



STATUS **M**

Karte pričalice

Karte za rad s mladima na temi
mentalnog zdravlja



Karte su izrađene unutar projekta Budi muško (UP. 04.2.1.11.0115).
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt je sufinancirao Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.
Projekt je sufinanciran sredstvima Grada Zagreba.
Za više o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr.

Sadržaj Karata pričalica isključiva je odgovornost Statusa M i Zagrebačkog psihološkog društva.

Uputa za korištenje Karata pričalica

Predstavljamo vam Karte pričalice - alat za rad s mladima na temi mentalnog zdravlja!

Kako koristiti Karte pričalice?

Karte su namijenjene osobama koje rade s mladima, u udrugama, organizacijama, školskim okruženjima, itd., a žele s mladim osobama raditi na temi mentalnog zdravlja.

Karte su podijeljene u četiri kategorije: Emocije, Misli, Tijelo i Ponašanje, jer se naše funkcioniranje može podijeliti na ta četiri područja. Uz navedene kategorije, tu su i Karte za započinjanje razgovora (9 karata), koje nam mogu pomoći u korištenju karata.

Karte se mogu koristiti tako da se bavimo samo jednom kategorijom (npr. razgovaramo o emocijama) ili da npr. određenu situaciju koju donese mlada osoba „provučemo“ kroz sve četiri kategorije (npr. osjeća se loše posljednjih tjedan dana – koje emocije se javljaju, koje misli prolaze kroz glavu, što osjeća u tijelu i što radi).

Kombiniranjem karata iz različitih kategorija možemo u radu s mladima proći situacije koje su za njih emocionalno značajne i pomoći im da osvijeste i povežu svoje misli, emocije, tjelesne senzacije i postojeće strategije suočavanja te, ako je potrebno, usvoje nove, korisnije strategije. Također, karte mogu pomoći u psihoedukaciji o pojedinim emocijama ili podučavanju kako možemo preispitati svoje uznemirujuće misli i usvojiti umirujuće odgovore na njih.

Kategorija "Misli" (17 karata)

U kategoriji "Misli" ukupno je 17 karata. Jedna karta prikazuje na koji način su povezane misli, emocije, tjelesne senzacije i ponašanje. Njihovo prepoznavanje u nekoj situaciji koja je mladu osobu uznemirila, može joj pomoći da sebe bolje razumije. Na primjer, ovisno o tome kako procijenimo neku situaciju, odnosno što o njoj mislimo, javlja se određena emocija koja pak sa sobom nosi određene senzacije u tijelu, a na sve to obično odgovaramo nekim ponašanjem. Promjena u nekoj od točaka

kruga, mijenja njegov tijek.

Na ukupno 16 karata prikazani su primjeri čestih misli. Najvažnija je poruka mladima, za kategoriju "Misli", da naš um stalno proizvodi gomilu misli. Ako bismo pokušali u samo jednoj minuti bilježiti naše misli, ne bismo ih mogli sve zapisati. Neke od tih misli su točne, neke nisu. Neke misli su objektivnije, poput "Danas je sunčan dan", a neke su odraz naše subjektivne procjene situacije. Kada se osjećamo ljuto, tužno ili tjeskobno, naše misli mogu biti iskrivljene na različite načine. Na primjer, kada smo ljuti, često pretpostavljamo tuđe loše namjere pa mislimo "Namjerno mi to radi!" ili generaliziramo tuđa ponašanja na sve situacije pa mislimo "Nikad ne mogu računati na tebe." Kada se osjećamo tužno često možemo misliti "Nikome nije stalo do mene.", a kada se osjećamo tjeskobno često precjenjujemo vjerojatnost negativnih scenarija (npr. "Sigurno ću se osramotiti.") ili pak podcjenjujemo svoje kapacitete da se nosimo sa situacijom (npr. "Neću to moći izdržati."). Ne možemo utjecati na ono što mislimo, ali možemo prepoznati misli koje nas uznemiruju i/ili koje su iskrivljene i zauzeti kritičniji stav prema njima, odnosno ne povjerovati u svaku misao. Kada pričamo s mladima o mentalnom zdravlju očekivano je da ćemo doći i do teških i vrlo negativnih misli. Uloga voditelja/ice je da normalizira da nekad o sebi ili drugima mislimo negativne stvari, da provjeri postoji li u grupi još netko tko tako razmišlja o sebi i da ponudi prostor mladoj osobi da podijeli svoje misli, kako se osjeća kada tako misli o sebi i što obično radi. Korisna je vježba "Pitaj prijatelja" iz kartica "Ponašanje", koja se može sugerirati u situacijama teških misli, te se može predložiti da mlada osoba, do sljedećeg susreta, s bliskom osobom po izboru provjeri što misli o njemu/njoj.

Kategorija "Emocije" (17 karata)

U ovoj kategoriji nalazi se 17 karata na kojima su osnovna pojašnjenja svake emocije i jedna

karta s termometrom emocija pomoću koje mlada osoba može odrediti intenzitet emocije koju osjeća.

Svijest o našim emocijama, ugodnim i neugodnim, važan je dio mentalnog zdravlja. Emocije su važan kompas u našem životu, signaliziraju nam jesu li naše potrebe zadovoljene, u kakvom smo odnosu s okolinom i drugo. Sve emocije sastavni su dio života i, za naše mentalno zdravlje, važno je primijetiti promjenu u svom emocionalnom stanju, prepoznati emociju i potrebu te ih podijeliti s okolinom na primjeren način. Izražavanje emocija važan je temelj dobrih, bliskih odnosa jer je pokazivanje ranjivosti i autentičnost oko toga kako se osjećamo preduvjet povezivanja s drugima.

Kategorija "Tijelo" (20 karata)

U ovoj kategoriji nalazi se ukupno 20 karata: devet karata s napisanim različitim tjelesnim senzacijama, deset karata sa simbolima koji mogu predstavljati različite tjelesne senzacije te jedna karta sa siluetom ljudskog tijela na kojoj mlada osoba može pokazati gdje osjeća određenu tjelesnu senzaciju.

S obzirom na to da su tijelo, emocije, misli i ponašanje povezani, u situacijama intenzivnih emocija, osjećamo i različite tjelesne senzacije. Na primjer, kada nas uhvati trema prije usmenog odgovaranja, možemo osjetiti napetost u želucu ili znojenje dlanova. Ako se jako naljutimo na prijateljicu, možemo osjetiti pritisak u glavi i/ili žarenje u obrazima. Jedna od prvih stvari koje možemo napraviti kada se osjećamo uznemireno, jest umiriti naše tijelo, na primjer polaganim i dubokim disanjem iz trbuha, umjesto ubrzanog i plitkog disanja koje se tada javlja. Također, briga o vlastitom tijelu, poput dovoljno spavanja, fizičke aktivnosti, dovoljno vode i hrane, važan je preduvjet i mentalne dobrobiti.

Kategorija "Ponašanje" (24 karte)

U ovoj kategoriji nalaze se ukupno 24 karte. Na 12 karata nalaze se različiti česti načini suočavanja s intenzivnim emocijama te mlada osoba može izabrati onaj način koji najviše odgovara tome kako se ponaša u određenoj situaciji. Na još 12 karata nalaze se različite kratke vježbe i strategije koje mogu pomoći u

nošenju s neugodnim emocijama, situacijama i stanjima koje mlada osoba može probati i vidjeti što mu/joj najviše koristi.

Ovisno o tome kako se osjećamo, bismo kako se ponašamo i nosimo s određenim situacijama i emocijama. Postoje više i manje korisni načini nošenja s neugodnim emocijama. Korisni su oni koji i kratkoročno i dugoročno pomažu u nošenju s emocijama i uznemirujućim situacijama te nam paralelno ne nanose štetu, poput razgovora s osobom od povjerenja, fizičke aktivnosti ili dubokog disanja. Nekorisni načini, kao što su na primjer konzumacija sredstava ovisnosti, izbjegavanje ili izoliranje od drugih, najčešće pružaju samo kratkoročno olakšanje, a dugoročno još više narušavaju mentalno zdravlje. Ponašanje je dio našeg funkcioniranja na koji najviše možemo utjecati. Ne možemo utjecati na to kako se osjećamo, a ne možemo kontrolirati ni svoje misli, možemo ih kritički sagledati i ne povjerovati u svaku misao. Ono što možemo je izabrati što ćemo napraviti. Naravno, potpuno je u redu i očekivano da u tim izborima i griješimo, da ne znamo uvijek što je najbolje, da nas nekad neugodne emocije preplave i teško nam je napraviti nešto korisno za sebe, ali važno je da nastojimo pratiti sebe, bolje se razumjeti i učiti nove načine suočavanja koji nam pomažu.

U nastavku donosimo prijedloge nekoliko ideja kako se Karte pričalice mogu koristiti u radu s mladima, osim aktivnosti koje već postoje u kartama za započinjanje razgovora.

1. Kada se tako osjećamo?

Svatko u grupi izvuče po jednu kartu iz kategorije emocija. Ako je grupa veća, može se raditi u paru tako da svaki par izvuče po jednu kartu. Svaka osoba/par pokuša se sjetiti što više situacija u kojima se neka mlada osoba može osjećati na taj način (npr. što više situacija u kojima se netko od njihovih vršnjaka može osjećati ljubomorno). Primjeri za svaku emociju nakon toga se podijele u većoj grupi. Za svaku emociju i ostatak grupe pita se ima li tko od njih još neke primjere te žele li podijeliti neki svoj primjer. Ova aktivnost dobra je za početak rada s Kartama pričalicama jer se razgovor o emocijama može započeti kroz tuđe primjere, a opet ostavlja prostor da se podijele i osobni primjeri.

2. Povezanost misli, emocija, tijela i ponašanja

Na jednom ili više primjera voditelj/ica prikaže povezanost misli, emocija, tijela i ponašanja s kartama. (Npr. Misao: "Nikome nije stalo do mene."; Emocija: Tuga; Tjelesna senzacija: Pritisak u prsima; Ponašanje: Plakanje, povlačenje u sebe). Nakon toga članove grupe pozove se da, ako žele, podijele neke situacije koje su ih uznemirile i izazvale im neugodne emocije ili pak izazvale neku ugodnu emociju. Na osobnim se primjerima, uz pomoć voditelja/ice, prepoznaju misli, emocije, tjelesne senzacije i ponašanje. Na kraju svatko pokuša na nekom svom primjeru situacije koja je izazvala intenzivniju emociju odrediti koje su bile misli, koja emocija se pojavila, što se događalo u tijelu i što je napravio/la. Za rad na osobnim primjerima ne moraju se koristiti karte jer je, naravno, primjera mnogo više nego karata. Svatko može zapisati i/ili usmeno prezentirati svoj primjer.

3. Što radimo kad nam je teško?

Voditelj/ica raširi karte 12 čestih ponašanja po podu. Grupa ima zadatak razgledati karte i svatko treba stati pokraj karte s onim ponašanjem koje najčešće radi kada mu/joj je teško. Nakon toga isto rade za ponašanje koje im je najkorisnije i koje im najviše pomaže kada im je teško. Diskutira se o tome oko kojih ponašanja je bilo najviše, oko kojih najmanje osoba. O čemu to ovisi? Kako su oni zadovoljni s načinima kako si pomažu kad im je teško? Što bi htjeli raditi više/manje? Na kraju se izvuku 3 kartice s 12 umirujućih vježbi i isprobaju u cijeloj grupi kao dodatne ideje kako si pomoći. Važno je grupi uvijek napomenuti da ne treba svima sve odgovarati, da je skroz u redu da im neka vježba ne pomaže ili im se ne sviđa.

4. Spoji što više kombinacija

Veća gupa podijeli se u nekoliko manjih grupa po 3-4 sudionika/ice. Karte se rašire prema kategorijama (osim umirujućih vježbi i karata za započinjanje razgovora). Svaka grupa ima zadatak u 3 minute pronaći što više smislenih kombinacija misli, emocija, tjelesnih senzacija i ponašanja. Primjeri kombinacija predstave se u većoj grupi i diskutira se s grupom o tome kako su surađivali tijekom pronalaska kombinacija, jesu li imali neku strategiju, kako im je bilo dogovarati se, jesu li doživjeli nekad nešto slično kombinacijama koje su izabrali. Na kraju je važno podsjetiti kako su naše misli, emocije, tijelo i ponašanje povezani, i kako

vježbanjem prepoznavanja što se s nama događa na sve te četiri razine, možemo bolje razumjeti sebe i druge te vidjeti kako je normalno imati vrlo različite doživljaje.

Želimo vam korisno i zabavno upoznavanje unutarnjeg svijeta mladih kroz Karte pričalice!

Autorice:

Lana Gjurić, mag. psych

Marina Milković, mag. psych