



pretežno vedro

Priručnik za mlade (i one nešto starije...)

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja prevenciju i izvanbolničko
liječenje ovisnosti

Za izdavača:

Mr.sc. Jasna Ninčević, dr.med., spec.epidemiolog
Željko Ključević, dr.med., spec.psihijatar
Mr.sc. Edita Maretić, Dječji dom Maestral, Podružnica Miljenko i Dobrila,
Kaštel Lukšić
Marina Bačak, prof., Osnovna škola Stobreč, Stobreč
Nikola Andačić, prof., Osnovna škola Stjepana Ivičevića, Makarska
Ivan Kovačević, dipl.ing., Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split

Urednik:

Željko Ključević, dr.med., spec. psihijatar

Autori teksta:

Željko Ključević, dr.med., spec. psihijatar
Mirela Grbić, prof. defektolog
Toni Maglica, prof. defektolog, socijalni pedagog
mr. spec. Vedrana Ždero, klinički psiholog
Marica Garmaz, prof. psihologije
Andrea Koceić, prof. psihologije

Lektorirala:

Anela Mihovilović, prof. hrvatskog jezika

Ilustracije:

Učenički radovi nastali u projektu *Pretežno vedro*

Grafičko oblikovanje i tisak:

Elza Vukičević, mag. dizajna
Marko Dragun, ing. stroj.
Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split

Naklada:

2500

Split, 2012.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA
U SPLITU

UDK 159.922.8(035)

PRETEŽNO vedro : priručnik za mlade (i
one nešto starije --) / <autori teksta
Željko Ključević ... et al.>. - Split :
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-
dalmatinske županije, Služba za zaštitu
mentalnog zdravlja, prevenciju i
izvanbolničko liječenje ovisnosti, 2012.

Om. nasl.

ISBN 978-953-56756-2-4

1. Ključević, Željko
I. Adolescenti -- Psihičko zdravlje

140909051

* Ni jedan dio ovog priručnika ne smije se umnožavati ili
fotokopirati bez dopuštenja izdavača.



pretežno vedro

Priručnik za mlade
(i one nešto starije...)



Dom za djecu "Maestral" Split
www.ddmaestral.hr



www.os-stobrec.skole.hr



OŠ STJEPAN IVIČEVIĆ
Makarska
www.os-sivicevica-ma.skole.hr



ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr

Priručnik je nastao kao dio aktivnosti projekta za zaštitu i unaprjeđenje mentalnog zdravlja djece i mladih „**Pretežno vedro**“ s ciljem poticanja emocionalnog razvoja.

Nositelj projekta je Služba za zaštitu mentalnog zdravlja prevenciju i izvan bolničko liječenje ovisnosti, a u njemu su sudjelovali Dječji dom Maestral, podružnica Miljenko i Dobrila - Kaštel Lukšić, OŠ Stobrec - Stobrec, OŠ Stjepan Ivčević - Makarska, Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split, ali i mnogi drugi učesnici i suradnici...



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
prevencija.ovisnosti1@nzjz-split.hr

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih
Fra Luje Maruna 2/1 • tel. 021/599-696
www.nzjz-split.hr

Riječ urednika	4
Uvod	7
Ah, ti osjećaji!	8
Što su to zapravo osjećaji?	10
Puca me pubertet!	11
Gdje su u tijelu smješteni osjećaji?	12
Mogu li osjećaji biti dobri i loši?	14
Mogu li osjećaji boljeti?	18
Mogu li se osjećaji "liječiti"?	20
Postoji li doktor za osjećaje?	21
U kakvoj su vezi osjećaji i ponašanje?	22
Strip <i>Pobjeda</i>	30
Kviz	34
O projektu	36
DVD <i>Pretežno vedro</i>	



„Većina stručnjaka nas voli uspoređivati s vrećom hormona koja mijenja osjećaje u sekundi. To je zapravo velikim dijelom istina, a najučestaliji osjećaj je zbunjenost.“

S.Š. 14 g.

Mladi mozgovi

Stoljećima prije, a većina odraslih i danas, vas adolescente vidi kao rastresene, zbunjene, individue zapanjujućeg i neshvatljivog ponašanja. Ne tako davno roditelji i stručnjaci razloge za takvo iracionalno ponašanje pronalazili su u podivljalim hormonima, otprilike kako to kaže mlada S.Š., u gornjem navodu.

Napredne tehnologije današnjice omogućile su sasvim novi pogled. Mladi mozak je organ u razvoju i ne funkcionira kao mozak odrasle osobe. Nezrelost određenih moždanih središta je jedan od razloga slabijeg prepoznavanja tuđih, ali i svojih osjećaja, što onda zna rezultirati nepromišljenim i bezobzirnim ponašanjem. Osim toga postoji velika potreba, rekao bih „glad“ za uzbuđenjima. Većina ljudi voli osjećaj uzbuđenosti, ali nikada ga ne precjenjuju koliko u adolescenciji. Kada spoznate koje situacije ili postupci izazivaju ugodu, posežete za njima bez razmišljanja, jer važno je doživjeti ugodu,

a posljedice se ne uočavaju ili ih se zanemaruje. Potraga za uzbuđenjem može biti rizična i opasna ako se izgubi mjera i granica te ugrozi svoje ili tuđe postojanje. Takova potreba može imati i svjetliju stranu.

U novim situacijama imamo priliku upoznati mnogo drugih ljudi i stvoriti veći broj poznanstava i prijateljstava. U vašoj dobi postoji potreba za druženjem s vršnjacima više nego ikada u životu. Vršnjaci mogu ponuditi više novoga, zanimljivijeg iskustva od obiteljskog. Oni su potrebni i iz drugog, mnogo važnijeg razloga, a to je ulaganje u buduće kontakte. Najveći dio svoga života svako će provesti u svijetu skupine koji će voditi i formirati njegovi vršnjaci. Stoga ih je važno upoznati, razumjeti i s njima izgraditi odnos za koji su potrebne i određene emocionalne kompetencije.

Prijemčivost na vanjske utjecaje koji nisu uvijek baš ugodni u današnjem suvremenom društvu, čini vas nerijetko



Ljudi, Pia 15 g.

osjetljivima i nesigurnima. To su okolnosti na koje ponekad nemate utjecaj, ali možete uvijek izabrati kako se ponijeti prema njima, ako razvijete dobru samokontrolu. Niste još uvijek u mogućnosti biti potpuno samostalni i odgovorni za sve svoje postupke, dok vaš mozak ne postane „malo stariji“.

Kao roditelj, „vozio sam slalom“ između pokušaja pomoći svom djetetu i opasnosti sputavanja u zdravom odrastanju. Trudio sam se zaštititi ga od opasnosti i potaknuti na ispravne reakcije, koje su uvijek vezane za očuvanje i unapređenje tjelesnog, ali i emocionalnog razvoja. Ponekad to nije bilo lako, ali danas u mojoj radnoj sobi na zidu visi „Diploma za tatu bez premca“.

Istraživanja su pokazala znatno bolji uspjeh ako vas se „potiče i vodi“, strpljivo i sigurno, dopuštajući vam dovoljno neovisnosti. Vi mladi prvenstveno imate potrebu učiti od prijatelja, no dođe trenutak kada shvaćate da vam roditelji

mogu ponuditi iskustvo i mudrost. Vjerujem kako ovaj priručnik donosi ono najbolje iz oba svijeta. Znanje i iskustvo mojih kolega i suradnika, koji se u svakodnevnim aktivnostima susreću s djecom i mladima, kao i kreativnost i energiju mladih koji su sudjelovali u projektu „Pretežno vedro“.

Zahvaljujem svima koji su se okupili oko projekta zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih, prepoznajući važnost rada na emocionalnoj pismenosti i kompetentnosti.

Željko Ključević, dr.med. specijalist psihijatar

Voditelj Službe za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti





Autoportret, Tina 14 g.

*„Što god osjećali moramo znati
da od toga ne možemo pobjeći.
Moramo s tim živjeti koliko god
bilo teško jer je to normalan dio života....“*

M.M. 14 g.

Dobro došao u svijet osjećaja!

U ruci držiš priručnik nastao kao rezultat dvogodišnjeg projekta u kojem mladi za mlade progovaraju o svojim osjećajima i izražavaju ih na različite načine. Nisu tu lekcije koje moraš naučiti za ocjenu, već zanimljive informacije, ideje i putokazi.

Neće te nitko pitati što znaš, no neka saznanja mogla bi ti dobro doći!

Tvoji vršnjaci su sudjelovali u različitim radionicama kroz koje su spoznali važnost očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja, posebno kroz temu osjećaja. Snimili su kratki film, fotografirali su, crtali strip, osmislili školski list, pripremali školsku web stranicu, održali radionicu, izradili maske osjećaja, kreirali performans, razgovarali, pisali i još puno toga! U Projektu je izravno sudjelovalo 555 osnovnoškolaca, srednjoškolaca i studenata, a još je pomagalo 1274 mladih. Važnu podršku dale su i 204 odrasle osobe iz različitih institucija.

U Makarskoj su „plivali“ u moru osjećaja, u Stobreču šetali „u svom dvoru“, u Kaštelima „plovili“ pretežno vedrim nebom, u Splitu „otisnuli“ tragove pune emocija, „istražili“ svijet maski...! U projektu su podjednako sudjelovale djevojke i mladići, jer osjećaji ne pripadaju samo jednom spolu bez obzira na sve međusobne razlike.

Iskustva i radovi stečeni i nastali u projektu našli su svoje mjesto u ovom Priručniku koji je namijenjen vama i onima koji vas žele bolje razumjeti. Sve možete pogledati i komentirati na facebook stranici NEovisniDIR.

Prolistaj priručnik, pogledaj priloženi DVD. Vidjeti ćeš kako nisi jedina osoba koja se nekada osjeća tmurno i zbunjeno. Vjerujemo da te može potaknuti da podijeliš osjećaje s „pravom“ osobom. Tada je moguće prebroditi i prihvatiti loše trenutke, shvatiti da je u životu ipak „PRETEŽNO VEDRO...“ i uglavnom prolazno.

Autori





„Svakim danom osjećaji su nam drugačiji,
pa smo i mi na neki način drugačiji.“

M.K. 15 g.

„Osjećaji nam se svakodnevno mijenjaju
i zapravo je jako teško objasniti što proživljavamo
na tom velikom vrtuljku emocija...“

D.Š. 14 g.

Ah, ti osjećaji!

Sigurno primjećuješ kako je ponekad sve jednostavno, sve se dobro uklapa i dobro se osjećaš. Nekad se sve može izmiješati! Različite poruke koje dobivaš iz vanjskog svijeta u tebi mogu izazvati pravi kaos. Ponekad i ne znaš zašto se uopće osjećaš ugodno ili neugodno, ili možda prazno, kao u nekom bezosjećajnom stanju.

Razumiješ li svoje osjećaje? Kako se nosiš s njima? Što misliš čemu uopće služe osjećaji, osim da nam, kao što neki misle, „kompliciraju život“? Treba li ih dijeliti i pokazivati? Koliko različitih osjećaja poznaješ? Ubrajaš li se među one osobe koje znaju samo reći da se osjećaju dobro, super ili loše, grozno i slično? Puno pitanja se nameće...

Osjećaji su sveprisutni i neizbježni. Dio su ljepote i bogatstva naše svakodnevice. Oduvijek su inspiracija za umjetnička djela, poeziju, slikarstvo, glazbu, film i puno više od toga. Toliko su važni, o njima, kaže znanost, ovisi naše preživljavanje.

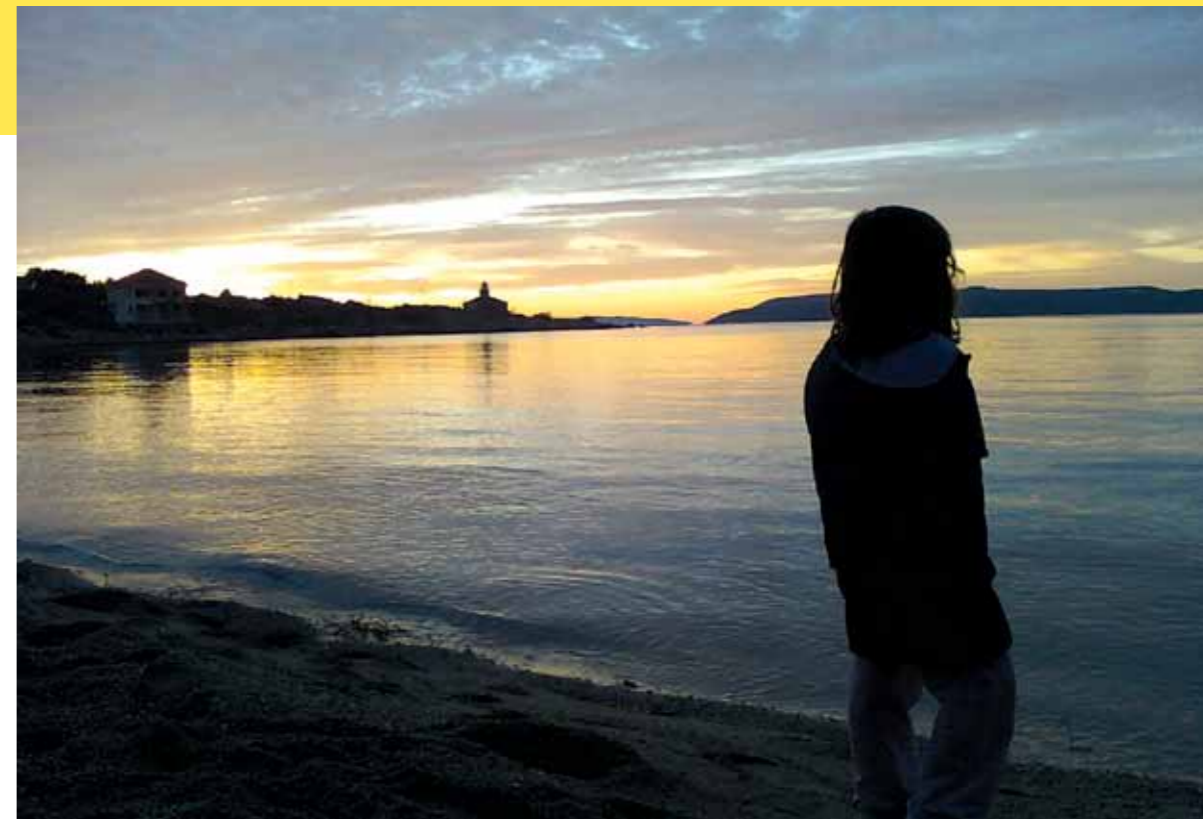
More mojih osjećaja

Udaraju osjećaji
Kao more ludo,
Valovi me nose
Sve je tužno.

More je tiho
opet je pusto
valovi su otišli
u meni je gusto.

Hoću li se pustiti,
Što mi je činiti,
da me osjećaji vode
ili ih zaboraviti?

I.B. 14 g.



Ljubav prema moru, Perina 13 g.



pitali ste:

● Što su to zapravo osjećaji?

Možda ih najbolje možemo opisati kao stanja uzbuđenosti nastala kao reakcija na neki unutarnji ili vanjski podražaj. Izražavaju se kroz ponašanja, tjelesne promjene i subjektivne doživljaje, stoga utječu na pažnju, budnost, pamćenje i mišljenje. Što neku situaciju opažamo značajnijom, to ćemo i snažnije osjećati!

Svaki osjećaj ima svoju svrhu, jer nas priprema za prilagodbu. Na primjer; osjećaj dosade ima zadatak pokrenuti nas na napuštanje situacije koju doživljavamo dosadnom. Neugodan osjećaj usamljenosti ima svrhu pokrenuti osobu na traženje društva.

Neugodni osjećaji su bili itekako važni za preživljavanje i opstanak, pa je i u znanosti dokazano da se neugodni osjećaji doživljavaju dvostruko snažnije od ugodnih. Biološki smo određeni na jači doživljaj neugode.

„Svi smo u životu više puta nešto osjećali, ali jesmo li se ikada upitali što su to osjećaji i kako oni utječu na nas.“

M.M. 15 g.

Strah je također neugodan osjećaj. Zamisli kako bi bilo našim dalekim precima ne osjetiti neugodu straha, kad bi se, npr.; susreli s mamutom ili sabljastim tigrom. Neugodni osjećaji su uglavnom teški, tmurni, uzimaju nam puno energije i teže se nosimo s njima, za razliku od ugodnih osjećaja koji su većinom lagani, daju nam energiju i bolje ih podnosimo.

Najvažnije je zapamtiti kako je svaki osjećaj jako važan za ljudsko biće. Nema pozitivnih i negativnih osjećaja, samo ugodnih i neugodnih, svaki je prolazan i nijedan ne traje za uvijek!

Sreća,
aranžersko scenografski dizajner, 2. b



rekli ste:

● Puca me pubertet!

Odrasli često strahuju (priznali oni to vama ili ne) od ulaska djece u pubertet, i kažu kako „pubertetlije“ mogu biti prava gnjavaža, ali znanost pokazuje kako ste upravo vi vjerojatno najprilagodljivija bića u okolini! Spremni ste na ispitivanje granica, provokacije, izazove i rizik. Ponekad nije lako naći mjeru pa se isprobavanje granica može pretvoriti u nešto opasno, ono što odrasli nazivaju rizično ponašanje.

O pubertetu i mladenaštvu već je puno toga napisano pa svi misle kako sve znaju, ali važno je reći kako svatko od vas na svoj način proživljava i doživljava ovo razdoblje. Tako imamo varijacije puberteta i mladenaštva na beskonačno puno načina.

Sad u pubertetu često se osjećamo napušteno, nezaštićeno, osamljeno kao da nam je potreban jedan čvrsti zagrljaj našeg najboljeg prijatelja i taj zagrljaj bi sve riješio dao nam snage za dalje i osjećali bi se opet sretno.

I.V. 15 g.





Sigurnost/ Zaštićenost, Vana 17 g.



pitali ste:

• Gdje su u tijelu smješteni osjećaji?

Nekad se smatralo da su svi osjećaji smješteni u srcu pa je i danas „srce“ ostalo simbol za osjećaje. Kako se čini, osjećaji nemaju svoje posebno mjesto u našem tijelu. „Putuju“ cijelim tijelom, osjećamo ih posvuda jer se događaju promjene u radu pojedinih unutarnjih organa, mijenjajući njihovu funkciju. Javlja se snažnije disanje i lupanje srca, ubrzava se ili usporava rad probavnih organa i žlijezda, ali i napetost mišića.

Ponekad na tom putu znaju zastati, zadržati se duže, tad zbog osjećaja možemo imati različite tjelesne tegobe, teškoće, čak i oboljenja.

Ah, skoro smo zaboravili na ljudski mozak! Ništa bez mozga! Njegovi dijelovi uključeni su u doživljavanje osjećaja, njihovo prepoznavanje i kontroliranje.

Kažete: „Usr**** sam se od straha, povraćala sam ili prenožio sam se od muke, boli me glava, lupa mi srce, tresu mi se noge“!

Čovjek je građen od tijela, ali i od duše.
Svako tijelo pokreće duša.
U svojoj duši svatko čuva svoje osjećaje i misli.

I.V. 15 g.

Zadovoljstvo,
aranžersko-scenografski dizajner, 2. b.

Svi ste čuli za izraze poput: „Imam knedlu u grlu“, „Para mi izlazi na uši“, „Znoje mi se dlanovi“, „Ukočio sam se od straha“, „Crven si kao rak“, „Imam leptiriće u stomaku“, „Sjaje ti oči“ ...

Vidljivi znakovi osjećaja očituju se kroz izraze lica, tjelesnu napetost, pokrete i glas osobe. Oni nam jasno pokazuju da su vanjske i unutrašnje tjelesne promjene neodvojiv dio osjećaja. Osjećamo povezanost tijela i psihe, često čujemo izreku: „U zdravom tijelu, zdrav duh“. Znanost se još uvijek trudi objasniti tu zagonetku odnosa između uma i tijela.

Istraživanja u vrlo različitim kulturama pokazala su postojanje univerzalnih izraza lica za sreću, žalost, ljutnju, gađenje, iznenađenje, strah i prezir. Radost na licu prepoznamo po podignutim obrvama i očima te kutovima usana. Žalost na licu ispisuju spušteni kutovi očiju, obrve i usne. Ljutnja se vidi u stisnutim, a strah u raširenim očima i ustima.

Na licu se sve vidi, tijelo sve osjeća! Tijelo nam uvijek „šalj“ važne poruke koje treba prepoznati i slušati.

U nama vrište emocije

Sreća, bijes, ljubav, ljutnja...

Sve to proživimo u tijeku od sat vremena.

Sada smo u godinama kada neke riječi koje nam netko dobaci previše primamo k srcu.

Stalo nam je do izgleda i puno vremena provodimo razmišljajući o sebi.

S prijateljima pričamo o izgledu, simpatijama, školi i roditeljima.

Svima nama je teško pričati o svojim osjećajima s roditeljima, ali zato ja imam svoje prijateljice koje imaju iste probleme kao i ja.

T.G. 14 g.



„Kada promislim o svojim osjećajima,
mislim da su većinom dobri,
no nerijetko se događa da imam loše osjećaje.“
I.K. 14 g.

! *zanimalo vas je:*

● **Mogu li osjećaji biti dobri i loši?**

Još jednom, nema dobrih i loših osjećaja, već ugodnih i neugodnih, jedni i drugi su nam važni i potrebni. Neugodne osjećaje je važno prepoznati, razumjeti što nam poručuju i naučiti kako se možemo nositi s njima. Osjećaji mogu biti slabi, blagi ili snažni. Neki osjećaji traju trenutak, neki mnogo duže.

Evo nekih ugodnih osjećaja: sreća, radost, ljubav, nada, povjerenje, osjećaj zaštićenosti, ponos, entuzijizam, domoljublje, zadovoljstvo, znatiželja, zaljubljenost, oduševljenje, uzbuđenost, i nekoliko neugodnih osjećaja: strah, ljutnja, bijes, sram, tuga, tjeskoba, ljubomora, zavist, zabrinutost, mržnja, razočaranost.

S ugodnijim osjećajima jednostavnije se nosimo, lakše ih dijelimo s drugima i pokazujemo. Svi znaju kada smo sretni i zadovoljni. Osjećaje tuge, straha i srama nije lako podijeliti, ni s bliskom osobom. Mnogi pozele skriti neugodne osjećaje. S osjećajima bijesa i ljutnje nije lako izaći na kraj. To su snažni osjećaji koji donose energiju i tjeraju nas na akciju pa im se teško oduprijeti.

„Shvaćam da nisam više mamina princeza s
plišanim medvjedićem.
Nesvjesno primjećujem da sve više koračam po
širokoj cesti zvanoj život.“

M.J. 15 g.

Većina se nastoji ponašati tako da dožive ugodne, a izbjegnu situacije u kojima bi mogli doživjeti one neugodne osjećaje. Svi osjećaji koji se javljaju i nastaju tijekom ljudskog života, su ugodni ili neugodni, normalni su i prirodni ljudski

osjećaji kojih se ne trebaš bojati. S odrastanjem raste i broj osjećaja koje možemo doživjeti. Ne postoji konačni popis svih osjećaja.



Zajedno smo bolji, Tea 15 g.



*„Ljudi ponekad prikrivaju osjećaje,
ponekad se prave da je sve u redu,
smiju se izvana, ali iznutra plaču.“*

A.DŽ. 13 g.

Prikrivanje, potiskivanje ili izoliranje osjećaja od drugih i od samog sebe, može izazvati prazninu. Prazninu mnogi pokušavaju ispuniti duhanom, hranom, alkoholom, shoppingom, seksom, računalnim igrama i kockanjem. Povećana potraga za uzbuđenjem zauzima mjesto osjećajima bliskosti i topline, vodi nas u začarani krug rizičnih ponašanja koja mogu prerasti u poremećaj!

*„Kada me netko ljuti, osjećaje zadržavam za sebe.
Ako me konstantno ljute i na sva moja upozorenja,
ne mogu se suzdržati. Jednostavno sve pukne.
Ne osjećam se dobro, napadam, vrijeđam, vičem.
U takvim situacijama ljudi kažu da sam kratkih
živaca.“*

*To nije istina jer moji osjećaji samo izmaknu kontroli.
Kasnije sam tužan.
Imam osjećaj kao da nitko neće razgovarati sa mnom
i da su svi ljuti na mene.“*
M.J. 15 g.





„Kada se želim osjećati bolje pomaže mi fotografija, jer svoje osjećaje provlačim kroz fotografiju, jer fotografija govori više od 1000 riječi.“

Z.K. 17 god.



Autoportret, Tea 15 g.

! tražili ste odgovor

● **Mogu li osjećaji boljeti?**

Mogu, mogu. Mnoge nam mlade osobe govore kako brže prolazi tjelesna bol nego bolni osjećaji, kojih se nije lako riješiti.

Prisjetimo se poruke koju nam bolni osjećaji donose. Pokušajmo shvatiti poruku, a onda će bol brže proći.

Izuzetno snažni osjećaji mogu kočiti i onemogućiti obavljanje nekih aktivnosti. Na primjer; prevelika trema pred ispitivanje može te zakočiti pri odgovaranju, iako si možda sve naučio. Koliko si puta rekao za neke stvari da te nije briga, a to nije bila istina. Na taj si način prikrijavao pred sobom i drugima stvarne bolne osjećaje!

„Trenutno se osjećam ne baš dobro jer me cura ostavila prije tjedan dana i znam da će me tuga proći, no nikad ne znam kada.“

M.C. 14 g.



Tuš, Petra 14 g.

U redu je jesti čokoladu, plakati, zatvoriti se ponekad u sobu, u svoj svijet kada te preplavi tuga ili ljutnja. Dobra je vijest da se bolni osjećaji mogu pretvoriti i u kreativnost; film, slikanje, fotografiju, pisanje dnevnika ili bloga, pjesmu, skladanje glazbe, ples, glumu, sport... Toliko je putova kojima se bolni osjećaji mogu izraziti, podijeliti i učiniti lakše podnošljivim!

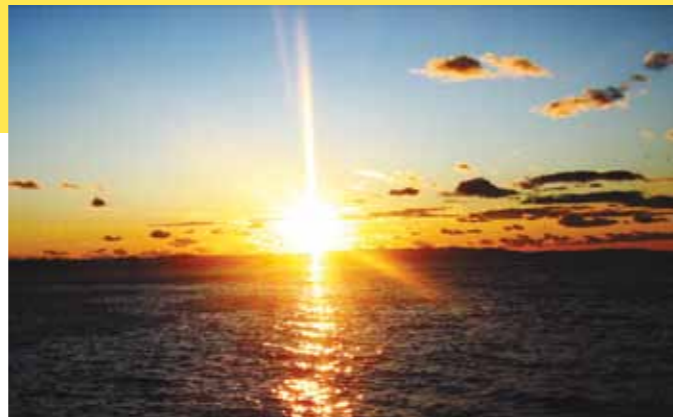
Sigurni smo, ti možeš pronaći, prepoznati (možda već i jesi) nešto što radiš dobro i u čemu uživaš, nešto što ti pomaže. Možda je tvoja okolina to prepoznala i prije tebe, stoga razgovaraj s bliskim osobama!





„...To je more naših osjećaja, i ja mislim da ih moram naučiti pokazivati, s mjerom i svrhom, bez pretjerivanja.“

M.V. 15 g.



Sunce, Petra 14 g.

! tražili ste odgovor:

● **Mogu li se osjećaji „liječiti“?**

Ako osjećaji tuge, straha, zabrinutosti, ljutnje ili njima slični, neugodni osjećaji, traju duže vrijeme i ostanu prikriveni, „zakopani“ u tebi, mogu se produbiti i postati teret.

Ukoliko se potpuno prepustimo tužnim mislima koje se najčešće vrte u krug (jedna tužna misao povlači drugu) iz tog začaranog kruga ne možemo izaći, ma koliko se trudili, govorimo o emocionalnim poteškoćama ili jednostavnije rečeno, osoba pati.

Ako to stanje patnje potraje dulje, nazivamo ga depresijom. Nju prate osjećaji umora, bezvoljnosti, beznađa, «crni»

pogled na svijet, ljutnja, gubitak zanimanja za druženje i učenje...

Pod utjecajem ljutnje i bijesa razum je u drugom planu pa su često ovi osjećaji „krivci“ za nasilna ponašanja i štete koje ljudi čine sebi i drugima. Stoga su se provodila istraživanja ne bi li se našao djelotvoran „lijek“ za ublažavanje bijesa. Tako se pokazalo kako je važno znati kako smiriti bijes dok još imamo kontrolu nad sobom – ohladiti se!



Postoji li doktor za osjećaje?

Djeca i mlade osobe, kao i odrasli, ponekad trebaju stručnu pomoć u nošenju sa snažnim, teškim i dugotrajnim osjećajima. Psiholog, psihoterapeut i liječnik kroz razgovor mogu pomoći u boljem razumijevanju takvih osjećaja, kao i učenju novih načina suočavanja s različitim problemima.

Tuga ili strah mogu postati manji kada o njima možeš govoriti. Ako možeš razgovarati o svojim osjećajima, saznat ćeš da nisi usamljen u svom problemu, zajedno s nekim pronaći ćeš rješenje ili put iz problema, čak ako za tvoj problem nema brzog rješenja, u razgovoru možeš dobiti utjehu i podršku koju svi ponekad trebamo. „Šutnja je zlato“, nije uvijek primjenjiva mudrost. Kada osjećaje ne možemo pretvoriti u riječi, izgovoriti ih, oni neće nestati. Umjesto toga, možda će nas odjednom početi češće boljeti glava ili želudac. Mogu se iskazati i u nekoj neočekivanoj reakciji, ponašanju koje ni sam nećeš razumjeti.

Zapamti, već sama prilika „istresti“ nekome sve što te muči, donosi veliko olakšanje!



Prezir, Marija 17 g.



„Meni je najbolji osjećaj kada zagriš svoju ljubav,
onoga koga najviše voliš,
osjećaš nekakvu toplinu
i želiš da taj trenutak traje vječno“

T.R. 14 g.

? u kakvoj su vezi:
● **Osjećaji i ponašanje?**

Zašto se kaže: ljubav je slijepa, a zaljubljenost uspoređuje s ludošću? Ljubav nazivaju „slatkom tajnom“, čudesnim osjećajem. Kako se ponašaš kada si zaljubljen? Praviš se da ti nije stalo ili činiš čuda? Mijenjaš pravac kretanja kako biste se sreli, gubiš apetit, ne čuješ druge, pišeš poruke, tražiš načine kako se približiti, provjeravaš je li „lajkala“ tvoje slike na „profilu“, čekaš poruke na „zidu“, izrađuješ grafite, sve zbog ljubavi! Moćne li veze između osjećaja i ponašanja!

Važno je razumjeti na koji su način osjećaji povezani s ponašanjem. Oni utječu na naše raspoloženje i ponašanje tako da nas potiču na akciju ili nas koč. Kako se naši osjećaji „ponašaju“? Možemo vikati ako smo ljuti ili napisati poruku

onom tko nam nedostaje. Možemo pobjeći, ako nam situacija izgleda opasna. Opasnost može biti vanjska, na primjer susret s medvjedom... Naš današnji mozak nastao je negdje u kameno doba, prilagođen za život u pećinama i preživljavanje u goloj prirodi. Isti taj mozak danas mora znati kako preživjeti u virtualnoj „stvarnosti“ 21. stoljeća i „postojati“ na „fejsu“.



Svjetlost, Joško 23 g.

„Kada sam loše, derem se na druge ljude.
Znam da ne treba tako,
ali drugačije ne znam izraziti osjećaje.“

M.G. 17 g.

„Osjećaji grade našu budućnost,
jedan dio našeg života.
Oni su se s nama rodili i s nama žive,
u duši i srcu.
Čine nas vrijednima i jednim dijelom,
zbog njih smo ljudi.“

M.M. 15 g.



Stope u pijesku, Melani 15 g.

*„Razni mediji mi pomažu u izražavanju,
tekstovi pjesama me često motiviraju i
potiču na razmišljanje.
Uz crtanje, fotografiranje, pjevanje, sviranje,
film- samo u mojoj glavi, kao sanjarenja ili poput stripa.“*
S.C. 16 g.

Nekad nas unutarnji izvori straha, tjeskobe, patnje, bespomoćnosti, usamljenosti tjeraju na nepromišljena ponašanja koja mogu ugroziti nas i druge (bijeg od kuće, samoozljeđivanje, samoubojstvo, krađe, nasilničko ponašanje prema okolini...). Tada je važno pronaći bolji način za sebe, koji neće štetiti drugome. Rekli ste da vam pomaže razmišljanje, smiren razgovor, svjetlo, priroda i društvo prijatelja; onih do kojih vam je stalo.

Naravno, to ne znači kako baš svaki osjećaj koji imamo trebamo uvijek, svima i odmah pokazati. Kada se vanjski svijet pretvara u „reality show“, poseban izazov mladima predstavlja znati zaštititi svoj privatni, unutarnji svijet, svoju tišinu. Ponekad je potrebno isključiti mobitel!

*“Ima nešto u tom velikom bistrom moru što me
umiri tek jednim pogledom, što me smiri samo jednim dodirrom.
Ima nešto u tom zvuku što
ga more stvara, što me umiri kad problemima nema kraja.
Tišina nekad govori tisuću riječi.”*

Ž.B. 14 g.



Klupa koja plače, Melani 15 g.





Otkrivanje, Matea 17 g.

*„Um je kao padobran,
funkcionira samo kada je otvoren.“*

Veza osjećaji - ponašanje djeluje i u obrnutom smjeru. Pokazali ste da kada uspijete u nečemu ili pomognete drugima, napravite nešto dobro, kada je netko zbog vas sretan u vama rastu osjećaji ponosa i zadovoljstva. Ako stalno ležiš u krevetu, na fotelji, „visiš“ na računalu i slično, tvoje neraspoloženje ili tuga mogu se jako povećati. Zato razmisli kako se ponašaš i osjećaš li se zbog tog ponašanja gore ili bolje!

Priča o osjećajima traje cijeli život, koliko traje i svijest o vlastitoj osobi. Uvijek je korisno učiti ovo gradivo, tako se emocionalno opismenjujemo, postajemo emocionalno kompetentni. Otkrivanje samog sebe – to je avantura! Što time dobivaš? Uspješnije se usklađuješ sa svojom prirodom i s vanjskim svijetom, a to donosi osjećaj zadovoljstva...



Neodlučnost, Matea 17 g.



Mjehurići, Petra 14 g.

U vrtlogu osjećaja

Ponekad poželim da ništa ne osjećam. Prije se sve činilo tako jednostavnim. Lijepo stvari i događaji bi me razveselili, tužni događaji bi me rastužili, a nepravda razljutila. Kad sam bila sretna, smijala bih se; kad sam bila tužna, plakala bih, a kad sam bila ljuta vikala sam i bacala igračke.

Sada je sve prilično složeno i pobrkano. Dogodi mi se da se već i probudim sretna ili tužna a da nema razloga za takav osjećaj. Isto tako me ponekad iznenade moje reakcije. Vidjevši ili doživjevši neku veliku radost, ponekad zaplačem. Kad me nešto rastuži, postanem ljuta, a ponekad mi čitav svijet izgleda smiješno. Ljudima oko sebe se predstavljam vesela i uvijek raspoložena, a izražavanje svojih pravih osjećaja ostavljam za trenutke samoće u svojoj sobi.

Ipak, teško je uvijek zadržavati osjećaje pa ponekad nepredvidivo reagiram i zbunim svoje roditelje intenzitetom moje reakcije na sasvim bezazlenu situaciju. Kasnije mi bude žao, ali mi se čini da nitko ne može uvijek kontrolirati svoje emocije.

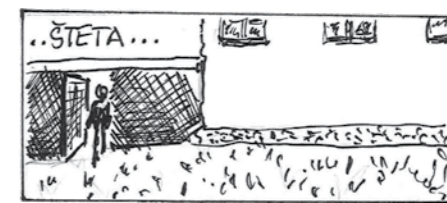
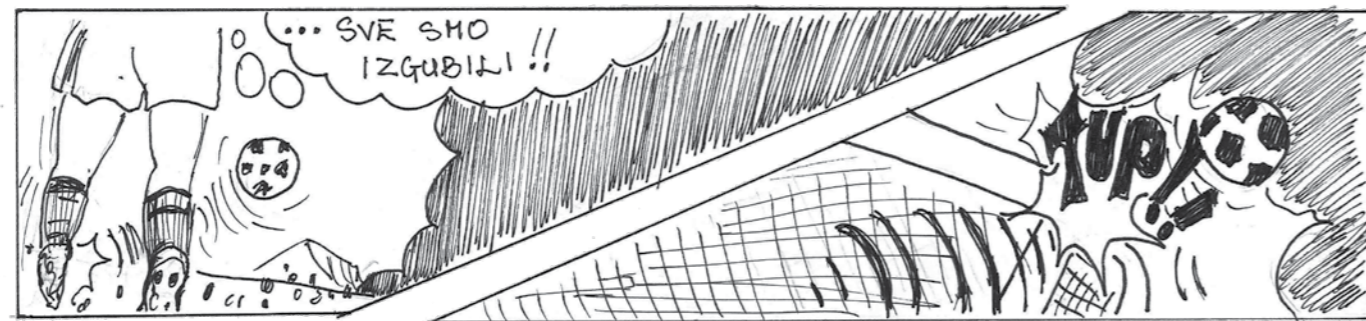
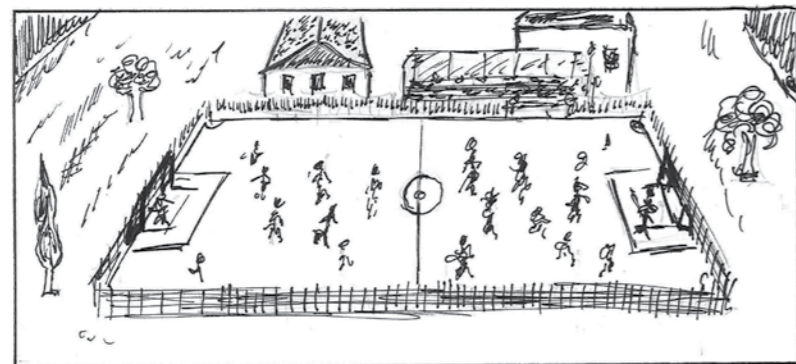
Nadam se da ću se uskoro pomiriti sa svojim emocijama i naučiti ih koristiti kako bi mi pomogle u životu, a ne me opterećivale.

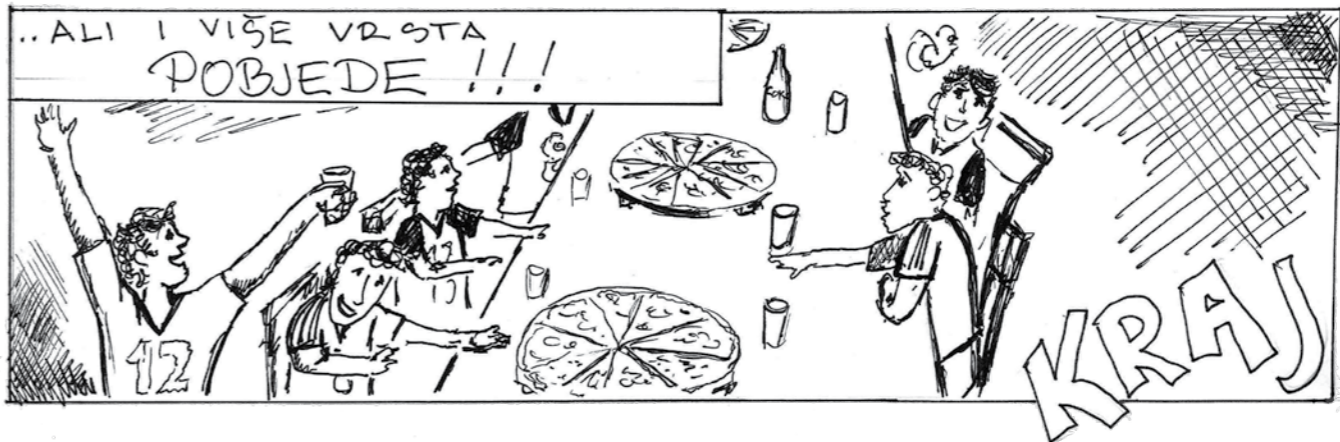
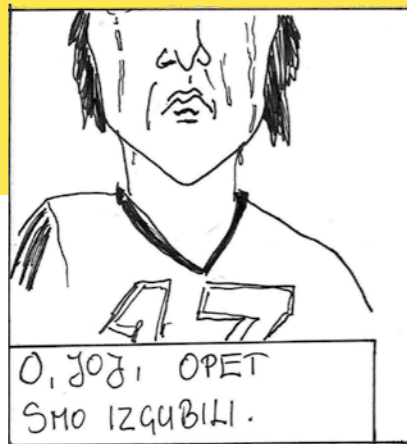
M. M. 14 g.



POBJEDA

CRTA I PIŠE: NIKOLA BILIĆ







Strip je izradio učenik 8.b Osnovne škole Stobreč. Kao dodatni poticaj nudimo ti jedan mali kviz radi provjere koliko razumiješ jezik osjećaja. Neka uz zabavu bude prilika, možda naučiš još nešto novo u svijetu osjećaja.

Odaberi jedan od ponuđenih odgovora.

Puno puta u životu nađemo se u situacijama koje su nam veliki izazov, koje u nama probude snažne osjećaje, posebno one neugodne. U stripu je oslikana jedna takva situacija - napeta završnica nogometne utakmice između dviju učeničkih ekipa. Čini se svatko u tom trenutku na različite načine osjeća i reagira - učenici, trener i roditelji, navijači.

1. Znete li koje osjećaje iskazuju igrači koji viču -Glupane!- ili udaraju svom snagom o stativu?

- a. dosadu
- b. ljutnju
- c. ponos

! ● **Točan odgovor**

b. Ljutnja je neugodan osjećaj koji doživljavamo onda kada se stvari ne odvijaju onako kako bismo mi to željeli. Izražavanje ljutnje je znak drugima za promijenu ponašanja, odnosno tako pokušavamo urediti svijet u skladu s našim željama.

2. Znete li na koji način suigrač na голу izražava svoju ljutnju kada udara u stativu?

- a. Suigrač iskazuje svoju ljutnju ponašanjem - snažno udara rukom o stativu gola.
- b. Suigrač iskazuje svoju ljutnju tjelesnom reakcijom.
- c. Suigrač iskazuje svoju ljutnju govorom.

! ● **Točan odgovor**

a. Osjećaji mogu biti izraženi i kroz naše ponašanje - plakanjem, povlačenjem, izlaskom s terena, nekom drugom aktivnošću...

Osjećaji imaju i svoju tjelesnu stranu pa tako, na primjer kada smo bijesni, ubrza nam se rad srca, lice pocrveni. U strahu probljedimo, tijelo nam drhti ili se dlanovi znoje...

3. Kada suigrač vikne na onog koji je umjesto gola pogodio stativu -Glupane-, svoje osjećaje iskazuje na koji način?

- a. Ovaj je učenik izabrao pokazati svoju ljutnju ponašanjem.
- b. Ovaj je učenik izabrao pokazati svoju ljutnju povlačenjem.

c. Ovaj je učenik izabrao pokazati svoju ljutnju riječima, odnosno vikanjem.

! ● **Točan odgovor**

c. Jednu stranu naših osjećaja čine naše misli, jezik i govor. Dobra je stvar što tako imamo priliku jasno i mirno drugome objasniti kako se osjećamo kako bi nas bolje razumjeli. Lako se riječi mogu zlouporabiti - mogu biti način za drugog povrijediti. Nažalost, ovakvim izborom riječi ovaj je igrač povrijedio svog suigrača!

4. Jedan od učenika je zaplakao na kraju utakmice. Jedan od roditelja s tribina je s negodovanjem reagirao na to. Što vi mislite o tome?

- a. U redu je zaplakati kada smo povrijeđeni, tužni i razočarani.
- b. Dječaci i muškarci ne plaču.

! ● **Točan odgovor**

a. Razlikujemo se u svojim emocionalnim reakcijama - u rasponu osjećaja koje doživljavamo, čestini s kojom proživljavamo neke od njih, na koji način ih iskazujemo! Plakanje je samo jedan od normalnih načina na koje iskazujemo svoje osjećaje boli i povrijeđenosti!

5. "Mora se smiriti. Nije svjetsko prvenstvo", kaže jedan roditelj u stripu opažajući reakcije učenika na utakmici. Što mislite je li reakcija ovog roditelja primjerena?

- a. Da. Ovaj roditelj samo želi da se učenici smire i koncentriraju na utakmicu.
- b. Ne. Ovaj roditelj svojim riječima pokazuje nerazumijevanje te umanjuje značaj koji za učenika ima ova odlučujuća utakmica.
- c. I da i ne. Ovaj bi otac htio pomoći učenicima, ali nije izabrao dobar način. Svatko ima pravo na svoje osjećaje, ma kakvi oni bili. Za ove učenike ovo je upravo svjetsko prvenstvo.

! ● **Točan odgovor**

c. Nije samo važno što nam roditelji govore, već i način na koji nam to govore. Regulacija (samokontrola) osjećaja uči se od rođenja. Roditelji su oni koji djeci svojim osobnim ponašanjem predstavljaju najvažniji model. Uz to postupcima uče i usmjeravaju ponašanje djece.

Razlikujemo se u razumijevanju svojih i tuđih osjećaja, kao i u sposobnosti da reguliramo (kontroliramo) osjećajne reakcije u teškim i neugodnim situacijama.





6. Na kraju, učenici su iz obje ekipe u zajedničkom veselom druženju, pronašli pobjedu. Što mislite, što su roditelji mogli poručiti ekipi koja je izgubila?

a. Nemoj biti tužan, nema veze što se izgubili, to je obična utakmica. Više sreće drugi put!

b. Baš mi je žao što je tvoja ekipa izgubila, a toliko ste se dobro držali cijelu utakmicu. Igrali ste dobro i dali sve od sebe. Držali ste se cijelo vrijeme kao ekipa. Ponosim se s tobom. Ako tako nastavite, možda ćete drugi put vi pobijediti!

c. Razočarao si me! Kako ste igrali, dobro ste i prošli...

● **Točan odgovor**

b. Iako s prvom izjavom roditelj želi utješiti svoje dijete, važno je primijetiti kako na ovaj način otežava djetetu prihvatiti i primjereno se nosi s neugodnim, ali posve normalnim osjećajima poput tuge. Spominjanje sreće, također, upućuje na to da je trud djeteta nebitan.

U drugoj, točnoj tvrdnji roditelj podržava svoje dijete u nastojanjima, pokazuje svoju ljubav i predstavlja dobar model svom djetetu kako se kontroliraju i riječima izražavaju osjećaji. Djeca ovakvih roditelja uče prepoznavati i primjereno iskazivati svoje i tuđe osjećaje.

Treća izjava roditelja samo će doprinijeti razočarenju učenika, stvoriti osjećaj krivnje. Neće biti poticaj niti model kako postići bolje rezultate niti kako se nositi s neuspjehom.

?!
● ●

● ● **što su rekli mladi o projektu ...**

„Ovo je bilo jedno zanimljivo iskustvo jer sam vidjela kako drugi doživljavaju okolinu. Zbilja posebno.

Rad s fotografijom može pokazati mnoge stvari koje se riječima ne mogu izreći.“

P.V. 15 g.

„Ovo je bila jedna od rijetkih prilika da mogu pokazati svoje emocije u školi, a da me pri tome potiču odrasli.“

M.T. 15 g.



Usamljenost, Margita 17 g.



?!
• •**...a što kažu stručnjaci...?**

...Pronaći sebe iza ograda podignutih za obranu od kritika svijeta koji nas okružuje, prepoznati se i prihvatiti baš takvim kakav jesam. Naučiti se biti ponosan na sebe i svoju različitost, naučiti se voljeti i biti siguran u ispravnost svojih misli i osjećaja zadatak je ovoga projekta. Prepoznati u sebi osjećaje koje smo se do sada trudili zatomiti kako bi nas drugi lakše prihvatili, kontrolirati ih, otvoriti se, izraziti ih na društveno prihvatljiv način. Naučiti se kanalizirati energiju osjećaja u smjeru kreativnosti, jer strah, srdžba, ljubav i na-



*Zaljubljenost,
aranžersko-scenografski dizajner, 2. b*

klonost sila su što u mladom čovjeku za tren poput tornada mogu načiniti kaos, uskovitlati misli, zatresti sigurnost njihovog svijeta...

Tim stručnjaka koristi svoje kompetencije, znanje, iskustvo u radu s djecom da na aktualan i kreativan način pomogne mladima prepoznati, izraziti i kontrolirati osjećaje na različite načine. Koristi pritom razne medije kako bi djeca izrazila svoju kreativnost, od pisanja, slikanja, pokreta, glume, kratkog filma ili bilo kojeg načina koji bi bio prihvatljiv onima koji su u projekt uključeni. Poticanje kreativnosti i različitosti ideja je vodilja... No izraziti se i pokazati emocije nije jedini učinak ovakvog rada, već i otkriti i prepoznati tuđe emocije promatrajući tuđe uratke. Razmišljati o sebi, ali i o drugima. Otkriti što je to što ih pokreće, tišti ili razara.

„Dan koji je najviše izgubljen jest onaj u kojemu se nismo nasmijali.“

N. I. R. Chamfort

Čini se, na putu smo vraćanja komunikacije među ljude. Najprije na ovaj način, a kasnije, tko zna, možda vršnjaci ponovno sjednu zajedno na zid pred školom i popričaju otvoreno i povjerljivo o onome što ih muči te jedan drugome otkriju i ponešto duboko iz srca, ali samo za njegove uši... tko zna...

Agnes Jelačić, *dipl. pedagog, stručni suradnik – savjetnik, voditelj Županijskog stručnog vijeća pedagoga osnovnih škola Splitsko - dalmatinske županije*

Nada Šalinović, *dipl. psiholog, stručni suradnik – savjetnik, voditelj Županijskog stručnog vijeća psihologa osnovnih škola Splitsko - dalmatinske županije*



?!
••

...a što kažu stručnjaci...?

“U našem životu bez obzira na sve,
može biti pretežno vedro.”

M.B. 14 g.

Suvremeno društvo svojim brzim ritmom ostavlja malo vremena za suočavanje s emocijama i za bliske emocionalne odnose s drugima. Sve češće zamjećujemo sklonost izbjegavanju suočavanju s emocijama, brzom i lakom prelaženju preko važnih i teških osjećaja što u pravilu sa sobom povlači psihološke poremećaje i patologije ponašanja, kao što su ovisnost, depresivnost, sklonost agresivnom ponašanju i poremećajima poriva. Osnova ovakvog ponašanja razvija se od ranog djetinjstva i nastavlja tijekom adolescencije.

Projekt „Pretežno vedro“ predstavlja zanimljivu ideju kako senzibilizirati adolescente na prepoznavanje i osvještavanje osjećaja, kako probuditi empatiju i poboljšati komunikaciju u različitim socijalnim relacijama. U projektu su kroz radionice uključeni stručnjaci različitih profila (nastavnici, pedagozi, defektolozi, psiholozi i psihijatri) koji s različitih profesional-

nih aspekata unapređuju razotkrivanje emocija. Također se kroz likovne ili prozne oblike umjetničkog izražaja omogućuje lakše izražavanje i prepoznavanje emocija. Treba spomenuti i film koji je nastao od strane polaznika radionica kojim se filmskim jezikom progovara o tuži, osamljenosti i nadi.

Ovaj projekt predstavlja važan pokušaj da se pomogne unapređivanju emocionalne inteligencije, poboljšanju slike o sebi i odnosa s drugima, čime se pomaže prevenciji različitih oblika poremećaja ponašanja u adolescentnoj i odrasloj dobi.

Prof. dr.sc. **Dolores Britvić**, specijalist psihijatar, Klinika za psihijatriju KBC Split, prof. Medicinskog fakulteta Split



“Maestral”

Dom za djecu “Maestral” Split
www.ddmaestral.hr



iz Projekta

pretežno vedro



Nastavni zavod za javno zdravstvo
Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
www.nzjz-split.hr



*... i zato koračaj dalje
jer u životu je
pretežno vedro !*