

DSN

VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

 DALJNJA PROVEDBA
KURIKULARNE REFORME
STRUKOVOG OBRAZOVANJA

 Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih

 ESF+
Učinkoviti ljudski
potencijali

 Sufinancira
Europska unija





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Razumijevanje i podrška u razvoju adolescenata

Izv. prof. dr. sc. Ivana Macuka

Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

- Adolescencija je vrijeme velikih promjena i izazova, ali i neizmjernih mogućnosti za rast i razvoj.

Adolescencija

- najzahtjevnije razdoblje djetetova razvoja
- uključuje niz naglih promjena
- odnosi adolescenata s odraslima, uključujući roditelje i učitelje, prolaze kroz značajne promjene



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Sadržaj predavanja:

- Biološki početak adolescencije i razvoj mozga
 - temelj psihičkih promjena u adolescenciji
- Intenzivan kognitivni razvoj
 - kritičnost prema svijetu odraslih
- Razvoj identiteta
 - određenje sebe i potreba za autonomijom
- Mentalno zdravlje
 - najčešći problemi tijekom adolescencije
- Uloga nastavnika
 - važna uloga u pružanju podrške i povezivanju učenika sa stručnim suradnicima u školi



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Važno je
razumjeti
uobičajene
promjene kroz
koje adolescenti
prolaze.

- Roditelji i nastavnici su često zabrinuti jer predviđaju da je adolescencija teško i izazovno razdoblje.
- Podrška nastavnika
 - uloga nastavnika nije samo obrazovna
 - razumijevanje, prisutnost i empatija nastavnika mogu značajno doprinijeti pozitivnom razvoju mladih



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

ADOLESCENCIJA KAO RAZDOBLJE OLUJE I STRESA?

Negativna uvjerenja o adolescenciji još uvijek su široko rasprostranjena.

Adolescenti se često prikazuju kao:

- buntovni
 - lijeni
 - nepromišljeni
 - neraspoloženi
 - skloni rizičnim ponašanjima
 - emotivni
 - usmjereni na vršnjake
 - izolirani od roditelja i odraslih...
-
- ranjivi
 - potencijalne žrtve (npr. ovisnosti, internetskog zlostavljanja itd.)



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

JE LI ADOLESCENCIJA UISTINU NEIZBJEŽNO RAZDOBLJE OLUJE I STRESA?

- **Uvelike pretjerana pretpostavka**
- Neki problemi se u ovom razdoblju pojavljuju češće (poput poremećaja hranjenja, depresivnosti (suicida) i sukoba sa zakonom).
- Iako se neki tinejdžeri susreću s ozbiljnim teškoćama, emocionalne turbulencije nisu nešto što se događa svima.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Adolescere (lat.) = odrastanje,
sazrijevanje, rast u zrelost

- Obitelji, škole i zajednice trebaju stvoriti uvjete koji će omogućiti adolescentima da iskoriste svoje predispozicije za zdrav i uspješan život.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Biološki početak adolescencije

- **Pubertet**
 - Velike individualne razlike u pubertalnom sazrijevanju
 - Psihičke implikacije - rizici su veći za rano sazrele adolescente
- **Ćudljivost** (promjene raspoloženja)
 - Hormoni
 - Situacijski činitelji





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Razvoj mozga u adolescenciji

- Razvoj mozga – temelj psihičkih promjena u adolescenciji
- Prefrontalni korteks i njegove veze s ostalim dijelovima mozga sazrijevaju zadnji, sve do odrasle dobi
 - slaba kontrola emocija
 - impulzivnost
 - poteškoće u planiranju, postavljanju ciljeva i njihovom ostvarivanju
 - lošije mogućnosti predviđanja posljedica
- Neuroznanstvenici:
 - mozak adolescenata vrvi aktivnostima i nastavlja se razvijati do ranih dvadesetih godina



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



ESF+
Učinkoviti ljudski
potencijali



Sufinancira
Europska unija



Kognitivni razvoj - intelektualni rast i prilagodba

Apstraktno mišljenje dovodi do:

- promjena u svakodnevnom ponašanju
- ali, adolescenti su u početku nespretni i zapinju u apstraktnom mišljenju

Aspekti kognitivnog razvoja koji uzrokuju poteškoće mladima:



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Egocentričnost (zaokupljenost sobom)

- Zamišljena publika
- Osobna bajka

Idealizam (idealistično, rigidno (crno – bijelo) mišljenje)

Kriticizam (kritičnost prema svijetu odraslih i odraslima)

Poteškoće u donošenju odluka

- Neiskustvo
- Preplavljenost velikim brojem mogućnosti



VIII. Dan
Šibenik, 13.-

NERANJIVOST?

Čini se da osobna bajka doprinosi
*rizičnim ponašanjima jer smanjuje
osjećaj osobne ranjivosti.*





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

APSTRAKTNO MIŠLJENJE SE IZRAŽAVA KAO OSJETLJIVOST NA JAVNU KRITIKU



APSTRAKTNO MIŠLJENJE SE IZRAŽAVA KAO - Osjetljivost na javnu kritiku
....SAVJET

SAVJET:

Suzdržite se od davanja prigovora pred drugima.

Ako se radi o nečem važnom, pričekajte priliku da nasamo razgovarate.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

APSTRAKTNO MIŠLJENJE SE IZRAŽAVA KAO PRETJERANI OSJEĆAJ OSOBNE JEDINSTVENOSTI



SAVJET:

- Priznajte adolescentima njihove jedinstvene osobine.
- Kad imate priliku, potaknite uravnoteženiju perspektivu tako što ćete istaknuti da ste i sami imali slične osjećaje kad ste bili tinejdžeri.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

APSTRAKTNO MIŠLJENJE SE IZRAŽAVA KAO IDEALIZAM I KRITICIZAM

SAVJET:

- Strpljivo reagirajte na velika očekivanja i kriticism adolescenta.
- Istaknite ono što je u kritikama pozitivno i pomognite tinejdžeru da uvidi kako su sva društva i svi ljudi spoj vrlina i nesavršenosti.





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Zaključak:

- ADOLESCENTI se ne mogu se ponašati kao odrasle osobe jer ne razmišljaju kao odrasli (mozak je još uvijek u izgradnji).
- Tinejdžeri nisu nespretna, nepredvidiva i bezumna stvorenja s kojima je nemoguće razgovarati. Oni su inteligentne mlade osobe koje se još nisu privikle na svoje (neravnomjerno) rastuće snage i sposobnosti.
- **Najbolji način jest POKAZATI STRPLJENJE I RAZUMIJEVANJE.**

SOCIJALNI RAZVOJ

ODNOSI S VRŠNJACIMA

- važnost vršnjačkog prihvatanja
 - mogući negativni, ali i važni **pozitivni utjecaji vršnjaka**
- prve romantične veze





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Uloga vršnjaka

- Bliski prijatelji, kao i roditelji, mogu biti sigurna baza i pružiti važnu emocionalnu podršku i pomoć.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Digitalni mediji

- **Društvene mreže**
 - prošireni krug utjecaja (i usporedbi)
 - izlažu mlade ne samo vršnjacima već i *influencerima*, slavnim osobama i idealiziranim slikama izgleda i načina života

Razvoj ličnosti

- Određenje sebe
 - Tko bih ja trebao postati?
- IDENTITET
 - glavno dostignuće ličnosti i bitan korak prema produktivnoj i zadovoljnoj odrasloj osobi





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Koji čimbenici
doprinose
psihološkim
poteškoćama
adolescenata?

- Većina tinejdžera prebrodi potragu za identitetom bez većih poteškoća.
- Ali za neke adolescente razdoblje potrage za identitetom je izuzetno stresno.
- Neki razviju ozbiljne probleme:
 - emocionalni problemi
 - zlouporaba sredstava ovisnosti
 - formiranje tzv. negativnog identiteta (neprijateljstvo i odbacivanje socijalno poželjnih uloga)
 - samoubojstvo



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

NAJČEŠĆI PROBLEMI U ADOLESCENCIJI

- Depresivnost (suicidalnost)
- Agresivnost i delinkvencija
- Poremećaji hranjenja
- Ovisnosti

Depresija u adolescenciji

- Učestalija kod djevojaka nego mladića
- Uzroci: biološki i okolinski faktori
 - nasljedstvo
 - stresni životni događaji
 - stilovi suočavanja
- Odrasli često **minimaliziraju** depresivne simptome stavljajući ih u normativni kontekst adolescencije (*tipično ponašanje adolescenata*)





VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Simptomi depresivnosti

Najmanje 2 tjedna pokazuju 5 ili više od ovih simptoma:

- Većinu dana su depresivni
- Nemaju interes i ne uživaju u aktivnostima – većinu dana provode u svojoj sobi, ne druže se s vršnjacima
- Promjene apetita i tjelesne težine
- Promjene navika spavanja – budni cijelu noć, spavaju danju
- Psihomotorički nemir ili usporenost
- Umor i manjak energije
- Jak ili/i neprimjeren osjećaj bezvrijednosti i krivnje
- Teškoće koncentracije, mišljenja, donošenja odluka
- Ponavljajuće misli o smrti i samoubojstvu – VAŽNO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Samoubojstva adolescenata

- Povezani faktori:
 - Spol
 - Seksualna orijentacija
 - Obiteljsko okruženje
 - Mentalni poremećaji
 - Stresni životni događaji
 - Ličnost:
 - Inteligentni, povučeni
 - Antisocijalni, impulzivni



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Rizični čimbenici za pokušaj samoubojstva kod mladih

- Gubitak bliske osobe zbog smrti ili rastave
- Prekid ljubavne veze ili odbijanje druge osobe
- Nedavno iskustvo zlostavljanja
- Loši odnosi u obitelji
- Zloupotreba alkohola ili droga
- Veliko razočarenje ili osramoćenost
- Pritisak odraslih da bude jak/sposoban/uspješan



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

SAMOUBOJSTVA

OZBILJNI ZNAKOVI UPOZORENJA NA MOGUĆE SUICIDALNE NAMJERE

- Zanemarivanje izgleda
- Izjave o smrti, životu nakon smrti („Bolje da me nema“)
- Opraštanje, pospremanje i poklanjanje osobnih stvari
- Oproštajna pisma
- Samoozljeđivanje, izlaganje nepotrebnim rizicima
- Najave samoubojstva – uvijek ih shvatiti ozbiljno
- Pripreme, razrađen plan

- Osigurajte (zovite) stručnu pomoć



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Samoozljeđivanje

- **Samoozljeđivanje:**
 - namjerno nanošenje fizičkih ozljeda samome sebi sa ili bez suicidalne namjere
- Često je način na koji se adolescenti pokušavaju nositi s intenzivnim negativnim emocijama, stresom ili osjećajem bespomoćnosti.
 - **razlozi samoozljeđivanja:** samokažnjavanje, smanjenje negativnih emocija, suočavanje sa stresom, kako bi pokazali drugima kako se osjećaju
 - **čimbenici rizika:** negativni životni događaji, izloženost vršnjačkom nasilju, depresija, anksioznost, poremećaji ličnosti, nisko samopoštovanje i poteškoće u regulaciji afekta



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Samoozljeđivanje

- **Oblici samoozljeđivanja:**

- rezanje, grebanje, ubadanja kože, urezivanja znakova, udaranja dijelovima tijela, paljenja i sprječavanja cijeljenja rana sa ili bez suicidalne namjere
- razlike: djevojčice češće koriste rezanje, a dječaci udaranje kao metodu

- **Prepoznavanje znakova:**

- neobjašnjive ozljede, nošenje dugih rukava čak i u toplom vremenu, povlačenje iz društvenih aktivnosti i promjene u ponašanju



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Utjecaj interneta i društvenih mreža na samoozljeđivanje adolescenata

- **Prevenција** socijalne „zaraznosti“ samoozljeđivanja među adolescentima
 - **kontrola** osjetljivog sadržaja o samoozljeđivanju na internetu i društvenim mrežama
- **Instagram** (najčešći korisnici su srednjoškolci)
 - često se dijeli sadržaj povezan sa samoozljeđivanjem
 - rasprave o specifičnim načinima i tehnikama samoozljeđivanja; dijeljenje fotografija ...



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Prevenција i pomoć

- Pružanje podrške i stvaranje sigurnog okruženja u školi može pomoći adolescentima da se otvore i potraže pomoć.
- Važno je surađivati s roditeljima i stručnom službom u školi (npr. psiholozima) kako bismo osigurali da adolescenti dobiju potrebnu pomoć i podršku.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Agresivnost kod adolescenata

Mlada osoba može:

- Prijetiti roditeljima, odraslima, autoritetima, braći ili vršnjacima
- Odbijati odgovornost za svoje bijesne i ljute reakcije
- Ponašati se pasivno-agresivno, npr. zaboravljati, pretvarati se da ne sluša, dangubiti, odugovlačiti kako bi frustrirao ili gnjavio druge
- Imati konstantno napete odnose s vršnjacima radi agresivnog reagiranja i poteškoća kontrole ljutnje
- Koristiti oružje, biti okrutna prema ljudima i životinjama, te slabo kontrolirati nagon i uz nisku toleranciju na frustraciju



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Delinkvencija u adolescenciji

- tinejdžerske godine su praćene *porastom delinkvencije*
- Kad ih se **direktno i ANONIMNO** pita o kršenju zakona, gotovo svi tinejdžeri priznaju da su počinili nekakav prekršaj, obično manji prekršaj poput krađe ili remećenja javnog reda i mira.
- **Mladi delinkvent** – mlada osoba koja krši važeće zakone nekog društva (uključuje različite oblike ponašanja – od lakših prekršaja kao što su sitne krađe, preko uništavanja privatne ili društvene imovine do pljački, teških fizičkih napada, silovanja i ubojstva)
- Za mnoge je delinkvencija „prolazna faza”, ali neki mladi nastavljaju s kriminalnom karijerom



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Odnosi s roditeljima su važni

- **Kvalitetan odnos - zaštita od problema**
 - tijekom adolescencije **kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta je dosljedno najvažniji prediktor mentalnog zdravlja**
- Mijenja se kvantiteta i kvaliteta odnosa s roditeljima
- Emocionalno „udaljavanje“, separacija
- Sukobi
- Iz hijerarhijskog u partnerski odnos
- Umjesto izravne kontrole – važno je **samootkrivanje**



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Za kvalitetan
odnos potrebno
je...

- pružiti podršku
- pokazati da nam je stalo do njih, pokazati interes za njihove interese
- iskazivati brižnost bez nametanja i ograničavanja
- otvoreno i iskreno komunicirati
- slušati više nego govoriti
- ne kritizirati ili okrivljavati, tolerirati pogreške i poticati preuzimanje odgovornosti
- imati realna očekivanja koja mogu ostvariti



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Najbolji način da se
uspješno prebrodi
razdoblje djetetove
adolescencije jest
POKAZATI
STRPLJENJE I
RAZUMIJEVANJE.

- Adolescenti nas trebaju, iako nam to najčešće ne žele priznati.



VIII. Dani strukovnih nastavnika

Šibenik, 13.-15. studenog 2024.

Imate li pitanja?



DALJNJA PROVEDBA
KURIKULARNE REFORME
STRUKOVNOG OBRAZOVANJA



Agencija za
strukovno obrazovanje
i obrazovanje odraslih



ESF+
Učinkoviti ljudski
potencijali



Sufinancira
Europska unija