



Mirza Sarajlic

30.11.2025. 09:02

Pogledano: 56 puta

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I MLADIH

Radionica je obradila funkcionisanje mozga tinejdžera, rane znakove teškoća (emocije, ponašanje, tijelo) i usvajanje jedne od komunikacijskih tehnika: zrcaljenje. Osnovna poruka je da je 'u redu ne biti u redu'.

**Radionica za roditelje:
Kako prepoznati teškoće s
mentalnim zdravljem kod
djece i mladih te kako
reagirati?**

**JU Gimnazija „Mustafa Novalić” Gradačac
27.11.2025**

Voditelj: Sarajlić Mirza

27.11.2025

Radionica, koju sam osmislio i vodio, fokusirala se na pokušaj osnaživanje roditelja ali i mene kao nastavnika, za efikasno prepoznavanje i reagiranje na teškoće kod adolescenata.

Ključne Teme i Aktivnosti

1. Biološka Osnova Reakcija

Objašnjena je kompleksna biološka osnova emocija, fokusirajući se na borbu između Amigdale (alarmni sistem) i Prefrontalnog Korteksa (PFC) (centar za logiku). Istaknuta je poruka: "U redu je ne biti u redu".

2. Tri Područja za Prepoznavanje Znakova

Učesnicima su predstavljena tri ključna područja u kojima se manifestuju teškoće:

Emocije: Ekstremna tuga, anksioznost, razdražljivost.

Ponašanje: Izolacija, agresija, promjene u spavanju/jelu.

Tijelo: Česte, neobjašnjive glavobolje ili mučnine.

3. Komunikacijska Tehnika: Zrcaljenje

Naglašena je važnost aktivnog slušanja umjesto nuđenja brzih rješenja. Predstavljena je tehnika Zrcaljenja (Mirroringa) – potvrđivanje djetetovih osjećaja korištenjem fraze: "Čini mi se da..."

Praktičan Rad: Kroz simulacije u manjim grupama, roditelji su pokušali odmah primijeniti tehniku zrcaljenja, čime je radionica dobila jaku praktičnu komponentu.

Tags

Praktični radovi

Aktivnosti u zajednici

#psihologija

Collections

Odgojne strategije

Objava