

# HRIC

**Holistic sport-based Rehabilitation  
programs to support youth Impacted by  
COVID-19**



**TRAINING FORMAT [D2.2]**



Sufinancira  
Europska unija

## Šifra projekta: 101090110

### Sažetak

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Sažetak .....                                                       | 2  |
| Uvod.....                                                           | 5  |
| Ciljevi učenja .....                                                | 6  |
| Modul 1 Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje .....          | 10 |
| 1.1. Uvod .....                                                     | 10 |
| 1.2. Ciljevi .....                                                  | 11 |
| 1.3. Cilj.....                                                      | 11 |
| 1.4. Očekivani ishod .....                                          | 12 |
| 1.5. Reference (APA stil) .....                                     | 12 |
| 1.6. Pomoćni materijali .....                                       | 13 |
| Praktične nastavne aktivnosti .....                                 | 13 |
| Modul 2 Obrazovanje kroz sport (ETS) i Neformalno obrazovanje ..... | 18 |
| 2.1. Uvod .....                                                     | 18 |
| 2.2. Ciljevi .....                                                  | 20 |
| 2.3. Cilj.....                                                      | 21 |
| 2.4. Očekivani ishod .....                                          | 21 |
| 2.5. Reference (APA stil) .....                                     | 22 |
| 2.6. Pomoćni materijali .....                                       | 22 |
| Praktične aktivnosti učenja .....                                   | 23 |
| Modul 3 Učinkovita komunikacija i obuka empatije .....              | 30 |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Uvod .....                                                                        | 30 |
| 3.2. Ciljevi .....                                                                     | 32 |
| 3.3. Cilj.....                                                                         | 33 |
| 3.4. Očekivani ishod .....                                                             | 33 |
| 3.5. Reference (APA stil): .....                                                       | 34 |
| 3.6. Pomoćni materijali .....                                                          | 34 |
| Praktične nastavne aktivnosti .....                                                    | 34 |
| Modul 4 Kulturna kompetencija i raznolikost .....                                      | 41 |
| 4.1. Uvod .....                                                                        | 41 |
| 4.2. Ciljevi .....                                                                     | 43 |
| 4.3. Cilj.....                                                                         | 43 |
| 4.4. Očekivani ishod .....                                                             | 43 |
| 4.5. Reference .....                                                                   | 44 |
| 4.6. Pomoćni materijali .....                                                          | 44 |
| Praktične nastavne aktivnosti .....                                                    | 45 |
| Modul 5 Otpornost i mehanizmi samosuočavanja za mlade ljude u kontekstu Covid-19 ..... | 53 |
| 5.1. Uvod .....                                                                        | 53 |
| 5.2. Ciljevi .....                                                                     | 54 |
| 5.3. Cilj.....                                                                         | 54 |
| 5.4. Očekivani ishod .....                                                             | 55 |
| 5.5. Reference (APA stil) .....                                                        | 55 |
| 5.6. Pomoćni materijali .....                                                          | 57 |
| Praktične nastavne aktivnosti .....                                                    | 57 |
| Modul 6 Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu Covid-19 .....                        | 63 |
| 6.1. Uvod .....                                                                        | 63 |

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.2. Ciljevi .....                                                             | 64 |
| 6.3. Cilj.....                                                                 | 64 |
| 6.4. Očekivani ishod .....                                                     | 64 |
| 6.5. Reference (APA stil) .....                                                | 65 |
| 6.6. Pomoćni materijali .....                                                  | 65 |
| Praktične aktivnosti učenja .....                                              | 66 |
| Modul 7 Osnove ETS programa, iskorištavajući aktivne sportske aktivnosti ..... | 72 |
| 7.1. Uvod .....                                                                | 72 |
| 7.2. Ciljevi .....                                                             | 73 |
| 7.3. Cilj.....                                                                 | 73 |
| 7.4. Očekivani ishod .....                                                     | 74 |
| 7.5. Reference (APA stil) .....                                                | 74 |
| 7.6. Pomoćni materijali .....                                                  | 75 |
| Praktične aktivnosti učenja .....                                              | 75 |
| Modul 8 Praćenje i evaluacija ETS programa .....                               | 78 |
| 8.1. Uvod .....                                                                | 78 |
| 8.2. Ciljevi .....                                                             | 79 |
| 8.3. Cilj.....                                                                 | 79 |
| 8.4. Očekivani ishod .....                                                     | 80 |
| 8.5. Reference (APA stil) .....                                                | 80 |
| 8.6. Pomoćni materijali .....                                                  | 81 |
| Praktične nastavne aktivnosti .....                                            | 81 |
| Zaključak .....                                                                | 85 |
| Prilozi .....                                                                  | 86 |

## Uvod

Ovaj priručnik polazi od premise , koju su dokazala mnoga međunarodna istraživanja, da sportska aktivnost ima psihološke i fizičke dobrobiti za osobe koje pate od mentalnog sloma, tjeskobe ili depresije. Projekt HIRC, sufinanciran od strane Europske unije, namjerava koristiti tehnike i aktivnosti Obrazovanja kroz sport (ETS) za pomoć mladima u dobi između 16 i 30 godina pogođenima Covidom-19 i njegovim posljedicama, koji možda pate od anksioznosti , depresija, PTSP ili živčani slom.

Ciljna skupina ovog priručnika stoga su sportski treneri i društveni operateri. Kroz njih projekt HIRC cilja na ranjive mlade osobe u dobi od 16 do 30 godina, na koje je pandemija Covid-19 ostavila posljedice na mentalno zdravlje, s ciljem poboljšanja njihove socijalne uključenosti i psihičke dobrobiti.

Cilj Formata obuke je osnažiti sportske trenere i društvene operatere u njihovom radu kako bi podržali mentalnu dobrobit mladih između 16 i 30 godina.

Osam modula od kojih se sastoji ovaj priručnik pružaju teorijsku osnovu i praktične aktivnosti koje će osposobiti i poboljšati vještine i stavove praktičara. Kroz ovaj će priručnik sportski treneri i društveni djelatnici usavršiti svoje vještine u uključivanju mladih u sportske aktivnosti te u poboljšanju njihove fizičke i psihičke kondicije kroz sport.

## Ciljevi učenja

### Modul 1 - Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje

---

Znati što je mentalno zdravlje;

naučiti o najčešćim psihičkim bolestima koje pogađaju mlade i kako se manifestiraju;

kako je pandemija Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje mladih;

razumjeti rizične čimbenike zlorabe supstanci za mentalno zdravlje;

naučiti zašto bi roditelji i odgajatelji trebali biti svjesni uzroka i simptoma zamjenske traume.

### Modul 2 - Obrazovanje kroz sport (ETS) i neformalno obrazovanje

---

Razumjeti razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja;

prepoznati prednosti i ograničenja svakog obrazovnog pristupa;

istražiti kako se ETS metode mogu ugraditi u HRIC program.

kako bi razmislili o tome kako ETS može podržati ranjive mlade kroz holistički obrazovni pristup.

### Modul 3 - Učinkovita komunikacija i obuka empatije

---

Pružiti učiteljima strategije za podršku tinejdžerima s problemima mentalnog zdravlja kroz obrazovni sustav;

poučavati tehnike za uspostavljanje uključivog i podržavajućeg okruženja u učionici koje promiče pozitivno mentalno zdravlje i dobrobit;

voditi roditelje i skrbnike u stvaranju sigurnog i podržavajućeg kućnog okruženja za tinejdžere s problemima mentalnog zdravlja;

opremiti sudionike učinkovitim komunikacijskim strategijama za uključivanje tinejdžera u otvorene dijaloge o problemima mentalnog zdravlja;

### Modul 4 - Učinkovita komunikacija i trening empatije

---

Kulturna kompetencija i raznolikost;

podizanje svijesti među trenerima o mentalnom zdravlju mladih;

razumjeti kako kulturne razlike utječu na mentalno zdravlje;

pružiti praktične alate za poticanje dobrobiti učenika u multikulturalnom kontekstu;

---

naglasiti važnost suradnje i partnerstva roditelja, učitelja, odgajatelja i skrbnika u podršci mentalnom zdravlju tinejdžera;

pružiti sveobuhvatno razumijevanje izazova s kojima se suočavaju tinejdžeri u smislu mentalnog zdravlja, uključujući utjecaj društvenih pritisaka, formiranje identiteta, akademske stresore i ulogu tehnologije u oblikovanju njihove dobrobiti.

## Modul 5 - Otpornost i mehanizmi samo suočavanja za mlade u kontekstu Covida-19

---

Razumjeti otpornost i njenu ulogu u mentalnom blagostanju mladih;

uspješno koristiti Tehnike poučavanja mladih kako izgraditi otpornost i nositi se sa stresom, uz praktične vježbe;

istražiti kako riješiti traumu i izgraditi otpornost u određenim populacijama, kao što su izbjeglice ili LGBTQ+ mladi;

prepoznati strategije za poticanje samopoštovanja, samoprihvatanja i pozitivnog samogovora kod mladih osoba;

razmišljati o primjerima iz stvarnog života i studijama slučajeva koji ilustriraju izgradnju otpornosti kod mladih;

razviti praktične i personalizirane pristupe i vježbe za poboljšanje otpornosti mladih.

## Modul 7 - Osnove ETS programa koji iskorištavaju aktivne sportske aktivnosti

---

Razumjeti temelje ETS-a;

istražiti raskrižje sporta i obrazovanja;

ispitati ulogu aktivnih sportskih aktivnosti kao katalizatora cjelovitog razvoja;

razumjeti kako fizički angažman poboljšava kognitivne vještine i pridonosi osobnom rastu:

## Modul 6 - Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu Covid-19

---

Razumjeti kako izgraditi i održavati učinkovita partnerstva sa stručnjacima za mentalno zdravlje, školama, roditeljima i drugim službama za podršku;

identificirati kada i kako uputiti mlade u specijalizirane službe za mentalno zdravlje kada je to potrebno;

istražiti kako koordinirati napore s različitim dionicima za pružanje sveobuhvatne skrbi;

promicati multidisciplinarni pristup dobrobiti mladih.

## Modul 8 - Praćenje i evaluacija ETS programa

---

Razviti temeljno razumijevanje načela i praksi uključenih u uspostavljanje mehanizma praćenja i evaluacije;

istražiti specifične tehnike i pokazatelje za procjenu učinkovitosti ETS programa, s fokusom na cjelovit razvoj, uključujući mentalno blagostanje;

---

integrirati ETS u tekuće sportske aktivnosti;

Istražite kako stvoriti obrazovni okvir unutar sportskih okruženja, njegujući skladnu ravnotežu između tjelesnog i mentalnog razvoja;

promovirati ETS u društvenim programima ;

istražiti načine za usklađivanje ETS-a s potrebama zajednice, povećavajući ukupni učinak socijalnih programa;

uključiti dionike u isporuku ETS-a ;

naučiti inkluzivne metodologije za uključivanje trenera, nastavnika, roditelja, vođa zajednice i lokalnih vlasti u provedbu i održivost ETS inicijativa.

---

steći praktične vještine u osmišljavanju i provedbi strategija prikupljanja podataka prilagođenih ciljevima ETS programa;

razvijati strategije za prikupljanje, analiziranje i korištenje povratnih informacija za kontinuirano poboljšanje i prilagodbu ETS inicijativa;

istražite studije slučaja iz stvarnog svijeta koje ističu uspješne prakse praćenja i evaluacije unutar ETS programa.

# Modul 1

## Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje

### 1.1. Uvod

*“ Naša je vizija svijet u kojem se mentalno zdravlje cijeni, promiče i štiti; gdje su spriječena stanja mentalnog zdravlja; gdje svatko može ostvariti svoja ljudska prava i pristupiti pristupačnoj, kvalitetnoj skrbi za mentalno zdravlje; i gdje svatko može u potpunosti sudjelovati u društvu bez stigme i diskriminacije ”. SZO, 2022*

Cilj ovog modula je pružiti vam opću svijest o najčešćim bolestima mentalnog zdravlja koje mogu pogoditi mlade kod kuće i u obrazovnom okruženju.

Također će pružiti informacije o tome kako je pandemija Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje mladih.

Važno je upamtiti tijekom ovog procesa učenja da su stanja mentalnog zdravlja uobičajena i ne smiju biti stigmatizirana. Vaša svijest o simptomima i uzrocima mentalnih bolesti znači da kao roditelj i/ili odgajatelj možete pridonijeti kvaliteti života mladih.

Edukatori igraju vitalnu ulogu za stručnjake u postavljanju formalne dijagnoze bolesti mentalnog zdravlja s obzirom na njihov kontinuirani angažman i uključenost u život učenika od ranog djetinjstva do tinejdžerske dobi i kao odrasli u trećoj razini obrazovanja.

Kao takva, njihova je uloga komplementarna roditeljima i može pružiti podršku roditeljima i djetetu u upravljanju bolešću mentalnog zdravlja.

Svako ljudsko biće je u opasnosti od razvoja bolesti mentalnog zdravlja, bilo privremene ili trajne, reakcionarne ili kao rezultat moždane funkcije. Nisu svi otporni niti imaju pristup potrebnim sustavima podrške, a životne ili društvene okolnosti mogu imati veliki utjecaj, od roditeljskog stila do razine prihoda ili geografskog položaja.

*“ Slučajevi depresije rastu nakon dvije godine pandemije covida-19 i vjerojatno će nastaviti eskalirati usred rastućih ekonomskih poteškoća i društvenog stresa. Teret depresije također mijenja oblik jer sve više mladih ljudi prijavljuje simptome depresije ”. (Depresija u Europi - The Economist Impact Group, 2022.)*

Od početka pandemije, broj mladih (od 15 do 24 godine) s poremećajima mentalnog zdravlja više se nego udvostručio u europskim zemljama, samo tijekom pandemije Covid-19.

Izolacija i usamljenost pridonijeli su povećanim razinama depresije i anksioznosti, zajedno s povlačenjem iz usluga licem u lice. Nemogućnost druženja s prijateljima, bavljenje sportom ili šetnja, stalna povezanost na mreži za komunikaciju i učenje, 'doom-

scrolling' i 'fake news' utjecali su na razvoj društvenih vještina i odnosa. Nadalje, učenici koji su bili u karantenu bili su ovisni o pristupu internetu za učenje (uz dostupnost internetskih usluga u njihovom području). Ovo je istaknulo nejednakosti u smislu pristupačnosti što je rezultiralo zaostajanjem učenika, stoga povećavajući osjećaje stresa, tjeskobe i depresije.

Podrška mentalnom zdravlju za mlade ljude u obrazovnom okruženju bila je i još uvijek je nevjerojatno poremećena samo zbog karantina. Usluge podrške koje su se pružale u obrazovnom okruženju bile su prekinute, a napredak u liječenju mentalnih bolesti kod mladih je nazadovao. Nadalje, primijećeno je da je po povratku učenika u učionicu došlo do zamjetnog porasta zlouporabe sredstava ovisnosti. Učenje putem interneta također je istaknulo nedovoljnu ili nedostatak širokopojasne/internetske pokrivenosti i pristupačnosti usluga i uređaja, stvorilo nejednak pristup obrazovanju kroz duga razdoblja što je značilo da su zaostajali u učenju bez svoje krivnje, opet je pridonijelo povećanju stres i tjeskoba.

Utjecaj je bio veći na one iz LGBTQ zajednice zbog nedostatka pristupa uslugama podrške, posebno u zemljama koje još uvijek imaju diskriminatorne ili homofobne prakse i/ili stavove. (Europska komisija 2022.)

PTSP, zlouporaba opojnih sredstava, tjeskoba, stres, sve se povećalo tijekom pandemije i nastavlja to činiti. Utjecaj Covida-19 možda će se u potpunosti pokazati tek nekoliko godina.

## 1.2. Ciljevi

- Znati što je mentalno zdravlje;
- Saznajte više o najčešćim mentalnim bolestima koje pogađaju mlade i kako se manifestiraju;
- Kako je pandemija Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje mladih;
- Razumjeti rizične čimbenike zlouporabe supstanci na mentalno zdravlje;
- Saznajte zašto bi roditelji i odgajatelji trebali biti svjesni uzroka i simptoma zamjenske traume.

## 1.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike potrebnim znanjem i uvidima o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju te naučiti kako učinkovito koristiti ETS programe.

## 1 .4. Očekivani ishod

### Znanje

Sudionici će steći uvid u razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja. Oni će razviti razumijevanje jedinstvenih prednosti koje nudi svaki obrazovni pristup i kako se obrazovanje kroz sport (ETS) može integrirati za učinkovitu podršku ranjivim mladima. Osim toga, steći će znanja o tome kako ETS može nadopuniti njihove postojeće kompetencije i pristupe za osnaživanje mladih pojedinaca.

### Vještine

Ovaj modul će polaznike opremiti sposobnošću da prepoznaju prilike za integraciju načela neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja u sportske aktivnosti. Oni će razviti praktične vještine u izradi ETS programa koji skladno spajaju ove obrazovne pristupe kako bi zadovoljili specifične potrebe ranjive mladeži.

### Stavovi

Tijekom obuke, sudionici će njegovati poštovanje prema svestranosti obrazovnih metoda i njihovom potencijalu za osnaživanje i podršku mladim pojedincima koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Oni će također njegovati prijemčiv stav, prihvaćajući fleksibilan i holistički pristup u dizajnu i provedbi ETS programa kako bi najbolje služili jedinstvenim potrebama svoje ciljane publike.

## 1.5. Reference (APA stil)

- Collins A., Muñoz- Solomando A., *Prijelaz s usluga mentalnog zdravlja djece i adolescenata na odrasle s fokusom na napredovanje dijagnoze* . BJPsych Bull. listopad 2018.; 42(5):188-192. doi : 10.1192/bjb.2018.39. Epub 2018, 21. lipnja. PMID: 29925438; PMCID: PMC6189989.
- Utjecaj pandemije Covid-19 na mentalno zdravlje mladih, Europska komisija, 2022.
- WHO “ *Sveobuhvatni akcijski plan za mentalno zdravlje 2013. – 2030.* ”
- WHO “ *Izvešće o svjetskom mentalnom zdravlju – Transformacija mentalnog zdravlja za sve* ”, lipanj 2022
- <https://www.psychologytoday.com/ie/conditions/dependent-personality-disorder>
- Economist Impact Group: Depresija u Europi, 2022.  
<https://impact.economist.com/projects/depression-in-europe/infographic>

- Nacionalna mreža za dječji traumatski stres: Je li to ADHD ili dječji traumatski stres? Vodič za kliničare, kolovoz 2016. <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>
- Nacionalni institut za mentalno zdravlje: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder> ; <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>
- Cyclothymia , NHS, UK. <https://www.nhs.uk/conditions/cyclothymia/>
- Ruddy, Lisa Joe, lipanj 2023. Autizam protiv ADHD-a: Koje su razlike? <https://www.verywellhealth.com/autism-vs-adhd-5213000#:~:text=I%20autizam%20i%20ADHD%20su potpuno%20različiti%20od%20jednog%20drugog.>

## 1.6. Pomoćni materijali

PPT o svijesti i razumijevanju mentalnog zdravlja (vidi priloge)

### Praktične nastavne aktivnosti

Skup pažljivo osmišljenih aktivnosti koje polaznicima omogućuju primjenu stečenog teorijskog znanja. Ove aktivnosti imaju za cilj osnažiti sportske trenere i društvene djelatnike vještinama i kompetencijama potrebnim za učinkovitu podršku mladim ljudima s poteškoćama u mentalnom zdravlju. Kako bismo osigurali jasnoću i dosljednost, koristimo tablični format za prikaz opisa svake aktivnosti, zajedno s pojedinostima kao što su trajanje, potrebni resursi i reference.

| <b>Naziv radionice: Svijest i razumijevanje mentalnog zdravlja</b> |                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                                             | 20                                                                                                                                                                                   |
| <b>Trajanje:</b>                                                   | 8 sati                                                                                                                                                                               |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b>                              | Formalno obrazovanje, metode neformalnog obrazovanja (ETS) kroz sudjelovanje i pisano razmišljanje te analizu studije slučaja kroz gledanje videozapisa primjera iz stvarnog života. |
| <b>Materijali:</b>                                                 | Olovke, (veliki) papir i bilježnice;<br>Flipchart i markeri;<br>Samoljepljivi papirići<br>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                               |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opis aktivnosti:</b> | <p>Započnite kratkom raspravom o svijesti i razumijevanju <b>mentalnog zdravlja</b> .</p> <p>Potaknite učenike da podijele primjere nesporazuma o mentalnom znanju mladih ljudi, posebno u slučajevima depresije i drugih mentalnih stanja.</p> <p><b>Prikaži video: Imao sam crnog psa, zvao se depresija</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&amp;t=15s</a></p> <p>Učenici raspravljaju o glavnoj temi.</p> <p><b>Osnovna djelatnost</b> : "Posljedične dileme" uključuje različita stanja kao posljedice psihičkih bolesti. Neka učenici istraže različite metode pomaganja. Uključite učenike u dinamičnu raspravu, potičući kritičku analizu. Usmjeravamo raspravu na moguće ishode iz različitih perspektiva.</p> <p>Refleksija (20 min): Zaključite lekciju tražeći od učenika da individualno promišljaju o važnosti svijesti i razumijevanja mentalnih bolesti. Poziv za povezivanje sadržaja učenja sa situacijama iz stvarnog života, jačanje praktične primjene vještina donošenja odluka.</p> <p><b>Predložena aktivnost</b> : Pripremili bismo još jedan test stabla u kojem bismo mi studenti mogli prikupiti strategije za svijest o mentalnom zdravlju živeći uravnotežen život i donoseći niz pametnih odluka.</p> |
| <b>Evaluacija:</b>      | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procjena znanja prije i poslije modula: Upravljajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju. Procijenite koliko je njihovo znanje napredovalo nakon radionice pomoću kviza/testa s višestrukim izborom.</li> <li>2. Povratne informacije sudionika: Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zatražite njihov uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje ETS-a i obrazovnih metodologija.</li> <li>3. Grupna prezentacija i rasprava: Ocijenite kvalitetu dizajna ETS programa koje su izradili sudionici tijekom interaktivne radionice.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ocijenite njihovu sposobnost učinkovitog spajanja neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja u ove dizajne.</p> <p>4. Reflektivni dnevnici ili izvješća: Potaknite sudionike da vode reflektirajuće dnevnike ili izvješća tijekom i nakon modula. Ti dokumenti mogu sadržavati uvide, izazove i praktične strategije koje namjeravaju provesti.</p> <p>5. Analiza studije slučaja: Zadužite sudionike da analiziraju i prezentiraju studije slučaja ili praktične primjere ETS programa koje su čuli/vidjeli tijekom ove radionice. Procijenite njihovu sposobnost izvlačenja lekcija iz ovih studija slučaja.</p> <p>6. Peer review: Uvedite sesije peer review gdje sudionici ocjenjuju i daju povratne informacije o dizajnu ETS programa jedni drugih. Ocijenite kvalitetu povratne informacije i dubinu analize.</p> <p>7. Akcijski planovi: Neka sudionici izrade akcijske planove koji ocrtavaju kako namjeravaju uključiti uvide i metodologije modula u svoj rad s ranjivim mladima. Procijenite izvedivost i praktičnost ovih planova.</p> <p>8. Dugoročno praćenje: Razmotrite naknadne procjene ili evaluacije koje se provode nekoliko mjeseci nakon modula kako bi se izmjerio održivi učinak na programske dizajne i prakse sudionika.</p> <p>1. Potaknite suradničko okruženje: Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom ozračju. Naglasite vrijednost različitih perspektiva i iskustava u razumijevanju i integraciji neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja.</p> <p>2. Uključite praktične primjere: Koristite praktične primjere i studije slučaja kako biste ilustrirali neformalno, formalno i informalno obrazovanje. Neka ti primjeri budu povezani i prilagođeni specifičnim potrebama i kontekstu sudionika.</p> <p>3. Omogućite praktične aktivnosti: Uključite sudionike u interaktivne aktivnosti koje im omogućuju da osmisle ETS programe koji uključuju teme mentalnog zdravlja i rada s ranjivom mladima. Ove praktične aktivnosti trebale bi odražavati scenarije iz stvarnog svijeta i izazove s kojima bi se mogli susresti.</p> <p>4. Potaknite razmišljanje: Stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmisle o potencijalnim izazovima s kojima bi se mogli susresti pri provedbi ETS programa. Pomozite im da razviju strategije za prevladavanje ovih izazova.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>5. Osigurajte resurse: Ponudite sudionicima pristup resursima, literaturi i praktičnim alatima koji se odnose na ETS i obrazovne metodologije. Opremite ih vrijednim referencama koje mogu koristiti u svom radu.</p> <p>6. Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p>Prepoznajte ključnu ulogu koju imate kao učitelj u oblikovanju perspektiva učenika o razumijevanju mentalnog zdravlja. Pristupite temi s empatijom i osjetljivošću.</p> <p>Njeguajte otvoreno, neosuđujuće i sigurno okruženje u učionici u kojem se učenici osjećaju ugodno razgovarajući o osjetljivim temama kao što je mentalno zdravlje mladih.</p> <p>Temeljite svoja učenja na točnim i ažuriranim informacijama iz vjerodostojnih izvora. Dijelite znanstvene činjenice i statistike kako biste studentima dali jasno razumijevanje uključenih rizika.</p> <p>Započnite otvorene rasprave u kojima učenici mogu izraziti svoje mišljenje o problemima mentalnog zdravlja. Potaknite vršnjačke rasprave kako biste potaknuli osjećaj zajedništva.</p> <p>Podijelite priče iz stvarnog života i studije slučaja pojedinaca koji su se suočili s posljedicama mentalnih problema. Osobne priče mogu imati snažan utjecaj na učenike i pomoći im da se emocionalno povežu.</p> <p>Ilustrirajte kratkoročne i dugoročne učinke mentalnih problema na fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje. Koristite vizualna pomagala ili multimediju kako biste informacije učinili privlačnijim.</p> <p>Pružite studentima informacije o lokalnim resursima, linijama za pomoć i organizacijama koje nude podršku pojedincima koji se bore s mentalnim problemima.</p> |
| <b>Reference:</b>          | <p>Alexander, R., Langdon, P., O'Hara, J., Howell, A., Lane, T., Tharian, R., i Shankar, R. (2021.). <i>Psihijatrija i neurorazvojni poremećaji: stručnjaci na temelju iskustva, kliničke skrbi i istraživanja</i>. The British Journal of Psychiatry, 218(1), 1-3. doi:10.1192/bjp.2020.237</p> <p>Bodywhys : Thee Eating Disorders Association of Ireland<br/> <a href="https://www.bodywhys.ie/">https://www.bodywhys.ie/</a></p> <p>Centar za kontrolu i prevenciju bolesti: Nacionalni institut za sigurnost i zdravlje na radu <a href="https://www.cdc.gov/">https://www.cdc.gov/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Klinika u Clevelandu:<br/> <a href="https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9784-paranoid-personality-disorder">https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9784-paranoid-personality-disorder</a></p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Modul 2

# Obrazovanje kroz sport (ETS) i Neformalno obrazovanje

### 2.1. Uvod

Ovaj je modul osmišljen kako bi sportskim trenerima i društvenim operaterima pružio sveobuhvatno razumijevanje različitih pristupa obrazovanju i kako su povezani s obrazovanjem kroz sport (ETS). Istražujući razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja, sudionici će steći dragocjen uvid u to kako se ove metode mogu učinkovito kombinirati za podršku ranjivim mladima na njihovom putu prema mentalnom blagostanju.

Obrazovni krajolik značajno se razvio posljednjih godina, prepoznajući raznolikost preferencija učenja, potreba i okruženja. U ovom sve širem području učenja, konvencionalne granice formalnog obrazovanja su se zamaglile, što je dovelo do koncepta neformalnog obrazovanja (NFE) i obrazovanja kroz sport (ETS). Ovaj modul je pristupnik za razumijevanje kako se te 'netradicionalne' metodologije mogu koristiti za podršku psihološkoj dobrobiti mladih ljudi koji se bore s izazovima mentalnog zdravlja, uključujući anksioznost, depresiju i oporavak nakon COVID-a.

Učenje je duboko osobno putovanje na koje utječu mnogi različiti čimbenici, uključujući individualnu inteligenciju i stilove učenja. Neki se ističu u vizualnom učenju, dok drugi napreduju kroz kinestetičke aktivnosti. Ovo priznanje raznolike inteligencije naglašava važnost zanimljivog i ugodnog obrazovanja. Srž ove promjene obrazovne paradigme je spoznaja da obrazovanje nije ograničeno na strukturirane okvire učionica. Dok se formalno obrazovanje, poput školske nastave, pridržava nastavnih planova i programa i institucionalnih okvira, učenje se proteže u područje aktivnog sudjelovanja u praktičnim radionicama i sportskim aktivnostima (karakteristično za neformalno obrazovanje), ili pasivno kroz kulturna iskustva, poput posjeta muzejima ili pohađanje kazališnih predstava (tipično za neformalno obrazovanje).

Formalno obrazovanje, kamen temeljac tradicionalnog sustava, naglašava teoretsko učenje i slijedi strukturirane nastavne planove i programe. Formalno obrazovanje zahtijeva prisutnost učitelja koji objašnjava teme učenicima, koji mogu biti studenti ili odrasli koji uče nešto o poslovnim kompetencijama ili na sveučilištu. Formalno obrazovanje najkorištenija je metodologija u svijetu i, očito, najstarija.

Informalno obrazovanje, s druge strane, je metodologija učenja u kojoj osoba usvaja znanja ili pojmove gotovo nesvjesno jer joj vršnjak nešto govori ili razgovara s njom o temi koja je zanima. U ovom slučaju nemate figuru odgajatelja ili učitelja; jednostavno uključuje sve one kontekste u svakodnevnom životu u kojima smo izloženi informacijama koje sami stvaramo, kao što je slušanje radija ili čitanje novinskog članka.

Nasuprot tome, neformalno obrazovanje ima fleksibilan, prilagodljiv pristup, zadovoljavajući jedinstvene potrebe učenika i naglašavajući iskustveno učenje, timski rad i razvoj praktičnih vještina. U NFO kontekstu nemamo stvarnog učitelja, već više moderatora, osobu koja je zadužena za vođenje drugih u obrazovnim aktivnostima koje omogućuju podučavanje nekih vrijednosti ili znanja. Ta osoba tada stoji ravnopravno s ostalima obavljajući aktivnosti, pomažući im, ali ne uzimajući riječ kao profesor u učionici. Ova je uloga ključna u osiguravanju da su ljudi usredotočeni, dobro raspoloženi tijekom aktivnosti i poticanju da ih provode najbolje što mogu.

NFE potiče snažne odnose temeljene na povjerenju između edukatora ili trenera i učenika, potiče dobrovoljno sudjelovanje i služi pojedincima koji se možda ne uklapaju u okvire formalnog obrazovanja. NFO utire put osobnijem, praktičnijem i holističkom pristupu učenju. Neformalno obrazovanje steklo je priznanje i važnost u mnogim zemljama, s inicijativama za formalno priznavanje i vrednovanje vještina stečenih neformalnim učenjem. Smatra se inovativnim i vrijednim zbog svoje usmjerenosti na učenika, prilagodljivosti i fleksibilnosti. Ono oprema pojedince praktičnim vještinama, promiče inkluzivnost i potiče cjeloživotno učenje.

Neformalno obrazovanje u sebi uključuje pristup koji se naziva Obrazovanje kroz sport ili ETS. Prije svega, moramo razlikovati obrazovanje kroz sport, obrazovanje za sport i obrazovanje kroz sport. EFS je edukacija primijenjena na određenu sportsku disciplinu. Dakle, ako se ljudi okupe kako bi usavršili svoje vještine u bavljenju određenim sportom, poput učenja boljeg igranja nogometa, na primjer, to će biti slučaj obrazovanja za sport.

Obrazovanje sportom, s druge strane, je kada se osoba odluči baviti sportom samo radi očuvanja svog fizičkog ili mentalnog zdravlja. Ako osoba ima prekomjernu tjelesnu težinu, a liječnik sugerira uravnoteženu prehranu i tjelovježbu jedan sat dnevno, ta će sportska aktivnost biti edukacija uz sport.

Konačno, dolazimo do ETS-a, obrazovne metodologije u kojoj sport nije krajnji cilj obrazovne aktivnosti, već je alat kroz koji se principima ili vrijednostima podučavaju sudionici aktivnosti. Ova metodologija često uključuje prakticiranje sportskih aktivnosti s preprekama, kao što je igranje stolnog tenisa s jednom rukom iza leđa ili s jednim povezom na očima, kako bi aktivnosti bile inkluzivne i kako bi se prenijele vrijednosti antidiskriminacije, različitosti i, općenito, kako bi jednostavna sportska aktivnost bila prilika za učenje pojmova na interaktivan i zanimljiviji način od čitanja istih pojmova u metodičkom vodiču.

Education Through Sport koristi timsku dinamiku i tjelesne vježbe za podršku učenju i individualnom rastu. Na temelju znanstvenih istraživanja i istraživanja na terenu, prednosti i nedostaci ove tehnike su sljedeći:

## **Snage**

- Razvoj društvenih i kooperativnih vještina: Sportsko obrazovanje potiče aktivno sudjelovanje, timski rad i komunikaciju. Osobito u timskim sportovima, sudionici

moraju surađivati kako bi postigli zajednički cilj, što poboljšava njihove društvene i suradničke sposobnosti.

- **Poboljšano mentalno i tjelesno blagostanje:** Redovito bavljenje sportom može poboljšati tjelesno blagostanje i smanjiti rizik od kroničnih bolesti uključujući dijabetes, pretilost i kardiovaskularne bolesti. Vježbanje je također povezano s boljim mentalnim zdravljem, uključujući niže razine stresa, tjeskobe i tuge.
- **Upute o disciplini i vrijednostima:** Vrijednosti poput discipline, predanosti, poštovanja i odgovornosti uče se putem sporta. Ova načela mogu se primijeniti na različite aspekte života, potičući moralno i osobno uravnoteženiji rast.
- **Raznolikost i uključenost:** sport može pomoći u uklanjanju prepreka povezanih s kulturom, financijama i tjelesnošću kako bi se unaprijedila društvena uključenost. Ljudi iz svih sredina mogu se okupiti putem sporta kako bi imali osjećaj povezanosti.

## **Slabosti**

- **Opasnost od ozljede:** Bavljenje sportom uključuje rizik od tjelesnih ozljeda, koje mogu imati dugoročne posljedice na zdravlje i sposobnost da se nastavi baviti tom aktivnošću. Osim toga, ozljede mogu imati štetan učinak na učenikovu motivaciju i obrazovno iskustvo.
- **Stres i pritisak:** Posebno za mlade sportaše, pretjerano naglašavanje natjecanja može rezultirati pretjeranim naporom i stresom. To može dovesti do izgaranja, brige vezane uz izvedbu i smanjenja užitka u bavljenju sportom.
- **Nejednak pristup resursima:** nemaju svi jednak pristup objektima, opremi i obučenim instruktorima u sportskoj industriji. To može dovesti do nejednakosti i ograničiti prednosti obrazovanja temeljenog na sportu na određene društvene ili ekonomske skupine.
- **Pretjerana usredotočenost na sportske rezultate:** U nekim situacijama, važnost sportske izvedbe može nadjačati važnost obrazovanja i osobnog razvoja. To može rezultirati netočnom percepcijom značaja sporta, kada su izvedba i pobjede jedini pokazatelji koji se koriste za određivanje uspjeha.

Dok se krećemo kroz područja neformalnog obrazovanja i obrazovanja kroz sport, otkrit ćemo kako ovaj holistički pristup doprinosi dobrobiti i osobnom razvoju mladih pojedinaca koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Ovaj modul poziva sudionike da istraže inovativnu i transformativnu snagu NFE i ETS-a, čime se u konačnici pridonosi poboljšanju psiholoških i emocionalnih života mladih.

## **2.2. Ciljevi**

- Razumjeti razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja;
- Prepoznati prednosti i ograničenja svakog obrazovnog pristupa;
- Istražiti kako se ETS metode mogu ugraditi u HRIC program.

- Razmišljati o tome kako ETS može podržati ranjive mlade kroz holistički obrazovni pristup.

## 2.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike potrebnim znanjem i uvidima o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju te naučiti kako učinkovito koristiti ETS programe.

## 2.4. Očekivani ishod

### **Znanje**

Sudionici će steći uvid u razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja. Oni će razviti razumijevanje jedinstvenih prednosti koje nudi svaki obrazovni pristup i kako se obrazovanje kroz sport (ETS) može integrirati za učinkovitu podršku ranjivim mladima. Osim toga, steći će znanja o tome kako ETS može nadopuniti njihove postojeće kompetencije i pristupe za osnaživanje mladih pojedinaca.

### **Vještine**

Ovaj modul će polaznike opremiti sposobnošću da prepoznaju prilike za integraciju načela neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja u sportske aktivnosti. Oni će razviti praktične vještine u izradi ETS programa koji skladno spajaju ove obrazovne pristupe kako bi zadovoljili specifične potrebe ranjive mladeži.

### **Stavovi**

Tijekom obuke, sudionici će negovati poštovanje prema svestranosti obrazovnih metoda i njihovom potencijalu za osnaživanje i podršku mladim pojedincima koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Oni će također negovati prijemčiv stav, prihvaćajući fleksibilan i holistički pristup u dizajnu i provedbi ETS programa kako bi najbolje služili jedinstvenim potrebama svoje ciljane publike.

## 2.5. Reference (APA stil)

- Coakley, J. (2011). *Sport za mlade: Što se smatra "pozitivnim razvojem?"* . Časopis za sport i društvena pitanja, 35(3), 306-324.  
<https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coombs, PH & Ahmed, M. (1974). *Borba protiv ruralnog siromaštva: Kako neformalno obrazovanje može pomoći* . Baltimore: John Hopkins University Press.
- Vijeće Europe (2023). *Neformalno učenje / obrazovanje* . Preuzeto 23. listopada 2023. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/non-formal-learning>
- Dib, CZ (1988). *Formalno, neformalno i informalno obrazovanje: koncepti/primjenjivost* . Kooperativne mreže u obrazovanju fizike (str. 300-315). New York: Američki institut za fiziku.
- Folkestad, G. (2006). *Formalne i neformalne situacije ili prakse učenja nasuprot formalnim i neformalnim načinima učenja* . British Journal of Music Education, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.1017/s0265051706006887> .
- Johnson, M. i Majewska, D. (2022). *Formalno, neformalno i informalno učenje: što su oni i kako ih možemo istražiti?* Izvješće o istraživanju.  
<https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/665425-formal-non-formal-and-informal-learning-what-are-they-and-how-can-we-research-them-.pdf>
- Kolb, DA (1984). *Iskustveno učenje: Iskustvo kao izvor učenja i razvoja* . Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mok, ONA (2011). *Neformalno učenje: pojašnjenje pojma i njegove primjene u učenju glazbe* . *Australski časopis za glazbeno obrazovanje* .  
<https://eric.ed.gov/?id=EJ952003>
- Vodič OBRAZOVANJE KROZ SPORT (ETS) za inkluziju za radnike s mladima i sportske trenere . (2020). [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS\\_Guide-Final.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf)
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. *Zdravstvene prednosti tjelesne aktivnosti: dokazi* . CMAJ. 2006. 14. ožujka;174(6):801-9.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>

## 2.6. Pomoćni materijali

### Aktivnost 1

PPT o razlikama u formalnom, neformalnom i NF obrazovanju (vidi priloge)

## Aktivnost 2

Video za naglašavanje vrijednosti sporta u obrazovanju za poticanje rasprave:  
<https://www.youtube.com/watch?v=s1K7ZwTidU8>

PPT koji objašnjava što je najbolja praksa (vidi priloge)

## Aktivnost 3

PPT koji daje smjernice o tome kako dizajnirati ETS aktivnost

### Praktične aktivnosti učenja

1. Razumijevanje neformalnog obrazovanja i obrazovanja kroz sport
2. Kako pronaći najbolju praksu
3. Kako implementirati ETS aktivnost

| <b>1. Razumijevanje neformalnog obrazovanja i obrazovanja kroz sport: aktivnost 1</b> |                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                                                                | 20                                                                                                                                      |
| <b>Trajanje:</b>                                                                      | 2 sata                                                                                                                                  |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b>                                                 | Formalno obrazovanje, metode neformalnog obrazovanja (ETS) i analiza studija slučaja kroz gledanje videa primjera iz stvarnog života.   |
| <b>Materijali:</b>                                                                    | Olovke, (veliki) papir i bilježnice;<br>Flipchart i markeri;<br>Samoljepljivi papirići;<br>Beamer za PPT projekciju i video projekciju. |
| <b>Opis aktivnosti:</b>                                                               | <b>NFE iskustvo (40 minuta)</b>                                                                                                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>Ova NFE aktivnost poslužit će međusobnom upoznavanju članova grupe i probijanju leda među njima. Ciljevi će biti napisani na karticama za svaku grupu (ukupno 4 grupe od po 5 članova) koje treba ispuniti, što će se sastojati od snimanja selfija s ljudima ili predmetima ili traženja informacija na internetu. Na primjer, "snimi selfie s voćem u ruci" ili "Potraži na internetu koliko je mobitela danas prodano". Do kraja aktivnosti, ne samo da će se članovi grupe međusobno bolje upoznati, već će steći i neka znanja iz istraživačke aktivnosti. Najmanje polovica zadataka trebala bi se baviti glavnim temama projekta, kao što su depresija, anksioznost i psihički problemi mladih.</p> <p><b>Teorijska prezentacija (40 minuta)</b></p> <p>Sudionicima će se zatim predavati o razlikama u neformalnom obrazovanju, formalnom obrazovanju i informacijskom obrazovanju te zašto se NFE koristi u ovom programu. U ovoj fazi će se koristiti prvi PPT.</p> <p>Sudionici će raspravljati o jedinstvenim prednostima i ograničenjima svakog pristupa.</p> <p><b>Završna sesija Brainstorminga (30 minuta)</b></p> <p>Sudionici će razmišljati o važnosti usvajanja holističkog pristupa obrazovanju unutar NFE i ETS-a, ističući razlike između tih pristupa i tradicionalnih.</p> |
| <p><b>Evaluacija:</b></p> | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <p>Procjena znanja prije i poslije modula: Upravljajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju. Procijenite koliko je njihovo znanje napredovalo nakon radionice pomoću kviza/testa s višestrukim izborom.</p> <p>Povratne informacije sudionika: Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zatražite njihov uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje ETS-a i obrazovnih metodologija.</p> <p>Reflektivni dnevnik ili izvješća: Potaknite sudionike da vode reflektirajuće dnevnike ili izvješća tijekom i nakon modula. Ti dokumenti mogu sadržavati uvide, izazove i praktične strategije koje namjeravaju primijeniti.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p>Potaknite suradničko okruženje: Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom okruženju. Naglasite vrijednost različitih perspektiva i iskustava u razumijevanju i integraciji neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja.</p> <p>Uključite praktične primjere: Koristite praktične primjere i studije slučaja kako biste ilustrirali neformalno, formalno i informalno obrazovanje. Neka ti primjeri budu povezani i prilagođeni specifičnim potrebama i kontekstu sudionika.</p> <p>Potaknite razmišljanje: Stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmisle o potencijalnim izazovima s kojima bi se mogli susresti pri provedbi ETS programa. Pomozite im da razviju strategije za prevladavanje ovih izazova.</p> <p>Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p> |
| <b>Reference:</b>          | <p><a href="http://www.salto-youth.net">www.salto-youth.net</a></p> <p><a href="https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19">https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</a></p> <p><a href="https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2060/Toolkit%20-NET%20WORKING.pdf">https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2060/Toolkit%20-NET%20WORKING.pdf</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>2. Razumijevanje neformalnog obrazovanja i obrazovanja kroz sport: aktivnost 2</b> |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                                                                | 20                                                                                                                                                                            |
| <b>Trajanje:</b>                                                                      | 2 sata                                                                                                                                                                        |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b>                                                 | Formalno obrazovanje, metode neformalnog obrazovanja (ETS) i analiza studija slučaja kroz gledanje videa primjera iz stvarnog života.                                         |
| <b>Materijali:</b>                                                                    | <p>Računala, pametni telefoni ili tableti za istraživanje na mreži</p> <p>Olovke, (veliki) papir i bilježnice;</p> <p>Flipchart i markeri;</p> <p>Samoljepljivi papirići;</p> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Opis aktivnosti:</b>    | <p><b>Ukratko o najboljim primjerima iz prakse (10 minuta)</b></p> <p>Upotrijebite kratki PPT posvećen najboljim praksama kako biste objasnili što je najbolja praksa.</p> <p><b>Istraživanje najboljih praksi (50 minuta)</b></p> <p>Podijelite ljude u 4 skupine i svaka skupina treba pronaći 4 najbolje prakse, prema smjernicama u PPT-u.</p> <p><b>Završna prezentacija (1 sat)</b></p> <p>Svaka grupa treba prezentirati svoje rezultate istraživanja u 15 minuta.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Evaluacija:</b>         | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <p>Procjena znanja prije i poslije modula: Upravljajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju. Procijenite koliko je njihovo znanje napredovalo nakon radionice pomoću kviza/testa s višestrukim izborom.</p> <p>Povratne informacije sudionika: Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zatražite njihov uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje ETS-a i obrazovnih metodologija.</p> <p>Reflektivni dnevnici ili izvješća: Potaknite sudionike da vode reflektirajuće dnevnike ili izvješća tijekom i nakon modula. Ti dokumenti mogu sadržavati uvide, izazove i praktične strategije koje namjeravaju primijeniti.</p> |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p>Potaknite suradničko okruženje: Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom ozračju. Naglasite vrijednost različitih perspektiva i iskustava u razumijevanju i integraciji neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja.</p> <p>Potaknite razmišljanje: Stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmisle o potencijalnim izazovima s kojima bi se mogli susresti pri provedbi ETS programa. Pomozite im da razviju strategije za prevladavanje ovih izazova.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p> <p>Uključite svoju publiku: Čak i kroz teoretske sesije, osigurajte da vaša publika bude uključena. Stalno postavljajte pitanja i stajališta.</p> <p>Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p> <p>Osigurajte resurse: Ponudite sudionicima pristup resursima, literaturi i praktičnim alatima koji se odnose na ETS i obrazovne metodologije. Opremite ih vrijednim referencama koje mogu koristiti u svom radu.</p> |
| <b>Reference:</b> | <p><a href="https://www.salto-youth.net/">https://www.salto-youth.net/</a></p> <p><a href="https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19">https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| <b>3. Kako kreirati ETS aktivnost</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                | 20                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Trajanje:</b>                      | 3,5 sata                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b> | Formalno obrazovanje, metode neformalnog obrazovanja (ETS) i analiza studija slučaja kroz gledanje videa primjera iz stvarnog života.                                                                                                                                  |
| <b>Materijali:</b>                    | <p>Sportska oprema (joga prostirke, lopte, užad, bandaže, elastične trake);</p> <p>Olovke, (veliki) papir i bilježnice;</p> <p>Flipchart i markeri;</p> <p>Samoljepljivi papirići;</p> <p>5 Stolovi i stolice;</p> <p>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.</p> |
| <b>Opis aktivnosti:</b>               | <p><b>Brifing o ETS dizajnu (10 minuta)</b></p> <p>Upotrijebite kratki PPT posvećen ETS-u da objasnite kako osmisлити aktivnost.</p>                                                                                                                                   |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p><b>Dizajn (50 minuta)</b></p> <p>Podijelite ljude u 4 skupine i svaka skupina treba osmisлити ETS aktivnost, prema smjernicama u PPT-u.</p> <p><b>Implementacija (2,5 sata)</b></p> <p>Svaka grupa će imati 30 minuta za provedbu svoje aktivnosti. Tada će ljudi međusobno razmjenjivati prijedloge i mišljenja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Evaluacija:</b>         | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procjena znanja prije i poslije modula: Upravlajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o ETS metodama i utjecaju sporta na obrazovanje.</li> <li>2. Povratne informacije sudionika: Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zatražite njihov uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje ETS implementacija</li> <li>3. Grupna prezentacija i rasprava: Ocijenite kvalitetu provedbe ETS aktivnosti i njihovu izvedivost u njihovim organizacijama.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potaknite suradničko okruženje: Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom ozračju. Naglasite vrijednost različitih perspektiva i iskustava u razumijevanju i integraciji neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja.</li> <li>2. Uključite praktične primjere: Koristite praktične primjere i studije slučaja kako biste ilustrirali kako se ETS aktivnost može planirati i provesti u praksi.</li> <li>3. Uključite svoju publiku: Čak i kroz teoretske sesije, osigurajte da vaša publika bude uključena. Stalno postavljajte pitanja i stajališta. Konkretno, potaknite sudionike da razmisle o mogućim izazovima s kojima bi se mogli suočiti pri provedbi ETS aktivnosti.</li> <li>4. Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</li> <li>5. Osigurajte resurse: Ponudite sudionicima pristup resursima, literaturi i praktičnim alatima koji se odnose na ETS i obrazovne</li> </ol> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>metodologije. Opremite ih vrijednim referencama koje mogu koristiti u svom radu.</p> <p>6. Natjecanje je okvir: natjecanje među grupama je okvir koji im omogućuje veću motiviranost tijekom rada u grupama. To nije cilj aktivnosti. Trener bi trebao biti kristalno jasan.</p> <p>7. Aktivnosti koje se temelje na vremenu: Vrijeme je bitno za održavanje fokusa grupe. Svaka grupna aktivnost mora imati vremenski okvir koji treba poštovati.</p> |
| <b>Reference:</b> | <p><a href="https://www.salto-youth.net/">https://www.salto-youth.net/</a></p> <p><a href="https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19">https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Modul 3

# Učinkovita komunikacija i obuka empatije

### 3.1. Uvod

Problemi mentalnog zdravlja polako su postali jedan od najvažnijih problema u životima tinejdžera i ljudi do 30 godina. Globalno moderno društvo u kojem živimo, s gomilom informacija.

Veze također imaju svoje loše strane, jer te iste veze koje nam nude toliko pozitivnih ishoda, također su vrsta "mača s dvije oštrice" kada je u pitanju mentalno zdravlje našeg društva. Adolescencija, koja se često najavljuje kao vrijeme samootkrivanja i osobnog rasta, također ima najosjetljiviju i najranjiviju skupinu kada je riječ o problemima mentalnog zdravlja. Projekt HRIC priznaje hitnost rješavanja ovih izazova i prepoznaje transformativni potencijal osnaživanja ključnih osoba u životima tinejdžera, uključujući učitelje, roditelje, odgojitelje i skrbnike. Te brojke, međutim, često nemaju potrebno znanje i vještine (au nekim slučajevima čak ni empatiju) potrebne za pronalaženje pomoći u složenom svijetu mentalnog zdravlja tinejdžera.

U suvremenom društvu, gdje rasprave o mentalnom zdravlju postupno odbacuju svoj povijesni pokrov tišine, bitno je da tinejdžeri dobiju smjernice od pouzdanih izvora koji su opremljeni pružiti informiranu i suosjećajnu podršku. Temelji emocionalnog blagostanja postavljaju se tijekom ovih formativnih godina, oblikujući buduće odnose pojedinaca, otpornost i sposobnost nošenja sa životnim nedaćama. Premošćivanjem jaza između obrazovnih institucija i domova, projekt HRIC nastoji stvoriti ujedinjenu frontu protiv izazova s kojima se tinejdžeri suočavaju na svom putu mentalnog zdravlja.

Ovaj i drugi naši moduli više su od zbirke strategija; to je poziv na akciju odgojiteljima, roditeljima, skrbnicima i svima onima koji su uključeni u živote tinejdžera. To je objava da mentalno zdravlje nije samo odsutnost bolesti; to je vitalni aspekt općeg blagostanja koji zahtijeva njegovanje i kultiviranje. Kroz sveobuhvatne uvide, prakse utemeljene na dokazima i duboku predanost razumijevanju jedinstvenih potreba mladih, ovaj modul nastoji osnažiti sudionike alatima za promjenu života.

Na stranicama koje slijede svaka jedinica zaranja u kritične aspekte podrške mentalnom zdravlju tinejdžera. Od stvaranja sigurnih prostora za emocionalno izražavanje do poticanja suradnje između dionika, ovaj je modul holistički vodič za promicanje dobrobiti. Zajedno možemo pomoći tinejdžerima da se nose sa složenošću svojih emocija, osnažiti ih da potraže pomoć bez srama i usaditi im otpornost da napreduju unatoč izazovima. Obrazovanjem, otvorenom komunikacijom i suradnjom možemo utrti put generaciji emocionalno inteligentnih, mentalno otpornih pojedinaca koji su dobro pripremljeni za životni put.

Primarni cilj ovog modula je opremiti pojedince kao što su odgajatelji, roditelji, skrbnici i skrbnici vrijednim uvidima i praktičnim tehnikama za učinkovitu pomoć adolescentima koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Tinejdžerske godine obilježene su značajnim emocionalnim promjenama i promjenama vezanim uz identitet, a ključno je prebroditi ovu fazu s osjetljivošću i informiranom podrškom. Primjenom strategija obuhvaćenih ovim modulom, sudionici će biti bolje pripremljeni za stvaranje poticajnog okruženja za tinejdžere, promičući njihovu dobrobit, emocionalnu otpornost i akademska postignuća.

Adolescencija, koja se često smatra prijelaznom fazom između djetinjstva i odrasle dobi, uključuje brze fizičke, emocionalne i kognitivne transformacije. Tijekom ove faze tinejdžeri se susreću s raznim izazovima kao što su formiranje vlastitog identiteta, izgradnja društvenih veza, upravljanje akademskim pritiscima i donošenje važnih životnih odluka. Iako je to razdoblje samootkrivanja i rasta, ono ih također izlaže povećanom riziku od problema s mentalnim zdravljem poput anksioznosti, depresije i poremećaja povezanih sa stresom.

Prepoznajući ključne uloge koje roditelji, odgojitelji i skrbnici igraju u životima tinejdžera, ovaj modul ima za cilj premostiti jaz između znanja i djelovanja. U vrijeme razvoja svijesti o mentalnom zdravlju, ovaj modul ima za cilj osnažiti sudionike vrijednim uvidima i praktičnim strategijama za proaktivnu podršku mentalnoj dobrobiti tinejdžera. U društvu u kojem razgovori o mentalnom zdravlju uzimaju maha, rješavanje posebnih potreba tinejdžera postaje najvažnije. Često suočeni s izazovima u izražavanju svojih emocija i traženju pomoći zbog stigme i nedostatka svijesti, adolescenti zahtijevaju usmjerenu podršku. Osnovni cilj ovog modula je opremiti sudionike alatima za prepoznavanje, reagiranje i učinkovito rješavanje izazova mentalnog zdravlja tinejdžera.

S tim ciljem na umu, naš modul nastoji njegovati poticajno okruženje koje podržava mentalnu dobrobit tinejdžera u različitim kontekstima. Uvijek imajući na umu transverzalne temeljne vrijednosti za njihovu dobrobit i mentalno zdravlje s naglaskom na suradnju, inkluzivnost i osnaživanje. Uključivanjem odgajatelja, roditelja i skrbnika u zajednički napor, cilj je uspostaviti mrežu podrške koja potiče otpornost, empatiju i otvorenu komunikaciju.

Obraćajući se temeljnim vještinama i znanjima, kao što su poticanje inkluzivnog učioničkog okruženja, stvaranje poticajne dinamike kod kuće i prakticiranje učinkovite komunikacije, ovaj modul služi kao sveobuhvatan vodič za konačno poboljšanje mentalnog zdravlja tinejdžera uz pomoć učitelja, nastavnika, očeva, organizacija i bilo kojeg drugog drugo zainteresirani dio. Usvajanjem općeg i holističkog pristupa koji uzima u obzir akademske, emocionalne i psihološke potrebe tinejdžera, sudionici će biti osnaženi za promicanje kulture dobrobiti koju očekujemo da će prenijeti u njihove škole, obitelji i zajednice.

Ukratko, središnji cilj ovog modula je osnažiti edukatore, roditelje, skrbnike i školske administratore s dubokim razumijevanjem izazova mentalnog zdravlja tinejdžera i učinkovitih strategija za promicanje njihove dobrobiti. Poticanjem okruženja koje cijeni otvoreni dijalog, empatiju i suradnju, sudionici će pridonijeti odgajanju generacije

emocionalno otpornih pojedinaca koji su dobro pripremljeni da se uspješno nose sa životnim izazovima.

### 3.2. Ciljevi

- Pružiti učiteljima strategije za podršku tinejdžerima s problemima mentalnog zdravlja kroz obrazovni sustav. Stručnjaci u obrazovanju imaju jedinstvenu poziciju da prepoznaju znakove nevolje i stvore sigurne prostore za učenike da riješe svoje brige. Ovo je važno jer se učenici često ne osjećaju dovoljno sigurnima da razgovaraju sa svojim učiteljem o ovom problemu. Uz potrebne strategije, učitelji bi mogli produbiti svoju vezu s učenicima, dopuštajući im da stvore veze i sigurne prostore koji pomažu učenicima da podijele svoje poteškoće i terete.
- Podučavati tehnike za uspostavljanje uključivog i podržavajućeg učioničkog okruženja koje promiče pozitivno mentalno zdravlje i dobrobit. Atmosfera u učionici značajno utječe na mentalno zdravlje učenika; nastavnici mogu iskoristiti ovaj utjecaj za poticanje emocionalnog blagostanja. Općenito dobra klima u razredu omogućuje učenicima da ga doživljavaju kao sigurno okruženje, manje sklono stvaranju emocionalnog stresa.
- Usmjeriti roditelje i skrbnike u stvaranju sigurnog i poticajnog kućnog okruženja za tinejdžere s mentalnim problemima. Obiteljsko okruženje ključno je za emocionalni razvoj tinejdžera; ključno je razumijevanje i uključenost roditelja i skrbnika. Kao prva, a često i važnija društvena skupina, obitelj bi trebala biti ta na koju se tinejdžeri mogu najviše osloniti. Uz pravo okruženje, obitelj može otkriti probleme s mentalnim zdravljem i spriječiti njihovo pojavljivanje iz prve ruke.
- Opremiti sudionike učinkovitim komunikacijskim strategijama za uključivanje tinejdžera u otvorene dijaloge o problemima mentalnog zdravlja. Stvaranje otvorenih kanala komunikacije ključno je za destigmatizaciju mentalnog zdravlja i promicanje dijaloga. Bez obzira na osobu, ako nema komunikacijske vještine, neće moći otvoriti otvoreni dijalog s tinejdžerima kako bi im dali prostora za razgovor o svom mentalnom zdravlju.
- Naglasiti važnost suradnje i partnerstva između roditelja, učitelja, odgojitelja i skrbnika u podršci mentalnom zdravlju tinejdžera. Suradnički pristup osigurava sveobuhvatnu skrb i jedinstvenu mrežu podrške. Čak ni svi raspoloživi alati i informacije često nisu dovoljni kad god govorimo o nečem tako delikatnom i osjetljivom kao što je mentalno zdravlje. Zato je suradnja između svih relevantnih agenata ključna kako bi naše djelovanje i rad bili što učinkovitiji.
- Omogućiti sveobuhvatno razumijevanje izazova s kojima se tinejdžeri suočavaju u pogledu mentalnog zdravlja, uključujući utjecaj društvenih pritisaka, formiranje identiteta, akademske stresore i ulogu tehnologije u oblikovanju njihove dobrobiti.

Shvaćanjem višestruke prirode iskustava tinejdžera i njihovog modernog globalnog konteksta, dionici mogu pristupiti podršci mentalnom zdravlju s empatijom i informiranom perspektivom.

### 3.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike potrebnim znanjem i uvidima o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju te naučiti kako učinkovito koristiti ETS programe.

### 3.4. Očekivani ishod

#### **Znanje**

Sudionici će steći uvid u razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja. Oni će razviti razumijevanje jedinstvenih prednosti koje nudi svaki obrazovni pristup i kako se obrazovanje kroz sport (ETS) može integrirati za učinkovitu podršku ranjivim mladima. Osim toga, steći će znanja o tome kako ETS može nadopuniti njihove postojeće kompetencije i pristupe za osnaživanje mladih pojedinaca.

#### **Vještine**

Ovaj modul će polaznike opremiti sposobnošću da prepoznaju prilike za integraciju načela neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja u sportske aktivnosti. Oni će razviti praktične vještine u izradi ETS programa koji skladno spajaju ove obrazovne pristupe kako bi zadovoljili specifične potrebe ranjive mladeži.

#### **Stavovi**

Tijekom obuke, sudionici će negovati poštovanje prema svestranosti obrazovnih metoda i njihovom potencijalu za osnaživanje i podršku mladim pojedincima koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Oni će također negovati prijemčiv stav, prihvaćajući fleksibilan i holistički pristup u dizajnu i provedbi ETS programa kako bi najbolje služili jedinstvenim potrebama svoje ciljane publike.

### 3.5. Reference (APA stil):

- Instituto Nacional de Psiquiatría y Salud Mental (2023). Preuzeto sa: <https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/profesionales/instituto-psiquiatria-salud-mental>
- Confederación Salud Mental España (2023). Preuzeto sa : [https://consaludmental.org/?gclid=CjwKCAjwpayjBhAnEiwA-7ena1AErAMGIAOu60ffuNU0zKRjyVz3ShEphHsa\\_sM\\_6KwHypkITTnNBoC-t0QAvD\\_BwE](https://consaludmental.org/?gclid=CjwKCAjwpayjBhAnEiwA-7ena1AErAMGIAOu60ffuNU0zKRjyVz3ShEphHsa_sM_6KwHypkITTnNBoC-t0QAvD_BwE)
- Revista de psiquiatria infanto-juvenil (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos* . Preuzeto sa: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
- La voz de la salud (2022). *Inquietos, infelices, desanimados: ¿por qué aumentan los casos de presión en adolescentes?* Preuzeto sa: <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/12/17/inquietos-infelices-desanimados-aumentan-casos-depresion-adolescentes/00031671296847093269697.htm>
- Revista Española de Salud Pública (2022). *Estado anímico en jóvenes de Barcelona provincia: evolución, factores asociados e impacto de la pandemia* . Preuzeto sa: [https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdr/VOL96/ORIGINALES/RS96C\\_202211083.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202211083.pdf)
- Indira Morales (2019). *La educación socio-emocional: ¿una necesidad para la salud mental de los adolescentes españoles?* . Preuzeto sa : <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687915>
- Jaume Pérez Payarols (2021.). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos* . Preuzeto sa: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455\\_d\\_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf)

### 3.6. Pomoćni materijali

PPT o učinkovitoj komunikaciji i empatiji (vidi priloge).

### Praktične nastavne aktivnosti

Ovaj dio modula sastoji se od skupa pažljivo osmišljenih aktivnosti koje polaznicima omogućuju primjenu stečenog teorijskog znanja. Ove aktivnosti imaju za cilj osnažiti sportske trenere i društvene djelatnike vještinama i kompetencijama potrebnim za učinkovitu podršku mladim ljudima s poteškoćama u mentalnom zdravlju. Kako bismo osigurali jasnoću i dosljednost, koristimo tablični format za prikaz opisa svake aktivnosti, zajedno s pojedinostima kao što su trajanje, potrebni resursi i reference.

| <b>Naziv radionice: Učinkovita komunikacija i empatija</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                                     | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Trajanje:</b>                                           | 8 sati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b>                      | Formalno obrazovanje, metode neformalnog obrazovanja (ETS) kroz sudjelovanje i pisano razmišljanje , te analiza studija slučaja kroz gledanje videa primjera iz stvarnog života.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Materijali:</b>                                         | Olovke, (veliki) papir i bilježnice;<br><br>Flipchart i markeri;<br><br>Samoljepljivi papirići<br><br>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Opis aktivnosti:</b>                                    | <p><b>Scenariji za igranje uloga:</b></p> <p>Podijelite sudionike u male grupe i svakoj grupi dajte različitu vrstu scenarija stigme koju treba odglumiti.</p> <p>Slijedi grupna rasprava o osjećajima i posljedicama.</p> <p>Sudionici gledaju sljedeći video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eio-l8PbdDk">https://www.youtube.com/watch?v=eio-l8PbdDk</a></p> <p><b>Impact Story Circles:</b></p> <p>U krugovima sudionici dijele priče ili hipotetske primjere posljedica (društvenih, obrazovnih, zdravstvenih itd .) stigme mentalnog zdravlja.</p> <p>Razgovarajte o zajedničkim temama i utjecajima.</p> <p>Sudionici gledaju prvi dio (-5:00') sljedećeg videa: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rOUL0A5imdo">https://www.youtube.com/watch?v=rOUL0A5imdo</a></p> <p>i raspravite koje su zajedničke karakteristike svakog stila roditeljstva.</p> <p>Zatim gledaju drugi dio (5:00'-11:36') istog videa i pokušavaju pogoditi prikazane stilove roditelja.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Vodi se rasprava o tome kako različiti stilovi mogu utjecati na mentalno zdravlje tinejdžera.</p> <p><b>Predstavljamo vježbu "staklenka zahvalnosti":</b></p> <p>Svaki roditelj ukrašava staklenku. Na papiriće zapisuju stvari na kojima su zahvalni u vezi sa svojim djetetom. Potiče ih se da razmišljaju o određenim postupcima, ponašanjima ili kvalitetama.</p> <p>Grupi dijele nekoliko svojih poruka zahvalnosti, objašnjavajući zašto su baš njih odabrali.</p> <p>Vodi se rasprava o tome kako ova jednostavna praksa može potaknuti pozitivno ozračje kod kuće i podržati mentalno zdravlje njihovog tinejdžera.</p> <p>(Neobavezno: pogledajte sljedeći video<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCunStG5ewM">https://www.youtube.com/watch?v=CCunStG5ewM</a>.)</p> <p><b>Sudionici se uparaju s drugom osobom</b> . Svaki par naizmjenice iznosi jedan način na koji bi učenici mogli pokazati da se bore sa svojim mentalnim zdravljem (npr. promjene u ponašanju, promjene raspoloženja, povlačenje u sebe).</p> <p>Zatim razgovaraju o jednoj jednostavnoj radnji koju mogu poduzeti kao nastavnici kako bi podržali učenika koji bi mogao imati problema (npr. ponuditi uho za slušanje, osigurati sredstva).</p> <p>Nekoliko parova dijeli svoje uvide s cijelom grupom. Spominju se uobičajeni znakovi problema s mentalnim zdravljem i učinkovite mjere podrške.</p> <p><b>Zamotati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naglasite važnost promatranja i proaktivnosti u podršci mentalnom zdravlju učenika.</li> <li>- Potaknite sudionike da redovito prakticiraju ove brze prijave s učenicima u njihovim obrazovnim okruženjima.</li> </ul> <p><b>Oluja ideja o strategiji podrške:</b> Sudionici razmišljaju i dijele učinkovite strategije koje nastavnici mogu koristiti za podršku učenicima.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Izradite zajednički dokument ili poster sa svim idejama.</p> <p><b>Zagonetka komunikacijskog procesa</b> : Sudionici rade zajedno na slijedu i definiranju ključnih elemenata komunikacijskog procesa: pošiljatelja, kodiranja, poruke, kanala, primatelja i dekodiranja.</p> <p>Vođene voditeljem, skupine slažu te elemente pravilnim redoslijedom.</p> <p>Sudionici istražuju zašto je razumijevanje ovih koraka ključno za učinkovitu komunikaciju s tinejdžerima, naglašavajući jasnoću, empatiju i povratnu informaciju.</p> <p><b>Rušenje barijere:</b></p> <p>U parovima, sudionici vode razgovore igrajući ulogu (odaberite 1-2 scenarija iz letka) sa zajedničkim preprekama (npr. distrakcije, pretpostavke).</p> <p>Razgovarajte o tome kako bi mogli učinkovito prevladati takve prepreke.</p> <p>Svaki sudionik pojedinačno zapisuje (vrlo kratko) izazovnu emocionalnu situaciju s kojom se nedavno suočio (vezano uz roditeljstvo ili poučavanje tinejdžera). Promiješajte papire i nasumično ih rasporedite među sudionicima.</p> <p>Sudionici čitaju situacije koje su dobili i razmišljaju o tome kako oni osobno doživljavaju ili se odnose prema toj emocionalnoj situaciji. Zatim dijele uvide sa grupom. Svaki sudionik dijeli kako je upravljao svojim emocijama tijekom te situacije i koje je strategije koristio za emocionalnu samokontrolu.</p> <p>Članovi grupe daju povratne informacije i prijedloge za poboljšanje vještina upravljanja emocijama.</p> <p>Sažmite ključne uvide i zaključke vezane uz emocionalnu inteligenciju i njezinu praktičnu primjenu u roditeljstvu ili poučavanju tinejdžera.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evaluacija:</b> | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procjena znanja prije i poslije modula: Upravljajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju. Procijenite koliko je njihovo znanje napredovalo nakon radionice pomoću kviza/testa s višestrukim izborom.</li> <li>2. Povratne informacije sudionika: Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zatražite njihov uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje ETS-a i obrazovnih metodologija.</li> <li>3. Grupna prezentacija i rasprava: Ocijenite kvalitetu dizajna ETS programa koje su izradili sudionici tijekom interaktivne radionice. Ocijenite njihovu sposobnost učinkovitog spajanja neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja u ove dizajne.</li> <li>4. Reflektivni dnevnik ili izvješća: Potaknite sudionike da vode reflektirajuće dnevnike ili izvješća tijekom i nakon modula. Ti dokumenti mogu sadržavati uvide, izazove i praktične strategije koje namjeravaju primijeniti.</li> <li>5. Analiza studije slučaja: Zadužite sudionike da analiziraju i prezentiraju studije slučaja ili praktične primjere ETS programa koje su čuli/vidjeli tijekom ove radionice. Procijenite njihovu sposobnost izvlačenja lekcija iz ovih studija slučaja.</li> <li>6. Peer review: Uvedite sesije peer review gdje sudionici ocjenjuju i daju povratne informacije o dizajnu ETS programa jedni drugih. Ocijenite kvalitetu povratne informacije i dubinu analize.</li> <li>7. Akcijski planovi: Neka sudionici izrade akcijske planove koji ocrtavaju kako namjeravaju uključiti uvide i metodologije modula u svoj rad s ranjivim mladima. Procijenite izvedivost i praktičnost ovih planova.</li> <li>8. Dugoročno praćenje: Razmotrite naknadne procjene ili evaluacije koje se provode nekoliko mjeseci nakon modula kako bi se izmjerio održivi učinak na programske dizajne i prakse sudionika.</li> </ol><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Potaknite suradničko okruženje: Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom ozračju. Naglasite vrijednost različitih perspektiva i iskustava u razumijevanju i integraciji neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja.</li> <li>2. Uključite praktične primjere: Koristite praktične primjere i studije slučaja kako biste ilustrirali neformalno, formalno i informalno</li> </ol> |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>obrazovanje. Neka ti primjeri budu povezani i prilagođeni specifičnim potrebama i kontekstu sudionika.</p> <p>3. Omogućite praktične aktivnosti: Uključite sudionike u interaktivne aktivnosti koje im omogućuju da osmisle ETS programe koji uključuju teme mentalnog zdravlja i rada s ranjivom mladima. Ove praktične aktivnosti trebale bi odražavati scenarije iz stvarnog svijeta i izazove s kojima bi se mogli susresti.</p> <p>4. Potaknite razmišljanje: Stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmisle o potencijalnim izazovima s kojima bi se mogli susresti pri provedbi ETS programa. Pomozite im da razviju strategije za prevladavanje ovih izazova.</p> <p>5. Osigurajte resurse: Ponudite sudionicima pristup resursima, literaturi i praktičnim alatima koji se odnose na ETS i obrazovne metodologije. Opremite ih vrijednim referencama koje mogu koristiti u svom radu.</p> <p>6. Podrška umrežavanju: Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p> |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p>Potaknite učenike da kritički razmišljaju o informacijama s kojima se susreću. Naučite ih kako procijeniti izvore, razlikovati pouzdane od nepouzdatih informacija i donositi informirane odluke.</p> <p>Sadržaj i pristup prilagoditi dobi i zrelosti učenika. Koristite jezik i primjere primjerene dobi kako biste osigurali razumijevanje.</p> <p>Započnite otvorene rasprave u kojima učenici mogu izraziti svoje mišljenje o problemima mentalnog zdravlja. Potaknite peer-to-peer rasprave kako biste potaknuli osjećaj zajedništva.</p> <p>Podijelite priče iz stvarnog života i studije slučaja pojedinaca koji su se suočili s posljedicama mentalnih problema. Osobne priče mogu imati snažan utjecaj na učenike i pomoći im da se emocionalno povežu.</p> <p>Ilustrirajte kratkoročne i dugoročne učinke mentalnih problema na fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje. Koristite vizualna pomagala ili multimediju kako biste informacije učinili privlačnijim.</p> <p>Pružite studentima informacije o lokalnim resursima, linijama za pomoć i organizacijama koje nude podršku pojedincima koji se bore s mentalnim problemima.</p>               |
| <b>Reference:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ben-Aharon, A. (2021). Kako je pandemija utjecala na naše komunikacijske vještine. Američke vijesti i svjetsko izvješće. <a href="https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/sounds-of-silence-how-the-pandemic-has-impacted-our-communication-skills">https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/sounds-of-silence-how-the-pandemic-has-impacted-our-communication-skills</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berešin , G. (2021). <i>Izgradnja mentalnog zdravlja kod djece: Što roditelji mogu učiniti</i> . MGH Clay centar za mlade zdrave umove. <a href="https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/what-parents-can-do-to-promote-mental-wellness-in-our-children/">https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/what-parents-can-do-to-promote-mental-wellness-in-our-children/</a></li> <li>• Carer Gateway. ( <i>nd</i> ). Tečajevi Carer Skills: Modul 2: Učinkovite komunikacijske tehnike. Australaska vlada. <a href="https://skills.carergateway.gov.au/">https://skills.carergateway.gov.au/</a></li> <li>• Cherry, K. (2023). Koliko ste emocionalno inteligentni?. Vrlo dobar um. <a href="https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423">https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423</a></li> <li>• Corrigan , PW i Watson, AC (2002). Razumijevanje utjecaja stigme na osobe s mentalnim bolestima. Svjetska psihijatrija: službeni časopis Svjetske psihijatrijske asocijacije (WPA), 1(1), 16–20. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/</a></li> <li>• Europska komisija (EK). (2023). <i>Europska zdravstvena unija: Novi sveobuhvatni pristup mentalnom zdravlju</i> . <a href="https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/ip_23_3050">https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/ip_23_3050</a></li> <li>• Ferguson, RF (2007). Savjeti temeljeni na istraživanju za roditeljstvo s visokim uspjehom. <a href="http://groundcontrolparenting.wordpress.com/2011/03/05/drronald-fergusonwhat-parents-can-do/">http://groundcontrolparenting.wordpress.com/2011/03/05/drronald-fergusonwhat-parents-can-do/</a> .</li> <li>• Goleman, D. i Boyatzis, RE (2023). <i>Emocionalna inteligencija ima 12 elemenata. na čemu trebate raditi?</i>. Harvard Business Review. <a href="https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on">https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on</a></li> <li>• <i>Kako različiti stilovi roditeljstva utječu na psihičko zdravlje djeteta</i> . ( <i>nd</i> ). Centar za mentalno zdravlje – Centar za mentalno zdravlje. <a href="https://www.acfmw.com/how-different-parenting-styles-affect-a-childs-mental-health">https://www.acfmw.com/how-different-parenting-styles-affect-a-childs-mental-health</a></li> <li>• Kessler, RC Angermeyer , M. et al. (2007). Životna prevalencija i distribucija mentalnih poremećaja prema dobi u Inicijativi Svjetske zdravstvene organizacije za istraživanje mentalnog zdravlja. Svjetska psihijatrija, 6(3), 168.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Modul 4

# Kulturna kompetencija i raznolikost

### 4.1. Uvod

Ovaj modul želi istaknuti kako kulturne razlike mogu utjecati na obrazovni okvir i dobrobit učenika ili pripravnika, također u sportu.

Kada pomislimo na riječ "kultura", prvo što treba učiniti je definirati je. Postoje deseci definicija. Ona najpoznatija, ona antropologa Edwarda Tylora, čini se prikladnijom. Istraživači iz XIX. stoljeća definirali su kulturu kao: *"složenu cjelinu koja uključuje znanje, vjerovanja, umjetnosti, moral, zakone, običaje i bilo koje druge sposobnosti i navike koje je [čovjek] stekao kao član društva"*.

Dakle, kultura nije povezana samo s baštinom i kulturnim aktivnostima, već je, prije svega, unutarnji proces koji uključuje sve inpute koje nam naše društvo i naši društveni konteksti nude od našeg rođenja. Pojednostavljeno, mi smo odraz društva u kojem smo odrasli, a kultura je njegov "otisak" koji je u nama utisnut. Jezici, religije, sustavi vrijednosti, shvaćanja ljepote, navike, hrana različiti su u svakom kutku svijeta, stoga postoje tisuće različitih društava i tisuće različitih kultura. Ovo izvanredno bogatstvo može biti teško zaštititi u tako globaliziranom svijetu na miran način.

Globalizacija, s jedne strane, nastoji povezati ljude, tjerajući nas da priznajemo različite kulture, da ih cijenimo i međusobno oplođujemo. S druge strane, kulture najmoćnijih naroda imaju tendenciju nadvladati druge kulture ili ih diskriminirati stvarajući sukobe i radikalizacije. To se posebno odnosi na manjine i migrante. Ljudi koje vanjski čimbenici prisiljavaju da napuste vlastito društvo, u kojem je njihova kultura dominantna, da uđu u neko drugo, nepoznato, postajući manjina. To ima velik utjecaj na način na koji vide svijet koji ih okružuje i način na koji sudjeluju u novom društvenom kontekstu.

Marginalizacija, društvena isključenost i rasizam mogu ih natjerati da se izoliraju od novog kulturnog konteksta, pa čak i radikaliziraju, do te mjere da svoju vlastitu kulturu smatraju u suprotnosti s novom. Ovi problemi mogu imati uznemirujući učinak i na način na koji djeca migranata uče i njihovu dobrobit. Ovi učenici prije svega prolaze kroz jezičnu barijeru, što otežava i odgađa proces učenja. Još jedna prepreka je sama kulturološka barijera. Kada se uključe u novi obrazovni sustav, mogu se suočiti s novim predmetima, novim igrama, novim aktivnostima koje ne znaju i koje su prisiljeni učiti što je brže moguće. Još jedna prepreka može biti njihovo ponašanje, njihove navike, čak i način na koji se odijevaju - sve to čini da se osjećaju drugačijima od lokalnog stanovništva. To u nekoliko slučajeva može dovesti do diskriminacije, poniženja i rasizma. Sve te činjenice ozbiljno narušavaju njihovu dobrobit i mentalno zdravlje, gurajući ih u izolaciju, depresiju, napuštanje škole ili, s druge strane, radikalizaciju, mržnju i stavove prevrtljivosti.

Kulturološke razlike također mogu utjecati na način na koji vidimo mentalne probleme i kako se oni razvijaju. To se može razlikovati ne samo od kulture do kulture nego i od generacije do generacije. U EU generacija Z (ljudi rođeni od 1995. do 2010.) pokazuje, primjerice, veću osjetljivost na mentalno zdravlje nego Boomers (oni rođeni od 1950. do 1970.). To rezultira generacijskim sukobom u kojem mlađi traže veću podršku i priznavanje prava na mentalno zdravlje, dok stariji umanjuju značaj problema i smatraju terapeute beskorisnim i rezerviranim za bolesne osobe.

Vraćajući se na kulturološke razlike, pokazalo se da društveni i kulturološki čimbenici igraju značajnu ulogu u utjecaju na odrednice mentalnih bolesti, poput načina na koji pojedinci iz određene kulture pokazuju i očituju svoje simptome, kako se nose s bolešću, potporu svojih obiteljima i zajednicama te njihovoj spremnosti da traže liječenje. Kultura može imati pozitivan ili negativan utjecaj na stigmatu koju društvo ima prema mentalnom zdravlju. Kulturne norme mogu ove stigme učiniti čak i strukturalnim, potkopavajući razvoj skrbi o mentalnom zdravlju u cijeloj zemlji. Nadalje, kulturološke i društvene varijable imaju ulogu u razvoju mentalnih bolesti, međutim točna uloga varira ovisno o stanju. To je točno iako su mentalni problemi vrlo česti u svim zajednicama, bez obzira na rasu ili etničku pripadnost.

Zapravo, vjeruje se da složena međuigra bioloških, psiholoških, društvenih i kulturnih elemenata rezultira mentalnom bolešću. Ovisno o pojedinoj bolesti, svaki od ovih ključnih elemenata može imati veći ili manji utjecaj. Osim toga, neugodna iskustva poput rasizma i diskriminacije negativno utječu na ljudsko zdravlje. Izlažu manjine riziku od mentalnih bolesti poput anksioznosti i depresije.

Stoga je od najveće važnosti da učitelji i treneri, u školi i izvan nje, mogu razumjeti te razlike i biti kulturološki kompetentni kada rade s različitim populacijama mladih kako bi se pozabavili kulturološkim stigmama i predrasudama u raspravama o mentalnom zdravlju i poticali dobrodošlicu i uključivost okoliš.

Slijedi skup vještina koje mogu biti korisne trenerima u suočavanju s kulturnim razlikama:

### **Otvorenost**

Treneri moraju biti otvorenog uma kada rade s različitim kulturama. Moraju koristiti “etnografsku” metodu. Moraju skinuti svoj *habitus* (svoju kulturnu točku gledišta) i vidjeti stvari “odozgo”. Naravno, ova vježba zahtijeva vrijeme i trud, ali može biti od velike pomoći da se svi stave na istu razinu.

### **Fleksibilnost**

Za trenere je važno osmisлити fleksibilne programe koji mogu zadovoljiti različite potrebe sudionika i učiniti ih opuštenima. Također, prilikom programiranja aktivnosti, važno je imati na umu potrebe drugih kultura i festivale kako bi se svima zajamčila ista prava.

### **Suosjecanje**

Empatija, sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugoga, sposobnost je koja raste s nama. Treneri moraju biti otvoreni prema učenicima, zadobiti njihovo povjerenje i djelovati samouvjereno kada razgovaraju s njima. Treneri moraju pokazati empatiju prema učenicima i podržati ih kada prolaze kroz poteškoću ili trenutak mentalne nestabilnosti. Prepoznavanje obrazovnog modela koji je vrijedan povjerenja posebno je važno za mlade učenike.

### **Zagovaranje inkluzije**

Treneri moraju biti prvi koji će prepoznati kulturno utemeljeno nasilje ili diskriminaciju ili rasizam i zaustaviti ih. Oni moraju biti prvi koji će raditi za inkluzivnije društvo, počevši od škole ili na sportskom terenu, dajući svoj primjer svojim učenicima.

### **Znatiželja**

Kada treneri znaju da će raditi s drugom kulturnom skupinom, trebali bi istražiti tu kulturu, zemlju ili religiju. Mogli bi uključiti svoje strane učenike u ovo istraživanje: ovaj stav s jedne strane pomaže treneru da bolje razumije učenika, a s druge strane ima nuspojavu jer mu pomaže da stekne njegovo povjerenje. Zanimajući se za učenika, trener mu pokazuje svoju pažnju, interes, želju da ga bolje upozna i razumije. To bi bilo od pomoći čak i u rješavanju sukoba, jer će trener imati znanje da razumije što bi se moglo skrivati iza sukoba.

## **4.2. Ciljevi**

- Podizanje svijesti trenera o mentalnom zdravlju mladih.
- Shvatite kako kulturne razlike utječu na mentalno zdravlje.
- Pružite praktične alate za poticanje dobrobiti učenika u multikulturalnom kontekstu.

## **4.3. Cilj**

Cilj modula je ažurirati trenere novim znanjima i alatima za osiguranje psihološke dobrobiti učenika u multikulturalnom okruženju.

## **4.4. Očekivani ishod**

### **Znanje**

Sudionici su svjesniji mentalnog zdravlja i utjecaja kulturnih razlika na njega.

## Vještina s

**Sudionici** su razvili niz mekih vještina koje mogu jamčiti psihološku dobrobit učenika u multikulturalnim kontekstima.

## Stavovi

Polaznici će razumjeti kako u praksi primijeniti znanja i vještine stečene u radu s mladima, posebice onima koji dolaze iz kulturnih manjina i imaju psihičke poteškoće.

## 4.5. Reference

- Usluge Američkog centra za mentalno zdravlje (2001.): *Mentalno zdravlje: kultura, rasa i etnička pripadnost*.
- D. Yang i ostali (2010.) : *Utjecaj kulturoloških razlika na sudjelovanje učenika, komunikaciju i učenje u online okruženju*.
- UNICEF (2019.) : *Pristup obrazovanju za djecu izbjeglice i migrante u Europi*.
- U. Fabietti (2015): *Kulturna antropologija elementi*.
- C.-Y., Lonner et alia (2013.) : *Međukulturalna kompetencija: teorija, istraživanje i primjena*.

## 4.6. Pomoćni materijali

### Aktivnost 1

- Video koji objašnjava kako kultura utječe na nas: <https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs>
- PPT o ulozi kulture u našem psihološkom zdravlju (vidi prilog “Kognitivne predrasude i kulturološke kompetencije”).
- PPT o kulturnim predrasudama u vezi s mentalnim zdravljem i kulturnim kompetencijama koje treba razviti (vidi prilog „Kulturne razlike i mentalno zdravlje”).

### Aktivnost 2

- PPT o radu etnografa i ulozi etnografije u razumijevanju kultura : “Metoda etnografa” (vidi priloge).

## Praktične nastavne aktivnosti

Aktivnost 1: Kulturne kompetencije za kulturne razlike

2. aktivnost: Mali etnografi

| <b>1. Kulturne kompetencije za kulturne razlike</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe:</b>                              | 20 ljudi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Trajanje:</b>                                    | 4,5 h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b>               | Formalno obrazovanje, NFE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Materijali:</b>                                  | <p>Ljepljive bilješke</p> <p>Bijele plakatne ploče</p> <p>Stolovi i stolice</p> <p>Beamer za PPT projekciju i video projekciju</p> <p>Olovke, papir i bilježnice</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Opis aktivnosti:</b>                             | <p><b>Probijanje leda: definicija "kulture"</b></p> <p><b>(Trajanje: 20 minuta)</b></p> <p>Sudionici su dobrodošli. Prva aktivnost je kratka rasprava u kojoj trener potiče svakog od sudionika da definira pojam "kulture". Sve definicije su napisane na samoljepljivim papirićima, a zatim pričvršćene na poster.</p> <p><b>Utjecaj kulturne raznolikosti na psihološko zdravlje</b></p> <p><b>(Trajanje: 1h 10min)</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>(15 min) Pogledajte video o tome kako kultura utječe na način na koji vidimo svijet i integraciju u različitim društvima</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I-Yy6poJ2zs">https://www.youtube.com/watch?v=I-Yy6poJ2zs</a></p> <p>(55 min) Sesija formalnog obrazovanja - Opis uloge kulture u našem psihološkom zdravlju korištenjem pristupa formalnog obrazovanja usmjerenog na uključivanje razreda.</p> <p><b>10 minuta pauze</b></p> <p><b>Kulturološke kompetencije i opis predrasuda</b></p> <p><b>(Trajanje: 50 minuta)</b></p> <p>Formalna lekcija o kulturnim predrasudama u vezi s mentalnim zdravljem i kulturnim kompetencijama za razvoj.</p> <p><b>Grupno razmišljanje - Koje su kompetencije potrebne za rad u multikulturalnom kontekstu?</b></p> <p><b>(Trajanje: 20 minuta)</b></p> <p>Ovaj dio aktivnosti sastoji se od vođene rasprave u kojoj trener traži od sudionika da opišu svoje iskustvo rada u multikulturalnom kontekstu. Svojim pitanjima, trener bi trebao potaknuti sudionike da kažu jesu li primijetili razlike u mentalnom zdravlju među etničkim skupinama i kako obično rješavaju sukobe uzrokovane kulturnim razlikama. Odgovore treba zabilježiti na ceduljice i pričvrstiti na poster.</p> <p><b>10 minuta pauze</b></p> <p><b>Grupna aktivnost: izrada obrazovnog programa</b></p> <p><b>(Trajanje: 1 sat 20 minuta)</b></p> <p>Trener započinje predstavljanjem sudionicima scenarija: strani tinejdžer, izbjeglica dio je sportske skupine svojih vršnjaka. Što bi treneri učinili da uključe tinejdžera u aktivnosti, a da pritom očuvaju njegovo mentalno zdravlje?</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>Trener dijeli sudionike u male grupe (3-4 osobe). Od svake skupine se traži da razvije obrazovni program s ciljem uključivanja dječaka izbjeglice u aktivnosti uz očuvanje njegovog mentalnog zdravlja, na temelju informacija naučenih u prethodnim fazama modula.</p> <p>Trener potiče sudionike da uzmu znakove iz plakata stvorenih tijekom aktivnosti.</p> <p>Tijekom ove aktivnosti grupama je na raspolaganju kako bi odgovorio na njihove nejasnoće, dao savjete i ponudio uvide kada se to zatraži. Trener se također kreće među grupama pokušavajući usmjeriti rad sudionika.</p> <p><b>Ispitivanje</b></p> <p><b>(Trajanje: 10 minuta)</b></p> <p>Na kraju aktivnosti, trener pita sudionike jesu li im informacije koje su dobili od početka aktivnosti pomogle u razvoju obrazovnog programa. Trener nastoji uključiti sve sudionike u odgovore, posebno ohrabrujući one sudionike koji su sramežljiviji ili djeluju nesigurnije u svojim odgovorima.</p> |
| <b>Evaluacija:</b>         | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <p><b>Procjena znanja prije i poslije modula:</b> provođenje procjena znanja prije i poslije modula za procjenu znanja sudionika o utjecaju kulturnih razlika na mentalno zdravlje među etičkim manjinama.</p> <p><b>Povratne informacije sudionika:</b> prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice.</p> <p><b>Grupna prezentacija i rasprava:</b> procijenite kvalitetu strategija korištenih na kraju radionice za rješavanje predstavljenog scenarija.</p> <p><b>Stručni pregled:</b> uvedite kolegijalne preglede u kojima sudionici ocjenjuju i daju povratne informacije o inkluzivnom strategu drugoga.</p> <p><b>Dugoročno praćenje:</b> razmotrite naknadne upitnike provedene nekoliko mjeseci nakon modula kako biste izmjerili korisnost radionice u svakodnevnom radu sudionika.</p>                             |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p><b>Potaknite suradničko okruženje:</b> potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkom i otvorenom ozračju i postavite ciljeve kada radite u grupama.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p><b>Uključite sudionike:</b> čak i tijekom formalnih lekcija, komunicirajte sa svojom publikom, uključite ih, postavljajte im pitanja i razmišljanja; potaknite ih na muška pitanja.</p> <p><b>Potaknite razmišljanje:</b> stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmišljaju o potencijalnim psihološkim izazovima koje učenici mogu imati u nepovoljnom položaju.</p> <p><b>Podrška umrežavanju:</b> potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Reference:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anne Fadiman, " <i>The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her American Doctors, and the Collision of Two Cultures</i> ", FSG Classics . Knjiga nudi duboko poniranje u kulturne nesporazume i njihove utjecaje, idealno za razumijevanje kulturnih kompetencija i pristranosti.</li> <li>• Joseph R. Betancourt, Alexander R. Green i J. Emilio Carrillo, " <i>Kulturna kompetencija u zdravstvu: novi okviri i praktični pristupi</i> ". U članku se raspravlja o praktičnim okvirima za razvoj kulturne kompetencije u zdravstvu, relevantnoj za formalnu edukaciju o kulturnim predrasudama.</li> <li>• " <i>Code Switch</i> " autora NPR-a. Podcast istražuje rasu, etničku pripadnost i kulturu u različitim kontekstima, pružajući pronicljive rasprave o kulturnoj raznolikosti i kompetencijama.</li> <li>• " <i>Nazvao me je Malala</i> " (2015.), dokumentarac redatelja Davisa Guggenheima. Slijedi zagovaranje Malale Yousafzai za obrazovanje djevojčica, ističući kulturne izazove i otpornost.</li> <li>• "Nacionalni centar za kulturnu kompetenciju (NCCC)" - Sveučilište Georgetown. <a href="https://nccc.georgetown.edu/">https://nccc.georgetown.edu/</a> Nudi resurse i alate za razvoj kulturne kompetencije u različitim profesionalnim područjima.</li> </ul> |

| <b>2. Mali etnografi</b> |    |
|--------------------------|----|
| <b>Veličina grupe:</b>   | 20 |
| <b>Trajanje:</b>         | 5h |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Moduli obuke/Tipologija obuke:</b> | Formalno obrazovanje, NFE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Materijali:</b>                    | <p>Svaki sudionik treba ponijeti jaknu ili džemper.</p> <p>Stolovi i stolice.</p> <p>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.</p> <p>Olovke, papir i bilježnice.</p> <p>Dvadeset malih svakodnevnih predmeta (vilica, svijeća, novine, olovka...).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Opis aktivnosti:</b>               | <p><b>1. Probijanje leda – promijenite skakače</b></p> <p><b>(Trajanje: 20 minuta)</b></p> <p>Bez objašnjenja razloga, sudionici se raspoređuju u krug pazeći da se međusobno postave fizički različite osobe. Na primjer, visoka osoba pored niske osobe, muškarac pored žene itd.</p> <p>U ovom trenutku, trener traži od sudionika da skinu svoje jakne ili džempere i obuku one osobe sa svoje desne strane.</p> <p>Sudionici se raspoređuju u krug pazeći da se međusobno postave fizički različite osobe. Na primjer, visoka osoba pored niske osobe, muškarac pored žene itd.</p> <p>U ovom trenutku trener traži od sudionika da skinu svoje jakne ili džempere i obuku one osobe sa svoje desne strane.</p> <p>Nakon toga, svaki sudionik mora pantomimom izvesti radnju čije se početno slovo podudara s početnim slovom njegovog imena. Ostali sudionici moraju pogoditi koja se radnja mimiče. Kada pogode radnju, sudionik otkriva svoje ime. Igra se ponavlja dva puta tako da svaki sudionik može ponoviti svoje ime dva puta.</p> <p>Na kraju aktivnosti, trener pita sudionike kako su se osjećali kada su se kretali u tuđoj odjeći, pokušavajući potaknuti brzu raspravu (5 minuta). Ako trener ocijeni da je stvoreno pravo okruženje, on ili ona može predložiti učenicima da nastave aktivnosti s odjećom koju imaju na sebi, bez da je vrate vlasnicima.</p> <p><b>2. Vok etnografa - Prezentacija</b></p> <p><b>(Trajanje: 1 sat)</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Uz pomoć slajdova, trener predstavlja rad etnografa i ulogu etnografije u proučavanju i razumijevanju kultura.</p> <p><b>Pauza (10 minuta)</b></p> <p><b>3. Babilonska kula</b></p> <p><b>(Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Sudionici su podijeljeni u dvije grupe. Svaki tim dobiva popis od 10 predmeta. Predmeti s popisa stavljaju se na stol oko 5 metara od grupe. Zauzvrat, jedan od sudionika čita naziv predmeta s popisa, a drugi sudionik ga mora uzeti na stol i donijeti grupi.</p> <p>U prvoj grupi sudionici mogu govoriti engleski dok u drugoj grupi svi mogu govoriti samo svoj materinji jezik.</p> <p>Trener treba nadzirati da u drugoj skupini glumački par uvijek čine ljudi koji ne govore istim materinjim jezikom (poželjno je da govore jezike različitih sojeva: na primjer, latinski jezik i slavenski jezik). Sudionik koji daje upute može gestama opisati predmet koji treba uzeti. Osim toga, sudionici koji nisu izravno uključeni u radnju ne mogu davati nikakve prijedloge.</p> <p>Grupa engleskog jezika završit će aktivnost mnogo ranije nego grupa materinjeg jezika. Zatim se ista aktivnost mora ponoviti mijenjanjem grupa: grupa koja je govorila engleski u prvom dijelu aktivnosti sada može govoriti samo na svom materinjem jeziku, pod nadzorom trenera.</p> <p>Debriefing (10 minuta): na kraju aktivnosti, trener okuplja sve sudionike i pita ih kako su se osjećali govoreći bez mogućnosti komunikacije?</p> <p><b>Pauza (5 minuta)</b></p> <p><b>4. Igranje uloga</b></p> <p><b>(Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Trener dijeli sudionike u dvije grupe i predstavlja scenarij koji se igra. U svakoj grupi polovica sudionika treba glumiti strane učenike, a druga polovica sudionika treba igrati ulogu trenera. Za trenere, cilj je</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>primijeniti svoje kulturne vještine primjenom etnografske metode; za učenike, cilj je razumjeti vlastite prepreke. Zatim se uloge zamijene kako bi svatko mogao iskusiti obje uloge.</p> <p><b>5. Završna rasprava</b></p> <p><b>(Trajanje: 20/30 minuta)</b></p> <p>Trener pita razred kako su se osjećali tijekom radionica i pokušava prikupiti povratne informacije o metodi koja je podučavana.. Trener pokušava uključiti sve sudionike u odgovore, posebno potičući one sudionike koji su sramežljiviji ili se čine nesigurniji u svojim odgovorima .</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Evaluacija:</b>         | <p>Evaluacija uspješnosti ovog modula može se postići pomoću sljedećih metoda:</p> <p><b>1. Povratne informacije sudionika:</b> prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice. Zamolite ih da komentiraju svaku pojedinu aktivnost s gledišta teme radionice i projekta</p> <p><b>2. Dugoročno praćenje:</b> razmotrite naknadne upitnike provedene nekoliko mjeseci nakon modula kako biste izmjerili korisnost radionice u svakodnevnom radu sudionika.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Savjeti za trenera:</b> | <p><b>1. Potaknite suradničko okruženje:</b> Potaknite sudionike da rade zajedno u suradničkoj i otvorenoj atmosferi i postavite ciljeve kada radite u grupama i vremenskim okvirima.</p> <p><b>2. Uključite sudionike:</b></p> <p>Također tijekom formalnih lekcija, komunicirajte s publikom, uključite ih, postavljajte im pitanja i razmišljanja; potaknite ih na muška pitanja.</p> <p><b>3. Potaknite razmišljanje:</b> Stvorite trenutke za individualno i grupno razmišljanje. Potaknite sudionike da razmišljaju o potencijalnim psihološkim izazovima koje učenici mogu imati u nepovoljnom položaju.</p> <p><b>4. Podrška umrežavanju:</b> Potaknite sudionike da se povežu jedni s drugima i podijele svoja iskustva i uvide. Njeguajte mrežu podrške koja se proteže izvan radionice, omogućujući kontinuirano učenje i suradnju.</p> |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p><b>5. Podržavajte grupni rad:</b> Konstantno pratite grupe u njihovom radu i potaknite sudionike da prevladaju strahove ili neugodnosti. Inače aktivnosti ne mogu funkcionirati.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Reference: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• James P. Spradley, " <i>The Ethnographic Interview</i> ", Waveland Press 2016. Knjiga pruža sveobuhvatne metode za vođenje etnografskih intervjua, što je bitno za razumijevanje uloge etnografa u proučavanju kultura.</li> <li>• Giampietro Gobo, " <i>Doing Ethnography</i> ", SAGE Publications 2008. Knjiga nudi praktične smjernice za provođenje etnografskog istraživanja, koje može produbiti razumijevanje i primjenu etnografskih metoda kod sudionika.</li> <li>• Martyn Hammersley i Paul Atkinson, " <i>Etnografija: principi u praksi</i> ". Istraživački članak koji ocrtava ključna načela i prakse etnografije, nudeći solidnu osnovu za razumijevanje etnografskog rada za sudionike.</li> <li>• " <i>The Ethnography Podcast</i> " by Ethnography.com. Podcast raspravlja o različitim aspektima etnografskog istraživanja, sadržavajući intervjue s antropolozima i etnografima kako bi pružio dublji uvid.</li> <li>• " <i>Anthropological Airwaves</i> " Američke antropološke udruge. Podcast istražuje različite teme u antropologiji, uključujući etnografske metode i kulturalne studije, što ga čini relevantnim za razumijevanje rada etnografa.</li> <li>• " <i>Nanook of the North</i> ", film redatelja Roberta J. Flahertyja. Klasični etnografski film koji prikazuje život Inuita, demonstrirajući rani etnografski rad i njegov utjecaj na razumijevanje različitih kultura.</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PJFPMO5eNk4">https://www.youtube.com/watch?v=PJFPMO5eNk4</a> "Uvod u etnografiju" Video koji daje pregled etnografskih istraživanja i njihov značaj, koristan za prezentaciju o radu etnografa.</li> </ul> |

## Modul 5

# Otpornost i mehanizmi samosuočavanja za mlade ljude u kontekstu Covid-19

### 5.1. Uvod

U ovom modulu, fokus se pomiče na analizu otpornosti kao ključnog stupa za mentalno blagostanje mladih ljudi, također prepoznato u znanstvenoj literaturi kao temeljni element za njihovo mentalno blagostanje, posebno naglašeno nepovoljnim kontekstom nametnutim pandemije Covid-19 (Masten & Barnes, 2018.). Navedene studije pokazuju da otpornost nadilazi puku sposobnost suočavanja s izazovima (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick i Yehuda, 2014.).

Otpornost predstavlja zamršenu sinergiju tehnika, samospoznaje i podrške koji podupiru mentalno i emocionalno zdravlje mladih ljudi, služeći kao još važniji temelj u vremenima globalne nesigurnosti. U ovom je modulu cilj pažljivo istražiti ulogu otpornosti, predstavljajući pragmatične i prilagođene strategije za jačanje mladih ljudi u svijetu pod utjecajem složenosti Covida-19, obuhvaćajući potrebe različitih populacija, uključujući izbjeglice i LGBTQ+ mlade.

Izgradnja otpornosti kod mladih ljudi, osobito u kontekstu ove pandemije, postaje proces koji uključuje usađivanje specifičnih tehnika za upravljanje stresom i prevladavanje poteškoća (Fletcher & Sarkar, 2013.). Tijekom profesionalne karijere ističe se vidljiva učinkovitost praktičnih vježbi u ovom procesu, posebno prilagođenih različitim izazovima koje nosi Covid-19. Kao dio ovog modula, širit će se niz praktičnih vježbi i personaliziranih pristupa osmišljenih za jačanje otpornosti mladih ljudi. Ove vježbe, koje nadilaze puke akademske teorije, predstavljaju primjenjive i savitljive alate, osmišljene da zadovolje jedinstvene potrebe svake mlade osobe, uzimajući u obzir kontekst bez presedana s kojim se trenutno suočava.

Još jedna središnja os ovog modula je razvoj samopoštovanja, samoprihvatanja i afirmativnog unutarnjeg dijaloga među mladima, bitnih čimbenika za otpornost i mentalno blagostanje kako su istaknuli Ryan i Deci (2000.) u svojoj teoriji samopouzdanja. odlučnost, posebno pod pritiskom pandemije. Kroz specifične strategije i konkretne primjere, raspravljat će se o metodama za promicanje pozitivne slike o sebi i konstruktivnom unutarnjem dijalogu, koji su ključni za postizanje otpornosti u suočavanju s poteškoćama izazvanim Covidom-19. Uvjerenje je da, promicanjem samopoštovanja i samoprihvatanja na temelju Dweckovog pristupa (2008.) o načinu razmišljanja o rastu, mladi ljudi mogu biti opremljeni alatima koji su im potrebni da se učinkovitije suoče s izazovima, čak i pod iznimno izazovnim okolnostima.

Osim toga, ovaj će modul biti obogaćen primjerima iz stvarnog svijeta i studijama slučaja koji pokazuju izgradnju otpornosti kod mladih tijekom pandemije, odražavajući praktičnu važnost teorija otpornosti, kao što su primijetili Bonanno i Diminich (2013.).

Ovi praktični primjeri ključni su za razumijevanje kako se teorije otpornosti materijaliziraju u praksi i kako se mogu učinkovito implementirati tijekom razdoblja globalne krize. Kroz ove studije slučaja, mladi ljudi i stručnjaci koji rade s njima moći će svjedočiti otpornosti na djelu i učiti iz iskustava drugih, stječući vrijedne uvide za suočavanje i prevladavanje sadašnjih i budućih poteškoća.

Ukratko, ovaj modul predstavlja sveobuhvatan i minuciozan napor da se analiziraju mehanizmi otpornosti i samokontrole kod mladih ljudi, kontekstualizirani u jedinstvenoj situaciji Covid-19. Kombinirajući teoriju, praksu, studije slučaja i personalizirane pristupe, cilj je pružiti neprocjenjiv resurs koji se može upotrijebiti za značajno poboljšanje mentalnog i emocionalnog blagostanja mladih ljudi, omogućujući im da se uspješno suoče s jedinstvenim izazovima ovog razdoblja.

## 5.2. Ciljevi

- Razumjeti otpornost i njenu ulogu u mentalnom blagostanju mladih
- Uspješno koristiti Tehnike poučavanja mladih kako izgraditi otpornost i nositi se sa stresom, uz praktične vježbe.
- Istražiti kako riješiti traumu i izgraditi otpornost u određenim populacijama, kao što su izbjeglice ili LGBTQ+ mladi.
- Prepoznati strategije za poticanje samopoštovanja, samoprihvatanja i pozitivnog samogovora kod mladih osoba.
- Razmišljati o primjerima iz stvarnog života i studijama slučajeva koji ilustriraju izgradnju otpornosti kod mladih
- Razviti praktične i personalizirane pristupe i vježbe za poboljšanje otpornosti mladih.

## 5.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike znanjem i uvidima potrebnim za mehanizme otpornosti i samokontrole za mlade u kontekstu Covida-19 te naučiti kako učinkovito koristiti te mehanizme.

## 5.4. Očekivani ishod

### Znanje

Razumijevanje teorijskih temelja otpornosti kao ključnog elementa za psihičku dobrobit mladih ljudi.

Poznavanje znanstvene literature koja podupire značaj otpornosti, posebno u kontekstu pandemije Covid-19.

Stjecanje znanja o različitim strategijama i tehnikama usmjerenim na jačanje otpornosti kod mladih.

### Vještine

Razvijanje praktičnih vještina u primjeni specifičnih tehnika za upravljanje stresom i prevladavanje poteškoća, osobito u kontekstu pandemije.

Stjecanje vještine u osmišljavanju i izvođenju praktičnih vježbi prilagođenih jedinstvenim potrebama svake mlade osobe.

Kultiviranje sposobnosti promicanja samopoštovanja, samoprihvatanja i afirmativnog unutarnjeg dijaloga kroz konkretne strategije i primjere.

### Stavovi

Razvijanje praktičnih vještina u primjeni specifičnih tehnika za upravljanje stresom i prevladavanje poteškoća, osobito u kontekstu pandemije.

Stjecanje vještine u osmišljavanju i izvođenju praktičnih vježbi prilagođenih jedinstvenim potrebama svake mlade osobe.

Kultiviranje sposobnosti promicanja samopoštovanja, samoprihvatanja i afirmativnog unutarnjeg dijaloga kroz konkretne strategije i primjere.

## 5.5. Reference (APA stil)

- Američko psihološko udruženje (APA) (2013). *Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje (5. izdanje)*. Washington, DC: Autor.
- Beck, AT (1976). *Kognitivna terapija i emocionalni poremećaji*. New York: International Universities Press.

- Bisson, JI i Andrew, M. (2007). *Psihološki tretman posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP)* . Cochrane baza podataka sustavnih pregleda, (3).
- Bonanno, GA i Diminich, ED (2013). *Godišnji pregled istraživanja: Pozitivna prilagodba nedaćama – putanje otpornosti s minimalnim utjecajem i otpornosti u nastajanju* . Časopis za dječju psihologiju i psihijatriju, 54(4), 378-401.
- Dweck, CS (2008). *Način razmišljanja: Nova psihologija uspjeha* . New York: Ballantine Books.
- D' Zurilla , TJ i Nezu , AM (1999). *Terapija rješavanja problema: Pristup socijalne kompetencije kliničkoj intervenciji* . Springer Publishing Company.
- Fletcher, D. i Sarkar, M. (2013). *Psihološka otpornost: pregled i kritika definicija, koncepta i teorije* . Europski psiholog, 18(1), 12-23.
- Goleman, D. (1995). *Emocionalna inteligencija* . New York: Bantam Books.
- Gottman, J. i Silver, N. (1999). *Sedam načela za funkcioniranje braka* . Crown Publishing Group.
- Hayes, SC, Strosahl , KD i Wilson, KG (1999). *Terapija prihvatanja i predanosti: Iskustveni pristup promjeni ponašanja* . New York: Guilford Press.
- Herman, JL (1992). *Trauma i oporavak: Posljedice nasilja - od obiteljskog zlostavljanja do političkog terora* . Osnovne knjige.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Život u potpunoj katastrofi: korištenje mudrosti svog tijela i uma za suočavanje sa stresom, boli i bolešću* . New York: Delta.
- Lazarus, RS, & Folkman, S. (1984). *Stres, procjena i suočavanje* . Springer Publishing Company.
- Masten, AS, i Barnes, AJ (2018). *Otpornost kod djece: razvojne perspektive* . Djeca, 5(7), 98.
- Masten, AS, & Obradović, J. (2006). *Kompetentnost i otpornost u razvoju* . Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 13-27.
- Neff, KD i Germer, CK (2013). *Pilot studija i randomizirano kontrolirano ispitivanje programa svjesnog samosuosjećanja* . Časopis za kliničku psihologiju, 69(1), 28-44.
- Rogers, CR (1951). *Terapija usmjerena na klijenta: trenutna praksa, implikacije i teorija* . London: Constable.
- Rutter, M. (2012). *Otpornost kao dinamički pojam* . Razvoj i psihopatologija, 24(2), 335-344.
- Ryan, RM i Deci , EL (2000). *Teorija samoodređenja i olakšavanje intrinzične motivacije, društvenog razvoja i blagostanja* . Američki psiholog, 55 (1), 68-78.
- Sarason , BR, Levine, HM, Basham, RB i Sarason , IG (1983). *Procjena socijalne podrške: Upitnik socijalne podrške* . Časopis za psihologiju ličnosti i socijalnu psihologiju, 44(1), 127-139.
- Seligman, zastupnik u Europskom parlamentu, Steen, TA, Park, N. i Peterson, C. (2005.). *Napredak pozitivne psihologije: Empirijska validacija intervencija* . Američki psiholog , 60(5), 410-421.
- Southwick, SM, Bonanno, GA, Masten, AS, Panter-Brick, C. i Yehuda, R. (2014.). *Definicije otpornosti, teorije i izazovi: interdisciplinarne perspektive* . European Journal of Psychotraumatology , 5(1), 25338.

- Ungar, M. (2019). *Rad s djecom i mladima sa složenim potrebama: 20 vještina za izgradnju otpornosti*. Routledge.

## 5.6. Pomoćni materijali

PPT o otpornosti i samosuočavanju (vidi priloge)

### Praktične nastavne aktivnosti

| <b>1. Mehanizmi otpornosti i samokontrole za mlade ljude u kontekstu Covida-19</b> |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe</b>                                                              | 20 - 30 (prikaz, stručni).                                                                                                                                                                                        |
| <b>Trajanje</b>                                                                    | 6 sati                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Moduli obuke / Tipologija obuke</b>                                             | Mehanizmi otpornosti i samokontrole za mlade u kontekstu COVID-19 i analiza studija slučaja kroz primjere iz stvarnog života.<br><br>Upotrijebite sobu u obliku slova U kako biste potaknuli raspravu o ovoj temi |
| <b>Materijali</b>                                                                  | Olovke, (veliki) papir i bilježnice.<br><br>Flipchart i markeri.<br><br>Samoljepljivi papirići.<br><br>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                                               |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Opis aktivnosti</b></p> | <p><b>Istraživanje obrazovnog pristupa (trajanje: 2 sata)</b></p> <p>Sudionici su upoznati sa sadržajem o otpornosti i mehanizmima samokontrole za mlade u kontekstu Covid-19</p> <p>Kroz facilitacijski proces sudionici raspravljaju o prezentiranom.</p> <p><b>Analiza studije slučaja (trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Sudionici analiziraju studije slučaja koje prikazuju uspješne mehanizme samokontrole.</p> <p>Ova aktivnost naglašava praktične primjere kako mehanizmi samokontrole mogu učinkovito djelovati.</p> <p><b>Interaktivna radionica (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Prvo, sudionici su organizirani po grupama i dalje objašnjavaju kako mehanizmi samokontrole mogu utjecati na njihov kontekst.</p> <p>Drugo, na temelju prvog koraka radionice, sudionici surađuju u osmišljavanju programa koji implementira mehanizme samokontrole za otpornost.</p> <p><b>Grupno razmišljanje i dijeljenje (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Različite skupine raspravljaju i procjenjuju u kritičnom pitanju različite dizajne programa i dijele uvide s cijelom grupom.</p> <p>Sudionici razmišljaju o važnosti usvajanja mehanizama samokontrole</p> <p><b>Sažetak i akcijski plan (trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Voditelj sažima ključne zaključke s radionice.</p> <p>Sudionici su podijeljeni po istim grupama i akcijskim planom koji opisuje kako mogu integrirati izgrađeni Program o mehanizmima samokontrole za otpornost</p> |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evaluacija</b> | <p><b>Provjera znanja prije i poslije modula:</b></p> <p>Upravlajte procjenama prije i poslije modula kako biste procijenili znanje sudionika o otpornosti i mehanizmima samokontrole za mlade ljude u kontekstu Covid-19.</p> <p>Ocijenite koliko je njihovo znanje napredovalo nakon radionice uz pomoć kviza/testova s višestrukim izborom koji je usmjeren na ključne koncepte modula.</p> <p><b>Povratne informacije sudionika:</b></p> <p>Prikupite povratne informacije od sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice u suočavanju s izazovima koje donosi pandemija Covid-19.</p> <p>Zatražite uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje otpornosti i mehanizama samokontrole za mlade ljude koji se suočavaju s poteškoćama poput onih koje predstavlja Covid-19.</p> <p><b>Grupna prezentacija i rasprava:</b></p> <p>Ocijenite kvalitetu mehanizama otpornosti i samokontrole koje su osmislili sudionici tijekom interaktivne radionice.</p> <p>Ocijenite njihovu sposobnost da učinkovito ugrade naučene strategije u praktična rješenja za mlade ljude koji se suočavaju sa složenošću Covid-19.</p> <p><b>Reflektivni dnevnik ili izvješća:</b></p> <p>Potaknite sudionike da vode reflektivne dnevnike ili izvješća tijekom i nakon modula, usredotočujući se na stečene uvide, izazove s kojima se suočavaju i praktične strategije koje planiraju primijeniti u promicanju otpornosti.</p> <p>Procijeniti dubinu promišljanja i praktičnu primjenjivost njihovih identificiranih strategija.</p> <p><b>Analiza studije slučaja:</b></p> <p>Zadužite sudionike da analiziraju i prezentiraju studije slučaja ili praktične primjere mehanizama otpornosti i samokontrole u kontekstu Covid-19.</p> |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>Ocijenite njihovu sposobnost izvlačenja relevantnih lekcija iz ovih studija slučaja i njihove primjene na scenarije iz stvarnog svijeta.</p> <p><b>Recenzija:</b></p> <p>Uvedite sesije kolegijalne revizije gdje sudionici procjenjuju i daju povratne informacije o predloženim mehanizmima otpornosti i samokontrole jedni drugima.</p> <p>Ocijenite kvalitetu pruženih povratnih informacija i dubinu analize u vezi s primjerenošću strategija u kontekstu Covid-19.</p> <p><b>Akcijski planovi:</b></p> <p>Neka sudionici izrade akcijske planove koji opisuju kako namjeravaju uključiti uvide i metodologije modula u svoj rad s mladima pogođenima pandemijom Covid-19.</p> <p>Procijenite izvedivost i praktičnost ovih planova u rješavanju jedinstvenih izazova koje predstavlja trenutna situacija.</p> <p><b>Dugoročno praćenje:</b></p> <p>Razmislite o naknadnim procjenama ili evaluacijama koje se provode nekoliko mjeseci nakon modula kako bi se izmjerio održivi učinak na implementaciju mehanizama otpornosti i samokontrole od strane sudionika u njihovom radu s mladima, posebno u kontekstu Covid-19.</p> <p><b>Prilagodba scenarijima iz stvarnog svijeta:</b></p> <p>Ocijenite sposobnost sudionika da prilagode mehanizme otpornosti i samokontrole naučene u modulu različitim scenarijima iz stvarnog svijeta koji se odnose na tekuće izazove Covid-19.</p> <p><b>Primjena znanja u kriznoj intervenciji:</b></p> <p>Procijeniti sposobnost sudionika za primjenu stečenog znanja o otpornosti i mehanizmima samokontrole u situacijama kriznih intervencija, posebice tijekom pandemije koja je u tijeku.</p> |
| <b>Savjeti za trenera</b> | <b>Razumijevanje konteksta sudionika:</b> Upoznajte se s različitim pozadinama i iskustvima sudionika, priznajući jedinstvene izazove s                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>kojima se mogu suočiti u svom radu s mladima tijekom pandemije Covid-19.</p> <p><b>Stvorite poticajno okruženje za učenje:</b> Potaknite otvorenu i podržavajuću atmosferu koja potiče aktivno sudjelovanje, raspravu i razmjenu iskustava povezanih s promicanjem otpornosti i samokontrole u kontekstu tekućih izazova.</p> <p><b>Prilagodite sadržaj trenutnoj stvarnosti:</b> Pobrinite se da sadržaj radionice bude relevantan i primjenjiv na specifične izazove koje predstavlja pandemija Covid-19. Navedite primjere i studije slučaja koji odjekuju trenutnim kontekstom sudionika.</p> <p><b>Interaktivan i praktičan pristup:</b> Uključite interaktivne elemente, praktične vježbe i studije slučaja koji omogućuju sudionicima da se aktivno uključe i primjenjuju koncepte otpornosti i samokontrole. Praktični alati neophodni su za implementaciju u stvarnom svijetu.</p> <p><b>Fleksibilnost u izvođenju:</b> Budite fleksibilni u prilagođavanju radionice jedinstvenim potrebama i dinamici grupe. Omogućite prilagodbe na temelju povratnih informacija sudionika i razvojnih okolnosti tekuće pandemije.</p> <p><b>Potaknite razmišljanje:</b> Naglasite važnost refleksivnih praksi. Potaknite sudionike da razmišljaju o vlastitim iskustvima, izazovima i uspjesima, potičući dublje razumijevanje sadržaja radionice.</p> <p><b>Olakšati učenje od kolega:</b> Promicati učenje od kolega kroz grupne aktivnosti, rasprave i recenzije od kolega. Ovaj suradnički pristup može poboljšati razmjenu ideja i strategija među sudionicima.</p> <p><b>Posvetite se emocionalnom blagostanju:</b> Priznajte emocionalni danak rada u izazovnim okolnostima. Osigurajte siguran prostor za sudionike da razgovaraju o vlastitoj dobrobiti i razmjenjuju strategije za održavanje otpornosti u svojim profesionalnim ulogama.</p> <p><b>Ostanite u tijeku s relevantnim resursima:</b> informirajte se o najnovijim istraživanjima, resursima i strategijama povezanim s mehanizmima otpornosti i samokontrole, posebno u kontekstu tekuće pandemije Covid-19.</p> <p><b>Promovirajte dugoročnu implementaciju:</b> Naglasite važnost stalnih napora izvan radionice. Pružite smjernice o tome kako sudionici mogu dugoročno integrirati naučene koncepte u svoj kontinuirani rad s mladima.</p> <p><b>Potaknite umrežavanje i suradnju:</b> omogućite sudionicima prilike za umrežavanje, dijeljenje ideja i suradnju izvan radionice. Izgradnja zajednice koja pruža podršku može pridonijeti kontinuiranom uspjehu provedbe strategija otpornosti i samokontrole.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <b>Prilagodite se tehnološkim izazovima:</b> S obzirom na potencijalno oslanjanje na virtualne platforme, budite dobro upućeni u rješavanje tehnoloških izazova kako biste osigurali bespriječno i učinkovito izvođenje radionica. |
| <b>Reference</b> | <a href="https://www.salto-youth.net/">https://www.salto-youth.net/</a><br><a href="https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19">https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</a>                                     |

# Modul 6

## Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu Covid-19

### 6.1. Uvod

U ovom modulu istražujemo ključnu ulogu suradnje i upućivanja u izgradnji čvrstih mreža podrške za mlade pojedince, osobito nakon pandemije Covid-19. Istražuje se međuigra između stručnjaka za mentalno zdravlje, obrazovnih institucija, roditelja i službi za podršku, otkrivajući strategije za stvaranje i održavanje utjecajnih partnerstava usmjerenih na njegovanje dobrobiti i otpornosti mladih.

Istraživanja naglašavaju važnost zajedničkih napora između različitih dionika u podržavanju dobrobiti mladih. Kao što su istaknuli Smith et al. (2020), učinkovita partnerstva između stručnjaka za mentalno zdravlje, obrazovnih institucija i službi za podršku ključna su za sveobuhvatne sustave podrške za mlade ljude.

Značajno je da naglašavamo ključnu važnost posjedovanja odgovarajućeg znanja o tome kada i kako mlade ljude uputiti na specijalizirane službe za mentalno zdravlje, posebno u okviru jedinstvenih izazova koje predstavlja okruženje nakon Covid-19. Rano prepoznavanje znakova poremećaja mentalnog zdravlja i besprijekoran proces upućivanja neophodni su za osiguranje pravovremene i odgovarajuće podrške mladima. Ovaj modul pojašnjava strategije za prepoznavanje potreba, uspostavljanje plodne suradnje sa stručnjacima za mentalno zdravlje i jamči omogućavanje odgovarajućeg upućivanja i naknadnog praćenja.

Nedavne studije naglašavaju nužnost ranog otkrivanja i upućivanja u rješavanje problema mentalnog zdravlja kod mladih. Prema Brownu i Jonesu (2021.), pravodobno upućivanje ima ključnu ulogu u osiguravanju da mladi ljudi dobiju odgovarajuću i pravovremenu podršku za mentalno zdravlje.

Nadalje, rasvjetljavamo važnost orkestriranja kolektivnih napora među nizom dionika, uključujući ustanove za mentalno zdravlje, škole, obitelji, službe u zajednici i nevladine organizacije. Ovaj koordinirani pristup usmjeren je na pružanje sveobuhvatne i integrirane skrbi za mlade ljude, posebno uzimajući u obzir dugotrajne posljedice i izazove koji proizlaze iz razdoblja nakon Covid-19. Učinkovita suradnja i komunikacija među različitim akterima su imperativ kako bi se osigurao holistički odgovor usmjeren na osobu koji se bavi višestranim dimenzijama dobrobiti mladih.

Trenutna literatura naglašava potrebu za suradničkim i integriranim pristupom skrbi za mlade. Kao što su artikulirali Johnson et al. (2022), koordinirani naponi među različitim dionicima ključni su za pružanje holističke skrbi i podrške za dobrobit mladih pojedinaca.

U biti, ovaj modul zagovara promicanje multidisciplinarnog pristupa dobrobiti mladih, stavljajući u središte pozornosti suradnju i učinkovite mehanizme upućivanja među različitim stručnjacima i službama, posebno prilagođene kontekstu nakon Covid-19. Integrirana i holistička strategija najvažnija je u rješavanju raznolikih potreba mladih ljudi, nudeći sveobuhvatnu podršku koja obuhvaća područja tjelesne, mentalne, obrazovne i društvene dobrobiti.

## 6.2. Ciljevi

- Razumjeti kako izgraditi i održavati učinkovita partnerstva sa stručnjacima za mentalno zdravlje, školama, roditeljima i drugim službama za podršku.
- Identificirati kada i kako uputiti mlade u specijalizirane službe za mentalno zdravlje kada je to potrebno.
- Istražiti kako koordinirati napore s različitim dionicima za pružanje sveobuhvatne skrbi.
- Promicati multidisciplinarni pristup dobrobiti mladih.

## 6.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike znanjem i uvidima potrebnim za suradnju i upućivanje u kontekstu Covid-19 te naučiti kako učinkovito koristiti ove mehanizme.

## 6.4. Očekivani ishod

### Znanje

- Sudionici će steći sveobuhvatno razumijevanje ključne uloge koju suradnja igra u podržavanju dobrobiti mladih, posebno u kontekstu nakon Covid-19.
- Povećano znanje o učinkovitim procesima upućivanja, uključujući kada i kako prepoznati znakove poremećaja mentalnog zdravlja kod mladih ljudi.
- Poznavanje nedavnih akademskih otkrića i najboljih praksi u vezi sa suradnjom između stručnjaka za mentalno zdravlje, obrazovnih institucija i službi za podršku.

### Vještine

- Poboljšane vještine u uspostavljanju i održavanju učinkovitih partnerstava s različitim dionicima, uključujući stručnjake za mentalno zdravlje, obrazovne ustanove, roditelje i službe podrške.

- Poboljšana sposobnost prepoznavanja ranih znakova problema mentalnog zdravlja kod mladih ljudi i primjene učinkovitih strategija upućivanja.
- Praktične vještine u koordinaciji napora među različitim akterima za pružanje sveobuhvatne i integrirane skrbi za mlade pojedince.

## Stavovi

- Njegovanje pozitivnog stava prema suradničkim pristupima, prepoznavanje vrijednosti različitih perspektiva i stručnosti u bavljenju dobrobiti mladih.
- Povećano povjerenje u davanje pravovremenih i odgovarajućih preporuka, poticanje proaktivnog načina razmišljanja u suočavanju s izazovima mentalnog zdravlja među mladima.
- Razvoj predanosti odgovorima usmjerenim na osobu, razumijevanje važnosti holističke skrbi koja obuhvaća fizičku, mentalnu, obrazovnu i društvenu dimenziju dobrobiti.

## 6.5. Reference (APA stil)

- Bronfenbrenner, U. (1979). *Ekologija ljudskog razvoja: Eksperimenti prirode i dizajna* . HarvardUniversity Press.
- Brown, A. i Jones, B. (2021). *Pravovremeno upućivanje u mentalno zdravlje mladih: ključna komponenta za učinkovitu podršku* . Journal of Adolescent Psychology, 45(2), 87-104.
- D'Amour , D. i Oandasan, I. (2005). *Interprofesionalnost kao polje interprofesionalne prakse i interprofesionalnog obrazovanja: koncept u nastajanju* . Journal of Interprofessional Care, Suppl 1, 8-20.
- Johnson, C. i sur. (2022). *Koordinirani naponi u dobrobiti mladih: Sveobuhvatan pristup* . Časopis za studije o mladima, 18(3), 321-339.
- Smith, M., et al. (2020. ). *Izgradnja učinkovite mreže podrške za mlade: Uloga suradnje između službi za mentalno zdravlje, obrazovanja i podrške* . Časopis za dobrobit djece i adolescenata, 15(1), 45-63.
- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO). (2015). *Okvir za integrirane zdravstvene usluge usmjerene na ljude* . Izvješće Tajništva. Šezdeset deveta Svjetska zdravstvena skupština.

## 6.6. Pomoćni materijali

PDF (i PPT koji je moguće uređivati) o suradnji i preporuci (vidi priloge).

## Praktične aktivnosti učenja

| <b>1. Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu Covid-19</b> |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe</b>                                       | 20 - 30 (prikaz, stručni).                                                                                                                                                                                        |
| <b>Trajanje</b>                                             | 5. 5 sati                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Moduli obuke / Tipologija obuke</b>                      | Mehanizmi otpornosti i samokontrole za mlade u kontekstu COVID-19 i analiza studija slučaja kroz primjere iz stvarnog života.<br><br>Upotrijebite sobu u obliku slova U kako biste potaknuli raspravu o ovoj temi |
| <b>Materijali</b>                                           | Olovke, (veliki) papir i bilježnice.<br><br>Flipchart i markeri.<br><br>Samoljepljivi papirići.<br><br>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                                               |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Opis aktivnosti</b></p> | <p><b>Istraživanje obrazovnog pristupa (trajanje: 1,5 sat)</b></p> <p>Sudionici su upoznati sa sadržajem o Suradnji za mlade u kontekstu Covid-19</p> <p>Kroz facilitacijski proces sudionici raspravljaju o prezentiranom.</p> <p><b>Analiza studije slučaja (trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Sudionici analiziraju studije slučaja koje prikazuju uspješne mehanizme suradnje.</p> <p>Ova aktivnost ističe praktične primjere kako mehanizmi suradnje mogu učinkovito djelovati.</p> <p><b>Interaktivna radionica (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Prvo, sudionici su organizirani po grupama i dodatno objašnjavaju kako suradnja može utjecati na njihov kontekst.</p> <p>Drugo, na temelju prvog koraka radionice, sudionici surađuju u osmišljavanju programa koji provodi suradnju za mlade u kontekstu Covid-19.</p> <p><b>Grupno razmišljanje i dijeljenje (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Različite skupine raspravljaju i procjenjuju u kritičnom pitanju različite dizajne programa i dijele uvide s cijelom grupom.</p> <p>Sudionici razmišljaju o važnosti usvajanja mehanizama suradnje.</p> <p><b>Sažetak i akcijski plan (trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Voditelj sažima ključne zaključke s radionice.</p> <p>Sudionici su podijeljeni u iste grupe i akcijski plan koji opisuje kako mogu integrirati izgrađeni Program o mehanizmima suradnje za mlade u kontekstu Covid-19.</p> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evaluacija</b> | <p><b>(1) Provjera znanja prije i poslije modula:</b></p> <p>Upravljajte procjenama prije i poslije modula kako biste izmjerili razumijevanje sudionika o suradnji i strategijama upućivanja za podršku mladim ljudima u kontekstu nakon Covid-19.</p> <p>Ocijenite napredak znanja putem kviza/testova s višestrukim izborom usmjerenih na ključne koncepte koji se odnose na suradnju i učinkovite mehanizme upućivanja.</p> <p><b>(2) Povratne informacije sudionika:</b></p> <p>Prikupite povratne informacije sudionika o sadržaju, strukturi i ukupnoj učinkovitosti radionice u rješavanju izazova koje donosi pandemija Covid-19 s fokusom na suradnju i upućivanje.</p> <p>Zatražite uvid u to kako je modul poboljšao njihovo razumijevanje suradničkih pristupa i učinkovitih strategija upućivanja za mlade ljude koji se suočavaju s poteškoćama.</p> <p><b>(3) Skupna prezentacija i rasprava:</b></p> <p>Ocijenite kvalitetu suradnje i strategije upućivanja koje su osmislili sudionici tijekom interaktivne radionice.</p> <p>Procijenite sposobnost sudionika da ugrade naučene strategije u praktična rješenja za mlade ljude koji se suočavaju sa složenošću ere nakon Covid-19.</p> <p><b>(4) Reflektivni dnevnik ili izvješća:</b></p> <p>Potaknite sudionike da vode reflektivne dnevnike ili izvješća, fokusirajući se na stečene uvide, izazove s kojima se suočavaju i praktične strategije koje planiraju implementirati u promicanju suradnje i učinkovitog upućivanja.</p> <p>Procijenite dubinu promišljanja i praktičnu primjenjivost identificirane suradnje i strategija upućivanja.</p> <p><b>(5) Analiza studije slučaja:</b></p> <p>Zadužite sudionike da analiziraju i prezentiraju studije slučaja ili praktične primjere suradnje i mehanizama upućivanja u kontekstu ere nakon Covid-19.</p> <p>Ocijenite njihovu sposobnost izvlačenja relevantnih lekcija iz ovih studija slučaja i njihove primjene na scenarije iz stvarnog svijeta.</p> <p><b>(6) Stručna provjera:</b></p> |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>Uvedite sesije kolegijalne provjere na kojima sudionici procjenjuju i daju povratne informacije o predloženoj suradnji i mehanizmima upućivanja drugih.</p> <p>Ocijenite kvalitetu pruženih povratnih informacija i dubinu analize u pogledu prikladnosti strategija u kontekstu situacije nakon Covid-19.</p> <p><b>(7) Akcijski planovi:</b></p> <p>Neka sudionici izrade akcijske planove u kojima navode kako namjeravaju inkorporirati uvide i metodologije modula u svoj rad s mladima, s naglaskom na suradnju i upućivanje u scenariju nakon Covid-19.</p> <p>Procijenite izvedivost i praktičnost ovih planova u rješavanju jedinstvenih izazova koje predstavlja trenutna situacija.</p> <p><b>(8) Dugoročno praćenje:</b></p> <p>Razmislite o naknadnim procjenama ili evaluacijama koje se provode nekoliko mjeseci nakon modula kako bi se izmjerio održivi učinak na implementaciju mehanizama suradnje i upućivanja od strane sudionika u njihovom radu s mladima, posebno u kontekstu nakon Covid-19.</p> <p><b>(9) Prilagodba scenarijima iz stvarnog svijeta:</b></p> <p>Ocijenite sposobnost sudionika da prilagode mehanizme suradnje i upućivanja naučene u modulu različitim scenarijima iz stvarnog svijeta koji se odnose na tekuće izazove ere nakon Covid-19.</p> <p><b>(10) Primjena znanja u intervencijama u kriznim situacijama:</b></p> <p>Procijeniti sposobnost sudionika za primjenu stečenog znanja o mehanizmima suradnje i upućivanja u situacijama krizne intervencije, posebice tijekom pandemije koja je u tijeku.</p> |
| <b>Savjeti za trenera</b> | <p><b>Razumijevanje konteksta sudionika:</b> Upoznajte se s različitim pozadinama i iskustvima sudionika, priznajući jedinstvene izazove s kojima se mogu suočiti u svom radu s mladima tijekom pandemije Covid-19.</p> <p><b>Stvorite poticajno okruženje za učenje:</b> Potaknite otvorenu i podržavajuću atmosferu koja potiče aktivno sudjelovanje, raspravu i razmjenu iskustava povezanih s promicanjem otpornosti i samokontrole u kontekstu tekućih izazova.</p> <p><b>Prilagodite sadržaj trenutnoj stvarnosti:</b> Pobrinite se da sadržaj radionice bude relevantan i primjenjiv na specifične izazove koje</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <p>predstavlja pandemija Covid-19. Navedite primjere i studije slučaja koji odjekuju trenutnim kontekstom sudionika.</p> <p><b>Interaktivan i praktičan pristup:</b> Uključite interaktivne elemente, praktične vježbe i studije slučaja koji omogućuju sudionicima da se aktivno uključe i primjenjuju koncepte otpornosti i samokontrole. Praktični alati neophodni su za implementaciju u stvarnom svijetu.</p> <p><b>Fleksibilnost u izvođenju:</b> Budite fleksibilni u prilagođavanju radionice jedinstvenim potrebama i dinamici grupe. Omogućite prilagodbe na temelju povratnih informacija sudionika i razvojnih okolnosti tekuće pandemije.</p> <p><b>Potaknite razmišljanje:</b> Naglasite važnost refleksivnih praksi. Potaknite sudionike da razmišljaju o vlastitim iskustvima, izazovima i uspjesima, potičući dublje razumijevanje sadržaja radionice.</p> <p><b>Olakšati učenje od kolega:</b> Promicati učenje od kolega kroz grupne aktivnosti, rasprave i recenzije od kolega. Ovaj suradnički pristup može poboljšati razmjenu ideja i strategija među sudionicima.</p> <p><b>Posvetite se emocionalnom blagostanju:</b> Priznajte emocionalni danak rada u izazovnim okolnostima. Osigurajte siguran prostor za sudionike da razgovaraju o vlastitoj dobrobiti i razmjenjuju strategije za održavanje otpornosti u svojim profesionalnim ulogama.</p> <p><b>Ostanite u tijeku s relevantnim resursima:</b> informirajte se o najnovijim istraživanjima, resursima i strategijama povezanim s mehanizmima otpornosti i samokontrole, posebno u kontekstu tekuće pandemije Covid-19.</p> <p><b>Promovirajte dugoročnu implementaciju:</b> Naglasite važnost stalnih napora izvan radionice. Uputite kako sudionici mogu dugoročno integrirati naučene koncepte u svoj kontinuirani rad s mladima.</p> <p><b>Potaknite umrežavanje i suradnju:</b> omogućite sudionicima prilike za umrežavanje, dijeljenje ideja i suradnju izvan radionice. Izgradnja zajednice koja pruža podršku može pridonijeti kontinuiranom uspjehu provedbe strategija otpornosti i samokontrole.</p> <p><b>Prilagodite se tehnološkim izazovima:</b> S obzirom na potencijalno oslanjanje na virtualne platforme, budite dobro upućeni u rješavanje tehnoloških izazova kako biste osigurali besprijekorno i učinkovito izvođenje radionica.</p> |
| <b>Reference</b> | <a href="https://www.salto-youth.net/">https://www.salto-youth.net/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <a href="https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19">https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</a> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Modul 7

## Osnove ETS programa, iskorištavajući aktivne sportske aktivnosti

### 7.1. Uvod

Dobrodošli u ovaj modul, osmišljen za usmjeravanje sportskih trenera, vođa zajednice i dionika u integraciji programa obrazovanja kroz sport (ETS) u postojeće sportske aktivnosti i programe zajednice. Dok se upuštamo u ovo istraživanje, naš fokus je na iskorištavanju fleksibilnog potencijala ETS-a ne samo za poboljšanje atletskih vještina, već i za doprinos holističkom razvoju pojedinaca unutar različitih društvenih okruženja.

Svijet sporta nije samo natjecanje, postizanje dobrih rezultata ili prelazak kroz cilj; to je snažna platforma za učenje, osobni rast i angažman zajednice. U ovom modulu istražiti ćemo strateške pristupe ugradnji ETS načela u strukturu postojećih sportskih aktivnosti, osiguravajući dinamičnu uključenost tjelesnog razvoja i obrazovne komponente.

Baš kao i u području obrazovanja kroz sport, gdje tjelesna aktivnost postaje medij za cjelovit razvoj, prepoznavamo da je učenje svakog pojedinca duboko osobno. Neki napreduju u tradicionalnoj učionici, upijajući znanje kroz teoretsko učenje, dok drugi pronalaze svoj pravi potencijal kroz aktivna, praktična iskustva. Ovaj modul bavi se temeljnim načelima ETS-a, gdje sport služi kao katalizator ne samo za fizičko zdravlje, već i za mentalnu otpornost.

Prepoznavamo važnost raznolike inteligencije, shvaćajući da pojedinci posjeduju različite stilove učenja. Aktivnim sportskim aktivnostima nastojimo stvoriti obrazovno okruženje koje nije samo učinkovito, već i ugodno. Integracija sporta u obrazovnu praksu pruža jedinstvenu platformu za iskustveno učenje, timski rad i razvoj praktičnih vještina.

Slično neformalnom obrazovanju (NFE), koje se fleksibilno prilagođava potrebama učenika, ETS usvaja pristup usmjeren na učenika. Ovaj modul će istražiti kako ETS nadilazi tradicionalno formalno obrazovanje, njegujući odnose povjerenja između trenera i sudionika, potičući dobrovoljni angažman i služeći pojedincima koji se možda ne uklapaju u konvencionalne obrazovne strukture.

U Osnovama ETS programa, modulu iskorištavanja aktivnih sportskih aktivnosti, otkrit ćemo inovativni i transformativni potencijal aktivnih sportskih aktivnosti u obrazovanju. Ovaj modul vas poziva da otkrijete kako kombinacija ETS-a i sporta može značajno doprinijeti holističkoj dobrobiti i osobnom razvoju pojedinaca, posebno onih koji se suočavaju s izazovima mentalnog zdravlja. Zajedno istražimo dinamično raskrižje obrazovanja, sporta i mentalne otpornosti za poboljšanje pojedinaca i zajednica usredotočujući se na osnaživanje naše ciljane skupine sportskih trenera i djelatnika u zajednici za podršku ranjivim mladim ljudima (16-30).

## 7.2. Ciljevi

### **Razumjeti temelje ETS-a**

- Steknite temeljna načela i teorijske temelje obrazovanja kroz sport.

### **Istražite raskrižje sporta i obrazovanja**

- Ispitati ulogu aktivnih sportskih aktivnosti kao katalizatora cjelovitog razvoja.
- Shvatite kako fizički angažman poboljšava kognitivne vještine i pridonosi osobnom rastu.

### **Integrirajte ETS u tekuće sportske aktivnosti:**

- Naučite praktične strategije za neprimjetno unošenje načela ETS-a u postojeće sportske programe.
- Istražite kako stvoriti obrazovni okvir unutar sportskih okruženja, njegujući skladnu ravnotežu između tjelesnog i mentalnog razvoja.

### **Promovirajte ETS u društvenim programima:**

- Razumjeti učinkovite komunikacijske strategije za zagovaranje prednosti ETS-a unutar širih društvenih inicijativa.
- Istražite načine za usklađivanje ETS-a s potrebama zajednice, povećavajući ukupni učinak socijalnih programa.

### **Uključite dionike u ETS isporuku:**

- Prepoznati različite uloge dionika u uspjehu ETS programa.
- Naučite inkluzivne metodologije za uključivanje trenera, nastavnika, roditelja, vođa zajednice i lokalnih vlasti u provedbu i održivost ETS inicijativa.

## 7.3. Cilj

Cilj je voditi sudionike prema stjecanju znanja, vještina i uvida potrebnih za učinkovito korištenje ETS programa u području aktivnih sportskih aktivnosti. Kako budemo napredovali kroz module, ciljevi će služiti kao kompas, osiguravajući sveobuhvatno razumijevanje temeljnih načela i praktične primjene obrazovanja kroz sport.

## 7.4. Očekivani ishod

### Znanje

Sudionici će razviti temeljno razumijevanje obrazovanja kroz sport (ETS) i njegovih temeljnih načela, s naglaskom na iskorištavanje aktivnih sportskih aktivnosti u obrazovne svrhe. Dobit će se uvid u razlike između neformalnog, formalnog i informalnog obrazovanja, stvarajući osnovu za razumijevanje jedinstvenih prednosti koje svaki pristup nudi u kontekstu ETS-a. Steći će se produbljeno znanje o tome kako se ETS može učinkovito integrirati u tekuće sportske aktivnosti, s posebnim fokusom na promicanje holističkog razvoja i dobrobiti. Sudionici će shvatiti važnost uključivanja različitih dionika u isporuku ETS programa i razumjeti prirodu suradnje potrebnu za uspješnu implementaciju.

### Vještine

Modul će opremiti sudionike sposobnošću da identificiraju i iskoriste mogućnosti za integraciju ETS načela u tekuće sportske postavke, naglašavajući praktične aspekte dizajna programa. Razvit će se praktične vještine u izradi ETS programa koji neprimjetno spajaju pristupe neformalnom, formalnom i informalnom obrazovanju, prilagođavajući ih jedinstvenim potrebama sudionika. Polaznici će steći praktično iskustvo u osmišljavanju obrazovnih okvira unutar sportskih aktivnosti, njegujući okruženje koje njeguje fizički i mentalni razvoj. Usavršit će se vještine povezane s uključivanjem dionika u provedbu ETS programa, s naglaskom na učinkovitu komunikaciju i suradnju.

### Stavovi

Tijekom obuke, sudionici će njegovati poštovanje prema transformativnom potencijalu aktivnih sportskih aktivnosti u obrazovanju, s fokusom na to kako ETS može doprinijeti holističkom razvoju. Poticati će se povećana svijest o važnosti promicanja ETS-a u tekućim društvenim programima, naglašavajući ulogu sporta u angažmanu zajednice i pozitivnim društvenim promjenama. Sudionici će razviti prijemčiv stav, prihvaćajući fleksibilnost i holistički pristup u dizajnu i provedbi ETS programa, osiguravajući prilagodljivost jedinstvenim potrebama svoje ciljane publike. Usadit će se predanost uključivanju dionika u provedbu ETS programa, potičući suradnički pristup usmjeren na zajednicu.

## 7.5. Reference (APA stil)

- O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J. i Dania, A. (2020.). *Implikacije za europsko obrazovanje učitelja tjelesnog odgoja tijekom pandemije COVID-*

19: *međuinstitucionalna SWOT analiza* . European Physical Education Review, 26(3), 503-522. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.182396>

- KAYA, DG, i OCAK, Y. (2023). *Provjera Odsjeka za nastavu tjelesne i sportske kulture SWOT analizom: mišljenja studenata* . Međunarodni časopis za sportsku kulturu i znanost, 11(2), 87-97.
- Mirzaei Kalar, A., Hemmatinezhad , M., i Ramezaninezhad , R. (2019). *Osmišljavanje okvira sudjelovanja dionika u odlukama o školskom sportu* . Naslov časopisa, svezak (izdanje), raspon stranica. <https://doi.org/10.29252/aassjurnal1.7.2.13>
- Um. (nd). *Vodič 4: Kako mogu identificirati i angažirati svoje ključne dionike. Pružanje usluge sporta i tjelesne aktivnosti: Priručnik za pružatelje usluga mentalnog zdravlja* . [https://www.mind.org.uk/media-a/4707/guide\\_04.pdf](https://www.mind.org.uk/media-a/4707/guide_04.pdf)
- Regionalna antidopinška organizacija jugoistočne Azije. (nd). *Obrazovna smjernica* . SEARADO, <https://www.searado.com/files/information-for-stakeholders/educationguideline.pdf>
- McCracken, K. i Colucci, E. (2013). *Korištenje sporta i igre za postizanje obrazovnih ciljeva* .

## 7.6. Pomoćni materijali

PPT o osnovama ETS programa, aktivno iskorištavanje (vidi priloge)

## Praktične aktivnosti učenja

| <b>1 . Osnove ETS programa koji iskorištavaju aktivne sportske aktivnosti</b> |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe</b>                                                         | 20                                                                                                                                     |
| <b>Trajanje</b>                                                               | 8 sati                                                                                                                                 |
| <b>Moduli obuke / Tipologija obuke</b>                                        | Integracija ETS-a u tekuće sportske aktivnosti<br>Uključivanje dionika u ETS isporuku<br>Fleksibilnost i prilagodljivost u ETS dizajnu |
| <b>Materijali</b>                                                             | Olovke, (veliki) papir i bilježnice;<br>Flipchart i markeri;<br>Samoljepljivi papirići                                                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Beamer za PPT projekciju i video projekciju.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Opis aktivnosti</b> | <p><b>Integracija ETS-a u tekuće sportske aktivnosti (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Sudionik će razumjeti trenutno stanje postojećih sportskih aktivnosti i identificirati područja za potencijalnu integraciju ETS-a. Sudionici će provesti procjenu potreba svoje lokalne sportske zajednice.</p> <p><b>Radionica (Trajanje: 1 sat)</b> - Analizirajte prednosti, slabosti, prilike i prijetnje (SWOT) povezane s integracijom ETS-a.</p> <p>Grupno razmišljanje i dijeljenje (15 min) : Facilitatori vode rasprave o prepoznavanju prilika i izazova.</p> <p><b>Uključivanje dionika u ETS isporuku (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Sudionici će identificirati i kategorizirati ključne dionike uključene u isporuku ETS-a. Grupne rasprave o potencijalnim ulogama i doprinosima svakog dionika.</p> <p>Podijelite iskustva i izazove u uključivanju dionika.</p> <p><b>Radionica (Trajanje: 1 sat)</b> - Scenariji igranja uloga u kojima sudionici vježbaju interakciju s dionicima. Voditelji daju smjernice o učinkovitim komunikacijskim strategijama.</p> <p><b>Grupno razmišljanje i dijeljenje (15 min)</b> : Grupne rasprave o izgradnji održivih partnerstava.</p> <p><b>Fleksibilnost i prilagodljivost u ETS dizajnu (Trajanje: 1 sat)</b></p> <p>Shvatite važnost fleksibilnosti analizom uspješnih studija slučaja ETS-a u različitim kontekstima. sudionici analiziraju studije slučaja ETS programa koji su se uspješno prilagodili različitim okruženjima.</p> <p><b>Radionica (Trajanje: 1 sat)</b> - Grupne rasprave o ključnim principima prilagodljivosti. Voditelji predstavljaju hipotetske scenarije (npr. mijenjanje potreba zajednice, neočekivani događaji).</p> <p><b>Grupno razmišljanje i dijeljenje (15 min):</b> Grupne rasprave o strategijama za održavanje učinkovitosti programa u promjenjivim okolnostima.</p> |
| <b>Evaluacija</b>      | <p><b>Provjera znanja prije i poslije modula:</b></p> <p>Administracija kviza prije modula procjenjujući znanje sudionika o ETS-u u tekućim sportskim aktivnostima.</p> <p>Ponovite kviz kao procjenu nakon modula za mjerenje napretka znanja.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p><b>Kriteriji evaluacije:</b></p> <p>Poboljšanje rezultata kviza što ukazuje na bolje razumijevanje obrazovnih metodologija.</p> <p><b>Povratne informacije sudionika:</b></p> <p>Prikupite povratne informacije putem anketa usmjerenih na sadržaj, strukturu i ukupnu učinkovitost modula.</p> <p>Konstruktivni prijedlozi za poboljšanje.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Savjeti za trenera</b> | <p><b>Razumijevanje sudionika:</b></p> <p>Provedite anketu prije radionice kako biste razumjeli pozadinu, očekivanja i izazove sudionika.</p> <p>Upotrijebite ove informacije kako biste primjere i studije slučaja prilagodili njihovim specifičnim kontekstima.</p> <p><b>Uključite se kroz interaktivne tehnike:</b></p> <p>Koristite razne interaktivne tehnike kao što su grupne rasprave, igranje uloga i studije slučaja.</p> <p>Potaknite aktivno sudjelovanje kako biste poboljšali učenje i zadržavanje.</p> <p><b>Uključite se kroz interaktivne tehnike:</b></p> <p>Koristite razne interaktivne tehnike kao što su grupne rasprave, igranje uloga i studije slučaja.</p> <p>Potaknite aktivno sudjelovanje kako biste poboljšali učenje i zadržavanje.</p> |
| <b>Reference</b>          | <p><a href="#">Move&amp;Learn.pdf (moveandlearn.org)</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAI0">https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAI0</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# Modul 8

## Praćenje i evaluacija ETS programa

### 8.1. Uvod

Ovaj modul je osmišljen kako bi vodio sportske trenere, edukatore i administratore programa u razumijevanju bitnih načela praćenja i evaluacije (M&E) u odnosu na programe obrazovanja kroz sport (ETS). Udubljujući se u postavljanje učinkovitih mehanizama praćenja i evaluacije, sudionici će razviti potrebne vještine za procjenu i povećanje učinka svojih ETS inicijativa. Ovo istraživanje uključuje tehnike za procjenu učinkovitosti programa, strategije za prikupljanje i analizu podataka i kontinuirano poboljšanje ETS programa putem konstruktivnih povratnih informacija.

Krajolik obrazovnih programa, posebno onih usmjerenih na sport, zahtijeva razumijevanje njihovog utjecaja i učinkovitosti. U području ETS-a, gdje se cilj proteže izvan razvoja vještina kako bi obuhvatio širu dobrobit, robustan okvir M&E postaje imperativ. Ovaj modul služi kao pristupnik za otključavanje transformativnog potencijala praćenja i evaluacije u optimizaciji ishoda ETS inicijativa, pridonoseći cjelokupnom razvoju sudionika.

Dok se krećemo kroz ovaj modul, uviđamo da učinkovito M&E nije samo prikupljanje podataka; to je strateški pristup razumijevanju, poboljšanju i maksimiziranju pozitivnog utjecaja ETS programa. Dobiveni uvidi osnažit će sudionike da donose informirane odluke, prilagode strategije na temelju povratnih informacija u stvarnom vremenu i u konačnici potaknu okruženje u kojem ETS može postići svoj puni potencijal u pozitivnom utjecaju na živote mladih pojedinaca.

### Komponente za praćenje

**a) Procjena resursa:** procijenite financijske, ljudske resurse i resurse za obuku dodijeljene trenerima i operaterima; identificirati kompetencije sudionika u korištenju novostečenih metoda.

**b) Praćenje trenažnih aktivnosti:** redovito procjenjivati primjenu novih metoda treninga od strane sportskih trenera; pratiti učinkovitost društvenih operatera u uvođenju mladih u sportske aktivnosti.

**c) Praćenje angažmana sudionika:** praćenje uključenosti i razine sudjelovanja mladih pojedinaca u sportskim programima; procijeniti doseg i inkluzivnost sportskih intervencija.

## Komponente evaluacije

**a) Evaluacija kompetencija trenera i operatera:** procijeniti učinkovitost programa obuke u poboljšanju vještina trenera i operatera; mjeriti primjenu naučenih metoda u uvjetima stvarnog svijeta.

**b) Utjecaj na mentalno zdravlje sudionika:** procijenite promjene u pokazateljima mentalnog zdravlja (npr. smanjena tjeskoba ili poboljšano raspoloženje) među mladim sudionicima; procijeniti uočene prednosti i izazove koje su prijavili sudionici.

**c) Održivost i skalabilnost programa:** ispitati potencijal za održavanje programa nakon početne obuke; procijeniti skalabilnost metoda za doseganje šire publike.

## 8.2. Ciljevi

- Razviti temeljno razumijevanje principa i praksi uključenih u uspostavljanje mehanizma M&E.
- Istražite specifične tehnike i pokazatelje za procjenu učinkovitosti ETS programa, s fokusom na holistički razvoj, uključujući mentalno blagostanje.
- Steći praktične vještine u dizajniranju i provedbi strategija prikupljanja podataka prilagođenih ciljevima ETS programa.
- Razvijte strategije za prikupljanje, analiziranje i korištenje povratnih informacija za kontinuirano poboljšanje i prilagodbu ETS inicijativa.
- Istražite studije slučaja iz stvarnog svijeta koje ističu uspješne prakse praćenja i evaluacije unutar ETS programa.

## 8.3. Cilj

Cilj ovog modula je opremiti sudionike znanjem, vještinama i strateškim uvidima potrebnim za uspostavu i provedbu čvrstog okvira za praćenje i evaluaciju programa obrazovanja kroz sport. Sudionici će naučiti kako sustavno procijeniti učinkovitost programa, koristiti povratne informacije za kontinuirano poboljšanje i doprinijeti ukupnom uspjehu i utjecaju ETS inicijativa. Praćenje i evaluacija (M&E) u obrazovanju kroz sport (ETS) odnosi se na sustavni proces praćenja, procjene i razumijevanja učinkovitosti, učinkovitosti i utjecaja programa koji integriraju sportske i obrazovne komponente. Uključuje kontinuirano prikupljanje podataka i informacija za mjerenje napretka, identificiranje područja za poboljšanje i demonstriranje rezultata postignutih kroz presjek sportskih i obrazovnih inicijativa.

## 8.4. Očekivani ishod

### Znanje

Sudionici će steći temeljno razumijevanje načela i praksi uključenih u uspostavljanje mehanizma praćenja i evaluacije (M&E) za programe obrazovanja kroz sport (ETS).

Sudionici će razviti razumijevanje važnosti usklađivanja procesa praćenja i evaluacije s jedinstvenim resursima i kompetencijama koje su im dostupne.

### Vještine

Ovaj modul će polaznike opremiti praktičnim vještinama u dizajniranju i provedbi strategija prikupljanja podataka prilagođenih ciljevima ETS programa.

Sudionici će razviti sposobnost sustavne procjene učinkovitosti ETS inicijativa, koristeći kvantitativne i kvalitativne podatke za mjerenje učinka programa.

Steći će vještine korištenja povratnih informacija za kontinuirano poboljšanje, prilagodbe strategija temeljenih na podacima u stvarnom vremenu i donošenja informiranih odluka za povećanje ukupnog uspjeha ETS programa.

### Stavovi

Tijekom obuke, sudionici će njegovati poštovanje prema strateškoj ulozi praćenja i evaluacije u optimizaciji ishoda ETS programa.

Sudionici će njegovati pozitivan stav prema povratnim informacijama, prepoznajući ih kao vrijedan alat za poboljšanje programa i sredstvo za poboljšanje pozitivnog utjecaja ETS-a na živote mladih pojedinaca.

Oni će razviti prijemčiv stav, prihvaćajući iterativnu i prilagodljivu prirodu procesa praćenja i evaluacije kako bi učinkovito doprinijeli tekućem uspjehu i razvoju ETS inicijativa.

## 8.5. Reference (APA stil)

- Coalter, F. (2007). *Šira društvena uloga sporta: tko vodi rezultat?* Routledge.
- Dyson, B. i Casey, A. (2012). *Utjecaj sporta u zajednici: pregled istraživanja* . Edinburgh: Sportscotland .
- Green, K. (2005). *Razvoj životnih vještina kroz sport: trenutno stanje i budući pravci* . Međunarodni časopis za sportsku znanost i treniranje, 1(3), 247-254.

- Kidd, B., Casey, A., Kirk, D. i Harris, J. (2009). *TZK i školski sport: pregled istraživanja i prakse u škotskim školama*. Edinburgh: Sportscotland.

## 8.6. Pomoćni materijali

PPT o praćenju i evaluaciji ETS programa (vidi priloge)

### Praktične nastavne aktivnosti

| <b>1 . Praćenje i evaluacija ETS programa</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Veličina grupe</b>                         | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Trajanje</b>                               | 8 sati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Moduli obuke / Tipologija obuke</b>        | <p>Razumijevanje koncepata i važnosti M&amp;E u kontekstu programa obrazovanja kroz sport. Definicija i svrha M&amp;E u ETS-u.</p> <p>Ključne komponente učinkovitih M&amp;E okvira.</p> <p>Povezivanje M&amp;E s programskim ciljevima i ishodima.</p> <p>Kombinacija prezentacija, grupnih rasprava, praktičnih vježbi i analize studija slučaja osigurava interaktivno i informativno iskustvo učenja za sudionike.</p> |
| <b>Materijali</b>                             | <p>Olovke, (veliki) papir i bilježnice;</p> <p>Flipchart i markeri;</p> <p>Samoljepljivi papirići</p> <p>Beamer za PPT projekciju i video projekciju.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Opis aktivnosti</b>                        | <p>Uvod i probijanje leda (jutarnja sesija)</p> <p>Pozdravite sudionike i postavite ton radionici.</p> <p>Icebreaker aktivnost za poticanje umrežavanja i stvaranje pozitivnog ozračja.</p> <p><b>Aktivnost 1: Dobrodošlica i probijanje leda (15 minuta)</b></p> <p><b>Cilj:</b> Predstaviti sudionike i stvoriti pozitivno ozračje učenja.</p>                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Postupak:</b></p> <p>Voditelj pozdravlja sudionike i daje pregled radionice.</p> <p><i>Aktivnost probijanja leda</i> : Sudionici ukratko iznose zanimljivu činjenicu o sebi.</p> <p><b>Aktivnost 2: Prezentacija o osnovnim konceptima M&amp;E (40 minuta)</b></p> <p><b>Cilj:</b> Održati detaljnu prezentaciju o temeljnim konceptima praćenja i evaluacije.</p> <p><b>Postupak:</b></p> <p>Voditelj predstavlja ključne pojmove, definicije i važnost M&amp;E.</p> <p>Detaljne rasprave o razlikama između praćenja i evaluacije.</p> <p>Sesija pitanja i odgovora za rješavanje pitanja sudionika.</p> <p><b>Aktivnost 3: Grupna vježba - Razvoj M&amp;E okvira za ETS programe (60 minuta)</b></p> <p><b>Cilj:</b> Primijeniti teorijsko znanje na praktični razvoj okvira.</p> <p><b>Postupak:</b></p> <p>Sudionici su podijeljeni u male grupe.</p> <p>Svaka skupina dobiva hipotetski scenarij vezan uz ETS program.</p> <p>Grupe surađuju na razvoju okvira za M&amp;E, uključujući ključne komponente kao što su pokazatelji, metode prikupljanja podataka i kriteriji evaluacije.</p> <p>Grupe predstavljaju svoje okvire, a povratnu informaciju daju voditelj i kolege.</p> <p><b>Aktivnost 4: Studije slučaja o uspješnim praksama M&amp;E (45 minuta)</b></p> <p><b>Cilj:</b> Istražite primjere učinkovitog praćenja i evaluacije u ETS programima iz stvarnog svijeta.</p> <p><b>Postupak:</b></p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Voditelj predstavlja studije slučaja ističući uspješne prakse M&amp;E u ETS-u.</p> <p>Sudionici analiziraju studije slučaja u grupama, fokusirajući se na prepoznavanje ključnih elemenata koji su pridonijeli uspjehu.</p> <p>Grupne rasprave i razmjena uvida.</p> <p><b>Aktivnost 5:</b> Interaktivna sesija - Postavljanje mehanizma M&amp;E (45 minuta)</p> <p><b>Cilj:</b> Raspraviti o praktičnim koracima za uspostavu mehanizma M&amp;E u ETS programima.</p> <p><b>Postupak:</b></p> <p>Facilitator vodi interaktivnu raspravu o koracima koji su uključeni u uspostavljanje učinkovitog mehanizma M&amp;E.</p> <p>Sudionici dijele svoja iskustva i izazove.</p> <p>Raspravlja se o praktičnim savjetima i najboljoj praksi.</p> <p><b>Aktivnost 6:</b> Otvoreni forum i pitanja i odgovori (20 minuta)</p> <p><b>Cilj:</b> Omogućiti sudionicima da traže pojašnjenje i podijele svoje misli.</p> <p><b>Postupak:</b></p> <p>Voditelj otvara govornicu za interaktivnu sesiju pitanja i odgovora.</p> <p>Sudionici mogu tražiti pojašnjenje o bilo kojem aspektu M&amp;E o kojem se raspravljalo tijekom radionice.</p> <p>Facilitator pruža dodatne uvide i resurse.</p> |
| <b>Evaluacija</b> | <p><b>Procjena prije radionice –</b> Izmjerite postojeće znanje sudionika o praćenju i evaluaciji u kontekstu ETS programa. Provedite anketu o procjeni znanja prije radionice koja pokriva ključne koncepte praćenja i evaluacije.</p> <p><b>Procjena nakon radionice -</b> Prikupite kvalitativne povratne informacije o sadržaju, izvedbi i cjelokupnom iskustvu radionice. Provedite sesije fokusnih grupa sa sudionicima kako biste uhvatili detaljne uvide.</p> <p><b>Zadovoljstvo sudionika -</b> Koristite Likertovu ljestvicu u anketama nakon radionice za prikupljanje kvantitativnih podataka o zadovoljstvu.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Savjeti za trenera</b> | <p><b>Razumijevanje sudionika:</b></p> <p>Provedite anketu prije radionice kako biste razumjeli pozadinu, očekivanja i izazove sudionika.</p> <p>Upotrijebite ove informacije kako biste primjere i studije slučaja prilagodili njihovim specifičnim kontekstima.</p> <p><b>Uključite se kroz interaktivne tehnike:</b></p> <p>Koristite razne interaktivne tehnike kao što su grupne rasprave, igranje uloga i studije slučaja.</p> <p>Potaknite aktivno sudjelovanje kako biste poboljšali učenje i zadržavanje.</p> <p><b>Uključite se kroz interaktivne tehnike:</b></p> <p>Koristite razne interaktivne tehnike kao što su grupne rasprave, igranje uloga i studije slučaja.</p> <p>Potaknite aktivno sudjelovanje kako biste poboljšali učenje i zadržavanje.</p> |
| <b>Reference</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• “ Razumijevanje sportskog sustava i potreba povezanih s COVID-19 u Sjevernoj Irskoj ”, studija slučaja Sport Northern Ireland, 2021.:<br/><a href="https://drive.google.com/file/d/1DMvBRtqxcgsHRmNM-Lq2on5jvLAWCRDo/view">https://drive.google.com/file/d/1DMvBRtqxcgsHRmNM-Lq2on5jvLAWCRDo/view</a></li> <li>• “ Okvir za praćenje i evaluaciju ”, video Sport Northern Ireland:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bCM2rzasMXU">https://www.youtube.com/watch?v=bCM2rzasMXU</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |

## Zaključak

Ovaj priručnik osmišljen je s ciljem obogaćivanja znanja i vještina sportskih trenera i društvenih operatera pristupom koji se temelji na obrazovanju kroz sport i neformalnom obrazovanju.

Svaka praktična aktivnost učenja posebno je osmišljena kako bi pomogla u stvaranju dugoročne promjene u pristupu podučavanju. Kombinacija ETS-a, teoretskih i praktičnih elemenata te bogatog korpusa dodataka koje nudi ovaj priručnik pruža temeljnu pomoć u razvoju terapijskog potencijala sporta.

Priručnik će pružiti sportskim trenerima i socijalnim radnicima temeljna znanja i vještine za razumijevanje potreba ranjivih mladih ljudi (16-30) koji su posebno pogođeni razdobljem izolacije od COVID-a i koji su iskusili posljedice na svoje mentalno zdravlje, te da maksimalno iskoristiti terapijski potencijal koji sport može imati na njihovu dobrobit.

Materijal koji nudimo predstavlja inovativan pristup u rješavanju ovih pitanja. Nadamo se da će ovaj pristup usvojiti sve veći broj sportskih i društvenih organizacija kako bi bio konkretna pomoć velikom broju potrebitih.

## Prilozi

Modul 1 – Aktivnost 1: Podizanje svijesti i razumijevanje mentalnog zdravlja  
Modul 2 – Aktivnost 1: Razlike između formalnog, neformalnog i informalnog obrazovanja  
Modul 2 – Aktivnost 2: Što je dobra praksa?  
Modul 2 – Aktivnost 3: Osmišljavanje aktivnosti prema ETS pristupu  
Modul 3 – Aktivnost 1: Učinkovita komunikacija i empatija  
Modul 4 – Aktivnost 1: Kognitivne pristranosti u području mentalnog zdravlja i kulturne kompetencije  
Modul 4 – Aktivnost 2: Utjecaj kulturnih razlika na mentalno zdravlje  
Modul 4 – Aktivnost 3: Metoda etnografa  
Modul 5 – Aktivnost 1: Otpornost i mehanizmi samopomoći za mlade  
Modul 6 – Aktivnost 1: Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu pandemije Covid-19  
Modul 7 – Aktivnost 1: Osnove ETS programa: Korištenje aktivnih sportskih aktivnosti  
Modul 8 – Aktivnost 1: Praćenje i evaluacija ETS programa



# HRIC



Co-funded by  
the European Union

## Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje



Co-funded by  
the European Union

# 1. Definiranje bolesti mentalnog zdravlja

Naš cilj

Daje vam opću svijest o najčešćim bolestima mentalnog zdravlja koje mogu utjecati na mlade kod kuće i u obrazovnom okruženju.

Pružite informacije o tome kako je pandemija Covid-19 utjecala na mentalno zdravlje mladih.

Stanja mentalnog zdravlja su uobičajena pojava koja se ne smije stigmatizirati.

Vaša svijest o simptomima i uzrocima bolesti mentalnog zdravlja – znači da kao roditelj i/ili odgajatelj možete pridonijeti kvaliteti života mladih.

Edukatori igraju vitalnu ulogu za stručnjake u postavljanju formalne dijagnoze bolesti mentalnog zdravlja s obzirom na njihov kontinuirani angažman i uključenost u život učenika od ranog djetinjstva do tinejdžerske dobi i kao odrasli u trećoj razini obrazovanja.

Kao takva, njihova je uloga komplementarna roditeljima i može pružiti podršku roditeljima i djetetu u upravljanju bolešću mentalnog zdravlja.



Co-funded by  
the European Union

# 1. Definiranje bolesti mentalnog zdravlja

Što su stanja mentalnog zdravlja

Problemi/stanja mentalnog zdravlja definiraju se kao:

„mentalni poremećaji i psihosocijalne smetnje kao i druga psihička stanja povezana sa značajnim tjeskobama, oštećenjem funkcioniranja ili rizikom od samoozljeđivanja. Veća je vjerojatnost da će ljudi s mentalnim problemima doživjeti nižu razinu mentalnog blagostanja, ali to nije uvijek ili nužno slučaj.” SZO 2022

Važno je napomenuti da ljudi još uvijek mogu funkcionirati s bolešću mentalnog zdravlja ako im je pružena podrška, postavljena im je dijagnoza ili ako su na lijekovima. Međutim, to ovisi o osobi koja priznaje da postoji problem, je li sama postala svjesna simptoma ili su ih primijetili drugi.

Mentalno zdravlje ne znači samo odsutnost mentalne bolesti – moguće je imati dobro mentalno blagostanje dok živite s dijagnosticiranom mentalnom bolešću. Nasuprot tome, netko tko nema dijagnosticiranu mentalnu bolest može i dalje imati nisku razinu mentalnog blagostanja.



Co-funded by  
the European Union

# 1. Definiranje bolesti mentalnog zdravlja

Što su stanja mentalnog zdravlja

Stanje uma ili mentalno zdravlje osobe izravno utječe i utječe na misli i ponašanja u svakom aspektu života: odnosi, posao/posao, obrazovanje, svakodnevni život, novac, samopoštovanje, komunikacija – u biti kako živimo svoje živote. Svačije mentalno zdravlje je drugačije od drugih jer ne reagiramo svi na isti način niti su rezultati isti.

Kada ljudi razmišljaju o pojmu mentalno zdravlje, to je uglavnom u negativnom smislu, dok se zapravo odnosi na zdravlje dijela našeg tijela koji zahtijeva njegu i pažnju kao i ostatak tijela.

Pojam problema s mentalnim zdravljem pokriva vrlo širok raspon problema s mentalnim zdravljem koji utječu na misli, emocije, ponašanja i odnose s drugima, što rezultira načinom na koji reagiramo i nosimo se sa stresom, odnosima s drugima i izborima koje donosimo, bez obzira jesu li pozitivni ili negativno.



Co-funded by  
the European Union

# 1. Definiranje bolesti mentalnog zdravlja

Rani znakovi upozorenja na probleme mentalnog zdravlja

- Gubitak interesa za aktivnosti u kojima ste prije uživali s obitelji i/ili prijateljima
- Slab uspjeh u školi bez vidljivog objašnjenja
- Povećana razina anksioznosti, osjećaj iscrpljenosti i nemira
- Izoliraju se i ne žele se družiti
- Promjene u apetitu poput preskakanja obroka ili prejedanja/prežderavanja
- Promjene u percepciji kao što je slušanje ili gledanje stvari koje drugi ne vide
- Znakovi samoozljeđivanja posjekotina ili modrica na uobičajenim dijelovima tijela
- Smanjen ili povećan seksualni nagon/promiskuitet



# 1. Definiranje bolesti mentalnog zdravlja



Co-funded by  
the European Union

Rani znakovi upozorenja na problem mentalnog zdravlja

- Povećani izostanci iz škole • Nepisanje domaće zadaće, gubitak interesa za sudjelovanje u nastavi • Promjene u ponašanju, npr. biti ometajući ili agresivan prema roditeljima i učiteljima





Co-funded by  
the European Union

## 2. Mentalno zdravlje mladih

Više od polovice psihičkih problema kod odraslih očituje se prije njihove 14. godine (Horizont, 2023).<sup>ii</sup> Prema UNICEF-u (2021), mladi ljudi imaju 30 do 80% veću vjerojatnost da će doživjeti tjeskobu, depresiju i usamljenost nego odrasli. Devet milijuna adolescenata (u dobi od 10 do 19 godina) ima problema s mentalnim zdravljem, a samoubojstvo je drugi vodeći uzrok smrti među mladima u Europi. <sup>iii</sup>

Statistike prije Covid-19 potvrđuju da je jedan od pet adolescenata u svijetu svake godine bio u opasnosti od problema s mentalnim zdravljem. Istraživanje IHME-a provedeno 2019. u Europi o prevalenciji bolesti mentalnog zdravlja kod djece u dobi između 10 i 19 godina pokazalo je da je Španjolska bila najviša s 20,8%, a Poljska s najnižom s 10,8%. Studija se usredotočila na depresiju, anksioznost, bipolarni poremećaj, prehrana, autistični spektar, ponašanje, shizofrenija, idiopatska intelektualna nesposobnost, nedostatak pažnje/hiperaktivnost (ADHD) i skupina poremećaja osobnosti.)

Jones, Ali. Horizon the EU Research and Innovation Magazine, ožujak 2023. <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/adolescent-angst-gains-attention-focus-school-stress#>

Stanje djece u svijetu 2021., UNICEF.

IHME, Studija o globalnom teretu bolesti, 2019.



## 2. Mentalno zdravlje mladih



Co-funded by  
the European Union





Co-funded by  
the European Union

## 2. Mentalno zdravlje mladih

Prijelaz iz tinejdžerske u odraslu dob može dovesti do toga da bolesti mentalnog zdravlja krenu u drugom smjeru ili se drugačije manifestiraju, s novim simptomima.

Dodatni rizik za mentalno zdravlje mladih jer se više ne smatraju djecom nakon što navrše 18 godina.

To za mnoge znači da više neće imati pristup istim uslugama i podršci za mlade kao što postoje za odrasle.

U mnogim zemljama liste čekanja za mentalnu podršku mogu biti duge, stoga se tijekom tog razdoblja ne liječe ili nadziru, a ovisno o prirodi mentalne bolesti, to može imati veliki fizički i psihički učinak, potencijalno regresiju ili pogoršanje simptoma.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Stres

Stres je način na koji reagiramo na zahtjevne situacije, pritiske i emocije i uglavnom je nuspojava. Stres je normalan i uzrokuje da se osoba brine o nečemu ili situaciji, npr. novac, odnosi ili obitelj.

Stres sam po sebi nije bolest mentalnog zdravlja, no ovisno o tome kako se osoba nosi s njim, stres može uzrokovati ili pogoršati postojeću bolest mentalnog zdravlja, poput anksioznosti ili depresije, ako se zanemari.





Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Simptomi stresa

Osjećaj stresa uzrokuje nekoliko fizičkih simptoma; povećan broj otkucaja srca; drhtanje ili nervoza; biti razdražljiv i/ili kratkotrajan; nemogućnost opuštanja; ne mogu spavati, a kod nekih ljudi se može manifestirati u obliku želučanih tegoba ili čireva.

Fizički odgovori na neposrednu stresnu situaciju su:

Tučnjava – agresivan odgovor na stresnu situaciju

Bježati – bježati od opasnosti

Smrznuti se – nesposobnost kretanja, npr. smrznuti se na mjestu

Lane – pokušavate nekome ugoditi kako biste izbjegli situaciju ili sukob





Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Simptomi stresa

Osjećaj stresa uzrokuje nekoliko fizičkih simptoma; povećan broj otkucaja srca; drhtanje ili nervoza; biti razdražljiv i/ili kratkotrajan; nemogućnost opuštanja; ne mogu spavati, a kod nekih ljudi se može manifestirati u obliku želučanih tegoba ili čireva.

Fizički odgovori na neposrednu stresnu situaciju su:

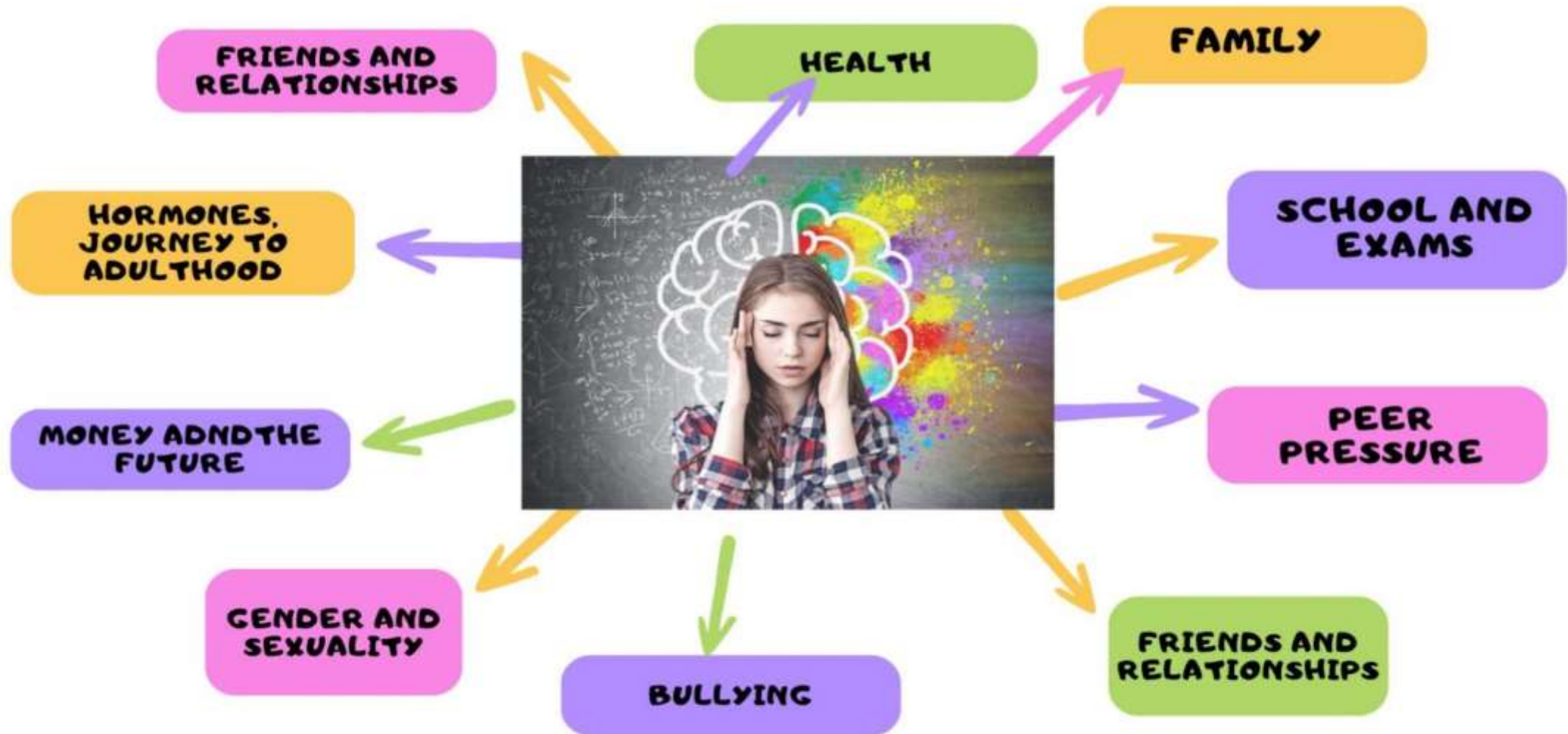
Tučnjava – agresivan odgovor na stresnu situaciju

Bježati – bježati od opasnosti

Smrznuti se – nesposobnost kretanja, npr. smrznuti se na mjestu

Lane – pokušavate nekome ugoditi kako biste izbjegli situaciju ili sukob

# Common causes of stress in youth





Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Depresija

Osoba s kliničkom depresijom doživjet će dugotrajne emocije kontinuirane tuge, negativnosti, bespomoćnosti, tjeskobe i beznađa čak i ako u njezinom životu nema problema, problema ili briga. Ti osjećaji ostaju s njima dulje vrijeme ili se javljaju povremeno i utječu na kvalitetu svakodnevnog života. Depresija može biti blaga ili teška, reakcijska ili bez razloga, privremena ili trajna.

Klinička depresija je bolest koja nije isto što i depresija. Osoba se može osjećati depresivno nakon neke situacije, npr. raspada veze ili gubitka voljene osobe. Ovi osjećaji su reakcija na uznemirujuću situaciju ili događaj i većinom nestaju s vremenom. Kod kliničke depresije možda ne postoji uzrok ili okidač, a depresivne epizode mogu trajati od tjedana do mjeseci, imati blagi do ozbiljan utjecaj na svakodnevne životne aktivnosti i u najgorem slučaju dovesti do samoubojstva.

Ne postoji samo jedan uzrok kliničke depresije, no postoje čimbenici rizika koji joj pridonose.



## Depresija

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja



Co-funded by  
the European Union

Simptomi koji se mogu uočiti kreću se od niske koncentracije do pojave 'raspršenosti'; smanjena ili nedostatak osobne higijene; socijalno povlačenje i nedostatak interesa za bilo što, uključujući hobije u kojima ste prije uživali.

Međutim, s pravom potporom, bilo savjetovanjem ili lijekovima, depresiju je moguće kontrolirati, a negativan utjecaj svesti na najmanju moguću mjeru, a ljudi mogu voditi ispunjen i produktivan život nakon što im se postavi točna dijagnoza i razvije plan skrbi.





Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Bipolarni poremećaj

Bipolarni poremećaj, koji je bio poznat kao 'manična depresija', stanje je mentalnog zdravlja, karakterizirano razdobljima niskog (klinička depresija [vidjeti dio 2.2]) i visokog (ushićenje/manija) ili mješovitih raspoloženja odvojenih razdobljima normalnog raspoloženja. Ove neuobičajene promjene raspoloženja utječu na razmišljanje, energiju, osjećaje i ponašanje, imajući dubok utjecaj na svaki aspekt nečijeg života, osobito zato što promjene raspoloženja mogu biti iznenadne, ekstremne, česte ili rijetke.

Manija i hipomanija imaju iste simptome, no manija je ekstremnija do te mjere da postaje opasna. Tijekom epizoda manije ili uzbuđenja, ljudi imaju prekomjernu količinu energije, ne mogu spavati, nemirni su do te mjere da ne mogu ostati mirni. U okruženju učionice učenici mogu biti previše pričljivi i govoriti brzo, redovito skrećući s teme, teško se fokusirajući i lako ih omesti. Manija može rezultirati rizičnim ili štetnim ponašanjem jer imaju osjećaj da su 'nepobjedivi' ili da nemaju nikakvih strahova. To može uključivati pretjerano trošenje, kockanje, česte seksualne aktivnosti koje nisu u njihovom karakteru, a ponekad može biti potrebno biti hospitaliziran radi njihove vlastite sigurnosti.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Bipolarni poremećaj

Vrijedno je napomenuti da tijekom razdoblja manije/hipomanije osoba može biti nevjerojatno produktivna dramatično povećavajući svoje radno opterećenje ili preuzimajući nove projekte/zadatke, iako joj također može biti teško koncentrirati se i može ometati druge. Međutim, ove aktivnosti mogu biti nedovršene s početkom niske mjesečnice što također može dovesti do stresa i/ili tjeskobe.

Bipolarni poremećaj obično se može dijagnosticirati u tinejdžerskoj dobi ili ranoj mladosti, iako to može biti teško u mlađim godinama jer se njihovo ponašanje može protumačiti normalnim razvojem u djetinjstvu ili promjenama raspoloženja, npr. napadi bijesa, preopterećenje šećerom ili "pretjerani umor".



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Anksioznost

Povremena tjeskoba i zabrinutost, normalna je emocija koju iskusi svatko.

Međutim, osobe s anksioznim poremećajima često imaju intenzivnu, pretjeranu i upornu zabrinutost i strah od svakodnevnih situacija.

Simptomi anksioznosti mogu započeti tijekom djetinjstva ili tinejdžerskih godina i nastaviti se u odrasloj dobi.

Anksiozni poremećaji uključuju epizode iznenadnih intenzivnih osjećaja, straha ili užasa koji mogu rezultirati napadom panike.

Uporni osjećaji tjeskobe i panike ometaju svakodnevne aktivnosti kao što su posao, odnosi, škola i teško ih je kontrolirati, obično su nerazmjerni stvarnoj opasnosti i mogu trajati dugo.

Izbjegavanje situacija ili mjesta koja djeluju kao okidač samo su dio rješenja.

Fobije od stvari, mjesta ili situacija (primjerice agorafobija, strah od letenja itd.), s razlogom ili bez njega, mogu izazvati tjeskobu i izazvati napadaj panike.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Poremećaji osobnosti

Jednostavna definicija je da poremećaj osobnosti znači da se osoba osjeća, odnosi ili misli značajno drugačije od prosječne/tipične osobe. To su dugotrajni disfunkcionalni poremećaji koji imaju negativan utjecaj na svakodnevni život. Postoje tri kategorije poremećaja osobnosti: a) Sumnjivi –

Paranoidni poremećaj osobnosti

Obrazac nepovjerenja ili sumnjičavosti ljudi, bilo poznatih ili nepoznatih, bez razloga

Simptomi se obično pojavljuju u tinejdžerskim godinama

– Shizoidni poremećaj osobnosti

dosljedan obrazac odvojenosti i opće nezainteresiranosti za društvene odnose  
ograničenog raspona emocija i ne shvaćaju da je njihovo ponašanje problematično.

Obično se razvija u tinejdžerskim godinama



### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Poremećaji osobnosti

##### b) Emocionalni

##### Antisocijalni poremećaj ličnosti (ASPD)

Osobe s ASPD-om su obično manipulativne, lažljive i nepromišljene i ne mare za osjećaje drugih osoba

U rasponu ozbiljnosti od povremenog negativnog ponašanja do trajnog lošeg ponašanja.

Smatra se da psihopati imaju teški oblik antisocijalnog poremećaja osobnosti

imaju dijagnozu poremećaja ponašanja prije 15. godine

##### c) Tjeskobni

##### Izbjegavajući poremećaj osobnosti

Izbjegavanje društvenih situacija zbog straha od odbijanja i osude od strane drugih

Stalni osjećaji nervoze i straha; kronični osjećaj nedostatnosti; vrlo osjetljiv na negativnu ocjenu drugih





Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Poremećaji u prehrani

Poremećaji hranjenja su fiziološke bolesti koje imaju veliki utjecaj na svakodnevne životne aktivnosti i funkcioniranje. Osobe s poremećajem hranjenja imaju iskrivljen pogled na svoje tijelo i posljedično imaju nezdrav odnos prema hrani. Hrana može biti izvor utjehe (utješno jedenje), uskraćena kao kazna ili izbjegavana kako bi se zadovoljila njihova percepcija slike tijela.

Utjecaj je fizički štetan za tijelo, npr. otkazivanje organa. U ekstremnim slučajevima može dovesti do smrti, osobito kao posljedica anoreksije nervoze.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Destruktivno ponašanje i dissocijalni poremećaji

Mladu osobu s poremećajem hranjenja nešto je lakše primijetiti kod kuće jer ovise o nekome za pripremu obroka. Prijatelji mogu primijetiti da osoba ne ruča u školi ili da im se ne pridružuje na društvenim događanjima. Prejedanje je očitije jer nije moguće učinkovito prikriti debljanje. Međutim, važno je napomenuti da određeni lijekovi mogu uzrokovati debljanje.

Poremećaji prehrane mogu se prevladati, što obično uključuje oblik terapije kao što je terapija usmjerena na suosjećanje ili savjetovanje.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Posttraumatski stresni poremećaj

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) mentalna je bolest koja slijedi nakon traumatskog događaja koji je osoba doživjela ili mu je svjedočila, poput nasilja, zlostavljanja, nesreća ili situacije opasne po život. Općenito je bio poznat kao 'shell shock' jer se često viđao u vojsci.

Glavni čimbenik PTSP-a je da osoba doživljava povratne sjećanja do te mjere da se osjeća kao da ponovno proživljava događaj. Simptomi mogu biti uspavani dok ih ne potakne nešto što je povezano s događajem, npr. mirisom, glasnom bukom, izrazom, gledanjem nečega sličnog njihovom događaju kao što je film o ratu ili nasilju ili zapravo nešto što nema nikakve veze s događajem.

Ostali simptomi uključuju (ali nisu ograničeni na) kroničnu depresiju i tjeskobu, preosjetljivost, lošu higijenu, zlouporabu opojnih sredstava i mogu potrajati godinama, osobito ako nema pristupljene ili dostupne podrške.



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

Posttraumatski stresni poremećaj

PTSP može dovesti do dovršenog ili pokušaja samoubojstva.

Djeca s dijagnosticiranim PTSP-om često oživljavaju svoje iskustvo tijekom igre i mogu djelovati nemirno, [vrpoljivo ili imati problema s pažnjom, simptomi traumatskog stresa mogu se zamijeniti s \(ADHD\).](https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians) <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>

---

PTSP može ostati na neodređeno vrijeme, no može se poboljšati uz savjetovanje, dobre mehanizme suočavanja, koji mogu ublažiti simptome i spriječiti njihovo pogoršanje.



### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

Što je zamjenska trauma

Jeste li ikada čuli nekoga da kaže “zašto se ljutiš – nije se tebi dogodilo” ili “prestani se brinuti – to nije tvoj problem”. Ako to redovito čujete, onda bi to mogao biti pokazatelj da bolujete od VT.

Vikarna trauma (VT) je "prirodna prožimajuća promjena koja proizlazi iz opetovanog izlaganja iskustvima i osjećajima traumatskog događaja koji je doživjela druga osoba" (McCann i Pearlman, 1990.) također poznata kao "kumulativni transformativni učinak na pomagača rada s osobe koje su preživjele traumatične životne događaje" (Bloom, 2003.).





### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

Što je zamjenska trauma

U biti, to znači da se osoba sjeća traumatičnog događaja koji su drugi doživjeli, kao da je vlastiti, često doživljava iste ili slične simptome kao PTSP (vidi Jedinicu 2.9), a može se dogoditi kao rezultat jednog slučaja.

Ovo je osobito uobičajeno među stručnjacima u zdravstvenom sektoru, npr. bolničko osoblje, savjetnici ljudi koji rade zajedno s osobama koje su preživjele traumu.

VT se može pojaviti nakon jedne izloženosti traumi druge osobe, dok se izgaranje događa tijekom vremena kroz kontinuiranu izloženost.

Ostali izrazi za VT su: sekundarni traumatski stres, umor od suosjećanja, infektivna trauma, druga ruka

Šok



Co-funded by  
the European Union



**VICARIOUS TRAUMA**



### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Simptomi zamjenske traume

Osjećati se traumatiziranim ili postati traumatiziran slušanjem traumatičnih iskustava ljudi potpuno je normalno. Netko može razmišljati o onome što je čuo nekoliko dana i biti zabrinut ili tužan. Međutim, kada se to razmišljanje nastavi dulje od nekoliko dana i ti osjećaji neprestano ometaju vaše misli, svakodnevni život ili ometaju posao, obitelj i odnose, ova kombinacija je VT i potrebno je poduzeti korake.

Simptomi VT-a gotovo su identični PTSP-u (posttraumatski stresni poremećaj), a primarna razlika je u tome što nema flashbackova niti okidača jer trauma nije doživljena.

Fizički i emocionalni simptomi uključuju, ali nisu ograničeni na:

Povlačenje i izolacija; sveprisutno beznađe i apatija; poremećaj sna i noćne more; depresija i anksioznost; promjene apetita; hiper-budnost i/ili minimizacija; bijes; promjene raspoloženja; loša briga o sebi i higijena;



### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Utjecaj posredne traume na odgajatelje

Nedostatak obuke o traumi za edukatore i školske administratore faktor je koji pridonosi VT-u i Burnoutu. Ako nemate svijest o VT u prvom trenutku, to znači da su simptomi nepoznati i ignorirani. Stoga se ne smije pristupiti niti koristiti bilo kakvim wellness mehanizmima i potporama, samo zato što nisu svjesni da postoji problem mentalnog zdravlja s kojim se treba nositi.

Budući da su stručnjaci za mentalno zdravlje svjesni VT-a, rizik je smanjen jer, iako je njihova izloženost traumi drastično veća od edukatora, oni znaju znakove i mogu brzo djelovati kako bi se nosili s njom.

Učitelji s visokom razinom stresa i izgaranja također su izjavili da imaju probleme s fizičkim i mentalnim zdravljem, kao i niže zadovoljstvo poslom. (Herman i sur., 2018.).



Co-funded by  
the European Union

### 3. Bolesti mentalnog zdravlja

#### Utjecaj posredne traume na odgajatelje

Budući da ima znatno više djece s novim ili pogoršanim mentalnim bolestima zbog pandemije Covid-19, to znači da se rizik od VT-a također povećava i za učitelje. Dodatni uzroci stresa kao što su 'nadoknađivanje' izgubljenog vremena, rješavanje nedostataka u obrazovanju i suočavanje s nedostatkom ili smanjenom razinom društvenih vještina učenika, dodatno doprinose stresu i izgaranju.

Posljedica gore navedenog može biti gubitak interesa za posao i povećani izostanci s nastave, što u konačnici negativno utječe na cjelokupno obrazovanje učenika, od kvalitete do ispunjavanja ciljeva kurikuluma za nastavnika i školu.

Stoga je logično da obrazovne ustanove osiguraju da osoblje dobije dovoljnu obuku za podizanje svijesti o VT-u jer ne samo da će podržati dobro mentalno zdravlje, već i pozitivno okruženje za učenje

Stvaranje svijesti o VT-u prvi je korak u uspostavljanju metoda otpornosti koje su ključne za izbjegavanje i smanjenje rizika od VT-a, što bi također trebali omogućiti poslodavci. To može varirati od nepovezanih aktivnosti ili hobija izvan posla do uzimanja pauze na poslu na neko vrijeme ili napuštanja posla.



Co-funded by  
the European Union

# HRIC

## Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje

### Zaključak

Poznavanje bolesti mentalnog zdravlja značajno će utjecati na to kako podržati mlade kod kuće i u učionici. Posjedovanje ovog znanja također će pomoći u ishodu suradnje kroz promjenu stavova, okoline i podrške kod kuće i u učionici, dobrobit onih s mentalnim bolestima i onih oko njih.

Potrebno je da roditelji i odgojitelji prepoznaju važnost otvorenosti i iskrenosti međusobnu komunikaciju kako bi se identificirali i implementirali mehanizmi podrške za mladi kod kuće i u učionici.



Co-funded by  
the European Union

# HRIC

## Svijest o mentalnom zdravlju i razumijevanje

### Zaključak

Svi poremećaji spomenuti u ovom modulu imaju simptome koji se javljaju kod kuće i kod kuće

školsko okruženje, neki isti a drugi različiti. Kroz otvoreno i iskreno

komunikaciji između učitelja i roditelja, ovaj multimodalni pristup može doprinijeti a

kvalitetan život djece kroz njihovu odraslu dob.

Učinkovita podrška dolazi sa svjesnošću i promjenom stava prema bolestima mentalnog zdravlja

i nužnost podrške kod kuće i u obrazovnom okruženju, za učenika, roditelja

i odgajatelj.



Co-funded by  
the European Union

Hvala na pozornosti!



formalno,  
eformalno,  
informalno

**OBRAZOVANJE**

Što je za vas obrazovanje?





## DEFINICIJA OBRAZOVANJA

***“ Proces poučavanja ili učenja , posebno u školi ili na fakultetu , ili znanje koje ste dobili iz ovoga” - Cambridge Dictionary***



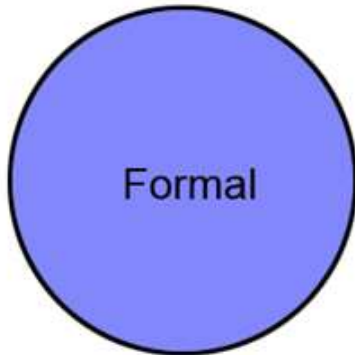
***Komentirajte sljedeće  
slike... Kako su povezane  
s obrazovanjem?***



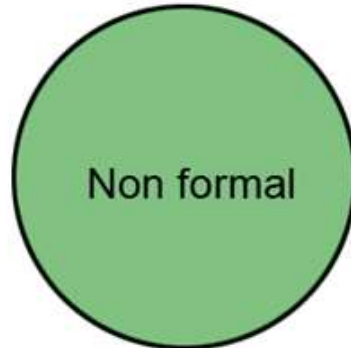




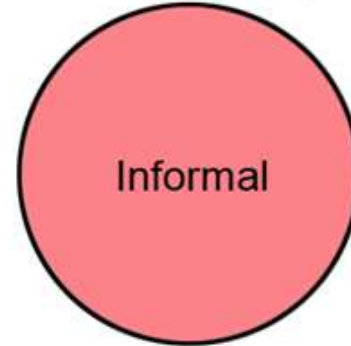
# Vrste obrazovanja



Curriculum driven  
Grades  
Diplomas  
Certificates



Organized  
learning outside  
of the formal  
education system.



The many forms of  
learning that take place  
independently from  
instructor-led programs



## FORMALNO OBRAZOVANJE

***“ Institucionalizirani, kronološki  
stupnjevani i hijerarhijski  
strukturirani (...) sustav, koji  
obuhvaća nižu osnovnu školu i viši  
stupanj sveučilišta”***

***- Coombs & Ahmed, 1974***



## FORMALNO OBRAZOVANJE JE

- *Frontalna nastava*
- *Usredotočen na nastavnika*
- *Obavezno*
- *Hijerarhijski*
- *Kognitivna postignuća*
- *Formalni nastavni planovi i programi*
- *Razvoj teških vještina*



## FORMALNO OBRAZOVANJE

**Za i protiv po vašem mišljenju?**



Pišite ovdje svoje komentare ...



## INFORMALNO OBRAZOVANJE

***“ Svaka organizirana obrazovna aktivnost koja se provodi izvan okvira formalnog sustava radi pružanja odabranih vrsta učenja određenim podskupinama stanovništva, odraslima kao i djeci”***

***- Coombs & Ahmed, 1974***



# INFORMALNO OBRAZOVANJE JE

- *Na temelju ciljeva učenja*
- *Usredotočen na učenika*
- *Učenje temeljeno na iskustvu*
- *Emocionalni angažman*
- *Radna grupa*
- *Fleksibilnost*
- *Razvoj mekih vještina*



## INFORMALNO OBRAZOVANJE

**Za i protiv po vašem mišljenju?**



Pišite ovdje svoje komentare ...



## INFORMALNO OBRAZOVANJE

**“ Cjeloživotni proces kojim svaka osoba stječe i akumulira znanja, vještine, stavove i spoznaje iz svakodnevnih iskustava i izloženosti okolini ”**

**- *Coombs & Ahmed, 1974***



# INFORMALNO OBRAZOVANJE JE

- ***Neorganizirano***
- ***Ciljevi učenja neprimijećeni***
- ***Volontaristički / Nije namjerno***
- ***Temeljeno na situaciji***
- ***Povezano s kontekstom***
- ***Razvoj životnih vještina***

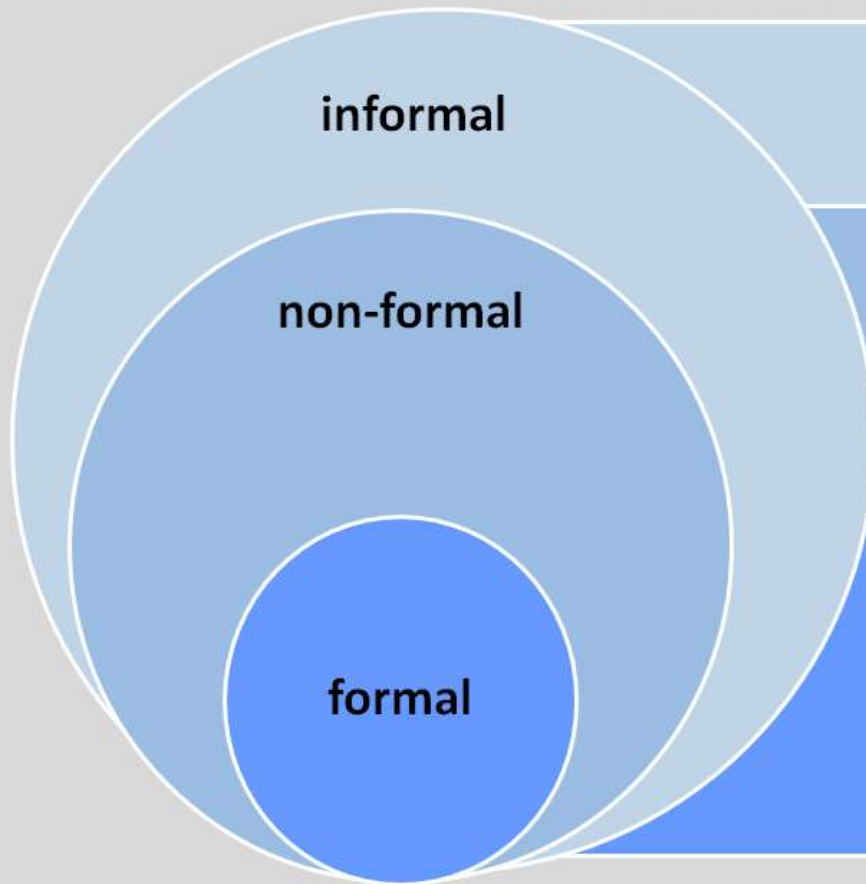


## INFORMALNO OBRAZOVANJE

**Za i protiv po vašem mišljenju?**



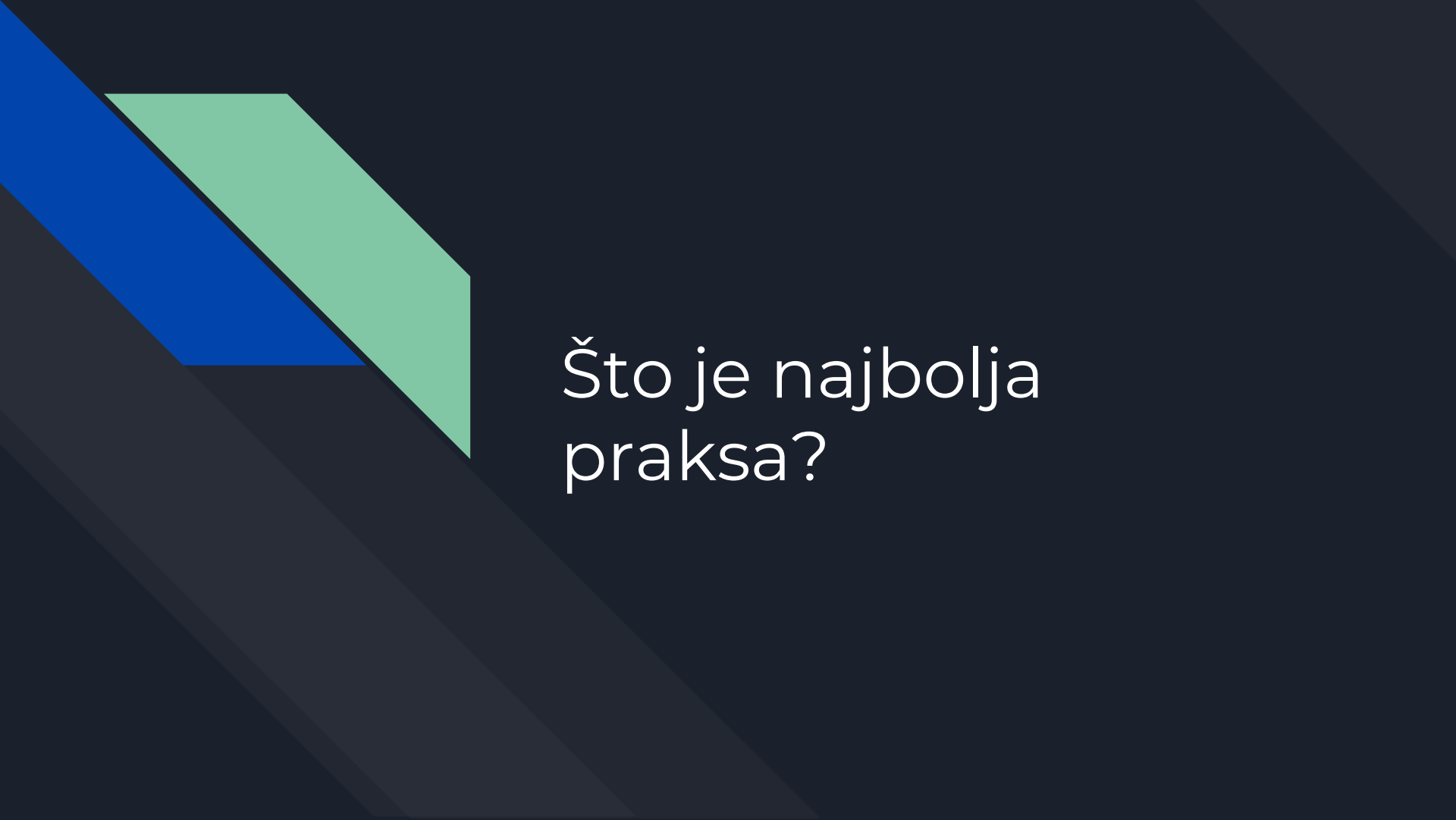
Ovdje napišite svoje komentare...



**“Informal learning** is learning that occurs in daily life, in the family, in the workplace, in communities and through interests and activities of individuals.”

**“Non-formal learning** is learning that has been acquired in addition or alternatively to formal learning. In some cases, it is also structured according to educational and training arrangements, but more flexible. It usually takes place in community-based settings, the workplace and through the activities of civil society organisations.”

**“Formal learning** takes place in education and training institutions, is recognised by relevant national authorities and leads to diplomas and qualifications. Formal learning is structured according to educational arrangements such as curricula, qualifications and teaching-learning requirements.”



Što je najbolja  
praksa?

Bilo koje ideje ? Što ti misliš je ?





## Definicija najbolje prakse

Najbolja praksa je metoda ili tehnika koja ima dosljedno **pokazao vrhunske rezultate** u usporedbi s drugim metode .  
To je široko priznati kao **najviše djelotvoran pristup** za postizanje željenog ishoda .

# Ključne karakteristike:

Dokazano: demonstrirani uspjeh kroz istraživanje ili iskustvo.

Ponovljivo: Može se primijeniti u različitim kontekstima sa sličnim uspjehom.

Održivo: Dugoročna učinkovitost bez pretjeranih resursa.





# Važnost najboljih praksi

**Zašto su najbolji primjeri iz prakse važni:**

- Poboljšajte učinkovitost: Pojednostavite procese kako biste uštedjeli vrijeme i resurse.
- Poboljšajte kvalitetu: Osigurajte visoke standarde i dosljedne rezultate.
- Potaknite inovacije: Podijelite uspješne strategije za poticanje novih ideja.
- Izgradite vjerodostojnost: steknite povjerenje zainteresiranih strana kroz pokazani uspjeh.



## Primjeri najbolje prakse u neformalnom obrazovanju

- Iskustveno učenje: uključuje praktične aktivnosti i iskustva iz stvarnog života.
- Pristup usmjeren na učenika: Fokus na individualne potrebe i interese.
- Suradničko učenje: Potiče grupni rad i interakciju među vršnjacima.

# Primjeri

## Studija slučaja neformalnog obrazovanja:

- **Program:** Osnaživanje mladih kroz sport (YETS)
- **Lokacija:** razne europske zemlje
- **Učinak:** Poboljšane društvene vještine, povećan angažman zajednice

## obrazovanja kroz sport:

- **Program:** Zaklada Laureus Sport for Good
- **Lokacija:** Globalno
- **Učinak:** Osnaženi mladi, smanjeno nasilje, poboljšano obrazovanje
- **Izvor:** Laureus Sport for Good





# Sad je tvoj red!

Podijelite se u 4 grupe

Svaka bi grupa trebala pronaći najbolju praksu na internetu od:

- Tradicionalna obrazovna aktivnost
- Neformalna obrazovna aktivnost
- Aktivnost neformalnog obrazovanja
- Obrazovanje kroz sportske aktivnosti

Tada ćete svoje rezultate predstaviti ostalima!

A decorative graphic on the left side of the slide. It consists of a blue parallelogram and a light green parallelogram, both tilted at an angle. The blue shape is in the foreground, and the green shape is partially behind it. They are set against a dark blue background with diagonal stripes.

Dizajnirajte OKS  
aktivnost



# Što je OKS?

- Obrazovanje Kroz Sport (OKS) koristi sportske i tjelesne aktivnosti za postizanje obrazovnih i ciljeva osobnog razvoja .
- OKS se fokusira na poboljšanje mentalni , društveni i fizički blagostanje kroz strukturiran sportske aktivnosti.



# Ključne teme za OKS aktivnosti

- **Depresija**
  - Rješavanje simptoma i promicanje mentalnog zdravlja kroz tjelesnu aktivnost.
- **Anksioznost**
  - Korištenje sporta za smanjenje stresa i upravljanje tjeskobom.
- **Socijalni poremećaji**
  - Poboljšanje društvenih vještina i interakcije kroz timske sportove.
- **Problemi mladih**
  - Rješavanje uobičajenih problema s kojima se suočavaju mladi, kao što su pritisak vršnjaka i izazovi identiteta.

Svaka grupa mora odabrati jednu temu



# Osnovni elementi OKS aktivnosti

- **Uključivanje:** Osigurajte da se svi sudionici, bez obzira na sposobnosti, mogu pridružiti.
- **Sigurnost:** Stvorite sigurno okruženje uz odgovarajuću opremu i nadzor.
- **Angažman:** Aktivnosti bi trebale biti zabavne, interaktivne i motivirajuće.
- **Razvoj vještina:** Usredotočite se na fizičke vještine i životne vještine kao što su timski rad i vodstvo.
- **Razmatranje:** uključite vrijeme za sudionike da razmisle o svojim iskustvima i učenjima.



# Očekivani učinci OKS aktivnosti

## **Mentalno zdravlje:**

- Smanjite simptome depresije i tjeskobe.
- Povećajte samopoštovanje i samopouzdanje.

## **Socijalne vještine:**

- Poboljšajte komunikaciju i suradnju.
- Njeguajte osjećaj zajedništva i pripadnosti.

## **Fizičko zdravlje:**

- Poboljšajte cjelokupnu kondiciju i dobrobit.
- Promovirajte zdrave životne navike.

## **Razvoj mladih:**

- Podržite pozitivan identitet i otpornost mladih.
- Osigurajte konstruktivan odušak za energiju i kreativnost.



# Dostupni resursi:

- **Joga prostirke:** Za istezanje, vježbe opuštanja i joga.
- **Lopte:** Za timske sportove poput nogometa, košarke i dodgeballa.
- **Užad:** Za vježbe team buildinga, aktivnosti preskakanja užeta i vježbe koordinacije.
- **Zavoji:** Za prekrivanje ušiju, očiju ili blokiranje ruku ili nogu.
- **Elastične trake:** Za trening otpora i vježbe fizikalne terapije.



## Koraci za planiranje vaše OKS aktivnosti:

- **Odredite ciljeve:** Definirajte što želite postići (npr. smanjiti tjeskobu, poboljšati društvene vještine).
- **Odaberite aktivnosti:** Odaberite sportove i vježbe koje su u skladu s vašim ciljevima i dostupnim materijalima.
- **Pripremite materijale:** Pobrinite se da imate svu potrebnu opremu (prostire za jogu, lopte, užad, zavoje, elastične trake).
- **Uključite sudionike:** Stvorite uključivo okruženje koje podržava.
- **Pratite napredak:** Redovito provjeravajte sudionike i prilagodite aktivnosti prema potrebi.
- **Razmislite i procijenite:** Prikupite povratne informacije i procijenite učinak aktivnosti.



A sada, počnimo!

Osmislite svoju OKS aktivnost i tada ćete imati 30 minuta da je provedete!



# HRIC



Co-funded by  
the European Union

## Učinkovita komunikacija i empatija



Co-funded by  
the European Union

# Učinkovita komunikacija i empatija

Stvaranje sigurnog prostora za emocionalno izražavanje

Stvaranje sigurnog kućnog okruženja koje pruža podršku

Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera





Co-funded by  
the European Union

## 1. **Stvaranje sigurnog prostora za emocionalno izražavanje**

Adolescencija je doba intenzivnih emocija i samootkrivanja. Međutim, strah od osude može spriječiti tinejdžere da izraze svoje osjećaje. Učitelji igraju ključnu ulogu u stvaranju atmosfere u kojoj se učenici osjećaju ugodno dijeleći svoje emocije bez straha od ismijavanja ili kritike.

Strategije za stvaranje sigurnog prostora uključuju postavljanje osnovnih pravila koja naglašavaju poštovanje, aktivno slušanje i povjerljivost. Kada se učenici osjećaju sigurnima da će njihove emocije naići na razumijevanje, veća je vjerojatnost da će otvoriti svoje probleme.

Tehnike kao što su vođenje dnevnika, kreativno izražavanje i igranje uloga mogu pomoći tinejdžerima da istraže i izraze svoje emocije. Uključivanje ovih aktivnosti u nastavni plan i program potiče emocionalno istraživanje i samosvijest.



Co-funded by  
the European Union

## 1. Stvaranje sigurnog prostora za emocionalno izražavanje

Edukatori mogu poticati empatiju dijeljenjem osobnih priča o prevladavanju izazova. Kada učenici vide da su se njihovi učitelji suočavali s poteškoćama i ustrajali, skloniji su podijeliti vlastita iskustva.

Stvaranje sigurnog prostora također uključuje rješavanje problema nasilja i pritiska vršnjaka. Edukatori mogu organizirati radionice na kojima se raspravlja o posljedicama negativnog ponašanja i promiču empatiju i ljubaznost.

Ako se učenici osjećaju povezanim sa situacijom, pričama ili emocijama koje odražava učitelj, mogu biti skloniji podijeliti vlastita iskustva i misli s drugima. Nakon što počnu dijeliti svoje probleme, i drugi bi se mogli osjećati sigurnima da učine isto, što može izazvati pravi lanac pozitivnih reakcija. Štoviše, povratne informacije koje daju njihovi vršnjaci i odrasli/profesionalac (u ovom slučaju učitelj) mogu im pomoći da prevladaju ili poboljšaju svoju situaciju.

## 1. Stvaranje sigurnog prostora za emocionalno izražavanje

No, pristup tako osjetljivoj temi na otvorenom nije bez rizika. Ako raspoloženje u razredu nije dovoljno ozbiljno, drugi učenici bi se mogli smijati i obeshrabriti druge, naštetiti im i pogoršati svoje psihičko stanje. Izuzetno je važno da učitelj unaprijed postavi pravi kontekst i da posveti dodatnu pozornost rješavanju potencijalnih štetnih ponašanja.





Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

Obiteljsko okruženje značajno utječe na psihičko zdravlje tinejdžera. Obiteljska dinamika, obrasci komunikacije i prisutnost sustava podrške oblikuju njihovu emocionalnu dobrobit.

Rješavanje uobičajenih pogrešnih predodžbi o mentalnom zdravlju unutar obitelji je ključno. Razbijanje mitova smanjuje stigmatu i omogućuje roditeljima da pruže točne informacije i podršku.



Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

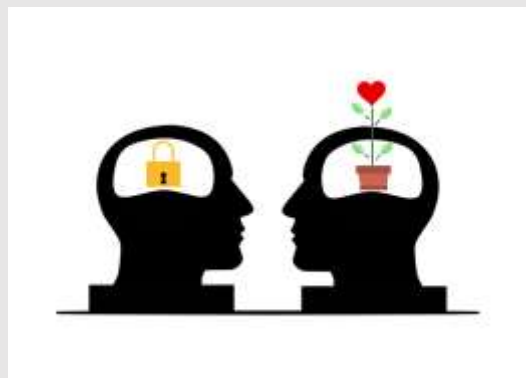
Kvaliteta obiteljskih odnosa utječe na ishode mentalnog zdravlja tinejdžera. Snažne obiteljske veze, otvorena komunikacija i emocionalna podrška djeluju kao zaštitni čimbenici protiv izazova mentalnog zdravlja.

Obrazovanje članova obitelji o stanju mentalnog zdravlja može potaknuti razumijevanje i empatiju. Braća, sestre i roditelji koji su informirani bolje su opremljeni za pružanje podrške i stvaranje poticajnog okruženja.

## 2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja

Suradnja sa stručnjacima za mentalno zdravlje je neophodna. Roditelji mogu raditi zajedno sa savjetnicima i terapeutima kako bi osigurali da tinejdžeri dobiju sveobuhvatnu skrb prilagođenu njihovim potrebama.

Priče iz stvarnog života obitelji koje se uspješno nose s izazovima mentalnog zdravlja mogu nadahnuti i ponuditi praktične smjernice. Ove priče ilustriraju važnost podrške, komunikacije i otpornosti unutar obitelji.





Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

Tinejdžeri trebaju prostor za izražavanje svojih emocija u sigurnom okruženju koje ih podržava. Poticanje emocionalnog izražavanja smanjuje emocionalno potiskivanje i doprinosi dobrobiti.

Kreativni izlazi, kao što su umjetnost, glazba i pisanje, pružaju alternativne načine na koje tinejdžeri mogu prenijeti svoje emocije kada riječi izostaju.

Provođenje obiteljskih aktivnosti koje potiču emocionalno izražavanje, poput zajedničkog vođenja dnevnika ili izrade ploče obiteljske vizije, potiče zajedničku ranjivost i razumijevanje.



Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

Edukacija članova obitelji o dobrobitima potvrđivanja emocija i pružanja emocionalne podrške poboljšava obiteljsku dinamiku. Kada se tinejdžeri osjete da ih se čuje i razumije, veća je vjerojatnost da će potražiti podršku.

Podučavanje tehnika upravljanja stresom koje obitelji mogu prakticirati zajedno, poput dubokog disanja ili progresivnog opuštanja mišića, osnažuje tinejdžere i njihove obitelji da zajednički upravljaju stresom.



Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

Otpornost je sposobnost da se oporavite od izazova. Izgradnja otporne obiteljske jedinice uključuje njegovanje prilagodljivih strategija suočavanja i snažnog osjećaja jedinstva.

Obiteljske rutine i rituali pružaju osjećaj stabilnosti i predvidljivosti, pridonoseći emocionalnoj sigurnosti tinejdžera.

Poticanje vještina rješavanja problema unutar obitelji potiče otpornost. Kada obitelji pristupe izazovima kao tim, tinejdžeri uče vrijedne vještine za prevladavanje poteškoća.

## 2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja





Co-funded by  
the European Union

## **2. Stvaranje sigurnog i poticajnog kućnog okruženja**

Izgradnja obiteljskih tradicija koje su usmjerene na pozitivna iskustva i povezanost jačaju osjećaj pripadnosti i povezanosti.

Aktivnosti izgradnje otpornosti, kao što su avanture na otvorenom ili zajedničko volontiranje, pružaju mogućnosti obiteljima za rast i učenje iz zajedničkih iskustava.

Razgovaranje o neuspjesima i neuspjesima kao prilikama za učenje pomaže tinejdžerima da razviju način razmišljanja o rastu, što je ključno za snalaženje u životnim izazovima.



Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

#### **Stvaranje sigurnog prostora za otvoreni dijalog**

Adolescenti se često boje osude ili nesporazuma kada razgovaraju o svom mentalnom zdravlju.

Stvaranje sigurnih prostora uključuje izražavanje empatije, poštovanja i stava bez osuđivanja.

Strategije za započinjanje razgovora o mentalnom zdravlju mogu uključivati pronalaženje odgovarajućih postavki, korištenje otvorenih pitanja i strpljenje kako bi se tinejdžerima omogućilo da se izraze.

Tehnike aktivnog slušanja, kao što su parafraziranje i razmišljanje, pomažu dionicima da pokažu razumijevanje i potvrde emocije tinejdžera bez nuđenja neželjenih savjeta.



Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

#### **Stvaranje sigurnog prostora za otvoreni dijalog**

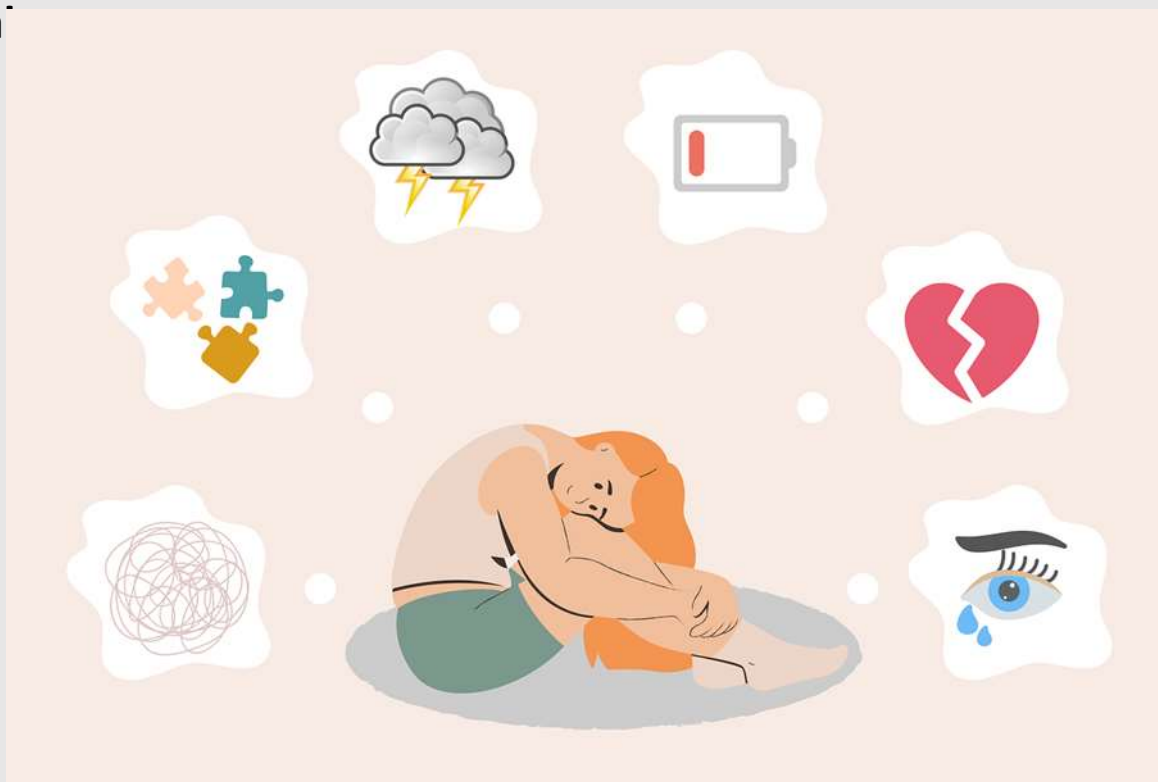
Odgajatelji, roditelji i skrbnici mogu se pokazati kao saveznici bezuvjetnom podrškom, čak i ako nemaju sve odgovore. Stvaranje okruženja povjerenja potiče tinejdžere da podijele svoje brige.

Poticanje tinejdžera da podijele svoje misli i osjećaje kreativnim sredstvima, kao što su umjetnost, pisanje ili glazba, može pružiti alternativne načine izražavanja kada riječi izostaju.

Razmjena priča o uspješnim komunikacijskim iskustvima pokazuje pozitivan učinak otvorenih dijaloga na dobrobit tinejdžera.

### 3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera

Stvaranje sigurnog prostora za otvoreni dijalo





Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

#### **Suradnja među dionicima**

Zajednički naponi između nastavnika, roditelja i stručnjaka za mentalno zdravlje ključni su za sveobuhvatnu skrb. Prepoznavanje višestruke prirode mentalnog zdravlja zahtijeva timski pristup.

Redovita komunikacija između dionika osigurava dosljednu mrežu podrške za tinejdžere. Dijeljenje uvida, ažuriranja i briga omogućuje cjelovito razumijevanje potreba svakog tinejdžera.

Uloga stručnjaka za mentalno zdravlje u procesu suradnje ne može se podcijeniti. Škole i obitelji mogu surađivati kako bi tinejdžerima omogućili pristup stručnom vodstvu i intervencijama.



Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

#### **Suradnja među dionicima**

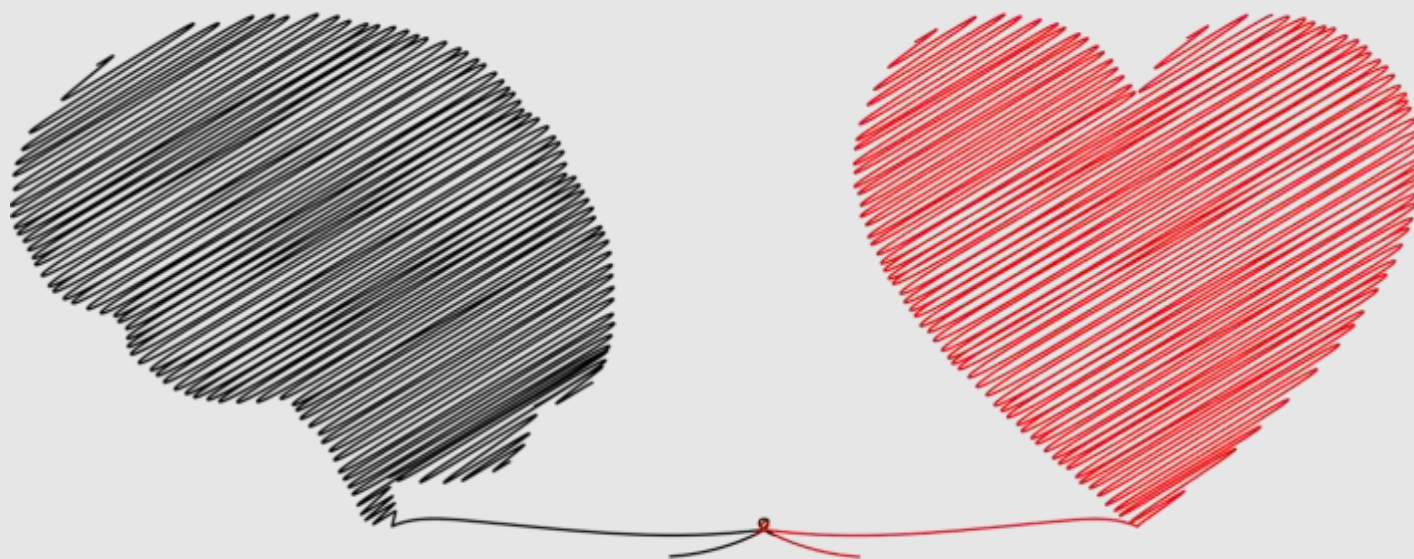
Uspješne studije slučaja ilustriraju transformativni učinak suradnje. Kada dionici udruže snage, tinejdžeri dobivaju dobro zaokruženu skrb koja uzima u obzir njihove akademske, emocionalne i psihološke potrebe.

Praktični alati za učinkovitu suradnju uključuju komunikacijske planove, redovite prijave i predloške za dijeljenje informacija. Ovi resursi pojednostavljuju proces suradnje i osiguravaju dosljednost.

Rješavanje izazova koji se mogu pojaviti tijekom suradnje, kao što su različite perspektive ili komunikacijske barijere, osnažuje dionike da se konstruktivno nose s ovim preprekama.

### 3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera

Suradnja među dionicima





Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

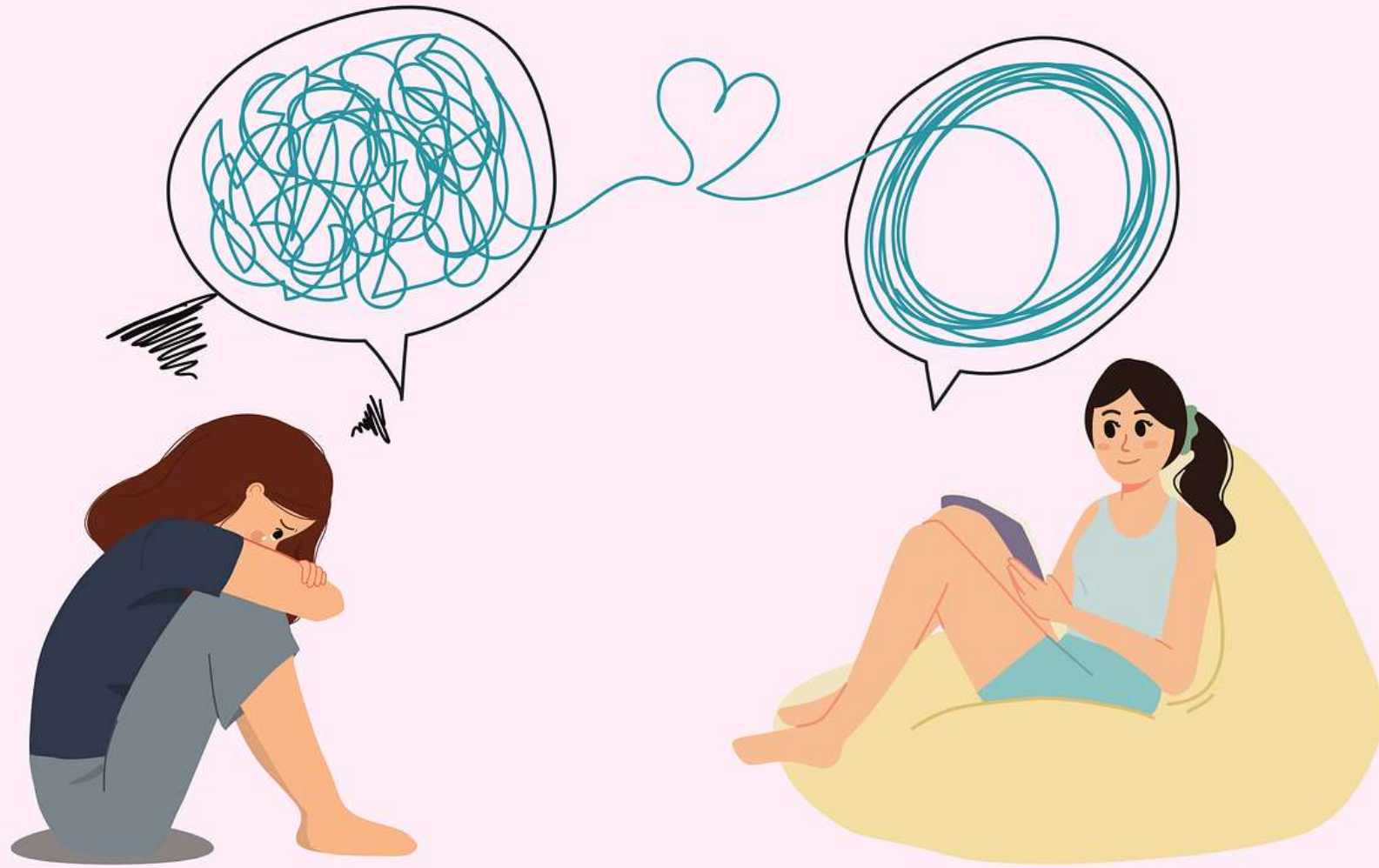
#### **Stvaranje podrške ravnopravne mreže**

Vršnjaci igraju značajnu ulogu u životima tinejdžera, utječu na njihovo emocionalno blagostanje i predstavljaju izvor socijalne podrške.

Nastavnici mogu olakšati aktivnosti izgradnje tima koje potiču suradnju i empatiju među učenicima, potičući pozitivnu mrežu vršnjaka.

Provedba programa vršnjačkog mentorstva uparuje starije učenike s mlađima, pružajući siguran prostor za razmjenu iskustava i traženje smjernica.

Rasprave u učionici o inkluzivnosti, različitosti i važnosti ljubaznosti pomažu učenicima da shvate vrijednost međusobne podrške.





Co-funded by  
the European Union

### **3. Učinkovita komunikacija i suradnja za mentalno zdravlje tinejdžera**

#### **Stvaranje podrške ravnopravne mreže**

Rješavanje problema elektroničkog zlostavljanja i internetskih interakcija ključno je u današnjem digitalnom dobu. Nastavnici mogu educirati učenike o odgovornom ponašanju na internetu i stvoriti smjernice za digitalnu komunikaciju punu poštovanja.

Dijeljenje priča o otpornosti i prijateljstvu pokazuje snagu vršnjačke podrške u prevladavanju izazova. Primjeri iz stvarnog života nadahnjuju učenike da budu suosjećajni i suosjećajni prijatelji.



Co-funded by  
the European Union

Hvala na pažnji!



**HRIC**



Co-funded by  
the European Union

FORMAT OBUKE



**HRIC**



Co-funded by  
the European Union

# **Kognitivne predrasude na mentalno zdravlje i kulturološke kompetencije**



# Što su mentalne predrasude?



Co-funded by  
the European Union

Kada ljudi apsorbiraju i tumače informacije iz svog okruženja, mogu činiti sustavne pogreške u kogniciji koje utječu na njihovo donošenje odluka i prosuđivanje.

Taj je fenomen poznat kao **kognitivna pristranost** .

Iako iznimno jak, ljudski mozak ima svoja ograničenja. Često pokušaj vašeg mozga da pojednostavi obradu informacija dovodi do kognitivnih predrasuda.



Co-funded by  
the European Union

**Kada ste se u životu osjećali depresivno, je li bilo lako govoriti o tome? Je li bilo lako otići psihologu?**



Co-funded by  
the European Union

**I koje su naše predrasude u pogledu  
ljudskog mentalnog zdravlja?**



# Evo vam nekoliko primjera...



Co-funded by  
the European Union

- **Temeljna pogreška pripisivanja**
- **Katastrofizirajuće**
- **Pristranost potvrda**
- **Pristranost sidrenja**



# Kako kultura utječe na stvaranje predrasuda?



Co-funded by  
the European Union

Stvaranje predrasuda snažno je povezano s našim društvenim okvirom i kulturom koja stoji iza njega.

Ako živite u kulturi prožetoj stereotipima i stigmama u vezi s mentalnim zdravljem, te stigme mogu postati strukturne, stvarajući političko okruženje neprijateljsko prema skrbi za mentalno zdravlje. Jednom kada je stigma strukturna, pojedincu je doista teško boriti se protiv nje. Promjena može zahtijevati generacije.



Co-funded by  
the European Union

# Što možemo učiniti?



Co-funded by  
the European Union

**Kako bismo podržali naše  
učenike, možemo razviti kulturne  
kompetencije!**

**Zašto? Što su oni?**



# Što su oni?



Co-funded by  
the European Union

Različite definicije za jedan koncept:

- Chao: Reflektivna svijest o kulturnim utjecajima na nečije misli i ponašanja
- Williams: Sposobnost pojedinaca i sustava da rade ili učinkovito reagiraju među kulturama na način koji priznaje i poštuje kulturu osobe ili organizacije kojoj se pruža usluga
- Hansen: Kulturna kompetencija usmjerena je na osjetljivost na međukulturalne razlike i sposobnost prilagodbe drugim kulturnim okruženjima



Co-funded by  
the European Union

**Razvijanje ove vrste vještina može  
poboljšati naš obrazovni pristup u  
multikulturalnim kontekstima, stvarajući  
inkluzivne i pouzdane okvire koji  
poboljšavaju psihološku dobrobit među  
sudionicima!**



# **Neki primjeri glavnih kulturnih kompetencija:**



Co-funded by  
the European Union

- **Otvorenost**
- **Fleksibilnost**
- **Suosjecanje**
- **Zagovaranje inkluzije**
- **Znatiželja**



**HRIC**



Co-funded by  
the European Union

# **Utjecaj kulturoloških razlika na mentalno zdravlje**



Co-funded by  
the European Union

# Što za vas znači "Kultura"?





# Pitajmo gospodine. Edward Tylor...



Co-funded by  
the European Union

*“Kultura je ona složena cjelina koja uključuje znanje, vjerovanja, umjetnost, moral, zakone, običaje i sve druge sposobnosti i navike koje [čovjek] stječe kao član društva”*



# Globalizacija i kultura



Co-funded by  
the European Union





Co-funded by  
the European Union

**Kroz koju  
biste sliku definirali  
naša društva?**



Co-funded by  
the European Union



A. Modigliani



V. Kandinskij



Co-funded by  
the European Union

Moglo bi se činiti lakim odgovoriti “Kandinskij !”, ali je li uvijek istina da je svatko slobodan izraziti sebe, svoje navike i kulturu u našim društvima? Nismo li uvijek prisiljeni homologirati modele? I kako to utječe na naše mentalno zdravlje?



Co-funded by  
the European Union

Migranti su prisiljeni napustiti svoja društva, u kojima je njihova kultura dominantna, kako bi ušli u druga, nepoznata. To ima velik utjecaj na način na koji vide svijet koji ih okružuje i način na koji sudjeluju u novom društvenom kontekstu.



Co-funded by  
the European Union

Marginalizacija, društvena isključenost i rasizam mogu ih natjerati da se izoliraju od nove kulture. Ovi problemi imaju uznemirujući učinak i na dobrobit migranata



# INDIVIDUAL

## EFFECTS OF RACISM



### EMOTIONAL

- Damaging effect on mental health: distress, PTSD, insomnia, depression, anxiety, fear, low self-esteem etc.
- It humiliates, dehumanises and goes to the heart of identity and dignity.
- Changes in behaviour and routine.
- Suicide.



### PHYSICAL

- Physical injuries and their effects which may lead to ill physical and mental health.
- Loss of or damage to property.
- Premature death.



### FINANCIAL

- Medical costs.
- Fixing property loss, damage or repair.
- Avoiding public transport, paying extra for alternatives.
- Change of employment or housing.
- Illegal denial of social security.
- Leaving the country.



### SOCIAL

- Isolation and low trust in others.
- Hyper-awareness of difference.
- Effect on social life.
- Fear of new places or joining new groups.
- Disconnection from community.
- Lack of confidence in public spaces
- Fear of engaging with strangers



# Prepreke koje utječu na obrazovanje i dobrobit migranata:

- Jezični
- Kulturni
- Edukativni
- Ekonomičan



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# I kako kultura utječe na način na koji vidimo mentalno zdravlje?

Naša predodžba o mentalnom zdravlju ovisi o:

- Naše osobno iskustvo
- Naša kultura
- Naša generacija



Co-funded by  
the European Union

Društveni i kulturološki čimbenici značajni su u određivanju determinanti mentalnih bolesti, poput načina na koji pojedinci u određenoj kulturi pokazuju i pokazuju svoje simptome, kako se nose s njima, koliko ih podržavaju njihove obitelji i zajednice i koliko su željni tražiti liječenje.



Co-funded by  
the European Union

# TAKO...

1. Kultura oblikuje način na koji vidimo svijet, uključujući naše poimanje mentalnog zdravlja



Co-funded by  
the European Union

## 2. Bliskost kultura može izazvati nesporazume i sukobe



Co-funded by  
the European Union

### 3. Kulturni sukobi imaju negativan utjecaj na mentalno blagostanje migranata



Co-funded by  
the European Union

4) Na mentalno zdravlje migranata utječe i njihova kultura i način na koji se prema njima postupa u novom društvu



**HRIC**



Co-funded by  
the European Union

# **Metoda etnografa**

Kako promijeniti naočale na svijet



Co-funded by  
the European Union

# Tko je etnograf?



Co-funded by  
the European Union



Etnograf je kulturni antropolog koji se bavi terenskim radom, živi unutar zajednice kako bi je dublje proučavao, promatrao i dokumentirao njihovu kulturu.



Co-funded by  
the European Union

# Kako radi etnograf?

- Proučava novu kulturu živeći s njihovim članovima duže **vrijeme**



Co-funded by  
the European Union

# Kako radi etnograf?

- On komunicira s članovima zajednice i stječe njihovo **povjerenje**



Co-funded by  
the European Union

# Kako radi etnograf?

- On kritički **promatra** kontekst i vodi bilješke kako bi razumio kako i zašto određena kultura reagira na određene inpute ili kako društvene norme, uvjerenja i navike utječu na njihovo ponašanje.



Co-funded by  
the European Union

# Kako radi etnograf?

- On **izvještava** o nalazima kako bi pokrenuo nova istraživanja koja se mogu koristiti u primijenjenoj antropologiji za pronalaženje rješenja za probleme unutar njihovih zajednica ili za poticanje integracije te precizne kulturne skupine.



Co-funded by  
the European Union

**Kako je on?**

**Skida naočale!**



Co-funded by  
the European Union

## U antropologiji se kulturne naočale s kojima živimo nazivaju "Habitus"

Habitus je način na koji ljudi percipiraju i reagiraju na društveni svijet *u* kojem žive, putem svojih osobnih navika, vještina i karaktera.



Co-funded by  
the European Union

**Prema vašem habitusu,  
kako biste ocijenili ove  
slike?**





# A kako bi ovima sudili?



Co-funded by  
the European Union





Co-funded by  
the European Union

**Upravo poput etnografa,  
moramo napustiti svoj  
"Habitus" kada radimo s  
različitim kulturama, a ne da  
ga napustimo kako bismo  
potkopali ili zaveli naše suce i  
našu obrazovnu misiju**



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Samo **promatrajte** svoje učenike i razlike među njima



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Koristite **empatiju** za stjecanje drugačijeg gledišta



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Skinite svoj **habitus** i shvatite kako različiti ljudi reagiraju na stvari



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Pronađite najbolji način **komunikacije** sa svakom pojedinom etničkom skupinom



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Steknite njihovo **povjerenje**



# „etnografa“ korak po korak za primjenu:



Co-funded by  
the European Union

- Riješite sukob i **spriječite** mentalne probleme

A young woman wearing a light-colored hijab is shown in profile, smiling and looking upwards. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "Otpornosti i samosvladavanje" and "Mehanizmi za mlade" is written in white over the image. The English translation "Resilience and Coping Mechanisms for Youth" is also visible in a lighter blue font behind the main text.

# Otpornosti i samosvladavanje

## Mehanizmi za mlade

Resilience and Coping  
Mechanisms for Youth

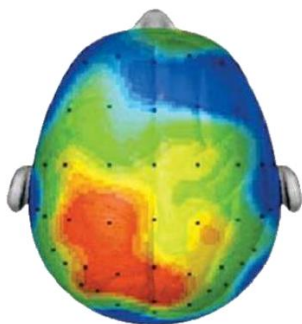


---

## tko sam ja...

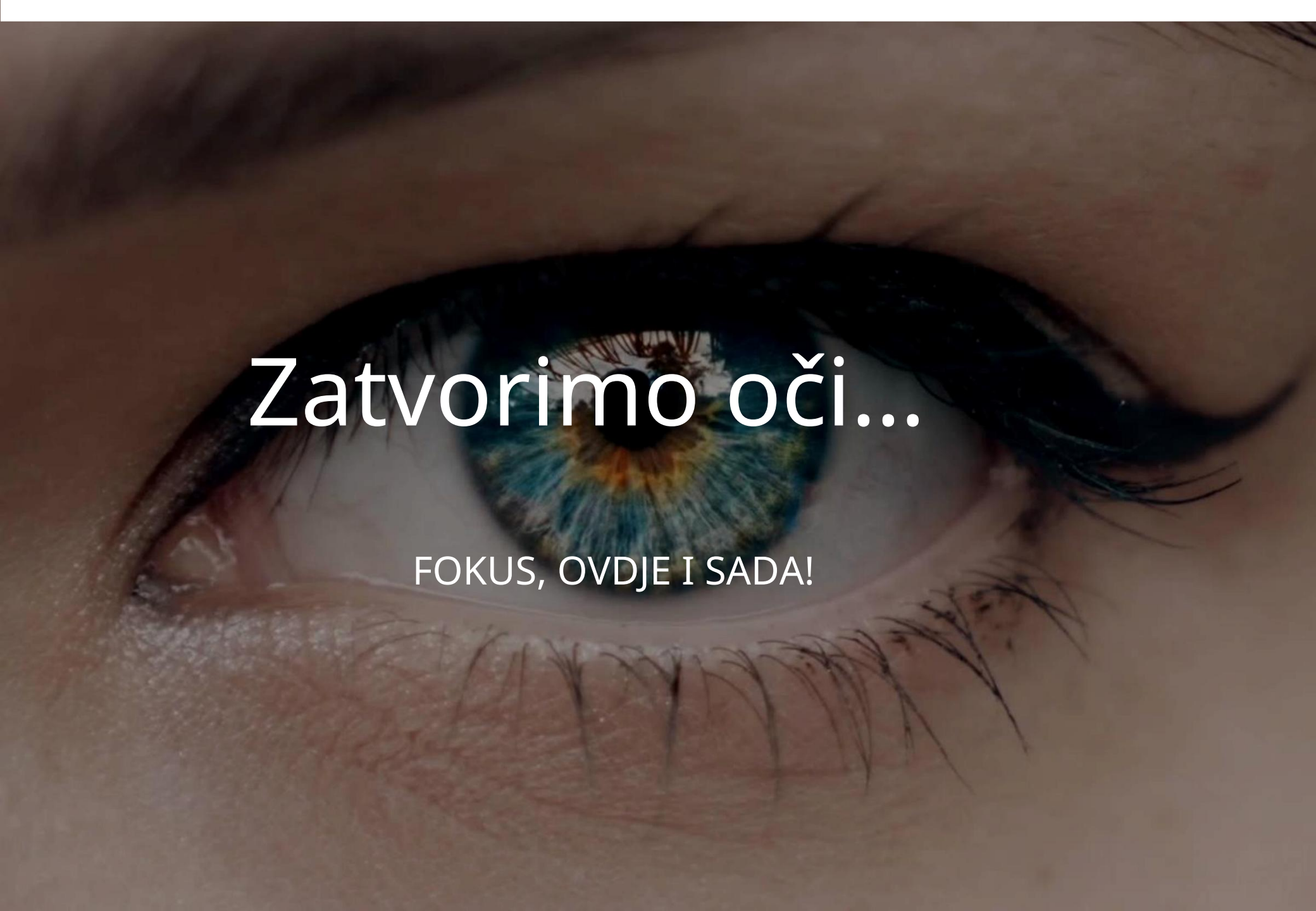
- Ime?
- Odakle sam?
- Moja očekivanja od ovog modula radionice?
- Imenujte nekoga za koga se smatrate otpornim i objasnite zašto





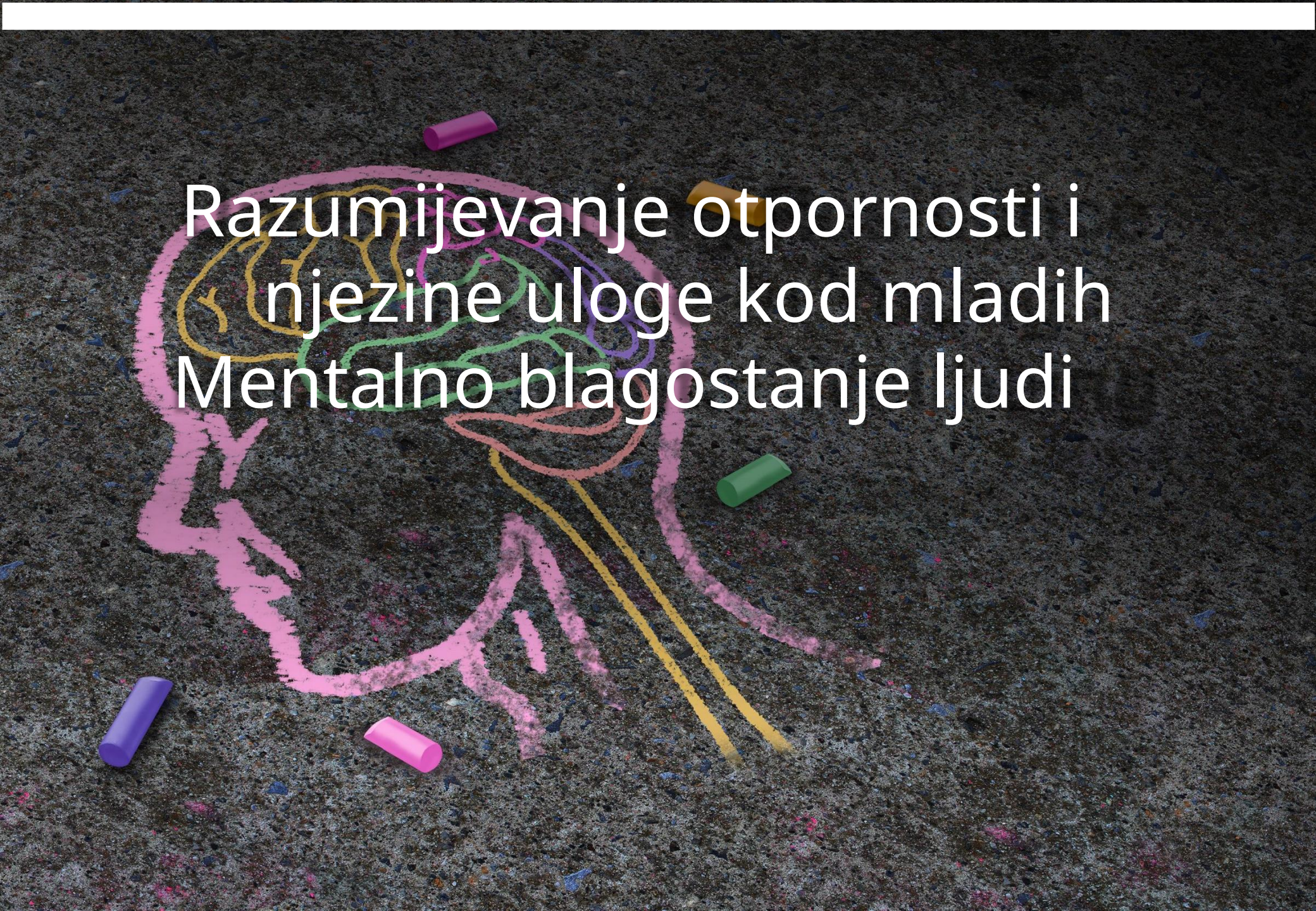
UČINIMO TO!!!

---

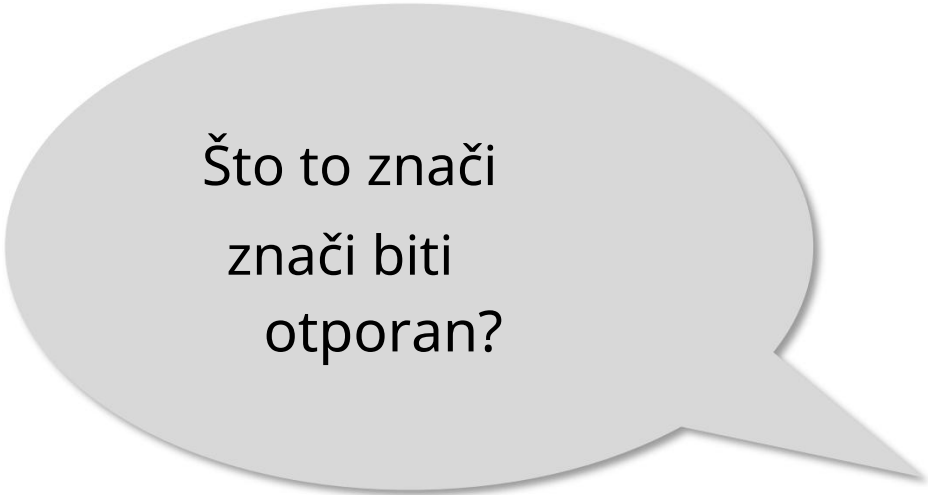
A close-up photograph of a human eye. The iris is a vibrant blue with a complex, multi-colored pattern in the center, resembling a flower or a nebula with shades of yellow, orange, and green. The pupil is dark and centered. The eyelids are closed, and the eyelashes are visible. The skin around the eye is a light, natural tone.

Zatvorimo oči...

FOKUS, OVDJE I SADA!



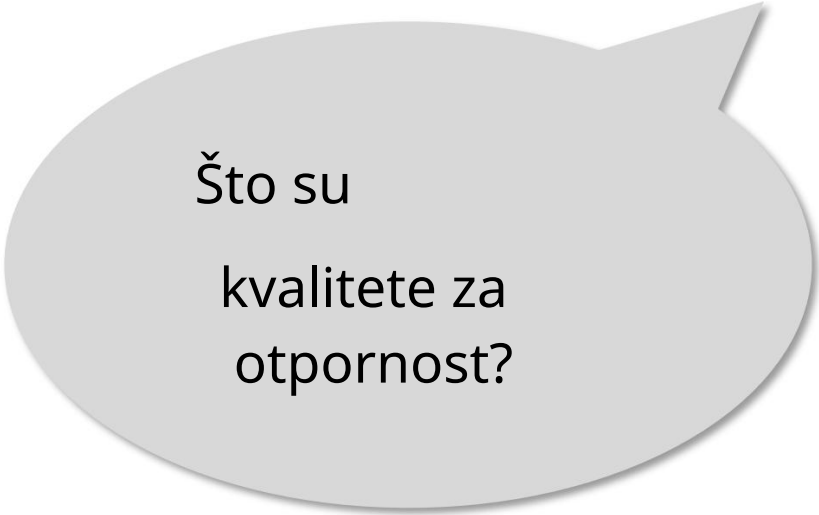
# Razumijevanje otpornosti i njezine uloge kod mladih Mentalno blagostanje ljudi



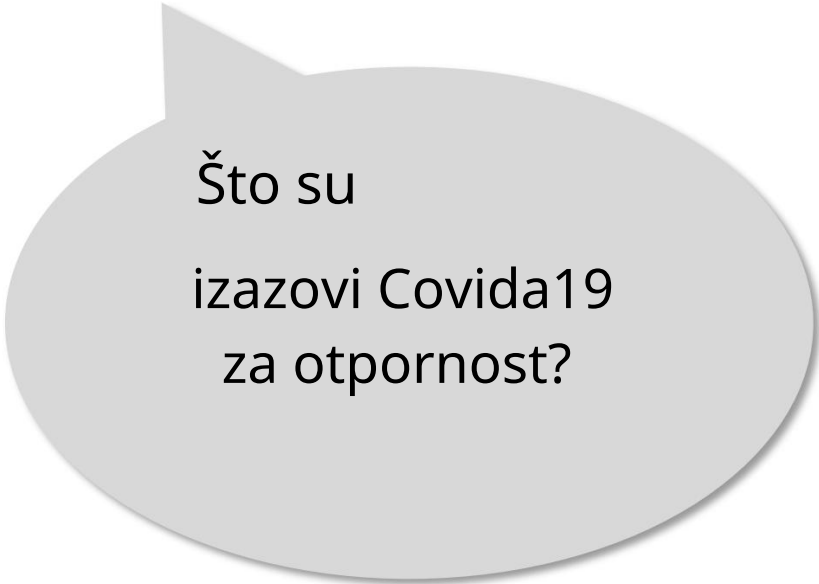
Što to znači  
znači biti  
otporan?



Zašto je  
elastičnost  
važno?



Što su  
kvalitete za  
otpornost?



Što su  
izazovi Covida19  
za otpornost?

Koji su atributi otpornosti?

Što je evolucijski proces otpornosti?

Što su otpornost

Modulirajuće varijable?

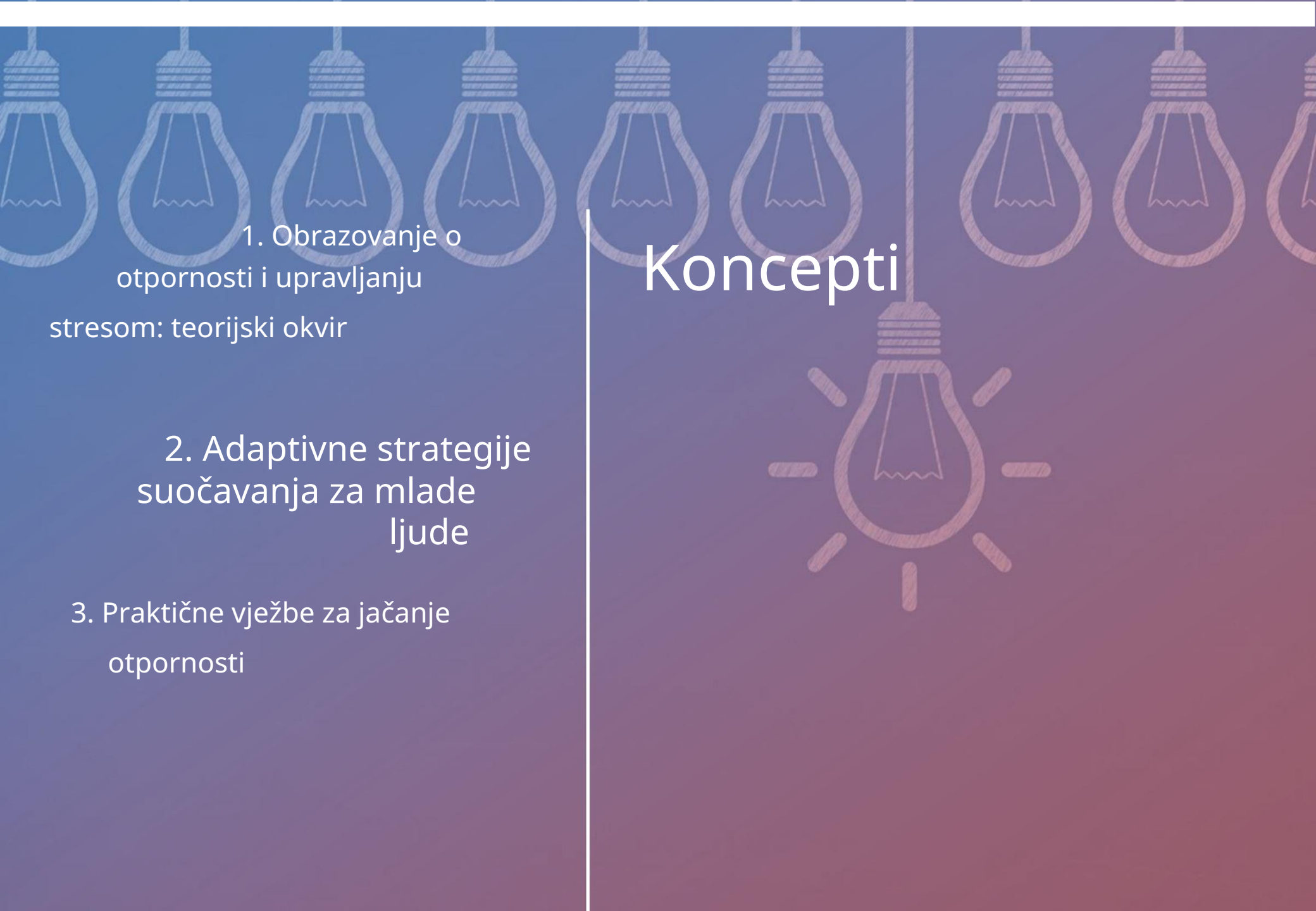
Što su otpornost

Jačanje protokola?

# Ključna pitanja



Metodologije za  
podučavanje mladih u  
izgradnji otpornosti i  
**diferença entre**  
upravljanju stresom, uz  
primjenu chefe e líder?  
Pragmatične vježbe



1. Obrazovanje o  
otpornosti i upravljanju  
stresom: teorijski okvir

2. Adaptivne strategije  
suočavanja za mlade  
ljude

3. Praktične vježbe za jačanje  
otpornosti

# Koncepti

# Zaključak?

---

| strategije | Vježbe |
|------------|--------|
|            | I      |



---

Oslovljavanje  
Traume i  
zgrada  
Otpornost u  
Specifično  
Populacije kao što  
su izbjeglice i  
LGBTQ+ mladi u  
kontekstu  
COVID-19



# Razumijevanje traume u određenim populacijama. Što je trauma?

## Understanding Trauma in Specific Populations. What is Trauma?

Intervencija i

Strategije podrške za  
Izbjeglice i LGBTQ+  
Mladost

- Specijalizirani  
Psihološki  
Podrška •  
Obrazovanje i  
Svijest  
Programi
- Razvoj podrške  
mreže

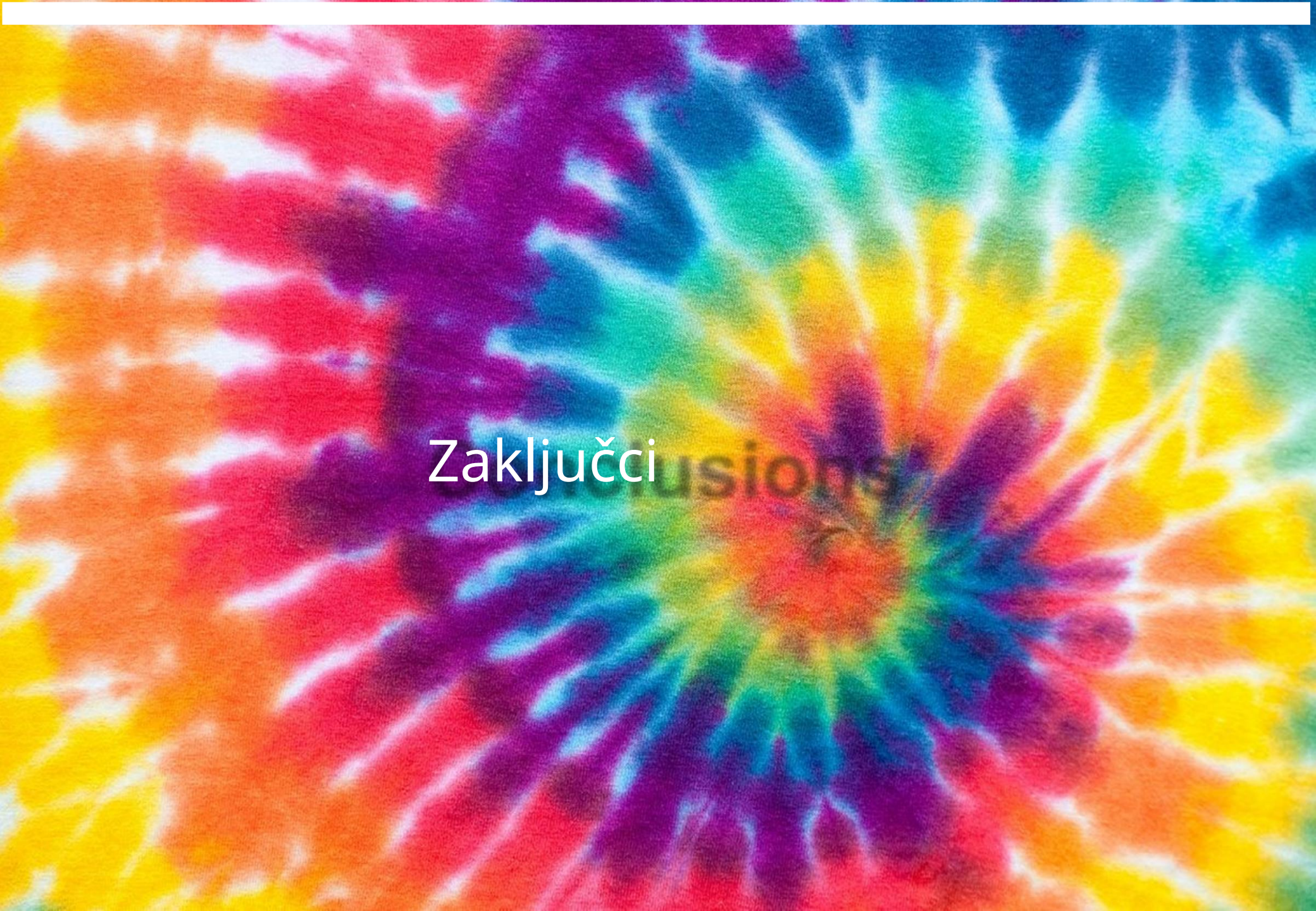


Kako izgraditi otpornost kod  
izbjeglica i LGBTQ+ mladih?



# Odgovori

Umetnite snimak zaslona s odgovorima



Zaključci

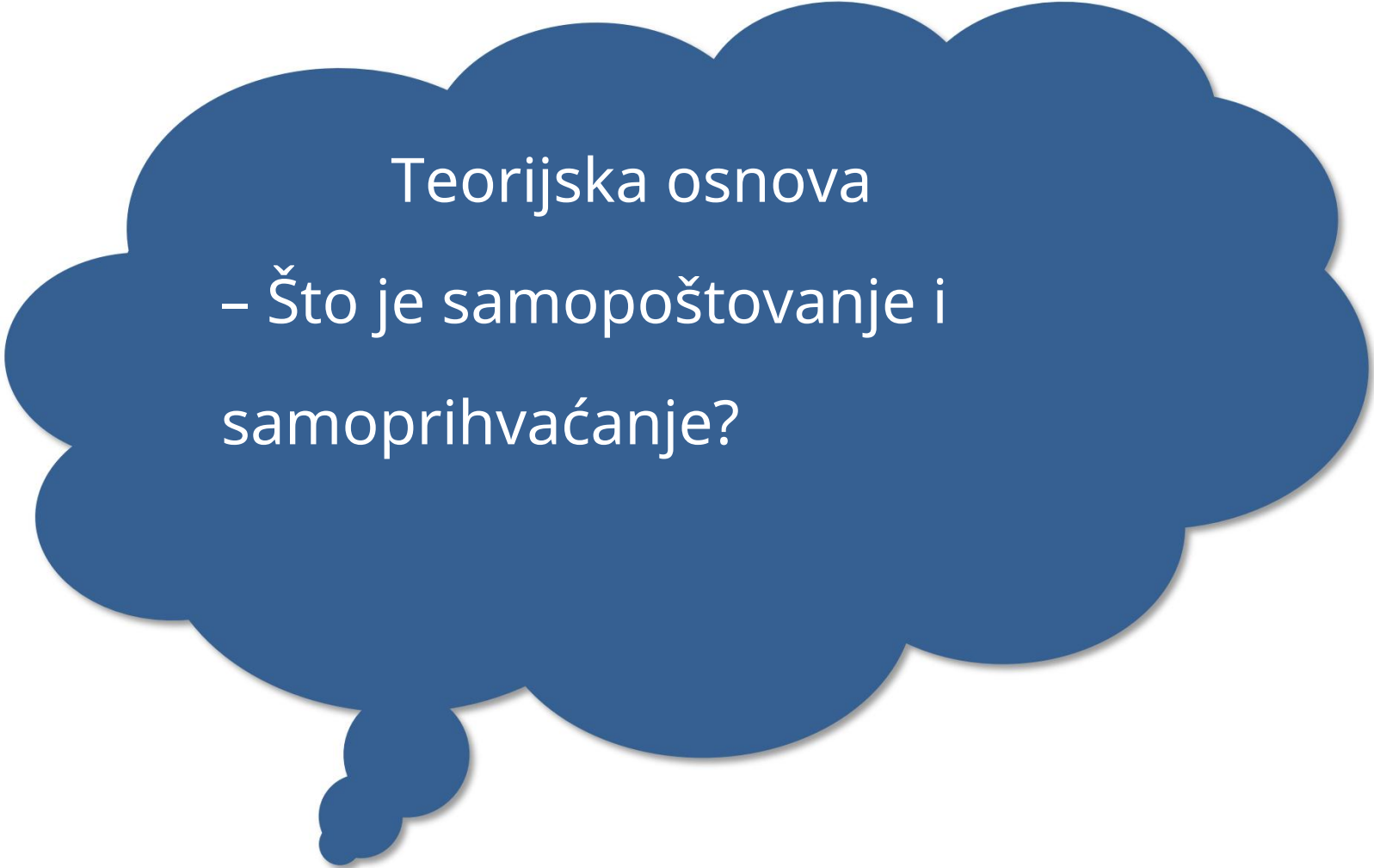
# Strategije za Promicanje samo-

Samopoštovanje, samopoštovanje

## Prihvaćanje i pozitivno samo- Odras u

## Mladi pojedinci





Teorijska osnova

– Što je samopoštovanje i  
samoprihvatanje?

Razmišljanje:

Koje metodologije za promicanje  
samopoštovanja i  
samoprihvatanja?



# Odraž

Umetnite snimak zaslona s odgovorima



---

# Promicanje Constructive Samorefleksija

- Primjena kognitivnih  
Tehnike restrukturiranja
- Integracija Mindfulness i Full  
Prakse svijesti
- Pozitivne afirmacije  
Ohrabrenje

# Prilagodba i implementacija

Strategije u razdoblju nakon pandemije

Razdoblje



Jačanje mreža socijalne podrške



Integracija iskustava i učenja nakon pandemije

# Zaključak?

---

| Samorefleksija | strategije |
|----------------|------------|
|                | I          |

A young boy with short brown hair is standing outdoors, wearing a white surgical face mask and a dark blue polo shirt. He has a blue backpack on his back and is giving a thumbs-up gesture with his right hand. He is also wearing a colorful wristband on his left wrist. The background is a blurred green landscape with trees and bushes.

# Pravi primjeri i slučajevi Studije koje ilustriraju građenje Otpornost mladih u kontekstu Covid-19



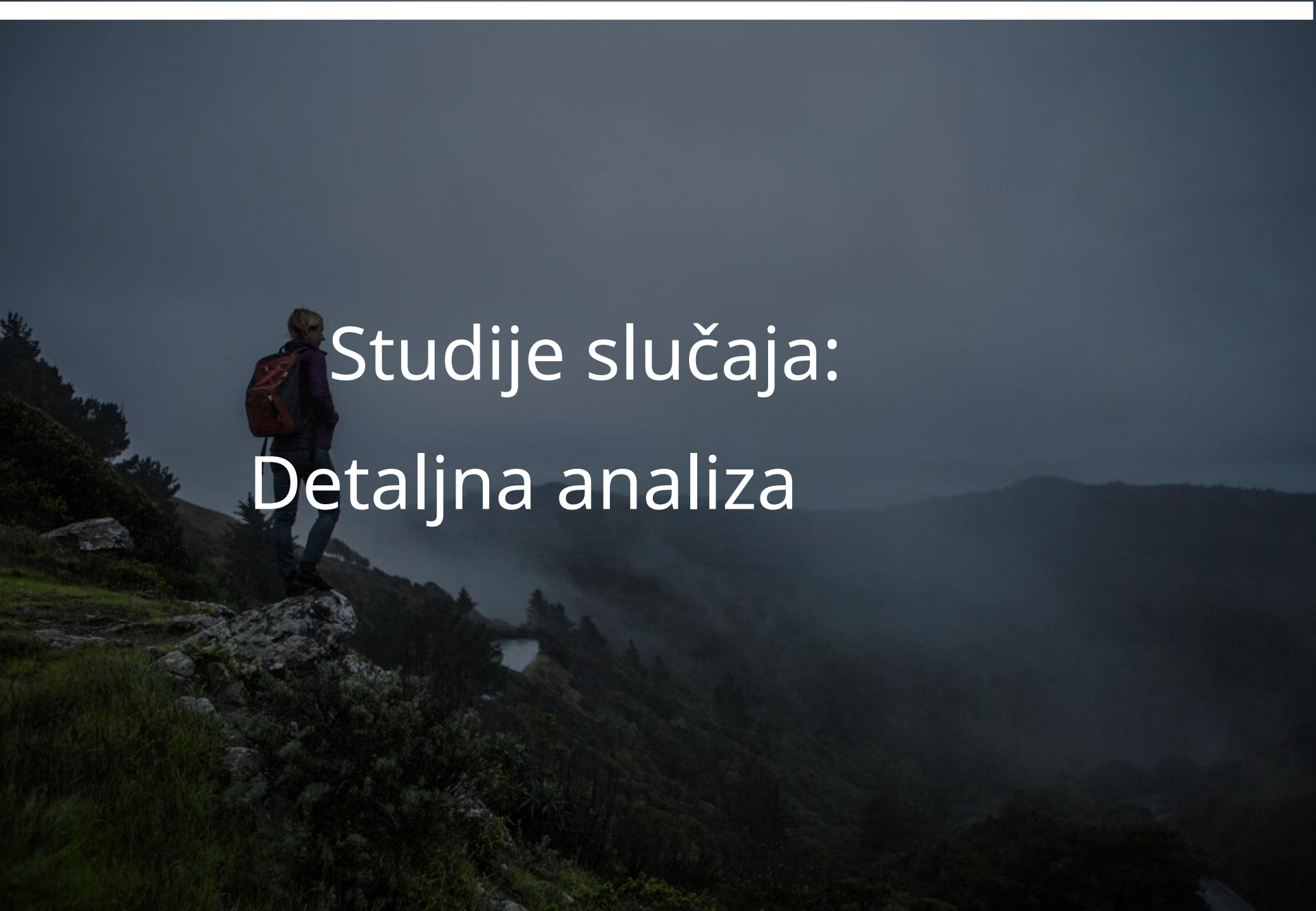
# Kontekstualizacija od Otpornost mladih

Pravi primjeri otpornosti kod mladih  
Ljudi tijekom pandemije

Prilagodba učenju na daljinu

Inicijative podrške zajednici

Razvoj osobnih projekata i  
Vještine

A person with a backpack is standing on a rocky mountain ridge, looking out over a misty valley. The scene is dark and atmospheric, with the person's silhouette standing out against the lighter, hazy background. The text "Studije slučaja: Detaljna analiza" is overlaid on the image in a large, white, sans-serif font.

# Studije slučaja: Detaljna analiza



# Studija slučaja 1

## Prilagodba i osobni rast

Studija koju je provelo sveučilište pokazala je kako se grupa studenata, unatoč početnim poteškoćama, prilagodila učenju na daljinu, razvijajući strategije za upravljanje vremenom, osobnu disciplinu i međusobnu podršku, što je rezultiralo iskustvom bogatog i učinkovitog učenja.



## Studija slučaja 2

Otpornost i angažman zajednice:

Projekt zajednice uključio je mlade u niz aktivnosti usmjerenih na podršku lokalnoj zajednici tijekom pandemije. Mladi ljudi nisu samo pomagali drugima, već su i razvili vještine vodstva, timskog rada i empatije, jačajući svoju otpornost i osjećaj svrhe.

# Praktične implikacije i Preporuke



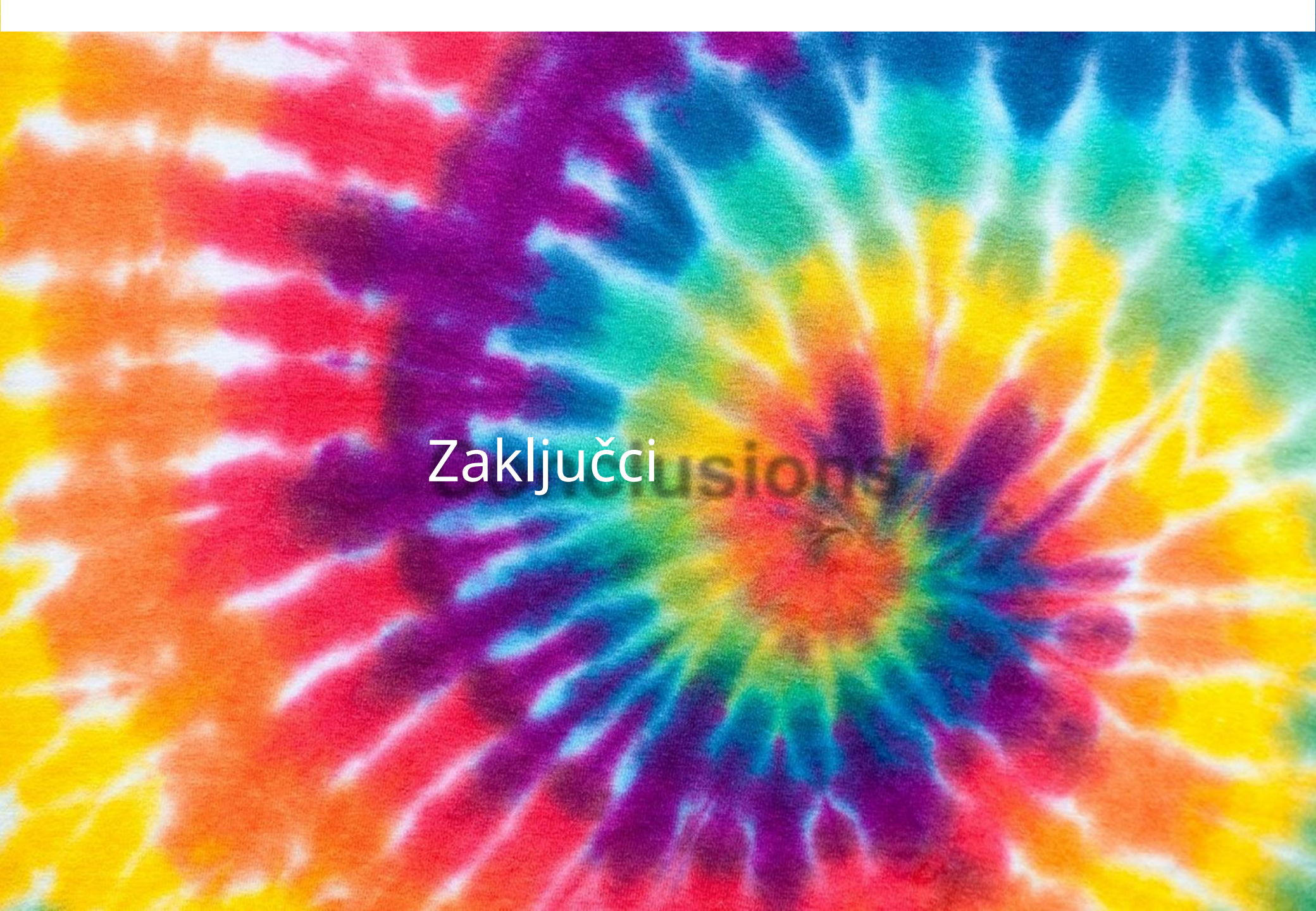
Poticanje otpornosti kroz  
obrazovanje



Promocija od  
Zajednica  
Inicijative za angažman



Aдекватna podrška i  
Resursi



Zaključci



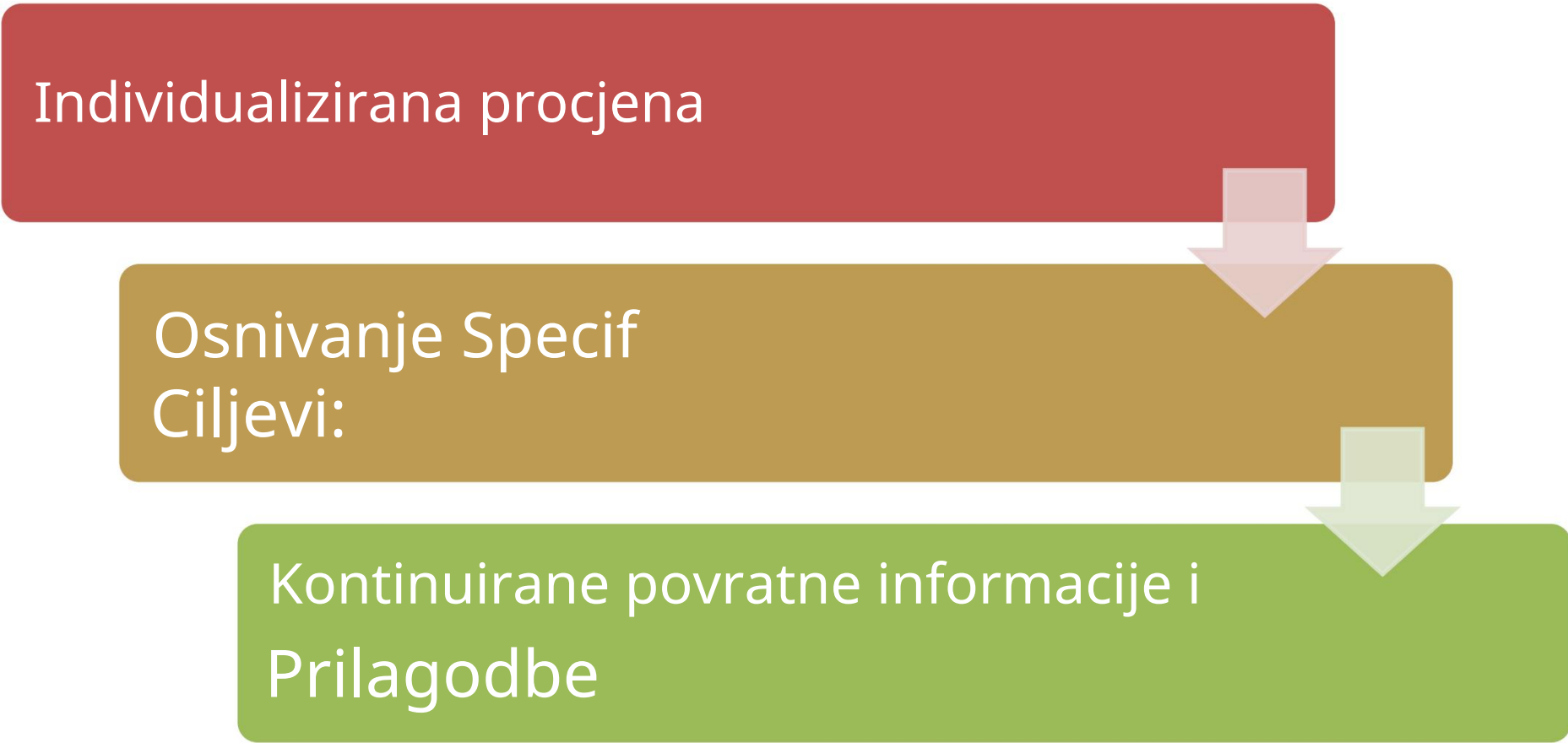
Praktično i  
Personalizirano

Prilazi i  
Vježbe za  
Poboljšajte mladost  
Otpornost u  
Kontekst Covid-19

An abstract graphic on the right side of the slide, featuring a horizontal gradient from dark green to bright yellow and orange, with a soft, wavy, smoke-like texture. It is set against a background that transitions from dark grey on the left to white on the right.

# Personalizacija pristupa otpornosti

Individualizirana procjena



```
graph TD; A[Individualizirana procjena] --> B[Osnivanje Specif Ciljevi:]; B --> C[Kontinuirane povratne informacije i Prilagodbe];
```

Osnivanje Specif  
Ciljevi:

Kontinuirane povratne informacije i  
Prilagodbe

# Praktične vježbe za jačanje Elastičnost



PAŽLJIVOST I  
PUNA PAŽNJA  
TEHNIKE



ELASTIČNOST  
ČASOPISI



SIMULACIJE I  
IGRANJE ULOGA

# Pristupi prilagođeni Covid-19 Kontekst



USMJERENOST NA PRILAGODBU  
I VJEŠTINE FLEKSIBILNOSTI

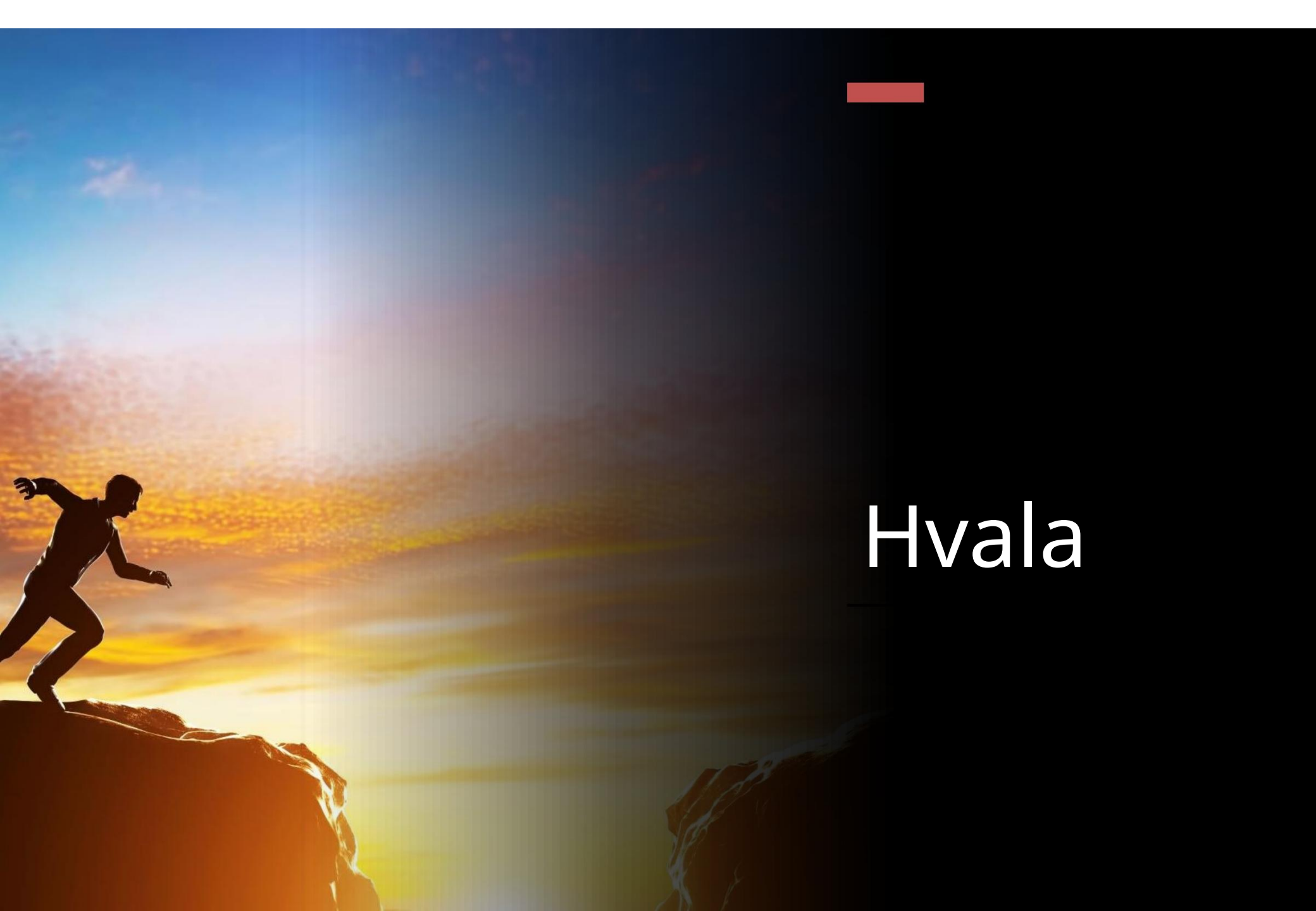


PROMICANJE VIRTUALNOG  
MREŽE PODRŠKE

# Zaključak?

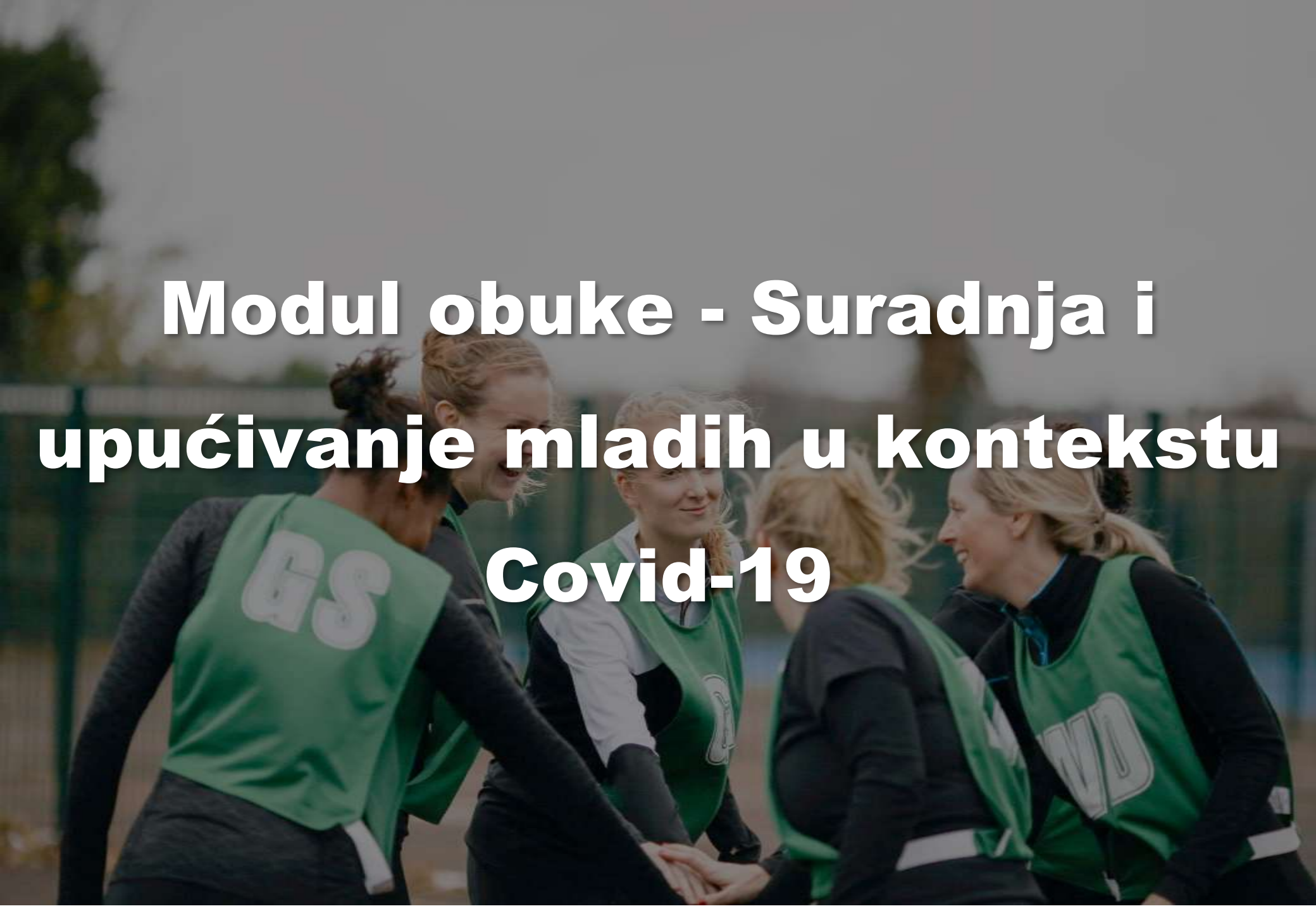
---

| Pristup | Vježbe |
|---------|--------|
|         | I      |



Hvala

# **Modul obuke - Suradnja i upućivanje mladih u kontekstu Covid-19**

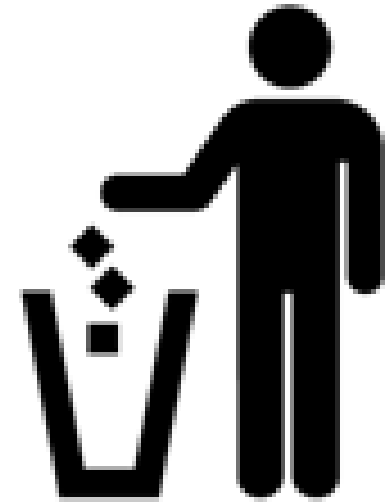


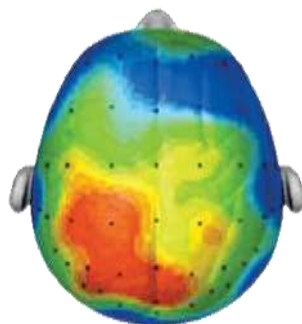


---

# Tko sam ja...

- Ime?
- odakle sam
- Moja očekivanja od ovog modula radionice?





# UČINIMO TO!!!

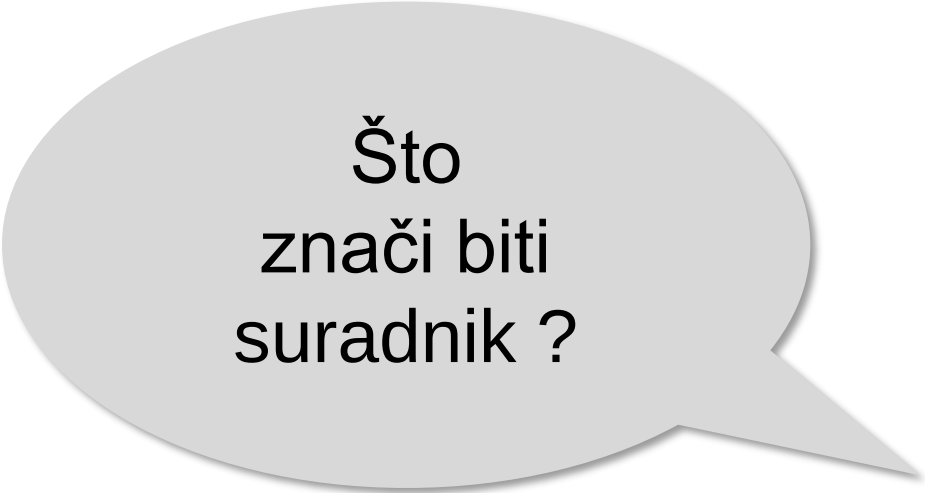
---

A close-up photograph of a human eye. The iris is highly detailed and colorful, featuring a mix of blue, green, and yellow fibers or patterns radiating from the pupil. The eye is looking directly at the camera. The surrounding skin and eyelashes are visible, but slightly out of focus compared to the iris.

**Zatvorimo oči...**

**FOKUS, OVDJE I SADA!**

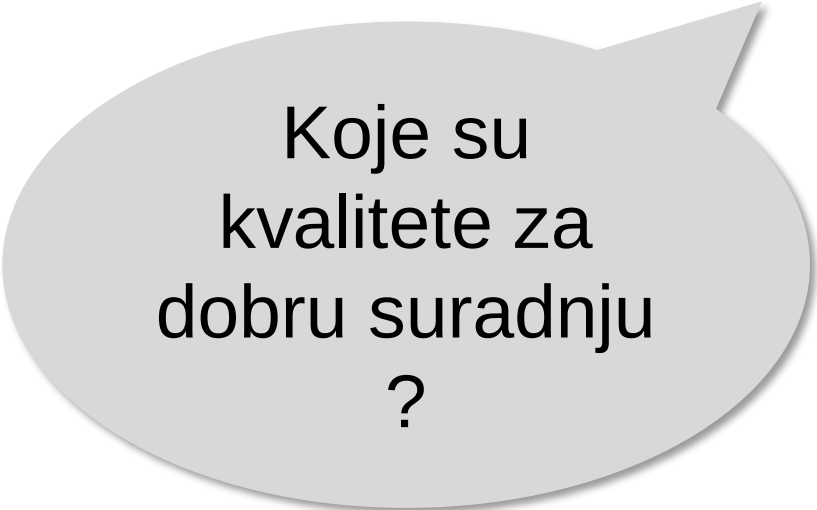
**Uspostavljanje i održavanje  
učinkovitih partnerstava sa  
stručnjacima za mentalno  
zdravlje, obrazovnim  
ustanovama, roditeljima i  
drugim službama za podršku**



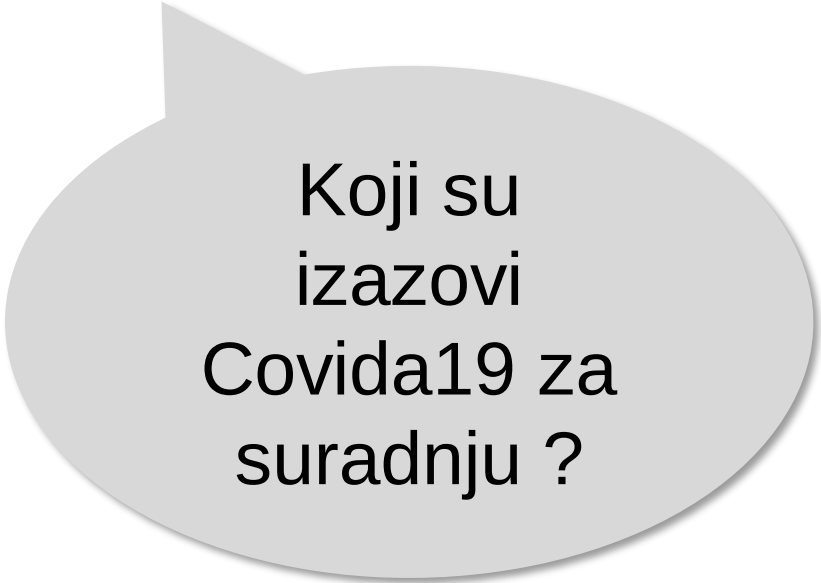
Što  
znači biti  
suradnik ?



Zašto  
je suradnja  
važna?



Koje su  
kvalitete za  
dobru suradnju  
?



Koji su  
izazovi  
Covida19 za  
suradnju ?

# Odgovori

Umetnite snimak zaslona s odgovorima

# Osnove interdisciplinarne suradnje i referiranja

Interdisciplinarni  
pristup

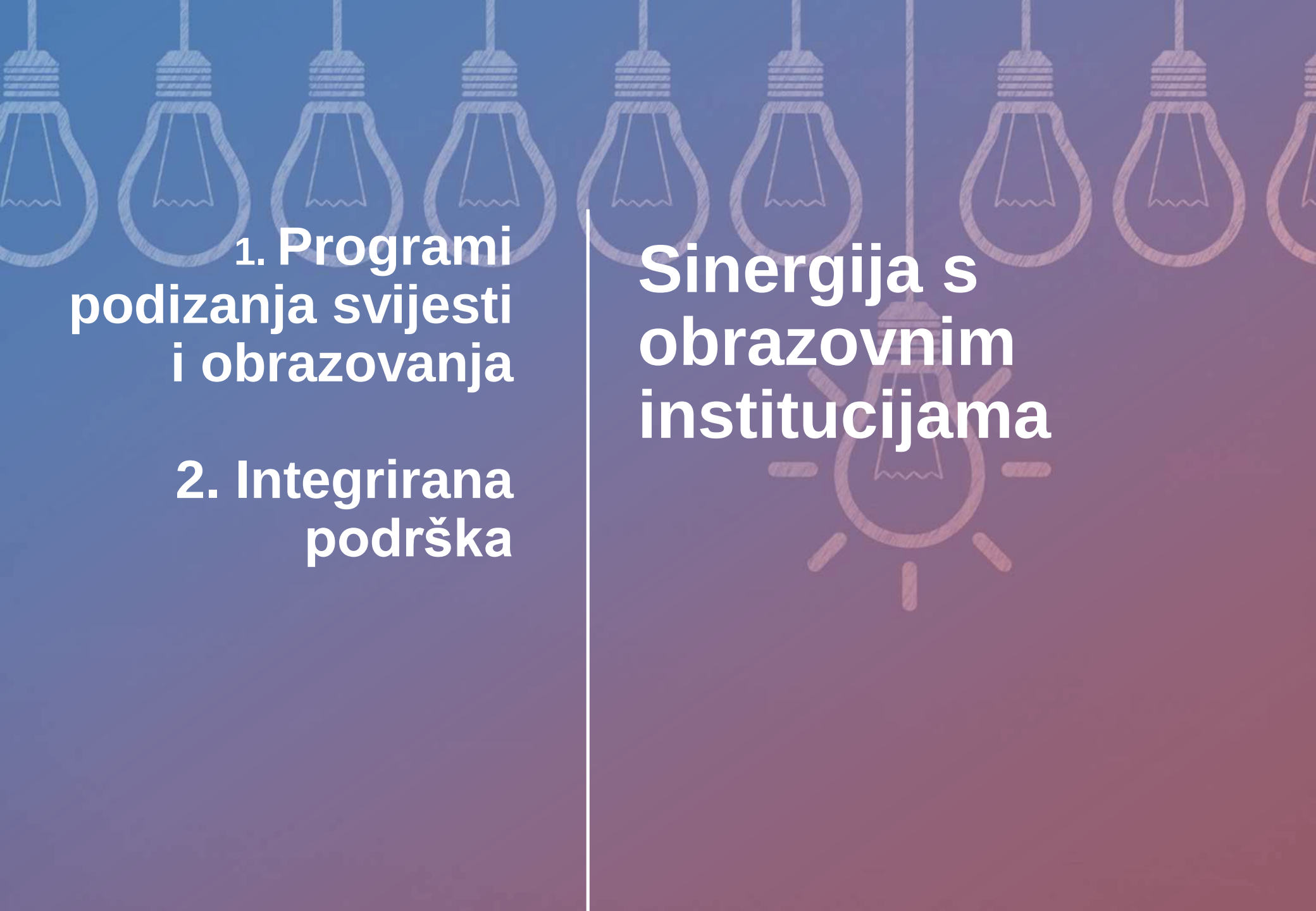
Mehanizmi upućivanja



**Koje vrste partnerstva sa  
stručnjacima za mentalno  
zdravlje?**

Referalne mreže

Obuka i kontinuirani profesionalni  
razvoj



**1. Programi  
podizanja svijesti  
i obrazovanja**

**2. Integrirana  
podrška**

**Sinergija s  
obrazovnim  
institucijama**

- Učinkovita komunikacija

- Resursi za roditelje i obuka



**Partnerstvo s  
roditeljima i  
obiteljima**

- Partnerstva u zajednici
- Učinkoviti sustavi upućivanja



Suradnja sa  
Zajednicom i  
drugim  
službama za  
podršku

**1. Prilagodba  
promjenjivim  
potrebama**

**2. Fleksibilnost i  
inovativnost**

**Prilagodba i  
fleksibilnost u  
kontekstu nakon  
pandemije:**



# Zaključak?

---

| Strategije | Vježbe |
|------------|--------|
|            | I      |

Suradnja i  
upućivanje: Znanje  
o tome kada i kako  
uputiti mlade u  
specijalizirane  
službe za mentalno  
zdravlje kada je to  
potrebno



# Prepoznavanje i procjena potrebe za upućivanjem

- Obuka za otkrivanje znakova upozorenja
- Korištenje alata za ocjenjivanje
- Kontekstualizirana procjena





**Prepoznavanje i procjena  
potrebe za upućivanjem**

**Kako možete uspostaviti  
učinkovite protokole  
usmjeravanja i kako možete  
imati učinkovit pristup  
komunikaciji i suradnji?**

# Odgovori

Umetnite snimak zaslona s odgovorima



# **Prilagodba i inovacija u kontekstu nakon pandemije**

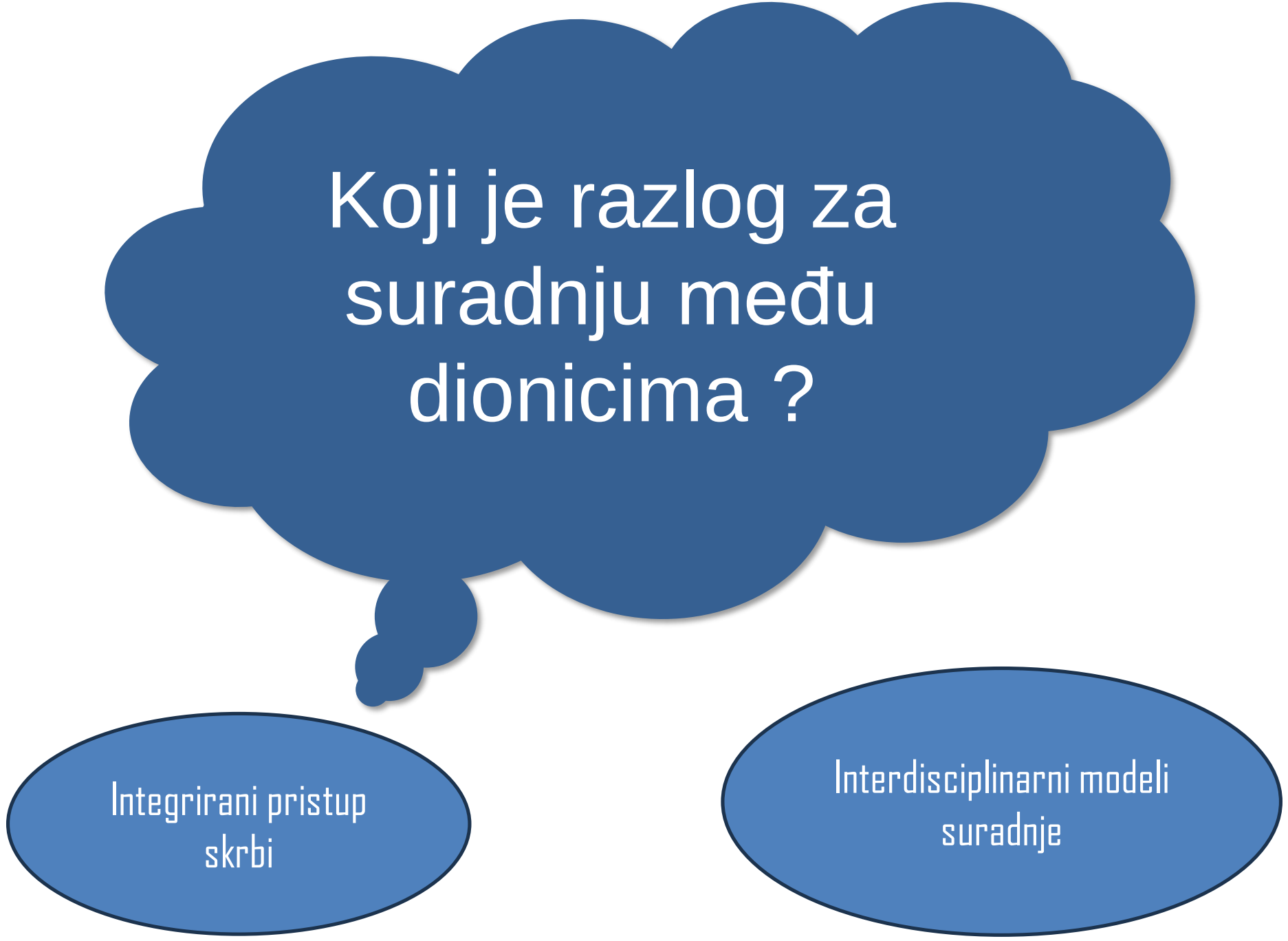
- Prilagodba virtualnim uslugama
- Osjetljivost na nove potrebe i izazove



# Zaključci

**Suradnja i  
upućivanje:  
koordiniranje  
napora s  
različitim  
dionicima za  
pružanje  
sveobuhvatne  
skrbi**





Koji je razlog za  
suradnju među  
dionicima ?

Integrirani pristup  
skrbi

Interdisciplinarni modeli  
suradnje



# **Strategije za učinkovitu koordinaciju napora**

- Razvoj komunikacijskih protokola
- Stvaranje mreža za suradnju
- Provedba koordinacijskih sastanaka



---

## **Suradnja s obiteljima i mrežama podrške**

- Aktivno sudjelovanje obitelji:
- Potpora mrežama podrške mladima



# **Adaptivni odgovor na postpandemijski kontekst**

- **Fleksibilnost i prilagodba usluga**
- **Stalno praćenje i evaluacija**

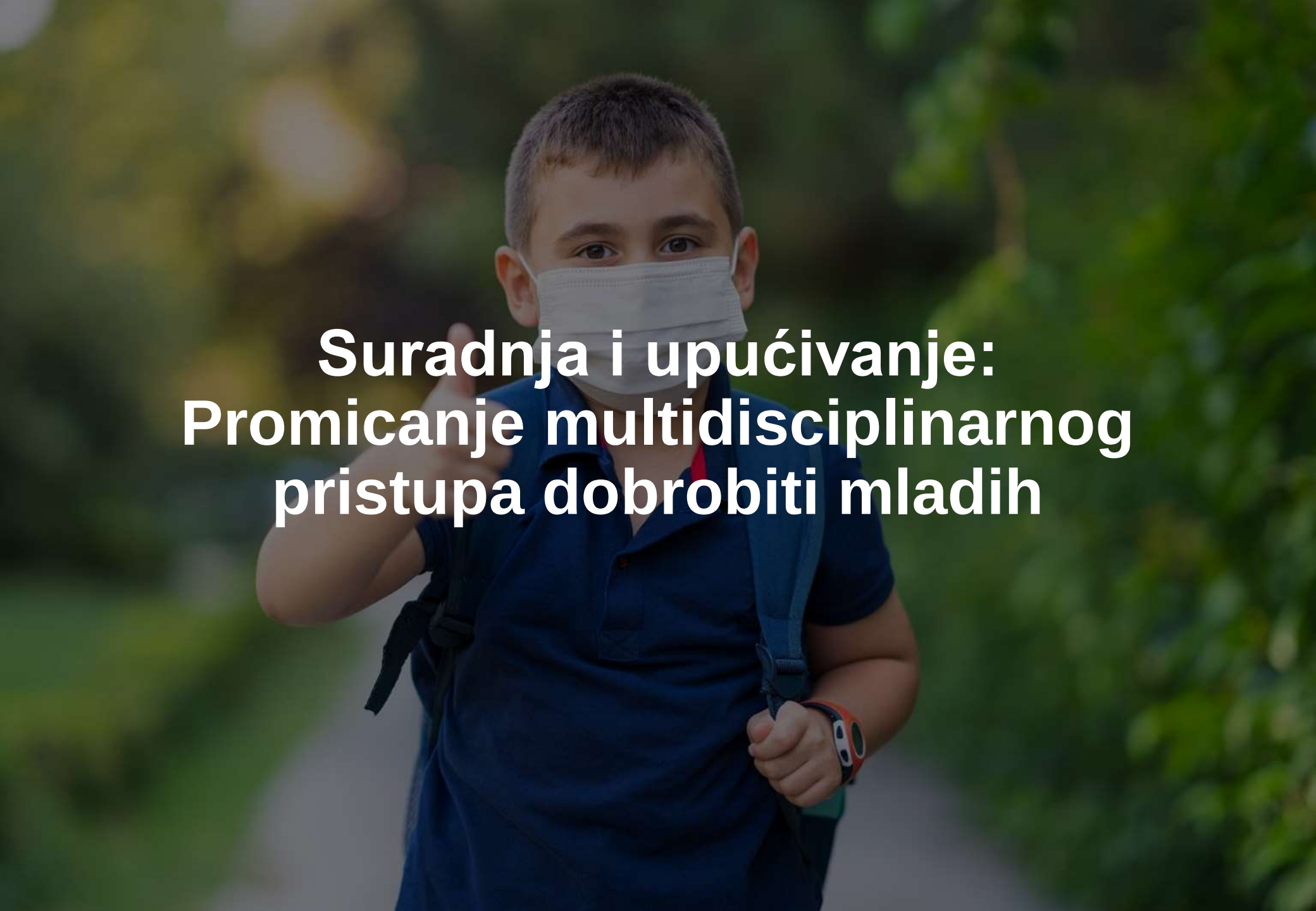


**Odraž:**  
**STRATEGIJE, SURADNJA I**  
**PRILAGODNI ODGOVOR?**



# Odraž

Umetnite snimak zaslona s odgovorima



**Suradnja i upućivanje:  
Promicanje multidisciplinarnog  
pristupa dobrobiti mladih**

# **Važnost multidisciplinarnosti u dobrobiti mladih**



**Holizam i cjelina**



**Sinergija među disciplinama**



# **Strategije za promicanje multidisciplinarne suradnje**

Stvaranje interdisciplinarnih  
mreža suradnje

Razvoj protokola o  
zajedničkom djelovanju

Trajna obuka i izgradnja  
kapaciteta



## **Učinkovito usmjeravanje i sveobuhvatna podrška**

- Jasni mehanizmi upućivanja
- Praćenje i praćenje
- Integracija usluge



# **Izazovi i prilike u kontekstu nakon pandemije**

Prilagodba novim  
stvarnostima

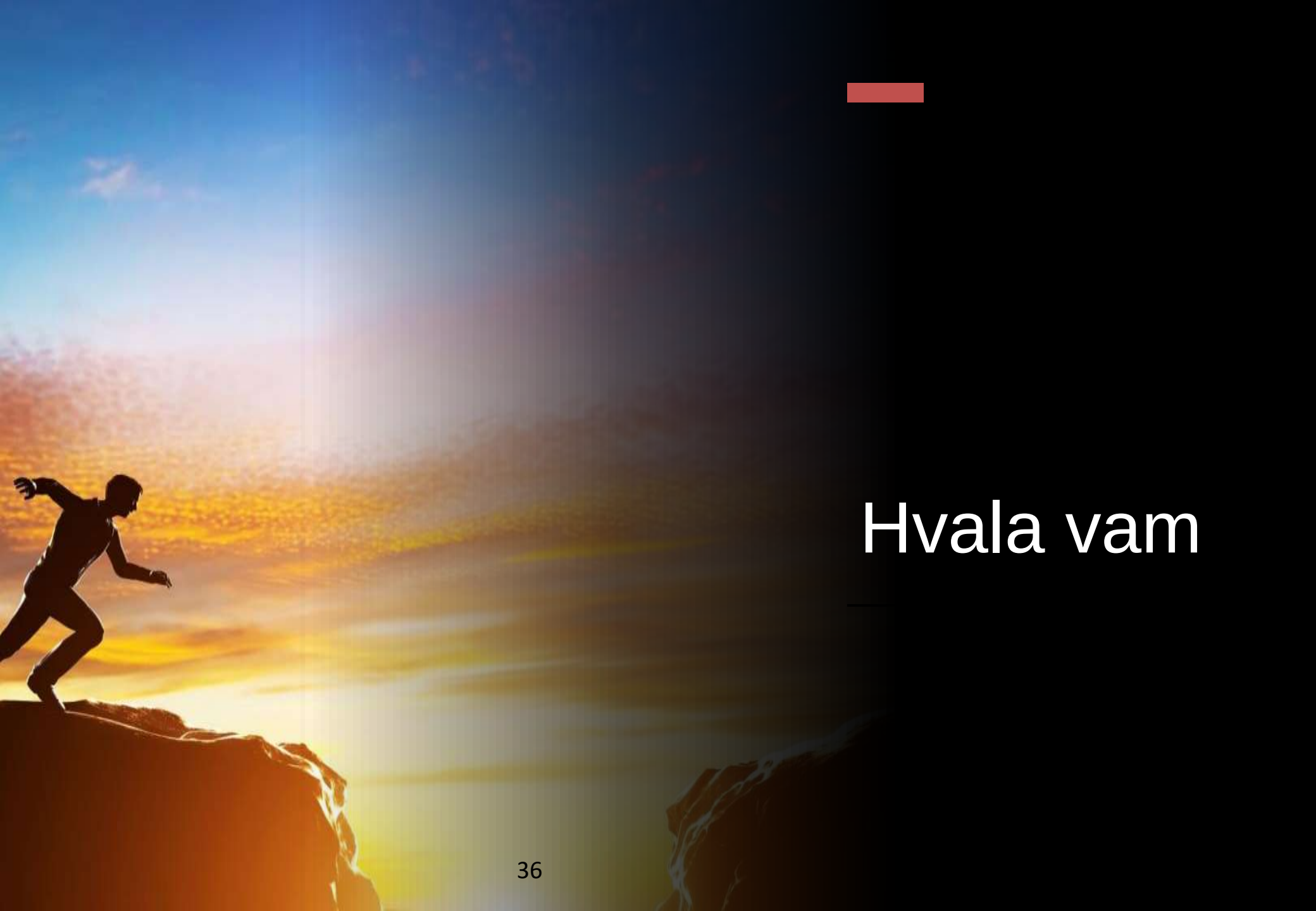
Korišćenje tehnologije

Usredotočite se na otpornost i  
rast

# Zaključak?

---

| Razmišljanje o sebi | Strategije |
|---------------------|------------|
|                     | I          |



Hvala vam



OSNOVE ETS PROGRAMA KOJI  
ISKORIŠTAVAJU AKTIVNE SPORTSKE  
AKTIVNOSTI



1. INTEGRACIJA ETS-A U  
TEKUĆE SPORTSKE  
AKTIVNOSTI

# U V O D

- Definicija ETS programa: Programi obrazovanja kroz sport imaju za cilj integrirati obrazovna načela sa sportskim aktivnostima, potičući holistički razvoj sudionika
- Važnost integracije obrazovanja i sporta: Istaknite korelaciju između tjelesnih aktivnosti i kognitivnog razvoja, naglašavajući holističke dobrobiti za pojedince koji se bave i obrazovanjem i sportom

# AKTIVNOST: PROCJENA POTREBA LOKALNE SPORTSKE ZAJEDNICE



SUDIONICI ĆE PROCIJENITI  
TRENUTNO STANJE POSTOJEĆIH  
SPORTSKIH AKTIVNOSTI

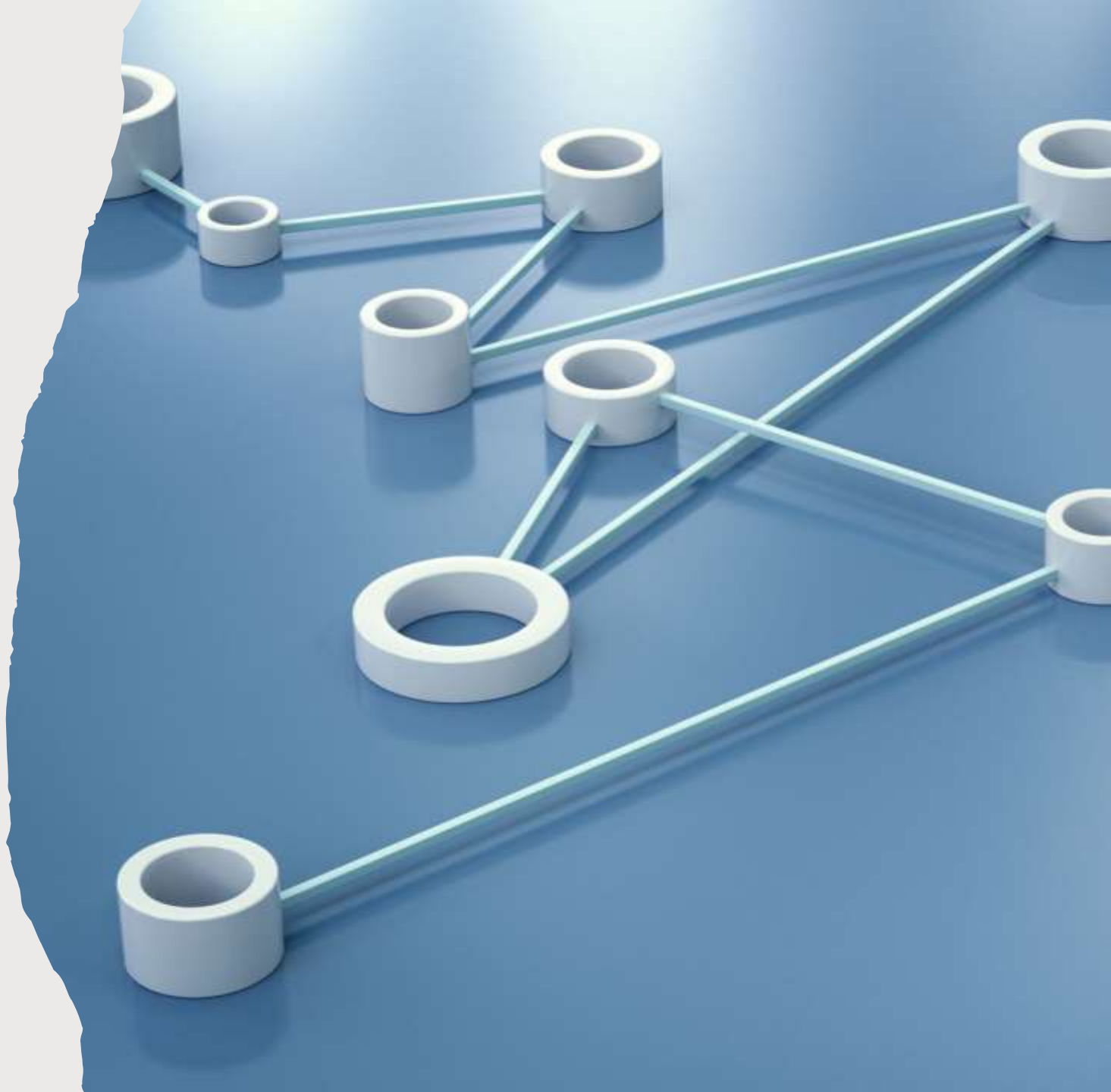


IDENTIFICIRAJTE PODRUČJA UNUTAR  
TEKUĆIH SPORTSKIH PROGRAMA  
PRIKLADNA ZA INTEGRACIJU ETS-A

# AKTIVNOST: SWOT ANALIZA

- Provedite SWOT analizu u vezi s integriranjem ETS-a

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| <b>Snage :</b>    | <b>mogućnosti :</b> |
| <b>Slabosti :</b> | <b>Prijetnje :</b>  |



# GRUPNO RAZMIŠLJANJE I DIJELJENJE

- Facilitatori vode rasprave o identificiranim prilikama i izazovima :

Poboljšanje akademskog uspjeha:  
Raspravite o studijama koje pokazuju pozitivan odnos između **tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha** , navodeći poboljšanu koncentraciju i kognitivnu funkciju

Razvoj karaktera: ilustrirajte kako sport koristi kvalitete kao što su **timski rad, disciplina i vodstvo, pridonoseći dobro zaokruženim pojedincima**

Angažman zajednice: ETS programi **jačaju veze zajednice** okupljajući ljude kroz zajedničke aktivnosti i zajedničke ciljeve





## 2. UKLJUČIVANJE DIONIKA U ETS ISPORUKU

# AKTIVNOST: IDENTIFICIRANJE KLJUČNIH DIONIKA

- Sudionici će identificirati i kategorizirati ključne dionike koji su uključeni u isporuku ETS-a

---

**Direktno Sudionici :**

*sportaši*

*Treneri*

**Podupiranje Organizacije :**

*Škole i Edukativni Institucije*

*Roditelji i Obitelji*

---



# GRUPNE RASPRAVE O ULOGAMA I DOPRINOSIMA

- Razgovarajte o potencijalnim ulogama i doprinosima svakog dionika



## AKTIVNOST: SCENARIJI IGRANJA ULOGA ZA UKLJUČIVANJE DIONIKA

Sudionici se upuštaju u  
scenarije igranja uloga,  
vježbajući učinkovitu  
komunikaciju sa dionicima

**Jasna komunikacija**

**Identificirati Ključ Sudionici**

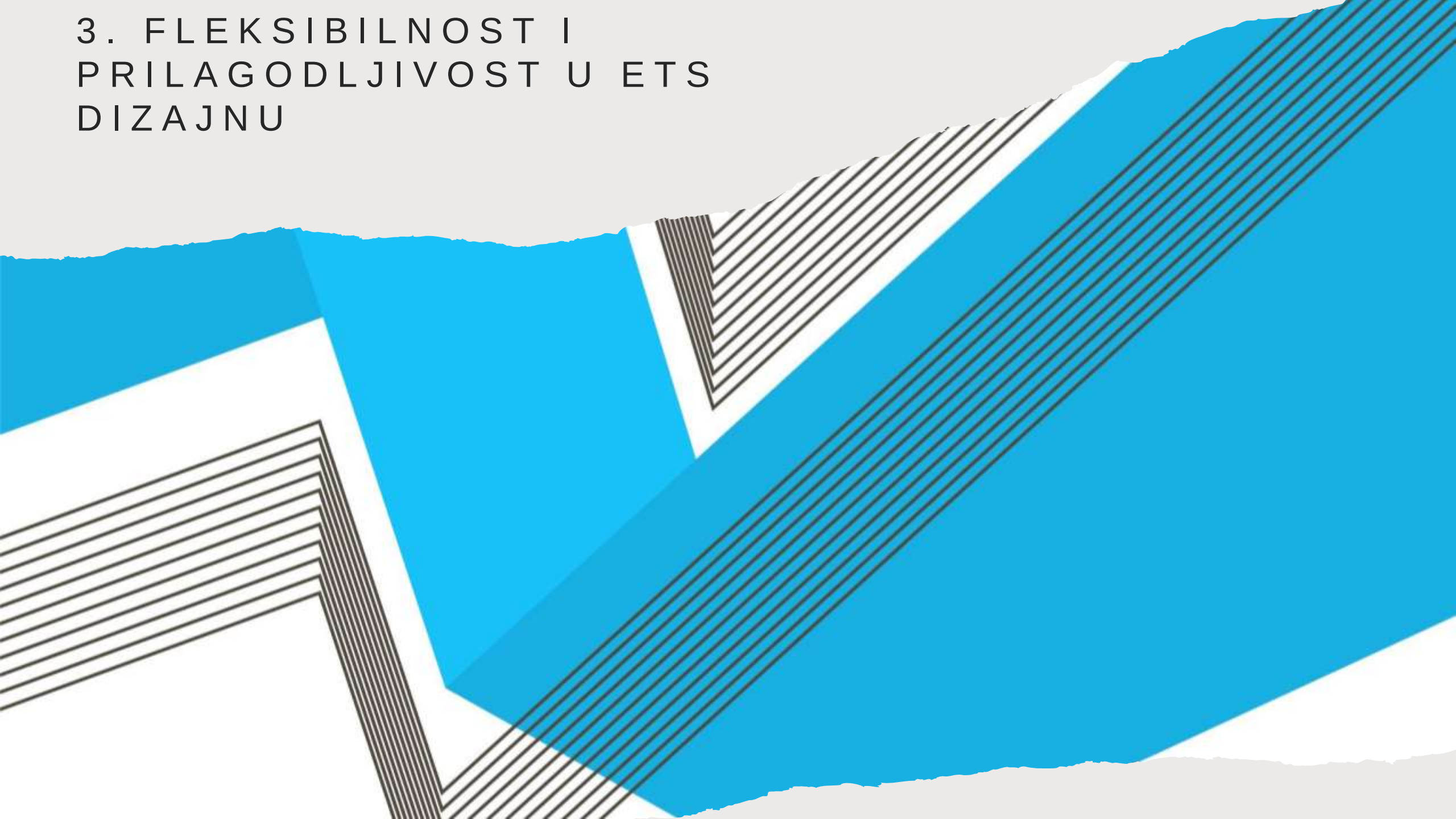


# GRUPNO RAZMIŠLJANJE I DIJELJENJE

Grupne rasprave o izgradnji  
održivih partnerstava na  
temelju zajedničkih iskustava i  
izazova



### 3. FLEKSIBILNOST I PRILAGODLJIVOST U ETS DIZAJNU



## AKTIVNOST: ANALIZA USPJEŠNIH ETS STUDIJA SLUČAJA

Shvatite važnost fleksibilnosti  
analizom uspješnih studija  
slučaja ETS-a u različitim  
kontekstima



## AKTIVNOST: GRUPNE RASPRAVE O NAČELIMA PRILAGODLJIVOSTI

- Raspravite o ključnim principima prilagodljivosti u dizajnu ETS programa



# RADIONICA: PREDSTAVLJANJE HIPOTETSKIH SCENARIJA

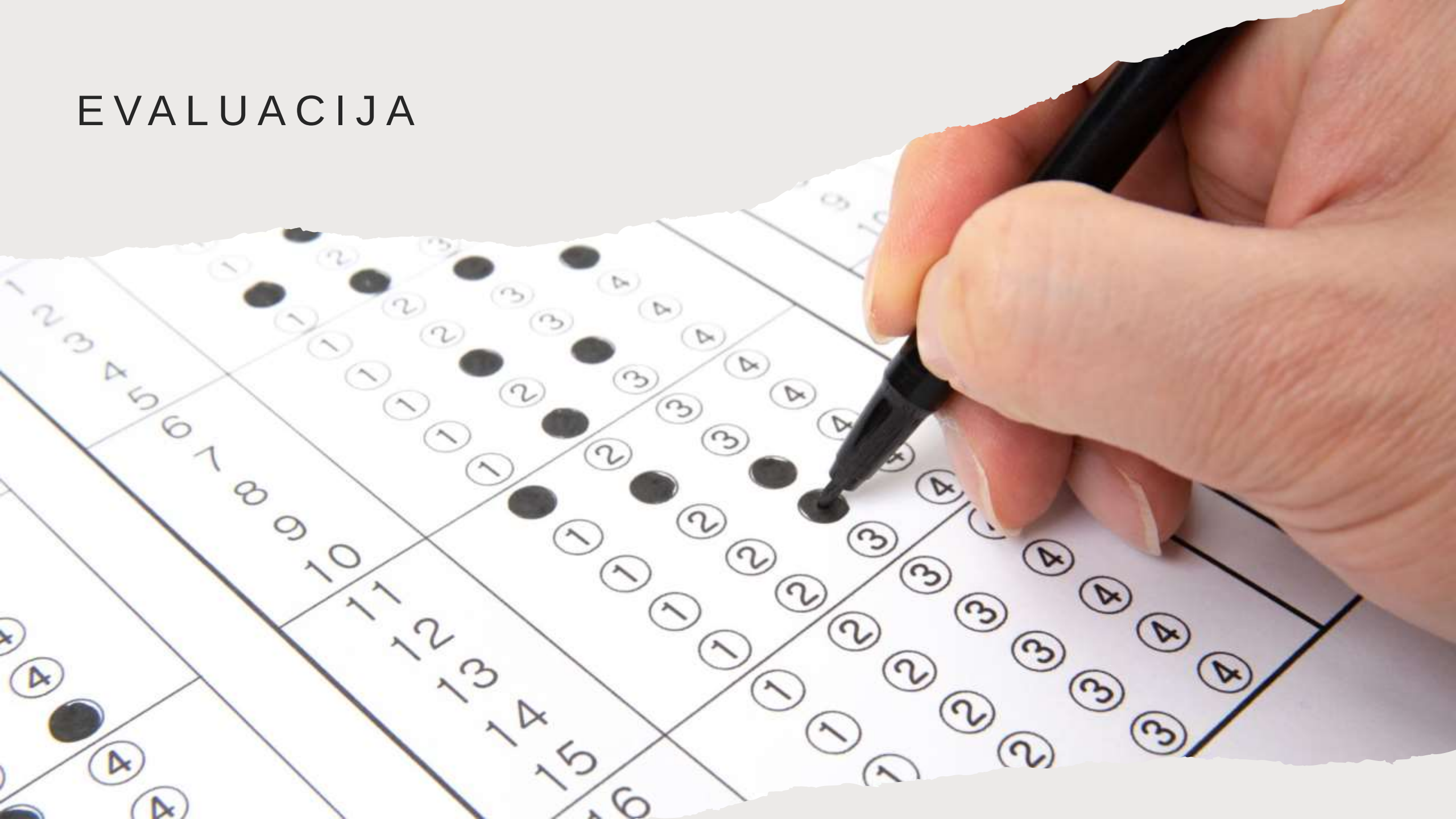


VODITELJI PREDSTAVLJAJU HIPOTETSKE  
SCENARIJE



GRUPNE RASPRAVE O STRATEGIJAMA ZA  
ODRŽAVANJE UČINKOVITOSTI PROGRAMA U  
PROMJENJIVIM OKOLNOSTIMA

# EVALUACIJA



# 1. PROVJERA ZNANJA PRIJE I POSLIJE MODULA



Administracija kviza prije modula koji procjenjuje znanje sudionika o ETS-u u tekućim sportskim aktivnostima



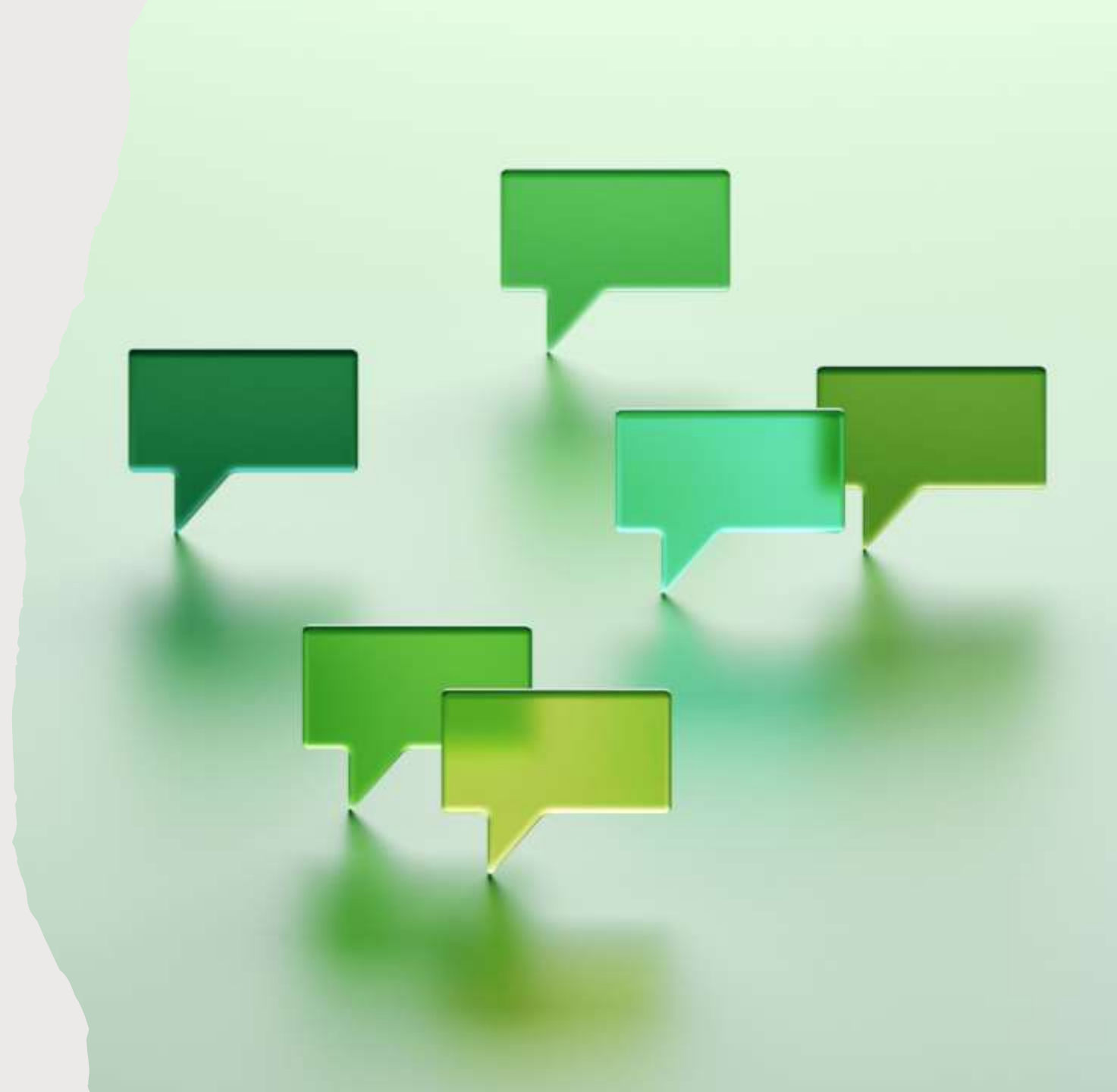
Ponovite kviz kao procjenu nakon modula za mjerenje napretka znanja



Kriteriji ocjenjivanja: Poboljšanje rezultata kviza što ukazuje na bolje razumijevanje obrazovnih metodologija

# POVRATNE INFORMACIJE SUDIONIKA

- Prikupite povratne informacije putem anketa s fokusom na sadržaj, strukturu i ukupnu učinkovitost modula
- ... prijedlozi za poboljšanje ?



# Praćenje i evaluacija ETS programa

## AGENDA



|    |                                                  |        |
|----|--------------------------------------------------|--------|
| 1. | Uvodno predavanje i „Icebraker”                  | 15 min |
| 2. | Osnovni, temeljni koncept M&E                    | 40 min |
| 3. | Grupna vježba – razvoj M&E okvira                | 60 min |
| 4. | Slučaj studije o uspješnim praksama M&E          | 45 min |
| 5. | Interaktivana radionica– postavka M &E mehanizma | 45 min |
| 6. | Pitanja i odgovori                               | 20 min |



## Poboljšanje programa

- Korištenje nalaza za poboljšanje učinkovitosti i djelotvornosti programa.

## Odgovornost

- Pružanje dokaza o odgovornom i transparentnom upravljanju resursima i rezultatima.

## Učenje i dijeljenje znanja

- Korištenje M&E podataka za poticanje organizacijskog učenja i dijeljenje najboljih praksi.





## Osnovni, temeljni koncept M &E

### 1. Ključni koncepti :

#### Praćenje u ETS programima :

1. **Cjelovit razvoj** - kombiniranje obrazovne i sportske komponente. Praćenje treba procijeniti i razvoj obrazovnih i fizičkih vještina
2. **Stopa sudjelovanja**- praćenje stopa sudjelovanja kako bi se razumio doseg i angažman programa unutar ciljane populacije, osiguravajući inkluzivnost.
3. **Obrazovni napredak** - praćenje akademskog napretka, pohađanja nastave i angažmana sudionika kako bi se osiguralo postizanje obrazovnih ciljeva.
4. **Sportski razvoj vještina** - Procjena poboljšanja sportskih vještina i tjelesne spremnosti ključni je aspekt praćenja u ETS-u. To može uključivati mjerenje promjena u individualnim i timskim sportskim sposobnostima
5. **Društveno i emocionalno učenje** - ETS programi često naglašavaju socijalno i emocionalno učenje. Praćenje treba uključivati pokazatelje koji se odnose na timski rad, vodstvo i emocionalno blagostanje.

#### Evaluacija u ETS programima :

1. **Utjecaj na akademsku izvedbu**- usporedba akademskih postignuća sudionika i onih koji nisu sudjelovali
2. **Život ubija stjecanje** - vrednovanje se usredotočuje na stjecanje životnih vještina kroz sport, kao što su komunikacija, vodstvo, otpornost i timski rad, te na to kako te vještine doprinose ukupnom razvoju sudionika
3. **Zdravlje i blagostanje** - Procjena utjecaja na tjelesno zdravlje i opću dobrobit je ključna. Evaluacija bi trebala istražiti utječe li sudjelovanje u sportu pozitivno na zdravstveno ponašanje

## 2. Definicija

### **Praćenje**

Praćenje u ETS programima uključuje sustavno i kontinuirano praćenje programskih aktivnosti, inputa i outputa kako bi se osigurala učinkovita provedba obrazovne i sportske komponente.

Usredotočen je na prikupljanje podataka u stvarnom vremenu za procjenu napretka, stope sudjelovanja i cjelokupnog funkcioniranja programa.

To ciljevi pružiti pravovremene uvide u obrazovni razvoj, stjecanje sportskih vještina i holistički rast sudionika, omogućujući adaptivne prilagodbe i poboljšanja po potrebi.

### **Evaluacija**

Evaluacija u ETS programima je sustavna i objektivna procjena utjecaja, učinkovitosti i ishoda programa, koja obuhvaća i obrazovna postignuća i razvoj vezan uz sport.

Nadilazi praćenje pružajući dubinsku analizu dugoročnih učinaka programa na sudionike.

Evaluacija u ETS-u ima za cilj izmjeriti uspješnost obrazovnih ciljeva, stjecanje životnih vještina kroz sport i ukupni doprinos programa cjelovitom razvoju i dobrobiti sudionika. Uključuje procjenu trajnog utjecaja na akademski uspjeh, životne vještine, zdravlje i angažman zajednice, uzimajući u obzir utjecaj programa izvan njegovog neposrednog trajanja.

I u praćenju i u evaluaciji unutar ETS programa, ključna načela uključuju fokus na inkluzivnost, raznolikost i etička razmatranja. Ovi principi osiguravaju da procesi praćenja i evaluacije obuhvate iskustva raznolike skupine sudionika, uzmu u obzir različite kulturne i društvene kontekste i pridržavaju se etičkih standarda unutar sportskog okruženja. Uz to, aktivno uključivanje glasova mladih, osnaživanje i održivost sastavni su dijelovi, priznajući važnost podrške zajednice i dugoročne održivosti u postizanje sveobuhvatnih ciljeva ETS programa.

## Važnost praćenja i vrednovanja u obrazovanju t kroz s port p rogrami

### Holistička procjena

- Hvata ne samo akademski napredak, već i razvoj sportskih vještina, društvenih vještina i emocionalne dobrobiti, pružajući nijansiranije razumijevanje rasta sudionika

### Odlučivanje na temelju dokaza

- Sudionici mogu donositi informirane odluke na temelju dokaza. To osigurava da su prilagodbe i poboljšanja utemeljeni na podacima u stvarnom vremenu, pridonoseći učinkovitosti programa

### Poboljšanje

- M&E služi kao alat za kontinuirano poboljšanje. Putem redovitih procjena, voditelji programa mogu identificirati snage, slabosti i područja za poboljšanje. Ovaj iterativni proces doprinosi stalnom usavršavanju ETS intervencija.

### Demonstracija utjecaja

- Kvantificirati i kvalificirati postignute pozitivne rezultate, što je bitno za komuniciranje uspjeha programa financijerima, sponzorima i široj zajednici.

### Odgovornost i transparentnost

- Voditelji programa i organizatori mogu transparentno pokazati iskorištenost resursa, pridržavanje ciljeva i postizanje očekivanih ishoda, gradeći povjerenje među dionicima.

### Sudionik u središtu

- Prikupljanjem povratnih informacija, razumijevanjem potreba sudionika i aktivnim uključivanjem glasova mladih u proces procjene, programi mogu prilagoditi svoje aktivnosti kako bi bolje ispunili očekivanja i težnje ciljane publike.

### Identifikacija najboljih praksi

- Kroz evaluaciju uspješnih praksi i strategija, M&E pomaže identificirati što dobro funkcionira u ETS programima. Ovo znanje omogućuje replikaciju učinkovitih pristupa i skaliranje utjecajnih intervencija.





Razlike između M&E

<https://www.youtube.com/watch?v=5VggRb7TCro>

**What is the Difference  
between:**

**Monitoring  
&  
Evaluation**





## Praćenje

## Evaluacija

- ✓ Svakodnevna njega i stalak:

Praćenje: Programsko osoblje može koristiti jednostavan sustav praćenja prisutnosti za praćenje dnevne stope sudjelovanja učenika u obrazovnim i sportskim aktivnostima. Ovi podaci u stvarnom vremenu pomažu identificirati obrasce i trendove.

- ✓ Razvoj vještina procjene :

Praćenje: Treneri i edukatori mogu redovito procjenjivati napredak sudionika u razvoju specifičnih sportskih vještina i akademskih kompetencija. Ovo kontinuirano praćenje osigurava da program učinkovito pridonosi poboljšanju vještina.

- ✓ Aktivnost promatranja kontrolne liste :

Praćenje: Koristeći kontrolne liste za promatranje, promatrači mogu procijeniti provedbu planiranih aktivnosti, osiguravajući da se i obrazovna i sportska komponenta provode kako je predviđeno. Osoblje programa mogu se odmah dati povratne informacije.

- ✓ Praćenje kratkoročnih ciljeva:

Praćenje: voditelji programa mogu postaviti kratkoročne ciljeve vezane uz angažman sudionika, završetak određenih modula ili postizanje prekretnica u sportskom treningu. Redovito praćenje osigurava da se ovi ciljevi ostvaruju na vrijeme.

- ✓ Ankete o sudjelovanju :

Praćenje: Provođenje povremenih anketa među sudionicima kako bi se procijenilo njihovo zadovoljstvo, interesi i percipirane koristi može pružiti uvid u stvarnom vremenu o utjecaju programa na njihova iskustva i razine angažmana.

- ✓ Vještine i razvoj karaktera:

Evaluacija: Korištenje anketa, intervjua ili rasprava u fokusnim grupama za procjenu stjecanja životnih vještina (npr. timski rad, vodstvo, otpornost) i razvoj karaktera koji proizlazi iz sudjelovanja u ETS programu.

- ✓ Studij utjecaja zdravlja i blagostanja:

Evaluacija: Provođenje sveobuhvatne studije za procjenu dugoročnog utjecaja sudjelovanja u sportu na fizičko zdravlje i opću dobrobit sudionika programa, uključujući čimbenike kao što su razine kondicije i zdravstveno ponašanje.

- ✓ Procjena utjecaja na zajednicu:

Evaluacija: Procjena utjecaja programa na zajednicu analizom pokazatelja kao što su povećani angažman zajednice, poboljšana socijalna kohezija i razvoj vođa zajednice među sudionicima programa.



### 3. Grupna vježba – razvoj M&E okvira

- Primijenite teorijsko znanje na praktični razvoj okvira suradnjom kreirajući okvir za M&E za ETS program.

#### 1. Formiranje grupa

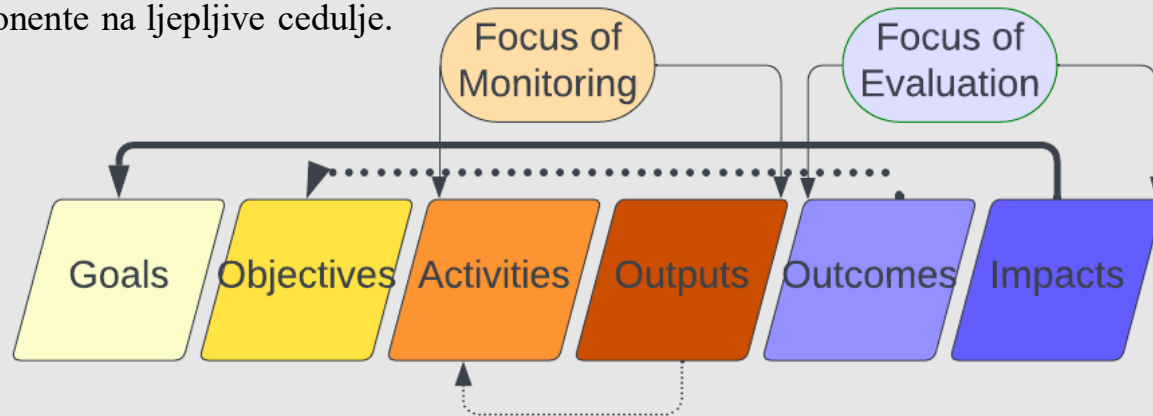
Sudionici će biti podijeljeni u 4 grupe (5 sudionika u svaki grupa), mješavina voditelja programa, trenera, edukatora i relevantnih dionika

#### 2. Predstavljanje scenarija

Svakoj skupini bit će predstavljen hipotetski scenarij vezan uz ETS program. Ovaj scenarij može uključivati detalje o ciljevima programa, ciljnim sudionicima, aktivnostima i željenim rezultatima.

**3. Identifikacija ključnih komponenata** (Indikatori za mjerenje uspješnosti programa, metode prikupljanja podataka, učestalost praćenja, odgovornosti različitih dionika)

- Svaka grupa razmišlja o idejama i zapisuje ključne komponente na ljepljive cedulje.





## Slučaj studije o uspješnim praksama M&E

### Slučaj studija

Istraživanje o COVID-19: Razumijevanje sportskog sustava i potreba povezanih s COVID-19 u Sjevernoj Irskoj

Kliknite [ovdje](#)





## **Interaktivana radionica– postavka mehanizma M& E Osnaživanje kroz sport**

Ciljevi programa :

### **Poboljšanje fizičkog zdravlja**

- Povećajte angažman sudionika u redovitim tjelesnim aktivnostima.
- Poboljšajte ukupnu razinu kondicije.

### **Unaprjeđenje psihičkog blagostanja**

- Smanjite razinu stresa i tjeskobe među sudionicima.
- Poboljšajte samopoštovanje i otpornost kroz pozitivna sportska iskustva.

### **Njegovati razvoj vještina**

- Razvijte vještine timskog rada, komunikacije i vođenja.
- Poboljšajte sposobnosti rješavanja problema kroz sportske izazove.

Praćenje i evaluacija Mehanizma :

Definirajte KPI:

Fizičko zdravlje:

- Postotak povećanja razine tjelesne aktivnosti sudionika.
- Poboljšanje u procjeni kondicije (npr. izdržljivost, snaga).

Mentalno blagostanje:

- Smanjenje razina stresa i anksioznosti koje sami navode.
- Povećanje samopoštovanja mjereno prije i nakon anketa.

Razvoj životnih vještina:

- Procjena sposobnosti timskog rada i vođenja kroz promatrane sportske aktivnosti.
- Sudionici su sami prijavili napredak u vještinama rješavanja problema.

Akademski uspjeh:

- Redovito praćenje akademskog napretka sudionika.
- Kvalitativne procjene nastavnika o promjenama u fokusu i ponašanju učenika.



# Zaključak

- Ključni zahvati

Sažetak temeljnih točaka M&E i njegovog značaja.

- Napredovati

Naglašavanje važnosti kontinuiranog poboljšanja i prilagodbe na temelju rezultata M&E.

- Poziv na djelovanje

Poticanje proaktivnog angažmana u učinkovitim praksama M&E za bolje upravljanje projektom ili programom.





## Literatura :

Slučaj studija : [SportNI - COVID-19 Survey.pdf - Google Drive](#)

## Video link:

[https://youtu.be/bCM2rzasMXU?si=2fpwJPg9V7Tq9fex](#)



Projekt HRIC - Holistic sport-based Rehabilitation programs to support youth Impacted by COVID-19 financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autorovi i ne odražavaju nužno stavove Europske unije i Izvršne agencije za kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



**Co-funded by  
the European Union**

