



Brain TALK



Pišimo, pričajmo i
educirajmo se



BrainTALK

Znaš li da je mentalno zdravlje jednako važno kao i fizičko?

Možda se ponekad osjećaš izgubljeno, pod stresom ili jednostavno ne znaš s kim da podijeliš svoje misli. Zato tu dolazi Brain Talk. Želimo stvoriti prostor gdje ćeš moći otvoreno razgovarati o svojim osjećajima, prepoznati znakove stresa i, najvažnije, dobiti pravu pomoć kad ti zatreba. Ovdje ne postoje tabui ni predrasude, samo iskren razgovor i podrška, a to je nešto što nam svima treba. Uz pomoć roditelja, nastavnika i prijatelja, cilj nam je stvoriti zajednicu koja razumije i podržava. Svi zajedno, možemo napraviti razliku!



Sadržaj

4 **Riječi autorica**

5 **Vodič za roditelje**

6 Kako prepoznati da dijete "tiho pati"?

8 Što reći, a što ne reći kada dijete doživi gubitak ili traumu?

10 Mentalno zdravlje očeva – tiha tema

12 **Vodič za roditelje, djecu i mlade**

13 Mentalna higijena

16 Kako gradimo emocionalno pismene zajednice

17 **Vodič za djecu i mlade**

18 Što znači biti dobro danas?

20 Kako reći "ne" bez osjećaja krivnje?

22 Je li u redu biti drugačiji?



Riječi autorica



Klara Zečević-Božić, mag.psych

Svakodnevno slušajući tišinu iza osmijeha i pitanja velikih i malih, vjerujem da su projekti poput Brain Talka nužni. Oni mijenjaju tišinu u razgovor, a nesigurnost u razumijevanje. Daju glas onima koji šute, donose razumijevanje tamo gdje ga nedostaje i podsjećaju nas da nitko ne treba biti sam sa svojim mislima i osjećajima – pogotovo djeca. Ponekad i jedno "razumijem te" može promijeniti cijeli dan.



Vlatka Margetić, mag.act.soc.

U posljednje vrijeme sve više uviđamo bitnost mentalnog zdravlja u svim aspektima naših života, a projekti kao što su Brain Talk su samo vrh sante leda koji popunjavaju potrebu za otvorenošću, razgovorom i brigom o mentalnom zdravlju. Bitno je međusobno se čuti, a pogotovo ono što želimo sami sebi reći. Pogledaj u sebe i daj da ti ova knjižica bude poticaj za početak (ili nastavak) rada na sebi, jer promjene u društvu kreću od nas samih.



Brain
TALK

Vodič za roditelje



Mentalna higijena nije i ne smije biti luksuz – ona je temelj psihološke otpornosti i prevencije brojnih teškoća. Kada je negujemo redovito, smanjujemo rizik od burnouta, anksioznosti i kroničnog stresa – kako kod djece, tako i kod odraslih.

KAKO PREPOZNATI DA DIJETE "TIHO PATI"? KAD ZNAKOVI NISU GLASNI, ALI SU OZBILJNI

Nisu sva djeca koja pate – problematična. Neka djeca ne upadaju u nevolje, ne sukobljavaju se, ne prigovaraju, ne traže pažnju. Upravo suprotno – izvana djeluju "dobro", "posloženo", "zrelo". Imaju dobre ocjene, slušaju pravila, pomažu drugima, nikad ne prave probleme. I baš zato – često ih nitko ne pita kako su. Kada se djeca ponašaju onako kako se od njih očekuje i kada zadovoljavaju društvene kriterije „dobrog djeteta“, odrasli automatski pomisle kako se ta djeca dobro i osjećaju i kako ih ništa ne muči. No, emocionalna bol ne mora uvijek biti glasna. Po-

nekad najtiša djeca nose najdublje osjećaje usamljenosti, anksioznosti ili tuge, a da to ne pokažu jasno.

Što zapravo znači kada kažemo da djeca „tiho pate“? U psihologiji govorimo o tzv. internaliziranim teškoćama – kada dijete svoje emocionalne probleme usmjerava "prema unutra" umjesto prema van. To znači da se neće ponašati buntovno ili agresivno, već će osjećaje držati u sebi, često na štetu vlastitog zdravlja i dobrobiti.

ZNAKOVI TIHE PATNJE NE UKLJUČUJU VIKANJE ILI SVAĐU. DIJECA KOJA TO OSJEĆAJU SU ONA KOJA:

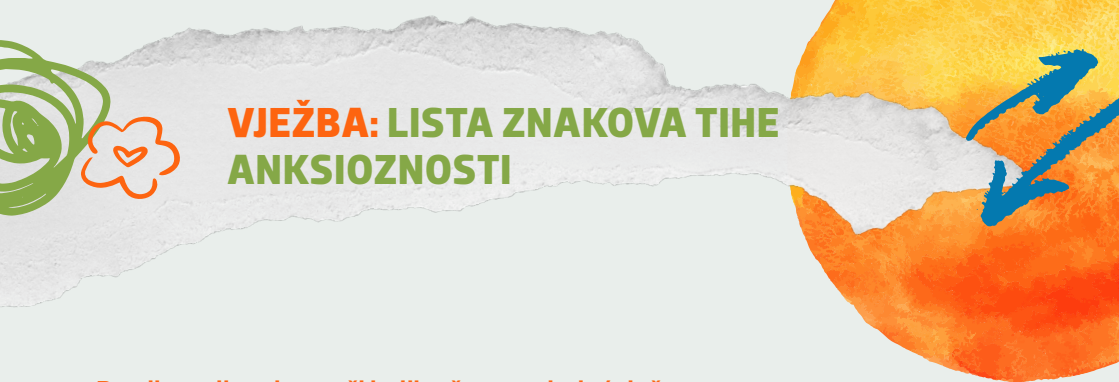
- "moraju biti savršena" u svemu
- imaju pretjeranu potrebu da svima udovolje
- izbjegavaju sukobe
- imaju osjećaj pretjerane odgovornosti za druge tzv. "mali odrasli"
- osjećaju kronični umor, bolove u trbuhu, glavobolje bez medicinskog uzroka
- pretjerano brinu oko škole i neuspjeha
- se izoliraju ili povlače iz odnosa koji su im prije bili važni
- odgovaraju izbjegavajućim "dobro sam" kad god ih pitate kako su
- osjećaju tugu, strah ili potištenost koje se "ne vide", ali se osjete

Ova djeca često dobiju manje pažnje jer "ne traže pomoć". Ipak, tihi simptomi često znače visoku razinu anksioznosti, depresivnosti ili emocionalne iscrpljenosti. Odrasli ih prepoznaju – ako uče gledati pažljivo.

Najvažnije što odrasla osoba može napraviti nije uvijek "dati savjet". Ponekad je to ostati u tišini uz dijete; pitati „Kako si stvarno?“ i dati djetetu prostora za odgovor; prepoznati kad "dobro sam" znači upravo suprotno i normalizirati razgovor o emocijama i pokazati da ih ne treba skrivati. Treba svoj djetetu dati do znanja da je u redu pokazati vlastite emocije, kakve god one bile, a osim razgovor, normalizir-

rati i samu njihovu pojavu u različitim situacijama. Djeca koja pate tiho ne traže pažnju, ali je jako trebaju. Takvom djetetu ne treba nametnuti vlastito mišljenje i očekivanje o tome kako se osjeća i reći mu da znate sa sigurnošću kako se osjeća i koji je razlog tome.

Ono što mi kao odrasli moramo, moramo naučiti pitati – i slušati. Ne forsirati dijete, nego mu dati prostora i vremena da izrazi svoje emocije onako kako zna, bez osuđivanja. Osim vikanja i sukoba, koje svi jako dobro primijetimo, važno je da naučimo čuti tišinu djeteta koje iznutra vrišti.



VJEŽBA: LISTA ZNAKOVA TIHE ANKSIOZNOSTI

Prođi ovu listu i označi koliko često primjećuješ ove znakove kod djeteta:

1. Pretjerano se trudi kako bi sve bilo savršeno	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
2. Ne izražava tugu ili ljutnju, iako postoje razlozi	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
3. Fizički simptomi bez medicinskog razloga (npr. bolovi, umor)	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
4. Povlačenje iz društva ili gubitak interesa za omiljene aktivnosti	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
5. Samokritičnost i stalno ispravljanje sebe	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
6. Stalna briga oko neuspjeha, čak i ako objektivno ide dobro	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
7. Rečenice poput "ne želim nikoga opterećivati", "nije važno"	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često
8. Odgovara "dobro sam", bez detalja, kad god se pita kako je	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često

Ako se više od 3–4 stavke često pojavljuje, vrijeme je za razgovor i dodatnu podršku.

REFLEKSIVNO PITANJE:

Kada ste zadnji put pitali dijete **kako se osjeća** – bez da ste očekivali "dobro" kao odgovor ili nametnuli odgovor koji ste željeli?



Vodič za roditelje

ŠTO REĆI, A ŠTO NE REĆI KADA DIJETE DOŽIVI GUBITAK ILI TRAUMU? RIJEČI KOJE LIJEČE – I RIJEČI KOJE BOLE



Mit: "Djeca to brzo zaborave, nemoj im spominjati."

Činjenica: Djeca osjećaju gubitke duboko, čak i kad to ne znaju jasno izraziti.

Šutnja nije zaštita. Kad dijete doživi gubitak – smrti bliske osobe, razvod, selidbu, bolnicu, bolest voljene osobe – odrasli često ne znaju što reći. Ponekad iz straha, ponekad iz vlastite boli, ponekad iz jed-

nostavnog neznanja, izbjegavaju temu misleći da će tako dijete "brže zaboraviti". No djeca, baš kao i odrasli, trebaju emocionalnu obradu, sigurnost i jasne poruke.

KAKO (NE) RAZGOVARATI S DJETETOM U BOLI

Ne poričite stvarnost: rečenice poput: "Nije važno", "Sve će proći" ili "Nemoj plakati" poručuju djetetu da je njegova bol neugodna ili nepoželjna. Rečenice koje zrcale stvarnost djetetova stanja poručuju mu je njegova bol prirodna i dopuštena – da ju smije osjećati i da je svejedno voljeno i prihvaćeno.

Koristite jednostavne, iskrene riječi: ako netko umre, nemojte reći "zaspao je zauvijek" – to može stvoriti strah od spavanja. Recite istinu prilagođenu dobi: "Baka je umrla. To znači da više nije živa i nećemo je više vidjeti, ali je možemo pamtiti i pričati o njoj."

Bez ustručavanja pokažite emocije: djeca uče da je normalno plakati i tugovati ako vi to pokazete. Uče i da su druge emocije, ne nužno tuga i bol, normalne i dopuštene u nesvakidašnjim situacijama i trenucima. Pokazivanjem svojih emocija dajete im siguran prostor da iskažu vlastite emocije.

Dajte prostora za tugu i pitanja: neka djeca ne pitaju odmah. Neka pitaju tisuću puta isto. Oba puta – u redu je. Dajte djetetu vremena da proradi svoje emocije i situaciju u kojoj se nalazi bez očekivanja kako bi se u takvoj situaciji dijete trebalo ponašati.

Ne silite ih da "bude hrabri": hrabrost nije ne pokazivati emocije. Hrabrost nije ne plakati i potiskivati u sebi sve što osjećamo u situacijama boli. Hrabrost je upravo suprotno – suočiti se s tim, pokazati kako se osjećamo i ako je potrebno – i plakati i vikati.

Pazite na vlastitu tjeskobu: djeca jako dobro osjećaju emocionalnu klimu u obitelji i jako dobro prepoznaju kako se tko osjeća u trenucima gubitka ili traume. Nemojte to pokušavati sakriti ili negirati.

Riječi koje uputimo djetetu u boli mogu biti melem ili rana. Djeca koja tuguju trebaju odraslu osobu koja im pokazuje da su osjećaji u redu, da nisu sami, i da postoji život i sigurnost nakon gubitka. Ne trebaju

savršene rečenice – trebaju iskrenost, dostupnost i toplinu. Razmislite samo o situacijama boli koje ste vi doživjeli kao dijete i što su vam sve govorili odrasli oko vas. Je li to zaista bilo ono što ste željeli i trebali čuti ili bi voljeli da su vam rekli nešto sasvim drugo?



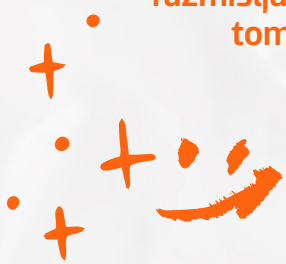
VJEŽBA: PRIMJERI REČENICA KOJE POMAŽU VS. KOJE NE POMAŽU

UMJESTO:

"Nemoj plakati,
sve će biti u redu."

"Budi hrabar."

"Prestani
razmišljati o
tome."



RECITE:

"U redu je ako si tužan. I
ja sam tužna."

"Možeš biti i hrabar i
tužan u isto vrijeme."

"Znam da ti to često pada
na pamet. Tu sam ako
želiš pričati."



MENTALNO ZDRAVLJE OČEVA – TIHA TEMA



Jesi li se ikad osjećao kao da si izgubljen kad je u pitanju očinstvo? Kao da ne znaš što bi trebao raditi, koja su očekivanja od tebe, što sve nosi uloga oca? Kao da se nekad toliko investiraš u svakodnevnu rutinu (obaveze na poslu, doma, fokus na dijete) da gubiš tlo pod nogama?

Kad razmišljamo o roditeljstvu, najčešće je fokus na majkama – svim teškoćama koje one prolaze, počevši od poroda, dojenja, bolova koje proživljavaju, velikom fokusu na dijete, a malom fokusu na sebe, neprospavanim noćima, frustracijama, postporodajnoj depresiji. Sve su to vrlo bitne teme, o kojima se, pogotovo unutar našeg društva, vrlo malo govori. Promjene su velike i dolaze vrlo brzo, a proces prilagodbe na te promjene je vrlo kratak i očekivanja su visoka. Jednako kako i za žene, promjene su velike i za očeve. Uskladjivanje uloga partnera, kolege na poslu, prijatelja, oca postaje sve teže; balansiranje i vlastitog vremena (kojeg je sve manje) jer je fokus na odrastanju i zbirljavanju jednog malenog bića koje je došlo na svijet. I što vrijeme više odmiče, to je dijete sve veće, samostalnije, a brige se samo nagomilavaju. Vrtić, škola, bolesti (djetetove i vlastite), financije – sve su to stresovi koje balansiraš najbolje što znaš. A opet imaš osjećaj kao da to "najbolje" nije dovoljno.

Vježba: sjeti se zadnjeg puta kad si se osjećao kao da nisi dovoljan – bilo to na poslu, doma, u uloji

partnera, oca. Razmisli, zašto se nisi osjećao dovoljno dobrim? Što je to što si mogao bolje napraviti?

A sad razmisli, što si sam sebi govorio kad si mislio da nisi dovoljan? Sigurno je bilo ružnih riječi, psokvi, vrijeđanja. Kako da izadeš iz takvog razmišljanja? U radu s klijentima obično pitam – biste li tako nešto rekli svom prijatelju? Jer znam da ne bi ni ti.

Suosjećanje, pogotovo u muškom svijetu se i dalje smatram slabošću. A pogotovo suosjećanje prema sebi.

Teret koji si stavljao na leđa je teret koji sam biraš. A vjerujem da se želiš osjećati dobro s bilo kojim teretom. Nitko ne kaže da je život bajka – da se stvari rješavaju same od sebe, da svi imaju dovoljno novaca, da živimo u utopiji. Ali jednako tako, vjerujem da si možeš olakšati stvari maksimalno, s malim koracima. Teško je balansirati sve uloge jednako, biti partner, otac, kolega na poslu, prijatelj. No, vjerujem da je suosjećanje prema sebi i razmišljanje da radiš najbolje što znaš velika utjeha u tome. Naravno da uvijek možemo naučiti nešto novo iz situacija koje proživljavamo i izgraditi se u bolje osobe. No, i dalje mislim da je korisnije gledati na svoje postupke s pozitivizmom (radim najbolje što znam, učim i gradim sebe kroz sve odluke koje donosim) nego okrivljavanjem (zašto nisam napravio bolje? Trebao sam drugačije. Nisam smio tako napraviti.)



VJEŽBA: ULOGA OČEVA U EMOCIONALNOM RAZVOJU DJECE

Vježba za tatu (i mamu)

Moj mali ritual s tatom

Razmislite o jednoj maloj, jednostavnoj aktivnosti koju otac i dijete mogu raditi redovito – samo njih dvoje.

To može biti:

- zajednička šetnja
- igranje društvenih igara jednom tjedno
- razgovor prije spavanja
- kuhanje ručka subotom
- ili neki "tajni znak" razumijevanja

Napišite na papir minimalno tri ideje, a onda zajedno sa svojim djetetom odaberite barem jednu i dogovorite kada ćete je započeti.



Brain TALK

Vodič za roditelje, djecu i mlade



Emocionalna bol ne mora uvijek biti glasna. Ponekad najtiša djeca nose u sebi najdublje osjećaje usamljenosti, anksioznosti ili tuge, a da to ne pokazuju jasno.

Vodič za roditelje, djecu i mlade

MENTALNA HIGIJENA



Kada se kaže higijena, većina nas pomisli na pranje zubi, tuširanje ili čišćenje sobe, no postoji i jedna druga vrsta higijene – mentalna – koju često zaboravljamo. A ona je jednako važna. Svakodnevno doživljavamo stres, suočavamo se s izazovima, slušamo brige drugih, rješavamo probleme... i sve to ostaje negdje u nama. **Mentalna higijena znači napraviti mjesto za odmor u glavi**, baš kao što pravimo kre- vet prije spavanja.

Mentalna higijena nije nešto čime se bavimo tek kada smo na rubu, već nešto što, poput pranja zubi, treba biti dio svakodnevne rutine. Djeca, mladi i odrasli danas su izloženi velikom broju informacija, podražaja i zahtjeva iz okoline – a sve to troši njihove mentalne kapacitete. Kao što učimo djecu kako održavati tjelesnu higijenu, jednako je važno naučiti njih, ali i sebe same, kako brinuti o svom umu. Briga o mentalnom zdravlju ne mora biti zahtjevna – ona može početi malim koracima. To može biti: svakod-

nevno prepoznavanje i imenovanje osjećaja, učenje kada je vrijeme za pauzu, izražavanje misli i briga kroz crtež, igru ili razgovor, razvijanje navike postavljanja zdravih granica.

Za djecu i mlade osobito je važno da odrastaju uz poruku da nije slabo brinuti o sebi. Ako odrasli svakodnevno prakticiraju mentalnu higijenu – razgovaraju o emocijama, odmaraj bez osjećaja krivnje, traže pomoć kada im je teško – djeca će te vještine usvojiti gledajući vas. Ako vide da smijemo reći "Ne mogu više danas", ako čuju da izgovaramo kako se osjećamo, ako znaju da i odrasli traže pomoć kad im je teško – to će i sami naučiti.

Mentalna higijena nije i ne mora biti luksuz, ona je temelj psihološke otpornosti i prevencije brojnih teškoća. Kada se njeguje redovito, smanjuje se rizik od burnouta, anksioznosti i kroničnog stresa – kako kod djece, tako i kod odraslih.

Briga o sebi nije znak slabosti, već snage.



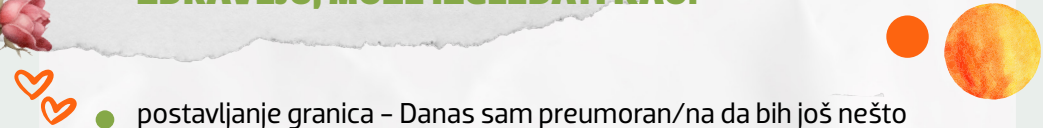
ZA DJECU I MLADE, BRIGA O MENTALNOM ZDRAVLJU, MOŽE IZGLEDATI KAO:



- redovno izražavanje osjećaja, npr. Danas sam tužan/na jer me prijatelj/ica izostavio/la iz igre.
- pisanje dnevnika misli i emocija
- igranje i kretanje bez pritiska rezultata
- pauza od ekrana i buke
- odlazak na spavanje bez opterećenja što će biti sutra



ZA RODITELJE I ODRASLE, BRIGA O MENTALNOM ZDRAVLJU, MOŽE IZGLEDATI KAO:



- postavljanje granica – Danas sam preumoran/na da bih još nešto radio/la.
- prakticiranje svjesnosti, npr. uz šalicu kave – bez multitaskinga
- razgovoranje s osobom od povjerenja o onome što nas muči
- namjerno usporavanje tempa – jer nije sve hitno
- pisanje stvari na kojima su zahvalni
- Mentalna higijena nije jednokratna aktivnost. Ona se uči i živi svakodnevno – i ne mora biti savršena. Ponekad je dovoljno 5 minuta tišine, jedan iskren razgovor ili obična šetnja u tišini.



VJEŽBA:
MENTALNA HIGIJENA

Zapiši jednu stvar koja ti je danas napunila baterije (čak i ako je to bio samo miris omiljenog čaja).

Zatim zapiši jednu stvar koja ti je danas potrošila baterije.

Što možeš sutra učiniti da napuniš više, a trošiš manje?

KAKO GRADIMO EMOCIONALNO PISMENE ZAJEDNICE?



Mislim da ću odmah odgovoriti na ovo retoričko pitanje: **autentičnošću**. Kada iskreno živiš ono što vjeruješ, to se vidi na van, očito je svima oko tebe. Kroz osobni primjer ću prikazati kako je bitno poznavati se, jer time što ja sebe poznajem, mogu poznavati i druge.

Prilikom upisa na diplomski studij socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu, imala sam jedan cilj – upisati paralelno i edukaciju za psihoterapeuta. Želja koja se protezala od treće godine studija i ono što me vuklo na nekoj dubljoj razini. Tada, cilj mi je bio pomagati drugima, no tek sad shvaćam da sam ustvari htjela pomoći sebi. Edukacija je prolazila, a za napredak na daljnje godine su potrebne preporuke učitelja koji vode naše grupe. Tako sam došla do nekog zida, kojeg sam odbijala vidjeti – jer "ja mogu sve". Nedostajalo mi je **introspekcije**, pogleda u sebe koji je bio (očito) jako vidljiv na van. Toliko vidljiv da su moje učiteljice to primijetile i rekle "ako nećeš raditi na sebi, nećeš biti dobar terapeut". Dugo sam odbijala otići na osobnu terapiju, misleći da mi ne treba (i da sve mogu sama riješiti). No, tek se kasnije pokazalo koliko sam bila u krivu. Kako sam krenula na osobnu terapiju, prvo sam krenula s nekim "blagim" temama, nekim trenutnim situacijama koje su mi bile bliske i poznate. I kroz te situacije, moj terapeut me **upoznavao**. Kako smo kroz vrijeme gradili odnos, tako su moji zidovi padali. Sve više sam dijelila sebe, svoje stavove, moj svijet koji čini sve što sam ja. I sve više sam postajala svjesna onoga što sam ja, otkud mi stavovi koje imam i koliko mi oni zaista koriste. Kroz vlastiti razvoj i rast, počeo je i moj rad s klijentima. Uz svakog klijenta sam sve više upoznavala sebe i otkrivala vlastite korijene frustracija, pro-

bleme, zašto me neke stvari više muče nego druge. Što je vrijeme dalje odmicalo, to sam se sve bolje nosila s različitim problematikama kod klijenata – od problema s hranom do partnerskih odnosa, uvidjela sam koliko su neke stvari povezane i sa mnom.

Što sam bolje poznavala sebe, bolje sam poznavala ljude oko sebe. Sa svakim klijentom razvijam poseban odnos, nijedan odnos nije isti. I time što znam kako je meni kad doživim gubitak, bol, patnju, tugu – mogu vjerovati i svakoj osobi koja sjedne preko puta mene da joj je teško i da stvarno ne zna kako dalje.

Mislim da je to jedini put prema emocionalno pismenim zajednicama. **Zajedništvo i individualni rast i razvoj svakog od nas**, koji vodi tome da dalje govorimo i širimu dobru riječ kroz (u)poznavanje sebe.

Znati zašto je nekome lakše popiti pivu kad mu je teško ili izaći van s prijateljima ili pak osamiti se i plakati. Ne osuđivati to, nego razumjeti i pružiti oslonac i imati otvorenu komunikaciju sa svima oko sebe. Podići stigmę i razbijati tabue o mentalnim teškoćama, bolestima i ovisnostima.

Smatram da i ti to možeš, čitatelju/ice. Otvoreno govoriti o svojim problemima, ne na osuđujući način, već na ohrabrujuće, poticajan način. Svatko od nas se nekad našao u vremenima teškoća i problema, pa zašto ne bismo to dijelili? Stvaranje zajednice u kojoj se otvoreno govori o problemima dovodi do toga da se ljudi osjećaju kao da pripadaju nečemu korisnom, nečemu što će narednim generacijama donijeti više olakšanja i manje boli. **Jer bol manje boli kad se dijeli.**



Brain
TALK

Vodič za djecu i mlade



Zajedno gradimo zajednicu u kojoj
razgovor mijenja živote. A zajedno uvijek
možemo više!

Vodič za djecu i mlade

ŠTO ZNAČI BITI DOBRO DANAS? DOBRO NE MORA BITI SAVRŠENO – SAMO DOVOLJNO SIGURNO.



Mit: Dobro sam znači da je sve u redu.

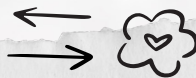
Činjenica: Biti dobro može značiti da je teško, ali da se ide dalje – uz podršku, alate i nadu.

U današnjem svijetu riječ "dobro" ima puno značenja. Danas to često znači biti nasmijan, uspješan, motiviran i voditi "zdrav" način života. No, naše mentalno zdravlje nije stalno stanje – ono se njeguje svakog dana. Mentalno zdravlje ne predstavlja stalnu sreću. Ono predstavlja naša različita mentalna stanja koja mogu biti drugačija iz dana u dan. Danas postoje različite definicije dobrog mentalnog zdravlja, kao i različiti savjeti i prijedlozi o tome što znači biti dobro i kako to postići. Društvene mreže tome značajno doprinose i puno puta posreduju u tome kako će se pojedinci ponašati prema sebi i prema drugima. Navike i potrebe različitih ljudi su različite. Isto se odnosi i na mentalno zdravlje.

eeee Danas biti dobro može značiti vrlo jednostavne stvari:
imam s kim razgovarati
znam što mi pomaže kada je teško
znam da nije sramota potražiti pomoć

Biti dobro je stalan proces, a ne cilj. Ne možemo uvijek biti dobro. Danas kada kažemo da smo dobro, nekada ne znači da smo stvarno dobro, već da pre-

življavamo, da se nosimo s teškim i stresnim situacijama kako znamo i možemo. Biti dobro za svakoga od nas ima različito značenje u trenutnoj situaciji u životu. Neki su dobro zato što se zaista osjećaju dobro i zadovoljni su, neki su dobro jer je stresna situacija prošla i lakše im je, neki su dobro zato što je njihova bliska osoba dobro, a neki od nas su dobro čak i onda kada nisu.

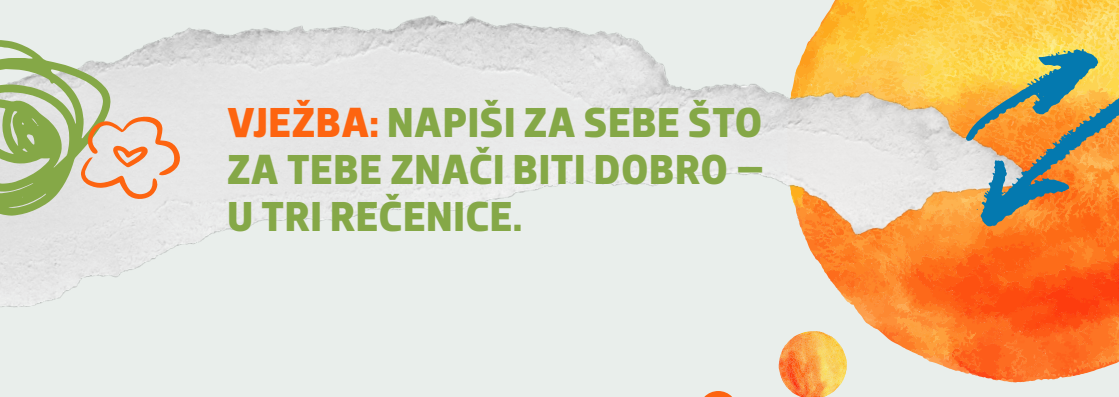


SAVJETI:

Pitaj se što ti danas treba da budeš malo više okej?

Normaliziraj promjene – nisu svi dani laki i to je okej.

**Zapamti: Okej je i kada nisi okej.
Okej je kada nije sve okej.**



**VJEŽBA: NAPIŠI ZA SEBE ŠTO
ZA TEBE ZNAČI BITI DOBRO –
U TRI REČENICE.**

**Što možeš napraviti (za sebe) da se
danas osjećaš barem 5% bolje?**

Vodič za djecu i mlade

KAKO REĆI "NE" BEZ OSJEĆAJA KRIVNJE? UČENJE GRANICA POČINJE S MALIM "NE" KOJE KAŽEŠ ZBOG SEBE.



Mit: Kad kažeš ne, razočarat ćeš druge i to je sebično.

Činjenica: Postaviti granicu znači štiti sebe, a ne napadati druge.

Jesi li ikada pristao/la na nešto što ti se nije dalo, samo da ne ispadneš "loš/a prijatelj/ica" ili da se netko ne naljuti na tebe? Možda si se poslije osjećao/la nelagodno, tužno ili čak ljuto na sebe. To se događa svima nama. I djeci i odraslima. Naučiti reći "ne" nije lako – ali je jako važno.

Što zapravo znači reći "ne"? To ne znači reći "neću". To znači reći "to ne želim". U psihologiji se to zove postavljanje granica. To je kad kažeš drugima što ti odgovara, a što ne – i to napraviš bez napadanja drugih i bez osjećaja krivnje (da se osjećaš krivim/

om*). A kada to možemo napraviti, posjedujemo vještinu koja se zove asertivnost – jasno izražavanje sebe uz poštovanje prema drugima.

Ponekad se osjećamo krivo kada kažemo ne. Zašto je to tako? Ponekad nam se javi neki glas u glavi (sigurna sam da si ga čuo/la) koji nam govori razne stvari: "To nije lijepo.", "Razočarat ćeš ih", "Mislit će da si sebičan/na". U psihologiji taj glas zovemo unutarnjim kritičarem, ali taj glas često pretjeruje. Važno je naučiti razlikovati: ne znače ne volim te – već trenutno želim zaštititi sebe.



PRIMJERI MALIH "NE":

–reći ne kada ne želiš dijeliti igračku jer ti je važna

–reći ne kada ne želiš da ti netko kopa po mobitelu

–reći ne kada ti se nešto ne sviđa ili kada ti stvara nelagodu

To ne znači da si bezobrazan/na – to znači da imaš emocionalne granice.



Moje granice su važan dio mene. Imam pravo reći ne i dalje biti dobar/ra.



VJEŽBA:
MOJ "NE" SCENARIJ

Napiši situaciju kada si se bojao/la reći ne. Što si rekao/la umjesto toga? Što bi volio/voljela da si rekao?

Kako bi se osjećao/la da sam rekao/la ne?

Kako mogu reći ne bez da povrijedim drugu osobu?

Vodič za djecu i mlade

JE LI U REDU BITI DRUGAČIJI?

Jesi li se ikad osjećao/la kao da negdje ne pripadaš? Kao da okruženje u kojem se nalaziš ne prihvaća ono što nudiš? Kao da tebi bliske osobe ne prihvaćaju ono što si ti, nego da se pokušavaš uklopiti u neki kalup koji ti nikako ne odgovara?

Jedna od mnogih stvari koje povezuju svijet mladih i odraslih je upravo ova tema. Mladi, jednako kako i odrasli, često imaju osjećaj kao da nisu onako kako "bi trebali biti", onako kako ih drugi vide i jasno daju na znanje. Ako ne pospremiš stvari za sobom – odmah si neuredan/na. Ako ostaviš stvari za zadnji čas – neorganiziran/na si i neodgovoran/na. Ako ne dobiješ 5 na ispitu – nesposoban/na si i glup/a.

No, što ako ti kažem da je sasvim u redu biti takav kakav jesi? U godinama odrastanja, kako vlastitim, a tako i klijenata s kojima radim, svi govore isto – želim biti više "ja". No, što to ustvari znači? "Biti drugačiji od drugih" ustvari znači biti što više u skladu sa sobom i svojim uvjerenjima. Vjerujem da si se našao/la u različitim situacijama u kojima tvojemu društvu nije odgovarala neka tvoja odluka, pa si možda odluku promijenio/la. Zašto to radimo?

Često to radimo kako bismo se sviđjeli drugima, kako bismo bili prihvaćeni i dio nečeg većeg. No,

ono što mi je iskustvo pokazalo, a i iskustvo drugih s kojima radim jest da ne možemo natjerati druge da misle o nama ono što bismo mi htjeli da misle. Ljudi tvore vlastita mišljenja na temelju vlastitih iskustava, prošlosti i svega što su prošli bez obzira na to što govorimo i radimo. Osobe do kojih nam je stalo, oni kojima smo i mi bitni, bit će uz nas čak i ako odlučimo drugačije od njih.

Primjer: društvo s kojim se družiš ide van. Svi u tom društvu su odlučili kako bi bilo super ostati dulje vani, unatoč tome što ti nisi okej s tim. Ti želiš otići doma, iz bilo kojeg razloga – spava ti se, imaš sutra neke druge obaveze ili jednostavno si se tako dogovorio/la s roditeljima i želiš to ispoštovati. Nalaziš se na raskrižju – što odlučiti? Ostati s njima unatoč tomu što želiš ići doma ili ispoštovati sebe? Koju god odluku donio/la, ljudi oko tebe će stvoriti neko mišljenje o tebi. Ako oстанеš, mogu misliti o tebi da te lako nagovoriti, da te mogu zatražiti bilo što i ti ćeš to napraviti. S druge strane, ako oстанеš, mogu misliti o tebi da si dobar prijatelj, da se želiš družiti i sl. Istinsko je pitanje ovdje – što TI želiš?

Poanta ove priče je da, bez obzira na to što ti odlučio/la, tvoji prijatelji će stvarati mišljenja na jedinstven način, jednako kako ta mišljenja stvaraš i ti. Ono što možeš je **BITI OKEJ S ODLUKOM KOJU DONESEŠ**.



Ako već donosimo odluke, sigurna sam da bi radije volio/voljela da si sretna. Pa neka ti to bude vodič u budućim situacijama: **radim ono što me veseli i što mi odgovara, a ne zato što mislim da se svojim postupcima mogu nekome sviđjati.**



Brain TALK



Biti dobro proces je, a ne konačan cilj. Ne možemo uvijek biti dobro. Kada danas kažemo da jesmo, to ponekad ne znači da se doista osjećamo dobro, već da preživljavamo i nosimo se s teškim i stresnim situacijama najbolje kako znamo i možemo.