

# PROMOCIJA MENTALNOG I EMOTIVNOG ZDRAVLJA UČENIKA

**Rasim Tobudić**

**U** nekim periodima svog života ljudi mogu imati mentalne i emotivne zdravstvene probleme:

- stres,
- usamljenost,
- pritisci,
- neizvjesnost,
- žalost...

Sve to može dovesti da se osjećamo:

- depresivno,
- povučeno,
- mentalno konfuzno...

Neki ljudi imaju toliko ovih problema da sebi, a i drugima izgledaju kao da su bolesni.

Međutim, proživljavanje mentalnih i emotivnih zdravstvenih problema nije uvijek i znak mentalnog zdravstvenog oboljenja.

Normalno je ponekad biti:

- tužan,
- dosadan,
- ljut,
- ili nešto ne znati.

Znatno manje *zdravo* je odbiti, zakopati ova osjećanja, jer kasnije ona mogu naći načine da se vrate u težem obliku..., kao korpa papira u kojoj je ostao opušak od cigarete.

Olport piše da je potiskivanje slično upaljenoj korpi za otpatke koju smo ostavili

u nekoj prostoriji i zatvorili vrata. Ponekad se taj plamen može sam od sebe ugasiti, ali često izaziva ozbiljnu štetu.

Treba znati da i djeca u školi doživljavaju različite krize u svom ličnom odrastanju. Tu valja dodati i neke spoljne uvjete života i rada, kao npr.:

- smrt u porodici,
- očevo napuštanje porodice,
- gubitak prijatelja,
- kruto držanje nastavnika,
- autokratski odnosi u školi,
- porodični sukobi,
- osjećanje krivice...

Mladima je potrebno pomoći da ova osjećanja razumiju te da djeluju na njih tako da se rješavaju, prevazilaze.

Zato nije uvijek prikladno da nastavnik koji želi pomoći učenicima da ojačaju mentalno i emocionalno zdravlje jednostavno kaže: "Veselite se i zaboravite na probleme".

Nastavnik mora posjedovati izvjesne vještine koje mogu pomoći njegovim učenicima da se otvore, počnu da razumijevati probleme, rješavati ih da se *povrate* od razočarenja.

Često je pri tome uloga nastavnika da odbrani pravo manjine ili čak učenike pojedince, nasuprot grupi i da kreiraju sredinu

u školi koja svakom učeniku pruži osjećaj sigurnosti i saznanje da se neko brine o njemu.

Socijalno izoliran učenik je zaista briga nastavnica te se trebaju uložiti naponi kako bi se ustanovilo zašto je on sam i da se pronađe grupa u koju bi se on mogao uklopiti.

Ukoliko škola/nastavnik ne pomogne takvom učeniku da pronađe grupu u koju bi se mogao uklopiti, ukoliko takav učenik bude prepušten sam sebi, tada on nije daleko, tada je on na ivici koja ga vodi ka grupi (zlo)upotrebe alkohola i droga.

Jedna osoba treba imati mnogo konkretnih osjećaja ljubavi i poštovanja prije nego što bude u mogućnosti cijeliti sebe. To znači da i mi uškoli to možemo i trebamo činiti.

Postoji dosta toga što škola može učiniti, a u ovo vrijeme ona to ne čini u dovoljnoj mjeri, uključujući i sposobnost nastavnika koja se ponekad naziva psihosocijalnom kompetencijom. Vještine koje pomažu da se to postigne, da se voli, da se neko osjeća sretnim i punim života, sve su to kvalitete koje škola može promovirati i kod učenika i kod nastavnika.

To znači da promoviranje mentalnog i emocionalnog zdravlja nije samo za učenike koji imaju probleme u ovoj oblasti. Promocija se odnosi na sve, što cijelu školu čini mjestom gdje se svako, uključujući i nastavnike i učenike, cijeni i poštuje, a oni koji posjećuju školu imaju osjećaj topline i živosti sredine koja pruža istinsku brigu. Nema tačnog odgovora na sve probleme ove vrste. Tolerancija i poštovanje je osnova.

Nastavnici imaju mnogo teorija o tome šta njihovi učenici osjećaju i u šta vjeruju. Razgovarali smo o tome u školi u kojoj radim. Nije bilo jedinstvenog stava.

Željeli smo unijeti promjene. Formalne metode ispitivanja stavova učenika, kao što su:

- upitnici,
- posmatranje,
- povjerljivi razgovor,
- diskusija sa učenicima o gledanom filmu, pročitanim knjigama, aktivnim zbivanjima i sl. bili su vrijedne konsultacijske vježbe koje su nam pružile osjećaj da imamo inicijativu.

Kao dopunu navedenim metodama, koristili smo projektivnu metodu *Crtaj i piši*

(Oppenheim, 1966.). Ova metoda na indirektan način otkriva načine vjerovanja i razumijevanja onoga što učenici namjeravaju uraditi.

Pričali smo učenicima kratku priču, a oni su imali zadatak da odgovore daju spontano, ne verbalno, već u obliku crtanja i pisanja.

Odgovore su davali individualno, na onoliko načina koliko ima učenika.

*Pravog odgovora nema. Svi su pravi odgovori.*

Tako su učenici imali osjećaj da mogu reći ono što misle, a ne ono što misle da je prihvatljivo nastavnicima.

Ova metoda ima i više prednosti od upitnika. Pomaže učenicima da izraze složene misli o osjetljivim i teškim temama, daje učenicima mogućnost da govore o tome što oni misle kad *neko vaših godina* možda misli i radi tako, a da oni ne moraju nikoga okrivljavati ili dovoditi u nepraviliku.

Treba reći da upotreba i procjena ove metode nije tako jednostavna.

Želimo ukazati na poteškoće na koje smo nailazili u njenoj primjeni.

– Kad od učenika tražimo odgovore u obliku crteža, neki od njih ponekad crtaju samo ono što mogu lahko nacrtati ili nešto slično tome.

– Ponekad crtaju samo ono što će izazvati odobravanje, bilo učenika, bilo nastavnika.

– Treba imati na umu da pojedini učenici imaju tendenciju da obmanjuju ili taje istinu kad je u pitanju otkrivanje sebe, pa i svojih drugova.

Ovo je naročito izraženo ukoliko vjeruju da će to dovesti do neslaganja i kritike.

Nakon više puta ponovljene upotrebe ove metode, došli smo do saznanja da je veoma važno da nastavnik prije početka rada objasni učenicima da oni bez straha mogu izraziti ono što žele te da će nastavnik poštovati njihovu anonimnost.

Kako smo to uradili ?

Tema: *Šta utiče na mentalno i emotivno zdravlje učenika?*

Uzrast učenika: 11 i 12 godina. Ukupno: 50 učenika.

Ciljevi: Da se pomogne učenicima da bolje razumiju svoje drugove, da se identificira jedan broj faktora koji možda mogu uticati na mentalno i emotivno zdravlje učenika.

Resursi: Po jedan list papira format A4 za svakog učenika, olovka i bojice.

Vrijeme rada: Jedan školski sat.

Uvodni dio: Danas ćemo vam pričati priču i postavljati pitanja u vezi sa njom. Želimo da vaši odgovori budu u obliku crteža. Ponešto možete i napisati da biste bolje objasnili crtež. Trebate znati da na ova pitanja nema tačnih odgovora. Svi odgovori su tačni. To je zato što vas pitamo o vašim osjećanjima. Trebate znati da ovo nije test. Odgovori će pomoći i vama i nama nastavnicima da bolje razumijemo jedni druge. Nije važno ukoliko neko od vas ne crta dobro. Nacrtajte onako kako znate. Možete ispod crteža dopisati riječi koje objašnjavaju vaš crtež. Vaši odgovori će biti pravi ukoliko budu samo vaši. Dakle, nema potrebe da se dogovarate.

Ukoliko imate neko pitanje, možete ga postaviti meni, ali da niko drugi ne čuje. Crteže nemojte odmah bojiti. To možete uraditi na kraju.

Kad su svi učenici dobili papir za crtanje, tražio sam da ga podijele napola, tako što će po njegovoj polovici olovkom povući jednu liniju.

Počinjemo:

1. Jednog dana vi idete kući i sretnete osobu koja je istih godina kao i vi i koja se osjeća dobro jer je zadovoljna sobom i svojim životom. Na sredini prve polovice papira nacrtajte tu osobu koja se osjeća dobro. Potrudite se da osobu nacrtate tako da se vidi da se ona osjeća dobro.

Kad učenici završe sa crtanjem, nastavljam sa pričom:

2. Ova osoba vam govori sve stvari zbog kojih se ona osjeća dobro. Pored te osobe ili okolo nje, nacrtajte te stvari koje čine da se ta osoba osjeća dobro. Pored svake stvari napišite šta je to.

Poslije završenog crtanja, nastavljam sa pričom:

3. Napuštate osobu koja se osjeća dobro i nastavljate svoj put prema kući. Odmah iza ugla susrećete osobu koja je vaših godina i koja se ne osjeća dobro. Izgleda kao da joj je svega dosta. Možda je uplašena ili zabrinuta.

Na sredini druge polovice papira nacrtajte tu osobu koja se ne osjeća dobro. Potrudite se da osobu nacrtate tako da se vidi da se ona ne osjeća dobro, da je zabrinuta.

Kad završe, nastavljam sa pričom:

4. Ova osoba vam govori zbog čega se ne osjeća dobro. Pored te osobe ili oko nje nacrtajte te stvari koje tu osobu čine da se ne osjeća dobro. Pored svake stvari napišite šta je to. To je kraj priče, ali ima još jedan zadatak.

5. U desnom gornjem uglu napišite je li ta osoba dječak ili djevojčica i koliko godina ima. Nemojte pisati ime te osobe. Zatim, pokupim crteže. Odgovori učenika i analiza rezultata: *Šta čini da se djeca osjećaju dobro?*

– Imati, dobijati, poklanjati (npr., kompjuter, bicikl, nove cipele, kućni ljubimci, skije, nova dačka torba, novi stan...);

– Imati dobre ocjene u školi (*Odlikaš sam*);

– Imati, dobiti mnogo novaca (svaki drugi učenik je nacrtao svežanj novčanica);

– Pobijediti u sportu (zlatna medalja);

– Rođendani i putovanja;

– Imati prijatelja/prijateljicu;

– Biti zaljubljen (*Lebdim*, osjećanja prema djevojci; jedan dječak navodi: *Sretna je što je mene sreća*);

– Igranje;

– Zdravlje (*Mama izišla iz bolnice, Skinuli su mi gips, Zdrav sam...*);

– Ljubav i pažnja roditelja (sretna porodica, pažnja roditelja, roditelji se vole, dobra komunikacija sa roditeljima, *Moja mama dolazi da živi sa nama, Dobila sam brata...*);

*Šta utiče da se djeca ne osjećaju dobro?*

– Učiteljica (*Moj otac mora da ide na jedan dugi put i moja učiteljica ide, ne vjerujem da će se vratiti*);

– Neuspjeh u školi (*Škola mi je katastrofa, zaboravljena zadaća, Zbog bolesti moram ponavljati razred...*);

– Sport (*Izgubio sam boks-meč*);

– Brine me politika;

– Komšije me zabrinjavaju;

– Lični izgled (*Ružna sam...*);

– Smrt, tuga (*Umrla mati, Umrla mamina mama, Umro djed, Umrli su moji roditelji...*);

– Simpatije, prijateljstvo (*Sam sam, Osoba koju volim odbija me od sebe, Niko me neće, Nemam drugara, Izgubio sam povjerenje u drugove, Posvađala sam se sa simpatijom*; jedna djevojčica navodi: *Vidjela sam te sa onom curicom kako se sankoš, a ja nisam mogla, slomila sam nogu*);

– Zdravlje (*Moram ići doktoru, Ruka mi je slomljena, Zbog anemije, Imam ospice, Imam jednu bolest...*);

– Problemi u porodici (Svađa, roditelji neraspoloženi i ljuti, roditelji se razvode – zašto?; *Nemam oca i mamu, Otac je u zatvoru, Posao moje mame, Moja mama imala saobraćajnu nesreću, Sestru udarilo auto, Moja mama puši i otišla je u bolnicu, Roditelji idu na more, a ja ne smijem, Seka mi plače čitav dan, Tata otišo, Mama ne može naći posao, Napali nas lopovi, Nemam svoje kuće...*);

– Nasilje (razbijen televizor, roditelji nisu platili zadnju ratu za kuću...).

Za sve ove i slične situacije, najčešće se upotrebljavaju izrazi *normalne krize* ili *normalni stresovi* u razvitku mladih.

Odgovori učenika kazuju da su mladi danas više okruženi materijalnim dobrima, da imaju širi obim zabave, žive u klimi veće otvorenosti prema *zaljubljanju* nego što je to bilo u vrijeme njihovih roditelja i nastavnika.

Ovo je značajno saznanje, jer pokazuje da oni imaju drukčije vrijednosti i stavove od onih koje imaju odrasli, sa kojima oni dolaze u kontakt. Široko je područje života i rada u kojima se mladi ne osjećaju dobro.

Nesumnjivo, oni najviše brige pokazuju za članove svoje porodice. Iz odgovora se vidi da ih ne mimoilazi gotovo nijedan porodični problem. Oni se brinu i kad je otac bolestan, kad nemaju kuću, stan, kad se roditelji razvode... Dakle, brinu ih i oni događaji koji ne ovise od njih i na koje oni ne mogu uticati.

Nastavnici su impresionirani dubinom i složnošću znanja i mišljenja koje njihovi učenici iznose. Očekujemo da će posljedica toga biti veći nivo razumijevanja problema i poteškoće njihovih učenika.

Vrijedilo bi ispitati u školama kako nastavnici reagiraju kad učenik razbije stolicu. Ljutnja, praskanje, vikanje...ne pomažu. Moje iskustvo govori da u tom slučaju nastavnik mora obratiti pažnju na učenikova osjećanja.

Ovo saznanje pomoći će nastavnicima da planiraju nastavne sadržaje i podučavanje vode na način koji svakom učeniku omogućava da bude uključen i motiviran. Da obrate pažnju na njegovanje zdravog prilagođavanja životnim teškoćama i radostima.

Nema pouzdanih podataka kako i koliko škola pomaže mladima da se *povrate od razočarenja*. Je li dovoljno to što većina nastavnika (pedotropa) *razumije* svoje učenike kad se nalaze u ovim situacijama?

Pogotovo nema odgovora na pitanje kako se nastavnici osjećaju dok njihovi učenici prolaze kroz ove krizne periode. »Danas sam se nasikirala«, kaže nastavnica, «mama jednog učenika je teško bolesna» (B.Rakić, *O duševnom zdravlju nastavnika gotovo da se i ne piše*).

Naše iskustvo govori da su mladi u takvim slučajevima skloni tražiti pomoć, da diskutiraju o sebi i svojim problemima. Oni, pri tome, vrlo često iznose i pritužbe da im u velikoj mjeri nedostaju razgovori i povjerljiva obraćanja nastavniku. »Gotovo je opće zapažanje mladih da je, u ovo vrijeme prezaposlenih roditelja, škola, pa i porodica gotovo *gluha* za takve probleme mladih«.

S druge strane, neminovno se nameće pitanje: Do koje mjere mi nastavnici u školi trebamo ići, a da ne prezaštitimo učenika?

Izgradnja samopouzdanja može biti krajnja mjera.

«Mali Sinklere, pazi! Ja ću morati otići. Možda ću ti ponekad opet ustrebat, protiv Kramera ili inače. Ako me tada pozoveš, ja ti neću doći tako grubo, jašuci na konju ili željeznicom. Morat ćeš tada oslušivati u sebi samome i opaziti ćeš da sam ja u tebi unutra» (Herman Hesse, *Demijan*).

#### LITERATURA:

1. Olport, Gordon, "Sklop i razvoj ličnosti", Beograd, 1969.
2. Oppenheim, A.N., "Pravljenje upitnika i mjerenje stava", 1966.
3. Rakić, Branko, "Procesi i dinamizmi vaspitnog djelovanja", Sarajevo, 1976.
4. Biler, Šarlota i drugi, "Problemi djetinjstva i učitelj", Titograd, 1962.
5. Hesse, Herman, "Stepski vuk", Beograd, 1978.

## Summary

PROMOTING MENTAL AND EMOTIONAL WELLBEING OF  
PUPILS  
TOWARDS CREATING A HEALTHY SCHOOL

## Rasim Tobudic

The author promotes mental and emotional wellbeing of teachers and pupils in an effort directed towards creating a healthy school. He used a projection method called "Draw and Write" to offer proofs that pupils, during their growth, pass through critical periods. The analysis of the pupils' answers demonstrated that young people today have a very different values and attitudes from the grownups they come in contact with. The young people care most for the members of their families. They care when "father left", and when "mother cannot find a job", they say they worry about politics... they also worry about the events they cannot control and cannot influence. These findings help teachers to have more understanding for "normal crisis" and "normal stresses" their pupils go through. They help teachers plan a learning process in a way that would enable each pupil to be involved and motivated. The author explores the question of how far can the teachers go in a teaching process without overwhelming pupils. Self-confidence building can be an ultimate measure.

## موجز

تشجيع الصحة الذهنية والعاطفية عند التلاميذ  
من أجل مدرسة سليمة صحيا

راسم تابوديتش

يبحث الكاتب - في معرض إنشاء مدرسة سليمة صحيا - عن أسلوب لتشجيع الصحة الذهنية والعاطفية عند المعلم والتلميذ. ولقد استفاد الكاتب من طريقة "ارسم واكتب" لكي يبرهن على أن التلاميذ - أثناء نموهم - "يمرون عبر فترات حرجة". وأظهر تحليل الإجابات التي قدمها التلاميذ بأن الصغار اليوم يمتلكون قيما تختلف كثيرا عن تلك القيم التي يمتلكها البالغون الذي يحتكون بهم. وأكثر من يهتم بهم الصغار هم أعضاء أسرهم. فهم يهتمون عندما "يذهب الأب" وعندما "تفشل الأم في الحصول على عمل"، ويتحدثون عن اهتمامهم بالسياسة وبالأحداث التي لا تخصهم ولا يمكنهم التأثير عليها. وتساعد هذه المعلومات على أن يكون المعلمون على درجة أعلى من الفهم "للأزمات الطبيعية" و "الهزات الطبيعية" التي يتعرض لها التلاميذ. كما أنها تساعد المعلمين على تخطيط محتويات الدروس وإدارة دراستهم للتلاميذ بطريقة تمكن كل تلميذ من أن يكون نشيطا ومتشجعا. كما يطرح الكاتب السؤال التالي: إلى أي حد ينبغي علينا نحن المعلمين أن نذهب دون أن نغالي في حماية التلاميذ؟ إنشاء الثقة بالنفس هي المقياس الأبعد الذي يمكن الذهاب إليه.