktivno slušati, surađivati u timovima, rješavati sukobe, donositi etičke odluke i izbore koji prioritiziraju vlastito blagostanje kao i blagostanje drugih.

Sve gore navedeno jednako je važno, ali samosvijest je prvi korak. Dobro je znati da u izazovnim situacijama kada smo suočeni s problemima, sukobima ili situacijama koje se percipiraju kao napad, ako nismo sposobni prepoznati i regulirati svoje emocije, ne možemo razumjeti druge. Naša empatija smanjuje se u alarmnom stresnom načinu.

Zbog toga je važno postati emocionalno pismen kako bismo mogli reagirati na pozitivan, funkcionalan i zdraviji način.

Goleman objašnjava da emocionalni um čuva vrijedne uspomene na ono što je za nas važno. To je kao "unutarnji kompas" koji nas vodi, gotovo automatski, kada je nešto značajno za nas, nešto u što vjerujemo ili nam je potrebno, ugroženo.

"Kompas" aktivira tjelesne i emocionalne signale kao glasnike da se trebamo baviti nečim što nas izbacuje iz naše jezgre i ravnoteže. Naše emocije pokušavaju nam reći različite stvari i nije inteligentno ušutkati ih.



# KAD BI OSJEĆAJI MOGLI GOVORITI

TUGA mi možda govori da trebam PLAKATI

SAMOĆA mi možda govori da trebam POVEZANOST

STID mi možda govori da mi treba SAMOSUMJEĆANJE

Ogorčenje mi možda govori da trebam OPROSTITI

PRAZNINA mi možda govori DA MORAM UČINITI NEŠTO KREATIVNO

LJUTNJA mi možda govori da se moram PROVJERITI SA SVOJIM GRANICAMA

TJESKOBA mi možda govori da moram BITI HRABAR

STRES mi možda govori da trebam IDETI KORAK PO KORAK

## WholeHearted Resources

Emocionalna inteligencija kao operativna "kooperativa" između emocionalnog, crvenog (limbičkog) i racionalnog, plavog (prefrontalno-neokorteksnog) mozga, čini dva uma koja ljudi imaju. Ova dva uma mogu učiti i stvarati emocionalne i misaone navike čije posljedice mogu biti i zdrave i nezdrave za nas.

Dobra vijest je da se emocionalna, kao i naša socijalna ili kreativna inteligencija, mogu učiti kroz život i s godinama zapravo mogu postati bolje.

I ne samo da postaje bolje, s emocionalno inteligentnijim odgovorima na svakodnevne životne izazove, pozitivnim misaonim navikama i posljedično više radosti postajemo čak i zdraviji.

Kao i sve u životu, najbolje je početi na vrijeme pa bi bilo sjajno kada bi obrazovanje, formalno ili neformalno, integriralo socijalno i emocionalno učenje djece i mladih.

Aktivnosti koje imaju za cilj otkrivanje osobnih snaga ili slabih točaka, pomažu razvoju identiteta, povećavaju svijest o tijelu i emocijama, obogaćuju emocionalni rječnik, sve vode k boljem samosuosjećanju i empatiji prema drugima. Imajući duboku samosvijest i socijalnu svijest, stvaramo odnose i zajednice koje su više međusobno povezane, podržavajuće i dostupne svojim članovima.



Takvo okruženje uzvraća povećanjem otpornosti pojedinaca. Jer otpornost kao naša sposobnost oporavka od teškoća "povezana je s našim unutarnjim snagama (samopouzdanjem, rješavanjem problema i pozitivnim stavom) kao i mrežama podrške oko nas (toplina i empatija u odnosima, izražajnost u prijateljstvima)" (Ilić i Pejović, 2021).

Suština našeg pristupa oko kojeg smo razvili elemente kurikuluma u vezi s emocionalnom inteligencijom, a posebno SEL za samopomoć, može se opisati akronimom RAIN.

RAIN se pojavio prije otprilike 20 godina kao oblik meditacije koji je predstavila Michele McDonald kako bi pomogla u suočavanju s teškim emocijama (Bastos, 2022).

Danas se može naći u varijacijama, ali i dalje se koristi kao meditativna praksa. U našem dizajnu aktivnosti socijalnog i emocionalnog učenja (SEL) usmjerenih na razvoj emocionalne inteligencije mladih koristili smo logiku RAIN-a za rad na podizanju svijesti i regulacije bilo koje posebne emocije.

Ono što komuniciramo je da mlade ljude treba učiti i ohrabrivati da prihvate emocije bez prosuđivanja jesu li dobre ili loše, već kao temeljni dio životnih iskustava koja nam donose neku poruku kojoj bi trebali slušati, a zatim prolaze tranziciju.

Važna poruka za zapamtiti je "U REDU JE OSJEĆATI, ali NISTE ONO ŠTO OSJEĆATE". Postoji razlika između: "Osjećam se tužno" i "Ja sam tužna osoba".



## **R - PREPOZNAJ**

Koji se osjećaj pojavljuje? Ovaj mentalni proces, iako se čini jednostavnim, od velike je važnosti jer označavanjem emocija moguće je regulirati naše odgovore. Sve te emocije koje ostaju neimenovane ispod naše svjesne razine utječu na naše raspoloženje i misli, ali se ne mogu promijeniti. Dakle, prvo što treba učiniti s mladima omogućiti im je: Imenuj to.

## **A - PRIZNAJ**

Prihvatite bilo koji osjećaj koji dolazi. Ovo je mjesto gdje učimo da su sve emocije, čak i negativne, normalno iskustvo. To ne znači da volimo osjećati se na taj način. To ne znači da samo zato što se osjećamo uplašeno ili anksiozno, automatski trebamo djelovati iz tog stanja. Pausirajte. U slučaju da ne prihvatimo postojanje nekih emocija, ignoriramo ih ili potiskujemo, one mogu postati destruktivne. Također, jednom kada ih priznamo, znamo da će proći baš kao i prethodna i da ih možemo rukovati. "Da, to je ljutnja koju osjećam". Stvorite okruženje za mlade ljude da shvate kako je život pun uspona i padova i budite tu kada dijele svoje "padove" pa tako: Doživite.

## **I - ISTRAŽI**

Pogledajte svoje osjećaje s velikom znatiželjom kao što bi detektiv ili znanstvenik učinio sa svojim predmetom - pratite ga kroz tijelo, koje osjećaje stvara i gdje, koje misli izaziva, kada dolazi, u kojim situacijama? Zašto mislim da se ovako osjećam? Koja je moja potreba koja je ostala nezadovoljena? U što vjerujem, što cijenim i što vidim kao možda ugroženo? Vodite mlade ljude u ovoj potrazi i pomozite im naučiti o potrebama kako bi mogli razumjeti priču iza emocija. Promatrajte sve.

## **N - NEIDENTIFIKACIJA**

Otpustite te osjećaje i misli koje ste svjedočili. To su samo osjećaji i misli. Kako smo ih stvorili, možemo stvoriti i druge. Postanite svjesni svega što se događa unutar vas, ali dopustite da druge stvari uđu u vašu svijest. Emocije ne traju dugo ako se pojave na svjesnoj razini. Vratite se u trenutak sadašnjosti.



Imajući na umu ovakav tijek, mladima se mogu ponuditi aktivnosti u različitim područjima koje sve imaju za cilj povećanje njihove emocionalne inteligencije, vještine i sposobnosti kao što su:

1. Omogućiti istraživanje identiteta mladih ljudi postavljajući pitanja poput "Što čini mene mene?" Ovaj introspektivni i istraživački rad može početi s jednostavnim stvarima poput onoga što mladi vole raditi, što im je uvijek lako, koga se dive, o čemu sanjaju, koje su njihove snage i slabosti, što ih čini ponosnima na sebe, što vjeruju o svijetu...

Što više mladi postanu svjesni svoje jedinstvenosti, snaga i slabosti, to mogu točnije procijeniti sebe i napraviti planove o tome kako steći različite vještine i sposobnosti.

Imajući realistične manje korake za postizanje ciljeva, završetak posla ili prevladavanje poteškoća, donosi male pobjede i podiže samopouzdanje.

Što više mladi ljudi upoznaju sebe, manje mišljenje drugih ljudi ili pritisak vršnjaka može utjecati na njihove odluke. Imat će svoj "unutarnji kompas" za navigaciju osobnim, socijalnim ili profesionalnim životom usklađenim s njihovim osnovnim uvjerenjima i biti bolje opremljeni za suočavanje sa stresorima.

2. Proširiti emocionalni rječnik - Počnite s primarnim emocijama srećom, tugom, strahom i ljutnjom, a zatim proširite rječnik. Za to je zanimljivo istražiti model emocionalnog kotača Roberta Plutchika za identifikaciju mnogih različitih emocija. Plutchik je vjerovao da ljudi doživljavaju osam primarnih emocija, i svaka od ovih emocija ima svoju polaranu suprotnost koja je također uključena na kotaču:

### KOTAČAK EMOCIJA



- Radost i tuga
- Strah i ljutnja
- Iznenadenje i očekivanje
- Povjerenje i gadjenje

3. Povećanje emocionalne svjesnosti - ponudite aktivnosti u kojima mladi ljudi mogu biti "emocionalni detektori" zaduženi za stvaranje "tjelesnih mapa" emocija.

Ponudite im da zamisle kako detaljno istražuju sve u vezi s Kada, Gdje, Kako i Zašto u vezi s bilo kojom emocijom. Može biti riječ o ljutnji ili strahu, kao i o radosti.

Važno je da postanu svjesni koje vrste situacija izazivaju određenu emociju, kako je osjećaju u svom tijelu, prepoznaju različite razine intenziteta emocije, različite riječi koje koriste da je imenuju, što misle kada se tako osjećaju i kako se ponašaju ili verbaliziraju.

Evo samo primjera vođene vizualizacije za vježbanje emocionalne svjesnosti ljutnje na temelju koje slijedi regulacija:

*Gdje osjećate da ljutnja počinje, prve senzacije se pojavljuju? Nacrtajte prve znakove uznemirenosti? Vizualizirajte to, njezine oblike, boju.*

*Pažljivo je pratite. Kako se mijenja, raste li, mijenja li boju, oblik, gdje se kreće kroz tijelo?*

*Ako se mijenja, možete li je povezati s različitim izrazima? Vaš rječnik ljutnje zvuči kao:....*

*Kada dopre do vašeg uma - koje misli imate?*

*Što se dogodi na kraju? Zaustavlja li se iznutra ili izvana? Implodira ili eksplodira.*

*Kada izlazi van - kako izgledate? Koja je rečenica koja izlazi?*



4. Vježbanje emocionalne regulacije - mnoge vježbe za emocionalnu regulaciju usmjerene su na učenje kako održavati fizičke znakove uznemirenosti na upravljivoj razini kroz disanje i opuštanje tijela. Mindfulness meditacije poput "Skeniranja tijela" pokazale su se izvršnima ne samo za vježbanje naše svjesnosti i fokusa već i za "otkrivanje" naših ranih tjelesnih signala neugodnih emocija. To osobi daje više vremena za reagiranje prije nego što emocija preplavi i snažne reakcije upravljaju ponašanjem. Posljedično, način na koji reguliramo naš emocionalni odgovor utječe na odnose s drugima.

**GOVORIM**

Kada (vidim, čujem...opišite situaciju)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

osjećam se...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

jer trebam

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Možeš li/ja... Što ako? (prijedlog...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Osim reguliranja našeg tijela i uma, emocionalna regulacija oslanja se na dublji pogled i razumijevanje značajne povezanosti između emocije i nezadovoljene potrebe ispod naših osjećaja.

Otkrivanje te potrebe daje osobi slobodu da razmišlja o različitim načinima kako ispuniti tu potrebu i osjećati se bolje.

Poznavajući naše potrebe ili uvjerenja odakle potječu naše emocije, možemo se motivirati da ostanemo uporni, osmislimo plan ili mirno i jasno komuniciramo naše stajalište drugima.

Vrlo često se ovakva vrsta komunikacije naziva "Ja-izjava" ili "Ja-govor".

No, kako bi to glasno izrazili, ljudi prvo trebaju prakticirati unutarnju komunikaciju samo-empatije, bez prosudbe, bez dobrih ili loših emocija. Samo-empatija i empatija su dvije strane iste medalje.



6. Omogućiti sudjelovanje u raspravama, timskim radovima ili aktivnostima rješavanja problema kako bi mladi ljudi mogli vidjeti kako drugi reagiraju na njih, vježbati suradnju, pokazati solidarnost, pružiti podršku, tražiti pomoć, slušati i izražavati se, prihvaćati različite mišljenja, biti frustrirani i ostati tolerantni, vježbati vođenje. Ovi su temelji često pokriveni na početku svakog treninga kada je važno izgraditi grupu. Aktivnosti poput ledenih lomova, suradničkih ili timskih vježbi rješavanja problema obično pružaju dovoljno za iskustveno učenje o ulogama u timu, individualnim razlikama i raznolikosti, emocionalnoj komunikaciji, donošenju odluka.

7. Naučiti vještine komunikacije i kako pružiti empatiju - rad u grupi već omogućava vježbanje komunikacije, ali specifične teme za jačanje mladih ljudi u ovom području mogu biti: reći NE i čuvati svoje granice sigurnima, razumjeti kako su naše emocije povezane s našim potrebama, kao i pokušati povezati osjećaje i potrebe drugih, razumjeti razliku između želja i potreba, istražiti različite načine na koje ista potreba može biti zadovoljena na mnogo načina, vježbati razumijevanje drugih ljudi obraćajući pažnju na neverbalnu komunikaciju, koristiti riječi za emocije kako za vlastite tako i za osjećaje drugih ili jednostavno pitati druge kako se osjećaju u vezi s nekom situacijom, komunicirati s razumijevanjem kako se ljudi osjećaju i koje su emocije važne u njihovom procesu donošenja odluka.

*"Mladi ljudi koji su podržani u svojoj emocionalnoj pismenosti bolje podnose frustracije, manje se upuštaju u borbe i manje se ponašaju destruktivno nego oni koji nemaju čvrstu osnovu. Ovi mladi ljudi također su zdraviji, manje usamljeni, manje impulzivni, fokusiraniji i postižu veće akademske rezultate. Sigurna, brižna i dobro upravljana okruženja za učenje ključni su sastojci ove emocionalne edukacije" (Atanasov D., 2021).*



## 7. Kognitivne strategije upravljanja stresom

Ključni koncepti u vještinama upravljanja stresom uključuju načine na koje pojedinac procjenjuje stresore i vlastite izvore suočavanja. Budući da varijacije u različitim oblicima suočavanja sa stresom mogu imati različite posljedice na proces prilagodbe, važno je razmotriti i koristiti modele i pristupe koji obuhvaćaju višedimenzionalnost koncepta suočavanja.

To sugerira da se suočavanje i metode suočavanja nikada ne bi trebale izolirati od cjeline koja uključuje odnos emocija – kognicija-društvo (Lazarus, 1991), posebno kod adolescenata čije intenzivne razvojne promjene to zahtijevaju.

Neki aspekti osobnosti pojedinca (temperament, samopoštovanje, vještine rješavanja problema, interpersonalne vještine) i aspekti socijalnog okruženja (podrška odraslih, pristup informacijama) od značajne su važnosti za suočavanje.

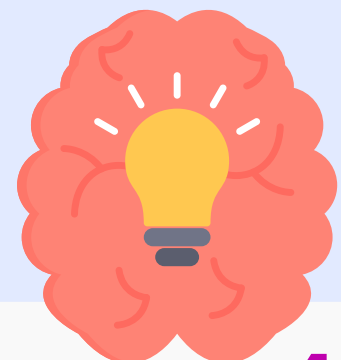
Bitno je da sve kognitivne strategije uključuju jačanje osobnog odgovora pojedinca na situaciju.

U stanju stresa ili tijekom doživljavanja stresne situacije, ljudski mozak ne funkcionira na uobičajen način. Stoga se često kaže da osobe u stanju stresa osjećaju "maglu" u glavi, osjećaj izgubljenosti, odsutnost, nedostatak koncentracije i pažnje, negativnost, gubitak objektivnosti, upravo zbog preopterećenosti informacijama ili događajima koji su ih zadesili.

Tipično, uz kognitivne simptome stresa, dolazi do fizičkih i emocionalnih reakcija tijela, koje je potrebno prvotno smiriti i dovesti na razinu normalnog funkcioniranja kako bi se implementirale druge strategije za smanjenje simptoma stresa.

### Kognitivne strategije suočavanja pomažu u:

- prepoznavanju i mijenjanju neprilagođenih, disfunkcionalnih misli u funkcionalne, ponovnom procjenjivanju u stvarnosti kako bi se smanjila ili potpuno eliminirala emocionalna i fizička nelagoda koju uzrokuju te misli;
- boljem razumijevanju vlastitog ponašanja;
- stjecanju adekvatnih vještina za rješavanje problema;
- razvijanju većeg osjećaja povjerenja u vlastite sposobnosti;
- suočavanju s strahovima umjesto izbjegavanja;
- učenju vještina smirivanja uma i opuštanja tijela.



**Tehnika mindfulnessa** - koristi se radi održavanja psihološkog blagostanja. Prakticiranjem ove tehnike, koja doprinosi smanjenju stresa, povećava se koncentracija i fokus pojedinca, produbljuje se svijest, te se proširuje kapacitet kontrole nad misaonim procesima. Potpuna svjesnost implicira sposobnost osobe da bude potpuno svjesna sebe i situacije u kojoj se nalazi, izbjegavajući pritom preveliki utjecaj svakodnevnih događaja.



**Prepoznavanje i rješavanje negativnih misli** - zapišite sve misli koje smatrate negativnima na papiru, pitajte se jesu li realne. Nakon što procijenite te negativne misli, pokušajte ih zamijeniti pozitivnijima ili realnijima. Primjer ovog načina suočavanja može biti: 'Ovo je stvarno previše teško za mene, i ne mislim da imam kapacitet da to više podnesem,' pokušajte zamijeniti s 'Da, teško je, ali mogu to učiniti, dat ću sve od sebe da se nosim s tim.' Redovitim prakticiranjem takvih pozitivnih misli, trenirate mozak da razmišlja na pozitivan i produktivan način.

**Prakticiranje asertivnosti** - prakticiranjem asertivnosti pomažete kontrolirati vlastiti život i jačate osjećaj osnaživanja smanjenjem utjecaja vanjskog stresa. Prvi korak ovog vježbanja uključuje prepoznavanje situacija u kojima je potrebna asertivnost (zahtjevi iz okoline, zanemarivanje vlastitih potreba i granica). U takvim situacijama, kada prepoznate određenu situaciju, važno je biti direktan i jasan u postavljanju vlastitih granica. Slobodno recite NE kada osjetite potrebu za tim kako biste zaštitili sebe i svoje potrebe.

Prakticiranje brige o sebi uključuje prioritetiziranje vlastitih potreba i zahtjeva, što konačno smanjuje razinu stresa.



**Practiciranje preoblikovanja koristi** se kako bi se promijenila perspektiva, odnosno, gledanje na situaciju u kojoj se osoba nalazi.

Ovaj način pomaže promatrati situaciju iz pozitivne perspektive jer se, u stanju stresa, pojedinci se obično fokusiraju na negativan pogled na situaciju. Pokušajte proučiti situaciju koja vam uzrokuje stres.

Zapišite sve što dolazi s tom situacijom, misli, osjećaje (koji su obično negativni). Pitajte se što bi druge, korisnije i produktivnije interpretacije situacije mogle biti, što si možete reći da zvuči pozitivnije o toj situaciji ili misli.

Pokušajte verbalizirati situaciju pozitivnim i realističnim jezikom. Prakticiranjem novih perspektiva svakodnevno putem verbalizacije, pisanja ili vizualizacije, omogućujemo si lakše suočavanje s stresnim situacijama ili događajima.



Ono što je vrlo važno spomenuti u vezi s kognitivnim strategijama suočavanja sa stresom je i samopouzdanje u vlastite snage, kao i vrijednosti i principi koji nas vode.

Ova dva koncepta spadaju pod unutarnji kompas pojedinca, koji treba biti podignut svijesti jer upravo on vodi osobu.

Svjesnost pojedinca o važnosti posjedovanja osobnih snaga i kompetencija, sposobnosti i postignuća izuzetno je važna za lakše snalaženje i reakciju u stresnoj situaciji.

Što je pojedinac dalje od svog "unutarnjeg kompasa," to je manje svjestan svojih sposobnosti i vrijednosti, veća je šansa da će iskustvo stresne situacije i odgovor na nju biti lošiji.

Ovaj dio o posjedovanju i svjesnosti vlastitih snaga je obrnuto proporcionalan strahu od pogrešaka. Strah od pogrešaka i sve što proizlazi iz te pogreške može biti izuzetno stresan za osobu, posebno za adolescenta koji tijekom tog razdoblja traži potvrdu i odobrenje od socijalnog okruženja.

Izuzetno je važno shvatiti da su pogreške dobrodošle, da ih treba prihvatiti i da su dio ljudskog iskustvenog učenja. To pomaže smanjiti razinu stresa povezanu s pogreškama i osigurava pozitivniji i prikladniji odgovor.



# KURIKULUM

## CILJEVI:

### Opći ciljevi programa treninga temeljenog na predloženom kurikulumu:

- Upoznati i istražiti različite stvarnosti vezane uz postojanje pozitivnih obrazovnih programa za mentalno zdravlje i aktivnosti upravljanja stresom za mlade ljude u našim zajednicama;
- Promovirati rad s mladima i vrijednosti i principe neformalnog obrazovanja kao osnažujuće okoline za jačanje otpornosti mladih i učenje različitih emocionalnih i kognitivnih vještina suočavanja;
- Istražiti i raspravljati o uzrocima stresa s kojima se mladi ljudi danas suočavaju;
- Naučiti, raspravljati i razumjeti osnovne koncepte upravljanja stresom;
- Promovirati i predstaviti koncept emocionalne inteligencije i kako je izgraditi putem socijalnog i emocionalnog učenja mladih;
- Podići kompetencije osoba koje rade s mladima kako bi aktivno sudjelovali u dizajniranju i provedbi rezidencijalnih/virtualnih aktivnosti za jačanje emocionalne i tjelesne svijesti i regulacije mladih;
- Podići kompetencije mladenačkih radnika kako bi aktivno sudjelovali u dizajniranju i provedbi rezidencijalnih/virtualnih aktivnosti za jačanje kognitivnih strategija suočavanja s stresom s kojima se mladi suočavaju;





- Podijeliti konkretne prakse opuštanja i tehnike korisne za prevenciju sagorijevanja i poboljšanje blagostanja, kako osoba koje rade s mladima, tako i mladih s kojima rade;
- Podići kompetencije za prilagodbu alata temeljenih na coachingu ili psihologiji za neformalno obrazovanje/rad s mladima za razvoj vještina upravljanja stresom mladih iz različitih pozadina;
- Planirati, dizajnirati i primijeniti konkretne radionice vezane uz temu stresa za osobe koje rade s mladima i mlade koristeći aktivnosti socijalnog i emocionalnog učenja;
- Izgraditi zajednicu osoba koje rade s mladima, edukatora, trenera za traženje podrške i jačanje otpornosti jednih drugima.



## Sesije treninga

### Upravljanje stresom i emocionalna inteligencija

Naziv sesije	Upravljanje stresom i emocionalna inteligencija
<p data-bbox="343 1265 427 1299"><b>Ciljevi</b></p> 	<ul data-bbox="678 784 1412 1780" style="list-style-type: none"><li>• Povećati razumijevanje sudionika o emocionalnoj inteligenciji i njezinom odnosu s socijalnim emocionalnim učenjem u kontekstu upravljanja stresom.</li><li>• Predstaviti model emocionalne inteligencije Daniela Golemana, vještine i kompetencije predstavljene kroz 4 dimenzije.</li><li>• Istaknuti važnost aktivnosti socijalno-emocionalnog učenja ponuđenih djeci i mladima (razvoj emocionalne pismenosti i vokabulara).</li><li>• Predstaviti logički slijed RAIN za emocionalnu regulaciju (ne samo praksu svjesnosti).</li><li>• Omogućiti prakticiranje emocionalne samosvijesti kao osnove emocionalnog upravljanja.</li><li>• Pružiti razumijevanje mehanizama primarnih emocija, posebno ljutnje ili straha, te omogućiti osobnu istraživanje istih.</li><li>• Vježbati emocionalnu regulaciju putem samo-empatije (povezivanje osjećaja i potreba).</li><li>• Vježbati vještinu društvene svijesti kroz pružanje empatije.</li><li>• Povezati opuštanje tijela i emocionalnu regulaciju u situacijama akutnog stresa.</li></ul>
<p data-bbox="295 1948 486 2027"><b>Trajanje (u minutama)</b></p>	<p data-bbox="662 1948 1404 2027">180 min (90 minuta sesija, 30 minuta pauza za kavu, 90 minuta sesija)</p>

**Min and Max broj sudionika**

**10-20**

**Resursi/materijali/potrebna oprema**

- Zoom ili Gather Town
- Padlet, Google Drive ili JamBoard
- Kartice osjećaja i potreba (iz Marshalla Rosenberga: Nenasilna komunikacija)
- Crteži oblika ljudskih figura (kao materijali koje će se poslati sudionicima)
- Jam Board s crtežom ledenjaka ljutnje
- Marker i olovke
- Presentacija 4 dimenzije emocionalne inteligencije

**Pravila i opis sesije (sadržaj, metode)**



### **1. Kako se danas osjećate? - 20 min**

Podijelite na Padletu ili u mapi na Google Driveu kartice osjećaja i potreba. Jedna mapa sadrži kartice osjećaja, a druga kartice potreba. Ili možete napraviti 2 JamBoarda - jedan s karticama osjećaja, a drugi s karticama potreba. Trener poziva sudionike da ih prođu i poziva svakoga da dovrši sljedeću rečenicu: "Danas se osjećam... jer moja potreba za... je ispunjena" birajući kartice koje su istinite za njih.

Jedan po jedan dijelimo u plenarnoj sesiji.

### **2. Istina ili nije istina - Emocionalna inteligencija - 30 min**

Trener priprema izjave u Mentimeteru (ili Socrativeu ili Slidou). Na Mentimeteru postoji nekoliko opcija, ali često koristimo slajd s paragrafom i uključimo samo gumb sviđa mi se i ne sviđa mi se: sviđa mi se je za slažem se, a ne sviđa mi se za ne slažem se s izjavom. Trener također naglas čita izjave, a prema osobnom mišljenju sudionici biraju Istina (gumb sviđa mi se) ili Nije istina (gumb ne sviđa mi se) za svaku izjavu. Slijedi kratko izražavanje stavova:

- Emocije treba držati pod kontrolom racionalnosti.

## Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



- Kad donosimo važne odluke, um mora ići prije srca.
- Emocionalno učenje ključno je za naš identitet.
- Emocionalno inteligentna osoba je jako dobra osoba.
- Daniel Goleman, autor knjige "Emocionalna inteligencija", izumio je EI.
- Emocionalna inteligencija toliko je važna da utječe na 80% našeg profesionalnog uspjeha.
- Emocionalno inteligentni ljudi bolje su opremljeni za borbu protiv stresa.
- Okolina jednako utječe i na IQ i na EQ oba pojedinca.
- Model emocionalne inteligencije ima četiri dimenzije i 12 kompetencija.

### 3. Uvod u model emocionalne inteligencije Daniela Golemana - 10 min

Trener kratko predstavlja sve 4 dimenzije EI-a: Samosvijest i socijalna svijest, Samoregulacija i Upravljanje odnosima. Osim toga, daje kratko objašnjenje o potrebi ravnoteže i "suradnje" između emocionalnog i racionalnog "mozga" u stresnim situacijama i kako učenje različitih emocionalno-socijalnih vještina utječe na naš "alatni set" za suočavanje s dnevnim ili drugim vrstama stresa.

### 4. Natjecanje u emocionalnoj abecedi - 30 min

Sudionici se dijele u 4 grupe/timove. Treneri sudionike dijele u timove prije sesije i stvaraju Google dokument za svaki tim. Za ovu vježbu svaki tim stavljamo u zasebnu sobu i šaljemo im link za njihov Google dokument. Zadatak: timovi imaju zadatak napraviti abecedu osjećaja - pronaći za svako slovo jednu emociju.

Prezentacije s cijelom grupom.

### Rasprava:

- Zašto je važno razvijati emocionalni vokabular?
- Koliko ima univerzalnih osjećaja ili primarnih emocija?
- Upoznajmo neke...

## PAUZA ZA KAVU - 30 min

### Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



### 5. Icebreaker Reci boju

Možete koristiti ovu vježbu ili odabrati neku drugu koja se odnosi na kontrolu impulsa.

Otvorite vezu s vježbom u režimu prezentacije i podijelite zaslon s sudionicima.

Kako ova vježba ima veze s upravljanjem ljutnjom?

Koji su faktori koji utječu na to što radimo sa svojim osjećajima u našem životu?

Koja je razlika između riječi emocionalna reakcija/kontrola/odgovor/regulacija/upravljanje?

### 6. Detektiv Ljutnje - 60 min

Nakon što predstavi upravljanje ljutnjom kao nešto što učimo od djetinjstva kroz igru i promatranje ponašanja odraslih, trener objašnjava da je ljutnja "naj" snažnija emocija koja se često "pokazuje" u akutnoj fazi borbe/bijega stresa... Ova aktivnost ima za cilj otkriti i pratiti kako energija prolazi kroz organizam sve do trenutka kada se obično "eksploatira" ili "implodira", ovisno o osobi.

### Pitanja za facilitaciju:

Možete li se sjetiti posljednjeg puta kada niste mogli kontrolirati svoju ljutnju? Pokušajte se vratiti u mislima i promatrati se kao da vas špijunirate s nekim superočima ili detektivskim alatom.

Svaki sudionik dobiva crtež ljudske figure (kao materijal koji se šalje u chatu i koji sudionici mogu isprintati ili nacrtati i napisati na svojem računalu) i "istražuje" kako ljutnja putuje kroz njihovo tijelo. Nakon svakog pitanja, trener čeka nekoliko minuta kako bi ljudi mogli zapisati i nacrtati ono što su postali emocionalno svjesni...

## Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



### **Opišite situaciju koja je bila okidač za vas.**

Gdje osjećate da ljutnja počinje, gdje se pojavljuju prvi osjećaji? Nacrtajte prve znakove uznemirenosti? Vizualizirajte to, njegove oblike, boju.

Pratite ga pažljivo. Kako se mijenja, raste li, mijenja li boju, oblik, kamo se kreće kroz tijelo?

Ako se promijeni, možete li ga povezati s različitim izrazima? Vaš emocionalni vokabular...

Kada dođe u vaš um - kakve misli imate?

Što se dogodilo na kraju? Zaustavlja li se unutar ili izvan? Implodira ili eksplodira.

Kada izlazi - kako izgledate? Koja je rečenica koja izlazi?

Kako se ponašate u ljutnji?

Zašto mislite da je vaša ljutnja nastala? Što je bilo ugroženo?

Zašto nastaju ti tipovi obrambenih mehanizama?

### **Rasprava o Ledenjaku ljutnje:**

Sudionici su podijeljeni u parove u sobe. Sudionici predstavljaju svoje crteže u parovima pokušavajući pažljivo slušati jedni druge.

Trener bilježi različite riječi korištene nakon razgovora u parovima i piše ih na Google JamBoardu gdje je crtež Ledenjaka.

Koje različite osjećaje koristite za opisivanje ove emocije? Možda ona ima drugačije ime kad se samo počne, a zatim u nekom trenutku postane nešto drugo...?

Te riječi pišemo iznad površine.

### **Koji je prvi znak ljutnje koji osjetite?**

Ako biste u tom trenutku mogli nešto poduzeti, kako bi to izgledalo, što biste rekli?

Ako biste mogli reagirati "na vrijeme", priznavajući svoju emociju, kako bi to promijenilo vašu situaciju u odnosu na ono što se stvarno dogodilo na kraju?

Sudionici se vraćaju na Padlet Google Drive ili JamBoard s karticama Potreba, tako da svi mogu provjeriti i potražiti onu koja odgovara priči njihovog partnera... Moj par se osjećao ljutito... jer je vjerovao/je trebao...

Traženje priče iza emocije često vodi boljem razumijevanju osobe i drugih.

## Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



Trener ponovno koristi Ledenjak ljutnje i piše na prostor ispod površine gdje su primarne emocije i uvjerenja.

Pogledajmo potrebu iza primarne emocije i vidimo razliku... Sudionici dijele svoje kartice - potrebe koje su odabrali za svog partnera.

Što može biti iza ili ispod ljutnje? Pišemo na ledenjak.

### **Trener sažima o:**

Emocionalna svijest - Prepoznati rane znakove.

Upravljanje emocijama - Disanje i pokret tijela. Napraviti pauzu.

Strategije regulacije - R.A.I.N.

### **7. Lista Što činiti i Što ne činiti prilikom rada na temi? - 20 min**

Podijelite sudionike u manje grupe od 5 osoba u sobama za razgovor. Sudionici raspravljaju o svojim osobnim/profesionalnim ograničenjima u vezi s radom na razvoju vještina i znanja u području emocionalne inteligencije mladih. Sudionici raspravljaju i slobodno dijele svoje strahove i dileme. Na temelju prethodnog dijeljenja, grupe dobivaju zadatak napraviti popis Sve što treba raditi i Ne činiti kao facilitator, trener ili osoba koja radi s mladima kada se radi na temi?

**Slijede prezentacije.**



### Pitanja za dodatni debriefing i refleksiju

1. Koje su bile neke zajedničke teme ili spoznaje koje su proizašle tijekom vaših grupnih rasprava o osobnim i profesionalnim ograničenjima u vezi s razvojem emocionalne inteligencije?
2. Kako biste mogli navigirati situacijama u kojima se aktiviraju vaše vlastite emocije dok radite s mladima na upravljanju stresom? Koje strategije biste mogli primijeniti kako biste regulirali vlastite emocije u tim trenucima?
3. Na koje načine možete osigurati inkluzivnost i kulturnu osjetljivost prilikom provođenja aktivnosti upravljanja stresom i emocionalne inteligencije s raznolikim skupinama mladih?

### Modifikacije za virtualno okruženje



- Iskoristite online platforme poput Kahoot!, Mentimera ili JamBoarda za interaktivne aktivnosti.
- Koristite Zoom chat kako biste olakšali aktivnosti poput Emocionalne abecede - Odaberite slovo i vidite tko će biti vaš najbrži sudionik koji će napisati emociju koja počinje istim slovom u chatu.
- Za Istinu ili laž o emocionalnoj inteligenciji (ili bilo kojoj drugoj temi) možete napisati izjavu po stranici na Jamboardu. Svaka stranica je odvojena linijom s lijeve i desne strane i poziva sudionike da postave svoja imena na strani ISTINA ili LAŽ ovisno o njihovom stavu o izjavi.
- Koristite breakout sobe ili virtualna okruženja poput GatherTowna za grupni rad i rasprave.
- Prilagodite prezentacijske materijale i resurse za digitalno dijeljenje.







### Savjeti za trenere/facilitatore

- Sudionicima će se pružiti prilika da razjasne svoja uvjerenja i raspravljaju o stajalištima o emocionalnoj inteligenciji i koliko je važna za postignuća i stavove prema različitim aspektima života.
- Dobro proučite sve 4 dimenzije Golemanovog modela i dopustite sudionicima da postavljaju pitanja nakon prezentacije radi eventualnih pojašnjenja.
- Imajte onoliko pauza koliko vaša grupa treba, posebno ako je to nakon aktivnosti Detektiv Ljutnje, prije nego što sažete.
- Za objašnjenje emocionalne regulacije pročitajte o metodi meditacije R.A.I.N. jer će vam to dati osnove za razumijevanje i samopouzdanja i empatije.

### Očekivani ishodi

- Sudionici će proširiti svoju emocionalnu pismenost i razumjeti razloge iza nje, te važnost razvoja emocionalnog vokabulara.
- Sudionici će znati o Daniel Golemanovom modelu emocionalne inteligencije.
- Sudionici će moći prakticirati različite metode za podizanje emocionalne svijesti i biti inspirirani za razvoj novih.
- Kroz razumijevanje veze između osjećaja i potreba, sudionici će shvatiti kako se emocionalna regulacija događa kao posljedica dubljeg razumijevanja vlastitih potreba (dajući empatiju sebi).
- Povećano razumijevanje ljutnje i praksa upravljanja ljutnjom.
- Osjećat će se udobnije kada mladi ljudi pokažu ljutito ponašanje. Sudionici će moći prepoznati ove znakove ljutnje i pomoći mladima da je reguliraju.
- Sudionici će bolje razumjeti dinamiku ljutnje i važnost rane prepoznatljivosti njezinih znakova u tijelu kako bi mogli prihvatiti osjećaj kao bilo koji drugi i regulirati ga kako bi se izbjegla daljnja napetost.



Naziv sesije	Upravljanje stresom i kognitivne strategije temeljene na kognitivnom pristupu I i II
<p data-bbox="331 875 411 909">Ciljevi</p> 	<ul data-bbox="651 443 1417 1350" style="list-style-type: none"> <li>• Podići svijest o važnosti vježbanja pozitivnog (rastućeg) stava uma</li> <li>• Istražiti "unutarnji kompas" vrijednosti, uvjerenja, snage karaktera osobe</li> <li>• Povećati spremnost za promjenu mentalnih navika prema onima koje jačaju otpornost i vode zdravijem odgovoru na izazove u životu</li> <li>• Pružiti prostor za promatranje negativnih misli (samopromatranje) na svjestan način i praksu da ne reagiramo na njih</li> <li>• Vježbati preoblikovanje negativnih misli i reći NE sebi kada razmišljamo "nezdravo"</li> <li>• Izazvati osobne stavove prema pravljenju grešaka i perfekcionizmu (što može dovesti do stresa i izgaranja)</li> <li>• Vježbati kako "držati" osobne granice izražavajući NE na asertivan način</li> <li>• Otkriti kako "želje koje nisu u skladu s potrebama" u 21. stoljeću utječu na dobrobit i kako "znanost sreće" može povećati otpornost na stres i dugoročno očuvati naše fizičko i mentalno zdravlje</li> </ul>
<p data-bbox="280 1429 469 1507">Trajanje (u minutama)</p>	<p data-bbox="651 1429 1390 1507">180 min (90 minuta sesija, 30 minuta pauza za kavu, 90 minuta sesija)</p>
<p data-bbox="180 1594 564 1628">Min and Max broj sudionika</p>	<p data-bbox="628 1594 711 1628">10 - 20</p>
<p data-bbox="180 1787 560 1865">Resursi/materijali/potrebna oprema</p>	<ul data-bbox="651 1727 1417 1933" style="list-style-type: none"> <li>• Toaletni papir i olovke</li> <li>• Karte s osjećajima i potrebama</li> <li>• Isprintane <a href="#">slike o rastućem umu i preoblikovanju</a> jpg:jpg</li> <li>• Isprintani <a href="#">Obrasci za moje osnovne vrijednosti.pdf</a></li> </ul>

## Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



### 1. Igra s toaletnim papirom - 20 minuta

Prva runda: Recite sudionicima da uzmu rolu toaletnog papira i zamolite svakoga da po želji rastrga koliko god dijelova papira želi. Pričekajte dok svi donesu odluku i postupaju prema uputi. Promatrajte reakcije ljudi.

Druga runda: Svi uzimaju olovku i moraju napisati jednu od svojih snaga/sposobnosti/moći na svaki papir koji su uzeli. Mogu razmišljati o tome što ih čini ponosnima na sebe.

#### Debriefing:

- Kako biste opisali svoj stav kad smo započeli s aktivnošću?
- Što obično mislite kad se suočite s nečim što dolazi kao iznenađenje?
- Što biste rekli nakon ovog iskustva, jesu li znatiželja ili otvorenost uma neke od vaših snaga?
- Što još imate na svojim papirima?

U plenarnom dijelu sudionici predstavljaju što misle da su njihove snage.

- Koliko često imamo prilike, posebno u obrazovnim okruženjima, istražiti svoje snage ili slabosti?
- Na koji način su ta vjerovanja o NAMA povezana s upravljanjem stresom?

### 2. "Nije teško donositi odluke kada znate koje su vaše vrijednosti." - Roy Diseny - 20 minuta

Podijelite s sudionicima na Padletu, Google Driveu ili chatu tablicu Moje osnovne vrijednosti.

Sudionici individualno rade na tablici Moje osnovne vrijednosti. Moraju tražiti svoje najvažnije vrijednosti, otkriti svoj "moralni kompas" i pokušati ga prepoznati u nekim odlukama koje su donijeli. Dodatno, traži se da razmisle kako mogu koristiti te osnovne vrijednosti za buduće odluke koje će ih voditi. Nakon toga, podijelite sudionike u sobe za razgovor u grupama od 3 osobe gdje trebaju podijeliti pet najvažnijih vrijednosti koje su napisali i onu koja je njihova slaba točka posebno kada rade s mladima. Kada se vrate u plenum, postavite pitanje za raspravu: Kako je "moralni kompas" osobe povezan s njezinom otpornošću?

## Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)



### 3. 1,2,3 slavimo greške - 15 minuta

Trener dijeli sudionike u parove i šalje ih u sobe za razgovor. Uputa je vrlo jednostavna: Da broje u paru do 3 jedan za drugim. Svaki put kad par napravi grešku, trebaju jako vikati i pokazati pokrete slavlja.

U drugoj rundi, ostaju u istim parovima, ali ovaj put trebaju zamijeniti broj jedan zvukom.

Treća runda, ostaju u istim parovima, ali ovaj put trebaju zamijeniti broj dva gestom ruke.

Četvrta runda, ostaju u istim parovima, ali ovaj put trebaju zamijeniti broj tri zvukom i gestom ruke.

Treneri ulaze u sobe za razgovor kako bi provjerili jesu li sudionici slavili svoje greške.

#### Debriefing:

- Kako je bilo slaviti greške?
- Zašto greške treba slaviti?
- Jeste li ikada to napravili u stvarnom životu? Zašto da? Zašto ne?
- Kako možemo pomoći mladima da se odviknu od straha od grešaka?

### 4. INPUT: Niste svoje misli - 15 minuta

Trener objašnjava da kognitivna samoregulacija počinje uvjerenjem da nismo naše misli, baš kao što nismo ni naša osjećanja. Postoji razlika između "Osjećam se tužno" i "Ja sam tužan". Isti analogija vrijedi i za misli. Prosječna osoba ima mnogo misli, ali one i dalje ostaju samo proizvodi našeg racionalnog uma - ne i sama stvarnost. Za nas je puno bolje razmišljati pozitivnije jer se tada osjećamo bolje. Ipak, mnoge automatske negativne misli o tome tko mislimo da jesmo također se pojavljuju i mogu naštetiti našem samopoštovanju. Kako se osjećamo prema sebi utječe na percepciju stresne situacije.

Prakticiranje pažljivosti: Promatranje niza misli

**Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)**



**5. VJEŽBANJE PAŽLJIVOSTI u promatranju za upravljanje negativnim mislima - 20 minuta**

Trener vodi meditaciju ili je reproducira:

Lišće na potoku: Upravljanje negativnim mislima ovom meditacijskom vježbom - Protokol

**6. VJEŽBANJE PREOBRAZBE - 20 minuta**

Trener daje objašnjenje razlike između fiksnog i rastućeg uma. Imajući na umu da su to rezultati učenja, fiksni se um može odviknuti. Sudionici mogu odabrati što preferiraju: napisati jednu ili dvije negativne misli koje su imali tijekom meditacije na odvojenim papirima i pokušati ih preoblikovati ili koristiti Radni list rastućeg uma.

**Pitanja za facilitaciju:**

- Opisati situacije i raspoloženje u kojima se te misli pojavljuju?
- Razmislite o dokazima koji podupiru tu misao? Koliko je razumna ta evidencija?
- Sad, potražite dokaze koji opovrgavaju ovu misao? Nešto što bi vam rekao vaš dobar prijatelj ili osoba koju smatrate mudrom?
- Preoblikujte: Pogledajte situaciju na pozitivniji i korisniji način. Na primjer "Greška koju sam napravio je moja prilika za učenje ....."

**7. ASERTIVNO NE - 50 minuta**

Podijelite sudionike u male grupe od 4-5 osoba i dodijelite svakoj grupi sobu za razgovor.

**Pravila I opis sesije (sadržaj, metode)**

a. U svojim malim grupama, sudionici dijele radne situacije koje su uzrokovale stres ili mogu dovesti do sukoba s kolegama, klijentima ili mladima koji dolaze na njihove aktivnosti.

b. Izaberite jednu situaciju iz svoje male grupe i postavite dijalog (scenu) koja opisuje problem i odnose. Osoba čiji primjer ste odabrali je direktor i ne može igrati njega/nju. Dijalozi mogu trajati do 2 minute i trebaju stati u trenutku kad se pojavi sukob.

c. Trener pita svakog direktora: Kako se osjećate i što biste u ovom trenutku željeli reći naglas? "Glumac" izvodi. Kako vam zvuči to?

d. Svi koji žele pokušavaju formulirati asertivno NE koristeći poruku Ja:

Kad ti... (vaše promatranje situacije)

Osjećam se (ili mislim) ... (emocija, misao)

Kažem NE jer trebam... (razlog za reći NE).

Radije bih da...

**8. Znanost sreće i vježbanje zahvalnosti - 20 minuta**

[Kako biti sretniji u 5 koraka bez čudnih trikova | Laurie Santos](#)

Nakon gledanja videa, sudionici izrađuju karticu zahvalnosti od materijala koje imaju kod kuće. Navedite minimalno 10 stvari za koje ste zahvalni trenutno. Razmislite o svemu iz ovog treninga što jača vaše sposobnosti za rad na temama upravljanja stresom s mladima?

### Pitanja za dodatni debriefing i refleksiju

1. Koje kognitivne strategije su vam najbliže vašim razmišljanjima?
2. Kako možete prenijeti ono što ste vježbali u svoj svakodnevni rad s mladima?
3. Što smatrate teškim i možete li smisliti kako to prevladati?



### Modifikacije za virtualno okruženje

- Nakon gledanja videa, moderirajte raspravu o pozitivnom razmišljanju, što to znači, kako potaknuti mentalni sklop rasta i konstruktivno razmišljanje kod mladih.
- [What to do if your inner voice is cruel | Ethan Kross](#)
- Osvrnite se na prakse preoblikovanja misli i postavite svjesna pitanja ponuđena u sljedećem videu - [Examining Your Inner Critic For Young People](#)
- Nakon gledanja videa, vodite raspravu o pogrešnim uvjerenjima o sreći u suvremenom društvu i osigurajte vrijeme za pisanje dnevnika o zahvalnosti u životu - [How to be happier in 5 steps with zero weird tricks | Laurie Santos](#)

### Savjeti za trenere/facilitatore

- Za dodatno razumijevanje fiksnog i rastućeg mentaliteta, možete ponuditi sažetak videa knjige Carole Dweck, autorice koncepta - [Growth Mindset by Carol Dweck \(animated book summary\)](#) - [Growth Mindset and Fixed Mindset](#)
- Promjena razmišljanja nije laka i zahtijeva tjedne prakse. Možete ponuditi dodatne vježbe preoblikovanja. Umjesto da se pitate što ako nešto pođe po zlu, možete pitati: "Što ako sve pođe dobro?"



### Savjeti za trenere/facilitatore

- Reći "da" kad zapravo mislimo "ne" može dovesti do stresa, neprijateljstva i ljutnje.
- Primjer "Ja poruka":

Umjesto "Mrzim kada stalno vičete na naše volontere." - konflikt s kolegom.

Kada vičete na naše volontere, osjećam se ljutim jer vjerujem da svatko u organizaciji zaslužuje biti tretiran s poštovanjem. Radije bih da ne vičete u mom prisustvu ili općenito na poslu."

#### **Primjer asertivnog postavljanja granica:**

"Vidim da vam je ovo važno i stvarno želim pomoći, ali vaše vikanje mi otežava da to učinim. Ako ostanete smireni, dat ću sve od sebe da pomognem".

- Ako nemate dovoljno vremena za prakticiranje svih tehnika, imajte na umu da se pozitivno razmišljanje može postići i vođenjem dnevnika, na primjer. Preporučuje se voditi cijelu sesiju s pozitivnim stavom i dozom humora.







### Očekivani ishodi

- Sudionici će razviti dublje razumijevanje važnosti održavanja pozitivnog (rastućeg) mentaliteta u upravljanju stresom i prevladavanju izazova. Prepoznat će ulogu mentaliteta u oblikovanju stavova i odgovora na teškoće, kako osobno tako i profesionalno.
- Sudionici će identificirati i artikulirati svoje temeljne vrijednosti, uvjerenja i snage karaktera kroz vježbe samorefleksije. Dobit će uvide u to kako njihove vrijednosti i snage mogu služiti kao smjernice u donošenju odluka i rješavanju problema, što pojačava otpornost pred poteškoćama.
- Sudionici će steći praktične vještine i strategije za preoblikovanje negativnih misli, promicanje samopomoći i poticanje mentaliteta rasta.
- Sudionici će dobiti uvide u znanost sreće i blagostanja, uključujući ulogu zahvalnosti, pozitivnog razmišljanja i značajnih veza u promicanju mentalnog zdravlja.
- Sudionici će razmisliti o vlastitim navikama razmišljanja, stavovima o greškama i pristupima samopomoći i upravljanju stresom.
- Sudionici će identificirati područja osobnog rasta i razvoja, kao i strategije za prevladavanje izazova i prepreka pozitivnim promjenama.

### Andra kommentarer

## IZVORI

- Atanasov, D., Paci, A., et al. (n.d.). Designing Positive Mental Health Youth Programs - Key Characteristics and Best Practices from the Field. Retrieved from: [https://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/PMH\\_IO2\\_YW-manual\\_FINAL-2.pdf](https://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/PMH_IO2_YW-manual_FINAL-2.pdf)
- Bastos, F. (2022). Rain Meditation Technique. Retrieved from: <https://mindowl.org/rain-meditation-technique/>
- Bradbery, T. (2023). Emotional Intelligence Habits. Retrieved from: [https://www.google.rs/books/edition/Emotional\\_Intelligence\\_Habits/4EPJEAAAQBAJ?hl=en](https://www.google.rs/books/edition/Emotional_Intelligence_Habits/4EPJEAAAQBAJ?hl=en)
- Blue, A. (2017). Poor Social Skills May Be Harmful to Mental and Physical Health. University of Arizona. Retrieved from: <https://news.arizona.edu/story/poor-social-skills-may-be-harmful-mental-and-physical-health>
- Brighton Therapy Partnership. (n.d.). Resilience and Trauma-Basic Ph Model. Retrieved from: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>
- Craft, L., & Perna, F. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(3), 104–111. Retrieved from: <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Davenport, B. (2022).
- 7 simple ways to practice 5 senses mindfulness. Retrieved from: <https://mindfulzen.co/5-senses-mindfulness/>
- Doctor Jodi. (2023). How to Think about Your Thoughts: You are not your thoughts, thoughts are not facts. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=OokoypZhvxQ>
- Garrett, L. (2022). What Science Says About the Power of the Outbreath. *Mindful*. Retrieved from: [https://www.mindful.org/what-science-says-about-the-power-of-the-outbreath/?mc\\_cid=9683485463](https://www.mindful.org/what-science-says-about-the-power-of-the-outbreath/?mc_cid=9683485463)
- Goleman, D. (2022). *Emocionalna inteligencija*. Beograd: Geopoetika izdavaštvo.
- Headspace Inc. (n.d.). Body scan meditation to reduce stress. Retrieved from: <https://www.headspace.com/meditation/body-scan>



- Havelka, M. (1990). Zdravstvena psihologija.(str. 59). Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Havelka, M., & Lj, Š. (2002). Zdravstvena psihologija–Priručnik za nastavnike. Zagreb: Školska knjiga.
- Healthline. (n.d.). What are the benefits of hugging. Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/hugging-benefits>
- HelpGuide.org. (n.d.). Stress Management. Retrieved from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2005). Stres i tjelesno zdravlje. Jasterbarsko.
- Ilic, J., & Pejovic, M. (n.d.). Mental health on youth work's agenda. Coyote Magazine, (32). Retrieved from: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda>
- Lelas, A., Ilic, J., Micijevic, N., Jevdic, P., & Medeiros, D. (2022). Manual: How to design a learning experience. Youth Power Germany e.V.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., & Krizmanić, M. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Naklada Slap.
- Liu, Q., & Jiang, M. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence. *Medicine (Baltimore)*, 100(4), e24334. Retrieved from: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- MBA Skool. (n.d.). Four Components of Emotional Intelligence. Retrieved from: <https://www.mbaknol.com/modern-management-concepts/four-components-of-emotional-intelligence/>
- Petz, B. (1992). „Odrednica Motivacija “. Psihologijski rječnik, Prosvjeta, Zagreb, str, 107.



- Practical Psychology. (2020, September). The Emotion Wheel (9 Wheels + PDF + How To Use). Retrieved from: <https://practicalpie.com/the-emotion-wheel/>
- Rekhy, S. (n.d.). Coping Mechanisms: Definition, Example, Types. Berkeley Wellbeing Institute. Retrieved from: <https://www.berkeleywellbeing.com/coping-mechanisms.html>
- WholeHearted School Counseling. (n.d.). IF FEELINGS COULD TALK: A Free Social Emotional Learning Poster. Retrieved from: <https://wholeheartedschoolcounseling.com/product/free-self-poster-if-feelings-could-talk-by-wholehearted-school-counseling/>
- YOUTRAIN videoproject. (2020). What is non-formal education?. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>
- Zvizdić, S. (2009). Mentalno zdravlje. Filozofski fakultet u Sarajevu.

## Impressum

Priručnik je nastao u sklopu projekta "Digitalna transformacija inkluzivnog rada s mladima", 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214.

**Projekt je sufinanciran sredstvima Europske unije.**



**Sufinancira  
Europska unija**



AGENCY FOR  
MOBILITY AND  
EU PROGRAMMES

### **Izdavač:**

ASSOCIATION STUDIO B  
BODOVALJCI 87  
HR – 35420 STARO PETROVO SELO  
[www.udrugastudiob.hr](http://www.udrugastudiob.hr)  
[ured.studiob@gmail.com](mailto:ured.studiob@gmail.com)

### **Urednik:**

Daniel Almeida

### **Autori:**

Antonija Lelas, Jelena Ilic, Sabina Hebib

### **Dizajn:**

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

Financirano 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.

**Veljača, 2024**

