



Kad mentalno zdravlje djece oblikuje školu i odrasle

Prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić
Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet, Zagreb

Kada bi u sms poruci trebalo napisati lektiru...



Grupa
muškaraca
ratuje desetak
godina za
jednu ženu
koja im ne
pripada.



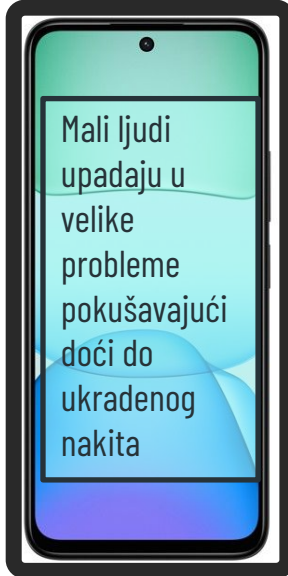
Čovjek se deset
godina trudi
vratiti kući iz
rata, a žena ga
prihvaća s
neočekivanim
razumijevanjem.



Svi pukli. Otac
zmaj, sin
depresivan.

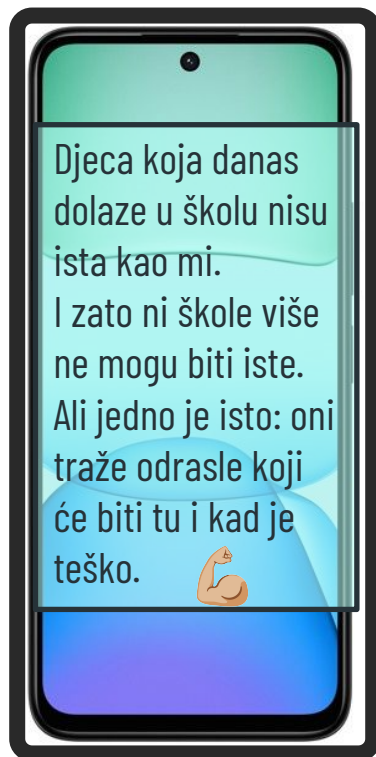


On ju je
napustio. Ona
je otišla pod
vlak. 😞



Mali ljudi
upadaju u
velike
probleme
pokušavajući
doći do
ukradenog
nakita

Kada bi u SMS poruci trebalo napisati poruku ovog predavanja...





A zašto im je teško?

Imaju sve...daleko više od nas kad smo bili djeca

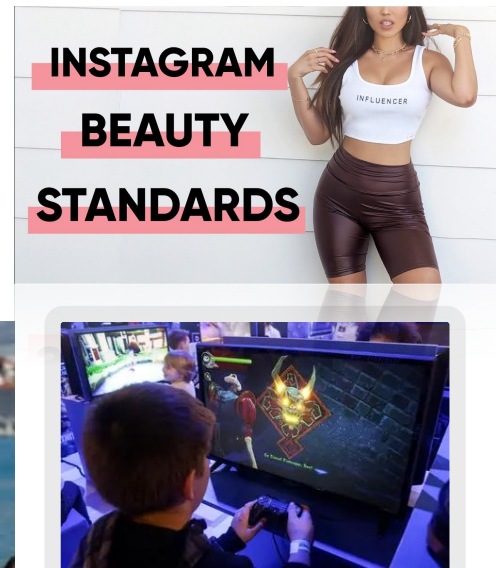
Tri temeljna vjerovanja kao osnove psihičkog zdravlja



A zašto je teško?

- Brzina promjena društva je neviđena
- Digitalno mijenja društvo iz trenutka u trenutak
- Osjećaj sigurnosti je narušen pandemijom, ratovima, ekološkom situacijom
- Imperativ 5.0
- Napadi u školama koji se događaju i kod nas
- Svijet više nije sigurno mjesto...ili se bar takvim prikazuje
- Ljudi su prikazani kao opasni i zlonamjerni
- Budućnost je obojana pesmizmom

Odaberite predmet										
Ocjene po mjesecima										
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
	5		5		4		5			
	5					5	5		5	
Odličan (5)										



Ona ima 13 godina. Ujutro se probudi i prvo pogleda koliko lajkova ima.



Ona se uspoređuje – on se povlači

Ona osjeća previše – on osjeća premalo

I oboje se pitaju – zašto se osjećam tako prazno?

On ima 13 godina. Ujutro se probudi i prvo pogleda na kojem je levelu u igrici.



Sadržaj

01

0 psihičkom zdravlju

02

**Generacijska
perspektiva**

03

Malo statistike

0 odraslima

04

Što nam je činiti?

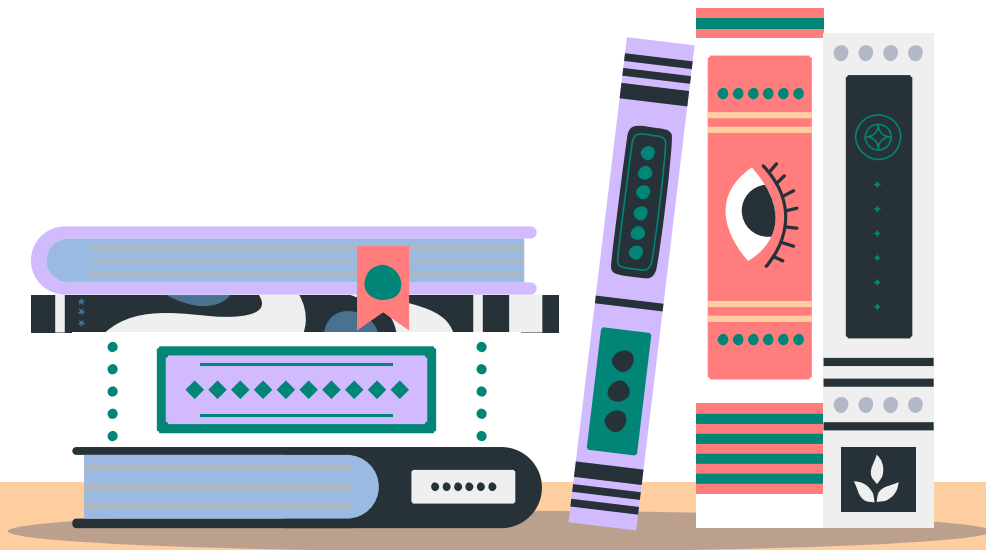
05

Kako percipirate mentalno zdravlje svojih učenika?



01

Psihičko zdravlje



Što je uopće psihičko zdravlje

- ➔ „...stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici.”
- ➔ Nema zdravlja bez psihičkog zdravlja!



Psihičko zdravlje – psihička bolest



Ne radi se o kontinuumu!

Visoka psihička dobrobit

Zadovoljni
unatoč
smetnjama

Potpuno
zdravi



Bez
psihičkih
smetnji

Psihički
ometeni

Ranjivi

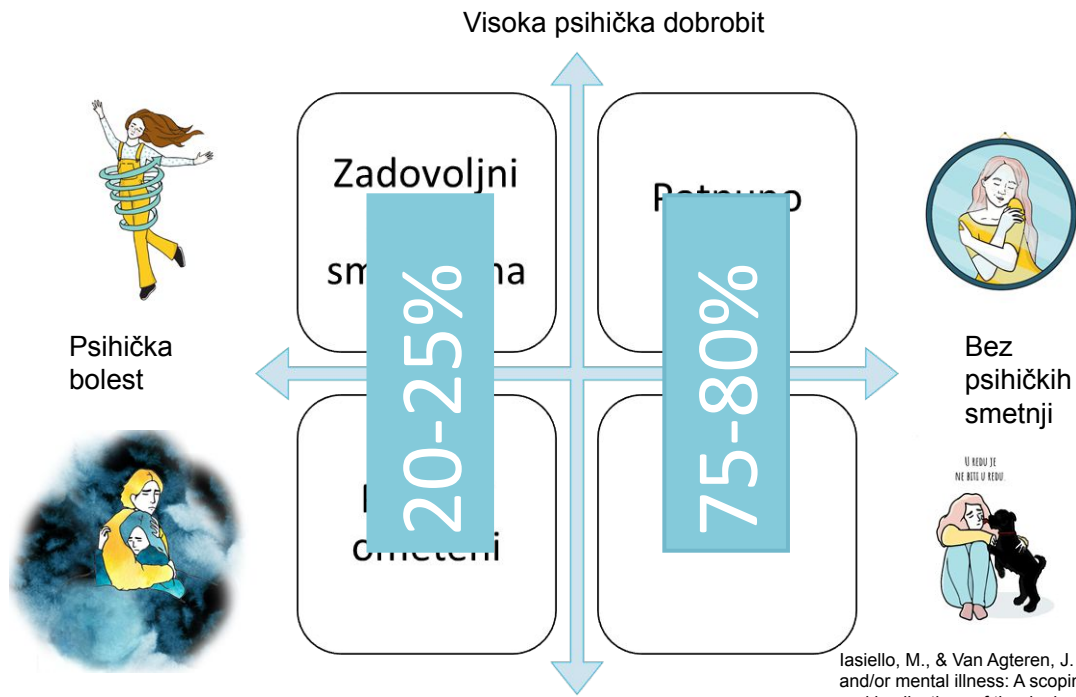


Niska psihička dobrobit



Psihička
bolest





Iasiello, M., & Van Agteren, J. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas, (1), 1-45.

Maslačci ili orhideje



75-80%



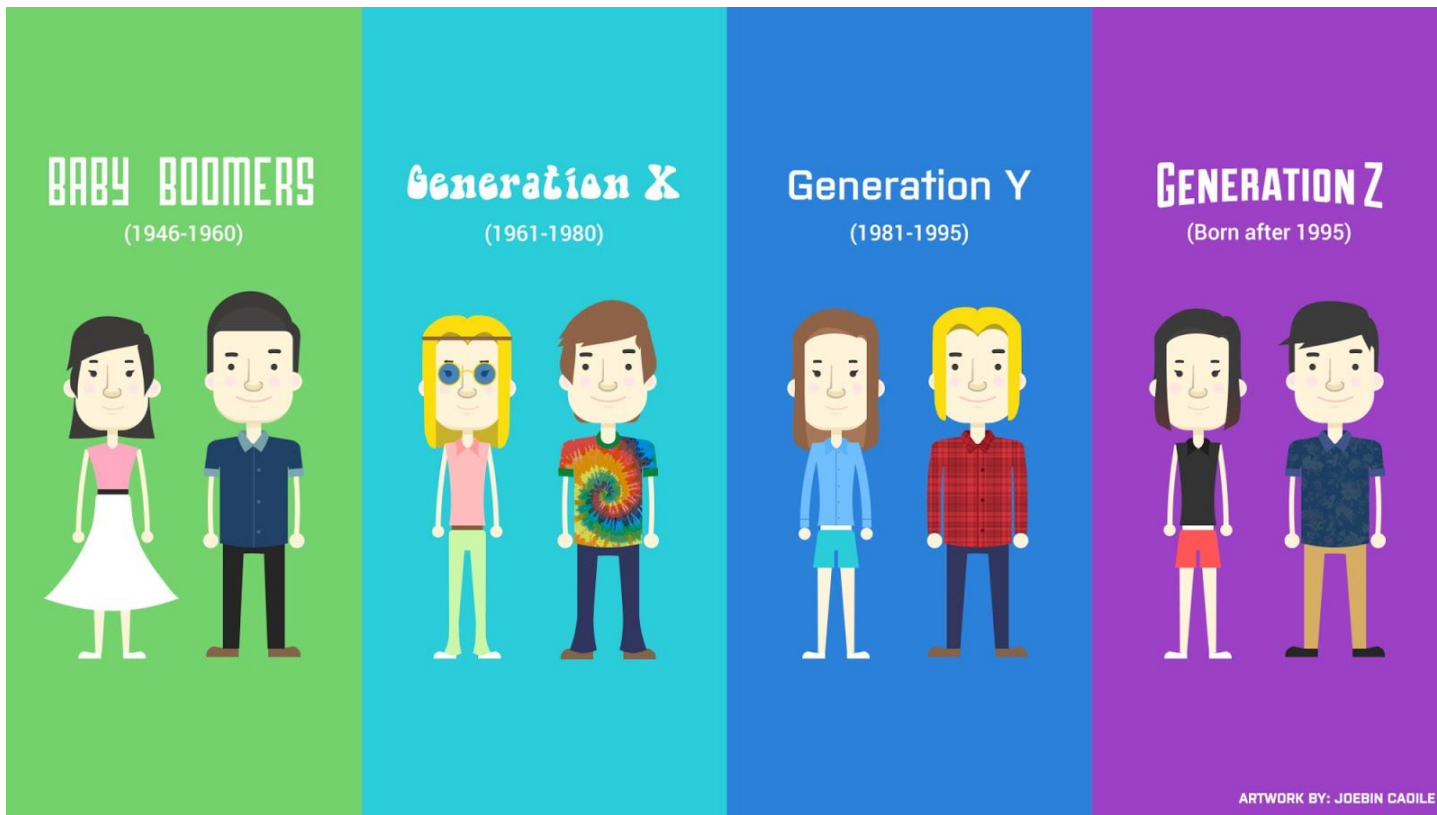
20-25%

Dovode li socijalne promjene do generacijskih razlika?

GENERACIJA: Grupa ljudi rođenih u približno istom vremenskom razdoblju (oko 20 godina) sa zajedničkim iskustvima u istoj dobi, koja su dovela do sličnosti u stavovima i vrijednostima.

Svaka generacija oblikovana je kulturnim normama, društvenim pritiscima i dostupnim resursima.

Generacije – stvarnost ili mit?



BABY BOOMERS

(1946-1960)



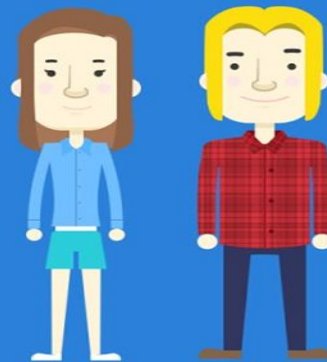
Generation X

(1961-1980)



Generation Y

(1981-1995)



GENERATION Z

(Born after 1995)



Ja sam ok	Ja sam ok	Ja sam ok ako sam poseban	Ja nikad nisam dovoljno dobar
Svijet i ljudi su ok	Svijet je nestabilan, a samo su neki ljudi ok	Svijet je nesiguran, samo bliskima možeš vjerovati	Svijet je opasan, a ljudi su potencijalno zli
Budućnost je predvidljiva i svijetla	Budućnost je nepredvidljiva	Budućnost je nepredvidljiva	Budućnost je nepredvidljiva i negativna
Psihičko zdravlje: što je to?	Psihičko zdravlje: priznaju se samo velike traume	Psihičko zdravlje: anksiozni i depresivni, ali još uvijek skrivaju zbog stigma	Psihičko zdravlje: glavna tema, „usporedba i očajavanje“, samopovređivanje, depresija, usamljenost, eko-anksioznost, cyberbulling, „identiteti“, bihevioralne ovisnosti

Generacija Alpha?

2010-2025



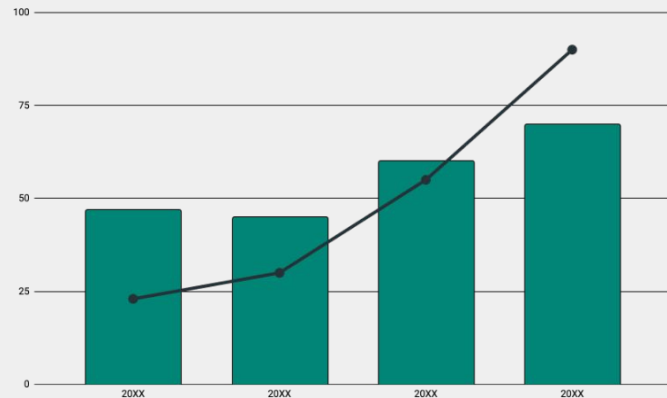
Digitalizirani klinci

- Ne poznaju svijet bez tehnologije
- Preplavljenost informacijama
- Odrastanje uz tektonske društvene promjene
- Tretirani od roditelja kao „mali ljudi”
- **Rizici:**
 - **Neurorazvojne smetnje**
 - **Nedovoljan razvoj socijalnih, komunikacijskih i emocionalnih kompetencija**



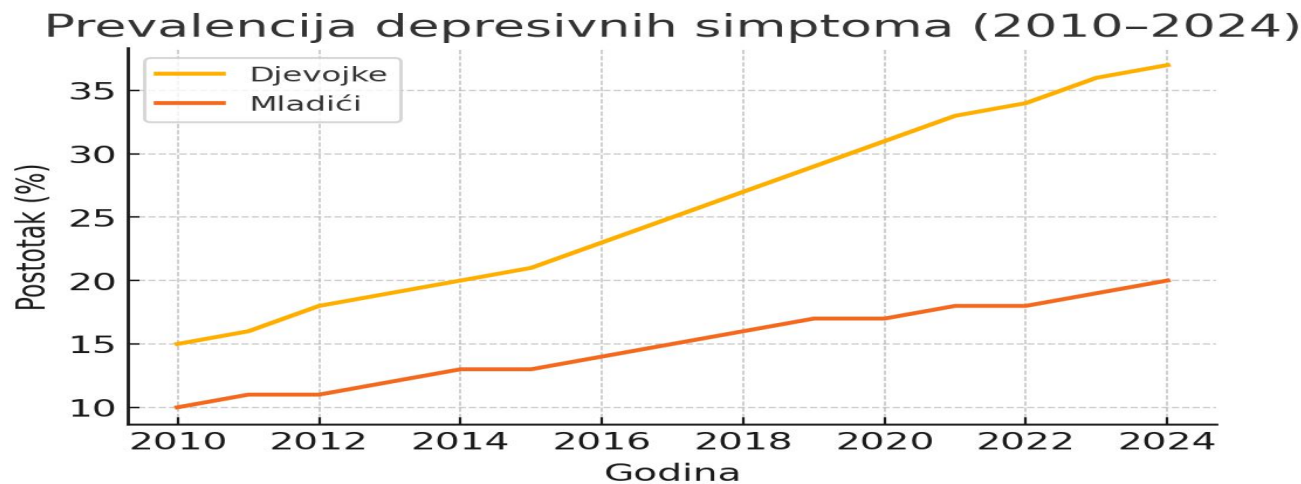
04

Malo statistike



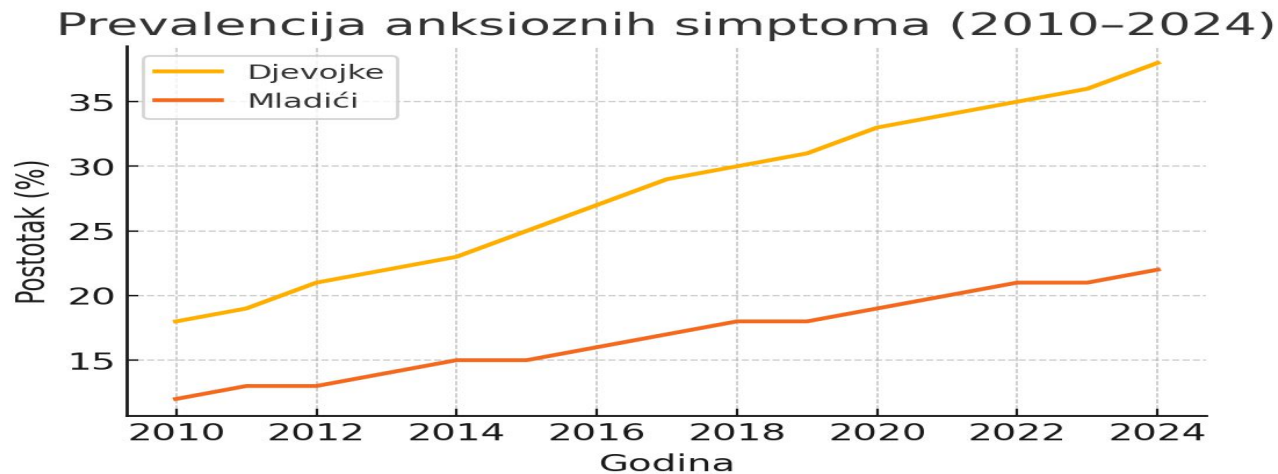
Epidemiološki trendovi – depresija

- Djevojke bilježe veće stope depresivnih simptoma u svim promatranim godinama.
- Pandemija (2020–2022) dodatno povećala razliku među spolovima.

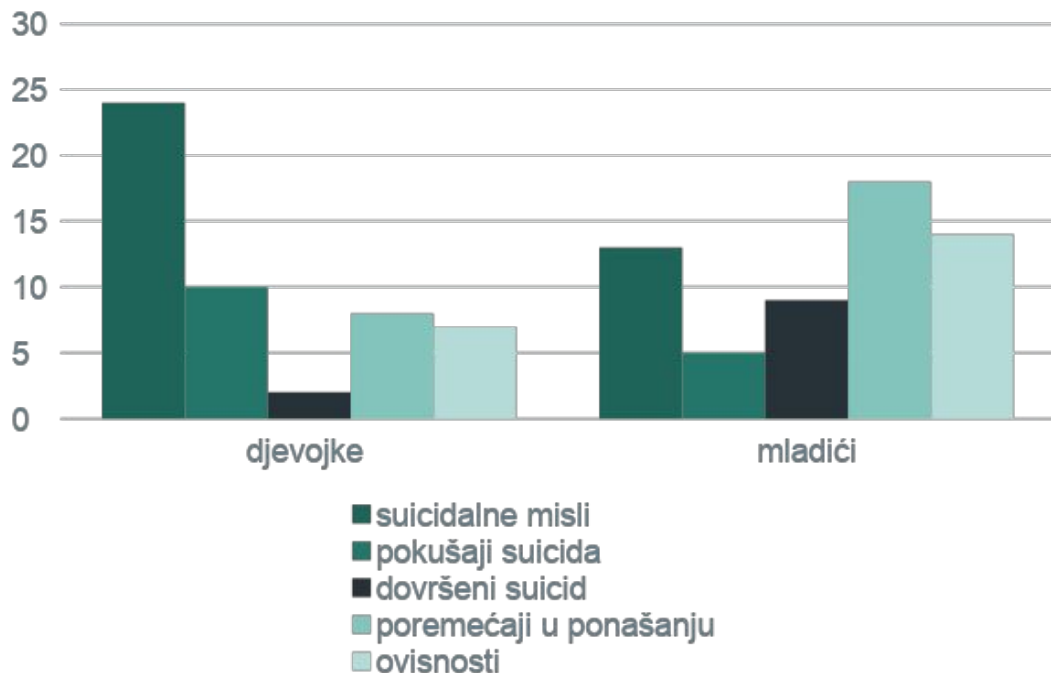


Epidemiološki trendovi – anksioznost

- Porast anksioznosti posebno izražen kod djevojaka nakon 2015. godine.
- Digitalni pritisci i društvene mreže povezani s rastom simptoma.

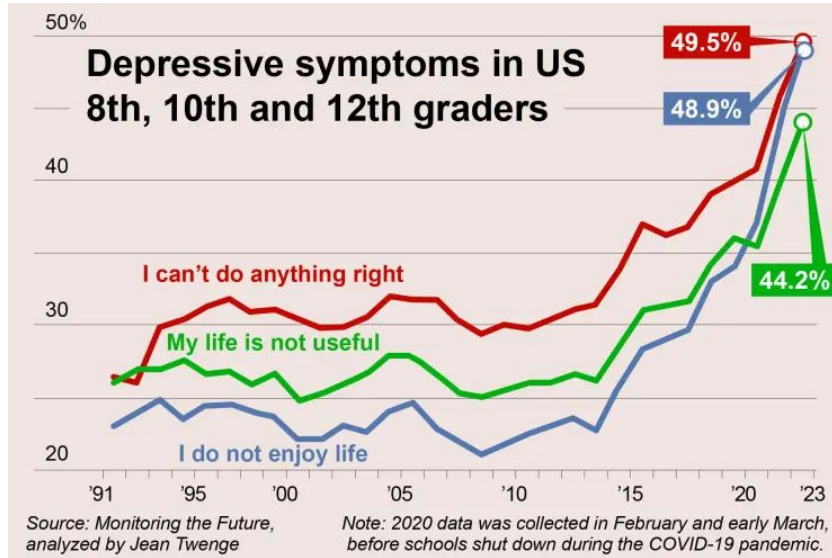


Suicid i eksternalizirane smetnje



Izvori: Miranda-Mendizabal et al., 2019 , Kaess et al., 2011., Askari i sur., 2022. World Health Organization (WHO, 2023), CDC Youth Risk Behavior Surveillance (YRBSS, 2023), OECD Health Data 2022

Mentalno zdravlje – internalne smetnje



Narušeno mentalno zdravlje**

- Izgaranje, odustajanje
- Snižavanje samopouzdanja
- Stres, tjeskoba, depresivnost

*Leung, Y. K., Franken, I., Thurik, R., Driessen, M., Kamei, K., Torrès, O., & Verheul, I. (2021). Narcissism and entrepreneurship: Evidence from six datasets. *Journal of Business Venturing Insights*, 15, e00216.

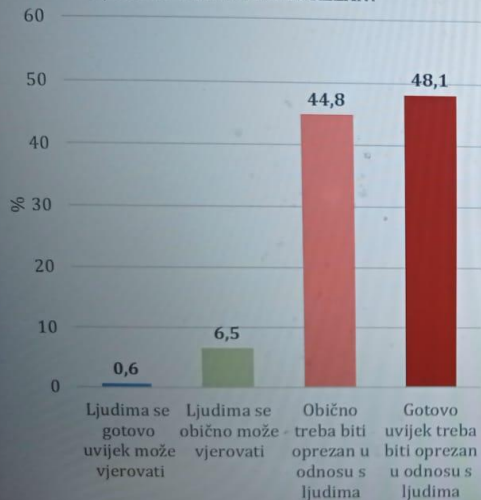
**Udapa, N. S., Twenge, J. M., McAllister, C., & Joiner, T. E. (2023). Increases in poor mental health, mental distress, and depression symptoms among US adults, 1993–2020. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 2, 100013.

(ne)POVJERENJE

POVJERENJE

3. RAZRED SŠ 2022.

OPĆENITO GOVOREĆI, SMATRAŠ LI DA SE
LJUDIMA MOŽE VJEROVATI ILI DA U ODNOSU S
LJUDIMA TREBA BITI OPREZAN?



POVJERENJE

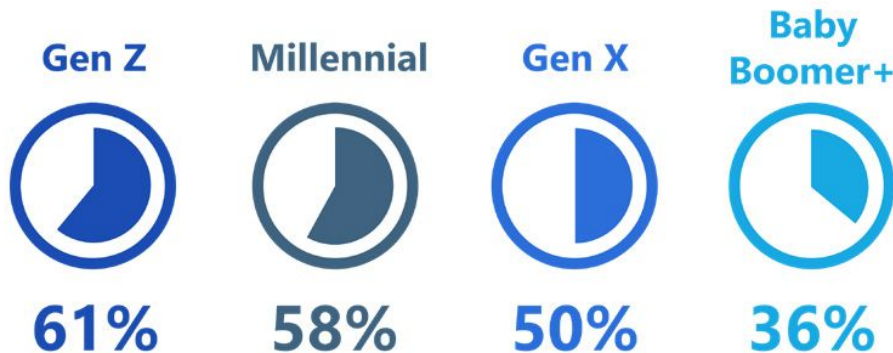
ISSP – OPĆA POPULACIJA 2020./21

	Ljudima se gotovo uvijek može vjerovati	Ljudima se obično može vjerovati	Obično treba biti oprezan u odnosu s ljudima	Gotovo uvijek treba biti oprezan u odnosu s ljudima
Danska	20,9	64,2	11	3,9
Norveška	15,1	67,7	12,5	4,7
Austrija	6,8	59,4	27,4	6,3
Češka	10,9	45,2	36,5	7,4
Švedska	10,5	60,2	21,6	7,8
Njemačka	4,4	51,3	36,5	7,8
Finska	10,1	62,1	19,6	8,2
UK	2,8	50,3	38,2	8,7
Švicarska	4,7	57,8	28,1	9,3
SAD	4,1	41	43,1	11,8
Francuska	3,2	39,9	41	15,8
Litva	4,5	35	43,3	17,3
Japan	1	37	42,9	19,1
Italija	2,3	24	51,5	22,2
HRVATSKA	3,1	21,1	50,1	25,8
Bugarska	3,6	14,6	51,4	30,4
Rusija	1,5	13,7	53,8	31

Ekološka anksioznost

Six in Ten Young People Feel Guilty about Their Negative Environmental Impact

Feel Guilty about Negative Impact on Environment, "Strongly" and "Somewhat Agree,"
Average of 31 Markets, by Generation, 2022



Around the world, younger generations are much more likely than older ones to feel guilty about their negative impact on the environment.

This highlights a significant generational gap among consumers and suggests that younger and rising generations may have higher expectations of brands to help reduce impacts on the environment.

Source: GlobeScan *Healthy & Sustainable Living* Consumer Research (survey of 29,293 people in the general public in June – July 2022)

Sucidalnost djece i mladih -

SAMOUBOJSTVA I POKUŠAJI SAMOUBOJSTVA				
godina	DJECA		MALOLJETNICI	
	DOVRŠENA	POKUŠAJI	DOVRŠENA	POKUŠAJI
2013.	1	10	11	37
2014.	1	3	14	55
2015.	1	2	3	41
2016.	0	5	8	55
2017.	1	17	3	47
2018.	3	12	7	47
2019.	2	9	4	27
2020.	2	1	8	51
2021.	1	13	6	50
2022.	2	22	7	55
2023.	1	11	6	32

2024.

Podaci za prvih 10 mjeseci ove godine:

Djeca dovršena- 3, djeca pokušaji- 10

Maloljetnici pokušaji- 36, maloljetnici dovršena -6

ŠTO DJECI TREBA?



Kao i uvijek...

- **Granice** – jer sigurnost dolazi iz strukture
- **Toplina** – jer emocionalna povezanost stvara povjerenje
- **Smisao** – jer se ne žele samo „snalaziti“, već razumjeti *zašto*
- **Prisutni odrasli** – koji *vide, slušaju i ne odustaju*
- **Mogućnost greške** – bez straha od trajne etikete
- **Odrasle koji ne glume savršenstvo** – nego pokazuju otpornost

Što djeca trebaju...

Od roditelja

Dostupan – ne uvijek fizički, ali emocionalno prisutan i dostupan za razgovor

Stabilan – ne eksplozivan, ne nepredvidiv, nego dosljedan i siguran

Postavlja granice – jer granice znače sigurnost, a ne kontrolu

Ne glumi savršenstvo – nego pokazuje kako izgleda kad odrasli priznaju grešku

Podržava, ne spašava – dopušta djetetu da pogriješi, ali ne ostavlja ga samog u tome

Od nastavnika

Dosljedan – kaos izvana traži sigurnost iznutra

Topao – bez odnosa nema učenja

Reguliran – disreguliran učitelj ne može smiriti disregulirano dijete

Strpljiv – emocionalne rane se ne vide na prvu

Autentičan – mladi brzo nanjuše glumu i „copy-paste“ pristup

Smislen – znanje više nije dovoljno, traži se svrha i povezanost

Od nastave

Smislena – povezana s njihovim svijetom, ne apstraktna i "za ocjenu,"

Odnosna – učenje je odnos, a ne prenošenje sadržaja

Fleksibilna – predvidiva struktura, ali otvorena za potrebu trenutka

Usporenija – ostavlja prostor za razmišljanje, pogrešku i emociju

Ciljana – manje sadržaja, više dubine i trajnog uvida

Raznolika – koristi više kanala (vizualno, auditivno, iskustveno)



Odrasli

Roditelji i nastavnici

Kakvu školu sanjate?



Kakvu školu sanjate?

Kakvu školu sanjate?



Tko i što Vam kvari snove?



Tko i što Vam kvari snove?

Tko i što Vam kvari snove?



Roditelji

- Doživljaj hiperodgovornosti za djecu, kroničnim stresom, sendvič generacijom...
- Moderno roditeljstvo opisano raznim prometalima: helikopter, bager i slično
- Roditelji su nesigurni, preopterećeni i uplašeni
- Česte projekcije na školu
- Sukob nastaje kada škola traži suradnju, a roditelji dolaze sa stavom obrane ili napada.

Moderni stilovi roditeljstva



Helikopter roditelji

Stalno „nadlijeću“ dijete, interveniraju pri svakom izazovu



Snježni plug roditelji

Uklanjaju prepreke pred djetetom



Curling roditelji

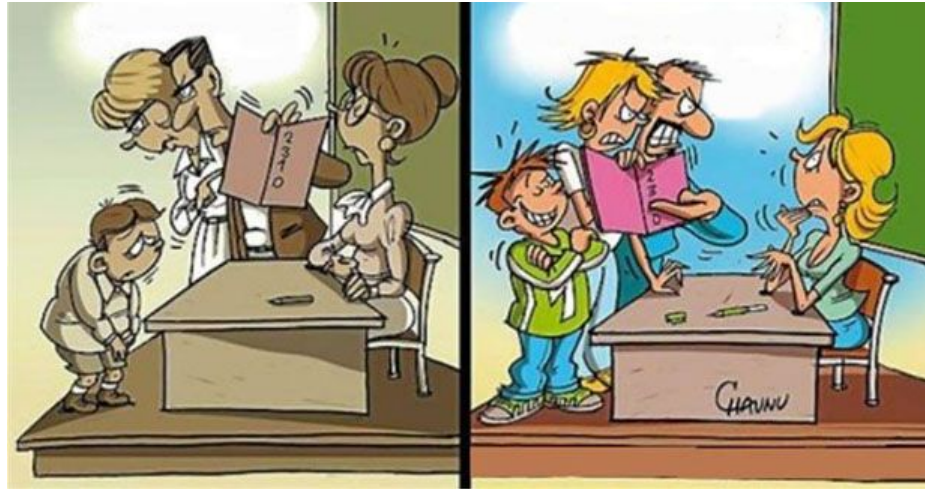
Poliraju put djetetu iz sjene



Catch-me roditelji

Spremni „uhvatiti“ dijete kad padne

Odnos prema nastavnicima



NEKAD

Jesi li bio ljubazan
prema
nastavnicima?



SAD

Jesu li nastavnici bili
ljubazan prema
tebi?



Smjernice za rad s „teškim“ roditeljima

◆ Smjernica

1. Ne odgovarajte na ton – odgovori na sadržaj.

👉 Objašnjenje

Fokusiraj se na što roditelj govori, ne kako. Ton mijenjaj ti, ne on.

2. Ne ulazi u natjecanje tko je u pravu.

Prava strana je ona koja traži rješenje, ne pobjedu.

3. Postavi granice, ali s empatijom.

“Vidim da vam je stalo” + “Evo kako u školi to rješavamo”.

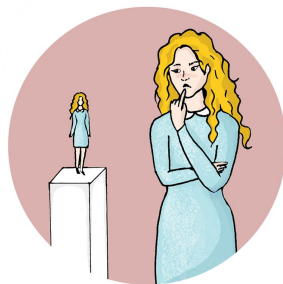
4. Ne opravdavaj sve – ali objasni razloge.

Roditelji traže logiku – kad je dobiju, padne tenzija.

5. Pronađi zajednički cilj.

Reci: “Svi želimo da se vaše dijete osjeća bolje u školi.”

NASTAVNIČKA PROFESIJA JE DIVNA, ALI STRESOGENA



Kako percipirate vlastito mentalno zdravlje?





**Znamo li se
brinuti o
psihičkom
zdravlju?**

Baš i ne znamo

- Mentalitet „mi smo jači i od sudbine“
- Socijalna stigma
- Psihološka skrb o samome sebi nije uključena u formalno obrazovanje
- Sram od traženja pomoći
- Nedostupnost pomoći



Znakovi koje ne zanemarujte:

- Česti osjećaj razdražljivosti
- Izbjegavate društvo kolega i učenika
- Često prigovarate/žalite se
- Kronični umor
- Kronična nesanica
- Promjene apetita/konzumacije
- Tjelesni simptomi
- Osjećaj "magle" u glavi





**Praktični
alati za
jačanje
mentalne
otpornosti**

Glavni alat

PONOS



Što klinički psiholog može savjetovati ravnatelju OŠ:

- **Problemi su neizbježni** – otvorite ih prije nego eksplodiraju – Bolje je voditi teške razgovore na vrijeme nego gasiti požar pred ministarstvom, medijima
- **Ne preuzimajte odgovornost za sve** – delegirajte jasno i s povjerenjem – Iscrpljeni ravnatelj = nestabilna klima. Pomoćnici i stručna služba nisu formalnost.
- **Budite emocionalno dostupni, ali profesionalno utemeljeni** – Suosjećanje ne znači popuštanje. Znači znati slušati bez sloma.
- **Uvedite mikro prakse podrške za nastavnike.** – 15 minuta mjesečnog “emocionalnog check-ina” s nastavnicima
- **Kreirajte protokol za krizne situacije** – i vježbajte ga – Kada se dogodi emocionalni slom učenika, učitelja ili roditelja – znajte što, tko i kako.
- **Gradite kulturu “mi” – ne “ja sam odgovoran za sve”** – Škola je sustav živih odnosa. Ravnatelj je voditelj ritma.

A teal-colored ribbon graphic with a 3D effect, featuring a central rectangular box containing the text "Powered by chatGPT".

Powered by
chatGPT

Vodite brigu o sebi

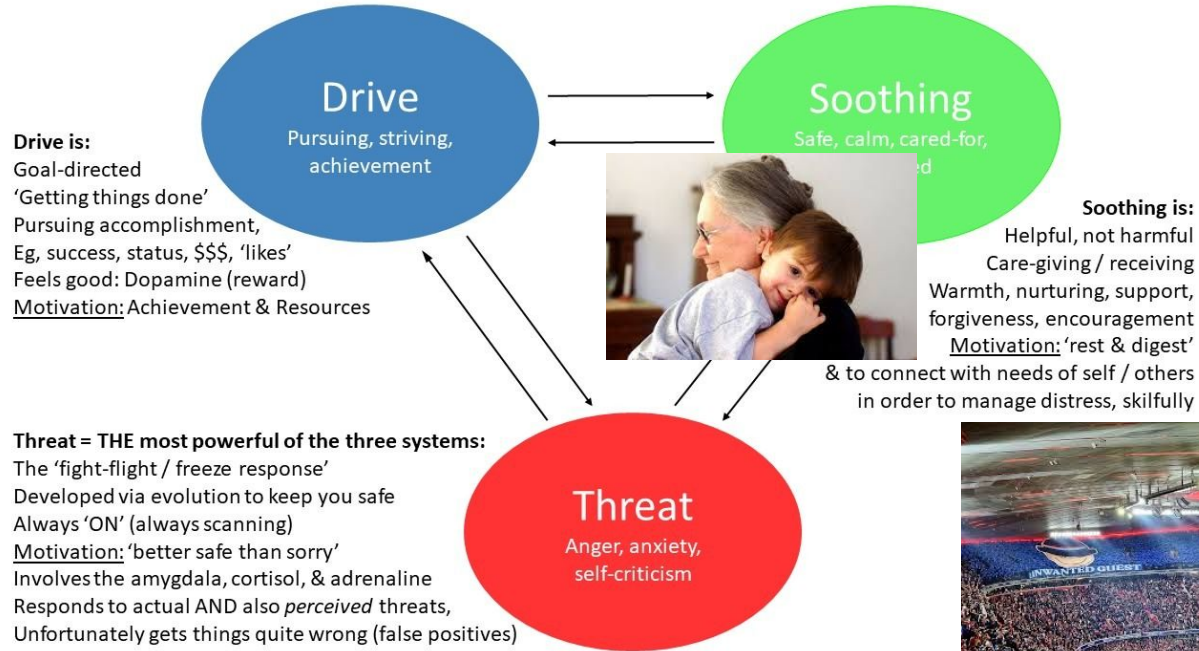


- Poučak maske za kisik u avionu – prvo sebi, a onda ostalima
- Stresan posao zahtijeva zdrav životni stil
- Živite **zdravo** (pazite na prehranu, više spavajte, krećite se i vježbajte, izbjegavajte pušenje i kofein).
- Uravnotežite **rad i dokolicu**. Imajte vremena za obitelj i sebe.
- Redoviti **praznici** i odmor (uzmite ih prije nego što su vam potrebni).
- Uspostavite i održavajte odnose s **drugim ljudima**. Razvijte sustav održavanja odnosa.
- Naučite se **opustiti**.
- Dobro upravljajte svojim vremenom. **Ne preopterećujte** svoj raspored.
- Učinite nešto **za sebe** svaki dan.

Metafora mobitela

- Opažajte koliko je puna baterija i koliko se brzo prazni
- **Mali „kuharica“ savjet:** vaše godine života neka budu ona kritična linija ispod koje ne smije pasti napunjenost baterije
- Punite kad god treba, ne čekajte da uđe u crveno
- Svaka utičnica je dobar izvor nove energije, razvijte oko za opažanje utičnica





Adapted from Gilbert, P (ed) (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research*



Adapted from Gilbert, P (ed) (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.

U teškim vremenima učimo od bake i BBB



- Jačati zajedništvo
- Pronaći načine da se zajedno smijete dok razmišljate o proteklom danu. Osmijeh i smijeh djeluju kao antidot.
- Prisjetiti se trenutaka kada ste osjećali bol ili strah i sjetiti se kako su ti osjećaji prošli. Podsjetite sebe da će i ovi osjećaji proći.
- Podržavati jedni druge, jer to donosi nadu. Nada je vrlo važna za psihosocijalnu otpornost i dobrobit. Ona nam daje osjećaj da možemo napraviti pozitivne promjene i postići svoje ciljeve.

Kad bi život bio škola

3.5

obavezni i izborni predmeti

OBAVEZNI PREDMETI

- Obitelj
- Domaćinstvo
- Obrazovanje
- Posao
- Financije
- Zdravlje
- Prijatelji
- Ljubav

Domaćinstvo:

- Kuhanje
- Čišćenje
- Glačanje
- Uređivanje kuće
- Njegovanje vrta...

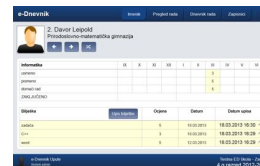
Ljubav:

- Strast
- Seks
- Razumijevanje
- Poštovanje
- Mirenje nakon svađe
- Ugađanje

VLADANJE: uzorno
prema sebi i drugima

ZALAGANJE:
savjestan odnos
prema radu, strast
prema nekim
predmetima

IZGLED: uredan



IZBORNI

- Putovanja
 - Sport
- Kućni ljubimac
 - Orhideje
- Gledanje utakmica
 - Čitanje knjiga
 - Tehnologija
 - Glazba
- Izrada i kušanje rakija....

Teška vremena zahtijevaju Prstenovu družina...



Hvala na pažnji!



njbegic@m.ffzg.hr
