

Siniša Brlas i Ivana Martinušić objavili izuzetno koristan vodič za studente

„Kako prevladati ispitnu tjeskobu“

Nakon što je u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Viroviticu promoviran vodič za pomoć u ublažavanju tjeskobe koja se kod učenika i studenata pojavljuje prije i tijekom polaganja ispita, ovaj jedinstveni vodič predstavljen je i na nacionalnoj razini. Na 23. konferenciji hrvatskih psihologa, koja je održana u Šibeniku, vodič je hrvatskoj stručnoj javnosti predstavio jedan od autora, profesor psihologije Siniša Brlas.

Vodič pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ napisali su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić. Koncipiran je tako da nakon uvodnog pojašnjavanja temeljnih pojmoveva učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja mladih u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama.

Pologanje ispita tijekom školovanja i/ili studiranja redovito je i ubičajeno ponašanje učenika i studenata i ono je usmjereni postizanju uspjeha te je način i sredstvo dolaženja do konačnoga cilja školovanja ili studiranja (stjecanje određene razine kvalifikacije). Školovanjem ili studiranjem željena kvalifikacija postaje (stečena) potreba, ali na putu ostvarivanja ove potrebe učenike i studente čekaju mnoge prepreke i kušnje, među kojima su i ispitni. Ispitna situacija vrlo je zahtjevna i često dovodi u stanje čuvstvene napetosti, neugode, nemira i tjeskobe, odnosno u stanje frustracije pa i stresa, a to može ozbiljno ugroziti psihički integritet i mentalno zdravlje mladih. Za učenike i studente u ispitnoj situaciji nije poželjno da su izloženi visokoj razini tjeskobe, jer to nije dobra prognoza za uspjeh na ispitu. Stoga im je važno pomoći razvijati toleranciju na stres i frustraciju i poučiti ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći.

PUBLIKACIJA KORISNA STUDENTIMA, ALI I ŠKOLARCIMA

Publikacija je usmjerena pokušaju da se proaktivna skrb o mentalnom zdravlju usmjeri i studentskoj populaciji, iako su preporuke u njoj primjenjive i na učenike u školama. Publikacijom se nastoji zaokružiti pristup



specifičnoj proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju mladih koja je opisana smjernicama za mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine.

Publikacija je džepnog formata kako bi bila praktična i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Valja naglasiti kako se radi o vrlo inovativnom i ustvari jedinstvenom vodiču u našoj zemlji pa smo ponosni što su autori i izdavači upravo iz Virovitičko-podravske županije.

Vodič je ujedno i šesta publikacija u okviru jedinstvenog projekta koji se pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ od 2010. godine provodi u našoj zemlji. Publikacije unutar navedenog projekta primjer su ujedno i međusektorske suradnje u skribi o mentalnom zdravlju različitim skupinama; najmlađih predškolske dobi, učenika te odraslih. Promocija vodiča u Viroviticu označila je ujedno i početak nove akademске godine kao i rad savjetovališta za studente pri Visokoj školi, ali istovremeno je to bio i način obilježavanja Svjetskoga dana mentalnog zdravlja.

Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem pojavnosti među studentima su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Viroviticu i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije. (zavod za javno zdravstvo sv. rok vpž)

DRUŠTVO MULTIPLE SKLEROZE VIROVITIČKO-PODRAVSKE ŽUPANIJE ORGANIZIRALO JAVNU TRIBINU

„Poticanje suradnje i volonterstva u organizacijama civilnog društva“

U organizaciji Društva multiple skleroze Virovitičko-podravske županije u bivšem Domu HV-a u Viroviticu održana je javna tribina pod nazivom „Poticanje suradnje i volonterstva u organizacijama civilnog društva“. Tribinom se u lokalnoj zajednici nastojalo povećati vidljivost partnerskih organizacija Saveza društava multiple skleroze Hrvatske, pokazati što rade te organizacije i tko su zapravo osobe s multiple skleroza. Opći cilj projekta je unapređenje sposobnosti udruga osoba s invaliditetom za pružanje socijalnih i volonterskih usluga te jačanje partnerstva na lokalnom nivou.

Na tribini je predstavljen projekt Saveza društava multiple skleroze Hrvatske „SOS za MS – podrška i razvoj socijalnih usluga i inkluzivnog volonterstva“ financiranog iz Europskog socijalnog fonda, projekt koji je započeo u prosincu 2014. godine, a vrijednost mu je 522.423 kune. Također je predstavljen i



rad Društva multiple skleroze Virovitičko-podravske županije na projektu, "Vodič za udruge osoba s invaliditetom", izdan u sklopu projekta, i suradničke organizacije na projektu. Voditeljica projekta je koordinatorica programa i projekta u Savezu društava multiple skleroze Hrvatske Tanja Malbaša. -Osobe s multiprom sklerozi nailaze na niz prepreka, najčešće pitanje je kako ostvariti svoja prava unutar sustava socijalne skrbi. Neprestano radimo na tome da osobe s multiprom sklerozi budu u posebnoj grupaciji

osoba s invaliditetom s obzirom na to da je to bolest s tisuću lica. Savez društava multiple skleroze Hrvatske vodi bazu podataka, jedini vjerodostojni registar oboljelih u RH, u koji se oboljeli od multiple skleroze učlanjuju dobrotoljno. Trenutni broj oboljelih u našoj bazi podataka je više od 2.600, a procjenjuje se da u Hrvatskoj ima oko 4.000, dok je u Virovitičko-podravskoj županiji evidentirano 35 oboljelih - rekla nam je Tanja Malbaša zadovoljna odazivom na tribinu održanu u Viroviticu.

Željka Đaković



Edukacija za volontere Verande "Bolje planiranje i vođenje radionica"

U prostorima udruge Veranda održana je još jedna edukacija za volontere pod nazivom "Bolje planiranje i vođenje radionica".

Budući da su volonteri i vršnjački edukatori, a to uključuje i provedbu radionica, vježbali su koje osobine mora imati dobar edukator te usvojili teorijska saznanja o tome što je radionica, koja je svrha i cilj kod pripreme te kako strukturirati radionicu, kao i prevladati poteškoće na koje može naići voditelj radionice. Volonteri Verande tako su postali bogatiji za još jednu edukaciju, a svojim vršnjacima prezentirat će naučeno i primjenjivati u svakodnevnom vršnjačkom ophodenju. (www.veranda.hr)



Radionica poticanja kreativnosti mladih

U prostoru udruge Veranda održana je radionica poticanja kreativnosti mladih. Mladi su otkrili svoje talente te uvidjeli važnost razvijanja kreativne inteligencije u svakodnevnom životu, a tijekom radionice otkrili su čari recikliranja starog otpada. Učeci o vlastitoj kreativnosti, mladi će sa sobom ponijeti kreativni duh te nastaviti razvijati svoje kreativne vještine, kao i uključiti ostale mlade iz svoje socijalne mreže u kreativni svijet.

Kreativnost je važna u prevenciji ovisnosti svih oblika, kao i iskorištanju slobodnog vremena, prevencija nepoželjnih oblika ponašanja. Kreativnost je vrlo dobar medij za rad s mladima, a oni su pokazali kako se može na zanimljiv način iskoristiti sav potencijal dosad otkriven, ali i neotkriven. (www.veranda.hr)