

PREVENTIVNIM PROGRAMIMA JAČAMO EMOCIONALNU OTPOSERNOST UČENIKA

Uvod

Adolescencija predstavlja jedno od najosjetljivijih razdoblja, obilježeno intenzivnim biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama. U tom razdoblju mladi oblikuju svoj vlastiti identitet, razvijaju osjećaj pripadnosti te usvajaju obrasce emocionalnog i socijalnog funkcioniranja koji će imati dugoročne posljedice na njihovu dobrobit

Usprkos sve većoj povezanosti putem digitalnih tehnologija, istraživanja posljednjih godina (kao i iskustvo rada s adolescentima) upozoravaju na rastući osjećaj usamljenosti, emocionalne udaljenosti i socijalne otuđenosti među adolescentima.

Pandemija bolesti COVID-19 dodatno je intenzivirala navedene procese. Dugotrajna socijalna izolacija, prekid uobičajenih razvojnih aktivnosti, neizvjesnost i promjene u načinu školovanja ostavili su značajne posljedice na emocionalno funkcioniranje djece i mladih.

Polazeći od tih spoznaja, u Učeničkom domu „Hrvatskog radiše“ razvijen je preventivni projekt **„Šutnja je najglasniji vrisak“** usmjeren na razvoj emocionalne i socijalne otpornosti učenika i odgajatelja. Projekt je započeo kao odgovor na psihološke posljedice.

Projekt „Šutnja je najglasniji vrisak“

U članku ćemo opisati primjer projekta provedbe preventivnih radionica za odgajatelje i učenike Učeničkog doma „Hrvatskog radiše“ pod nazivom „Šutnja je najglasniji vrisak“ kao model razvoja emocionalne i socijalne otpornosti prema izazovima odgoja i odrastanja u suvremenom postdigitalnom društvu. Prvobitni cilj radionica bio je pružiti učenicima i odgajateljima odgovarajuća znanja i vještine za razvijanje emocionalne i socijalne otpornosti kao odgovora na psihičke i emocionalne posljedice pandemije COVID-19.

Pandemija koronavirusa dovela je do toga da djeca i adolescenti mjesecima žive u neizvjesnosti – svijet kakvoga poznaju se mijenja, a nemaju nikakvu predodžbu o tome kako će njihova svakodnevnica izgledati u bliskoj budućnosti. Nakon dugog razdoblja socijalne distance, kada nije bilo nastave u školama, rođendanskih proslava, školskih putovanja i zabava, počinje nova školska godina u školskim klupama, a i dalje nitko ne zna kako će godina završiti. Nositi se s takvom kombinacijom neizvjesnosti, nesigurnosti i socijalne distance, i to upravo u razdoblju kada su druženja "sve na svijetu", vrlo je teško i nerijetko zahtijeva stručnu podršku.

Tome u prilog govore i istraživanja provedena diljem svijeta, u područjima posebno zahvaćenima pandemijom, gdje kao posljedicu dugotrajne izolacije i stanja neizvjesnosti više od četvrtine djece i adolescenata, navodi razvoj anksiozno-depresivne simptomatologije koja se često u njihovoj dobi manifestira kao eksplozija srdžbe, otuđenost, ovisnost o "ekranima", kao i širok spektar regresivnih ponašanja i problema sa spavanjem. Hrvatska u tome nije iznimka. Istovremeno, svjedoci smo porasta problema u obitelji (pojavnost nasilja u obitelji gotovo se utrostručila u posljednjih godinu dana), kao i propadanja brojnih poduzeća i društvenih organizacija kao posljedice nemogućnosti prilagodbe na uvjete pandemije.

Sistemske rječi, pandemija koronavirusa svojevrsni je "stres-test" – pojava koja razotkriva "pukotine" na slabim mjestima u sustavima – pojedincima i institucijama – i koja ih, u izostanku adekvatnog odgovora, samo produbljuje i dovodi do konačnog raspada. U tom smislu, adekvatan odgovor bio bi ojačati upravo ta "mesta" u pojedincima i institucijama, što psihološkim rječnikom znači razviti emocionalnu i socijalnu otpornost. Riječ je o sposobnosti emocionalnog suočavanja s krizom ili brzog vraćanja u stanje prije krize, odnosno osnaživanja veza u zajednici kao adaptacijskog odgovora na stresne situacije.

U tu svrhu su u okviru projekta tijekom školske godine 2022./2023., provedene radionice aktivnog i iskustvenog učenja za odgajatelje i za učenike u trajanju od 90 minuta tijekom kojih su sudionici usvojili temeljne koncepte emocionalne i socijalne otpornosti, razumjeli pandemiju koronavirusa u širem društveno-ekonomskom smislu te usvojili vještine adekvatnog suočavanja sa stresom izazvanim uvjetima pandemije kao i vještine održavanja i osnaživanja društvenih veza u situacijama povećane socijalne izolacije. U radionicama za odgajatelje poseban naglasak bio je na razmatranju međuovisnosti emocionalne i socijalne otpornosti kroz koncepte izgradnje suradničkih odnosa i „popravka” narušenih odnosa, emocionalne komunikacije, koherentnih narativa i reflektivnog dijaloga kao temeljnih načela učinkovitog odgoja za socijalnu i emocionalnu otpornost.

Pri tome je dogovoreno da odgajatelji budu aktivni sudionici u pripremi radionica za učenike na temelju čega se pristupilo izradi plana definiranja sadržaja i hodograma radionica. Također je odlučeno da odgajatelji budu aktivni sudionici u svim radionicama, što je predstavilo izazov za prvotni plan radionica jer se očekivalo da će njihovo sudjelovanje unijeti dodatnu dinamiku u sam proces zbog čega će biti potrebno prilagođavati ciljeve, teme i sadržaje radionica tijekom čitavog procesa. Stoga je prije početka procesa radionica izrađen hodogram samo za prvu radionicu te je dogovoreno da će hodogram svake sljedeće radionice biti izrađen u skladu s ishodima prethodnih radionica.

Jasno uočene pozitivne promjene kod učenika nastale realizacijom projekta jesu jačanje međusobne povezanosti i uzajamnog povjerenja učenika, povjerenja i sigurnosti u odgajatelje te razvijanje empatije za druge osobe i prepoznavanje svojih emocija i potreba. Posebna dobrobit projekta je edukacija odgajatelja koji su aktivno provodili aktivnosti u radionicama i na taj način osposobili se za primjenjivanje stečenih vještina na buduće generacije.

Osim navedenoga, valja istaknuti da je tijekom projekta otkriven veći broj učenika s poteškoćama u suočavanju sa svojim emocijama i shvaćanju i prihvaćanju tuđih emocija, osjećaja nesigurnosti i tjeskobe. Zbog toga, kao i zbog iznimno pozitivnih povratnih informacija koje smo dobili od odgajatelja i od učenika, odlučili smo nastaviti projekt, s istim smjernicama i metodologijom – usvajanje temeljnih koncepata i vještina emocionalne i socijalne otpornosti kroz radionice aktivnog i iskustvenog učenja – ali svaki puta s drugim naglaskom, odnosno s drugom temom, prema želji učenika. Tako je tijekom školske godine 2023./2024. tema bila ovisnost, tijekom 2024./2025. obitelj i odnosi u obitelji, a tijekom 2025./2026. društveno propisani perfekcionizam (s naglaskom na utjecaj društvenih mreža).

Svake školske godine smo u provedbi projekta uključivali nove elemente, čime je projekt, uz praćenje razvoja učenika, njihovih međusobnih odnosa i odnosa između učenika i odgajatelja,

poprimio formu svojevrsnog akcijskog istraživanja. Tako je tijekom provedbe projekta u školskoj godini 2023./2024., kada je tema bila ovisnost, za učenike koji su bili posebno motivirani za temu, organiziran posjet i razgovor sa štíćenicima u Terapijskoj zajednici „Vrbica” u dogovoru s Udrugom za borbu protiv ovisnosti – Ne-ovisnost. Po povratku iz terapijske zajednice, navedena grupa učenika, zajedno s voditeljem radionica i odgajateljima osmislila je prezentaciju i radionicu na temu ovisničkih tendencija koju je provela s učenicima koji borave u Srednjoškolskom đlačkom domu Osijek, što je bilo iznimno dobro posjećeno i ocijenjeno. Tijekom 2024./2025., na temu obitelji u sklopu projekta organizirali smo praktičnu prezentaciju metode obiteljskih konferencija, koja se inače koristi u socijalnom radu s obiteljima, kao i primjenu terapijskog psa, dok smo tijekom 2025./2026. po prvi puta uspješno aktivno uključili i roditelje.

Zaključak

Zaključno, ovakav rad sa učenicima i odgajateljima u učeničkim domovima pokazao se kao vrijedan doprinos odgojnoj ulozi učeničkih domova, posebice u smislu održavanja pozitivne domske klime, uspješnog praćenja i intervencija u situacijama razvojnih izazova, kontinuirane edukacije i usavršavanja odgajatelja i unaprjeđenja njihovog odnosa prema učenicima (i učenika prema njima) te uspješno aktivno uključivanje obitelji i šire društvene zajednice u odgoj učenika.

Autori:

1. Nataša Šimić, prof.
2. Dr. sc. Damir Marinić