



Svakim
danom sve
hrabriji

Tea Brezinščak, Gordana Buljan Flander i Ella Selak Bagarić
Grad Zagreb i Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba






Tea Brezinščak, Gordana Buljan Flander i
Ella Selak Bagarić

Svakim danom sve hrabriji

Radna bilježnica
koja osnažuje i
gradi psihološku otpornost

Zagreb, 2020.



SVAKIM DANOM SVE HRABRIJI:
RADNA BILJEŽNICA KOJA OSNAŽUJE I GRADI OTPORNOSTI

Autorice: Tea Brezinščak, Gordana Buljan Flander i Ella Selak Bagarić

Za izdavača: Grad Zagreb i Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Za nakladnika: Jutarnji list i Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Grafičko oblikovanje: Tea Brezinščak

Ilustracije: Canva, Vectorstock

© Copyright: Grad Zagreb i Poliklinika za zaštitu
djece i mladih Grada Zagreba 2020. Sva prava pridržana.

ISBN: 978-953-7373-28-3

POZDRAVNA RIJEČ AUTORICA

Draga djeco, roditelji, nastavnici
i svi drugi koji dječje odrastanje činite bogatijim i sigurnijim,

Na pragu smo nove školske godine. Iako je svaki novi početak izazovan, ovaj početak za mnoge je ispunjen s posebnom neizvjesnošću, koja ponekad može djelovati preplavljujuće i staviti tamnu sjenu na sve ono čemu se radujemo. Starim brigama ove godine pridružile su se neke nove. Istina je da ne znamo što nas čeka. No, istina je i da zapravo nikada to nismo ni znali - nadali smo se najboljem i vjerovali da smo, kakvi god izazovi budu iza ugla, dovoljno snažni, hrabri, uporni i voljeni da ih prevladamo.

Radeći s tisućama djece koje su preživjela različita traumatična iskustva i same smo se uvjerile u ono što nam znanost odavno pokazuje - ljudi imaju zapanjujući kapacitet da se izbore sa životnim izazovima. Iako suočavanje s njima nije lako, ne samo da ih možemo preživjeti, nego kroz njih možemo i rasti.

Za većinu djece, mladih i odraslih utisak ove pandemije neće postići traumatske razmjere, ali je sigurno da ona iscrpljuje naše psihološke rezerve i traži od nas da se posvetimo sebi. Djeci je pritom ključna podrška odraslih - osjećaj da ih netko vidi i prihvaća sa svim njihovim emocijama, osjećaj sigurnosti i stabilnosti koji im pružamo preuzimanjem na svoja leđa onih briga koje pripadaju svijetu odraslih, osjećaj da su voljena.

Psihološka otpornost, čije je postojanje neupitno potvrđeno nizom istraživanja, splet je naših osobina, sposobnosti, vještina i resursa iz okoline koji nas čine snažnijima u suočavanju sa životnim izazovima. S nekim čimbenicima koji sačinjavaju otpornost se radamo, no mnoge možemo jačati, što znači da ako to odaberemo, možemo postati još snažniji, odnosno hrabriji, sa svakim novim danom.

Jedan od najvažnijih izvora psihološke otpornosti za djecu i odrasle upravo su odnosi s drugima - povezanost s obitelji, vršnjacima i drugim bliskim osobama, u čijem ćemo ostvarivanju zbog prisutnih mjera u nekim trenucima možda trebati biti ponešto kreativniji nego ranije, ali koju nikako ne smijemo izgubiti.

Još jedan važan aspekt koji nas čini snažnijima u životnim olujama je način na koji se suočavamo s emocijama - naša spremnost da ih prihvatimo kakve jesu i suočimo se s njima na zdrave načine. Upravo s ovom namjerom odlučile smo izraditi ovu radnu bilježnicu, za koju se nadamo da će vam biti vrijedan suputnik, ne samo na putovanju koje nas čeka nego i na drugim putovanjima u budućnosti.

Kreativni materijali pred vama temelje se na psihološkim i psihoterapijskim znanjima, a mogu se koristiti kao cjelina ili pojedinačno. Ploveći kroz ove stranice zajedno s vašim djetetom ili vašim učenicima, osnažujete njihova jedra za sve oluje koje ih u životu čekaju, ali i jačate vaš odnos i šaljete jasnu poruku da nikada nisu sami.

Sretan početak nove školske godine, ispunjene novim znanjima, podrškom i međusobnim razumijevanjem, od srca vam žele,

Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, klinička psihologinja i psihoterapeutkinja

Tea Brezinskić, mag. psih.

Ella Selak Bagarić, mag. psih.

ZAHVALA

U ime Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Povjerenstva za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih te samih autorica, zahvaljujemo Jutarnjem listu i HEP d.d. na partnerstvu i podršci u projektu "Svakim danom sve hrabriji" te omogućavanju besplatne distribucije radne bilježnice u rujnu 2020. godine u nakladi od 26000 primjeraka.

I. Kamo su nestali učenici?

Školske su klupe protekle školske godine bile prilično usamljene. Velik dio godine provele su bez svojih učenica i učenika. Za razliku od prethodnih godina, djeca su mnogo vremena provodila kod kuće. Na samom početku nastava se neko vrijeme nije održavala jer su se nastavnici borili za svoja prava. Onda su stvari postale još složenije. Pojavio se koronavirus.

Da bismo čuvali svoje zdravlje i zdravlje onih koje volimo, svi smo morali ostati kod kuće. Nastava se počela održavati putem televizije i računala. Ekрани više nisu služili samo za zabavu, opuštanje i istraživanje tema o kojima djeca ne uče u školi, nego i za učenje školskog gradiva!

Nacrtaj kako je izgledala tvoja "učionica", odnosno mjesto gdje si sudjelovao/-la u nastavi kod kuće!

2. Tko sam ja?

Junaci ove priče ipak nisu klupe. Junak ili junakinja priče je vlasnik ili vlasnica ove radne bilježnice.

Moje ime i
prezime

Što volim raditi?

Koje svoje osobine najviše volim?

Koje me osobe najviše vole?

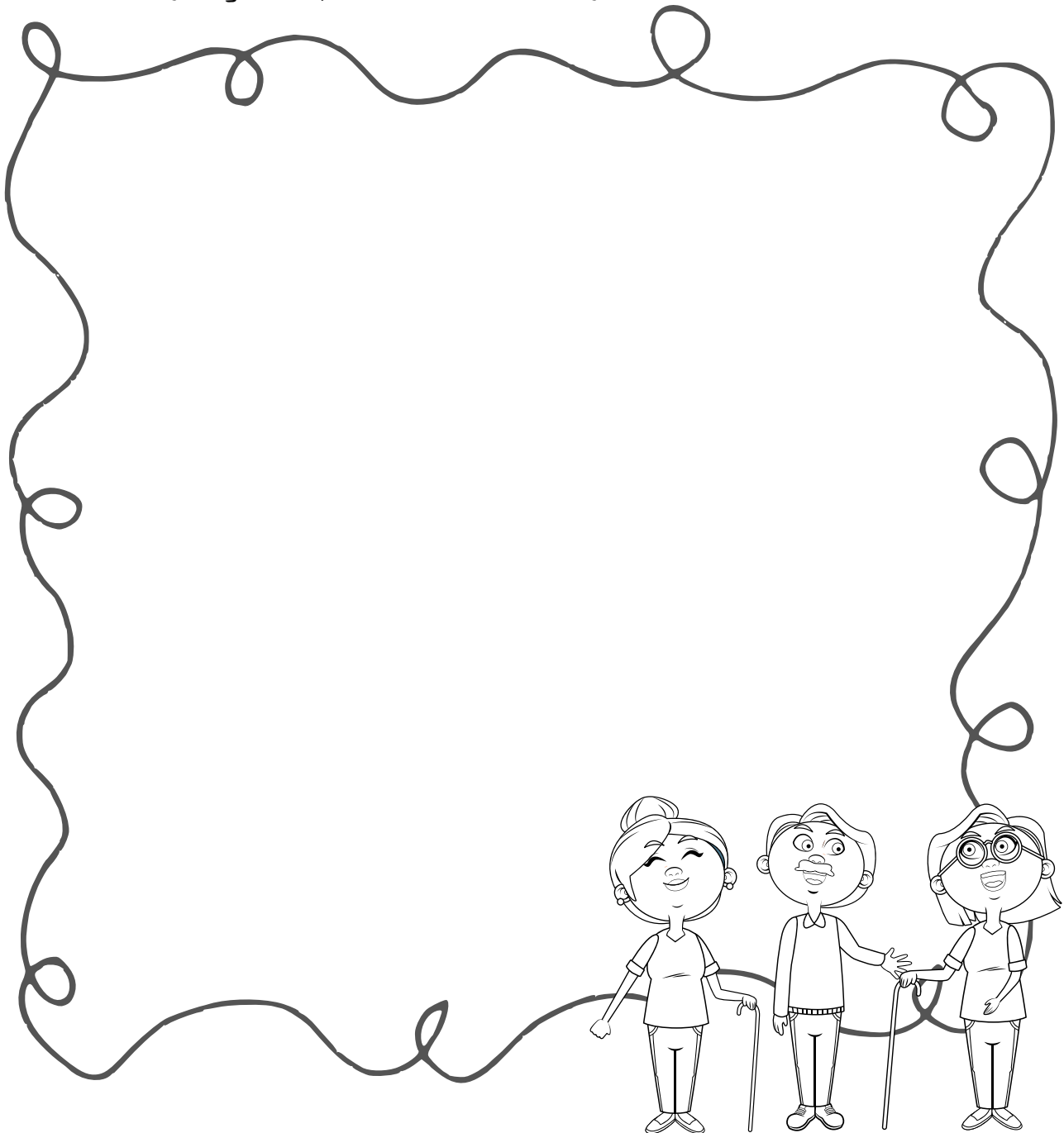
Kako izgledam?

3. Priča za unuke

Kada se pojavio koronavirus, neko vrijeme smo svi morali ostati kod kuće i što manje izlaziti da bismo ostali sigurni. Većina djece i odraslih nikada prije nije doživjela nešto slično. Osim toga, rijetko je tko u svijetu doživio da se u školu ide putem televizije.

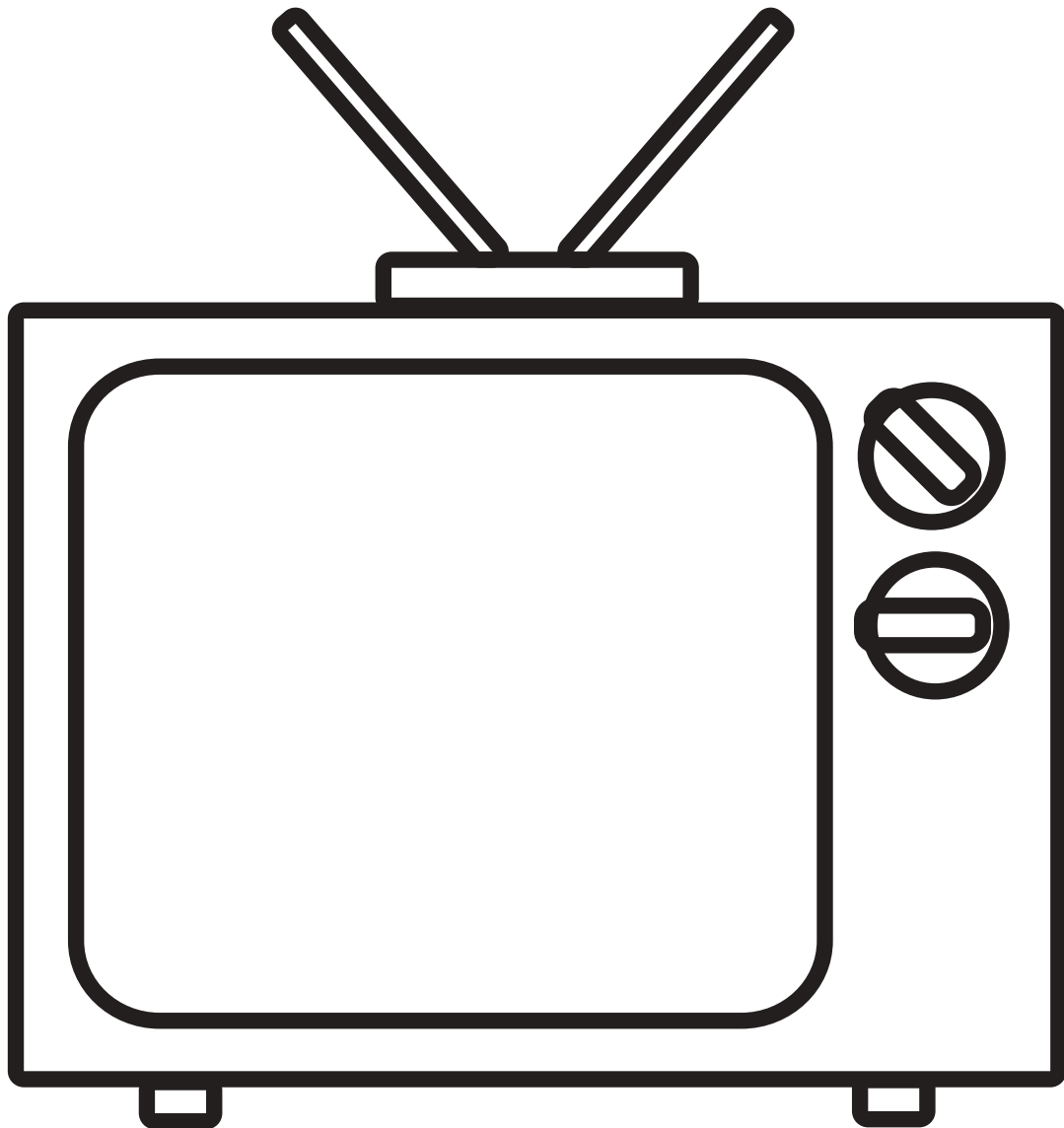
Zamisli da si jako star ili stara i da svojim unucima prepričavaš što se dogodilo. Objasni im:

- 1) zašto je za sve bilo važno ostati kod kuće
- 2) kako je izgledalo pohađati školu na daljinu

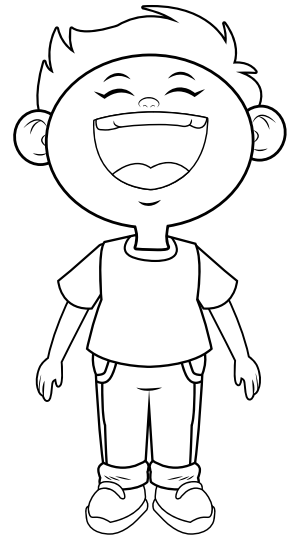


4. Tv škola

Na ekranu ovog starog televizora nacrtaj svoj najdraži sat nastave na daljinu. O kojem se predmetu radilo? Što ti se na tom satu najviše svidjelo? Obojaj televizor.



Nekoj djeci se nastava
putem televizije svidjela.



Drugoj djeci nastava kod
kuće uopće nije bila draga.



5. Osjećaji su važni

Naši su osjećaji jako važni. Kada se pojavi neki osjećaj, on nam govori što nam u tom trenutku treba - kao putokaz na putovanju.

SREĆA nam kaže:

"Ovo što sada radimo je baš super. Ajmo to raditi češće!"

STRAH nam kaže:

"Zbiva se nešto opasno. Moramo nešto poduzeti da bismo se zaštitili!"

TUGA govori:

"Izgubili smo nešto važno. Moramo se oprostiti od toga. Želiš li možda plakati? Što kažeš na to da nas netko zagri - osjećat ćemo se bolje!"

I LJUTNJA je važna, ona nam šalje poruku:

"Ovo što se dogodilo je bilo nepravedno. Moramo nešto poduzeti!"

1. PREPOZNAJ: Kako se ovi psi osjećaju? Poveži psa s osjećajem koji kod njega vidiš i obojaj ga..



SRETAN

PRESTRAŠEN

LJUT

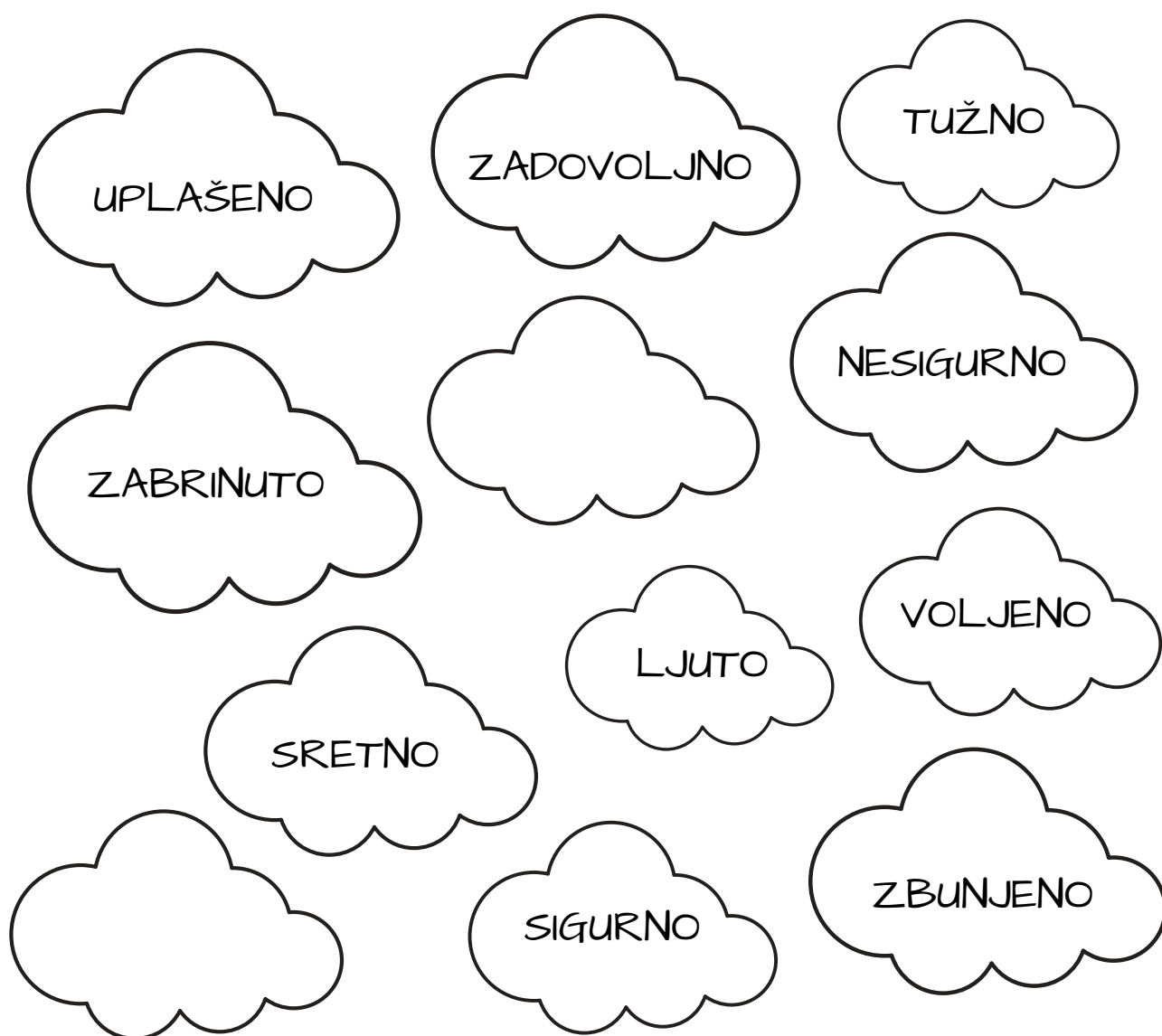
TUŽAN

2. POKAŽI: Kako ti izgledaš kada osjećaš ove osjećaje? Odglumi ih!

6. Svi osjećaji su ok

Svatko od nas je poseban. Čak i kada nam se dogode slične stvari, možemo se osjećati potpuno drugačije. Ne postoje pravi ni krivi osjećaji. Svi su osjećaji u redu takvi kakvi jesu. Postoji samo jedno pravilo: moramo ih pokazati na način na koji nećemo povrijediti sebe niti druge. Npr. možemo ih reći riječima ili naslikati, ali ne smijemo nekoga uvrijediti, udariti ili nešto baciti.

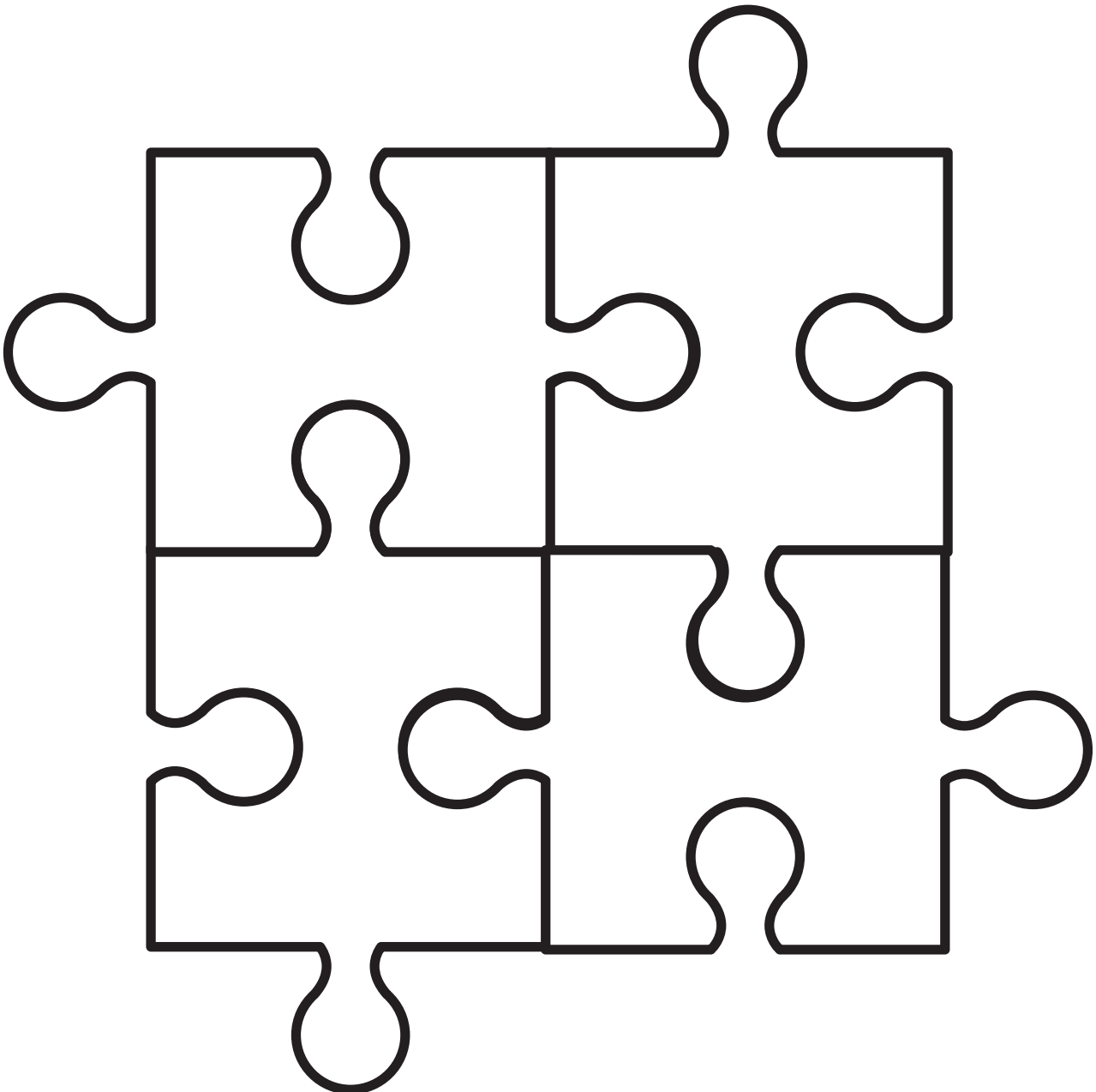
Obojaj oblačiče koji pokazuju kako si se osjećao ili osjećala dok su svi morali biti kod kuće. Odaberi boju koja najbolje opisuje taj osjećaj. Ako u oblačićima ne postoji riječ koja dobro opisuje tvoj osjećaj, upiši je u prazne oblačiče.



7. Fali(š) mi...

Dok se nastava odvijala putem televizije jer su djeca i odrasli morali ostati kod kuće, nedostajale su nam mnoge osobe i aktivnosti koje volimo. Djeci su nedostajali njihovi prijatelji, bake, djedovi i drugi članovi obitelji koji ne žive s njima, njihove učiteljice i učitelji... Neka od djece čiji roditelji ne žive zajedno, rade izvan Hrvatske ili rade posebne poslove, neko vrijeme nisu mogla vidjeti mamu ili tatu. Nisu se mogli igrati u parku, na igralištu ili na ulici.

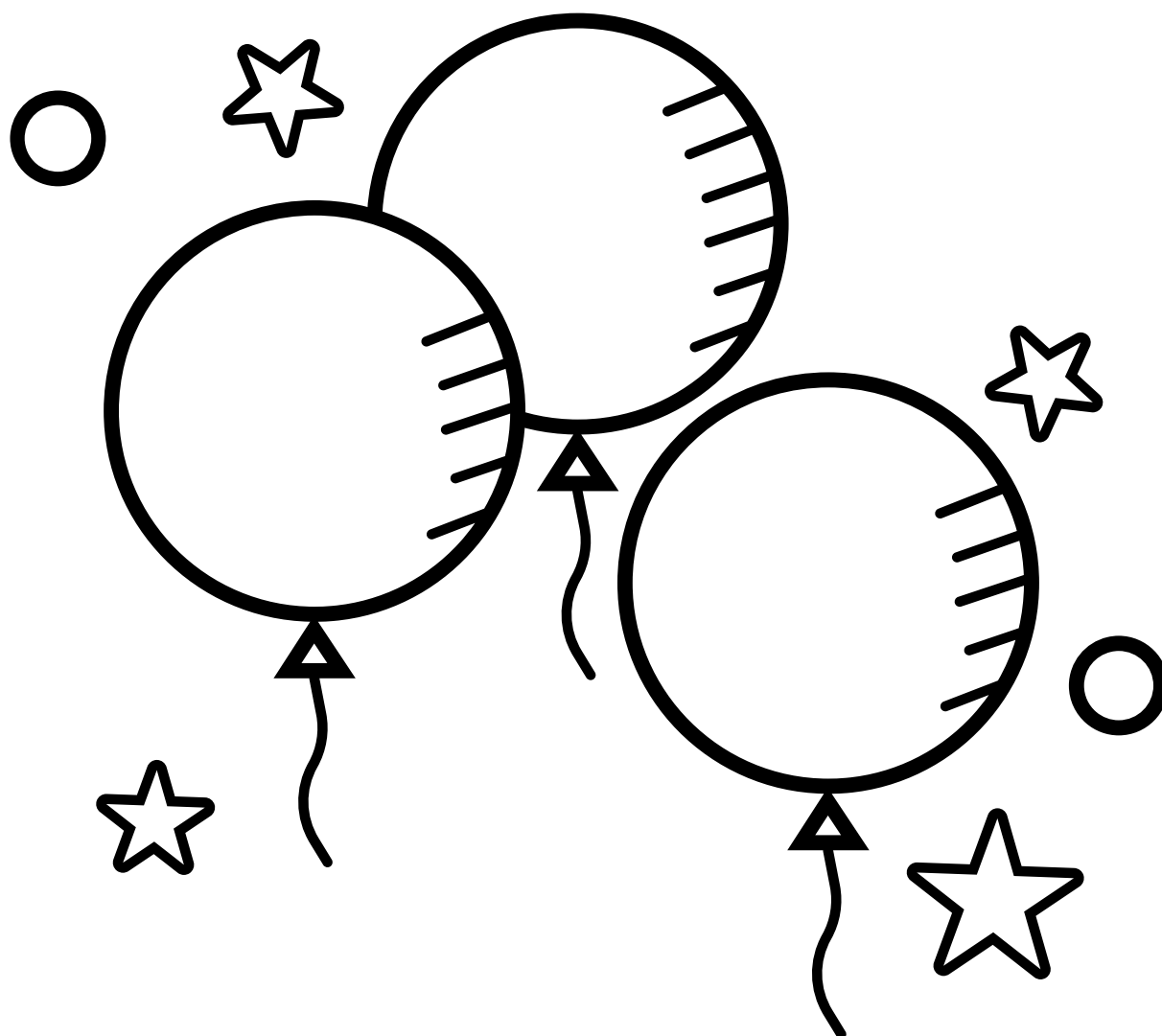
U puzzle upiši ili nacrtaj koje su ti osobe i aktivnosti najviše nedostajale da bi ti život bio potpun.



8. Brige

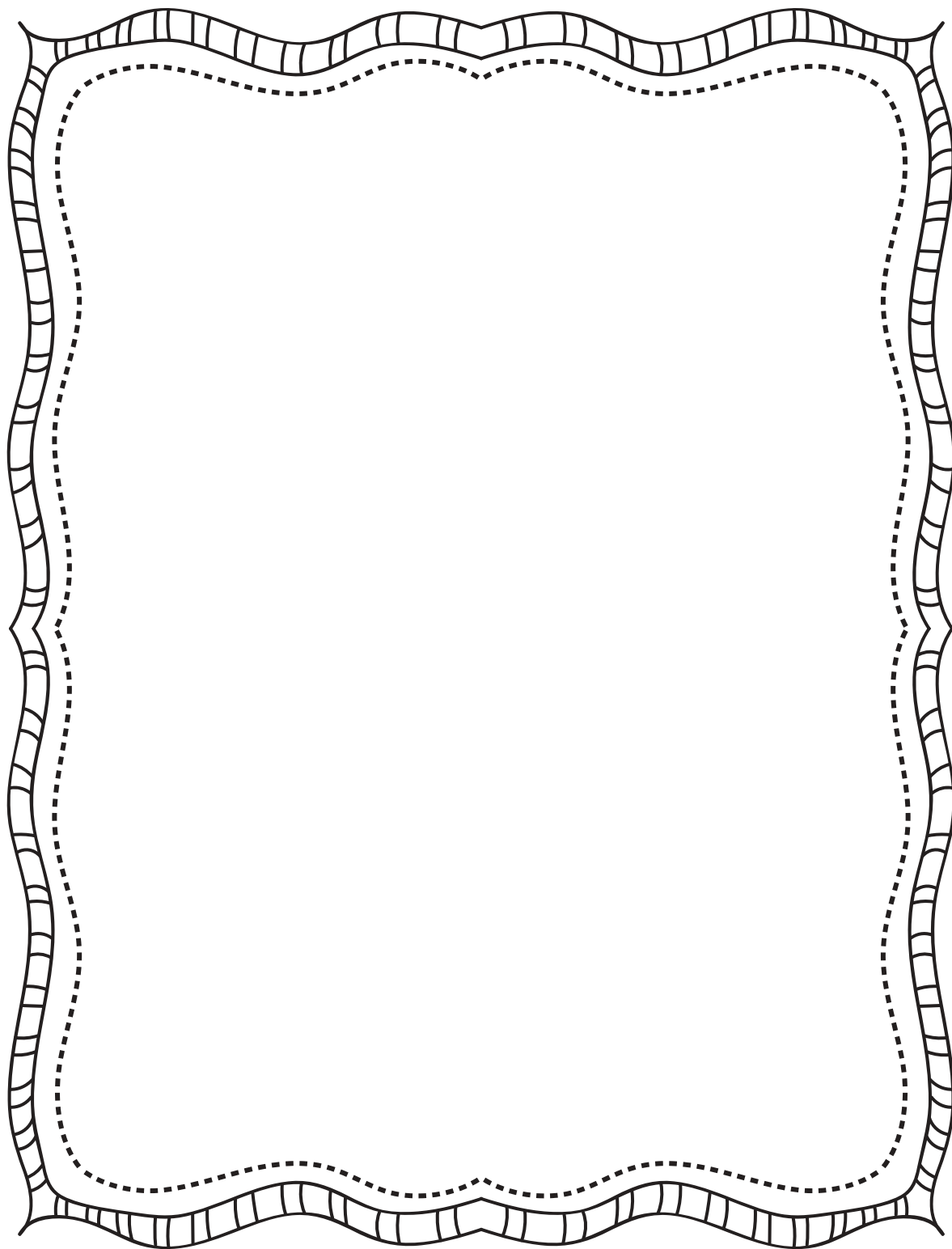
Mnoga djeca i odrasli bili su zabrinuti. Neke su njihove brige bile velike, a neke male. O nekima su razmišljali često, a drugih su se sjetili tek ponekad. Neke od briga ponekad su im se ušuljale u snove ili ih čak budile noću.

U balone upiši što je tebe najviše brinulo dok su zbog koronavirusa svi morali biti kod kuće. Ako nemaš dovoljno mjesta, nacrtaj još balona. Zamisli kako ih puštaš u zrak, a oni lete sve dalje i dalje, sve dok ne postanu toliko maleni da ih jedva vidiš.



9. Sretne uspomene

U okviru nacrtaj ili opiši najdražu sretnu uspomenu iz razdoblja dok smo svi morali ostati kod kuće.



10. Nova vijest!

Onda je na internetu i svim
TV i radio postajama
odjeknula nova vijest.



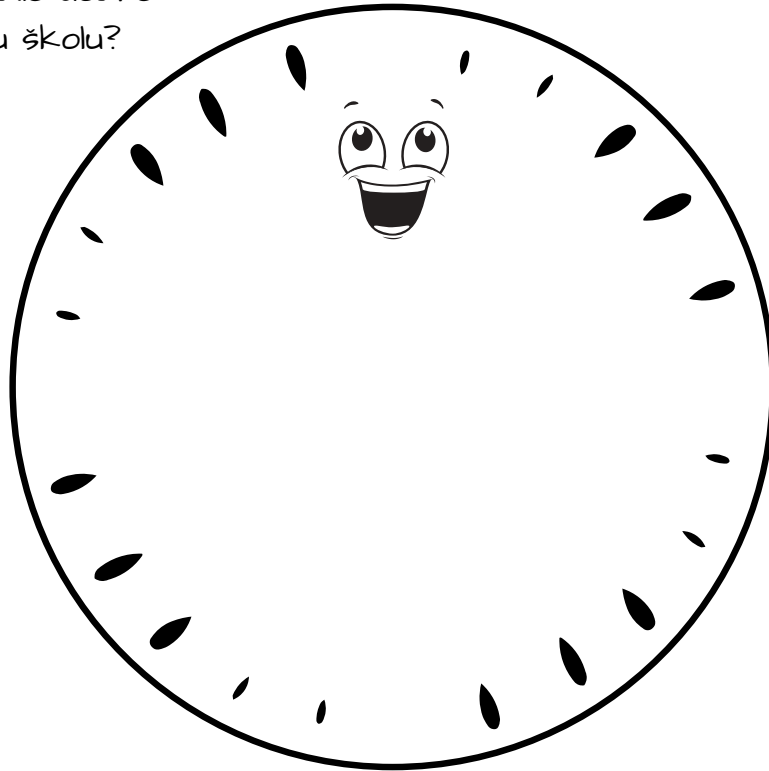
Neka su se djeca vratila u školu. Druga ostala kod kuće ili odlazila u školu samo ponekad (na primjer, kada bi pisali neke ispite).. Baš kao i prije, i djeca i odrasli su različito reagirali na ovu vijest. Mnogi su se iznenadili. Neki su se roditelji i djeca radovali, neki su bili zabrinuti, zbunjeni ili čak ljuti. Neki su osjećali mnogo osjećaja istovremeno i bilo im je teško pronaći riječi kojima bi ih mogli opisati.

I, baš kao i prije, svi su ti osjećaji bili u redu.

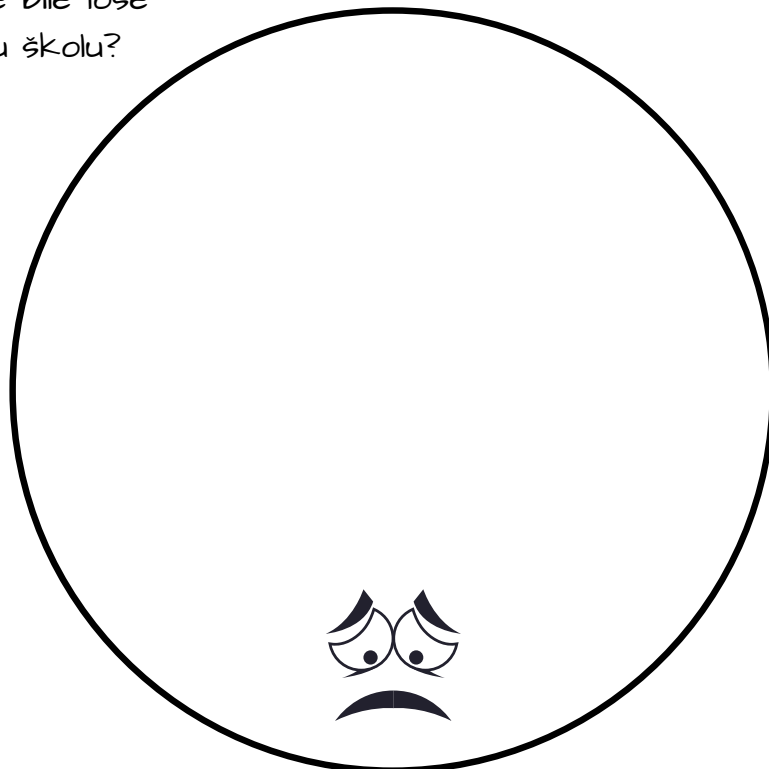
II. Dvije strane novčića

U mnogim promjenama postoji nešto što je teško i nešto što nam je lijepo.

1. Koje su za tebe bile dobre strane povratka u školu?
Što te veselilo?



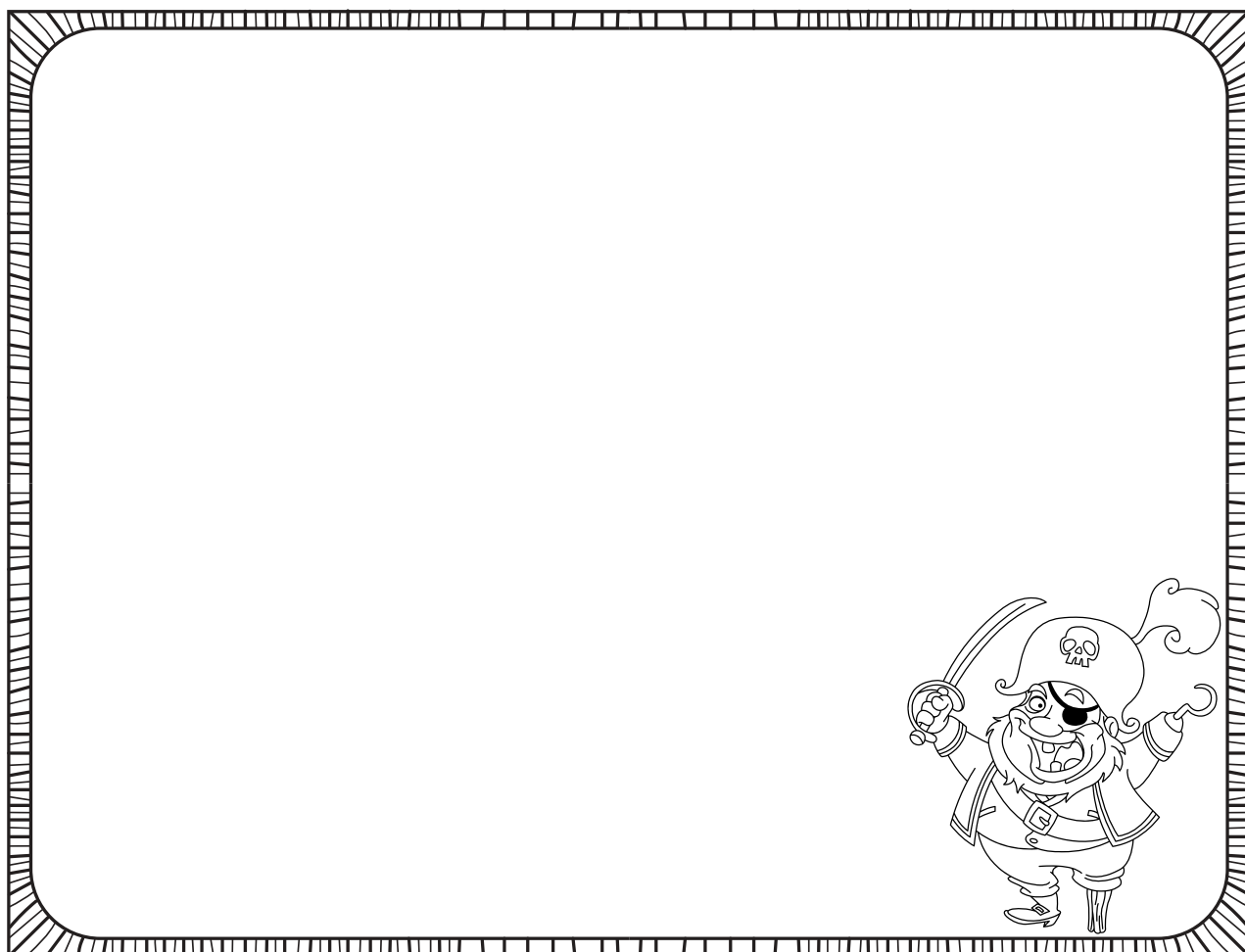
2. Koje su za tebe bile loše strane povratka u školu?



12. Škrinja puna osjećaja

Što si osjećao/-la zbog povratka u školske klupe nakon nastave na daljinu? Da smo prvoga dana zavirili u tvoje srce, kao u škrinju s blagom, koje bismo osjećaje tamo pronašli?

Nacrtaj svoju škrinju s blagom i u nju ili oko nje napiši svoje osjećaje.. Za pomoć, možeš pogledati koji su osjećaji napisani u oblačićima prije nekoliko stranica.



13. Dugo, toplo ljeto!

Bez obzira na to jesi li ga proveo/-la kod kuće, kod nekih članova obitelji na praznicima ili na moru, sigurni smo da ti je ljeto donijelo neka lijepa sjećanja.

Nacrtaj svoju najdražu ljetnu uspomenu..



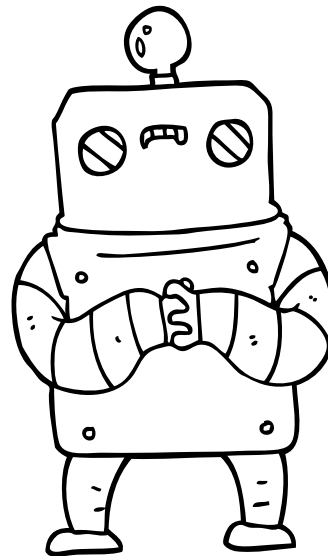
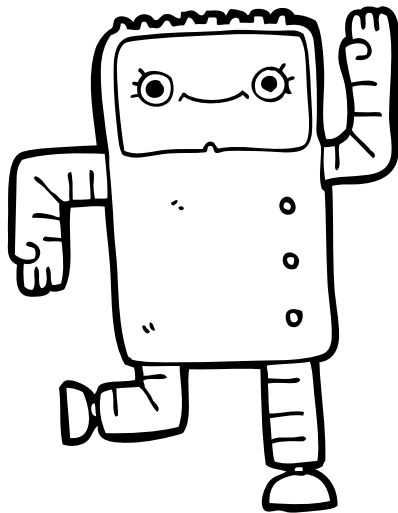
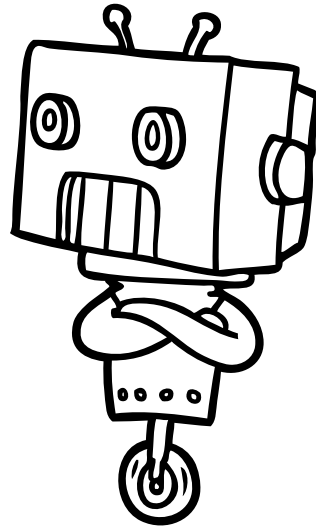
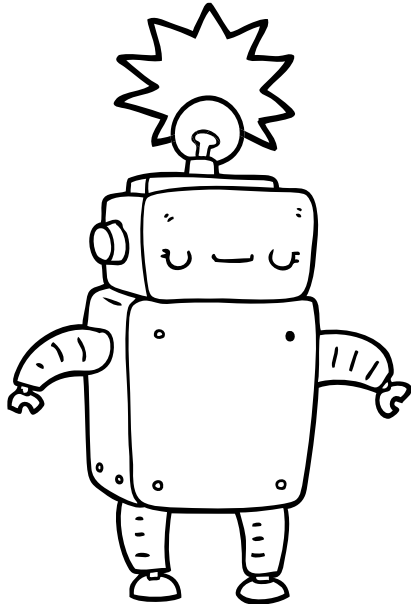
14. Vrijeme za novi početak

S prvim hladnijim večerima došlo je vrijeme za novi početak školske godine. Do zadnjeg trenutka mnogi nisu bili sigurni znači li to doista i povratak u školske klupe. Tko zna, možda ova školska godina donese neka nova iznenađenja!

Nacrtaj ili napiši čemu se u ovoj školskoj godini najviše veseliš!

15. Skeniraj se!

Zamisli da si maleni robot i da se možeš skenirati. Pažljivo pogledaj unutra. Koji se osjećaji skrivaju u tebi zbog početka nove školske godine? Obojaj robota koji najbolje opisuje kako se osjećaš.

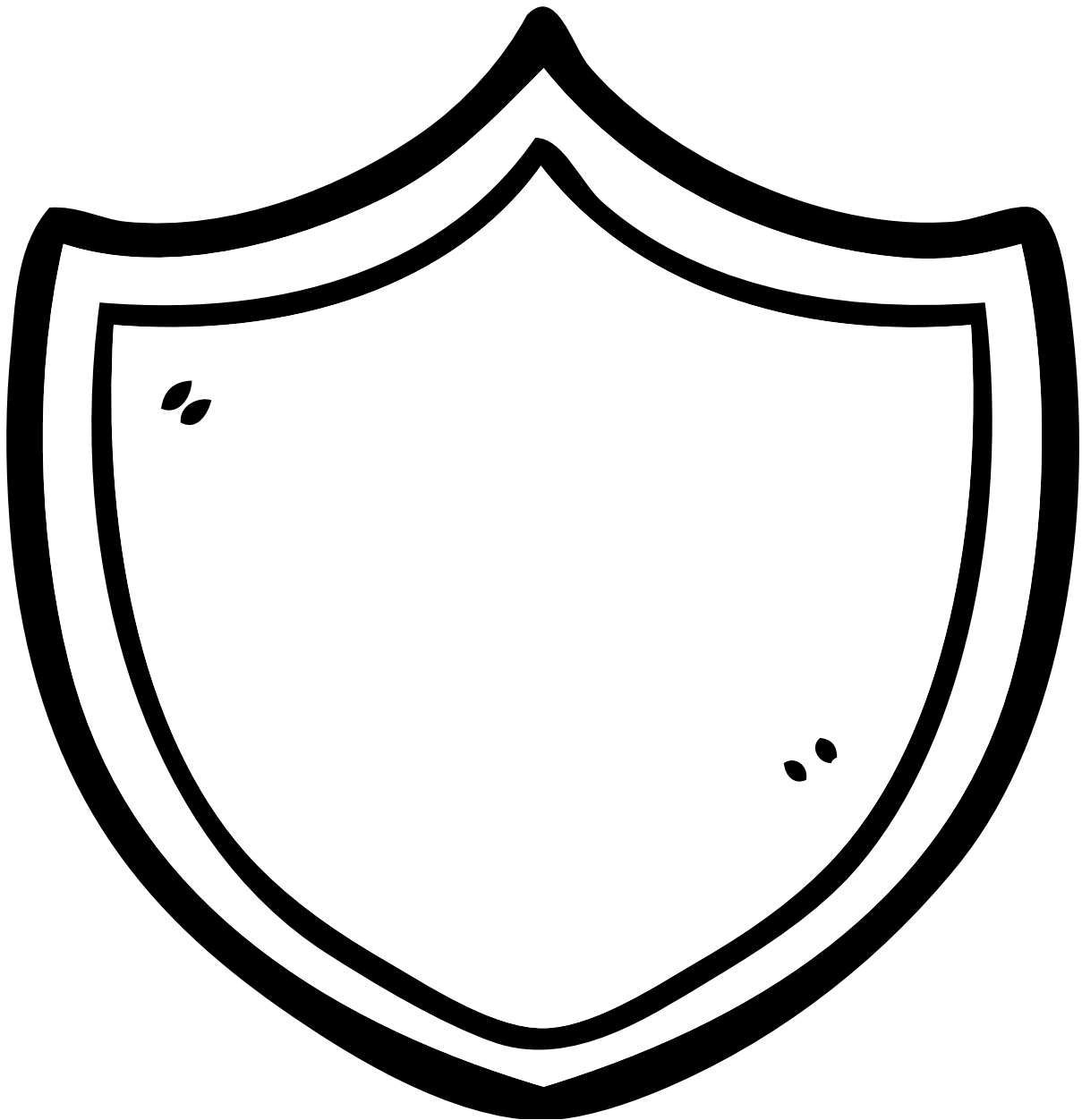


Pokušaj opisati svoje osjećaje riječima. Kako se osjećaš zbog početka nove školske godine? Za pomoć vidi osjećaje koji su ranije navedeni u oblačićima.

16. Moj štit od briga

Postoji mnogo stvari koje nas čine hrabrima. To mogu biti naši prijatelji ili članovi obitelji, neke naše aktivnosti (kao što su igranje, čitanje ili boravak u prirodi) ili neke naše osobine (na primjer, upornost, smirenost ili snalažljivost).

Što ti je prošle školske godine pomoglo biti hrabar/-a? Što ti je olakšalo i pomoglo da budeš manje zabrinut/-a zbog koronavirusa? Nacrtaj ili upiši u štit.



17. Kako postati još hrabriji?

I djeca i odrasli svakodnevno se susreću s mnogo briga. Neke su povezane s koronavirusom, a neke nisu. Možemo se osjećati zabrinuto i zbog nečega u školi, s prijateljima ili kod kuće.

Ali imamo dobre vijesti! Postoji niz trikova koji nam pomažu kako da nam bude lakše kada smo zabrinuti. Možemo uvježbati kako biti još hrabriji. Na neki način, ovi su trikovi baš poput vožnje biciklom! Jednom kada ih uvježbamo, možemo ih koristiti kada god ih zatrebamo!

Obojaj ovu hrabru životinju!





**KAKO POSTATI
JOŠ HRABRIJI**

**TRIKOVI ZA SUOČAVANJE
S BRIGAMA**

I. Upoznaj svoje brige

ŠTO SU BRIGE?

Brige su neugodne misli koje nam govore da bi se moglo dogoditi nešto loše. Zbog njih se osjećamo zabrinuto ili tjeskobno, a ponekad i tužno ili ljuto.

Pročitaj neke od briga koje djeca mogu imati:

- dobit ću lošu ocjenu
- svi će mi se smijati
- razboljet ću se
- nešto će se dogoditi nekome koga volim

Različita djeca (i odrasli) mogu biti zabrinuti zbog različitih stvari, ali jedno je svima zajedničko - SVI, BAŠ SVI, SE PONEKAD OSJEĆAMO ZABRINUTO.

Ponekad nas brige mogu posebno gnjaviti. Kada su jako velike, brige mogu učiniti da se bojimo nešto učiniti (npr. ići u park ili na druženje), mogu nam otežati učenje, učiniti da lošije spavamo ili da nas boli trbuh ili napraviti da smo često nerasploženi.

Ako su naše brige jako velike i snažne ili nas jako smetaju, postoji mnogo stvari koje možemo učiniti da bismo se osjećali smirenije i sretnije. Uskoro ćemo ti pokazati neke od njih!



ŠTO NAPRAVITI SA SVOJIM BRIGAMA?

Da bismo znali što učiniti sa svojom brigom, najprije je moramo dobro upoznati. Neke su brige velike, a neke su male. Neke s vremenom rastu, a druge postaju sve manje i manje, sve dok ih potpuno ne zaboravimo. Neke je lakše prepoznati, a druge se vješto skrivaju ili maskiraju.

BRIGE MOGU BITI RAZLIČITE

MOGU NAM POMAGATI

Mnoge brige mogu nam biti korisne. Na primjer, kada smo zabrinuti oko ispita iz hrvatskog ili matematike, to nas potiče da počnemo učiti. I neke brige vezane uz koronavirus su korisne jer nam pomažu da ostanemo sigurni. Na primjer, podsjećaju nas da peremo ruke ili izbjegavamo mjesta gdje ima mnogo ljudi. Postoje i neke brige koje nam nisu korisne. One nas gnjave, a da nam pritom ni u čemu ne pomažu.

NE GOVORE BAŠ UVIJEK ISTINU

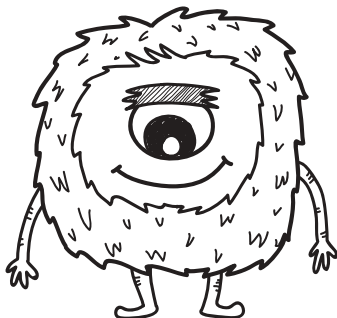
Neke brige govore istinu, a neke ne. Na primjer, brige nas mogu pokušati uvjeriti da ćemo dobiti jedinicu iz testa, iako to uopće nije istina jer smo mnogo učili. Isto tako, mogu nas pokušati uvjeriti da ćemo mi ili netko nama blizak teško oboljeti iako većina zaraženih ljudi ima tek blage znakove bolesti, a ponekad ih uopće nema. Ponekad takvim brigama čak i povjerujemo.

NEKE NAS MOGU PRILIČNO IZGNJAVITI

Neke brige nas jednostavno nikako ne žele pustiti da se odmorimo. Ne daju nam da u miru pišemo domaću zadaću ili mirno spavamo, ništa nam se ne jede (čak ni naš omiljeni ručak nije nam više fin), počinje nas boljeti glava ili nam se jednostavno ništa ne da.

KOMPA BRIŽIĆ

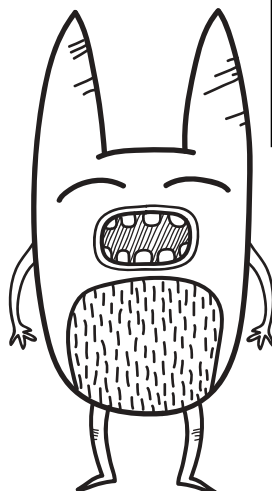
Srednje velika, korisna briga. Podsjeća da treba napisati zadaću, oprati zube i nazvati baku.



GNJAVO

DERALICA

Velika, glasna briga. Voli gnjaviti djecu prije spavanja.



Koja je ovo vrsta?

Smisli sam/-a!



BRIGOSLAVA

STRASKO

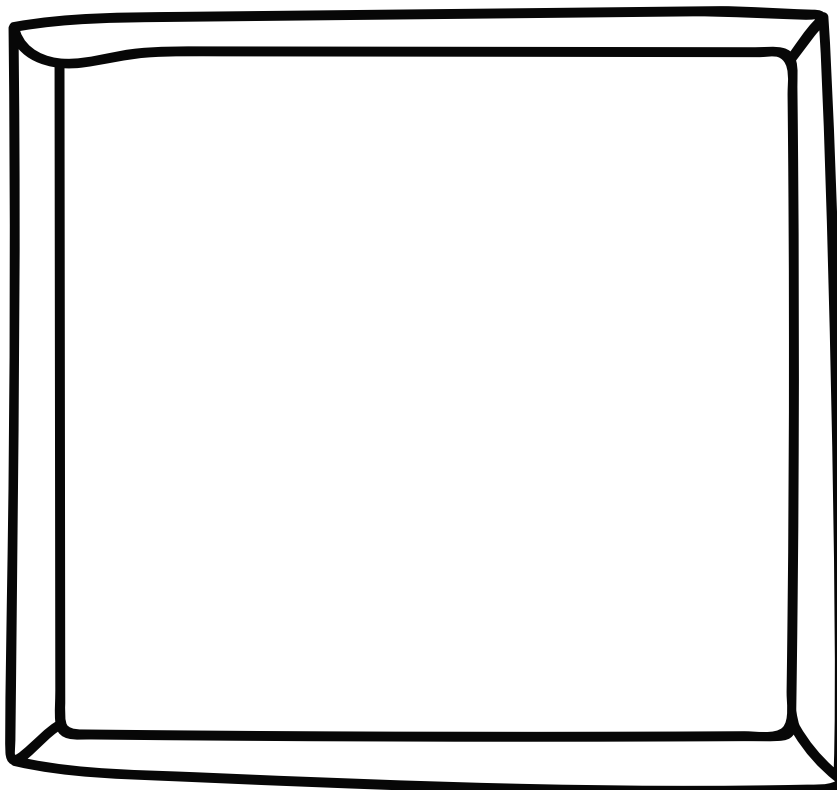
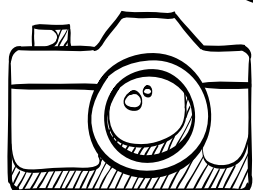
Korisna, ali ponekad pretjera. Smiri se kada radimo nešto što volimo, kada nas netko zagri ili kada duboko dišemo.



OSOBNNA ISKAZNICA

Upoznaj nas s jednom svojom korisnom brigom.

Nacrtaj
kako tvoja
briga
izgleda!



MOJA BRIGA SE ZOVE: _____

GDJE MOJA BRIGA ŽIVI: _____

ŠTO MOJA BRIGA RADI: _____

ŠTO MOJA BRIGA VOLI JESTI: _____

KAKO SE MOJA BRIGA KREĆE: _____

KOLIKO JE MOJA BRIGA VELIKA: _____

MOJA BRIGA JE KORISNA JER ME PODSJEĆA DA JE VAŽNO:

POSPREMI SVOJE BRIGE

Svatko od nas ima neke brige. Pokušaj se prisjetiti stvari koje te čine zabrinutim/-om i upiši ih na crte kraj odgovarajuće staklenke. Kada pospremiš svoje brige, možeš se malo odmoriti od njih pa im se vratiti kada budeš spreman/-a ponovno razgovarati s njima.

Ako želiš, one najmanje brige možeš zaokružiti zelenom bojom, one srednje veličine narančastom, a one najveće crvenom bojom.



Koje su tvoje brige povezane s koronavirusom?



Otkako se pojavio koronavirus, znanstvenice i znanstvenici su ga pažljivo proučavali i naučili mnogo o njemu. Postoje i neka pitanja na koja još nemamo odgovore. Na koja pitanja bi ti volio/-ljela dobiti odgovor? Upiši ih na papirić.

Kome mogu postaviti ta pitanja:

- a) roditeljima
- b) učitelju ili učiteljici
- c) baki, djedu, teti, stricu, ujaku, ili ujni
- d) nekoj drugoj odrasloj osobi (upiši sam/-a):

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

SOVA SAVJETUJE:

Kako prepoznati brigu?

Osjećaj koji nam se javlja kada o nečemu brinemo obično zovemo zabrinutost, tjeskoba ili anksioznost. Ponekad ga je lako prepoznati, a ponekad se toliko vješto zamaskira da bi mogao promaknuti i najiskusnijima. Kako naučiti prepoznati zabrinutost i tjeskobu?

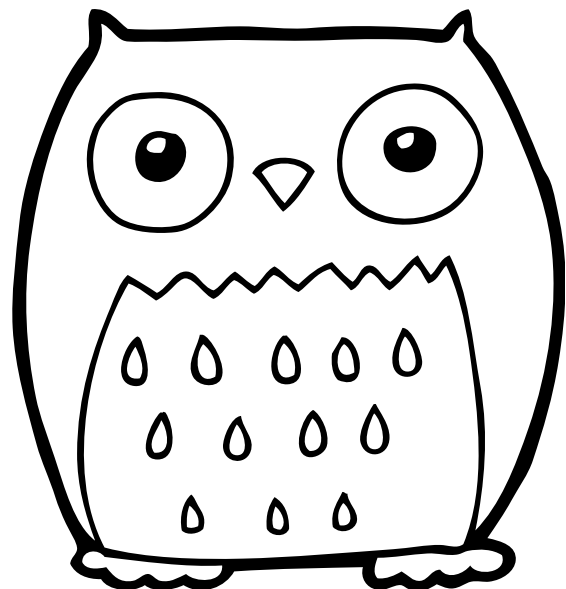
PROMATRAJ SVOJE MISLI

Zabrinutost i tjeskoba nas često tjeraju da razmišljamo o tome što bi se sve loše moglo dogoditi u budućnosti. Najčešće nam postavlja pitanje "Što ako...?" Na primjer, što ako ne uspijem naučiti sve što trebam za ispit? Što ako se netko u mojoj obitelji razboli?

Osim toga, zabrinutost i tjeskoba naše misli mogu učiniti zapetljanima. Može nam se biti teško koncentrirati ili sjetiti nečega što smo jako dobro naučili. Zato nam briga ponekad može jako otežati učenje ili pokazivanje što znamo na ispitu.

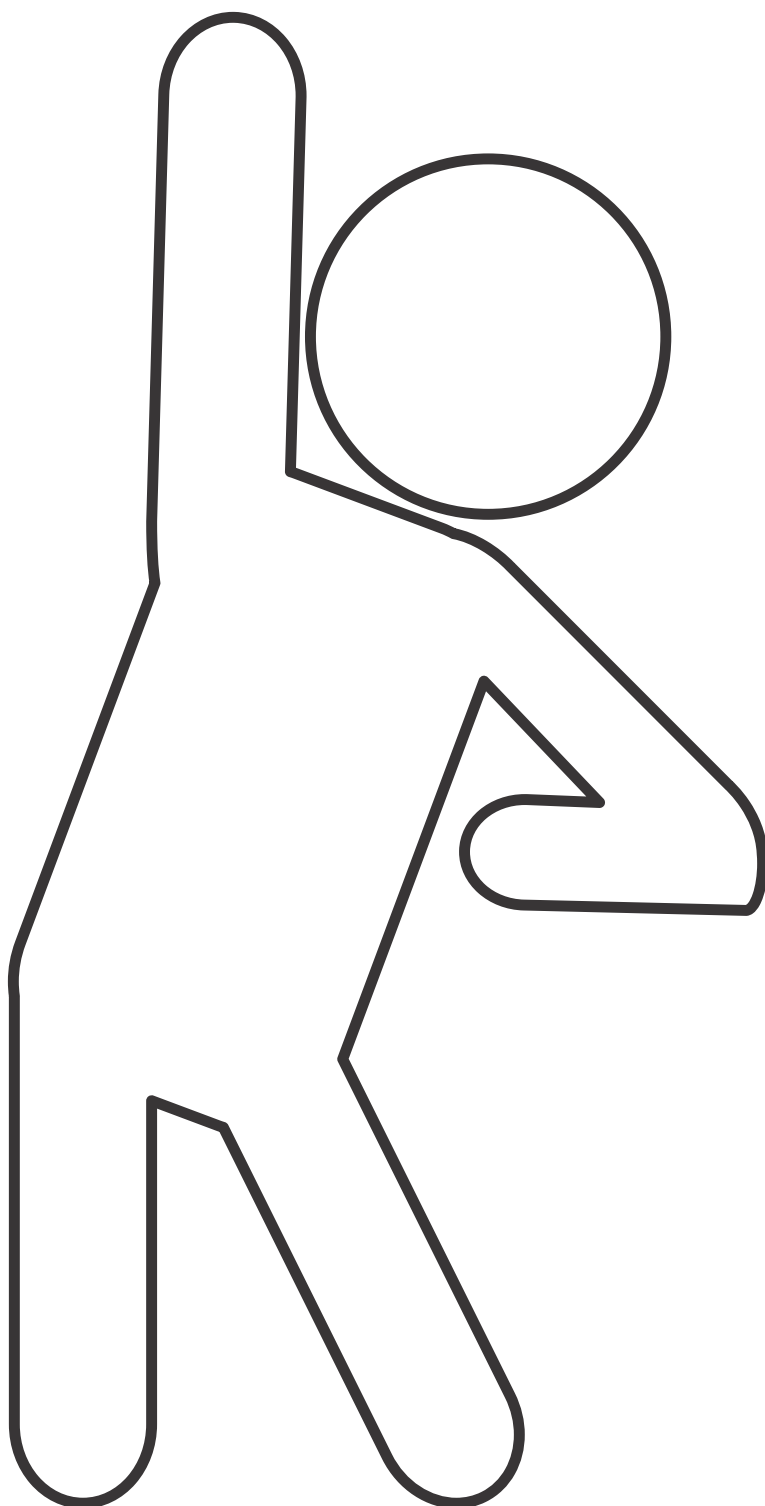
PROMATRAJ SVOJE TIJELO

Naše tijelo daje nam mnogo znakova koji pomažu prepoznati brigu. Kada smo zabrinuti ili tjeskobni, može nam se dogoditi da nam srce brzo kuca i lupa kao da želi iskočiti van, dišemo plitko i brzo ili osjećamo napetost u mišićima (na primjer u ramenima, rukama ili nogama). Ponekad se može dogoditi da drhtimo (iako nam nije hladno) ili se jako znojimo (iako nam nije vruće). Možemo čak i loše spavati, izgubiti apetit, imati noćne more ili nas mogu boljeti glava ili trbuh.



Gdje brige stanuju u tijelu?

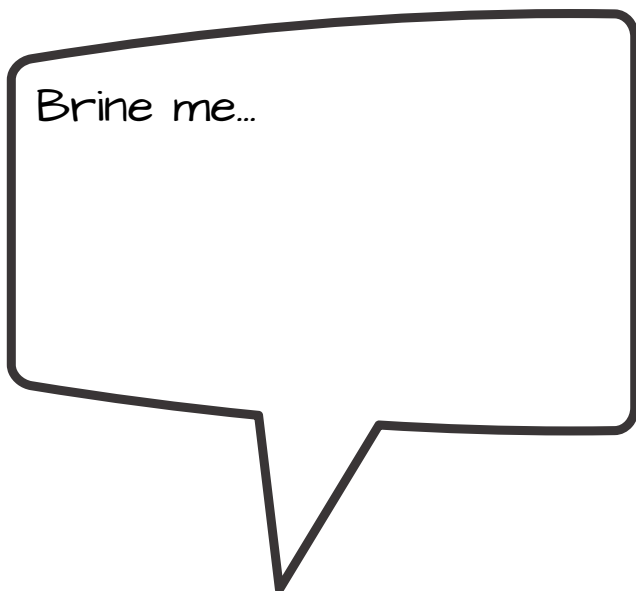
Različita djeca i odrasli tjeskobu i zabrinutost osjećaju na različite načine. Gdje u svom tijelu ti osjećaš tjeskobu? Odaberi jednu ili više boja koje te podsjećaju na tjeskobu i obojaj one dijelove tijela gdje je najsnažnije osjećaš.



2. Nauči razgovarati sa svojim brigama!

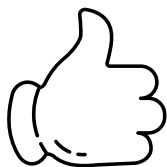
Naše brige ne govore uvijek istinu. Mnogo puta nas zapravo pokušavaju uvjeriti da je neka situacija mnogo strašnija ili opasnija nego što stvarno jest. Na primjer, pokušaju nas uvjeriti da će nam se svi smijati ako u razredu kažemo krivi odgovor, a onda se ne nasmije baš nitko. Zato je kad razgovaraš s njima važno iskoristiti sve svoje detektivske vještine, kako bismo otkrili jesu li doista u pravu.

Smisli koja će ti detektivska oprema biti potrebna i nacrtaj je!

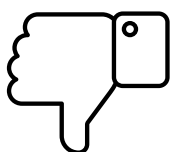


Prisjeti se neke svoje brige, ne baš one najveće, i upiši je u oblačić.

1. Govori li tvoja briga istinu?



Otkrij i zapiši dokaze koji pokazuju da je tvoja briga u pravu (na primjer, to se jednom već zaista tako dogodilo).



Otkrij i zapiši dokaze koji pokazuju da je tvoja briga NIJE u pravu (na primjer, prošlih 5 puta je bilo drugačije).

2 Ako je tvoja briga donekle u pravu... pomaže li ti?

Ponekad naše brige mogu biti u pravu, barem djelomice. Primjerice, o koronavirusu (i svakakvim drugim virusima) je mudro brinuti jer nam to pomaže ostati zdravima. Podsjeća nas da moramo prati ruke, da moramo staviti lakat pred usta kada kišemo i slično.

S druge strane, čak i one brige koje su u pravu mogu ponekad pretjerati. Ako tvoja briga toliko vrišti i lupa da ti je teško raditi išta drugo, onda ti više ne pomaže i važno je pokušati je umiriti.

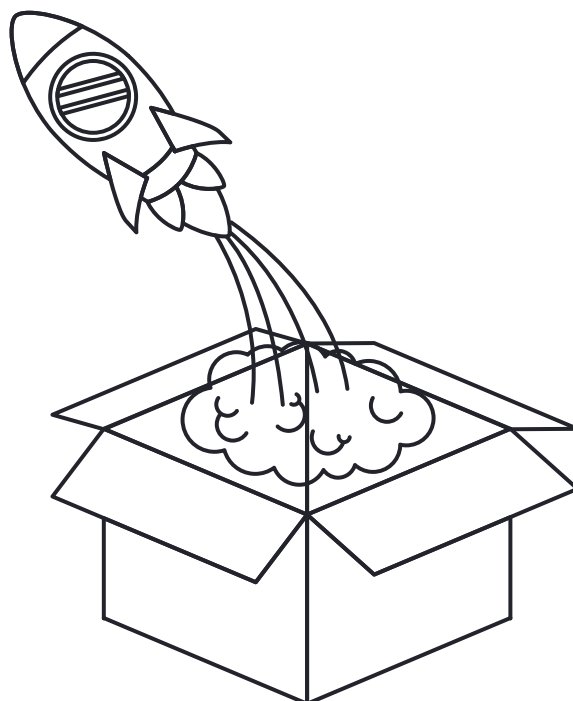
Kako to učiniti? Na sljedećim stranicama pročitaj puno ideja o tome kako smiriti svoje tijelo i um, kad te napadnu brige, a do tada s tobom dijelimo jednu od njih.

MOJA KUTIJA ZA BRIGE

Odaberi neku kutiju ili staklenku i ukrasi je kako god želiš (crtanjem, šarenim papirima i trakama, šljokicama...).

Na kraju svakog dana zapiši svoje brige i pospremi ih u kutiju, da ih ona čuva dok ti mirno spavaš.

Kutiju možeš koristiti i na drugi način. Tijekom dana, kada se pojavi neka nova briga, pospremi je u kutiju. Odredi 10 minuta u danu koje će biti "vrijeme za brinuti brige". U to vrijeme prelistaj brige, brini koliko te volja, a onda pospremi brige. Ne brini, neće nigdje pobjeći do sutra.



KRUGOVI ZABRINUTOSTI

Neke stvari koje nas brinu možemo promijeniti svojim ponašanjem, a neke ne možemo. Za one na koje ne možemo utjecati kažemo da su izvan naših ruku, odnosno da nisu pod našom kontrolom. Iako ne možemo mnogo učiniti da bismo ih popravili, postoje mnoge stvari koje možemo učiniti da bismo se osjećali sretnije i opuštenije.

Pročitaj neke stvari o kojima možemo brinuti. Na idućoj stranici nactana su dva kruga. One stvari na koje možeš utjecati upiši u manji, unutarnji krug, a one koje su izvan tvoje kontrole u veliki, vanjski krug.

1. Vremenska prognoza
2. Hoću li ponijeti kišobran
3. Ljubazno ponašanje prema drugima
4. Hoću li se svidjeti drugima
5. Ulaganje truda dok učim
6. Ocjena koju ću dobiti
7. Ponašanje drugih ljudi
8. Moje ponašanje
9. Redovito pranje ruku
10. Koliko će pandemija trajati



IZVAN MOJE KONTROLE

POD MOJOM
KONTROLOM

BRIGO, NEMAŠ POJMA ŠTO PROPUŠTAŠ!

Kada smo jako zabrinuti, ponekad nam je teško vidjeti sve lijepe stvari koje se zbivaju oko nas - kao da nosimo neke tamne naočale.

Stavi ružičaste naočale i obrati pažnju na sve ono što te veseli i ispunjava, sve ono na čemu si zahvalan/-na.

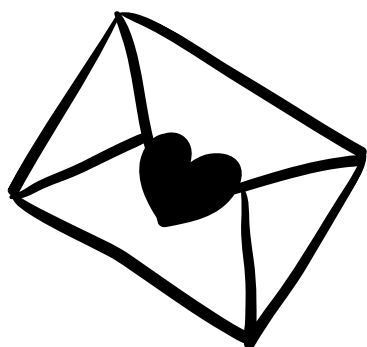
Oboji naočale sretnim bojama, a oko smajlića napiši što više lijepih stvari u svom životu. Kako se zbog njih osjećaš? Nacrtaj svoj izraz lica u smajlicu!



KADA SVE OVO BUDE IZA NAS

Nacrtaj veliku dugu i u svaki luk upiši jednu stvar koju bi volio/-ljela raditi kada pandemija bude iza nas. Čemu se raduješ?

PISMO BRIZI



Napiši svojoj brizi pismo u kojem ćeš joj zahvaliti na dobrim stvarima, ali i reći što bi volio/-ljela promijeniti.

Draga moja brigo,,

već se dugo družimo i dobro poznajemo. Došlo je vrijeme da ti kažem neke stvari koje mislim i osjećam.

Hvala ti što...

Volio bih da me ponekad malo pustiš na miru, posebno kada...

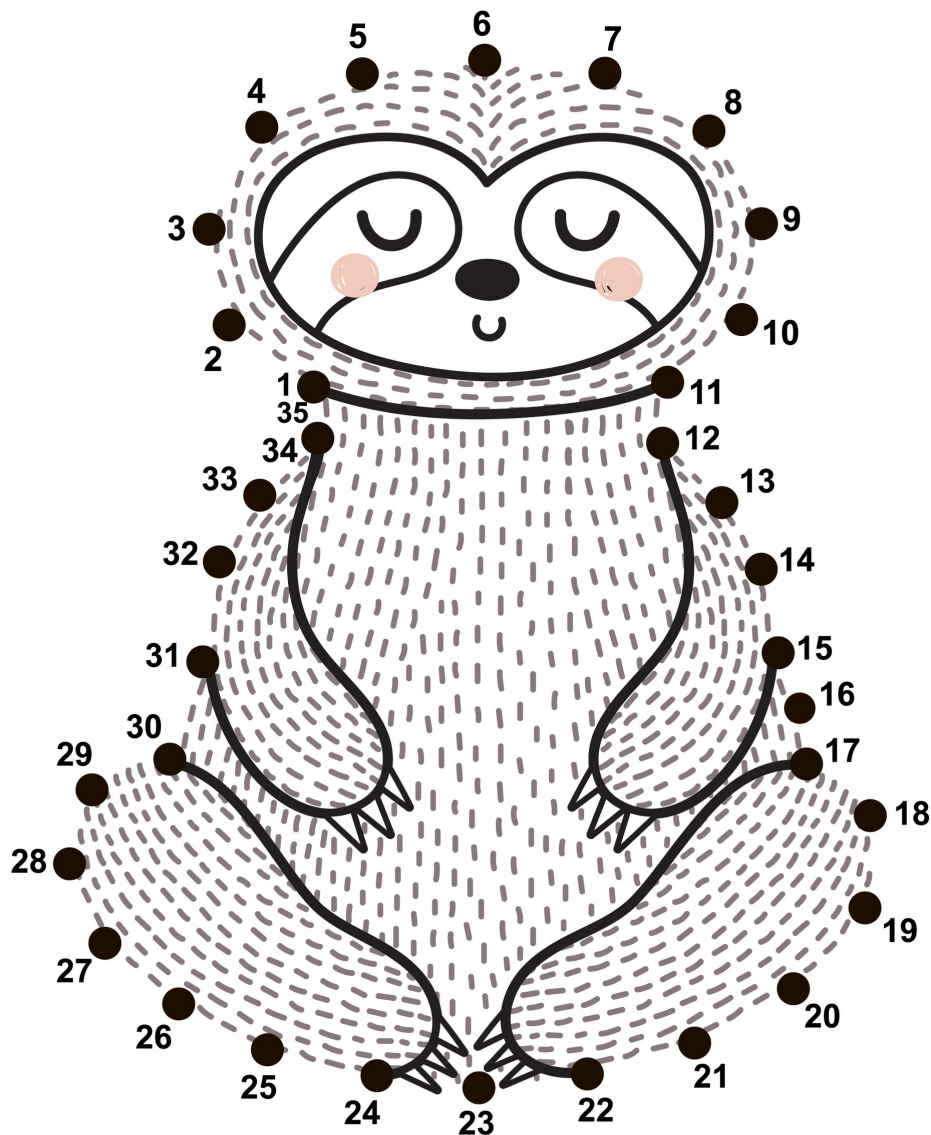
Još ti želim reći da...

Puno pozdrava od

3. Nauči smiriti svoje brige opuštanjem!

Opuštanje je vještina koju svi možemo uvježbati. Jednom kada je dobro uvježbamo, možemo je koristiti kad god nas napadnu brige.

Spoji točke, otkrij koja je ovo opuštena životinja i obojaj je.
Znaš li kako se zove?



Lj _ _ _ _ C

OPUŠTENO DISANJE

Svi mi dišemo cijele dane bez mnogo razmišljanja. Kada smo uznemireni, naše postaje disanje brzo i plitko. Jesi li znao/-la da je jedan od najboljih trikova za opuštanje način na koji dišemo?

Na sljedećih nekoliko stranica pokazat ćemo ti nekoliko načina na koje se možeš opustiti promjenom načina na koji dišeš. Baš kao i kod vožnje bicikla, u početku nam je potrebno malo vježbe da bismo uspjeli opustiti se, ali jednom kad se uvježbamo, možemo koristiti ove trikove bilo gdje i bilo kada.

KAKO VJEŽBATI

1. Odaberi neko tiho i mirno mjesto, u kući ili u prirodi, gdje te nitko neće smetati.
2. Udobno se smjesti u stolici, nasloni se, stavi ruke u krilo ili ih pusti da padnu sa strane, ili legni.
3. Ako želiš, možeš zatvoriti oči.
4. U početku pokušaj disati na ove načine kad se osjećaš jako opušteno, na primjer, ujutro kada se budiš (ako ne moraš u školu) ili uvečer kad ideš spavati. Kada uvježbaš opušteno disanje, možeš ga pokušati primijeniti i u situacijama kada se osjećaš uznemireno da bi se opustio/-la.
5. Prvih nekoliko puta vježbaj jednu minutu, a zatim možeš pokušati i 2, 3 ili više.
6. Ako želiš, zamoli nekoga od odraslih za pomoć ili, još bolje, vježbajte zajedno!
7. Isprobaj različite vježbice, odaberi onu koja ti je najdraža ili nekoliko njih i opusti se!



NAPUHNI BALON

Stavi ruku na trbuh. Zamisli da je tvoj trbuh balon. Udahni kroz nos, polako, kao da ga želiš napuhati. Osjeti kako se tvoj trbuh diže. Zastani pa polako izdahni kroz usta, promatrajući kako se tvoj trbuh ponovno spušta.

DIŠI KAO PČELA

Udahni duboko i polako - kao pčela koja miriše cvijet. Zastani na trenutak. Polako izdahni kroz usta,, zujeći kao pčela "bzzzz" ili pjevušeći "mmmm"..

SNAGA ORLA

Zamisli da si snažan orao. Stani i spusti ruke uz tijelo. Dok polako udišeš kroz nos, podiži ruke prema gore kao da su one tvoja krila. Kada se dotaknu, zastani na trenutak pa polako izdahni, na usta spuštajući ih do kraja.

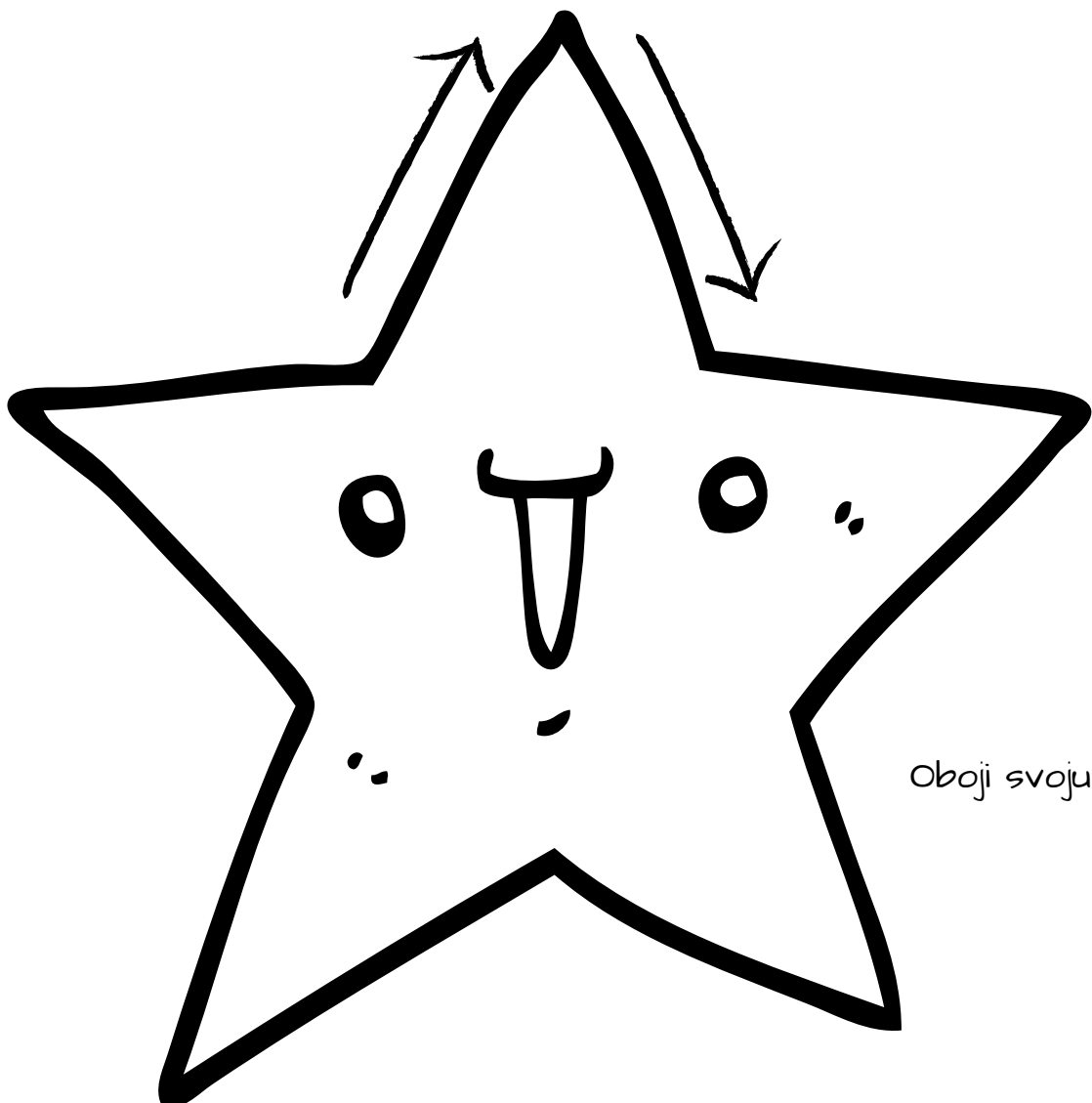
Odaberi najdraži način disanja i diši tako nekoliko minuta!

ZVJEZDANO DISANJE

Ovo je jedna sasvim posebna zvijezda. Ona pomaže djeci da se opuste. Sada ćeš prstom prelaziti preko njezinih krakova i duboko disati.

Započni na bilo kojoj strani zvijezde, kreni od unutra prema van i polako duboko udiši. Kada tvoj prst stigne do vrha kraka, nakratko zadrži dah. Polako izdahni spuštajući se prstom po drugoj strani kraka. Nastavi dok ne stigneš tamo gdje si započeo.

Udahnut ćeš 5 puta prije nego prstom stigneš na mjesto s kojeg si počeo. Pokušaj napraviti 3 kruga oko zvijezde.



Oboji svoju zvijezdu!

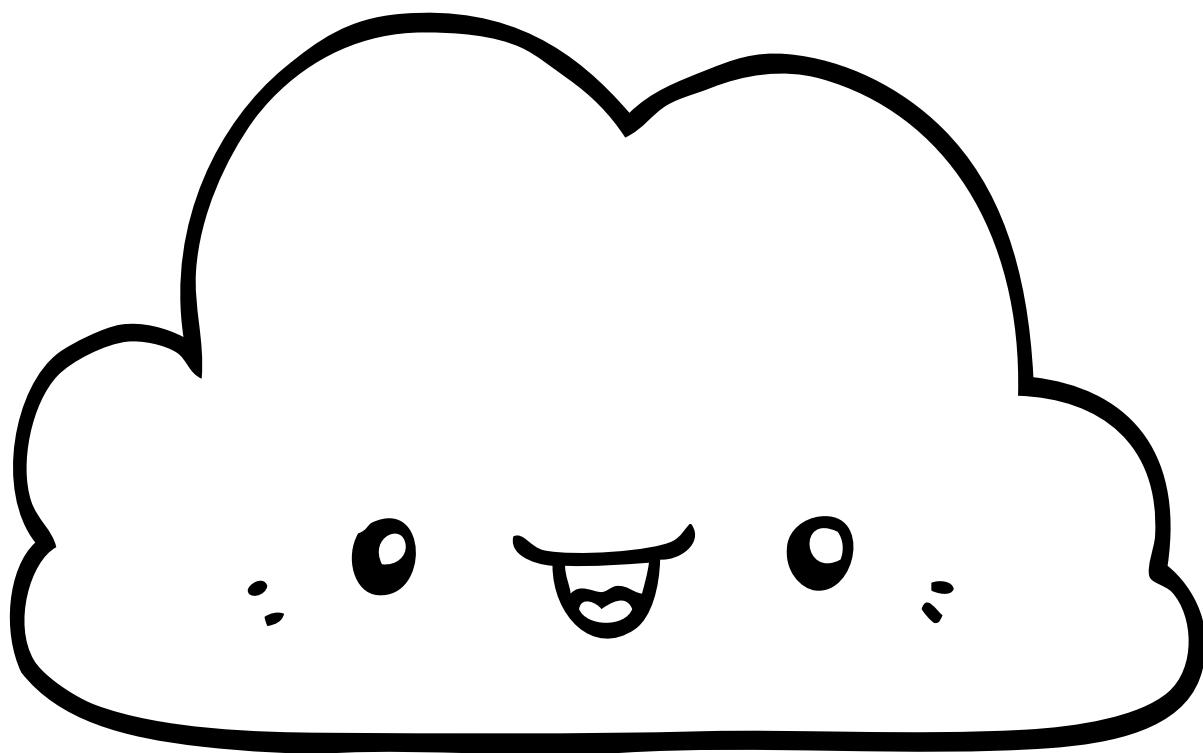
ČAROBNI OBLAK

1. Zamisli da imaš samo svoj čarobni oblak. Kada si u njemu je udobno, mirno i sigurno. Može otploviti bilo gdje na svijetu i s njega možeš promatrati sve što se ispod tebe događa. Zamisli kako oblak plovi nebom i vodi te na lijepo, posebno mjesto koje ti se sviđa.

- Koje je boje tvoj oblak? Od čega je napravljen?
- Kakav je osjećaj biti u svom oblaku? Što osjećaš na svojoj koži? Koliko ti je udobno?
- Je li tiho ili čuješ neke zvukove?
- Kako čarobni oblak miriše?
- Što vidiš oko sebe? Što vidiš sa svog oblaka?
- Putujete li nekamo ili se samo odmarate?

Odmori se dok uživaš u pogledu.

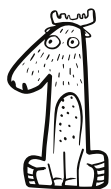
2. Oboji ovaj oblak bojama svog oblaka.



3.. Napiši priču o svom boravku na oblaku pomoću pitanja na prethodnoj stranici. Kada si loše raspoložen/-a, pročitaj priču o svom oblaku i ponovno otputuj s njime.

ŠETAM I OTKRIVAM

Odaberi mjesto gdje ćeš prošetati - možda je to park, livada, šuma ili tvoj dom? Nekoliko puta duboko udahni i usmjeri svoju pažnju na ono što se zbiva oko tebe. Zamisli da si istraživač i pokušaj pronaći što više stvari s popisa. Ako želiš, napravi svoj popis stvari koje želiš otkriti.



nešto što je tvoje omiljene boje

nešto jako hladno ili toplo

nešto što je mokro ili sadrži vodu



dvije stvari ili bića koje se miču

dvije različite životinje (ili biljke ako si kod kuće)

dvije stvari koje su grube na dodir

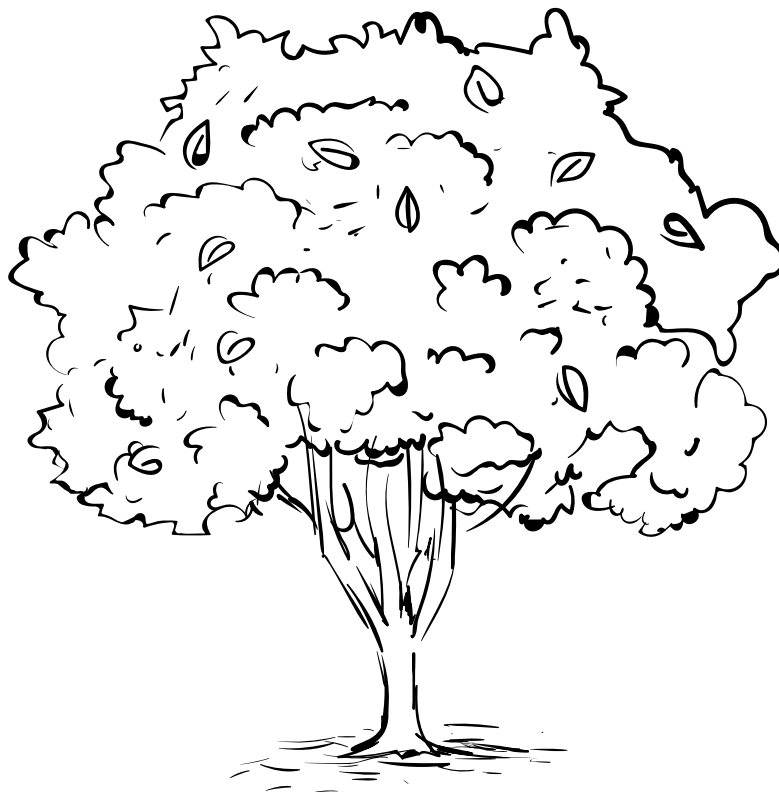


tri stvari koje su meke, savitljive ili nježne

tri različita zvuka koja čuješ

tri različita mirisa koja možeš osjetiti

Pazljivo istraži
(promotri,
opipaj, poslušaj,
pomiriši) svoje
nalaze!



OBOJI I PREBROJI

Znaš li da bojanje opušta? Prebroji koliko ima različitih šumskih životinja na slici i oboji ih! Napiši koje životinje vidiš!



POMAKNI ZID

Ovu vježbu možeš raditi sam/-a, ali je zabavnija, ako je radiš s nekim drugim. Odaberi jedan zid u kući ili u dvorištu. Makni sve predmete koji ti smetaju na putu do njega (npr. tepih ili vaze).

Smjesti se ispred zida, nasloni svoje ruke na njega i pokušaj ga pomaknuti.

Guraj ga snažno, najsnažnije što možeš.

Osjeti kako su ti napeti mišići u tijelu. Osjeti kako su čvrste tvoje ruke, tvoj trup, tvoje noge. Osjeti kako tvoja stopala čvrsto dodiruju pod.

Broji do 10 pa stani. Pokušat ćemo još jednom, ali prije toga se valja dobro odmoriti i skupiti snagu.

Opusti svoje ruke, pusti ih da slobodno padnu uz tijelo. Opusti svoj trup. Opusti svoje noge. Obrati pažnju na to što osjećaš u svom tijelu.

Kada si skupio/-la dovoljno snage, pokušaj ponovno. Daj sve od sebe. Guraj snažno, najsnažnije što možeš.

Ponovi ovu vježbu tri puta. Kako se osjećaš?



4. Nauči kako biti manje zanimljiv/-a svojim brigama!

Brige najviše vole napadati svoje vlasnike kada su oni loše raspoloženi, umorni ili gladni. Tada je brigama najlakše uvjeriti vlasnika da su one najgore na svijetu i da nema nikakvog rješenja za njih. Zato je jako važno da brinemo o sebi.

Što znači brinuti o sebi, pitaš se? Pa to je jedan trik koji i odrasli moraju stalno vježbati. Brinuti o sebi znači slušati svoj unutarnji glas i dati svom tijelu, srcu i umi ono što nam treba.

To ne znači da možemo dobiti sve što želimo. Potreba je ono bez čega ne možemo živjeti, na primjer hrana. Želja je kada bismo htjeli imati nešto što je lijepo, ali možemo živjeti bez toga, na primjer neka super igračka.

Pokušaj prepoznati što su želje, a što potrebe! Pročitaj što bi sve djeca voljela raditi ili imati i upiši želje i potrebe u prave kutije.

slatkiši	šetnja ili trčanje	dobar san	nova igračka	slatki sok
fini ručak	play station	ostati budni do 12	igra	čaša vode



SOVA SAVJETUJE:

Kako brinuti o svom tijelu?

DOVOLJNO SPAVAM

Našem tijelu treba mnogo sna da bi imalo snage za učenje, igranje i rast. To znači da moramo ići na vrijeme spavati i dobro se naspavati. Što tebi pomaže spavati? Razgovaraj s roditeljima i pokušajte se prisjetiti barem tri stvari koje ti pomažu ljepše zaspati i bolje spavati.

PIJEM DOVOLJNO VODE

Našem tijelu treba mnogo vode, posebno kada se puno znojimo jer je vani vruće ili jer se puno krećemo. Voda čuva naše zdravlje.

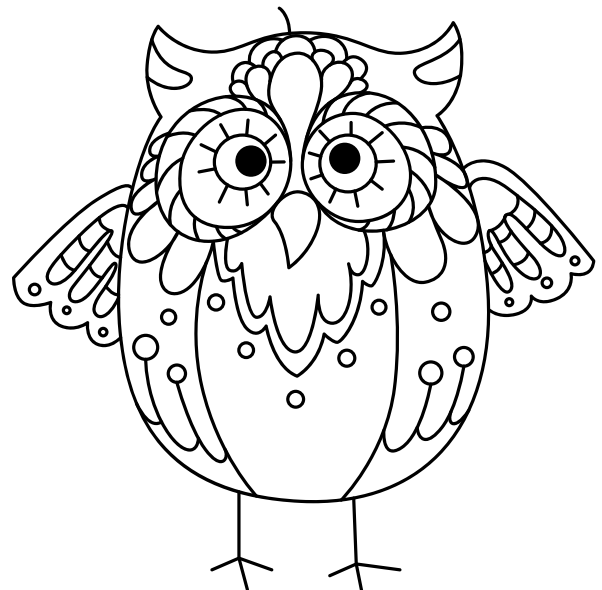
DOBRO JEDEM

Kada smo gladni često postanemo nervozni, a tada smo najbolja meta za brige. Važno je redovito jesti i dati svom tijelu zdravu hranu koja će mu dati energije za sve aktivnosti. Tako čuvamo zdravlje, a i branimo se od briga.

PUNO SE KREĆEM

Kretanje nam pomaže ostati zdravima, ali i otjerati brige. Kada mnogo brinemo, tijelo nam je puno energije. Znaš li zašto?

Naše tijelo tada misli da smo u opasnosti i da nam treba puno energije da bi se obranili. Zato je važno mnogo se kretati, na primjer šetati, skakati, trčati, plesati, vježbati.



MARATON ZAGRLJAJA

Odaberi osobu s kojom se voliš grliti. Udobno se smjestite i zagrlite nježno ili čvrsto koliko god vam je ugodno. Možete li tako izdržati čitavu minutu? Možete li izdržati dvije ili tri minute? Ako ikome postane neugodno ili neudobno, slobodno prekinite zagrljaj.

Odaberi člana obitelji s kojim se najviše voliš grliti. Smislite što više različitih načina na koje se možete grliti. Odaberite zagrljaj koji će biti samo vaš. Dajte mu neko posebno ime. Kada god poželiš zagrljaj, vikni ime vašeg zagrljaja, brzo potrčite jedno drugome u susret i uživajte u zagrljaju.

Nema nikoga u blizini, a poželio si ili poželjela jedan čvrsti, topli, utješni zagrljaj? Zagrljaj se sam/-a! Čak i kada grlimo sami sebe, u našem tijelu se pokreću reakcije koje čine da se osjećamo bolje. Nije li to čudesno?

KRIŽIĆ KRUŽIĆ BRIGE O SEBI

Znaš li kako se igra križić kružić? Ako ne, zamoli neku odraslu osobu za pomoć. Pokušaj u jednom danu napraviti barem tri nabrojene aktivnosti, tako da polja gdje su one napisane budu u nizu, baš kao da igraš križić kružić. Pokušaj svaki dan složiti drugačiji niz. Označi ostvarenu aktivnost upisivanjem svog znaka, pečatom, otiskom prsta ili odlaganjem figurice ili novčića na to polje.

Šetnja
prirodom

Igra s
nekim
koga voliš

Fini
ručak

Zagrlijaj

Čitanje
omiljene
knjige

Škakljanje, šala
ili nešto drugo
što te jaaako
nasmijalo

Trčanje,
skakanje
ili plesanje

Slušanje
najdraže
glazbe

Popodneвно
drijemanje ili
maženje

VOLIM SE GIBAT, GIBAT

Vježbanje je zabavnije u dvoje! Odaberi nekoga tko će s tobom vježbati, uzmi kockicu za društvene igre s brojevima od 1 do 6, baci je i otkrij koja te aktivnost čeka!

Oponašaj kako hoda neka životinja. Može li druga osoba pogoditi o kojoj se životinji radi? Zamijenite uloge!

Pretvarajte se da sjedite na nevidljivom stolcu. Tko može dulje izdržati?

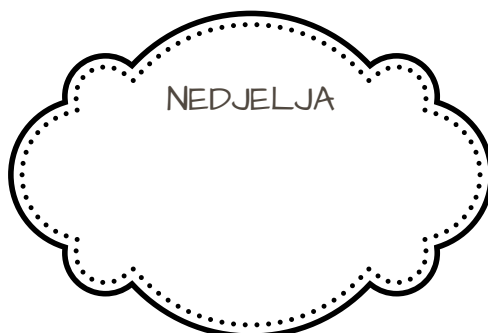
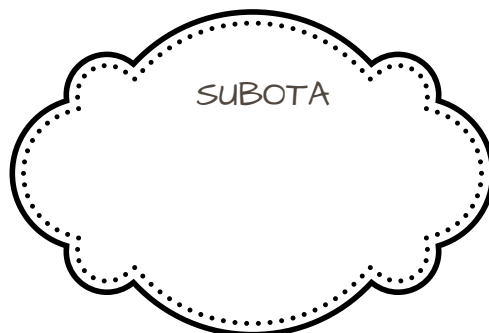
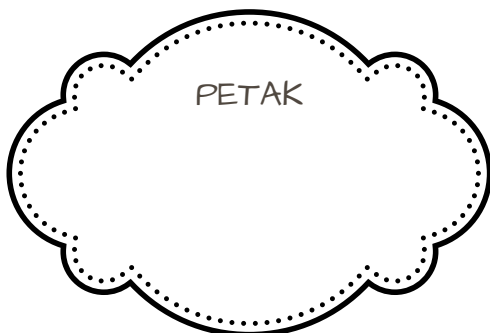
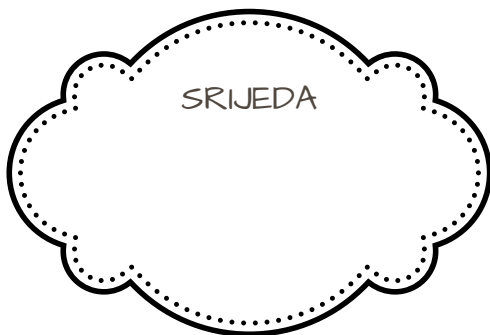
Dobro protresite cijelo tijelo!

Zamisli da si ti odraz u ogledalu druge osobe i pokušaj što točnije oponašati njene pokrete, a onda se zamijenite.

Pokušajte desnom rukom uhvatiti lijevu nogu iza sebe, a da ne padnete!

Pokušajte oboriti rekord u skakanju na jednoj nozi.

Pred tobom je popis dana u tjednu. Svaki dan odaberi jednu ili nekoliko tjelesnih aktivnosti s popisa na prethodnoj stranici. Upiši svoje aktivnosti u oblačiće i oboji ih ili nacrtaj zvjezdicu ili smajličić svaki puta kada vježbaš. Pokušaj biti aktivan/-na svaki dan i ispuniti sve oblačiće!



UČINI SVOJ DAN LJEPŠIM

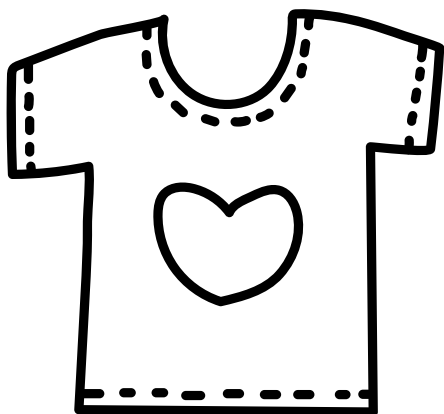
Svi, baš svi, ponekad imamo loš dan - dan kada smo tužni, bezvoljni ili tjeskobni, kada nam se čini da nam ništa ne ide od ruke ili da je svijet pun loših vijesti. Na takve je dane posebno važno brinuti o sebi. Ponekad je dovoljno učiniti nešto što nas veseli.

U kvadratić upiši što više stvari koje te vesele!

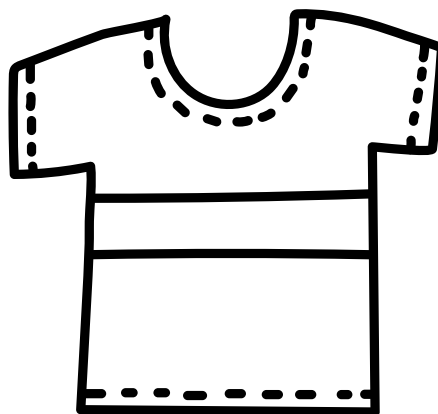


MOJA POBJEDNIČKA MOMČAD

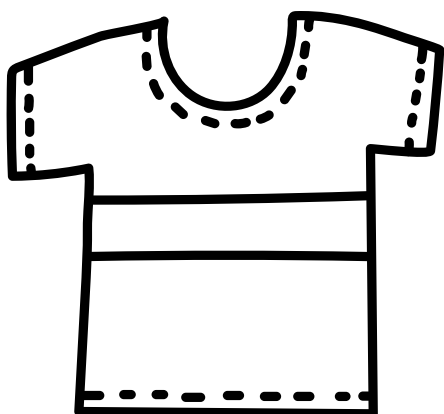
Kada se suočavamo s izazovima, najvrjedniji izvor naše snage često su ljudi koji nas vole i koje mi volimo. Složi svoju pobjedničku momčad u borbi s izazovima koji nas čekaju! Ispod dresova upiši ime jedne ili više osoba kojima bi oni mogli pripasti i oboji dresove u boje koje voliš.



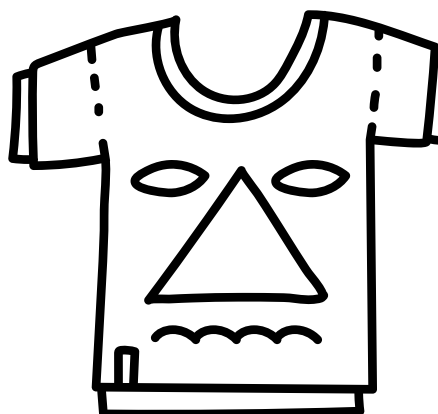
Osoba koja se najbolje grli i tješi



Osoba s kojom se najviše volim igrati



Osoba s kojom se uvijek mogu dobro nasmijati



Osoba koja ima najbolje ideje ili uvijek zna riješiti problem

Poruka za kraj

Nitko od nas ne zna kakvi nas izazovi čekaju, ali neke su stvari sigurne. Možemo biti uvjereni da nas u budućnosti čeka mnogo lijepih iskustava, da zajedno možemo prevladati i najveće izazove i da smo hrabriji nego što mislimo. A svakoga dana, sa svakim novim izazovom koji prevladamo, postajemo još hrabriji.

Upoznajte autorice

Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander je klinička psihologinja, psihoterapeutkinja, sudska vještakinja i ekspertica Vijeća Europe s dugogodišnjim iskustvom u području rada s djecom i mladima, najpoznatija po svom radu u zaštiti prava zlostavljane i zanemarene djece. Osnivačica je Hrabrog telefona te osnivačica i ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, koja je još uvijek jedina specijalizirana ustanova za rad s traumatiziranom djecom u ovom dijelu Europe, iako danas svoja vrata otvara svoj djeci. Primila je mnogo važnih nagrada za svoj rad, uključujući nagradu Međunarodnog društva za prevenciju zlostavljanja i zanemarivanja djece (ISPCAN) za multidisciplinarni tim Poliklinike, nagradu Grada Zagreba za najveća postignuća i rezultate u teorijskom i praktičnom radu u području psihosocijalne i zdravstvene zaštite, a Ministarstvo za demografiju, obitelj, mladež i socijalnu politiku 2018. godine prepoznalo je i nagradilo njezin svestran rad i uspjeh nagradom za životno djelo za rad u promicanju dječjih prava. Uz izravan rad s djecom, mladima i njihovim obiteljima, bavi se znanstveno istraživačkim radom, predaje na više fakulteta te kroz brojne kampanje i edukacije radi na podizanju javne svijesti o zaštiti djece, pri čemu je do sada educirala više generacija stručnjaka, a samo kroz rad Hrabrog telefona gotovo 2500 volontera. Autorica je velikog broja knjiga i publikacija namijenjenih roditeljima i stručnjacima, među kojima i nekoliko sveučilišnih udžbenika. Predsjednica je zagrebačkog Povjerenstva za mentalno zdravlje djece i mladih tijekom i nakon COVID-19 krize i potresa, autorica više javno dostupnih publikacija i članaka usmjerenih na osnaživanje djece, roditelja i stručnjaka u vrijeme pandemije, uključujući i knjigu "Povezani: Telefonsko i e-savjetovanje u suočavanju s pandemijom COVID-19 i njenim posljedicama", te inicijatorica platforme Grada Zagreba "Podrška na dlanu".

Tea Brezinščak, mag. psych., psihologinja je s višegodišnjim iskustvom u području zaštite djece i jačanja mentalnog zdravlja djece i mladih. Zaposlena u Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, svakodnevno se suočava s učincima traumatskih događaja, ali i svjedoči iznimnim pričama o oporavku, otpornosti i posttraumatskom rastu. Educirana je u kognitivno bihevioralnoj terapiji, terapiji igrom i više pripadajućih psihoterapijskih pravaca usmjerenih na traumatu, te različitim postupcima procjene u području zaštite djece. Bila je međunarodna konzultantica UNICEF-a u razvoju aplikacije za zaštitu djece od nasilja na internetu i članica ekspertne skupine na međunarodnom projektu PROMISE, usmjerenom na promicanje djeci prilagođenih multidisciplinarnih i intersektorskih usluga. Niz godina je aktivna u nevladinoj organizaciji Hrabri telefon. Koautorica je i urednica više knjiga, aktivna i u znanstveno-istraživačkom području. Članica je zagrebačkog Povjerenstva za mentalno zdravlje djece i mladih, jedna od koordinatorica platforme Grada Zagreba "Podrška na dlanu" te autorica i urednica više publikacija usmjerenih na osnaživanje djece, mladih i njihove okoline u suočavanju s pandemijom i posljedicama potresa, među kojima i "Kartica za kišne dane (i socijalno distanciranje)", prevedenih na četiri jezika.

Ella Selak Bagarić, mag. psych., doktorand, zaposlena je u Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Educirana je u područjima integrativne psihoterapije, Kognitivno bihevioralne terapije usmjerene na traumu, obiteljske terapije, mindfulnessa i drugih terapijskih tehnika, kao i provedbi forenzičnog intervjua i rada s obiteljima u visokokonfliktnim razvodima. Aktivna je i u znanstvenom i predavačkom području. Objavila je više znanstvenih radova, bila članica organizacijskih i znanstvenih odbora međunarodnih i domaćih kongresa, a predavala u okviru edukacija i kongresa na misijama EU Komisije, Vijeća Europe te na više fakulteta. Mentor je kliničke prakse studentima psihologije i integrativne psihoterapije, edukator za više neprofitnih organizacija koje djeluju u području zaštite ljudskih prava. Koautor je u dva sveučilišna i jednom srednjoškolskom udžbeniku te jednom sveučilišnom priručniku. Aktivno surađuje i s medijima na podizanju javne svijesti o problemima prava i zaštite djece, a za vrijeme COVID-19 krize vodila je dvije nacionalne kampanje usmjerene na zaštitu djece tijekom COVID-19 krize, od kojih zadnju u suradnji s Ministarstvom unutarnjih poslova. Aktualno je i članica kriznog stožera Poliklinike te zagrebačkog Povjerenstva za mentalno zdravlje djece i mladih tijekom i nakon COVID-19 krize i potresa, a autorica je i urednica više publikacija vezanih uz mentalno zdravlje djece u COVID-19 krizi, te brojnim člancima namijenjenim podršci djeci, roditeljima i stručnjacima.



