

WEBINAR ZA STRUČNJAKE

10.10.2022. | 18-20 sati

# Izazovi rada s djecom i očuvanje mentalnog zdravlja

**Put oporavka**

jačanje mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji

 **Centar** za nestalu  
i zlostavljano djecu



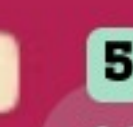
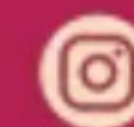
OSJEČKO-BARANJSKA  
ŽUPANIJA



**Centar** za nestalu  
i zlostavljaju djece

**Zajedno za  
dobrobit djece**

[www.cnzd.org](http://www.cnzd.org)





## Centar za nestalu i zlostavljaju djece



100+ djece u svakodnevnom tretmanu



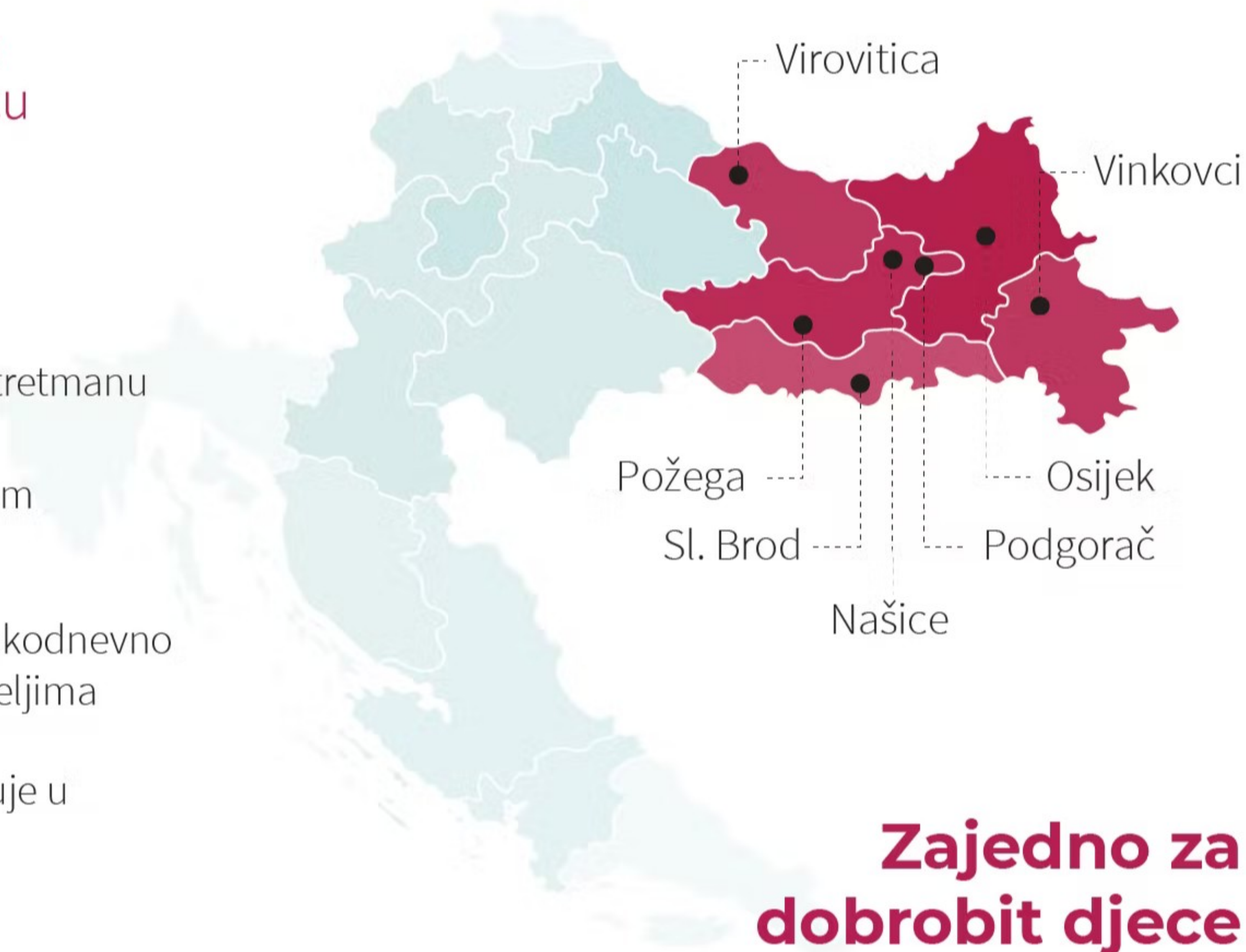
7 naših Centara za rad s djecom  
djeluje u 5 županija RH



20+ zaposlenih stručnjaka svakodnevno  
radi s djecom, mladima i obiteljima



30000+ djece godišnje sudjeluje u  
brojnim aktivnostima Centra



**Zajedno za  
dobrobit djece**



# Glavna područja rada Centra mogu se podijeliti u četiri glavne kategorije:



Poludnevni boravak za djecu i mlade s problemima u ponašanju



Centar za sigurniji internet



Savjetovalište za djecu, mlade i obitelj



Nestala djeca, trgovina djecom, djeca bez pratnje i djeca azilanti



# Potpisna lista

<https://forms.gle/EMxwnNNNTHgfQt5c>

8

Potvrda o sudjelovanju - na kraju  
webinara!



# Hvala vam

528 prijava kroz Google Forms obrazac

- puno prijava stručnjaka zaposlenih u dječjim vrtićima
- Hrvatska, Bosna i Hercegovina, Srbija



# Spojite se za interaktivni rad



# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinara?

Primjeri iz prakse

Podijeliti iskustva s drugima i dobiti neke nove ideje za rad

Prošiti znanje o razvojnim fazama djeteta

Primjeri iz prakse, savjeti kako i što raditi.

Izazovi rada- primjeri iz prakse i iskustva

Molim primjere iz prakse.

Konkretni primjeri za pomoć djeci

iskustva iz prakse

Naučiti više o tome kako konkretno pomoći djeci da budu zdravija i sretnija



# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinara?

Primjeri iz prakse

Savjeti za praktični rad

Primjeri iz prakse

Kako prepoznate probleme mentalnog zdravlja kod djece rane i predškolske dobi, kako pružiti podršku roditeljima; savjeti za pružanje prve psihološke pomoći djetetu

Nova saznanja i vještine u pružanju podrške djeci s teškoćama mentalnog zdravlja

Razgovor o novim izazovima u radu s djecom i mladima u području mentalnog zdravlja

Korisni i praktični savjeti

Ohrabriti me i dati savjete kako raditi s učenicima u 1. razredu osnovne škole koji su iz spektra autizma.

konkretne tehnike rada

# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinara?

Primjeri iz prakse.

Prepoznati problematično dijete u nastavi

Nova znanja i iskustva su uvijek dobrodošla.

Voljela bih što više primjera iz prakse

Konkretne smjernice

Voljela bih čuti sto vise primjera iz prakse.

Mislim da o mentalnom zdravlju djeteta nedovoljno govorimo i znamo, stoga želim saznati više

Steći nova znanja i spoznaje o zaštiti mentalnog zdravlja

Da bude dosta primjera iz prakse.

# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinarara?

Primjeri iz prakse

Vidjeti kako se lakše nositi s izazovima koje svakodnevno doživljavamo u radu s djecom

Čuti praktične primjere kako očuvati mentalno zdravlje kod djece

Primjeri kako se u praksi nositi s izazovima

Primjeri iz prakse, prepoznavanje problema

Voljela bih naučiti nešto novo što ću moći primijeniti u svom radu s korisnicima.

Jačanje pozitivne slike o sebi, prepoznavanje narušenog mentalnog zdravlja

Primjeri iz prakse.

Primjeri iz prakse za djecu predškolske dobi.

# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinara?

Savjeti za odgovarajući pristup učenicima s mentalnim oboljenjima

Iskustva iz prakse i savjeti za pružanje pomoći djeci predškolske dobi

Voljela bih primjere iz prakse

Prepoznati problematična ponašanja kod predškolske djece

Kako reagirati na primjećene poteškoće mentalnog zdravlja kod djece, kome preusmjeriti djecu, koji su protokoli...Što učiniti kad stručna služba ne reagira?

Rano prepoznavanje i kamo konkretno uputiti dijete i roditelje kad škola ne može pomoći.

Nešto mi nije u redu s cestom pa tamo ne mogu pitati... uglavnom ne mogu se upisati na upisni listu. Inače očekujem pregršt novih informacija. Hvala unaprijed 😊

Voljela bih čuti što više primjera iz prakse.

Praktični i primjenjivi primjeri

# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinara?

Kako sacuvati mentalo zdravlje i nositi se sa silnim izazovima

Pomoć u nošenju s raznim teškim situacijama

Saznati nove i korisne informacije koje mogu kasnije koristiti u radu u dječjem vrtiću.

Nadam se dobrim savjetima i primjerima kako postupiti

Današnje predavanje primjeniti što bolje u praksi

20

Više od 10 godina

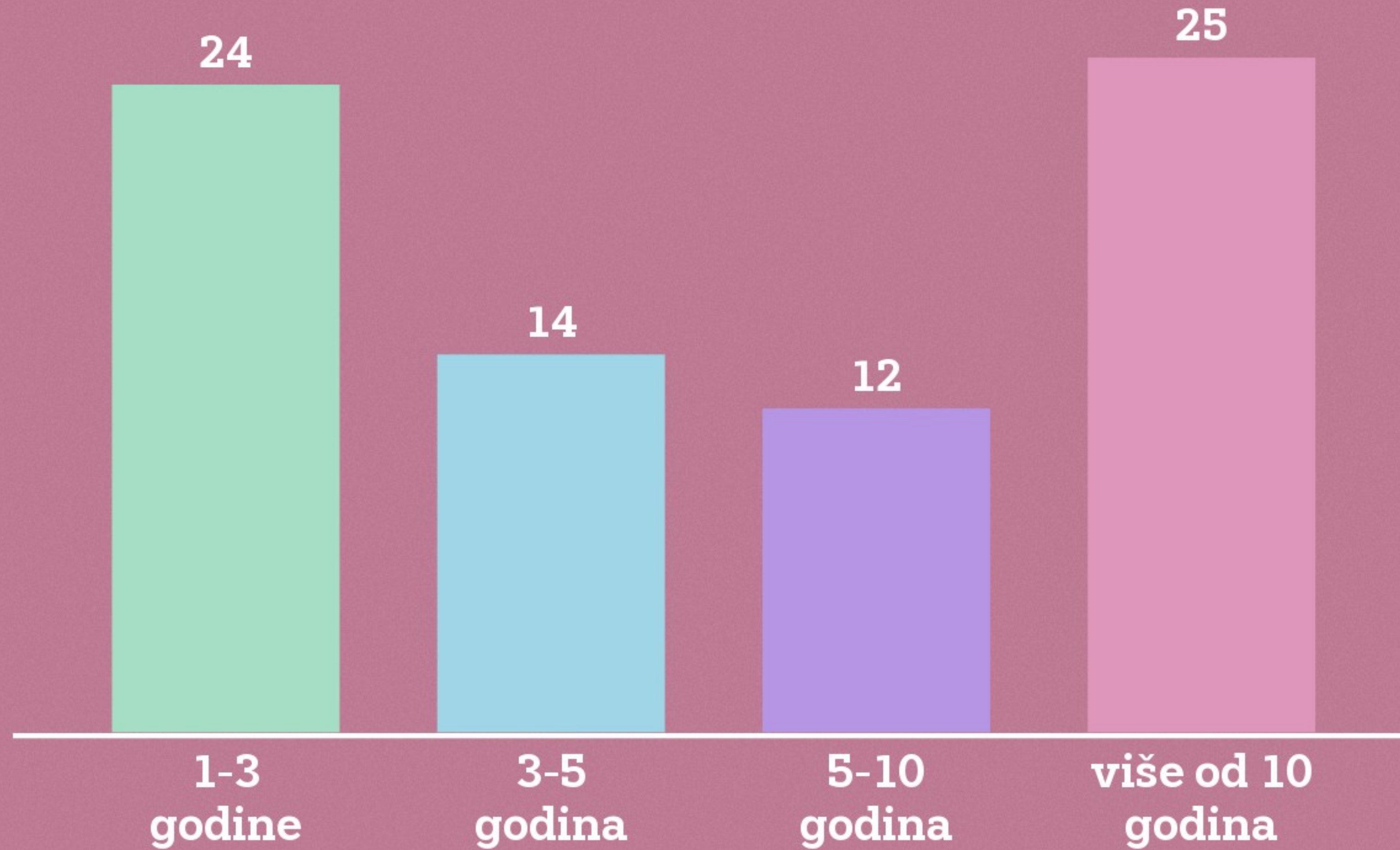
Više od 10

Saznati o mentalnom zdravlju djece za predškolsku dob

# Koja su vaša očekivanja od današnjeg webinarara?

Steći nova znanja o temi koja je danas iznimno bitna

# Godina iskustva rada s djecom?



# Današnje teme

- savjetodavni rad s djecom i mladima - korisne tehnike za stručnjake
- jačanje kapaciteta stručnjaka za rad u digitalnom okruženju.

Aktivnost se provodi u sklopu projekta Put oporavka II - jačanje mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji, financiranog od strane Osječko-baranjske županije.



# Mentalno zdravlje - WHO (2001)

stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici.

- zdravlje = kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći“

# Što znači biti psihički zdrav?

- odsustvo psihičke bolesti?



# Kako sačuvati svoje mentalno zdravlje?

Kako se sačuvati, emocionalno ne otkupiti, odnosno kako zadržati empatiju i razumijevanje za korisnike, a da te ne preplavi?

Kako zaštititi sebe i svoju obitelj od stresa kojeg nosimo s posla?

Kako se "iskopčati" i ne "nositi" posao kući?

Kako sačuvati mentalno zdravlje zaposlenika u struci?

Kako si pomoći da ostanemo mentalno zdravi u radu?

Kako karakterno ojačati u moru stresa i svakodnevnih izazova?

Kako ne prihvaćat sve k srcu, što se djece tiče, i kako se riješit da posao ne nosimo doma (razmišljajući o pojedinoj djeci), kako da ne dođe do izgaranja na poslu?



# Mentalno zdravlje - WHO

Procjenjuje se da 15% radno sposobnih odraslih ima teškoća s mentalnim zdravljem u nekom trenutku.

Procjenjuje se da depresija i anksioznost koštaju globalno gospodarstvo 1 trilijun američkih dolara svake godine uglavnom zbog gubitka produktivnosti.

Osobe koje žive s teškim mentalnim bolestima uglavnom su isključene iz posla unatoč tome što je sudjelovanje u ekonomskim aktivnostima važno za oporavak.

# Preporuke WHO za mentalno zdravlje na poslu:

- **obuka menadžera** za mentalno zdravlje - izgrađuje vještine poput otvorene komunikacije i aktivnog slušanja, potiče bolje razumijevanje načina na koji stresori na poslu utječu na mentalno zdravlje i kako se njima može upravljati
- **trening za zaposlenike** - kako bi se poboljšalo znanje o mentalnom zdravlju i smanjila stigma
- **intervencije za pojedince** za izgradnju vještina za upravljanje stresom i smanjenje simptoma mentalnog zdravlja.

# Mentalno zdravlje - WHO

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/363156/9789240057760-eng.pdf>



# Kako sačuvati svoje mentalno zdravlje? Naše iskustvo

- intravizija
- supervizija
- mjesečni sastanci kolektiva
- osobna terapija
- aktivnosti koje vas ispunjavaju u privatno vrijeme



# Znakovi za prepoznavanje problema mentalnog zdravlja kod djece

Rani znakovi za prepoznavanje problema mentalnog zdravlja djece rane i predškolske dobi te kako im pomoći i surađivati s roditeljima po tom pitanju





# Rizični čimbenici

- nizak socioekonomski status
  - disfunkcionalni odnosi
    - zlostavljanje
  - niska socijalna podrška
    - usamljenost
- pojačani zahtjevi okoline



# Teškoće s mentalnim zdravljem - što želimo postići?

Postići značajne promjene?

Biti sigurna i podržavajuća okolina

Biti drugačija okolnost?

Promijeniti odnose u obitelji?

Razumjeti?



# Specifične teškoće - PUP

- Metode rada s djecom i mladima s problemima u ponašanju?
- Kako postupiti sa djetetom koje nikako ne želi poštivati pravila?
- Kako postupiti s djecom koja ne poštuju autoritet?
- Samokontrola u djeteta koje ima potrebu nekome učiniti nažao i okriviti drugoga?



# Problemi u ponašanju

ponašanja biološke, psihološke, pedagoške ili socijalne geneze, kojima dijete/mlada osoba značajno odstupa od ponašanja primjerenog dobi, situaciji, kulturnim i etničkim normama te štetno ili opasno utječe na sebe i/ili druge pojedince ili društvene sustave (Koller-Trbović, Žižak, Jedud Borić, 2011).

Rezultati istraživanja - između 2 % i 20 % školske populacije ispoljava neki oblik ponašanja koja se mogu svrstati u probleme u ponašanju (Lane, 2007; prema Bouillet i sur., 2009).



# PUP - terminologija

primjetno je korištenje neprimjerene i zastarjele terminologije u zakonima, strategijama i programima, odnosno korištenje termina „poremećaji“ umjesto termina „problemi“.

# PUP - širok spektar problema i teškoća

- nediscipliniranost
- nametljivost
- nasilničko ponašanje,
- problemi u vršnjačkim odnosima
- teškoće u učenju
- problemi s koncentracijom,
- brzo odustajanje od rješavanja zadataka,
- manipuliranje,
- sklonost laganju,
- psihosomatske smetnje i dr.



# PUP - učestalost

- internalizirani problemi u ponašanju
- eksternalizirani problemi u ponašanju
  - adolescenti općenito imaju više problema mentalnog zdravlja od odraslih

# Uzrok PUPa

Ljudi često smatraju da je PUP proizlazi iz unutrašnjeg izvora, no okolina uzrokuje „poremećaj”.

Dijete je izazvano okolinom, a ne unutrašnjim teškoćama.

Ono što manjka jest sposobnost da izađu na kraj s okolinom koja ih ljuti ili plaši.





# Poludnevni boravci za djecu s PUP-om

- naše iskustvo (7 poludневnih boravaka)

- dostupnim metodama nastoji se ublažiti rizike koji pridonose pojavi problema u ponašanju, uz istovremeno jačanje jakih strana svake mlade osobe

- važna je suradnja između mlade osobe-korisnika, odgajatelja, roditelja/skrbnika mlade osobe, njegovog socijalnog radnika, nastavnika u školi i ostalih osoba koje mogu pridonijeti pravilnom razvoju mlade osobe

Trajanje usluge traje dok se ne postigne svrha upućivanja, tj. dok se ne postignu očekivani rezultati.



# Rizični čimbenici - u obitelji

Rizična obitelj svojim oblikom, strukturom i odnosima može nepovoljno utjecati na ukupan razvoj djeteta.

- postojanje sukoba i agresije, hladni i zanemarujući odnosi među njezinim članovima, nekvalitetno roditeljstvo - nemar, nebriga, slab roditeljski nadzor, emocionalna nedostupnost, izostanak potpore te novčane teškoće obitelji

# Zaštitni čimbenici - u obitelji

- zaposlenost roditelja, postavljanje i održavanje granica i pravila, zajednički dogovor o financijama i slobodnom vremenu, raspodjela dužnosti, kohezija
- emocionalna i instrumentalna potpora bračnih partnera, toplina, ljubav, predanost obitelji, komunikacija i dogovor i u skladu s time rješavanje konflikata i problema



# Što kada obitelj zakaže?

Dijete ima pravo odrastati uz svoje roditelje, a roditelji imaju pravo živjeti sa svojim djetetom.

No, postoje situacije kada je država dužna intervenirati u obiteljski odnos i narušiti ovu ravnotežu.

To zahtjeva najbolji interes djeteta koji je uvijek ispred interesa roditelja.

# Nema zločeste djece!

Zašto je ovo važno?



# Metode rada s djecom

Koje metode su najuspješnije u radu s  
djecom?



# 3 pravila uspješne komunikacije s djecom:

- dopustite djetetu da izrazi svoje osjećaje bez prekidanja, ispravljanja, primjedbi, neslaganja
- govorite o vlastitim osjećajima, nemojte govoriti "ti" - npr. "osjećam se povrijeđeno" umjesto "ti si me povrijedio"
- izbjegavajte upotrebu dviju riječi koje guše svaku komunikaciju "uvijek" i "nikad"

# Verbalno izražavanje

- budite jasni i određeni
- pokažite poštovanje prema onome što komunicirate
- ne kritizirajte djecu/druge
- ne pretjerujte - nemojte koristiti rečenice "Ti nikad..."
- zapamtite ime djeci
- zamolite za suradnju umjesto da zahtjevate poslušnost
- dogovor na početku aktivnosti
- priznajte kada ste krivi
- dopustite mogućnost neslaganja.



# Metode rada s djecom

- asocijativne karte
- basic PH model suočavanja i otpornosti
  - rad na osjećajima
  - vođene fantazije
  - korištenje figurica
- ekspresivne art terapije
- igranje uloga, tehnika praznog stolca
- test nedovršenih rečenica
  - pisanje pisama

# Krizne situacije

Kako reagirati u kriznim situacijama?

Psihološke krizne intervencije

<https://mzo.gov.hr/vijesti/pokretanje-psiholoskih-kriznih-intervencija-u-sustavu-odgoja-i-obrazovanja/770>



# Krizni događaj

Krizni događaj je iznenadan i/ili rijedak događaj koji djeluje izrazito uznemirujuće ili stresno na većinu ljudi.

Uključuje mogući ili stvarni gubitak osoba, stvari ili vrijednosti važnih za pojedinca, odnosno skupinu.

Ljudi imaju osjećaj da ga ne mogu sami savladati (ili izaći iz krize) koristeći uobičajene mehanizme suočavanja.

Može imati učinak na pojedinca, skupine ili čitave organizacije i zajednice.



# Psihološka krizna intervencija

predstavlja psihološku prvu pomoć i cilj joj je stabilizirati kognitivne i emocionalne procese kod ljudi koji su bili izravno ili neizravno izloženi kriznom događaju. Time se smanjuje učestalost pojave dugoročnih negativnih učinaka tog događaja na pogođene osobe i na zajednicu u kojoj se nalaze.

To je preventivni postupak s ciljem sprječavanja dugoročnih posljedica kriznog događaja.

# Kako procjenjujete svoje kompetencije za psihosocijalni rad?

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6fKoxbMbHXZNAmyN2T\\_a6GGaYIg7EtYyDMHymFdqbH650-w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6fKoxbMbHXZNAmyN2T_a6GGaYIg7EtYyDMHymFdqbH650-w/viewform)

Neke od kompetancija:

- uspostavljanje kvalitetnog odnosa s korisnicima
- sposobnost procjene klijentovih teškoća/problema
- pristupanje korisniku s empatijom i razumijevanjem
  - vještina postavljanja otvorenih pitanja
  - vještina konfrontacije
- prepoznavanje vlastitih stavova, uvjerenja i predrasuda koje mogu utjecati na savjetodavni rad...



**Kako započeti savjetodavni rad s djecom i mladima i kako ga kvalitetno provoditi?**

**SAVJETODAVNI RAD je**  
**posebna metoda pružanja pomoći trenutačno neuspješnim**  
**osobama u**  
**njihovom osobnom rastu, razvoju,**  
**sazrijevanju i prilagođavanju životnim**  
**uvjetima radi njihova osposobljavanja**  
**za samostalno rješavanje aktualnih i**  
**budućih problema.**

*– Janković, 1997*



# Savjetodavni rad

Savjetovanje sadrži aktivnosti čiji je cilj mijenjanje stavova, doživljavanja ili ponašanja, a to omogućava bolje prilagođavanje pojedinca ili grupe pojedinaca okolini u kojoj žive.



# Savjetodavni rad

- cilj je da klijent prihvati realnost
- usmjeravamo se na kognitivna ili spoznajna  
i  
emocionalna područja te različite oblike  
ponašanja
- onaj koji traži pomoć/savjet – sam odlučuje,  
traži i nalazi svrsishodnije oblike ponašanja  
za rješavanje svojih problema ili teškoća



# Faze savjetovanja

1. uspostava i održavanje odnosa
2. procjena klijentovih teškoća
3. postavljenje ciljeva
4. intervencije
5. završavanje i praćanje.



# Faza uspostave i održavanja odnosa

- traje nekoliko susreta

- 3 preduvjeta (Rogers):

1. Doživljavanje i pokazivanje empatije
2. iskrenost i autentičnost
3. bezuvjetno prihvaćanje odnosno  
uvažavanje klijenta.

# Opća načela savjetodavnog rada

## PROCJENJUJTE REZULTATE

- utvrdite rezultate na završetku savjetodavnog razgovora
- usporedba klijentovog i savjetodavnog doživljaja razgovora
- sažeto ponavljanje rečenog kako bi se provjerio eventualni odgovor

"Kako ti se čini naš današnji razgovor? Postoji li nešto što nisi imao/la priliku reći, a važno ti je danas podijeliti samnom?"



# Specifičnosti i posebne napomene

- Hoćete li uvijek izdržati da ne odate ono što ste čuli od djeteta?
- U kojim situacijama bi se moglo dogoditi da u središtu pažnje nije dijete nego vi?
- Koja uvjerenja, stavovi, predrasude i stereotipi mogu oblikovati vaš rad s djetetom?
- U kojoj mjeri karakteristike i kapaciteti roditelja oblikuju vašu motivaciju i spremnost za rad?



# Otpori u radu

Kako pomoći djetetu da se smiri ako ne želi kontakt?

- parafraziranje
- reflektiranje
- dopuštanje prostora

4 načela iz Terapije igrom



# Djeca i moderne tehnologije

**Kako očuvati mentalno zdravlje djece  
koja su vrlo često izložena ekranima i  
mobitelima?**

**Kako preživjeti izazov rada sa  
prvašićima ovisnima o digitalnoj  
tehnologiji?**



# Djeca i moderne tehnologije

- razgovarajte s roditeljima o ovoj temi
- aplikacije roditeljske kontrole (npr. Family Link)
- PEGI oznake
- upoznajte se sa smjernicama o postupanju u slučaju elektroničkog nasilja
- preporuke za vrijeme pred ekranima - kvantiteta vs. kvaliteta





# Djeca i moderne tehnologije

Kakav smo mi primjer djeci?

Potičite aktivnosti na zraku, s  
vršnjacima, bez tehnologija.

Sutra detaljnije - obiteljski ugovor,  
ugovor za preuzimanje 1. mobitela



# Znakovi koji ukazuju da je dijete možda doživjelo vršnjačko nasilje

- učestala tišina
- povlačenje iz obiteljskih interakcija
- vidljiva tuga
- povlačenje od prijatelja i od aktivnosti u kojima je prije uživalo
- učestaliji izostanci iz škole (žaljenje na glavobolje i bolove u trbuhu)
- loš školski uspjeh (niže ocjene)
- gubitak apetita
- poremećaji spavanja (uključujući mokrenje u krevet)
- informacije iz škole o izgubljenim domaćim zadaćama ili ponašajnim problemima (npr. tučnjave s drugim učenicima)



# Znakovi koji ukazuju da je dijete možda doživjelo vršnjačko nasilje

- prestaje koristiti računalo ili mobitel ili povećanje vremena provedenog vremena na Internetu u odnosu na prije
- čini se nervozno/ razdražljivo kada koristi računalo ili mobitel
- spominje nepoznate osobe
- pridavanje sve veće važnosti aktivnostima i osobama na internetu
- zatvaranje stranica, chatova i/ili skrivanje mobitela kada roditelji uđu u sobu ili kada se druga osoba približi
- stres prilikom čitanja poruka, odnosno primanja različitih sadržaja



# Kako razgovarati s najmlađima o temi sigurnosti na internetu?

Bajke u digitalnom svijetu



# Centar za sigurniji internet

0800 606 606 - besplatna i anonimna linija,  
dostupna svaki radni dan 08:00-20:00

[info@csi.hr](mailto:info@csi.hr)



# Najava budućih edukacija

Pratite naše društvene mreže!  
Facebook, Instagram, LinkedIn

Sutra (11.10.2022. godine) - predavanje  
za roditelje!



# Održavanje predavanja u vašoj ustanovi

Javite se na [info@cnzd.org](mailto:info@cnzd.org)!



# Za kraj...

mindfulness vježba





# Osnovni Mindfulness proces

1. Odlučiti na što usmjeriti pažnju.
2. Zamijetiti kada pažnja nije na tome.
3. Prihvatiti bez kritiziranja da je došlo do distrakcije.
4. Otpustiti što god da je distrakcija bila.



# Mindfulness vježba

- udobno se smjestite
- odaberite predmet u svojoj okolini i usmjerite pažnju na njega
- kada vam pažnja odluka, vratite ju nazad na predmet



# Koliko puta vam je pažnja odlazila na druge stvari?



# Korisni materijali

<https://cnzd.org>

<https://csi.hr>

<https://sini.hr/>

<https://www.netica.hr/>



# Korisni materijali

Smjernice o postupanju u slučaju elektroničkog nasilja:  
[http://netica.hr/materijali/Smjernice\\_o\\_postupanju.pdf](http://netica.hr/materijali/Smjernice_o_postupanju.pdf)

Radna bilježnica za djecu OŠ  
<https://drive.google.com/file/d/1RPVaoDH1mFG8GU0dLJiAZx-jaO5-LEup/view>

Slikovnica za djecu o sigurnosti na internetu - za  
predškolce i OŠ  
<https://www.netica.hr/2018/10/26/slikovnica-sigurni-s-neticom/>

Tretman poludnevnog boravka za djecu i mlade s PUP-  
om  
[https://cnzd.org/wp-content/uploads/2022/10/Tretman\\_poludnevnog\\_boravka.pdf](https://cnzd.org/wp-content/uploads/2022/10/Tretman_poludnevnog_boravka.pdf)



# Korisna literatura

- šaljem vam word dokument u chat!



# Evalvacija

<https://forms.gle/aNHhfsPEPu2Eup386>

Potvrda o sudjelovanju je u chat-u!



**Hvala vam na pažnji!**

<3

