

# KAKO OSNAŽIVATI MENTALNO ZDRAVLJE ADOLESCENATA?

*Doc.dr.sc. Miranda Novak  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet*

*Stručni skup za nastavnike/ce strukovnih predmeta*



Agencija za  
strukovno obrazovanje  
i obrazovanje odraslih



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko - rehabilitacijski  
fakultet



A stylized landscape illustration. In the foreground, there are rolling green hills. On the left, a purple flower with a dark stem and small white curls grows from a green hill. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills.

ŠTO JE MENTALNO  
ZDRAVLJE?

KAKO BISTE TO OBJASNILI  
SVOJIM UČENICIMA?

# DEFINIRAJMO MENTALNO ZDRAVLJE



# MENTALNO ZDRAVLJE



STANJE UMA KOJE NAM  
OMOGUĆUJE DA SE  
RAZNIM ŽIVOTNIM  
IZAZOVIMA

# MENTALNO ZDRAVLJE



ANGAŽIRANO + POVEZANO

# PROBLEMI U ADOLESCENCIJI



## INTERNALIZIRANI PROBLEMI

*poremećaji pretjerano kontroliranog ponašanja*

**SOCIJALNA POVUČENOST, SNIŽENO RASPOLOŽENJE,  
PSIHOSOMATSKE TEŠKOĆE**

*rizični čimbenici za razvoj psihičkih poremećaja u odrasloj  
dobi*



## EKSTERNALIZIRANI PROBLEMI

*poremećaji nedovoljno kontroliranog ponašanja*

**DELINKVENCIJA, NASILNIČKO PONAŠANJE,  
PIJENJE I ZLOUPORABA DROGA, RIZIČNO  
SEKSUALNO PONAŠANJE**



- *Novija istraživanja jasno govore da internalizirani problemi kroz adolescenciju doprinose sklonosti rizičnim ponašanjima*
- **PIJENJU, KONZUMACIJI SREDSTAVA OVISNOSTI I RIZIČNOM SEKSUALNOM PONAŠANJU**

# RIZIČNA PONAŠANJA





# OZBILJNOST PROBLEMA

- Polovica se slučajeva mentalnih poremećaja javlja **do 14. godine života**
- Svjetska i domaća istraživanja: od 13. do 18. godine najviše prisutne **anksiozne i depresivne smetnje**

# KAKO JE U HRVATSKOJ

U radnoaktivnoj dobi mentalni poremećaji  
**TREĆI NA LJESTVICI UZROKA**  
**HOSPITALIZACIJA** u Hrvatskoj



Razdoblje adolescencije **KLJUČNO ZA**  
**PROMOCIJU MENTALNOG ZDRAVLJA I**  
**RANO PREPOZNAVANJE** problema

# ŠTO TE MLADE TOČNO MUČI

Loše socijalne  
vještine

Nedostatak  
bliskih odnosa

Loša slika o sebi

Pojačana  
negativnost

Poteškoće u  
prepoznavanju i  
regulaciji osjećaja

Izbjegavanje  
kontakata i  
izolacija

Niska očekivanja  
od budućnosti

# ŠTO AKO NE PODUZMEMO NIŠTA

negativna slika o sebi i/ili kontinuirano sniženo raspoloženje

utječu na školski uspjeh

smanjuju vjerojatnost zdravog životnog stila

negativno utječu na kvalitetu odnosa i povezanost s drugima

Smetnje povećavaju RIZIK OD SUICIDA I RAZVOJA RAZNIH FIZIČKIH BOLESTI ukoliko se na njih nikako ne odgovori







# MENTALNO ZDRAVLJE I ŠKOLSKI SUSTAV

Mentalno zdravlje učenika **NIJE U FOKUSU** obrazovnog sustava no **SNAŽNO UTJEČE NA PONAŠANJE** učenika u razredu, njegovu prilagodbu te odnose s drugim učenicima, odnos s profesorom te školski uspjeh



# MENTALNO ZDRAVLJE I ŠKOLSKI SUSTAV

*S obzirom na društvene promjene, velike stope nezaposlenosti i siromaštva, sve veći broj razvoda i jednoroditeljskih obitelji,*

*nastavnici su često primorani baviti se mentalnim zdravljem učenika*

# MENTALNO ZDRAVLJE I ŠKOLSKI SUSTAV

Uloga školskog okruženja postaje odlučujuća – u školskom se kontekstu mladima u riziku pruža **NOVA PRILIKA**

Kod mladih s problemima više je od polovice onih čiji roditelji imaju emocionalne probleme ili pak neadekvatne roditeljske postupke, izloženi su konfliktima među roditeljima, zanemareni su ili pak izloženi dodatnim traumama

ŠTO MLADIMA TREBA?





JEDNOSTAVNE STVARI!



# BRIŽNE ODRASLE OSOBE





Brižne odrasle osobe koje imaju osnovna znanja o problemima mladih, koje su spremne pružiti podršku i informacije mogu  
**PROMIJENITI RAZVOJNI PUT SVAKOG MLADOG ČOVJEKA**

# TOPLI ODNOSI S VRŠNJACIMA







*Podržavajuće odnose kod učenika  
možete promicati i graditi kroz:*

*sat razrednika*

*radionice*

*projektanu nastavu*

*razvijanje hobija*

# UČENJE VJEŠTINA RJESAVANJA PROBLEMA





## Koraci za rješavanje problema:

1. definiranje problema
2. generiranje što više rješenja
3. odabir jednog rješenja
4. iskušati taj izbor
5. procjena rezultata

UČENJE STRATEGIJA  
NOŠENJA SA STRESOM





## *Suočavati se sa stresom:*

- Aktivna usmjerenost na problem*
- Organizacija vremena*
- Fizička aktivnost*
- Opuštanje kroz zabavu i humor*
- Prihvatanje onog što ne možemo mijenjati*
- Zahvalnost*

A stylized landscape illustration. In the foreground, a green hill with a purple flower on top. The flower has a dark purple stem with small white curls, and a cluster of orange and brown leaves at its base. The flower's petals are layered, with a dark purple top petal, a light purple middle petal, and a dark purple bottom petal. In the background, there are rolling hills in shades of blue and white, suggesting a sky or distant terrain.

POVEZANOST SA ŠKOLOM



Škole mogu utjecati na školsku privrženost:

- izvannastavne aktivnosti
- školske akcije
- volontiranje
- mogućnosti za razvoj dobre slike o sebi bez obzira na ocjene



# NULTA TOLERANCIJA NA NASILJE





## Reagiranje na nasilje na razini škole:

- sigurno školsko okruženje
- ohrabrivanje učenika da traže pomoć i reagiraju
- uvođenje posljedica
- nagrađivanje primjerenog ponašanja

# VISOKA OČEKIVANJA





*Kada važni odrasli vjeruju da će dijete ili mlada osoba uspjeti:*

- . veća je šansa da i oni vjeruju u sebe*
- . veća je šansa da će uspjeti*
- . više se trude i imaju bolje ocjene*

## U KONKRETNIM SITUACIJAMA:

1. razgovarati s učenikom o tome što ste primijetili (više opisno, bez davanja savjeta ili rješenja; slušati ga!)
2. dati učeniku podršku
3. razgovarati s kolegama o njihovim dojmovima
4. potaknuti učenika da traži pomoć



# GDJE MLADI MOGU POTRAŽITI POMOĆ

ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE, Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, 01/245-7560

CENTAR ZA DJECU, MLADE I OBITELJ MODUS – Kneza Mislava 11, 01 4621 554

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE TESA – Trg republike I/III, 01 48 28 888

OTVORENA VRATA, savjetovalište Plavog telefona, Ilica 36, 01/ 48 33 888

UDRUGA IGRA, Sveti Duh 55, 01 3704-537

CENTAR BEA, Centar za poremećaje hranjenja, Ribnjak 38, 098 900 59 73

DNEVNA BOLNICA ZA LIJEČENJE POREMEĆAJA PREHRANE, PB SV. Ivan, Jankomir, 11, 01/3430-058

