

PEDAGOŠKI

BROJ 1/2026

KOMPAS

ČASOPIS ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE

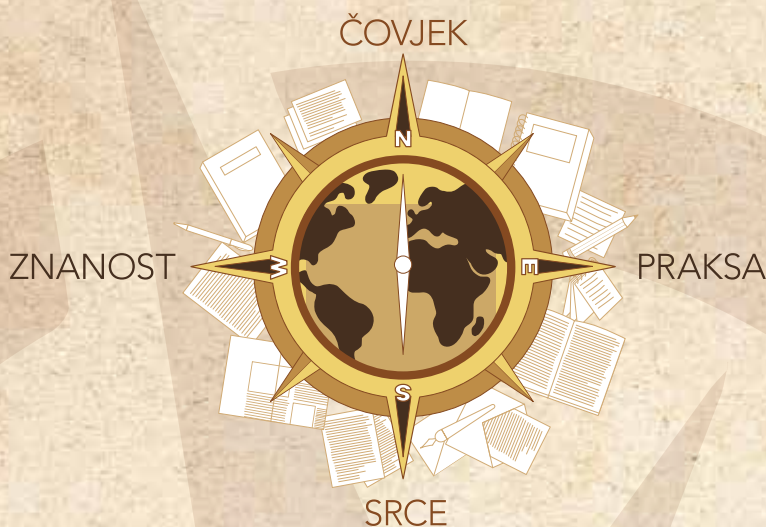
ISSN 3102-5595



KOVAČIĆ
KONZALTING

PEDAGOŠKI KOMPAS

ČASOPIS ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE



Svijet se mijenja brže od školskih programa. Informacija je previše, a pravih putokaza premalo. **Pedagoški kompas** novi je glas u odgoju i obrazovanju koji spaja znanost, praksu i srce.

Zašto čitati Pedagoški kompas?

- **Izvan okvira:** Istražujemo ono što se može, a ne samo ono što se mora.
- **Cjelovit put:** Povezujemo prve korake u vrtiću s izazovima fakultetskih dvorana.
- **Most znanja:** Pretvaramo znanost u rješenja primjenjiva već sutradan.
- **Glas zajednice:** Od odgojitelja i profesora do same djece.
- **Čovjek u središtu:** Fokus na emocionalnu inteligenciju i karakter, a ne samo na ocjene.

„Pedagogija više nije samo skup pravila, već živi organizam koji čuva ono najvažnije – čovjeka.“

Pronađite svoju stranu svijeta u sustavu koji se ne prestaje vrtjeti.

PREBILJEŽI SE I POSTANI DIO ZAJEDNICE KOJA USMJERAVA PROMJENE.

NAPOMENA ZA PRETPLATNIKE:

Za korisnike časopisa „Poslovni edukator“, Pedagoški kompas potpuno je **BESPLATAN!**

SADRŽAJ

RIJEČ UREDNICE

Zašto nam je potreban Pedagoški kompas?

- *Ela Kovačić*

MEĐUNARODNO OBRAZOVANJE

Usporedba studiranja i rada u RH, BiH, Sloveniji
i Kuvajtu: Gdje je Hrvatska danas?

- *Jurica Botić i Ela Kovačić*

Studiranje u Barceloni:

Najbolja životna lekcija izvan zone komfora

- *Kalista Galić i Gabriela Kovačić*

Iz Trogira do vrha berlinske scene

- *Domina Skoko i Ela Kovačić*

PROFESIONALNI RAZVOJ

Ključ uspjeha:

Kako razviti svoje vještine i inspirirati učenike

- *Katarina Grgec, prof.*

DJEČJA PRAVA

Kada „zaštita” djeteta prelazi u kršenje njegovih prava

- *Ana Babić Pezo, konzultantica za zaštitu
dječjih prava*

INKLUZIVNI PUTOKAZI

Učenici s poremećajem iz spektra autizma u školi:

Primjer dobre prakse iz OŠ Voštarnica, Zadar

- *Irena Dukić, spec. paed.
ravnateljica OŠ Voštarnica – Zadar*

MENTALNO ZDRAVLJE

Anksioznost kod djece:

Gdje prestaje razvoj, a počinje poremećaj

- *Izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, dr. med.* 28

Tko je i čime se bavi:

izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, liječnik psihijatar
i subspecialist dječje i adolescentne psihijatrije

- *Izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, dr. med.* 32

PSIHOLOGIJA

Samopoštovanje:

5 Vječna borba između unutarnjeg kritičara i podrške
- *Josipa Mandarić Đorđević* 34

Dosada

6 - *Ana Jerković* 38

ORGANIZACIJSKA KULTURA I DOBROBIT

U svijetu rokova i očekivanja:

Očuvanje mentalnog zdravlja u vrtiću i školi

11 - *mr. sc. Darko Sambol, prof. psiholog savjetnik,
organizacijski konzultant* 41

14 PEDAGOŠKI HORIZONTI I INOVACIJE

MEMORY LANGUAGE CARDS:

Didaktičke jezične memorijske kartice za rano učenje
jezika i razvoj kognitivnih sposobnosti djece

17 - *dr. Zdravka Grđan* 44

KARIJERA I TRŽIŠTE RADA

Između diplome i tržišta

20 - *Luka Serdarević, mag. physioth.* 48

Od vizije do ostvarenja ciljeva:

Kako mladenačka proaktivnost i tradicijski obrt
stvaraju novu vrijednost

- *Ela Kovačić, dipl. iur.* 50

FINANCIJSKA PISMENOST

Prvi koraci u svijetu rada:

Učenički i studentski poslovi

24 - *Toni Milun, prof.* 54

Financijska pismenost

- *Toni Milun, prof.* 59

ZDRAVLJE I ESTETIKA

Estetika i ortodontcija

- *Petra Mendeš, dr. dent. med.* 63

KULTURA

Posjetio je najbolje svjetske muzeje, a onda u Zagrebu otvorio muzej u koji dolaze iz cijelog svijeta

- Zdravka Grđan i Darko Dovedan, profesor povijesti umjetnosti i diplomirani muzeolog

66

PEDAGOŠKI VIDICI KOVAČIĆ KONZALTINGA

Slikovnica koja povezuje generacije

- Kako su jedna odgojiteljica i jedno dijete oživjeli baštinu

- Ela Kovačić i Ivana Lučin

69

DJEČJI SABOR

Život je šah, ljuljačka i srce dobrote

- Ela Kovačić

72

O UREDNICI

S uredničkog stola

- Ela Kovačić

73

IMPRESSUM**PEDAGOŠKI KOMPAS**

Časopis za pedagogiju i edukaciju

Broj 1 / lipanj 2026.

ISSN 3102-5595

UDK 37

Nakladnik:

Kovačić konzalting d.o.o.

Ivana Gundulića 3, 21220 Trogir

Tel: 021/208-976

OIB: 79608058419

e-mail: kovacic.konzalting@gmail.com

IBAN: HR6623400091110841586

Za nakladnika:

Ela Kovačić, dipl. iur.

UREDNIŠTVO I SURADNICI**Glavna urednica:**

Ela Kovačić, dipl. iur.

Urednici savjetnici:

- dr. Zdravka Grđan, prof.
- doc. dr. sc. Jurica Botić
- Gabriela Kovačić

Autori i suradnici:

- doc. dr. sc. Jurica Botić
- Kalista Galić
- Gabriela Kovačić
- Domina Skoko
- Ela Kovačić
- Katarina Grgec, prof.
- Ana Babić Pezo, prof.
- Irena Dukić, spec. paed.
- izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, dr. med.
- Josipa Mandarić Đorđević, prof. psihologije
- Ana Jerković, prof. psihologije
- mr. sc. Darko Sambol, prof. psiholog savjetnik
- dr. Zdravka Grđan, prof.
- Luka Serdarević, mag. physioth.
- Toni Milun, prof.
- Petra Mendeš, dr. dent. med.
- Darko Dovedan, prof. povijesti i umjetnosti
- Ivana Lučin

Lektura:

Karmen Nakić, prof.

TISAK I DISTRIBUCIJA**Dizajn znaka Pedagoški kompas:**

Domina Skoko

Dizajn i priprema za tisak:

Artworkks, vl. Kristijan Kuliš
i Ela Kovačić

Tisak:

Printera grupa d.o.o.

Cijena godišnje pretplate:

80,00 EUR (PDV uključen u cijenu)

Napomena za pretplatnike:

Za pretplatnike časopisa
Poslovni edukator – **GRATIS!**

Pravna napomena:

Tekstovi objavljeni u časopisu izražavaju mišljenje autora i ne moraju se nužno podudarati s mišljenjem uredništva. Zabranjena je svaka reprodukcija teksta i slika bez prethodnog odobrenja nakladnika. Nakladnik može odobriti korištenje teksta i slika uz naknadu ili gratis, ovisno o vrsti i svrsi objave.

ZAŠTO NAM JE POTREBAN PEDAGOŠKI KOMPAS?

— *Ela Kovačić*

Dragi čitatelji, dobrodošli na prve stranice *Pedagoškog kompasa*!

Pred vama je prvi broj časopisa koji je nastao iz jedne jednostavne, ali snažne potrebe za jasnim putokazom u dinamičnom i često izazovnom svijetu odgoja i obrazovanja. U vremenu kada smo preplavljeni informacijama, a rijetko imamo vremena za duboko promišljanje, *Pedagoški kompas* želi biti vaš siguran oslonac, prostor susreta teorije i prakse te izvor inspiracije za sve one koji sudjeluju u najljepšem, ali i najodgovornijem poslu na svijetu – oblikovanju budućih generacija.

ZAŠTO BAŠ „KOMPAS“?

Zato što pedagogija u svojoj biti nije samo skup pravila i metoda, već umijeće pronalaženja pravog smjera. Svako je dijete jedinstven pejzaž, a svaki odgojno-obrazovni proces putovanje u nepoznato. Na tom putu ponekad nam je potreban pouzdan putokaz koji će nam pomoći da ostanemo dosljedni svojim vrijednostima, a istovremeno nas ohrabriti da istražujemo nove horizonte.

Naziv našeg časopisa nosi duboku simboliku koju je na najljepši način vizualno uobličila talentirana **Domina Skoko**.



Njezin crtež kompasa, koji krase našu naslovnicu, nije samo estetski simbol, već manifest naše misije. Na tom su kompasu strane svijeta zamijenjene četirima stupovima na kojima počiva cjelovit odgoj: **Znanost, Praksa, Srce i Čovjek**.

Znanost nam služi kao čvrstina koji nam daje sigurnost i stručno utemeljenje. **Praksa** je tlo po kojemu svakodnevno hodamo, prostor u kojemu ideje postaju život. **Srce** je onaj neizostavni izvor topline, empatije i entuzijazma bez kojeg pedagoški rad gubi svoju dušu. Na posljetku, tu je **Čovjek** – krajnji cilj i smisao svakog našeg putovanja, bilo da je riječ o djetetu, učeniku, roditelju ili kolegi.

Na tim koordinatama gradili smo i sadržaj ovog broja. Okupili smo izniman tim stručnjaka, od praktičara iz vrtića i škola do sveučilišnih profesora, psihologa i liječnika.

Željeli smo obuhvatiti sve aspekte razvoja, od zaštite dječjih prava i mentalnog zdravlja, preko inkluzije i inovativnih didaktičkih metoda, pa sve do financijske pismenosti i izazova modernog tržišta rada.

Posebno smo ponosni na rubrike koje otvaraju vrata međunarodnim iskustvima, ali i na one koje, poput našeg „Dječjeg sabora“, daju glas onima zbog kojih sve ovo i radimo – djeci.

Kao urednica, iznimno sam zahvalna svakom autoru koji je utkao svoje znanje i srce u ove stranice. No, najveća zahvala ide vama – čitateljima. Vi ste ti koji će ove ideje oživjeti u učionicama, zbornicama, dječjim sobama i parkovima.

Neka vam ovaj časopis ne bude samo literatura, već poticaj na dijalog, kritičko promišljanje i, iznad svega, podsjetnik na važnost empatije i ljudskosti u pedagogiji. Nadamo se da će vam tekstovi koji slijede pomoći da lakše odredite svoje koordinate i s osmijehom nastavite putovanje kroz život.

Hvala vam što s nama okrećete ovu prvu stranicu.

S poštovanjem,

Ela Kovačić
Glavna urednica

USPOREDBA STUDIRANJA I RADA U RH, BIH, SLOVENIJI I KUVAJTU

Gdje je Hrvatska danas?

— Jurica Botić i Ela Kovačić



Prateći Vaš impresivan profesionalni put od studija u Zadru i doktorata u Sloveniji, do profesorskog rada u Mostaru, Splitu, Makarskoj, pa sve do Kuvajta, prepoznali smo Vas kao idealnog sugovornika za našu središnju rubriku o obrazovnim sustavima.

Rijetko tko posjeduje tako širok uvid u razlike između europskog (Hrvatska, Slovenija), regionalnog (BiH) i bliskoistočnog (Kuvajt) akademskog okruženja.

Zanimaju nas Vaša izravna iskustva kao „akadenskog nomada”. Kakva je kvaliteta studiranja u Hrvatskoj u usporedbi s međunarodnim standardima? Što možemo naučiti iz uređenosti slovenskog sustava ili ambicije kuvajtskih sveučilišta? Što poručiti mladima koji školovanje započinju u Hrvatskoj, a žele graditi svjetsku karijeru?

Vaše iskustvo „iz prve ruke” je neprocjenjivo za naše čitatelje, posebno za mlade talente i njihove

roditelje koji traže putokaz u globaliziranom svijetu. Izuzetno nam je zadovoljstvo objaviti tekst u našem prvom broju, uz bok priči o mladim talentima poput Domine Skoko, čime želimo zaokružili sliku o uspjehu naših ljudi u svijetu.

POGLED IZNUTRA I IZVANA KLJUČNA RAZLIKA

Profesore, školovali ste se u Zadru i Ljubljani, a predavali u BiH i u dalekom Kuvajtu. Danas predajete u Splitu i u Makarskoj. Kada biste morali izdvojiti jednu ključnu stvar koju hrvatski obrazovni sustav radi bolje od ostalih, ali i jednu u kojoj dramatično zaostajemo, koje bi to bile?

Smatram da je najveća snaga našeg obrazovnog sustava u iznimnoj širini općeg znanja i čvrstim temeljima koji kod učenika i studenata razvijaju zavidnu intelektualnu prilagodljivost. Upravo su zbog te svestranosti naši stručnjaci u međunarodnom okruženju prepoznati kao pojedinci s jakom bazom, što je golema prednost u odnosu na visokospecijalizirane, ali često uske sustave u inozemstvu.

S druge strane, područje u kojem dramatično zaostajemo jest

tromost obrazovne administracije i kronični otpor prema brzim, svrsishodnim promjenama koje zahtijeva suvremeno doba. Dok vanjski sustavi agilno integriraju suvremene koncepte poput medijske pismenosti i jačanja kognitivne otpornosti, mi se često zadržavamo na krutim formama koje stavljaju u drugi plan kreativnost i proaktivnost.

Dakle, ključni je izazov – kako zadržati kvalitetnu supstancu tradicionalnog obrazovanja, a istovremeno modernizirati cijeli okvir koji bi to znanje trebao brže i učinkovitije usmjeriti prema potrebama društva 21. stoljeća. Takva modernizacija ne bi smjela biti samo deklarativna, već usmjerena na stvarno osnaživanje pojedinca za globalnu utakmicu.

KULTUROLOŠKI ŠOK U PREDAVAONICI

Kuvajt je kulturološki i akademski potpuno drugačiji svijet od Europe. Kako se arapski studenti razlikuju od naših u pristupu radu, disciplini i autoritetu profesora? Postoji li nešto što ste iz kuvajtskih dvorana poželjeli „preseliti” u Hrvatsku?

Rad na sveučilištu s dvostrukom, kuvajtskom i američkom akreditacijom, pružio mi je jedinstvenu priliku predavati po američkom kurikulumu unutar arapskog kulturnog kruga, gdje je odnos prema profesoru prožet dubokim poštovanjem, ali i neočekivanom neposrednošću. Arapski su studenti izrazito znatiželjni i puni pitanja, no ta se njihova komunikativnost odvija unutar jasnih, kulturološki

uvjetovanih distanci, što stvara specifičnu dinamiku rada. U usporedbi s njima, naši su studenti ponekad u opasnosti da skliznu u pasivnost koju nerijetko pogrešno tumačimo kao neformalnost, dok je zapravo riječ o manjku motivacije koju sustav tek treba naučiti ponovno potaknuti.

Ono što bih iz kuvajtskih dvorana svakako poželio preseliti u Hrvatsku jest njihova nevjerojatna agilnost u prihvaćanju tehnoloških inovacija i vrhunske uvjete rada koji su tamo standard, a ne luksuz. Fascinantna je ta njihova spremnost na ulaganje u budućnost bez suvišnog oklijevanja, čime se stvara poticajno okruženje koje studentu šalje jasnu poruku da je njegovo obrazovanje prioritet. Spoj takve tehnološke podrške i njihove urođene pristojnosti s našom tradicijom kritičkog razmišljanja bio bi idealan obrazovni model.

SLOVENIJA KAO UZOR ILI SUSJED?

Vaš doktorat dolazi iz Slovenije koju često poimamo kao najbliži primjer uspješne tranzicije. Što slovenski fakulteti nude studentu, a što naši još uvijek ne uspijevaju, unatoč tome što smo u istoj zajednici (EU)?

Kao netko tko je doktorirao u Ljubljani, smatram da slovenski fakulteti studentu nude prije svega visoku razinu funkcionalne organizacije i jasnu usmjerenost na praktičnu primjenjivost znanja. Dok je kod nas još uvijek snažan naglasak na opsežnim teorijskim konceptima, u Sloveniji je fokus na

razvijanju konkretnih vještina te sustavu koji studenta od prvoga dana aktivno povezuje s tržištem rada. Iako su naši studenti također dio sustava međunarodne mobilnosti, u Sloveniji je ta razmjena ideja i ljudi još prirodnije integrirana u svakodnevni akademski život, uz snažnu potporu istraživačkom radu već na razini diplomskih studija. Njihova sveučilišta funkcioniraju kao zao-kruženi ekosustavi u kojima je put od predavaonice do karijere vrlo jasno trasiran, što studentima ulijeva profesionalno samopouzdanje.

Ipak, važno je naglasiti da se i u Hrvatskoj posljednjih godina prepoznaju snažni iskoraci u tom smjeru i da su nastupile velike pozitivne promjene u odnosu na razdoblje dok sam ja bio na doktoratu.

Danas se te razlike polako smanjuju, što pokazuje da naš sustav ipak posjeduje unutarnju snagu za modernizaciju i hvatanje koraka s najboljim europskim praksama.

MIT O „NAJTEŽIM” FAKULTETIMA

U Hrvatskoj vlada kultura „teškog studiranja”. Iz perspektive profesora koji je radio u tri države, smatrate li da težina studija u Hrvatskoj doista rezultira kvalitetnijim stručnjacima ili samo nepotrebno opterećuje studente teorijom?

Kultura teškog studiranja kod nas je često mješavina akademskog ponosa i određene mistifikacije težine, koja ponekad vuče korijene iz onih vremena kada smo drhtali pred kabinetima starih profesora čiji je glavni kriterij izvrsnosti bio

broj neprospavanih noći studenta.

Ipak, iz moje perspektive, odnos teorije i prakse ne smije biti univerzalan recept, već se mora dinamički mijenjati ovisno o profilu studija i ambicijama samog studenta. Nije isto obrazujemo li stručnjaka koji sutra mora biti operativan u turističkom sektoru, ili studenta kojeg „nagomilavamo” teorijom jer pokazuje afinitet prema znanstvenom radu i poslijediplomskim studijima.

Nisam zagovornik potpunog odmicanja od teorije u korist isključivo stručnih vještina, jer upravo ta teorijska podloga daje širinu, ali ona ne smije biti balast koji guši, već odskočna daska. Kvalitetan sustav je onaj koji zna prepoznati te različite putove – onome tko teži znanosti, dati dubinu, a onome tko želi u gospodarstvo, dati alate, bez nepotrebnog robovanja tradiciji da studij mora biti muka da bi se smatrao vrijednim.

U konačnici, cilj je da naši studenti iz dvorana izlaze sa znanjem koje im daje samopouzdanje, a ne samo s olakšanjem što su napokon preživjeli određeni kolegij.

PORUKA STUDENTIMA „NOMADIMA”

Što biste Vi, kao netko tko je prošao akademski put u četiri različita sustava, savjetovali mladom čovjeku koji se boji napustiti sigurnost hrvatskog sustava? Je li diploma izvana doista „ulaznica za raj”?

Mladom čovjeku koji dvoji oko odlaska, savjetovao bih da na međunarodna iskustva ne gleda kao na

bijeg ili potragu za nekom mitskom zlatnom kartom, jer inozemna diploma sama po sebi nije čarobna ulaznica za uspjeh, već prilika za nevjerojatno osobno obogaćivanje.

Moja su iskustva studiranja i rada u inozemstvu bila doista izvrsna, i svakome bih ih od srca preporučio. Ona vam daju neprocjenjiv susret s drugačijim radnim kulturama koji vas tjera na preispitivanje vlastitih obrazaca i širenje vidika.

Međutim, to nipošto ne umanjuje vrijednost studiranja u Hrvatskoj. Naši fakulteti omogućuju iznimno snažnu bazu, a prava profesionalna širina zapravo se postiže onoga trenutka kada tu domaću kvalitetu nadogradite međunarodnim iskustvom. Diploma s drugog sveučilišta vrijedi onoliko koliko ste tijekom njezinog stjecanja izgradili novu mrežu kontakata i usvojili širu perspektivu, no tu istu zrelost i proaktivnost treba nastaviti brusiti i po povratku u domovinu.

Na koncu, najvrjedniji stručnjak nije onaj koji samo posjeduje papir s prestižnim pečatom, već onaj koji zna spojiti najbolje iz oba svijeta – našu tradiciju i dubinu s globalnom agilnošću. Moja je poruka jednostavna – iskoristite priliku za odlazak jer je to iskustvo koje vas trajno mijenja nabolje, ali uvijek imajte na umu da su vam temelji koje ste stekli kod kuće itekako konkurentni bilo gdje u svijetu.

AMBICIJA

Primjećujete li razliku u ambiciji kod studenata u Splitu, Mostaru ili Kuvajtu? Jesu li naši ljudi u domovini

„uspavani” sigurnošću, dok su vani prisiljeni na genijalnost?

Ambicija je univerzalna, ali njezini su pokretači u Splitu, Mostaru ili Kuvajtu bitno drugačiji. U Kuvajtu sam svjedočio zanimljivoj dinamici, dok se mladićima karijerni put često podrazumijeva, djevojke su te koje pokazuju nevjerojatnu motivaciju, snažno se trudeći dokazati svoju sposobnost u akademskom i poslovnom svijetu.

S druge strane, naši studenti u Splitu i Mostaru posjeduju specifičnu, žilavu inteligenciju, ali njihova ambicija često ostaje pritajena jer sustav kod kuće još uvijek ne nagrađuje trud dovoljno brzo i transparentno.

Činjenica da naši ljudi u inozemstvu često ostvaruju vrhunske rezultate nije stvar nikakvog pritiska, već jednostavno posljedica ulaska u uređene sustave koji imaju jasna pravila igre i koji prepoznaju individualni učinak. Kada se našem čovjeku osigura teren na kojem se trud isplati, a birokracija ne guši ideju, on prirodno pokazuje svoju punu snagu.

Naša je zadaća, stoga, transformirati domaće institucije u poligone koji će tu pritajenu ambiciju i *dišpet* izvlačiti na površinu, stvarajući okruženje u kojem se za uspjeh ne mora nužno otići drugdje.

TAJNA ADAPTABILNOSTI

Akademski nomad je osoba koja se s lakoćom prilagođava različitim kulturama. Kako ste uspijevali održati visoku razinu predavanja u Kuvajtu, a kako danas u Splitu uz brzu pril-

godbu i sasvim drugačije pedagoške norme (u europskom i arapskom svijetu)? U čemu je Vaša tajna?

Tajna uspješne prilagodbe u tako različitim sustavima leži u razumijevanju da pedagoška norma nije univerzalna, već duboko uvjetovana kulturom komunikacije. U Kuvajtu, radeći po američkom kurikulumu, naučio sam da visoka razina predavanja ovisi o sposobnosti profesora da balansira između čvrstog akademskog standarda i uvažavanja specifične dinamike u kojoj su studenti vrlo neposredni, ali unutar jasnih društvenih granica.

Ključ je u tome da profesorska uloga mora biti fluidna; dok je u arapskom svijetu ona često prožeta specifičnim međuljudskim uvažavanjem i širom brigom za napredak studenta, u našem europskom krugu taj se odnos gradi kroz drukčije oblike profesionalne izravnosti.

Kvalitetu uspijevam održati jer ne pokušavam nametnuti jedan model drugome, već u svakom okruženju tražim njegove autentične poluge – od vrhunske tehnološke agilnosti koju nudi Kuvajt, do specifične dubine koju naši studenti pokazuju u društveno-humanističkom području.

Biti akademski nomad znači prepoznati da studenti, bez obzira na geografiju, uvijek traže isto – integritet, jasnu viziju i profesora koji razumije njihov kontekst. Moja adaptabilnost je zapravo u stalnom osluškivanju tih različitih kodova i sposobnosti da predavanje ostane vrhunsko upravo zato što je prilagođeno dvorani u kojoj se u tom trenutku nalazim.

FINANCIJSKA STABILNOST I STATUS

Kakav je omjer plaća u Kuvajtu i Hrvatskoj? Kakav status imaju profesori u tim zemljama u odnosu na druge profesije, i koliko su doista cijenjeni?

Kada govorimo o omjeru plaća, Kuvajt i Hrvatska nalaze se u posve različitim ekonomskim realnostima. U Kuvajtu su primanja u akademskom sektoru postavljena tako da profesori pripadaju gornjem sloju društva, što omogućuje standard života koji je u Europi sisključivo profesorskom plaćom gotovo nezamisliv.

Međutim, važnija od samog iznosa je društvena percepcija. U arapskom svijetu profesor ima izrazito visok status. On je figura koja uživa duboko poštovanje zajednice, i taj se autoritet podrazumijeva. U Hrvatskoj se, nažalost, taj status godinama polako osipao.

Profesija se danas tretira kao jedna od mnogih u javnom sektoru, a ugled se više ne dobiva samim zvanjem, već ga svaki profesor mora iznova graditi svojim radom i integritetom. Dok je u Kuvajtu akademska titula jasna odrednica društvene elite, kod nas se ona često promatra kroz prizmu proračunskog opterećenja, što je velika šteta za društvo znanja.

Ipak, ono što naši studenti nude, a što novac ne može kupiti, jest onaj specifični kritički duh i snalažljivost, dok sustavi poput kuvajtskog nude lekciju o tome kako se kroz financijsku i društvenu valorizaciju sustavno ulaže u budućnost zemlje.

TRI SAVJETA ZA PUTNU TORBU

Navedite tri stvari koje svaki student/profesor mora ponijeti sa sobom kada odlazi vani (jednu konkretnu, jednu intelektualnu i jednu emotivnu). Kada Vas je moja kći upoznala, rekla je: „On je intelektualac bez okvira.” Ta rečenica savršeno oslikava Vašu karizmu i hrabrost kojom spajate kulture i rušite predrasude.

Vjerujem da ne postoji univerzalni recept za svakoga tko odlazi jer je taj put duboko individualan, no ključ je u tome da ostanete otvoreni za nove spoznaje, a pritom ne izgubite sebe. Ja sam svoj put definirao kroz tri osobna simbola.

Konkretno, to je moj ruksak u koji stane i laptop i odjeća, a koji predstavlja spremnost na pokretljivost s onom minimalnom, nužnom prtljagom koja olakšava svakodnevicu.

Intelektualno, to je moj notes – i onaj opipljivi u koji zapisujem ideje, ali i onaj mentalni koji označava stalnu otvorenost za nove spoznaje i čuvanje kontinuiteta vlastitog promišljanja u svakom novom sustavu.

Emotivno, moje su uporište križ i zajedničke fotografije.

Križ je tu kao simbol sustava vrijednosti i spremnosti na žrtvu koju zahtijeva životni put, dok su fotografije stalni podsjetnik na prioritete i na to za koga je ta žrtva zapravo namijenjena.

Kao profesor koji je radio u više zemalja, vidljiva je izrazita stručnost, hrabrost, širina vidika i dinamika koju ne može imati običan profesor.

Vi ste moderni intelektualac koji svoj posao radi iz ljubavi i posvećenosti kako bi novim generacijama prenio znanje.

Možemo zaključiti da ste nomad po izboru, a stručnjak po zvanju. Sva Vaša putovanja nisu bila bježanje, već svjesna potraga za akademskim usavršavanjem.

Akademski nomadizam je suvremeni fenomen kretanja znanstvenika i profesora između različitih svjetskih sveučilišta i istraživačkih centara. Za razliku od tradicionalnih profesora vezanih uz jednu instituciju, Vi prenosite najbolje prakse iz jednog sustava u drugi, uz vidno rušenje predrasuda jer svojim radom spajate različite kulture (npr. europsku i bliskoistočnu), i konstantno učite jer je svaka nova država za Vas novi laboratorij za učenje o društvu i pedagogiji.



IZLOG STRUČNOSTI

Doc. dr. sc. Jurica Botić istaknuti je stručnjak u području obrazovnog prava i inspekcijskog nadzora u Republici Hrvatskoj, s dugogodišnjim praktičnim i akademskim iskustvom u prosvjeti.

PROFESIONALNI PROFIL I STRUČNOST

- **Institucionalno djelovanje:** Radio je u Ministarstvu znanosti, obrazovanja i mladih (MZOM), točnije u Samostalnom sektoru za inspekcijski nadzor (Služba prosvjetne inspekcije – Područna jedinica u Splitu).
- **Edukacijski rad:** Čest je predavač i stručni suradnik na konferencijama, seminarima i stručnim usavršavanjima namijenjenim ravnateljima, tajnicima te računovođama školskih i predškolskih ustanova.

O KNJIZI „INSPEKCIJSKI NADZOR U ŠKOLSKIM I PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA”

Njegova knjiga ključan je priručnik za cjelokupni odgojno-obrazovni sustav u Hrvatskoj. Glavne su značajke njegova pristupa i djela:

- **Odmak od represije:** Autor ne predstavlja prosvjetnu inspekciju isključivo kao mehanizam stroge kontrole i kažnjavanja, već kao partnera školama i vrtićima. Cilj mu je pomoći ustanovama da zakonitošću rada ostvare višu kvalitetu i zaštitu prava.
- **Praktična primjena:** Knjiga pruža konkretan, stručan i praktičan uvid u procedure, prava i obveze koje mora poznavati svaki ravnatelj i stručni djelatnik kako bi prešao put „od straha do sigurnosti” pri susretu s inspekcijskim nadzorom.

GDJE PRONAĆI KNJIGU?

Knjigu je moguće naručiti u **e-knjižari Kovačić**, gdje možete prolistati dio sadržaja i iz prve ruke vidjeti koliko je ovo djelo korisno i zanimljivo za dublje upoznavanje sustava.

Recenziju knjige napisali su ugledni ravnatelji u sustavu školstva – **prof. Đuro Baloević** i **dr. sc. Jadranka Šošić**, **prof.** te profesor na Filozofskom fakultetu u Splitu, **doc. dr. sc. Toni Popović**.

STUDIRANJE U BARCELONI

Najbolja životna lekcija izvan zone komfora

— Kalista Galić i Gabriela Kovačić



Razgovarali smo s Kalistom Galić, studenticom koja je odlučila cijeli prijediplomski studij završiti u katalonskoj metropoli. Otkriva nam kako španjolski obrazovni sustav izgleda „iznutra” i zašto je odlazak u nepoznato njezina najbolja životna odluka.

Dok se mnogi odlučuju za kratke Erasmus razmjene, Kalista je otišla korak dalje i Barcelonu odabrala kao svoj dom tijekom cijelog trogodišnjeg studija. U svijetu u kojem obrazovanje više ne poznaje granice, njezino iskustvo služi kao putokaz svima onima koji sanjaju o međunarodnoj karijeri. Od administrativnih labirinata do specifičnog mediteranskog tempa učenja, Kalista nam prenosi autentično viđenje studiranja u gradu koji spaja tradiciju i vrhunsku modernu edukaciju.

MOTIVACIJA I PRVI KORACI

Što te najviše privuklo Barceloni? Je li to bio specifičan kurikulum fakulteta, ugled sveučilišta ili stil života u Kataloniji?

Glavni je razlog bio taj što sam uvidjela da mi fakultet pruža slobodu za potpuni napredak, od apsolutne nule do maksimuma – od kreativne do tehničkih vještina. Iako mislim da se to danas može postići i

kod nas, ključno je znati maksimalno „iskoristiti” resurse fakulteta, ljude oko sebe i profesore.

S kojim si se najvećim strahovima suočila prije odlaska? Kako danas, s tri godine odmaka, gledaš na te početne prepreke?

Činjenica da odlazim i da se jedan dio mog života završava nije bilo nešto čega sam bila potpuno svjesna sve do samog kraja. Tek kada sjedneš u avion, shvatiš da je stvarno. Ta mi je nesvjesnost zapravo išla u korist jer nisam paničarila zbog promjene, bila sam smirena. Rekla bih i da sam imala veliku sreću što su roditelji išli sa mnom prvi put. To mi je jedna od najljepših uspomena – hodati s mamom po Barceloni i vući tatu na plažu. Danas te prepreke više ne vidim. Uz pravu podršku i dobre prijatelje, od samog početka bilo mi je odlično. Velika zahvala ide mojim roditeljima jer su mi pružili sigurnost. Osim toga, došla sam u Barcelonu gdje sunce stalno sija i ljudi su nasmijani pa su svi strahovi brzo pali u zaborav.

AKADEMSKA ISKUSTVA I PEDAGOŠKI PRISTUP

Koje su ključne razlike u metodama poučavanja između Hrvatske i Španjolske (npr. odnos profesora i studenata, rad u grupama, praktična nastava)? Je li fokus više na teorijskom znanju ili na rješavanju konkretnih problema?

Moj je slučaj bio specifičan jer je fakultet organiziran po modulima od tri tjedna. Svaki modul završava projektom, samostalnim ili tim-

skim, što donosi mnogo više prakse nego teorije. To je ujedno i najveća razlika. Ipak, moram naglasiti da i u Španjolskoj postoje fakulteti vrlo slični našima po pitanju teorije i učenja napamet, stoga treba pažljivo birati kamo idete.

Koliko je fakultet fleksibilan prema stranim studentima? Postoji li sustav podrške?

S obzirom na to da smo na mom fakultetu svi bili internacionalni studenti, fleksibilnost i razumijevanje bili su temelji svega. Što se tiče mentora, na zadnjoj sam godini imala mentoricu zbog završnog rada, ali ona mi je ponajviše bila osoba s kojom sam mogla razgovarati o idućim važnim koracima nakon diplome.

JEZIK I INTEGRACIJA

Barcelona je dvojezična. Kako si se snašla s katalonskim i španjolskim jezikom? Koji je bio primarni jezik studija?

Barcelona je po tom pitanju specifična; na ulici se često više čuje engleski, francuski, talijanski ili njemački, nego španjolski i katalonski. Nama studentima to je olakšalo život jer je glavni jezik komunikacije – od fakulteta do izlaza i trgovina – engleski.

Ipak, smatram da se španjolski treba naučiti zbog posla, okoline i dubljeg razumijevanja kulture. Većina nas koji dođemo u Barcelonu, više ne želimo otići pa znanje jezika s vremenom postaje obavezno.

Kakva je dinamika u studentskim grupama? Drže li se internacionalni

studenti zajedno ili si se uspjela povezati s lokalcima?

Većinom se stvaraju „internacionalne grupice”, ali na kraju to uvijek bude miješana grupa lokalaca i internacionalnih ljudi.

Prijateljstva koja sam stekla tijekom studija i godinu dana poslije smatram jednim od svojih najvećih postignuća.

U tuđini ste jedni drugima obitelji. Neki se prijatelji nakon studija odsele na drugi kontinent, ali povezanost ostaje. To je pravo bogatstvo koje Barcelona pruža – beskrajna podrška i ljubav.

OSOBNI RAZVOJ I ŽIVOTNI STIL

Kaže se da Barcelona nikad ne spava. Kako si balansirala zahtjevan studij s društvenim životom?

Na početku sam bila povučena jer su mi i ljudi i grad bili nepoznati. No, onda sve krene: predavanja, prva prijateljstva...

Balans se nađe usput. Kada ti je lijepo vikendom, potrudiš se da ti bude dobro i preko tjedna.

Koliko te samostalni život u inozemstvu promijenio? Koje si vještine stekla, a koje vjerojatno ne bi da si ostala kod kuće?

Sigurno sam stekla samopouzdanje i vjeru da mogu riješiti sve – od pokvarene perilice rublja do samostalnog odlaska na drugi kraj svijeta. Nema više iracionalnog straha. Svjedočiti vlastitoj snalažljivosti divan je proces koji te nekad izludi, ali na kraju izgradi osobu koja se trudi i radi. Zbog toga je svaki odlazak kući još ljepši jer

vidim da su i roditelji ponosni, ne samo na akademski uspjeh, nego i na to u kakvu sam osobu izrasla.

SAVJETI ZA BUDUĆE KOLEGE

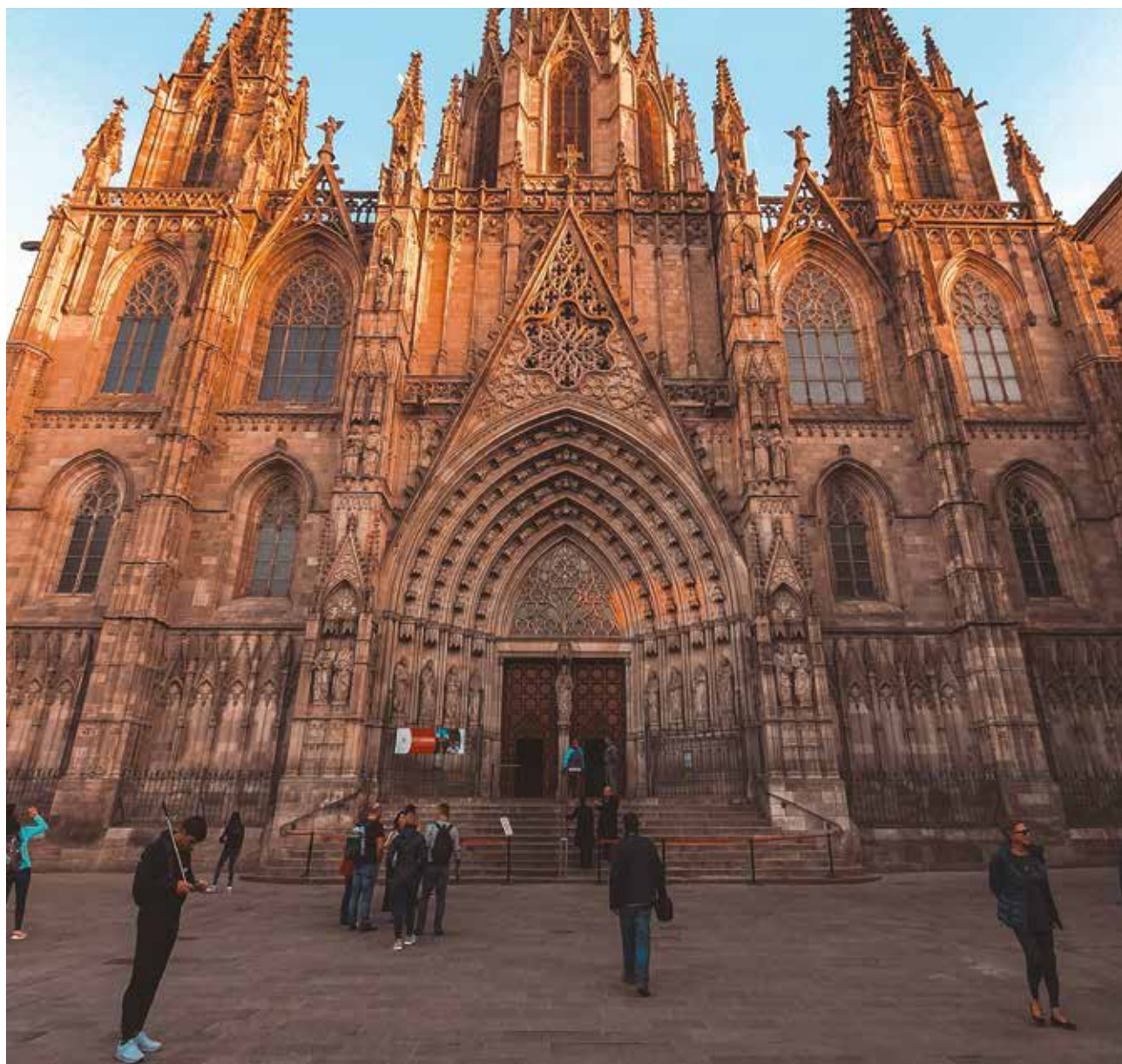
Što bi savjetovala onima koji razmišljaju o cjelokupnom studiju vani – na što paziti kod smještaja i administracije?

Moj savjet je uvijek: „IDI!” Sva-ki problem koji se pojavi, koliko god se činio velikim, riješit će se.

Za smještaj uvijek pitajte prijatelje ili poznanike koji su već tamo. Izbjegavajte sumnjive agente i ne potpisujte ništa dok se uživo ne uvjerite u stanje stana. Što se tiče administracije, Google vam je najbolji prijatelj, uz kolege s fakulteta koji prolaze isto.

Da moraš opisati svoje trogodišnje iskustvo u tri riječi, koje bi to bile?

Najbolja odluka ikad.



IZ TROGIRA DO VRHA BERLINSKE SCENE

— Domina Skoko i Ela Kovačić



Dok mnogi sanjaju o svjetlima svjetskih metropola, rijetki su oni koji svojim talentom ta svjetla doista i upale. Jedna od njih je **Domina Skoko**, mlada umjetnica koja je svoj put započela u kamenim ulicama Trogira, brusila ga u splitskoj Umjetničkoj školi, a danas svoje vizije ostvaruje na jednom od najprestižnijih sveučilišta u Berlinu.

BROJKE KOJE GOVORE SAME ZA SEBE

Da je Berlin prepoznao izvanse-rijski talent, svjedoči surova statistika upisnog procesa. U konkurenciji od **300 kandidata** iz svih krajeva svijeta, Domina se plasirala na visoko **9. mjesto**. Ući u krug od samo 20 odabranih nije samo uspjeh, već potvrda genijalnosti koju su njezini roditelji i okolina rano prepoznali.

Danas Domina živi svoju berlin-
sku priču, a mi smo odlučili saznati kako izgleda svakodnevica naše studentice, buduće velike umjetnice koja je sunčanu Dalmaciju zamijenila dinamičnim njemačkim asfaltom.

UMJETNIČKI PUT

Umjetnost ne poznaje granice, ali traži hrabrost. Upravo tu hrabrost imala je naša Domina koja je konkurirala svojim talentom i stala pred povjerenstvo svojim radom, crtežima i znanjem.

Domina, tvoj put od Trogira i Splita do Berlina zvuči kao scenarij za film. Sjećaš li se trenutka kada si odlučila: „Moja sljedeća postaja je Njemačka?”

Iskreno, taj trenutak dogodio se kada sam se mučila nad glinenom glavom u kiparskom studiju Umjetničke akademije u Splitu.

Gledala sam svoje kolege koji su se fokusirali i uživali u svom radu, dok sam se ja borila sa suzama.

Sad se vjerojatno pitate što sam radila na kiparskom smjeru?

Razlog je jednostavan. Željela sam studirati ilustraciju, no kako u Hrvatskoj to ne postoji kao pred-diplomski smjer, odlučila sam studirati bar nešto slično.

Na smjeru vizualnih komunikacija nisam imala sreće, pa sam se opredijelila za kiparstvo koje mi je bilo drugi izbor. Učila sam grafički dizajn u Školi likovnih umjetnosti Split, pa vjerujem da možete razumjeti koji je šok prebaciti se s grafičke tinte i linoleuma na glinu.

Mislim da sam izdržala dva mjeseca kada sam se odlučila ispisati sa studija kiparstva i tražiti ilustracijske studije vani.

Ustvari, prijavila sam se na studije u više zemalja, no u Njemačkoj su me pozvali dalje.

Biti 9. na listi od 300 kandidata na jednom od najprestižnijih svjetskih sveučilišta nevjerojatan je podvig. Kako je izgledao taj prijemni proces? Što misliš, čime si najviše fascinirala profesore u Berlinu?

Prijava je bila relativno slična upisu u srednju Umjetničku školu. Naravno, kao internacionalna pola-

znica trebala sam predati puno prevedenih dokumenata – svjedodžbe iz svih četiri razreda, diploma iz srednje škole, dokaz o završenoj državnoj maturi, certifikat o stupnju poznavanja engleskog jezika, osobni dokumenti... Portfolio je sam imao specifikacije: primjere osobnih radova, aktova, stripova. I da se ne zaboravi, pisma namjere i preporuke.

Nakon dva mjeseca objavljeni su rezultati prvog kruga, i na moju radost vidjela sam da sam pozvana na drugi krug, tj. intervju uživo. Moji roditelji i ja spakirali smo se i poletjeli u Berlin. Došli smo nekoliko dana prije termina, upoznali smo se s gradom koliko smo mogli, vidjeli znamenitosti, emocionalno se pripremali za veliki dan. Sjećam se da sam se tog dana cijela tresla od uzbuđenja. Izgubila sam se bar dva puta dok nisam našla sobu u kojoj se održavao intervju. Ispred mene je bilo troje ljudi pa sam imala dovoljno vremena čeličiti živce.

Kad sam došla na red, voditeljica programa odmah me upitala: „Zašto ovo sveučilište?” Moj je odgovor bio jednostavan: „Jer ću studirati što volim, doživjeti nova iskustva i upoznati nove ljude.” Nakon toga pitala me o radovima u mom portfoliju i kreativnom procesu. Intervju je sveukupno trajao pola sata, a dva dana nakon čula sam rezultat: „Primljena sam!”

Roditelji su ti bili vjetar u leđa od samog početka. Koliko je njihova potpora bila ključna u trenucima kada si se suočavala s nepoznatim?

Da nije bilo potpore mojih roditelja, ne znam bih li bila gdje sam

danas. Proces sastavljanja portfolija, skupljanja dokumenata, prijavljivanja na fakultete i traženja smještaja bio je nevjerojatno stresan, a o samom preseljenju da ne govorim.

No, njihova potpora prati me još od malih nogu. Već od vrtičkih dana zapazili su da sam umjetnički nastrojeno dijete. I sama znam, po cijele dane crtala bih stripove u onim malim dječjim dnevnicima.

U svim mojim fazama govorili su mi: „Možeš ti to, bit ćeš najbolja.” Uvijek su me podržavali, i kada sam htjela biti balerina, i doktorica, i modna dizajnerica, a pogotovo kad sam trčala u nepoznato za svojim snovima.

Berlin je poznat kao „meka” za umjetnike, ali je i kulturološki sasvim drugačiji od Dalmacije. Što ti je bilo najteže kod prilagodbe, a što te u Berlinu najviše oduševilo?

Najviše me oduševila multikulturalnost. Ima ljudi iz svih krajeva svijeta, svakakvih stilova i stavova. Sama veličina grada me i dalje oduševljava, možeš se sat vremena voziti vlakom, i ne biti blizu izlaska iz Berlina.

Svaki izlazak vidim ili okusim nešto novo. Njihov javni prijevoz me oduševio koliko je dobro razvijen. Kao studentica sa studentskom pokaznom kartom, do svakog kuta grada mogu stići koristeći javni prijevoz.

Najteže mi je bilo naviknuti se na vrijeme. Zimi Berlin ne vidi niti zraku sunca, hladno je, kišno i tmurno, a kad padne snijeg, uopće se ne zadrži dugo. Nije jadno, ali nije ni ugodno.

Također, grad je stalno u pokretu. Sve mora biti točno u sekundu. Nije baš prihvaćeno stati i razgovarati u kafiću kako mi znamo raditi.

Više puta prijatelji su me požurali da popijem kavu do kraja jer oni su svi već svoje popili, i bilo im je neugodno samo sjediti i razgovarati.

Kako izgleda jedan tvoj radni dan na fakultetu? Postoji li velika razlika u pristupu profesor – student u odnosu na ono što si iskusila u Hrvatskoj?

Uglavnom imam jedan predmet dnevno. Predavanja traju po četiri sata, tijekom kojih se uče teorije umjetničkih koncepata, a istodobno se teorije primjenjuju u praksi tijekom vježbi.

Za svaki predmet generalno imamo projekt na kojem radimo dok nam taj predmet traje, a ocjenjuje se kad predmet završi. Sastavljamo svoje radove u prezentaciju i prezentiramo cijelome razredu. Način prezentiranja također se uračuna u ocjenu jer mi kao budući ilustratori trebamo moći sažeto i efektivno objasniti svoje ideje širem krugu ljudi.

Rekla bih da su moji profesori dosta *hands off*. Ako si zapeo u nečemu, moraš im prići i postaviti pitanje, no nije to loša stvar. Svi moji profesori pomogali su koliko god su mogli kad sam tražila pomoć.

Također, otvoreno dijele resurse i savjete studentima da nam olakšaju ulazak u posao i stvaranje veza. Teško ih je uspoređivati s mojim prijašnjim profesorima jer ovo je studij primijenjene umjetnosti, dok je Splitska akademija studij likovne umjetnosti.

Uz koju je tehniku umjetnosti vezano tvoje studiranje? Berlin je poznat po tome što briše granice između klasičnog slikarstva, digitalne umjetnosti i instalacija.

Iako se smjer zove ilustracija, dosad smo radili svega pomalo. Dizajnirali smo postere, razvili kratki strip i animaciju, razvili varijacije na način kako prepričati Crvenkapicu, i malo klasičnije projekte kao što su proučavanja starih majstora, izlazak u muzeje za crtanje u trenutku i rad u mokrim tehnikama. Studenti u većini projekata imaju punu kontrolu nad tehnikom koju mogu koristiti, no većina crta digitalno jer im jedino treba tablet.

Mnogi mladi umjetnici u Hrvatskoj sanjaju o tvom uspjehu. Što bi im poručila? Koja je tajna formula za uspjeh na međunarodnoj razini?

Teško je to pitanje. Nije to tajna formula, koliko je to trud i želja. Ja sam imala sreće što me moja obitelj podupire i vjeruje u mene, ali da ja nisam sama rekla: „Idem studirati što volim, makar me to odvelo u inozemstvo”, ne bih napravila taj prvi korak. Moja je želja da se kompletno posvetim umjetnosti jača od razuma. Mogu samo reći da je najvažnije da vjeruješ u sebe i u svoje snove. Jedino tad će ti put od stotine kilometara biti najlakša stvar na svijetu, i vjerujem da ovo vrijedi za sve discipline, studije i poslove.

Nedostaje li ti Trogir i planiraš li se jednog dana vratiti ili Berlin vidiš kao svoju trajnu bazu?

Bila bi laž reći da mi ne nedostaje dom. No, teško je i reći da ću se vratiti tako brzo. Na neke načine

Berlin me totalno razmazio. Vidjela sam kakav bi mi život mogao biti, koliko toga još imam za vidjeti i naučiti. Koliko god volim Dalmaciju i naše malo Čiovo, postalo mi je premalo. To ne znači da ću ostati zauvijek u Berlinu.

Planiram upisati diplomski studij u Italiji ili Španjolskoj, gdje god mi se dojmio studij. Prednost ovoga posla je da se može obavljati *online*, bez obzira gdje bila.

Domina Skoko nije samo studentica u inozemstvu, već i dokaz da talent iznikao iz trogirskih kala, nadograđen trudom i jasnom vizijom, bez problema parira najstrožim svjetskim kriterijima. Njezin uspjeh podsjetnik je da se istinska kreativnost ne može ograničiti granicama jer ona uvijek pronađe put do svjetla.

Draga Domina, tvoja energija i nepokolebljivost su inspirativni. Uvjerena sam da je ovo tek početak tvog putovanja kojim ćeš ostaviti dubok trag u svijetu umjetnosti. Hvala ti što si nas ugostila u svom domu i dopustila da dio tvoje pozitivne vizije prenesemo našim čitateljima. Sretno u osvajanju novih obzora!



KLJUČ USPJEHA: Kako razviti svoje vještine i inspirirati učenike

— Katarina Grgec, prof.



Profesionalni razvoj učitelja i nastavnika nije samo obveza ili formalni certifikat. To je putovanje koje mijenja način na koji predajemo, učimo i motiviramo učenike. Svaki novi seminar, radionica ili online tečaj otvara priliku da unaprijedite svoje vještine i osjetite zadovoljstvo u radu.

„Najbolji učitelji nisu oni koji znaju sve, nego oni koji uvijek žele učiti.”

UVOD U STRUČNO USAVRŠAVANJE UČITELJA I NASTAVNIKA

Stručno usavršavanje učitelja i nastavnika predstavlja ključnu komponentu profesionalnog razvoja u obrazovnom sustavu Republike Hrvatske. U društvu koje se stalno mijenja, kao i u svijetu tehnologija i pedagogije, kontinuirana edukacija više nije izbor nego nužnost. Učitelji i nastavnici moraju pratiti nove metode, primjenjivati inovativne pristupe i nado-

građivati svoje kompetencije kako bi učenici dobili kvalitetno obrazovanje.

Međutim, zakonodavni okvir koji regulira stručno usavršavanje učitelja i nastavnika često je raspršen kroz brojne zakone, pravilnike i strategije. Tako postaje izazov za obrazovne djelatnike koji svakodnevno balansiraju između nastave, administrativnih obveza i vlastitog profesionalnog razvoja.

Upravo zbog toga razumijevanje dostupnosti stručnog usavršavanja postaje ključno, a ravnatelji škola

igraju važnu ulogu u osiguravanju podrške svojim nastavnicima.

Profesionalni razvoj započinje inicijalnim obrazovanjem i polaganjem stručnog ispita. Stručni ispit predstavlja prvu licencu za samostalni rad u školi, a njegovo polaganje otvara vrata kontinuiranom stručnom usavršavanju i napredovanju u zvanjima. Sustav vrednovanja uključuje mogućnost napredovanja u zvanja mentora, savjetnika ili izvrsnog savjetnika, što odražava stručnost i doprinos obrazovnom sustavu.

TRADICIJA I VAŽNOST KONTINUIRANOG USAVRŠAVANJA

Povijest stručnog usavršavanja u Hrvatskoj seže u 19. stoljeće, kada su škole osnivale knjižnice i čitaonice za učitelje. Ova tradicija naglašava važnost cjeloživotnog učenja i stalnog unapređenja nastavničkih kompetencija. Moderni pristupi i europski dokumenti poput Europskih zaključaka o učiteljima i nastavnicima za budućnost (2020), naglašavaju da kvalitetno obrazovanje ovisi o kontinuiranom profesionalnom razvoju.

Učitelji i nastavnici moraju imati priliku učiti nove metode, razvijati vještine i reflektirati na vlastitu praksu. Europska komisija također ističe potrebu stvaranja „europskog prostora obrazovanja do 2025. godine“, gdje su prilike za stručno usavršavanje dostupne svim nastavnicima. U Hrvatskoj su ti procesi regulirani kroz zakone, pravilnike i strategije, ali praksa pokazuje da se regulative često mijenjaju i nisu uvijek dosljedno primijenjene.



Agencija za odgoj i obrazovanje organizira stručne skupove i edukacije za učitelje, nastavnike, stručne suradnike i ravnatelje. Programi se održavaju na državnoj, međužupanijskoj i županijskoj razini, a planiraju se u nenastavne dane kako bi se minimalizirao utjecaj na nastavu. Županijska stručna vijeća, čije je voditeljice imenovala Agencija, koordiniraju provedbu i osiguravaju da programi odgovaraju potrebama školskog osoblja.

ZAKONODAVNI OKVIR I STRATEŠKI DOKUMENTI

Stručno usavršavanje regulirano je zakonima, strateškim dokumentima, pravilnicima i kolektivnim ugovorima. Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije (2014) naglašava važnost profesionalnog razvoja učitelja te ulogu ravnatelja u osnaživanju učiteljske profesije. Strategija prepoznaje da suvremeni učitelj mora stalno proširivati svoje kompetencije kako bi mogao odgovarati zahtjevima složenog društvenog i školskog okruženja.

Državni pedagoški standardi utvrđuju minimalne uvjete za obrazovanje i naglašavaju obvezu kontinuiranog stručnog usavršavanja. Standard za osnovne škole detaljno propisuje trajni profesionalni razvoj učitelja i stručnih suradnika kroz formalno i neformalno obrazovanje, dok standard za srednje škole još uvijek nije dosljedno implementirao iste odredbe.

Zakon o odgoju i obrazovanju definira prava i obveze učitelja, uključujući financijsku podršku za stručno usavršavanje, mentorstvo i vođenje evidencije o stečenim kompetencijama. Zakon o strukovnom obrazovanju i Zakon o umjetničkom obrazovanju dodaju specifične odredbe, primjerice za financiranje i profesionalni razvoj nastavnika u strukovnom i umjetničkom obrazovanju.

POLAGANJE STRUČNOG ISPITA I MENTORSKI SUSTAV

Polaganje stručnog ispita ključno je za početak profesionalnog razvoja učitelja i nastavnika. Pripravnici prolaze kroz strukturirani proces koji uključuje men-

torstvo, vođenje dnevnika i evaluaciju. Mentorski rad osigurava novim učiteljima primjenu teorijskih znanja u praksi, planiranje i organiziranje nastave te usvajanje komunikacijskih vještina s učenicima i roditeljima.

Pravilnik iz 2003. godine detaljno propisuje sadržaje pripravničkog staža, trajanje, obveze mentora i kriterije ocjenjivanja. Ovaj sustav pruža sigurnost da su učitelji dovoljno pripremljeni za samostalan rad, dok ravnateljima imaju ulogu nadzora i podrške. Ujedno, stalno stručno usavršavanje omogućuje napredovanje u zvanjima i nagrađivanje, potičući učitelje na kontinuirano usvajanje novih znanja i vještina.

NAPREDOVANJE, NAGRAĐIVANJE I PERCEPCIJA DOSTUPNOSTI

Profesionalni razvoj učitelja i nastavnika izravno utječe na njihovo napredovanje i nagrađivanje. Stjecanje viših zvanja, uključujući mentorstvo i savjetodavne uloge, odražava stručnost i doprinos sustavu obrazovanja. Međutim, međunarodna istraživanja pokazuju, poput TALIS 2018., da učitelji često percipiraju nedostatak dostupne potpore, posebno pri prvom zapošljavanju.

Razlike u percepciji dostupnosti mentorske podrške između učitelja i ravnatelja ističu potrebu za sustavnim pristupom profesionalnom razvoju. Sustav stručnog usavršavanja treba biti transparentan, dosljedan i prilagođen stvarnim potrebama nastavnika, uz naglasak na praktičnu primjenu stečenih kompetencija u svakodnevnoj nastavi.

KONTINUIRANI PROCES PROFESIONALNOG RAZVOJA

Dostupnost stručnog usavršavanja učiteljima i nastavnicima u Hrvatskoj osigurana je kombinacijom strategija, standarda, zakona i pravilnika. Ipak, izazovi ostaju u dosljednoj primjeni propisa, financijskoj podršci, razini mentorskog sustava i ravnomjerno rasporedu edukacija. Profesionalni razvoj nije jednokratna aktivnost, već kontinuirani proces koji uključuje uvođenje novih učitelja u praksu, trajno usavršavanje i vrednovanje kompetencija.

Kvalitetno i sustavno stručno usavršavanje jača profesionalnu autonomiju nastavnika i učitelja, podiže standarde obrazovanja te doprinosi kvaliteti i učinkovitosti cijelog školskog sustava. Stalno ulaganje u znanje i vještine učitelja i nastavnika osigurava da obrazovni sustav spremno odgovori na izazove modernog društva te oblikuje učenike koji su kompetentni, inovativni i samopouzdana.

SAVJETI ZA MAKSIMALNU KORIST OD PROFESIONALNOG RAZVOJA

- 1. Planirajte unaprijed**
 - odredite koja područja želite unaprijediti.
- 2. Kombinirajte metode**
 - *online*, *offline*, praktične vježbe.
- 3. Primjenjujte odmah**
 - testirajte naučeno u učionici.
- 4. Vodite dnevnik napretka**
 - bilježenje uspjeha motivira.

„Profesionalni rast počinje malim koracima, ali dugoročno mijenja život.”

STRUČNO USAVRŠAVANJE KOJE ZAISTA MIJENJA KARIJERU

Stručno usavršavanje može biti:

- 1. online tečajevi i webinar**
 - praktično i dostupno svima
- 2. radionice i seminari**
 - razmjena iskustava i ideja
- 3. mentorstvo i projekti**
 - stvarna primjena novih metoda

„Znanje koje ne primjenjujemo, samo je informacija.”

KADA „ZAŠTITA” DJETETA PRELAZI U KRŠENJE NJEGOVIH PRAVA

— Ana Babić Pezo, konzultantica za zaštitu dječjih prava



ŠTO ZNAČI BITI DOBAR RODITELJ ILI UČITELJ – ZAŠTITITI DIJETE OD PREPREKA ILI GA OSNAŽITI DA IH SAMOSTALNO SAVLADA?

Zamislite dijete koje se sukobljava s prijateljem u školskom dvorištu. Umjesto da mu dopustimo da samo riješi nesporazum, roditelj odmah intervenira i nameće pravila. Ili, dijete želi provesti više vremena s prijateljem koji ima drugačije interese, ali roditelj odlučuje tko je „pravi izbor” za druženje. Takvi svakodnevni slučajevi vršnjačkih sukoba i miješanja u prijateljstva mogu predstavljati oblik prezaštićivanja koje, iako motivirano brigom, može ograničiti razvoj socijalnih vještina, samostalnosti i emocionalne otpornosti.

KOLIKO ČESTO SVOJE DIJETE ILI UČENIKA ZAPRAVO „SPAŠAVAMO” OD RAZLIČITIH IZAZOVA KOJE ONO MOŽE SAMO SAVLADATI?

Svakodnevno možemo uočiti odrasle osobe, najčešće roditelje, koji djeci ograničavaju određene svakodnevne aktivnosti poput igre, penjanja, trčanja ili vožnje bicikla zbog vlastitih strahova ili neugodnih iskustava.

Pojedini roditelji pišu domaće zadaće umjesto djeteta, ne šalju ga u školu ako nije spremno za ocjenu odličan, miješaju se u svaki pa i najmanji sukob između djece, ali i učitelja koji pedagoškim mjerama nastoje korigirati djetetovo ponašanje.

Kod dijela roditelja strah može dovesti do pretjeranog nadzora digitalnih sadržaja i aktivnosti djece na društvenim mrežama, što može otežati razvoj odgovornog digitalnog ponašanja.

Nerijetko ispunjavaju sve želje djeteta i ne dopuštaju mu suočavanje s emocijama poput tuge, razočaranja ili ljutnje. Takvi postupci pokazuju nerazumijevanje razlike između potreba, prava i želja djeteta.

Zadatak odraslih nije ispunjavati sve želje djeteta i štedjeti ih odgovornosti, nego ga podržati u ostvarivanju stvarnih potreba i učiti odgovornom ponašanju.

Djeca se često zabavljaju kroz razne animatorske aktivnosti jer roditelji smatraju da im ne smije biti dosadno, a time se ograničava njihova kreativnost i sposobnost samostalne organizacije slobodnog vremena.

Jedan dio roditelja prekomjerno se miješa i u odluke stručnjaka i odgojno-obrazovnih djelatnika, osporavajući lošije ocjene, pedagoške mjere ili stručnu pomoć djetetu, što ponekad može dovesti do zanemarivanja njegovih stvarnih potreba i ograničavanja prava na podršku i razvoj.

POMAŽEMO LI DJECI OVAKVIM POSTUPCIMA DA RASTU ILI IH NESVJESNO SPRJEČAVAMO U RAZVOJU NJIHOVOG PUNOG POTENCIJALA?

Pitanja za samorefleksiju

KOLIKO ČESTO...

- odlučujem umjesto djeteta jer mislim da znam bolje?!
- biram aktivnosti ili prijatelje za dijete?!
- provjeravam sve što dijete radi?!
- ispravljam ga i kad pogreška nije važna?!

KOLIKO ČESTO...

- teško podnosim kad je dijete frustrirano?!
- želim odmah ukloniti problem koji ga uzruja?!
- osjećam nelagodu kad dijete pogriješi?!
- poželim intervenirati čim nastane konflikt s vršnjacima?!

Zaštita djece jedno je od temeljnih načela suvremenog društva, jasno definirana u *Konvenciji o pravima*

djeteta, a i u brojnim nacionalnim dokumentima. Međutim, u svakodnevnoj praksi često se postavlja pitanje – Gdje prestaje nužna zaštita, a počinje prezaštićivanje koje ograničava prava i razvoj djeteta?

Prezaštićivanje rijetko nastaje iz loše namjere. Najčešće proizlazi iz ljubavi, straha i želje da dijete bude sretno i sigurno. Ipak, stalno preuzimanje odgovornosti i donošenje odluka umjesto djeteta dugoročno može narušiti njegov razvoj.

ŠTO JE PREZAŠTIĆIVANJE?

Prezaštićivanje se očituje kada odrasli:

- rade stvari umjesto djeteta koje ono može samo;
- donose sve odluke umjesto njega;
- sprječavaju svaki neuspjeh ili pogrešku;
- stalno nadziru i kontroliraju.

Na prvi pogled, ovo može izgledati kao ljubav. No, razvojna psihologija jasno pokazuje da djeca razvijaju svoje sposobnosti samo kroz vlastito iskustvo i pogreške. Ključne vještine – samopouzdanje, socijalne kompetencije i sposobnost donošenja odluka grade se upravo kroz pokušaje, pogreške i suočavanje s izazovima. Jean Piaget naglašava da kognitivni razvoj napreduje kroz aktivno sudjelovanje i konstrukciju vlastitog znanja.

Kada dijete nema priliku učiti kroz iskustvo, ostaje u „zoni podrške” odraslih, ali ne prelazi u „zonu samostalnog razvoja”.

Lav Vygotsky ističe da je sposobnost učenja najveća kada podrška odraslih usmjerava prema postepenom osnaživanju, a ne preuzimanju zadatka.



ZAŠTO JE VAŽNO SUOČAVANJE S IZAZOVIMA?

Istraživanja pokazuju da prekomjerna zaštita može biti povezana s povećanom anksioznošću, većom ovisnošću o odraslima i smanjenom emocionalnom otpornošću. Djeca koja nemaju priliku suočiti se s frustracijom, tugom ili razočaranjem, gube priliku razviti hrabrost i samostalnost. Razvojno primjereni izazovi i kontrolirani rizici važan su dio razvoja te potiču učenje i razvoj novih vještina jer mozak najbolje uči kroz aktivno iskustvo. Pedagoške teorije Montessori i Reggio Emilia također naglašavaju: „Odrasli trebaju biti *prisutni, ali ne dominirajući* i pružiti podršku, ali ne kontrolirati svaki potez.”

Zaštita postaje problem kada:

- sprječava razvoj umjesto da ga podržava;
- oduzima djetetu glas;
- zamjenjuje inicijativu djeteta roditeljskom kontrolom;
- proizlazi više iz straha odraslih, nego stvarne potrebe djeteta.

PRAVA DJETETA I PREZAŠTIĆIVANJE

Prema **Konvenciji o pravima djeteta**, dijete ima pravo na:

- **razvoj sposobnosti** (razvijanje vještina, samostalnosti i kompetencija kroz iskustvo);
- **sudjelovanje i donošenje odluka** (izražavanje mišljenja i sudjelovanje u odlukama koje ga se tiču);
- **autonomiju primjereno dobi** (postupno povećavanje samostalnosti i odgovornosti);
- **iskustvo i učenje** (pravo na pogreške i učenje kroz vlastite pokušaje).

Konvencija naglašava da dijete treba biti u potpunosti pripremljeno za samostalan život.

Prezaštićivanje može ograničiti ostvarivanje navedenih prava i otežati zadovoljavanje razvojnih potreba djece. Djeca koja su stalno kontrolirana najčešće:

- ne razvijaju samostalnost i samopouzdanje;
- postaju nesigurna, anksiozna i ovisna o odraslima;

- ne razvijaju socijalne vještine i otpornost;
- imaju manju sposobnost donošenja odluka i suočavanja s izazovima;
- gube motivaciju za učenje i rad;
- pokazuju internalizirane ili eksternalizirane probleme u ponašanju;
- imaju poteškoće u prilagodbi te
- imaju psihosomatske tegobe.

ZAKLJUČAK

Zaštita djeteta prestaje biti zaštita kada počinje ograničavati njegova prava i razvoj. Prezaštićivanje, iako motivirano brigom, dugoročno šteti emocionalnom, socijalnom i kognitivnom razvoju. Suvremeni pristup zahtijeva ravnotežu između sigurnosti i slobode, osnaživanja djeteta i poštivanja njegovih prava. Učenje djece samostalnom rješavanju izazova i obavljanju zadaća pravo je i odgovornost odraslih u cilju ostvarenja i zaštite dječjih prava i njihovih najboljih interesa. Samostalno rješavanje izazova i usvajanje odgovornog ponašanja proces je i ne događa se preko noći.

S obzirom na individualne razlike djece, ne postoji recept kada točno započeti s određenim zahtjevima i navikama, ni koliko očekivati od djeteta. Važno je voditi računa o djetetovoj dobi, razvojnoj fazi i mogućnostima.

Rastom i razvojem djeteta proširuju se njegova samostalnost i sposobnost preuzimanja odgovornosti, stoga se od djeteta očekuje sve veće sudjelovanje u određenim aktivnostima.

Ne podcjenjujmo potencijale djeteta i ne uskrađujmo mu prilike za razvoj jer dijete nije samo objekt zaštite, već aktivni subjekt koji, u skladu sa svojom dobi i razvojnim mogućnostima, može sudjelovati u donošenju odluka koje ga se tiču te treba biti osnažen za samostalan život.

Kako postupati umjesto pretjerane zaštite:

- **Podržati dijete**, dopustiti mu da griješi i uči iz iskustva.
- **Postaviti granice**, ali omogućiti slobodu unutar njih.
- **Razvijati povjerenje** umjesto stalnog nadzora.

B-briga o djeci
R- razvijanje stručnih kompetencija
U-učinkovito djelovanje
N-nova znanja
O-osnaživanje
A-akademija



EDUKACIJE I SAVJETOVANJA IZ PODRUČJA ZAŠTITE DJECE ZA ODGOJNO OBRAZOVNE DJELATNIKE

Želite osnažiti svoj kolektiv u području zaštite djece, a pritom uštedjeti vrijeme i resurse?

Nudimo savjetovanje, stručna predavanja i praktične radionice, u potpunosti prilagođene potrebama vaše odgojno-obrazovne ustanove i važećim propisima.

Edukacija i savjetovanje se provodi u vašoj ustanovi, čime se:

- štedi vrijeme i troškovi putovanja
- omogućuje edukacija većeg broja djelatnika
- razvija zajedničko razumijevanje postupanja u izazovnim situacijama
- jača sigurnost i profesionalna podrška u kolektivu

PRILAGOĐENO VAŠIM POTREBAMA

Sadržaj i naglasci edukacije mogu se prilagoditi specifičnim izazovima i potrebama vaše ustanove i područjima u kojima želite osnažiti svoje kompetencije.

FORMAT

(interaktivna predavanja • radionice • analiza situacija iz prakse • samoprocjena kompetencija)

Ne očekuje se da znate sve-ali je važno znati gdje potražiti podršku i kako djelovati u najboljem interesu djeteta!

**Voditelj edukacije:
Ana Babić Pezo, prof.
Konzultant u području zaštite dječjih prava**

**ana.babicpezo@gmail.com
mob: 0915434288**

UČENICI S POREMEĆAJEM IZ SPEKTRA AUTIZMA U ŠKOLI: Primjer dobre prakse iz OŠ Voštarnica – Zadar

— Irena Dukić, spec. paed. ravnateljica OŠ Voštarnica – Zadar



Kada je riječ o obrazovanju učenika s poremećajem iz spektra autizma, najčešće se govori o brojkama, dijagnozama, programima i kapacitetima. No, iza svake brojke nalazi se dijete ili mlada osoba koja treba predvidljivost, sigurnost, razumijevanje i odrasle koji znaju čitati njegovo ponašanje i onda kada ono ne govori riječima.

U školama se poremećaj iz spektra autizma ne susreće kao teorijski pojam, nego kao svakodnevna stvarnost: u učionici, hodniku, senzornoj sobi, školskom dvorištu, u komunikaciji s roditeljima i u trenucima u kojima se od učitelja i stručnih suradnika

traži visoka razina stručnosti i timske podrške.

Upravo u toj svakodnevici najbolje se vidi koliko je obrazovni sustav spreman odgovoriti na potrebe učenika s poremećajem iz spektra autizma – ne deklarativno, nego stvarno.

ŠTO SE DOGODILO U NAŠOJ ŠKOLI

Osnovna škola Voštarnica – Zadar, jedina posebna ustanova za učenike s većim teškoćama u razvoju u Zadarskoj županiji, u posljednjih dvadesetak godina prošla je značajnu transformaciju.

Danas školu pohađa 143 učenika, od čega 89 učenika s poremećajem iz spektra autizma i 54 učenika s intelektualnim teškoćama.

Početakom 2000-ih taj je odnos bio bitno drugačiji – škola je imala svega 3 učenika s autizmom.

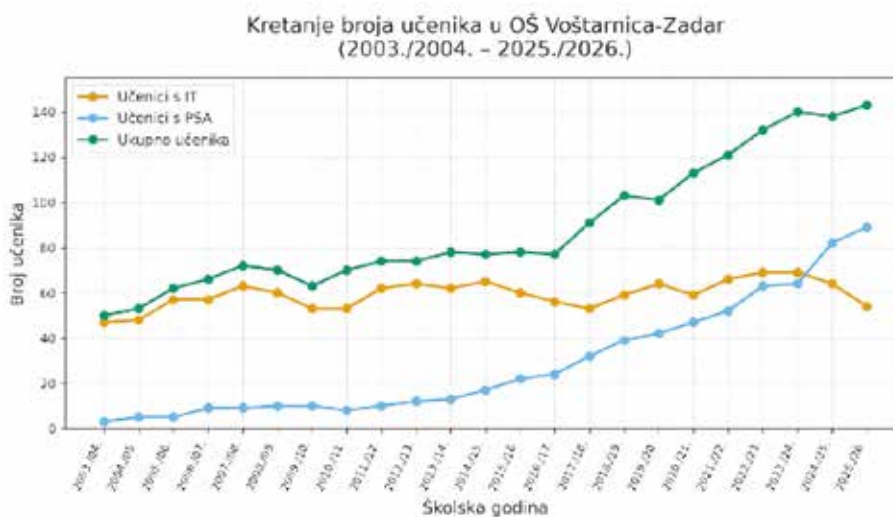
Ovaj rast nije samo kvantitativan.

Naime, promijenio je samu prirodu rada škole. Učenici s poremećajem iz spektra autizma zahtijevaju visoku razinu individualizacije, jasno strukturirano okruženje, podršku u komunikaciji i samoregulaciji

te kontinuiran rad stručnog tima.

Sukladno propisima, razredni odjeli za učenike s autizmom broje do 5 učenika, a odgojno-obrazovne skupine do 3 učenika, što znači da povećanje broja učenika ne dovodi do većih razreda, nego do potrebe za većim brojem učionica, odjela i stručnjaka.

Danas radimo u 34 učionice, uključujući i prenamijenjene prostore, i u dvije smjene – upravo ondje gdje postojeći sustav dolazi do svoje granice.



Slika 1. Kretanje broja učenika s intelektualnim teškoćama (IT), poremećajem iz spektra autizma (PSA) i ukupnog broja učenika u OŠ Voštarnica – Zadar, 2003./2004. – 2025./2026.

KAKO SMO ODGOVORILI NA PROMJENU

Od 2017. godine, kada je postalo jasno da broj učenika s poremećajem iz spektra autizma naglo raste, u OŠ Voštarnica – Zadar započeli smo sustavnu transformaciju rada škole. Cilj nije bio samo „pratiti brojke”, nego razviti model rada u skladu sa suvremenim pristupima koji se primjenjuju u razvijenim obrazovnim sustavima, i koji može odgovoriti na stvarne razvojne, komunikacijske, senzorne i ponašajne potrebe učenika.

U tom je razdoblju škola ciljano ulagala u edukaciju djelatnika i uvođenje strukturiranih, dokazano učinkovitih pristupa. U edukacije iz područja rada s učenicima s poremećajem iz spektra autizma uloženo je približno 60.000,00 eura. Paralelno su opremane

TEACCH učionice, razvijana vizualna podrška, nabavljena asistivna tehnologija i prilagođavan prostor potrebama učenika.

Transformacija škole nije obuhvaćala samo uvođenje pojedinih metoda, nego i promjenu načina rada – od individualnih pokušaja prema sustavno organiziranom, timskom i dosljednom modelu podrške.

U praksi smo posebno razvijali i povezivali sljedeće pristupe:

- **ABA metodu** – analiza ponašanja, jasno definiranje ciljeva i postupno poučavanje funkcionalnih vještina;
- **VB-MAPP program** – sustavna procjena jezičnih, komunikacijskih, socijalnih i razvojnih vještina, uključujući razumijevanje i uporabu jezika, komunikacijske funkcije, socijal-

nu interakciju, vještine učenja i spremnost za poučavanje na temelju koje se definiraju razvojno primjereni, individualizirani i funkcionalni ciljevi za pojedine učenike i aktivnosti za postizanje istih;

- **PECS (Picture Exchange Communication System)** – sustav razmjene slika koji omogućuje učenicima bez razvijenog govora da spontano iniciraju komunikaciju i funkcionalno izražavaju svoje potrebe;
- **PCM (Professional Crisis Management)** – edukacija djelatnika za prevenciju i sigurnije reagiranje u situacijama izazovnog ponašanja radi zaštite učenika i djelatnika;
- **senzornu integraciju** – aktivnosti i prilagodbe prostora koje učenicima pomažu u regulaciji osjetilnih podražaja i postizanju optimalne razine pobuđenosti za učenje;
- **asistivnu tehnologiju** – komunikacijske aplikacije, komunikatori i digitalni alati koji učenicima bez funkcionalnog govora omogućuju aktivnije sudjelovanje u nastavi i svakodnevnoj komunikaciji;
- **TEACCH model** – strukturirano poučavanje i jasno organizirano okruženje koje učenicima omogućuje predvidljivost, sigurnost i bolju orijentaciju u prostoru i zadacima.

ŠTO U PRAKSI DAJE REZULTATE

U praksi se pokazalo da ključ nije u pojedinačnoj metodi, nego u njihovoj dosljednoj i povezanoj primjeni. Učenici bolje funkcioniraju kada imaju predvidljivo okruženje, jasnu strukturu i podršku u komunikaciji. Učitelji su sigurniji kada imaju konkretne alate, ujednačene postupke i podršku stručnog tima.

Važno je naglasiti da se unutar spektra autizma nalaze i učenici s izrazitim potencijalima. U našoj školi to se posebno odražava u likovnom izražavanju, pri kojem pojedini učenici pokazuju iznimnu razinu kreativnosti, detaljnosti i originalnosti. Takvi primjeri podsjećaju da obrazovanje učenika s autizmom ne podrazumijeva samo podršku, već uključuje i prepoznavanje i razvoj njihovih potencijala.



Likovni rad učenika Petra Popovića - stripovski prikaz interesa za dinosaure i enciklopedijsko znanje.



Likovni rad učenika Ivana Karinovića - Brod na moru, rad s izraženom teksturom i kontrastom.

Slika 2. Likovni radovi darovitih učenika s poremećajem iz spektra autizma u OŠ Voštarnica – Zadar.

ŠTO POKAZUJE ISKUSTVO NAŠE ŠKOLE

Iskustvo naše škole pokazuje da inkluzija nije pitanje dobre volje, nego uvjeta.

To podrazumijeva educirane i podržavajuće učitelje, stabilne interdisciplinarnе timove, odgovarajuće prostorne i materijalne uvjete, organizacijsku fleksibilnost i jasno vodstvo škole.

Planirana rekonstrukcija, dogradnja i nadogradnja OŠ Voštarnica – Zadar proizlazi upravo iz te potrebe – povećati prostorne kapacitete i omogućiti rad u jednoj smjeni. Planirano je povećanje kapaciteta s 14 na 84 učionice, uz razvoj dodatnih prostora za rad i podršku. Prema projekcijama, u narednih deset godina školu bi moglo pohađati oko 290 učenika, od čega 200 učenika s poremećajem iz spektra autizma.

Drugim riječima, kvaliteta rada s učenicima s autizmom ne počinje od metoda, nego od sustava koji omogućuje da se te metode dosljedno i stručno provode.

ZAKLJUČAK

Obrazovanje učenika s poremećajem iz spektra autizma više nije rubno pitanje sustava, nego njegova svakodnevna stvarnost. Škole su se već promijenile – pitanje je hoće li ih sustav pratiti. To više nije pitanje izbora, nego odgovornosti.

Inkluzija se ne događa kada dijete uđe u školu, nego kada škola ima uvjete odgovoriti na njegove potrebe.



ANKSIOZNOST KOD DJECE

Gdje prestaje razvoj, a počinje poremećaj

— Izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, dr. med.



Anksioznost je riječ koju danas često čujemo. Roditelji, nastavnici i djeca sve češće je koriste kako bi opisali nelagodu, zabrinutost ili stres. Međutim, iako se taj pojam često spominje, ne znači uvijek isto za sve.

Nekad se pod anksioznošću misli na tremu prije ispita, nekad na stalnu zabrinutost, a ponekad čak i na tugu, razdražljivost ili tjelesne tegobe poput bolova u trbuhu ili glavobolje.

Upravo zato važno je zastati i zapitati se – **Govorimo li zaista o anksioznosti ili o nečemu drugome?**

U osnovi, anksioznost je osjećaj unutarnje napetosti i zabrinutosti, najčešće vezan uz nešto što bi se moglo dogoditi u budućnosti. Ona sama po sebi nije loša jer nam pomaže da budemo oprezni i spremni.

Problem nastaje kada taj osjećaj postane prejak, dugotrajan ili počne ometati svakodnevni život djeteta. Važno je razumjeti da dijete koje kaže da je „anksiozno“, ne mora nužno imati poremećaj. Ponekad je riječ o prolaznoj fazi, reakciji na promjenu ili stresnoj situaciji, stoga je prvi korak pokušati razumjeti što se zapravo događa.

Važno je pritom uzeti u obzir i širi kontekst u kojem djeca danas odrastaju. U posljednjim godinama sve se češće govori o porastu anksioznosti u svim dobnim skupinama. Živimo u vremenu obilježenom brzim promjenama, stalnom izloženosti informacijama i općim osjećajem nesigurnosti. Upravo ta nesigurnost predstavlja jednu od ključnih podloga anksioznosti.

Kada su stvari neizvjesne i kada ne znamo što možemo očekivati, prirodno se javlja napetost i potreba da unaprijed predvidimo moguće ishode.

Djeca su na takve okolnosti posebno osjetljiva. Iako možda ne razumiju sve što se događa, vrlo dobro osjećaju atmosferu nesigurnosti koja se kod njih često pretvara u unutarnje iščekivanje da bi se moglo dogoditi nešto loše.

Anksioznost je sastavni dio odrastanja. Dijete koje osjeća tremu prije ispita, strah od nastupa ili nelagodu u novim situacijama pokazuje očekivanu razvojnu reakciju. Takva anksioznost ima svoju funkciju jer olakšava prilagodbu, i dok je umjerena, tjera nas prema boljem postignuću.

Međutim, **problem nastaje kada ona prestaje biti prolazna i počinje trajati, pojačavati se ili ograničavati dijete u svakodnevnom funkcioniranju.**

Kako bi se anksioznost lakše razumjela, korisno je usporediti je s poznatim osjećajima.

Kao što je depresivnost pojačani i dugotrajniji oblik tuge, tako je i anksioznost povezana sa strahom.

Strah se javlja kada postoji stvarna, konkretna opasnost i tada tijelo reagira ubrzano i snažno. Anksioznost koristi isti sustav, ali se javlja i kada opasnost nije jasna ili nije stvarna. **Upravo su zato tjelesne reakcije kod anksioznosti vrlo izražene.**

Dijete može osjećati lupanje srca, ubrzano disanje, napetost, mučninu ili bolove u trbuhu. To nisu izmišljeni simptomi, nego stvarne reakcije tijela koje se ponaša kao da je u opasnosti, iako situacija to objektivno ne zahtijeva.

Kod djece anksioznost se rijetko jasno opisuje riječima, nego se pokazuje kroz ponašanje i opisane tjelesne reakcije. Dijete se može povlačiti, izbjegavati određene situacije, djelovati nesigurno ili mijenjati svoje uobičajene navike. Osim toga, vrlo često se izražava kroz tijelo. Djeca se žale na bolove u trbuhu, glavobolje, mučninu ili opću nelagodu, a medicinski nalazi su uredni. Upravo ta povezanost emocija i tijela ključna je za razumijevanje anksioznosti.

Uz opću nesigurnost, **važan izvor anksioznosti danas su i visoka očekivanja.** Djeca često imaju dojam da se od njih očekuje uspjeh u različitim područ-

jima. Problem nastaje kada se ti standardi postave previsoko, često na razinu savršenstva. Ako dijete razvije uvjerenje da vrijedi samo kada je potpuno uspješno, tada sve što je manje od toga počinje doživljavati kao neuspjeh. U takvom okruženju uspjeh se podrazumijeva, dok se pogreške brže primjećuju i kritiziraju. Posljedica toga je osjećaj stalne nesigurnosti i straha od pogreške.

Zato je važno djetetu poslati drugačiju poruku da ne mora biti savršeno kako bi bilo vrijedno. Naglasak treba staviti na trud, proces i učenje. Ideja „dovoljno dobrog“ omogućuje razvoj sigurnosti i otpornosti, umjesto stalnog pritiska da se mora postići savršen rezultat.

Ulogu u razvoju anksioznosti može imati i pretjerana zaštita. Kada odrasli iz želje da zaštite dijete preuzimaju previše kontrole i uklanjaju sve prepreke, dijete ne dobiva priliku razviti vlastite vještine suočavanja. Takav pristup može kratkoročno smanjiti nelagodu, ali dugoročno povećava nesigurnost jer dijete nema iskustvo da samo može nešto savladati.

Važno je naglasiti da postoji granica do koje su ove reakcije dio normalnog razvoja. Kada su simptomi povremeni i vezani uz određene situacije, često pomažu razumijevanje, podrška i postupno suočavanje.

No, **kada anksioznost postane učestala, intenzivna i počne ograničavati dijete u svakodnevnom životu, tada je važno obratiti dodatnu pažnju.**

Posebno je važno procijeniti tri ključna elementa:

- intenzitet, odnosno koliko je strah jak i može li ga dijete savladati;
- trajanje, odnosno koliko dugo simptomi traju i prolaze li spontano;
- utjecaj na funkcioniranje, odnosno dovodi li anksioznost do izbjegavanja škole, povlačenja iz društva ili narušavanja svakodnevnih aktivnosti.

Kada su prisutni svi ti elementi, preporučuje se stručna procjena.

Jedna od situacija koja posebno zabrinjava roditelje jest **napad panike**. Za dijete je to vrlo intenzivno i zastrašujuće iskustvo koje može izgledati kao ozbiljan tjelesni problem.

U takvim trenucima najvažnije je da odrasla osoba ostane smirena i pruži djetetu jasnu podršku. Umjesto rečenica poput: „Smiri se.” ili „Nije ti ništa.”, korisnije je zastati i razumjeti kako ih dijete doživljava.

Iako odrasli te rečenice često izgovaraju s namjerom da pomognu, dijete ih može čuti kao poruku da njegov problem nije važan ili da ga ne razumijemo.

Na neki način takve poruke relativiziraju iskustvo djeteta kao da kažemo da ono što osjeća nije stvarno ili nije ozbiljno.

Važno je naglasiti da je anksioznost stvarna, iako nije riječ o tjelesnoj ugrozi.

To što dijete nije u objektivnoj opasnosti, ne znači da mu „nije ništa”. Njegovo tijelo reagira kao da opasnost postoji, srce ubrzano kuca, disanje se mijenja, javlja se osjećaj panike. Za dijete je to vrlo intenzivno i stvarno iskustvo.

Kada mu kažemo: „Nije ti ništa.”, nenamjerno možemo poslati poruku da ga ne shvaćamo ili da pretjeruje. To može dodatno pojačati nesigurnost i osjećaj usamljenosti u tom iskustvu.

Slično vrijedi i za rečenicu: „Smiri se.” jer ona ne daje djetetu uputu kako da se smiri, nego zapravo povećava pritisak jer dijete ne zna kako to učiniti.

Korisnije je priznati ono što dijete osjeća, a istovremeno ponuditi sigurnost.

Rečenice poput: „Vidim da ti je teško.”, „Ovo što osjećaš je neugodno, ali nije opasno.” ili „Proći će, tu sam s tobom.” istovremeno potvrđuju iskustvo djeteta i smanjuju strah.

Na taj način dijete ne ostaje samo sa svojim osjećajem, nego dobiva poruku da je viđeno, shvaćeno i podržano što je prvi korak prema smirivanju.

1. Imenovanje: „Što se sada događa?”

Važno je jasno i mirno reći djetetu što prepoznajemo: „Ovo izgleda kao anksioznost.” ili „Ovo je napad panike.”. Time se situacija „stavlja u okvir” i smanjuje se osjećaj nepoznatog i zastrašujućeg. Dijete tada dobiva poruku da se radi o nečemu što mi odrasli razumijemo i što ima ime, a samim time i rješenje.

2. Normalizacija: „Ovo nije opasno i proći će.”

Sljedeći korak je objasniti djetetu da iako je osjećaj vrlo neugodan, nije opasan: „Znam da ti je sada jako teško, ali ovo nije opasno.” ili „To se događa i drugima i prođe za nekoliko minuta”.

Ovdje je važno ne umanjivati iskustvo („Nije ti ništa.”), nego priznati neugodu, ali istovremeno smanjiti strah od nje.

3. Regulacija: „Vratimo kontrolu tijelu.”

Kada se smanji strah od samog iskustva, pomažemo djetetu da smiri tijelo.

Najjednostavnije je kroz disanje:
„Udahni polako kroz nos... brojimo do četiri.”
„Zadrži kratko... i izdahni polako kroz usta.”

Može pomoći i fokus na tijelo i okolinu, primjerice:
„Stavi ruku na trbuh i osjeti kako se diže i spušta.”
„Pogledaj oko sebe i nabroji tri stvari koje vidiš.”

Cilj nije da se simptomi odmah potpuno zaustave, nego da dijete dobije iskustvo da može utjecati na ono što se događa i da osjećaj postupno slabi.

Pomaže i jednostavan pristup u tri koraka – imenovati što se događa, objasniti da je to poznato i prolazno stanje, te pomoći djetetu da uspori disanje i usmjeri pažnju na tijelo.

Roditelji se često pitaju kada je dovoljno potražiti pomoć psihologa, a kada je potrebno uključiti dječjeg psihijatra?

Psiholog je prvi izbor kada:

- simptomi su blaži i vezani uz određen esituacije;
- dijete i dalje funkcionira u školi i odnosima;
- poteškoće su novije i ne pogoršavaju se.

Dječji psihijatar je potreban kada:

- simptomi su intenzivni ili dugotrajni;
- dolazi do izbjegavanja škole ili povlačenja;
- javljaju se napadi panike;
- postoje znakovi depresivnosti ili drugih poteškoća;
- tjelesni simptomi su izraženi, a bez jasnog medicinskog uzroka.

Važno je naglasiti da traženje pomoći nije znak slabosti, nego odgovorna briga za dijete.

IZAZOV ZA ČITATELJE

- Mali korak hrabrosti

Neka dijete prepozna jednu situaciju koju izbjegava zbog straha, primjerice javljanje u razredu ili odlazak na neku aktivnost i napravi mali korak prema suočavanju s njom. Važno je da to bude uz podršku i bez prisile.

Zadatak:

- odabrati najmanji mogući korak prema odabranoj situaciji
- pokušati uz podršku, bez prisile
- nakon toga razgovarati o tome kako se osjećalo prije i poslije

Cilj nije da dijete odmah uspije bez straha, nego da doživi kako se nelagoda može izdržati i da se s vremenom smanjuje. **Anksioznost kod djece nije znak slabosti**, niti nešto što treba zanemariti. **Ona je signal da dijete prolazi kroz razvojni izazov.** Uloga odraslih nije ukloniti svaku nelagodu, nego pomoći djetetu da razvije sigurnost i sposobnost suočavanja. Pravovremeno prepoznavanje i podrška omogućuju djetetu razvoj otpornosti i dugoročno mentalno zdravlje.

ZAKLJUČAK

Anksioznost nije nešto što treba potpuno ukloniti iz života, nego nešto što treba razumjeti i naučiti njome upravljati. U umjerenosti ona ima važnu ulogu jer nas potiče, mobilizira i pomaže da postignemo najbolji mogući rezultat. Blaga trema prije ispita ili nastupa znak je da nam je stalo i da smo spremni uložiti trud.

Problem nastaje na oba kraja. Kada anksioznosti nema dovoljno, gubi se motivacija i angažman. S druge strane, kada je ima previše, ona počinje blokirati, preplavljivati i onemogućavati dijete da pokaže ono što zna i može. Upravo zato cilj nije život bez anksioznosti, nego razvoj sposobnosti da se ona prepozna, razumije i dovede u mjeru koja pomaže, a ne odmaže.

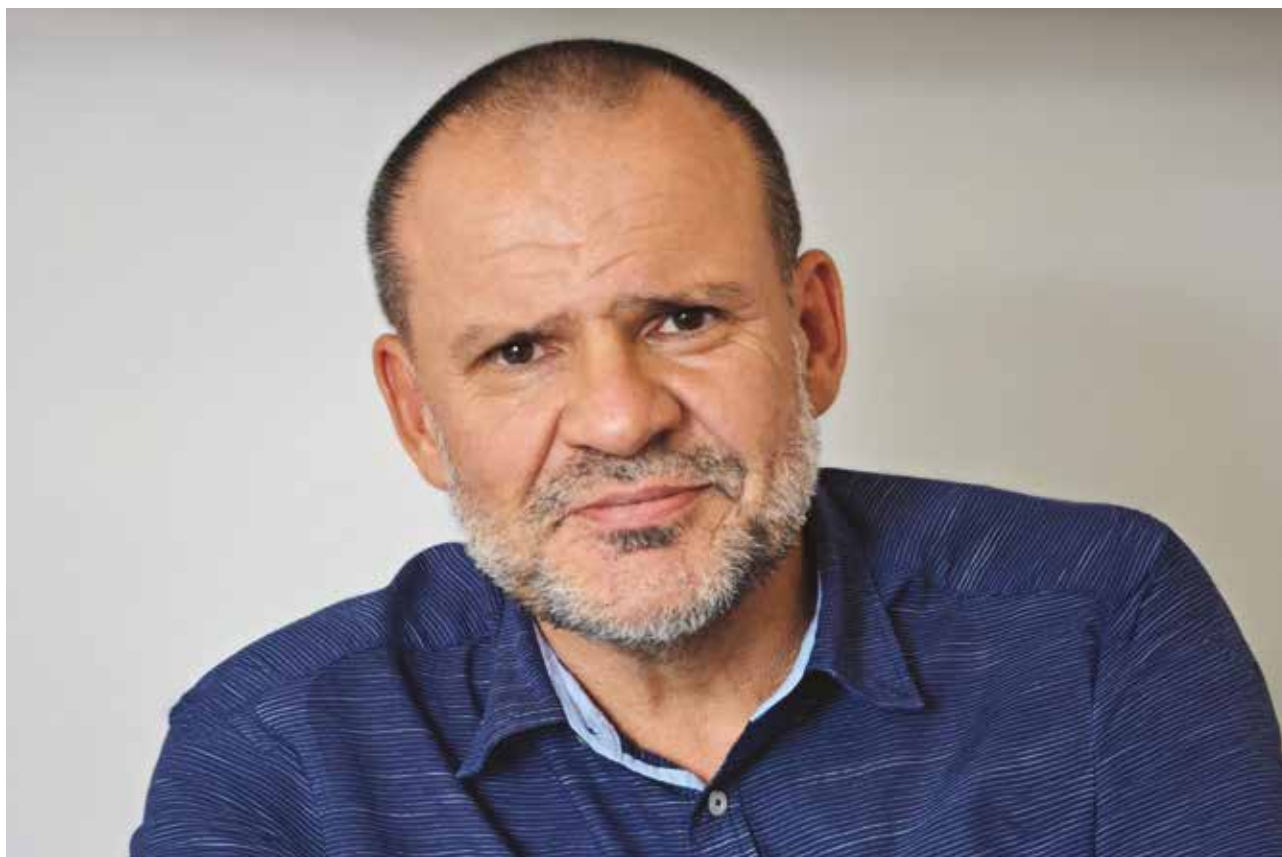
U tom smislu **anksioznost je životni suputnik, nešto što nas prati kroz različite faze razvoja.** Djeci nije potrebno oduzeti svaku nelagodu, nego im pomoći da kroz nju prođu, da steknu iskustvo da je mogu podnijeti i da se s vremenom smanjuje. Upravo tako razvija se sigurnost, otpornost i osjećaj vlastite sposobnosti.



TKO JE I ČIME SE BAVI

izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, liječnik psihijatar i subspecijalist dječje i adolescentne psihijatrije

— *Izv. prof. prim. dr. sc. Tomislav Franić, dr. med.*



Mentalno zdravlje djece i mladih rijetko započinje kao jasno prepoznat problem. Češće se razvija postupno kroz promjene u ponašanju, povlačenje, tjelesne simptome bez jasnog uzroka ili osjećaj nesigurnosti koji dijete ne zna objasniti.

Upravo u tim prijelazima, u razdobljima promjene i prilagodbe, započinje i profesionalni interes izv. prof. prim. dr. sc. Tomislava Franića, liječnika psihijatra i subspecijalista dječje i adolescentne psihijatrije.

U svom kliničkom radu posebno je usmjeren na djecu, adolescente i mlade odrasle osobe, s naglaskom na tzv. tranzicijska razdoblja prijelaza između razvojnih faza koji često predstavljaju kritične i ranjive točke u psihičkom funkcioniranju. Polazak u školu, ulazak u adolescenciju, odvajanje od obitelji ili prelazak u odraslu dob nisu samo razvojni koraci, već i potencijalne točke krize u kojima se mogu pojaviti anksiozne, afektivne i druge psihičke poteškoće.

Specifičnost njegova pristupa proizlazi iz paralelnog rada u psihijatriji djece i odraslih, ali i iz ekstenzivne međunarodne suradnje kroz projekte *Horizon Europe*, osobito MILESTONE i YOUTH-GEMS, u kojima je bio voditelj istraživanja za Republiku Hrvatsku. Riječ je o velikim međunarodnim kolaborativnim inicijativama usmjerenima na mentalno zdravlje djece i mladih, s posebnim naglaskom na tranzicijska razdoblja između dječje i odrasle psihijatrije, i transdijagnostički pristup u okviru kojih je sudjelovao u radu i edukaciji u vodećim inozemnim institucijama, uključujući centre u Dublinu, Londonu i Leuvenu.

Takva perspektiva oblikovala je pristup koji naglašava važnost tranzicije kao kritičnog razvojnog razdoblja, ali i transdijagnostičkog razumijevanja psihičkih poteškoća. U tom okviru manje je važno koja je točna dijagnostička oznaka u određenom trenutku, a više kako se psihički procesi razvijaju, mijenjaju i na koji način se na njih može djelovati. Naglasak je na dinamici stanja i mogućnosti intervencije – što možemo učiniti za dijete ili mladog čovjeka u danom trenutku, kako bismo utjecali na daljnji tijek razvoja i smanjili rizik dugoročnih poteškoća.

Iako takav rad uključuje i mjerljive, značajne znanstvene rezultate publicirane u vodećim svjetskim znanstvenim časopisima, primarno se vidi kao kliničar koji u središte stavlja individualni odnos s djetetom i adolescentom. Upravo u tom odnosu teži razvijanju snažnog partnerstva, u kojem mladi ljudi nerijetko vrlo jasno prepoznaju potrebu za pomoći, prihvaćaju je i razumiju, ponekad čak i više nego njihova okolina. Taj odnos nije jednosmjernan – koliko god nastoji pomoći njima, jednako tako kontinuirano uči od njih o njihovim načinima suočavanja, doživljajima i perspektivama, što dodatno oblikuje njegov profesionalni pristup.

U radu naglašava pristup koji izbjegava prebrzo etiketiranje i redukciju djetetova iskustva na dijagnozu. Umjesto toga, fokus stavlja na razumijevanje procesa, što se djetetu događa u određenom razdoblju, kako se nosi s promjenom i koji su čimbenici koji otežavaju ili olakšavaju prilagodbu. Tranzicije promatra kao ključne razvojne trenutke koji, uz adekvatnu podršku, mogu postati prilika za jačanje otpornosti, a ne samo izvor poteškoća.

Osim kliničkog rada, aktivno sudjeluje u znanstvenim istraživanjima i edukaciji studenata i stručnjaka, te brojnim medijskim istupima s ciljem približavanja suvremenih spoznaja o mentalnom zdravlju djece, roditeljima, nastavnicima i općoj javnosti. Posebnu važnost pridaje javnom govoru o psihičkim poteškoćama bez stigme, ali i bez pojednostavljivanja.

U svom profesionalnom djelovanju nastoji povezati kliničko iskustvo, znanstveni pristup i svakodnevne izazove s kojima se suočavaju djeca i njihove obitelji, vjerujući da upravo u razumijevanju prijelaza i promjena leži ključ dugoročnog mentalnog zdravlja.

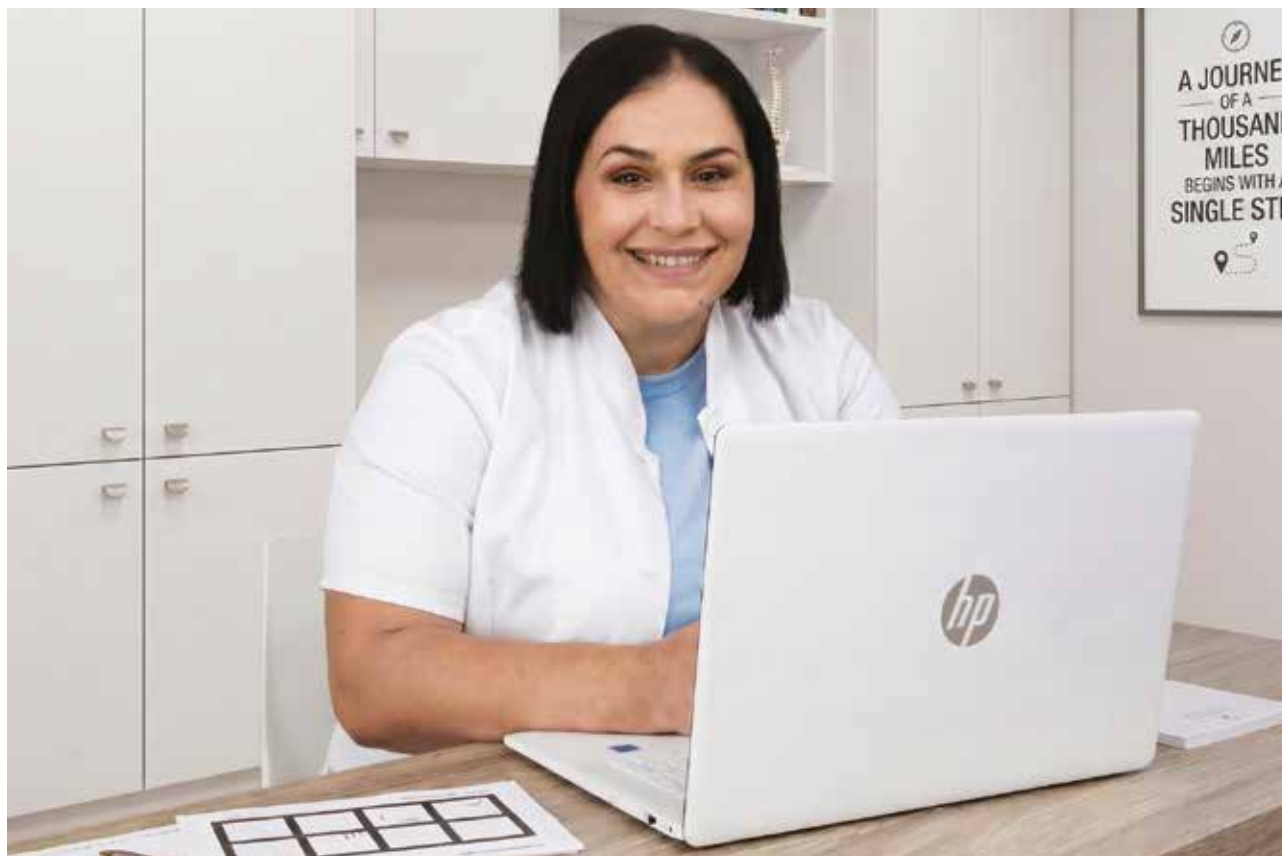
Uz KBC Split i Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu prof. Franić, onedavno surađuje s Poliklinikom Zora u Zagrebu gdje se kroz interdisciplinarni pristup nastoji povezati mentalno i tjelesno zdravlje, uz poseban fokus na individualiziranu skrb, suvremenu farmakoterapiju i dugoročno praćenje pacijenata (<https://poliklinika-zora.hr>).



SAMOPOŠTOVANJE

Vječna borba između unutarnjeg kritičara i podrške

— Josipa Mandarić Đorđević, prof. psihologije



ŠTO JE ZAPRAVO SAMOPOŠTOVANJE?

Sigurno ste već čuli za slične termine kao što su slika o sebi, samopouzdanje, samopoimanje. Svi ovi termini govore o tome kako vidimo i doživljavamo sebe. Kao ljudska bića imamo sklonost ne samo da budemo svjesni samih sebe, već i da procjenjujemo i mjerimo vlastitu vrijednost. Samopoštovanje podrazumijeva središnja vjerovanja o sebi i ideje o tome kakvi smo kao osobe. To je subjektivna procjena vlastite slike o sebi, i nije nužno povezana s tim kako nas drugi ljudi doživljavaju.

ZDRAVO SAMOPOŠTOVANJE

– KAKO BITI NJEŽAN PREMA SEBI?

Odnosi se na razmišljanja o sebi na izbalansiran način. Potpuno je u redu priznati svoje slabosti (osvijestiti ih i raditi na njima), ali također je bitno prepoznati, priznati i veseliti se svojim snagama i uspjesima. Dakle, stvar je u balansu.

Ako su naša rana iskustva bila većinski pozitivna, ako su nas ispravno vrednovali naši roditelji, bake i djedovi, skrbnici i učitelji, velike su šanse da ćemo imati više pozitivnih vjerovanja o sebi, nego negativnih.

Međutim, ipak postoje rizične situacije kada se aktiviraju stara, negativna uvjerenja koja imamo o sebi. Tada je bitno pristupiti sebi tako što ćemo sagledati svoje postupke bez pretjeranog kritiziranja sebe jer zdravo samopoštovanje podrazumijeva prihvaćanje sebe sa svim svojim nesavršenostima. Dakle, iz neuspjeha učimo, ne dopuštamo da nas on determinira.

Bitno je osvijestiti vlastite vrline, postignuća i sve ono što smo dobro napravili, i što svakodnevno činimo. Priznati da nešto dobro radimo ili da smo empatični, disciplinirani i uporni – najbolje je oruđe protiv onog malog unutarnjeg kritičara koji se trudi vratiti nas na stare postavke.

Bitno je realno postavljati ciljeve i ne upasti u zamku previsokih standarda (perfekcionizma) jer kada su naša očekivanja u skladu s našim resursima, smanjujemo osjećaj nedovoljnosti i razinu stresa kojoj se izlažemo.

Zatim, krucijalno je usmjeriti se na pomažuća ponašanja (zauzimanje za sebe, asertivnu komunikaciju, brigu o tjelesnom i mentalnom zdravlju) te okrenuti aktivnostima koje poboljšavaju osjećaj zadovoljstva i efikasnosti.

Svi imamo neka svoja pravila kojih se držimo, a koja nam često nisu od pomoći, npr. „**Moram uvijek biti nasmijan i ljubazan da bi se svima svidio.**”

Ovo pravilo potrebno je revidirati i prilagoditi u: „**Lijepo je kada se drugima sviđaš, ali u redu je i da nisam uvijek raspoložen i nasmijan.**”

Ovdje je naglasak na fleksibilnosti naših pravila. Korisno je proaktivno tražiti situacije koje potvrđuju realniju sliku o sebi, bilo kroz nove hobije, izazove, odnose s drugim ljudima i slično.

Dakle, **zdravo samopoštovanje neguje se cijeli život radom na našim mislima, očekivanjima te kroz ponašajne obrasce.** Kada je sve to u balansu, unutarnji kritičar postaje uglavnom tiši.

NISKO SAMOPOŠTOVANJE – VIDIMO LI SEBE REALNO?

Osoba ima nisko samopoštovanje kada ima općenito negativno mišljenje o sebi, kada negativno sudi i procjenjuje sve negativno, i kada se vrednuje

negativno kao osoba. **Razina samopoštovanja može imati niz utjecaja na različite aspekte našeg života** te raditi za nas ili protiv nas.

Osobe s niskim samopoštovanjem vjerojatno govore puno negativnih stvari o sebi i skloni su često kritizirati sebe (svoje postupke i sposobnosti). Mogu se ponižavati te sumnjati u sebe kada stvari ne idu onako kako treba. Često ne prepoznaju svoje kvalitete i pozitivne osobine.

Kada im se udijeli kompliment, najčešće ga ne znaju ispravno prihvatiti pa kažu: „Pa i nije to nešto što sam napravio, samo sam imao sreće.” Umjesto da se fokusiraju na pohvalu, oni se fokusiraju na onaj dio koji nisu dobro uradili i na grešku koju su počinili (ili oni misle da su je počinili). Skloni su negativnim i katastrofalnim predviđanjima.

Često se mogu osjećati tužno, usamljeno, izolirano, anksiozno, pretjerano odgovorno i krivo, te imaju poteškoće da se izbore za sebe i svoj položaj i za ono što zbilja žele; izbjegavaju izazove i propuštaju nove prilike. Mogu stalno postizati manje uspjeha nego što su objektivno sposobni jer duboko vjeruju da nisu jednako sposobni kao drugi ljudi, te da su drugi mnogo bolji od njih. Kada im se pruže nove prilike (škola, posao), često ih izbjegavaju jer se boje da neće uspjeti i biti dovoljno dobri.

Mogu raditi pretjerano puno i stalno forsirati sebe da rade više jer vjeruju da će na taj način nadomjestiti svoje nedostatke i manjak vještina za koje vjeruju da ih nemaju.

U emocionalnim, intimnim vezama mogu postati uznemireni na bilo kakvu kritiku, mogu se pretjerano truditi i iscrpljivati da nekom potpuno udovolje, mogu biti previše stidljivi, ili čak izbjegavati i potpuno se povlačiti iz odnosa.

Manja je vjerojatnost da će se uspjeti zauzeti za sebe i obraniti od maltretiranja, nasilja i kritiziranja partnera ili članova porodice. Rjeđe se upuštaju u hobije, rekreacije i bilo kakve ugodne aktivnosti jer duboko u sebi vjeruju da ne zaslužuju bilo kakav užitak ili zabavu. Izbjegavat će natjecateljske aktivnosti ili bilo kakve aktivnosti u kojima mogu biti procjenjivani, vrednovani i slično. Osobna briga o sebi često može biti dovedena u pitanje.

Ljudi koji neispravno vrednuju sebe, češće će posegnuti za pretjeranom konzumacijom alkoholnih pića ili konzumacijom psihoaktivnih supstanci. U ekstremnim slučajevima manje brinu o svom izgledu, izboru odjeće i urednosti, dok se s druge strane mogu jako truditi da sakriju svaku, pa i najmanju manu, tako što u sitne detalje isplaniraju sve u svom javnom nastupu, izgledu i ponašanju pred drugim ljudima, ili mogu izbjegavati da ih drugi uopće vide ako nije sve savršeno (onako kako su si oni zamislili).

JESTE LI IKADA BILI NEZADOVOLJNI SOBOM ILI DIJELOVIMA SEBE?

Možda ste pomislili da ste manje pametni, slabi, nesnalažljivi, bezvrijedni, neprivlačni, nevoljeni, nedovoljno dobri, inferiorni u odnosu na druge ljude koji vas okružuju?

Svi povremeno koriste ove riječi za sebe, obično kada se suočavaju sa situacijama koje su im izazovne ili izrazito stresne. No, kada ove riječi postanu dio našeg svakodnevnog funkcioniranja, vjerojatno imamo problem s niskim samopoštovanjem.

Navest ćemo nekoliko primjera kako sebe vide osobe s niskim samopoštovanjem.

Npr.: „Osjećam se tjeskobno kada moram razgovarati s nepoznatim ljudima na tulumu. Ja sam zaista društveno nesposoban i mrzim to.” Ili: „Nisam razumio što je danas nastavnik objašnjavao na predavanjima, a čini mi se da su svi drugi razumjeli. Sigurno sam glup/-a.” Osobe s niskim samopoštovanjem imaju duboko ukorijenjena negativna uvjerenja o sebi i o tome kakvi su kao osobe. Najveći problem je što se ta uvjerenja tretiraju kao činjenice i apsolutne istine o njihovoj личности.



KAKO SE RAZVIJA NISKO SAMOPOŠTOVANJE?

Glavni i najveći problem je što ljudi tretiraju duboko ukorijenjena uvjerenja o sebi kao apsolutne činjenice, i nikada ih ne preispituju. Dakle, na samom početku bitno je razlikovati činjenice, istinu i mišljenje. Naše viđenje i pogled na sebe, vrijednosti koje si pripisujemo su mišljenja, a ne činjenice! Nažalost, mi često ta mišljenja uzimamo zdravo za gotovo, tretiramo ih i ponašamo se u skladu s njima kao da su one nepobitne činjenice, i snažno vjerujemo u njih. I tu leži problem.

Onda, **pitamo se otkud su došla takva mišljenja o nama samima?** Kako smo razvili takva mišljenja o sebi? Što je prethodilo tome? Na prvom su mjestu rana životna iskustva. Uvjerenja koja imamo o sebi i mišljenja – rezultat su iskustava koja smo imali u našem životu, posebno u ranoj dobi. Obično, uvjerenja koja smo kreirali o sebi, bazirana su na onome što nam se u životu događalo. To znači da su ta uvjerenja u jednom periodu života imala smisla.

Sada je potrebno istražiti i preispitati jesu li takva uvjerenja korisna za nas u sadašnjosti. Osobna rana životna iskustva podrazumijevaju sustavno kažnjavanje, zanemarivanje ili pak zlostavljanje, teškoće u dostizanju roditeljskih standarda, neuklapanje u sredini ili školi, poteškoće u dostizanju standarda vršnjaka, izloženost tuđem stresu, pripadanje obitelji ili socijalnoj grupi prema kojoj postoje određene predrasude, izostanak pozitivnih potkrepljenja te etiketa „drugačijeg u školi ili kući”.

KAKAV UTJECAJ PROŠLOST IMA NA SADAŠNJOST?

Do sada smo analizirali kako različiti događaji utječu na našu sliku o sebi i na to kako se osjećamo. Iako su se mnoge od tih stvari dogodile u djetinjstvu, one i dalje ostavljaju dubok trag.

Postavlja se pitanje – **Zašto nas stari događaji toliko koče, iako smo kao odrasli prošli kroz potpuno drugačija iskustva?**

Problem je što često u glavi vrtimo glasove iz prošlosti. Ti unutarnji kritičari podsjećaju nas na stare

uvrede poput: „Nisi dovoljno dobar, mogao si to i bolje, baš si smotan, uvijek sve krivo radiš.” Razlog zbog kojeg danas imamo nisko samopoštovanje, iako su okolnosti potpuno drugačije, negativna su bazična uvjerenja (zaključci koje smo donijeli o sebi samima kad smo bili djeca/adolescenti, obično kao rezultat negativnih iskustava koja smo proživjeli).

Npr. dijete koje je stalno bilo kažnjavano i kritizirano, može početi vjerovati o sebi sljedeće: „Ja sam bezvrijedan, ja sam loš.” Ova negativna uvjerenja duboko su ukorijenjena i inkorporirana u našim umovima, te predstavljaju procjenu nas kao osoba i naših vrijednosti.

KAKO POBOLJŠATI SAMOPOŠTOVANJE?

Razmislite što biste pozitivno napisali/rekli o sebi da vas netko to sada pita. Ne pada vam ništa na pamet? Ovo je zbog toga što smo ranije spomenuli, zbog sklonosti da samo obraćate pažnju na negativne stvari koje potvrđuju vaše negativno viđenje sebe. Rijetko obraćate pažnju na pozitivne stvari koje radite, vaše pozitivne osobine, pozitivne ishode ili pozitivne komentare drugih o vama.

Kako si možemo pomoći?

- Evidentirajte pozitivne osobine (kvalitete, talente, vještine, snagu) i zapišite ih na papir. Ako vam je ovo teško, pitajte blisku osobu, prijatelja ili člana obitelji da vam pomogne. Razmislite što to volite kod sebe, koje kvalitete posjedujete, koji su vaši talenti, s kojim izazovima ste se sučavali tijekom vašeg života, što ste dosad postigli? Pažljivo čitajte listu i razmišljajte o napisanim kvalitetama, i prisjetite se situacija u kojima su te kvalitete došle do izražaja.
- Povećanje samoprihvatanja (praćenje, bilježenje konkretnih primjera u svakodnevnom životu) poboljšava raspoloženje, osjećaj ugone i općeg zadovoljstva te olakšava smišljanje mogućih promjena u aktivnostima, fokusiranje na pozitivne aspekte iskustva, ali i na negativne samokritizirajuće misli koje umanjuju uspjeh i ugodu.

- Suzbijanje samokritiziranja – u mnogim kulturama samokritiziranje se smatra dobrim i korisnim, no pretjerana samokritičnost paralizira, blokira usvajanje novih obrazaca ponašanja i pogoršava već narušenu sliku o sebi, uz moguće emocije srama, krivnje i potištenosti. Poželjno je razmisliti o samokritizirajućim mislima te ih preispitati na način – Što vam je točno prošlo kroz glavu u konkretnoj situaciji, kako ste se osjećali, koja emocija je bila dominantna?

ZAKLJUČAK

Iako se često doima da našu životnu putanju određuje ono što nam se događalo tijekom ranog djetinjstva, odrastanja i adolescencije (za što na kraju nismo mi odgovorni), to baš i nije apsolutna istina. Naša je odgovornost svakodnevno preispitivati što je u svemu tome bilo ispravno, tj. koliko smo objektivni u okretanju zrcala prema sebi, upiranju prsta u sebe i traženju vječnog krivca u nama samima.

Naime, kako je jednom rekao jedan veliki um:

„Samopoštovanje znači da ste vi jedini autor svoje životne priče.”

IZAZOV ZA ČITATELJE

Zadatak: „Pozitivna bilježnica”

Svaki dan osvijestite svoje vrline i zapišite ih u posebnu bilježnicu, uz kratak opis situacije u kojima su se pokazale. Redovno se vraćajte tim zapisima i pokušajte se što jasnije prisjetiti te situacije.

S vremenom povećavajte broj osobina koje svakodnevno uočavate. Fokusirajte se na pozitivnosti iz svakodnevnog života, npr.: „Pospremio sam kuhinju, otišao sam na trčanje, saslušao sam prijatelja koji se trenutno bori s nekim izazovima, složio sam ormar.” Krenite već danas!

DOSADA

— Ana Jerković, prof. psihologije



U svakodnevnom razgovoru s djecom, roditeljima i odgojnoobrazovnim djelatnicima sve češće čuje se rečenica: „Dosadno mi je.” a odrasli i djeca na nju najbrže reaguju – ekranom. Dosada se pritom doživljava kao nešto što treba što brže ukloniti, umjesto kao važan dio dječjeg emocionalnog i kognitivnog razvoja.

Cilj je članka pokazati da dosada nije neprijatelj koji treba gasiti mobitelom, već prilika za učenje samostalnosti, kreativnosti i samoregulacije, te ponuditi konkretne smjernice kako ju u obitelji, vrtiću i školi pretvoriti u razvojni resurs.

Dosada je neugodno emocionalno stanje koje nastaje kada osoba želi biti angažirana, ali ne može pronaći zadovoljavajuću aktivnost, često uz osjećaj praznine i nedostatka smisla¹. Iako se često doživljava negativno, istraživanja pokazuju da dosada ima važnu ulogu u psihološkom razvoju, posebice kod

djece, kod kojih potiče kreativnost, samoregulaciju i unutarnju motivaciju².

Kod djece dosada nije samo prolazna neugoda, već signal potrebe za stimulacijom, novosti ili smislom, što može potaknuti promjenu ponašanja poput crtanja, igre ili istraživanja³.

¹ Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). *The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention*. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>.

² Danckert, J., & Eastwood, J. D. (2020). *Out of my skull: The psychology of boredom*. Harvard University Press.

³ Anderson, A. J., & Perone, S. (2024). *The kids are bored: Trait boredom in early childhood and links to self-regulation, coping strategies, and parent-child interactions*. *Journal of Experimental Child Psychology*, 243, Article 105919. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2024.105919>.

Studije pokazuju da djeca sklona dosadi razvijaju slične mehanizme samoregulacije kao odrasli, često tražeći socijalnu stimulaciju ili kreativne aktivnosti kako bi se suočila s njom⁴.

Ako se dosada pravilno prepoznaje i podržava, učenje suočavanja s njom pomaže djeci da kasnije bolje funkcioniraju, angažiraju se u obogaćujućim aktivnostima i održavaju mentalno zdravlje⁵.

Dosada aktivira tzv. *default mode network* u mozgu (najprikladniji je prijevod mozak na pauzi), što omogućuje maštanje, unutarnji dijalog i slobodno lutanje mislima, a sve to ključno je za kreativno razmišljanje i rješavanje problema kod djece⁶.

U školskom kontekstu dosada može dovesti do samoinicirane igre, eksperimentiranja ili inovacija, ali i do povlačenja ili destruktivnog ponašanja ako djeca nemaju osjećaj autonomije i odgovarajuće izazove⁷.

Bioekološki modeli razvoja kažu da okolina djeteta (obitelj, prijatelji, vrtić ili škola) oblikuje kako će dijete doživljavati dosadu⁸. Roditeljski stil i odnosi s drugima ili pomažu djetetu da se nosi s dosadom (razvija otpornost), ili ga čine ranjivijim na dosadu.

Ranjivije dijete sklonije je kroničnoj dosadi, teže se nosi s njom i češće pokazuje probleme poput nemira, povlačenja ili destruktivnog ponašanja umjesto kreativnosti.

Na primjer, roditelji koji se prezaštitnički odnose prema djeci, uvijek nude gotovo rješenje za dosadu te tako stvaraju djecu koja ne uče podnositi neugodu i postaju ovisna o vanjskoj zabavi.

RAZVOJ VJEŠTINA KROZ DOSADU

Dosada potiče djecu na samostalnu igru, postavljanje ciljeva i upravljanje vremenom, što jača samopouzdanje, upornost i vještine rješavanja problema. **Kratkotrajan osjećaj dosade može biti poticaj da dijete samo osmisli aktivnost**, umjesto da čeka gotova rješenja odraslih, što dugoročno razvija osjećaj kompetentnosti i autonomije⁹. Visoka sklonost dosadi, pogotovo kronična, povezana je s većim rizikom za probleme u ponašanju i poteškoće u kontroli emocija. To pokazuje koliko je važno da djeca nauče zdrave načine suočavanja s dosadom.

Visoka sklonost dosadi povezana je s ADHD-om, problemima pažnje i rizicima poput eksperimentiranja s rizičnim ponašanjima ili ovisnostima¹⁰. Istraživanja pokazuju da podržavajući stil odgoja (kada roditelji podržavaju samostalnost djeteta, postave jasna pravila i uvijek su emocionalno dostupni) može smanjiti negativne učinke dosade¹¹. Preveliko strukturiranje dana i stalno „spašavanje” djece od dosade sprječava učenje suočavanja te može dovesti do emocionalne ovisnosti o odraslima³.

DOSADA I KORIŠTENJE MOBITELA

Dosada često vodi djecu i mlade prema mobitelima kao brzom rješenju za stimulaciju, ali takvo oslanjanje na ekran može stvarati obrasce ponašanja nalik ovisnosti i sprječavati spontanu igru i kreativnost¹².

⁴ Hunter, A., Eastwood, J. D., & Seli, P. (2018). *Does state boredom cause failures of attention? Examining the relations between trait boredom, state boredom, inattention, and mind wandering*. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2483–2492. <https://doi.org/10.1007/s00221-018-5331-3>.

⁵ Westgate, E. C., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2021). *Meaningfulness of life events: The role of boredom*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

⁶ Moisa, M., Salmela, V., Hietajärvi, L., Ahti, M., Lynch, S. F., Taatila, A., & Lonka, K. (2016). *Gaming is related to enhanced activation of the default mode network during mind wandering*. *Frontiers in Human Neuroscience*.

⁷ Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). *Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion*. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019245>.

⁸ Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). *The bioecological model of human development*. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.

⁹ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

¹⁰ Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). *Exploring the relationship between boredom and sustained attention*. *Experimental Brain Research*, 221(2), 267–272. <https://doi.org/10.1007/s00221-012-3147-z>.

¹¹ Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). *A self-determination theory perspective on parenting*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 194–200. <https://doi.org/10.1037/a0012754>.

¹² Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). *Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use and depressive and anxiety symptom severity*. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707–720.

Umjesto da djeca nauče podnositi i razraditi dosadu vlastitim aktivnostima, mobiteli nude brzu nagradu mozgu, što dugoročno slabi sposobnost samokontrole i rješavanja problema¹³.

Primjerice, umjesto da dijete uzme papir i smisli crtež ili igru (što gradi maštu), uzme mobitel i gleda kratke videozapise te dobiva trenutnu radost, ali ne uči čekati ili stvarati samo, pa ubrzo opet osjeti dosadu.

Istraživanja pokazuju da pretjerano korištenje ekrana povećava sklonost dosadi jer djeca postupno gube vještinu stvaranja vlastite zabave, što može dovesti do kronične dosade čak i u bogatim, stimulirajućim okruženjima¹⁴.

Kada djeca osjećaju dosadu, mobiteli s beskrajnim sadržajem (poput kratkih videozapisa i igara) postaju automatski odgovor. Oni aktiviraju centre za nagradu u mozgu na način sličan ovisnostima.

Roditelji i odgojitelji često nesvjesno pogoršavaju situaciju nudeći mobitel kao rješenje za nemir ili mrljanje, umjesto da percipiraju dosadu kao normalan i koristan dio djetetovog razvoja.

Praktične smjernice:

- **Tijekom dosadnih trenutaka ograničite mobitele i tablete.** Ponudite djetetu papir, olovke, kockice ili stvari iz prirode poput kamenja i grančica – to potiče kreativnu igru bez digitalnih pomagala.
- **Naglas recite: *Meni je sad malo dosadno, idem prošetati / čitati / pospremiti sobu.*** Djeca će vas oponašati umjesto da posežu za telefonom. U vrtiću i školi uvedite *vrijeme za dosadu* bez uređaja, kada djeca sama biraju što će raditi.
- **Postavite pravila poput – mobitel tek nakon 20 minuta samostalne igre** ili nema mobitela kad kažeš da ti je dosadno. Tako djeca uče tražiti druge načine za zabavu.

Kada prestanete nuditi mobitel tijekom dosade, djeca ponovno otkrivaju prirodnu moć dosade – maštu, planiranje i samokontrolu.

To vodi boljoj koncentraciji, kreativnosti i mentalnom zdravlju².

Roditelji, vrtići i škole koji dosadu vide kao priliku za rast, a ne problem koji se treba odmah riješiti, djeci postavljaju čvrst temelj za učenje kroz cijeli život i unutarnju snagu.



¹³ Turel, O., Romashkin, A., & Morrison, A. (2019). *Health outcomes of information system use lifestyles among physicians: What physical activity data from fitness trackers can reveal. Information Systems Journal.*

¹⁴ Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Waters, E., & Wake, M. (2009). *Electronic media use and ADHD in preschool children. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 163(11), 1022-1027.*

U SVIJETU ROKOVA I OČEKIVANJA

Očuvanje mentalnog zdravlja u vrtiću i školi

— *mr. sc. Darko Sambol, prof. psiholog savjetnik, organizacijski konzultant*



Očuvanje mentalnog zdravlja u pedagoškim ustanovama predstavlja jedan od ključnih preduvjeta za uspješan odgojno-obrazovni proces.

Škole, vrtići i druge obrazovne institucije nisu samo mjesta usvajanja znanja, već i važna okruženja u kojima djeca i mladi razvijaju svoje emocionalne, socijalne i kognitivne sposobnosti.

U takvom okruženju mentalno zdravlje učenika i djelatnika izravno utječe na kvalitetu učenja, međuljudske odnose i cjelokupnu školsku klimu.

U suvremenom društvu djeca i mladi sve se češće suočavaju s različitim izazovima poput školskog pritiska, društvenih očekivanja, problema u obitelji ili utjecaja digitalnih medija.

Zbog toga pedagoške ustanove imaju važnu ulogu

u prepoznavanju i prevenciji poteškoća povezanih s mentalnim zdravljem. Stvaranjem sigurnog, poticajnog i podržavajućeg okruženja moguće je potaknuti razvoj samopouzdanja, emocionalne stabilnosti i otpornosti kod učenika.

Osim učenika, mentalno zdravlje odgojno-obrazovnih djelatnika također je iznimno važno jer ono utječe na kvalitetu poučavanja, profesionalno zadovoljstvo i odnos s učenicima. Sustavna briga o mentalnom zdravlju unutar pedagoških ustanova doprinosi stvaranju pozitivne školske zajednice u kojoj se promiču empatija, međusobno poštovanje i psihološka dobrobit svih njezinih članova.

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo poremećaja ili bolesti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji,

to je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici.

Mentalno zdravlje značajno je povezano s našim subjektivnim osjećajem dobrobiti – našom emocionalnom, psihološkom, socijalnom (društvenom), duhovnom, ali i tjelesnom dobrobiti, i sastavni je dio općega zdravlja.

Osoba koja je dobroga mentalnog zdravlja zadovoljna je, pozitivna, sposobna biti sretna u obitelji, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti i temelj koji omogućuje djeci i mladima da ostvare vlastite potencijale.

Za očuvanje mentalnoga zdravlja važno je ulaganje u emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihološku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje) te duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše mentalno zdravlje.

Ako se ne ulaže dovoljno u mentalno zdravlje pojedinca u kolektivu ili na osobnoj razini, zbog nedovoljnog rada s ljudima (nepostojanje psihologa, stručnjaka za osobni razvoj i zaštitu mentalnog zdravlja), vrlo brzo se može, pritisnuti rokovima, obvezama i gomilanjem posla, doživjeti sagorijevanje na poslu.

Sagorijevanje na poslu (*burnout*) stanje je kronične fizičke i emocionalne iscrpljenosti, cinizma i smanjenog osjećaja postignuća koje proizlazi iz dugotrajnog stresa na radnom mjestu.

Ozbiljno utječe na mentalno zdravlje, uzrokujući manjak motivacije, probleme s koncentracijom, tjeskobu i depresivna stanja, a zahtijeva hitnu promjenu organizacije posla i postavljanje granica.

Ključni aspekti sagorijevanja na poslu i mentalnog zdravlja:

- **Simptomi:** Razdražljivost, cinizam, osjećaj bespomoćnosti, kronični umor, poteškoće s koncentracijom i pamćenjem te fizičke tegobe (glavobolje, problemi sa spavanjem).
- **Utjecaj na psihu:** Može dovesti do trajnog osjećaja bezvoljnosti, emocionalne distanciranosti, gubitka profesionalnog identiteta i osjećaja da posao više nema smisla.

Prevenција i rješavanje:

- **Postavljanje granica:** Naučite reći „NE” i odvojite privatni život od posla.
- **Podrška:** Razgovarajte s kolegama, prijateljima ili potražite stručnu pomoć.
- **Organizacija:** Planirajte dnevne zadatke, smanjite prekovremeni rad i koristite godišnji odmor za aktivni ili pasivni oporavak.
- **Promjena perspektive:** Radite na jačanju samosvijesti i optimizma.

Sagorijevanje nije medicinska dijagnoza, ali je prepoznato kao ozbiljan rizik za zdravlje koji zahtijeva djelovanje.

Što vi možete učiniti kako biste izbjegli sindrom *burnout*:

- Budite usredotočeni – koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje i dokažite da ste u pravu.
- Naučite reći „NE” i jačajte samosvijest.
- Ako ne možete promijeniti posao, barem promijenite stav – naučite postaviti granice i držite ih se.
- Izbjegavajte poslove u kojima uvijek morate sebe davati drugima, osim ako niste dobri u primanju od drugih.
- Ne dopustite da vam posao zavlada životom – prekovremeni rad negativno će utjecati na vašu sposobnost da taj posao radite duže razdoblje.
- Pronađite jedno ili dvoje kolega s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje poteškoće.

- Planirajte i organizirajte svaki dan.
- Zadržite aktivan društveni život i nemojte se odricati svojih hobija.
- dobro upoznajte sebe i svoje granice tolerancije na stres,
- prema potrebi zatražite savjete od stručne osobe.

Vještine suočavanja sa stresom:

- usvojite zdrave stilove života,
- primijenite redovitu i odgovarajuću prehranu,
- izbacite ili smanjite uzimanje kofeina, nikotina i šećera,
- bavite se tjelesnim vježbanjem radi održanja tjelesne kondicije,
- osigurajte redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje,
- promijenite raspored obveza na poslu ili kod kuće,
- prekinite s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećenje.

Ako možete, promijenite samu stresnu situaciju ili svoj odnos i pogled na situaciju:

- zadržite osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres,
- održite ravnotežu između rada i zabave,
- usporite i pronađite vrijeme za opuštanje,
- podijelite probleme s prijateljima i obitelji, izvorima socijalne podrške,

Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja povećavaju otpornost na stres. Sastavni su dio dobrog psihičkog zdravlja i životna radost i dobro raspoloženje, na koje povoljno utječu kako dobri odnosi u obitelji, tako i na radnom mjestu, u školi i u slobodnom vremenu.

Psiholog može biti važan stručni partner vrtićima i školama jer kroz edukacije, radionice i savjetovanja pomaže stvoriti okruženje u kojem se **mentalno zdravlje djece, roditelja i djelatnika aktivno razvija i štiti**.

Pozivanje psihologa na radionice predstavlja **ulaganje u dugoročnu dobrobit djece, roditelja i djelatnika**.

Preventivni programi pomažu ustanovama na vrijeme razviti znanja i alate koji doprinose zdravijem emocionalnom razvoju djece i kvalitetnijem odgojno-obrazovnom okruženju.

Ulaganjem u mentalno zdravlje djece i stručni razvoj djelatnika, vrtići i škole stvaraju temelje za kvalitetniji odgojno-obrazovni proces i dugoročnu dobrobit djece.

Za informacije o radionicama i edukacijama moguće je kontaktirati psihologa **Darka Sambola** te dogovoriti program prilagođen potrebama Vaše ustanove.

mr. sc. DARKO SAMBOL, prof. psiholog savjetnik

Organizacijski konzultant

www.sambolconsulting.com

M: + 385 91 251 83 84

SAMBOL
CONSULTING

Darko Sambol rođen je 1971. godine u Zadru. Diplomirao je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Rijeci, magistrirao ekonomske znanosti u Opatiji te stekao MBA diplomu na Cotrugli Business School u Zagrebu. Licencirani je NLP Master i Coach s edukacijom iz kognitivno-bihevioralne psihoterapije i grupne analize. Završio je dvogodišnju postdiplomsku edukaciju iz organizacijskog gestalt coachinga te je trenutno u edukaciji iz sistemskih konstelacija za rad s obiteljima i organizacijama. Posljednjih 25 godina uspješno spaja znanja iz psihologije i menadžmenta u radu s pojedincima i timovima. Specijaliziran je za teme balansa privatnog i poslovnog života, očuvanja mentalnog zdravlja te razvoja osobnih i timskih resursa. U svom radu razvija praktične alate koji klijentima pomažu prepoznati i ostvariti njihov puni potencijal. Individualna savjetovanja i coaching provodi uživo u Rijeci, diljem Hrvatske i regije, kao i online — prilagođavajući pristup svakom klijentu.

MEMORY LANGUAGE CARDS

Didaktičke jezične memorijske kartice za rano učenje jezika i razvoj kognitivnih sposobnosti djece

— dr. Zdravka Grđan



U posljednja dva desetljeća rani odgoj i obrazovanje nalaze se pred novim izazovima. Digitalni mediji postali su sastavni dio djetinjstva, a brojna istraživanja upozoravaju na negativne posljedice prekomjerne izloženosti ekranima u ranoj dobi. Prema Sousi (2011, p. 126), učenje koje uključuje pasivno promatranje zaslona ne potiče iste neuronske veze kao aktivno, multisenzorno učenje.

Lyytinen (2011, p. 103) ističe da suvremeni stil života smanjuje prirodne prilike za razvoj fine motorike,

pažnje i radne memorije, što se kasnije reflektira na jezični i kognitivni razvoj djece.

Slična upozorenja daje i Hattie (2008, p. 64), naglašavajući da djeca uče učinkovitije kada su uključena različita osjetila, a ne isključivo vizualni kanal tipičan za digitalne medije.

U tom kontekstu, **didaktički materijali koji potiču aktivno učenje, finu motoriku predmetima, komunikaciju i socijalnu interakciju dobivaju novu pedagošku vrijednost u suvremenom obrazovanju.**

PEDAGOŠKI PRISTUPI UČENJU KROZ IGRU I ISKUSTVO

Učenje u ranoj dobi temelji se na suvremenim pedagoškim pristupima koji naglašavaju iskustveno i aktivno učenje.

U pedagogiji igra se prepoznaje kao temeljni oblik učenja u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. Pellegrini (2009, p. 59) ističe da su igre s jasnom strukturom i pravilima osobito učinkovite u razvoju pažnje, samo-regulacije i socijalnih vještina.

Poulin-Dubois (2012, p. 59) navodi da **igre pamćenja izravno doprinose razvoju izvršnih funkcija, osobito radne memorije i kontrole pažnje koje su ključne za kasnije školsko učenje.** Tomasello (2010, p. 77) dodatno naglašava važnost socijalne interakcije u razvoju jezika – dijete uči jezik kroz odnos, komunikaciju i zajedničke aktivnosti.

Memory Language Cards (MLC) oslanjaju se upravo na te principe: učenje kroz igru, aktivno sudjelovanje djeteta i socijalnu interakciju.

RANO UČENJE JEZIKA – OSJETLJIVO RAZVOJNO RAZDOBLJE

Rana dob smatra se osjetljivim razdobljem za usvajanje jezika. Snow (2008, p. 34) naglašava da se temelj vokabulara i jezičnih struktura formira upravo u predškolskoj dobi, dok Bialystok (2009, p. 37) ističe da rani kontakt s više jezika pozitivno utječe na neuroplastičnost mozga i kognitivnu fleksibilnost.

Verhallen (2010, p. 88) pokazuje da povezivanje riječi sa slikom značajno ubrzava usvajanje vokabulara jer se aktiviraju vizualni i verbalni kodovi pamćenja. Slično tome, Pihlajamäki (2014, p. 52) naglašava da kombinacija vizualnih i verbalnih podražaja poboljšava razumijevanje i dugoročno pamćenje pojmova.

MLC kartice koriste upravo tu pedagošku logiku – riječ i slika povezane su u par, čime se potiče dublje razumijevanje i trajnije pamćenje novih pojmova na stranom jeziku.

ŠTO SU MEMORY LANGUAGE CARDS I KAKO SU PEDAGOŠKI OBLIKOVANE

Memory Language Cards su didaktičke kartice koje **sadrže 40 kartica (20 parova) raspoređenih u četiri tematska područja: kuća, životinje, hrana i odjeća.**

Tematska struktura omogućuje kontekstualno učenje, što prema Ojanenu (2012, p. 92) znatno poboljšava mogućnost prisjećanja jer dijete povezuje riječ s konkretnim životnim iskustvom.

Engel (2011, p. 45) naglašava da vizualno potkrijepljeno učenje potiče dublju kognitivnu angažiranost djece. Upravo zato **MLC kartice nisu samo sredstvo za memoriranje riječi, već potiču razvoj pažnje, koncentracije i jezične ekspresije.**

Järvelä (2015, p. 101) ističe da **interaktivni didaktički materijali povećavaju motivaciju za učenje, što je ključno u ranoj dobi kada se formira emocionalni odnos prema učenju i školi.**

RAZVOJ KOGNITIVNIH I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Za razliku od digitalnih aplikacija, MLC kartice zahtijevaju fizičku primjenu – okretanje, slaganje, razvrstavanje.

Takve aktivnosti potiču razvoj fine motorike, prostorne orijentacije i koordinacije oko –ruka. Sousa (2011, p. 126) naglašava da fizička aktivnost tijekom učenja potiče jače neuronske veze i bolju dugoročnu pohranu informacija.

Neuhaus (2013, p. 88) ističe da strukturirane didaktičke igre s konkretnim materijalima povećavaju motivaciju djece i njihovu sposobnost zadržavanja

pažnje. U vremenu kada su djeca sve više izložena pasivnim digitalnim sadržajima, ovakvi materijali dobivaju dodatnu pedagošku vrijednost.

PRAKTIČNA PRIMJENA U ODGOJNO-OBRAZOVNOJ PRAKSI

MLC kartice **moгу se koristiti u različitim pedagoškim kontekstima: u vrtićima, školama, kod kuće te u radu s logopedima.** Hüttner (2013, p. 72) naglašava da je učenje jezika kroz igru učinkovitije od mehaničkog ponavljanja riječi.

Roditeljska uključenost dodatno pojačava učinak učenja što potvrđuje Pellegrini (2009, p. 59), ističući važnost zajedničkih edukativnih aktivnosti roditelja i djece.

U praksi MLC kartice mogu se koristiti za:

- razvoj vokabulara stranog jezika,
- vježbanje pažnje i pamćenja,
- poticanje komunikacije među djecom,
- potporu djeci s jezičnim teškoćama u logopedskom radu.

DIDAKTIČKI ODGOVOR NA SUVREMENE ODGOJNO-OBRAZOVNE IZAZOVE

Memory Language Cards predstavljaju pedagoški utemeljen didaktički materijal koji odgovara na suvremene izazove ranog obrazovanja – smanjenu pažnju, oslabljenu motoriku i rastuću ovisnost o digitalnim medijima.

Kroz igru, fizičku upotrebu i jezičnu interakciju kartice potiču razvoj pamćenja, mišljenja, jezika i socijalnih vještina.

U skladu s istraživanjima koja naglašavaju važnost multisenzornog i iskustvenog učenja (Hattie, 2008, p. 64; Sousa, 2011, p. 126), MLC kartice predstavljaju kvalitetan pedagoški materijal za roditelje, odgojitelje i učitelje koji žele djeci omogućiti aktivno, smisleno i razvojno primjereno učenje jezika.



O AUTORICI:

Dr. Zdravka Grđan profesorica je pedagogije, njemačkog jezika i književnosti i doktorica poslovne administracije. Posvećena je odgoju i obrazovanju, s više od 20 godina iskustva u radu s djecom i nastavnicima. Njezino pedagoško djelovanje obilježeno je izvrsnim rezultatima, osobito u području inovativnih pristupa učinkovitim učenju i poučavanju, menadžmentu i vođenju u obrazovanju.

Stručnost dr. Grđan obuhvaća pedagogiju, didaktiku, strane jezike, metode učenja i poučavanja, menadžment i vođenje u obrazovanju, organizaciju škole te upravljanje promjenama. U svom radu kontinuirano pokazuje inovativnost, kreativnost, profesionalnu kompetentnost, učinkovitost, sposobnost osnaživanja drugih i ljubav prema multijezičnosti i interkulturalnosti.

Autorica je **Memory Language Cards (MLC)** – inovativnog didaktičkog edukativnog alata za rano učenje stranih jezika i razvoj kognitivnih sposobnosti djece. Svaki špil sadrži 40 kartica, odnosno 20 parova koji povezuju riječi i slike kroz različita tematska područja. Korištenjem vizualne i asocijativne memorije, djeca usvajaju nove pojmove kroz igru pamćenja.

MLC kartice namijenjene su djeci predškolskog i ranog školskog uzrasta, roditeljima, edukatorima, vrtićima, školama, logopedima i stručnjacima za razvoj dječjih sposobnosti. Ovaj didaktički alat potiče pažnju, pamćenje, logičko razmišljanje, finu motoriku, komunikaciju i rano usvajanje jezika na zabavan i interaktivan način.

MEMORY LANGUAGE CARDS**– IGRA KOJA UČI DJECU JEZIKU I PAMĆENJU!**

MLC kartice razvijaju jezik, pažnju i logiku kroz zabavnu igru. 40 kartica za rani jezični razvoj i kognitivne vještine.

Uči, pamti, igrati se!

Savršeno za djecu, roditelje i edukatore!

Pretvori igru u učenje!

Učenje nikad nije bilo ovako zabavno!

DIDAKTIČKI EDUKATIVNI ALAT ZA RANI**RAZVOJ JEZIKA I KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI**

Memory Language Cards (MLC) inovativan su edukativni alat dizajniran za predškolski i rani školski uzrast. Svaki set sadrži 40 kartica, odnosno 20 parova, koje povezuju imenice i glagole na slikovit vizualan način kroz **različita zanimljiva tematska područja:**

- svakodnevne aktivnosti
- škola
- slobodno vrijeme
- igra
- posao
- kuća
- životinje
- hrana
- odjeća

Kroz **igru pamćenja** i vizualno-asocijativni pristup djeca na zabavan i interaktivan način usvajaju nove glagole, razvijaju pažnju, pamćenje, logičko razmišljanje i komunikacijske vještine.

ZA KOGA SU MLC KARTICE NAMIJENJENE?

- Djeci predškolskog i ranog školskog uzrasta
- Roditeljima koji žele zabavno i učinkovito učenje kod kuće
- Edukatorima i učiteljima u vrtićima i školama
- Logopedima i stručnjacima za razvoj dječjih sposobnosti

ZAŠTO ODABRATI MLC KARTICE?

- Potiču aktivno i multisenzorno učenje.
- Razvijaju rani jezični osjećaj i vokabular.
- Podržavaju kognitivne funkcije poput pamćenja, pažnje i logike.
- Jednostavne za korištenje u grupi ili individualno.
- Zabava i učenje u jednom – djeca ne primjećuju da uče!

MLC kartice pretvaraju učenje stranih jezika u igru koja razvija pamćenje, pažnju i logiku – savršeno za djecu, roditelje i edukatore!

„Učimo kroz igru – pamćenje i jezik zajedno!”



IZMEĐU DIPLOME I TRŽIŠTA

— *Luka Serdarević, mag. physioth.*



U ovom autorskom radu, pisanom kroz prizmu osobnog iskustva i profesionalne ambicije, problematiziram suvremene pedagoške modele, položaj mladih stručnjaka na tržištu rada te fenomen „akademskog primitivizma”. Tekst balansira između osobne ispovijesti i oštre društvene kritike, prerastajući u jasan poziv na izvrsnost. Ključna pitanja koja otvaram su: Što se događa s mladim stručnjakom u trenutku kada obrazovni sustav „odradi svoje” i baci ga na nestabilno tržište rada? Kako pandemijski vakuum i manjak kliničke prakse utječu na samopouzdanje nove generacije zdravstvenih radnika? Zbog čega su nepravda i nedostatak dijaloga unutar institucija snažniji pokretači iseljavanja od samih financijskih uvjeta?

FIZIOTERAPIJA NA RASKRIŽJU SUSTAVA I AMBICIJE

Prosinac 2022. godine trebao je biti kruna petogodišnjeg truda. Dok sam stajao pred dekanicom i rektorom, držeći govor koji mi je u zadnji trenutak dospio u ruke, gledao sam oca u publici kako plače od ponosa. U tom trenutku diploma Libertasa nije bila samo papir, bila je simbol odluke donesene još 2014. godine, odluke da izvrsnost potražim izvan utabanih staza državnoga školstva. Ipak, bljesak te svečanosti brzo je zamijenila siva realnost burze rada i spoznaja da hrvatski sustav, premda vapi za mladim stručnjacima, često ne zna što bi s nama kada se konačno pojavimo.

ALMA MATER I PANDEMIJSKI „VAKUUM”

O svojoj *Almi materi* ne mogu govoriti u negativnom kontekstu. Svaka ustanova, bila to škola, sveučilište ili bolnica, ima svoje prednosti i mane.

Kao akademski građanin, ne osjećam se pozvanim držati stranu nekome samo zato što mi je blizak ili „moj”. Nastojim stvari sagledavati objektivno.

Pripadao sam drugoj generaciji studenata fizioterapije, programu koji je tada još tražio svoj puni zamah. I dok su profesori bili vrhunski stručnjaci, a literatura pristupačna, sustav je bolovao od tipične hrvatske boljke – teorijske preopterećenosti. Sjediti u tišini od 16 do 20 sati i slušati *ex-cathedra* predavanja, bez dovoljno prostora za kritičko razmišljanje i dijalog, pedagoški je model koji hitno treba mijenjati. Struka se uči analizom, preispitivanjem i zaključivanjem, a ne pukom reprodukcijom informacija.

Ipak, najveći udarac mojoj generaciji zadala je pandemija 2020. godine. U trenutku kada smo trebali brusiti vještine vlastitim rukama na odjelima bolnica Sv. Duh ili KB Dubrava, ostali smo zakinuti za ono najvažnije – kliničku praksu. Osjećaj te zakinutosti, tog „otetog“ dijela mladosti i stručnog obrazovanja, ostaje kao trajni ožiljak na našem putu.

OD BURZE RADA DO „AKADEMSKOG PRIMITIVIZMA”

Izlazak iz sigurnosti fakulteta značio je susret s grubom realnošću. Potraga za stažiranjem trajala je dugih 14 mjeseci. Iako sam imao sreće s administracijom i brzo stekao licencu HKF-a, ubrzo sam shvatio da pravi problemi leže dublje u tkivu sustava.

Devaluacija titule prisutna je od samog početka. U Hrvatskoj je magisterij često tek „mrtvo slovo na papiru”. Sustav, Komora i platne liste gotovo uopće ne razlikuju magistra od prvostupnika. Plaćamo iste članarine i skupljamo iste bodove, dok se razlika u znanju i odgovornosti financijski ignorira.

Nadalje, akademski primitivizam je sveprisutan. Na vlastitoj koži osjetio sam prezir prema privatnim fakultetima. Odbijanje objave stručnog rada samo zbog „etikete” ustanove s koje dolaziš, dokaz je uskogrudnosti onih koji bi trebali biti nositelji progresa. Stavljati sve studente u isti koš zbog predrasuda – vrhunac je akademske nekulture.

Financijski pritisak daljnje edukacije iziskuje velika ulaganja. Dok su nam plaće (od 1.190,00 do 1.600,00 eura) daleko ispod troškova dostojanstvenog života, cijene dodatnih edukacija i modula dosežu astronomske iznose. Komora bi trebala biti servis koji od naših

članarina financira naš napredak, a ne institucija koja tek pasivno postoji.

Potrebno je težiti boljem i zapitati se što učiniti da postanemo poput Harvarda ili Princetona. Potrebno je ulagati u izvrsnost studenata, ali i profesora. Nažalost, hrvatsko društvo često ne trpi ništa iznad prosjeka; prisutna je velika zavist prema boljima od sebe, što sam više puta osjetio. Tek ulaganjem u izvrsnost te nacionalnim i akademskim zajedništvom naša se sveučilišta mogu etablirati u elitne skupine.

PORUKA SUSTAVU

Mladi stručnjaci su potrebni sada, a ne za pet godina. Svaki pojedinac svojim radom može doprinijeti sustavu. Tijekom staža, unatoč starosti ustanove i aparata, predlagao sam uređenje prostora i nabavu modernih uređaja. Iako nisam uvijek nailazio na plodno tlo za svoje ambicije, u budućnosti se želim osjećati izvrsno i biti autentičan u pristupu pacijentima. Ključ je u izvrsnosti, trebate pronaći tlo na kojem će vaš rad uroditi plodom. No, uloga pojedinca je minimalna ako izostane angažman većine, bez toga, sve stoji u mjestu.

I za kraj... Smeta mi što se o iseljenicima stalno govori isključivo kroz prizmu novca koji će donijeti ili kroz neuspješne pokušaje „kupnje” njihova povratka. To je fijasko. Čovjek koji je otišao i sredio život u inozemstvu, često se nema namjeru vratiti. Domovina je tamo gdje si sretan, voljen i poštovan.

U priči o onima koji odlaze i onima koji ostaju, država bi se konačno trebala početi baviti nama koji smo odlučili ostati. Sve ostalo je povijest.



OD VIZIJE DO OSTVARENJA CILJEVA

Kako mladenačka proaktivnost i tradicijski obrt stvaraju novu vrijednost

— *Ela Kovačić*



Suvremeni odgojno-obrazovni sustav suočava se s trajnim izazovom — kako teorijska znanja o poduzetništvu, kreativnosti i inovativnosti pretočiti u stvarne, opipljive kompetencije za cjeloživotno učenje. Često se u školskim i fakultetskim kurikulumima raspravlja o inicijativnosti, no u neposrednoj praksi rijetko imamo priliku analizirati cjelovit razvojni put mlade osobe koja je svoje ideje uspješno transformirala u prepoznatljiv luksuzni brend.

Brend *TimeToTrust22*, pod vodstvom mlade osnivačice Gabriele, izniman je pedagoški predložak za analizu modernog ženskog poduzetništva, važnosti mentorskog rada (učenja temeljenog na radu) te uvođenja ekološke svijesti kroz sferu visoke mode i tradicijskog obrtništva.

U ovom broju donosimo cjelovitu stručnu i tekstualnu prilagodbu materijala brenda *TimeToTrust22*. Analizom šest ključnih vizualnih i medijskih točaka — uključujući i recentne natpise o uspjehu mlade osnivačice u tiskanim medijima — otvaramo prostor za raspravu o tome kako poticati kreativno planiranje, vrhunsku kvalitetu i poštovanje prema tradicijskim obrtima kod novih generacija.

POČETAK PUTA - STRUKTURIRANO PLANIRANJE KAO TEMELJ USPJEHA

Svaki uspješni pedagoški, razvojni ili poduzetnički ishod započinje jasnom artikulacijom i sustavnim planiranjem ciljeva. Znakovito je da je razvojni put brenda *TimeToTrust22* započeo upravo papirnatim planerom. U vremenu potpune digitalizacije, povratak strukturiranom pisanju ciljeva na papir predstavlja važan kognitivni mehanizam za samoregulaciju učenja i fokusiranje pažnje.

Ova prva faza stvorila je čvrstu bazu povjerenja s publikom. Kada mladi ljudi nauče strukturirati svoje vizije, dobivaju hrabrost za korak dalje. Uočivši podršku trgovačkog društva Kovačić konzalting i zajednice, osnivačica širi vidike, dokazujući da poduzetnička kompetencija nije statična, već se razvija proaktivnim osluškivanjem tržišta i spremnošću na kontrolirani poslovni rizik.

MENTORSTVO I ZLATNE RUKUKE - SINERGIJA MLADENAČKE VIZIJE I ISKUSNOG OBRTNIŠTVA

Jedan od najvrjednijih aspekata ove priče koji posjeduje snažan odgojni karakter, poslovni je susret i suradnja mlade osnivačice Gabriele i vrhunske majstorice zanata, krojačice Vesne.

Suvremeni sustavi strukovnog i visokoškolskog obrazovanja često pate od nedostatka izravnog prijenosa praktičnih, suptilnih znanja iskusnih majstora na mlade generacije.

U ovom slučaju, unikatno remek-djelo — bunda od najfinijeg krzna nerca — nastaje kao izravan rezultat te sinergije. Gabriela unosi modernu estetiku, strateško vođenje i marketinšku autentičnost, dok krojačica Vesna svojim zlatnim rukama te upute pretvara u izvrsnost. Time se šalje jasna poruka o važnosti međugeneracijskog poštovanja i očuvanja tradicijskih obrtničkih vještina u svijetu brze i prolazne mode.

„Kvaliteta kojoj vjerujete, luksuz koji osjećate. U svijetu brze mode mi biramo tradiciju i autentičnost, stvarajući komade s personaliziranim pečatom vizije i struke.”

SIMBOLIKA ŽIVOTNIH POSTIGNUĆA I EMOCIONALNA PISMENOST

Odjeća u ovom kontekstu prestaje biti samo materijalni predmet te postaje simbolom osobne evaluacije i postignuća. Priča o uspjehu analizira kako se bundama od nerca obilježavaju ključne životne stanice pojedinca, što izravno korelira s pedagoškim radom na osnaživanju samopoštovanja i proslavi osobnog rasta. Bunde su prepoznate kao kruna ponude stvorene za trenutke u kojima se trud valorizira za:

- **dan kada diploma zablista u rukama** – dan kada trud, učenje i besane noći konačno dobivaju formalno i društveno priznanje;
- **trenutak kada postanete majka** kao neizmjerljivo emotivna životna stanica u kojoj se slavi novi život, i preuzima najodgovornija uloga u društvu;
- **dan kada kažete „uspjela sam”, a to je trenutak** kada pojedinac svjesno zastane, prepozna svoj uloženi trud kroz rad i odluči nagraditi vlastitu ustrajnost.

Svaki šav nosi personalizirani pečat osnivačice i krojačice, čineći ovaj komad trajnim obiteljskim nasljeđem koje će se s ponosom prenositi na kćeri ili druge drage osobe, čime se izravno jača obiteljska kohezija i čuva materijalna povijest obitelji.

UDAHNUTI NOVI ŽIVOT NASLJEĐU EKOLOŠKA SVIJEŠT I KRUŽNO GOSPODARSTVO

Izuzetno važna tema za suvremeni pedagoški diskurs jest održivi razvoj i ekološki odgoj. Umjesto poticanja hiperpotrošnje i hiperproizvodnje, brend uvodi hvalevrijedan koncept transformacije i redizajna.

Pozivom klijenticama da svoje stare, naslijeđene bunde baka i majki predaju u sigurne ruke krojačice Vesne, stvara se nov, moderan, atraktivan i potpuno nosiv komad — moderan prsluk, kraća bundica ili unikatni modni dodatak.

Ovaj proces ne dopušta da uspomene skupljaju prašinu. Spaja se ekološka odgovornost u smanjenju tekstilnog otpada s dubokom emotivnom vrijednošću



očuvanja obiteljske povijesti, što predstavlja izvrsnu studiju slučaja za ekološke sekcije, školske zadruge i projekte održivog razvoja u našim ustanovama.

MEDIJSKI ODJEK KAO DRUŠTVENA VERIFIKACIJA MLADOG LIDERA

Kao kruna cjelokupnog procesa, tiskovni mediji i relevantne novine prepoznali su i reportažno popratili rad i uspjeh osnivačice Gabriele. Kada javni medijski prostor posveti pažnju razvoju domaćeg brenda utemeljenog na radu, trudu i tradiciji, to služi kao najviša eksternalna verifikacija.

Za čitatelje *Pedagoškog kompasa*, ovaj novinski odjek (prikazan na stranicama časopisa kroz vjernu reprodukciju tiska) jasan je indikator da se ustrajnost, visoki estetski kriteriji i pošten odnos prema radu i suradnicima u konačnici prepoznaju i cijene.

Gabriela time postaje stvarni, bliski uzor i model mladog *lidera* čiji poslovni put dokazuje da se jasnim

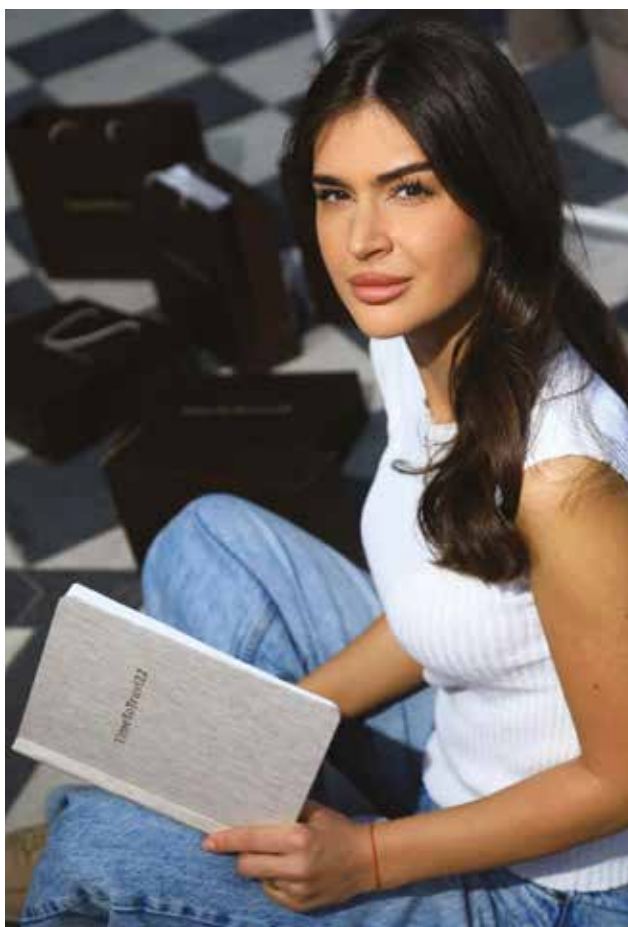
vizijama, strukturiranim ciljevima i pravilnim mentorstvom mogu dosegnuti najviše poduzetničke stanice.

ZAKLJUČAK - SMJERNICE ZA OBRAZOVNU PRAKSU

Primjer brenda *TimeToTrust22* jasno nam pokazuje da poduzetnički odgoj u školama i na fakultetima ne smije ostati samo suhoparno slovo na papiru ili teorijska definicija u udžbeniku.

Poticanjem mladih na kreativno izražavanje, prepoznavanje vrhunske kvalitete, preuzimanje inicijative te duboko poštovanje prema struci i starijim stručnjacima, stvaramo autonomne i uspješne pojedince spremne za sve izazove modernog tržišta rada.

Poučavanje temeljeno na analizi ovakvih uspješnih modela iz neposrednog domaćeg okruženja može znatno podići motivaciju učenika i studenata te im pružiti jasan, dostižan i inspirativan uzor za njihovu vlastitu profesionalnu budućnost.



PRVI KORACI U SVIJETU RADA

Učenički i studentski poslovi

— Toni Milun, prof.



Svi bismo željeli imati više novca tako da si možemo priuštiti novi mobitel, ljepšu odjeću, bolje tenisice ili češća putovanja.

Neki misle da je za sve to dovoljno zarađivati više. Ipak, to je samo dio.

Je li ti poznat pojam *inflacija životnog stila*?

Kad netko zarađuje malo, tada kupuje jeftiniju hranu, nemarkiranu odjeću i ne ide na kave ili u restorane. Povećanjem plaće može sebi priuštiti bolju hranu, odjeću s potpisom, a povremeno i odlaske u restorane. Ako dođe do još većeg povećanja primanja, onda kupuje dizajnersku odjeću, a dostava hrane postaje svakodnevnica.

Kako plaća raste, tako dolazi do rasta, tj. *inflacije troškova*. I nikako da ostane nešto za štednju i investiranje.

Neki pogrešno poistovjećuju izraz biti bogat = mnogo trošiti. To nije točno. Biti bogatiji znači imati veću imovinu, a ne velike troškove.

Zato, **ako želiš veće bogatstvo, dobro je sebi postavljati tri pitanja i stalno tražiti odgovore na njih.**

1. Kako zarađivati više?
2. Kako trošiti manje, tj. pametnije?
3. Kako investirati uštedevinu da zarada bude što veća, uz najmanji mogući rizik?

U ovom ćemo se tekstu zadržati na prvom pitanju – Kako zarađivati više? To možeš učiniti na dva načina.

PRVI NAČIN = POSAO SNOVA

Prvi je da pronadeš ono što zaista voliš raditi, zanimanje koje u tebi budi želju i za koje ti neće biti problem stalno učiti i napredovati – tvoj posao snova. U slučaju da ne znaš što bi to bilo – ne brini.

Većina ljudi ne zna što bi htjeli raditi. Tako i moja prijateljica koja ima 53 godine kaže da još uvijek ne zna čime bi se bavila.

Međutim, nije sjedila skrštenih ruku, već je u međuvremenu bila nastavnica, progamerka u IT kompaniji, zaposlenica u banci i poduzetnica.

Ako ni ti ne znaš čime se želiš baviti, počni raditi bilo što – možda ti se dopadne.

Na kraju teksta imaš praktični zadatak s uputama kako pronaći posao koji voliš.

DRUGI NAČIN = POČETI RADITI ŠTO RANIJE

Drugi način kako do boljeg posla i boljih primanja je da što prije uđeš na tržište rada, tj. da počneš raditi što ranije. Najbolje je da počneš raditi već u srednjoškolskim danima ili tijekom studija.

I ne, nije glavni razlog da zaradiš što više, iako je sasvim u redu da ti to bude glavna motivacija.

Kad počneš raditi, učit ćeš neke druge dobrobiti:

- Upoznaješ se s radnim procesima i stječeš radno iskustvo. Učit ćeš da se rad i pohađanje nastave dosta razlikuju.
- Sklapaš poznanstva i kontakte. Ako tijekom školskih ili studentskih dana kvalitetno odradiš svoj posao, kompanija će te vjerojatno zaposliti nakon završetka školovanja.
- Kod traženja budućeg posla, životopis u kojem je navedeno barem jedno radno iskustvo, izgleda puno bolje nego ono u kojem je navedeno samo završeno obrazovanje.
- Na kraju najbitnije – novac koji samostalno zaradiš, trošiš puno opreznije.

Postoji mnogo stvari na koje trebaš paziti kad počneš raditi, a u ovom tekstu ćeš se upoznati s nekim u kojima učenici i studenti najčešće griješe.

Krenimo redom.

Prvo ćeš se upoznati s radom preko studentskog i učeničkog servisa. Rad tijekom prakse, koji je nekima obavezan dio nastave, posebna je tema i nju ćemo obraditi nekom drugom prilikom.

Za početak se moraš osobno učlaniti u učenički ili studentski servis.

Ako živiš u većem gradu, onda vjerojatno postoji servis u tvom gradu. Morat ćeš otvoriti bankovni račun koji je za tebe besplatan.

Posao možeš pronaći na internetskim stranicama učeničkih i studentskih servisa ili na općim stranicama za traženje posla, ili čak na društvenim mrežama.

Ako ti se posebno sviđa neka kompanija, evo savjet. Javi im se *e-mailom* ili još bolje – lijepo se odjenu, napiši i isprintaj životopis. Idi direktno u kompaniju (bez pratnje roditelja) i traži nekoga iz kadrovske službe (HR = *Human Resources*). Predstavi se i reci da želiš raditi u toj kompaniji, i da imaš životopis sa sobom. Taj potez će mnogi cijiniti i velika je vjerojatnost da ćeš dobiti posao.

Ipak, **postoji razlika u tome ideš li još u srednju školu ili studiraš.** Učenici imaju neka ograničenja pa za rad preko učeničkog servisa:

- trebaš imati najmanje 15 godina
- treba ti dozvola roditelja
- smiješ raditi samo preko ljetnih, zimskih i proljetnih praznika
- smiješ raditi maksimalno 7 sati dnevno i 35 sati tjedno
- ne smiješ raditi nakon 20 sati, ili npr. u kockarnici, noćnim klubovima, kao ni obavljati neke poslove s kemikalijama ili posebno opasne poslove

Kad pronadeš posao, znaj da postoji minimalna satnica koja u 2026. iznosi 6,56 eura neto po satu.

To je najmanji iznos koji ti poslodavac/naručitelj smije isplatiti na tvoj račun u banci. Ako radiš nedjeljom ili neradnim danom, tada se minimalac uvećava za 50 % i iznosi 9,84 eura.

Recimo da ti je za odrađeni posao ukupno na bankovni račun sjelo 100 eura. U tablici je prikaz izračuna od neto do bruto (ukupnog troška) za učenike i/ili studente.

	učenici	studenti
Neto primitak	100,00 eura	100,00 eura
Naknada učeničkom (10 %) ili studentskom servisu (12 %)	10,00 eura	12,00 eura
Doprinos za mirovinsko osiguranje (5 %)	5,00 eura	5,00 eura
Doprinos za zdravstveno osiguranje (0,5 %)	0,50 eura	0,50 eura
Naknada studentskom zboru (0,5 %)		0,50 eura
Bruto = ukupan trošak	115,50 eura	118,00 eura

U tablici se vidi da na svakih 100 eura koje ti sjednu na račun u banci, poslodavac ima dodatni trošak od 15,50 eura za učenike i 18 eura za studente. Ukupan iznos koji poslodavac plaća, zove se bruto iznos.

A sad dva važna limita:

PRVI LIMIT = 3.600 EURA.

NEKA RODITELJI PRIMAJU VEĆU PLAĆU

Tijekom godine smiješ primiti do maksimalno 3.600 eura da bi te roditelji imali na svojoj poreznoj kartici. Taj iznos vrijedi u 2026., a iznos u 2027. ili kasnije može biti drugačiji.

Ako primiš manje od 3.600 eura, roditelji plaćaju manje poreza pa dobivaju veću netoplaću. U tih 3.600 eura računaju se: primitci koje zaradiš preko studentskog ili učeničkog servisa, zarade od kamata na štednje, napojnice koje dobiješ preko POS uređaja ako konobariš, itd.

Dobro je da možeš dodatno primiti stipendiju, dječji doplatk, obiteljsku mirovinu i još neke primitke te da se oni ne računaju za prvi limit.

Zanimljivost: Ako ubaciš u neki AI alat upit za prvi limit, možda ćeš dobiti iznos od 4.800 eura, što je pogrešno. To je potvrda da se ne možeš pouzdati u AI alate kad ga pitaš pravne ili financijske podatke.

DRUGI LIMIT = IZNAD TOG IZNOSA POČINJEŠ PLAĆATI POREZ

Sve dok zaradiš do 12.000 eura tijekom godine, ne plaćaš porez. Nekim se studentima dogodi da pred kraj godine prijeđu taj iznos i tada će im se s njihove zarade početi skidati porez na dohodak. Taj porez iznosi od 15 % do 23 %, ovisno o tome u kojem gradu živiš. U Zagrebu 23 %, u Splitu 21,5 %, u Rijeci, Osijeku i većini ostalih gradova 20 %.

Tako će student ili učenik koji je potpisao ugovor za npr. 7 eura po satu, nakon što prijeđe drugi limit, u Zagrebu dobiti samo 5,39 eura, u Splitu 5,50 eura, a u većini ostalih gradova 5,60 eura.



VAŽNO:

Mladi do 25 godina svakog proljeća dobivaju povrat ukupno uplaćenog poreza prethodne godine, a oni od 26 do 30 godina dobivaju povrat pola poreza.

Zato neki misle – Ja sam mlađi od 25 godina pa ću ionako dobiti **povrat poreza za mlade** za moj rad preko učeničkog ili studentskog servisa, što nije točno.

Povrat poreza za mlade NE ODNOSI SE NA RAD preko učeničkog ili studentskog servisa.

Ipak, **evo savjet** – ako ste zaista vrijedni i tijekom godine zamijetite da ćete prijeći 12.000 eura, zatražite sastanak s nadređenim i zamolite da poslodavac preuzme na sebe isplatu poreza, tj. da vam poveća satnicu za 25 % – 30 % tako da nakon plaćanja poreza vama ostane isti iznos.

U tablici u zadnjem stupcu prikazani su postotci povećanja satnice da bi ti neto primitak ostao isti.

Grad	Stopa poreza na dohodak	Povećanje satnice
Zagreb	23 %	30 %
Split	21,5 %	27,4 %
Osijek, Rijeka	20 %	25 %
Baška, Novska, Trilj,...	15 %	17,7 %

NAJČEŠĆE POGREŠKE**POGREŠKA 1**

Ideš u školu ili studiraš dio godine i onda ćeš se u srpnju zaposliti. Roditelji će te do tog mjeseca imati na poreznoj kartici i u srpnju te maknuti, i misliti da su sve napravili kako treba.

Ispravno – u slučaju da tijekom godine primiš više od 3.600 eura, roditelji te ne smiju nijedan mjesec imati na poreznoj kartici. Trebali su te maknuti već na početku siječnja. Ako su zakasnili, dobit će porezno rješenje da dodatno plate porez za mjesece dok su te imali na kartici jer se gleda cijela godina u komadu.

Znači li to da na početku godine trebaš znati hoćeš li tijekom godine zaraditi više do 3.600 eura?

Da.

A što ako nisi siguran?

Roditelji te mogu maknuti sa svoje porezne kartice odmah početkom siječnja. Ako ipak zaradiš u toj godini manje od 3.600 eura, roditelji imaju rok do kraja veljače sljedeće godine zatražiti povrat poreza za cijelu prethodnu godinu, tako da te prijave na obrascu koji se zove ZPP-DOH.

POGREŠKA 2

Zamisli da nemaš nikakve primitke tijekom godine, ali se zaposliš u listopadu. Do kraja godine vjerojatno nećeš primiti više od 3.600 eura i roditelji te smiju do kraja godine ostaviti na svojoj poreznoj kartici i primati veću plaću, bez obzira na zaposlenje.

Napomena:

Gleda se cijela godina u komadu i to koliko novca primiš na račun unutar jedne kalendarske godine, a ne kad si odradio taj posao. Za posao odrađen u prosincu 2026., dohodak ćeš primiti u siječnju 2027. pa se taj iznos računa za 2027. godinu.

Zarađivanje je lakše kad radiš ono što voliš. Zato završavamo sa sljedećim praktičnim zadatkom.

Akcijski plan:

Ako još ne znaš čime se želiš baviti, ova vježba će ti pomoći.

Podijeli papir u dva stupca – u prvi upiši svoja znanja, talente i vještine, a u drugom interese.

Recimo da je Ana dobra u matematici, fizici, bavi se rekreativno odbojkom, u osnovnoj je školi učila svirati klavir pa sad povremeno svira.

Ana će sve to upisati u prvi stupac. Još će dodati pravopis i gramatiku jer je uočila da joj to lako ide. Pritom je važno znati – ne treba Ana biti izvrsna u svemu ovome, već da joj dobro ide.

U drugi će stupac upisati svoje interese, odnosno sve što je zanima: matematiku jer joj je zanimljiva, odbojku, filmove, marketing i društvene mreže.

Iako joj dobro ide, fiziku nije stavila na popis jer joj nije baš zanimljiva.

Isto tako i ti razmisli što ti dobro ide – bilo koji školski predmet, sport, umjetnost, glazba, pjevanje, a možda vrlo temeljito pospremaš stan.

Znaš li da su neke osobe od spremanja stana napravile unosan biznis? Danas, u doba interneta, puno toga je moguće.

Postoji li nešto što se nalazi i u prvom i drugom stupcu? Sjajno, to je nešto čemu možeš posvetiti više pažnje.

Za kraj razmisli koje aktivnosti možeš poduzeti da napreduješ u tome i možda u budućnosti od toga ostvariš prihode.

Mirko voli društvene mreže pa bi mogao upisati tečaj fotografije ili izrade videomaterijala. Ivana voli biologiju pa se odlučila učlaniti u udrugu mladih biologa. Petru se sviđa gluma pa može upisati najbližu glumačku školu ili dramsku sekciju.

Također, na društvenim mrežama može zapratiti nekoga tko objašnjava tehnike glume. Svi mi na društvenim mrežama možemo pratiti nekoga tko je postigao ono što mi želimo i tako napredovati.



FINANCIJSKA PISMENOST

— Toni Milun, prof.



Što misliš da je najvažnije za bolju financijsku budućnost?

1. Znati izračunati koliku ćeš kamatu platiti ako kupiš računalo vrijedno 1.000 eura na kredit? Godišnja kamatna stopa je 8 %, a kredit ćeš vratiti za godinu dana. (*Rješenje je na kraju teksta.*)
2. Kad vidiš neku majicu u izlogu koja ti se baš sviđa, reći sebi: „Sad mi se sviđa, ali neću je kupiti danas, već ću radije prespavati pa ću sutra donijeti bolju odluku.”
3. Imati stav da radije štediš, nego trošiš danas.

Odgovor je da su važna sva tri elementa.

Prvi predstavlja **financijsko znanje** – dio financijske pismenosti povezan s brojevima, tj. matematikom.

Drugi je **financijsko ponašanje** – kupuješ li impulzivno ili prije kupovine razmisliš treba li ti zaista ta majica, ili vodiš li evidenciju troškova.

Treći je **odnos (stav) prema novcu** – što za tebe znači novac.

Ta tri elementa nisu međusobno povezana pa je moguće da netko tko je odličan u matematici i zna izračunati kamate (dobro financijsko znanje), ne postavlja sebi nikakve financijske ciljeve (ne baš dobro financijsko ponašanje) te smatra „da se živi jednom” pa radije sve troši na užitke (loš stav prema novcu). Zato je bitno raditi na sve tri elementa i stalno ih poboljšavati tijekom života.

U tablici na idućoj stranici su prikazana neka pitanja koja ispituju financijsko znanje, ponašanje i odnos prema novcu.

Financijsko znanje	Financijsko ponašanje	Odnos prema novcu
razumijevanje inflacije	plaćanje računa na vrijeme	„Živi se za danas, ne mareći za sutra.”
izračun kamatnog računa	praćenje troškova	„Radije trošim odmah, nego štedim na dulji rok.”
procjena rizika ulaganja	razmišljanje prije kupovine	„Novac postoji da bi se trošio.”

Svake četiri godine provodi se veliko istraživanje financijske pismenosti u kojem sudjeluje i Hrvatska. U istraživanju provedenom 2023. godine Hrvatska je podijelila mjesta od 15. do 17. s Francuskom i Poljskom u konkurenciji 39 država. To je napredak u odnosu na rezultate iz 2019. kad smo bili u donjoj polovici.

U čemu smo napredovali u odnosu na ranija istraživanja iz 2015. i 2019.? Na dva pitanja postigli smo vidljivo bolje rezultate – znamo što je inflacija i važnost diverzifikacije.

Provjeri i ti svoje znanje u ta dva pitanja:

1. Ako nam je plaća u godini dana porasla za 3 %, a inflacija iznosi 5 %, možemo li u odnosu na prošlu godinu kupiti jednako, manje ili više proizvoda i usluga?
2. Je li moguće smanjiti rizik investiranja u dionice ako uložimo u veći broj dionica?

Odgovori su:

1. Manje. Iako nam je plaća 3 % veća, cijene su u godini dana porasle čak za 5 % pa kažemo da nam je plaća realno manja za 2 % ($3\% - 5\% = -2\%$).
2. Da. Rizik se smanjuje diverzifikacijom koja je poznata kao „ne stavljam sva jaja u istu košaricu”. Nije dobro posjedovati cjelokupnu imovinu u jednoj dionici ili općenito samo u jednoj imovinskoj klasi poput – imati isključivo obveznice ili posjedovati tri apartmana u centru Zagreba i ništa više.

Posjedovanje apartmana bilo je vrlo isplativo zadnjih godina, ali nema garancije da će tako biti i u budućnosti. To su najbolje osjetili oni koji su kupili stan na kredit u centru Zagreba radi iznajmljivanja, i onda su ih 2020. zadesile dvije strašne nepogode – COVID i potres. Umjesto prihoda od turizma, nastavili su im stizati računi za kredit i režije, a zbog potresa dodatno

i računi za obnovu nekretnine. Zato je važno imovinu rasporediti u više različitih imovinskih klasa: fondovi (dionice, obveznice), investicijsko zlato, nekretnine, a može i manji dio u kriptovalute i ostale imovinske klase.

Diverzifikacijom ne postizemo najveći prinos (zarađu), već se osiguravamo da ako jedna imovinska klasa izgubi na vrijednosti, imamo neku drugu koja je „u plusu”.

PRIMJER NOKIA

Krajem 90-ih i početkom 2000-ih Nokia je bila svjetski predvodnik u proizvodnji mobitela, i do tada je vrijednost kompanije i njezinih dionica snažno rasla. Zato nitko nije mogao pretpostaviti da bi ulaganjem 1.000 eura u dionice Nokije početkom 2000-te danas imali manje od 100 eura. Dionica je nakon godina sjajnog rasta, u zadnjih 20-ak zabilježila pad veći od 90 %.

Poznaješ li nekoga tko ima Nokijin mobitel? Vjerojatno ne.

Pitaj svoje roditelje jesu li ikada imali Nokiju? Odgovor će vjerojatno biti – da.

U ČEMU SMO SVE LOŠIJI?

Nažalost, na dva pitanja postizemo sve slabije rezultate. Prvi je iz jednostavnog kamatnog računa, sličan zadatku na početku teksta o kupovini računala na kredit.

Drugi ispituje razumijevanje složenog kamatnog računa, a glasi:

Ako smo uložiti 100 eura i svake godine nam banka pripisuje 2 % kamatu, koliko imamo nakon pet godina:

- a) 100 eura
- b) između 100 i 110 eura
- c) točno 110 eura
- d) više od 110 eura?

Rješenja oba zadatka su na kraju teksta.

ŠTO JE SVRHA NOVCA?

Je li smisao novca kupiti novi automobil da bi drugi vidjeli? Nositi markirane tenisice?

Svi financijski stručnjaci će se složiti – novac je

alat za bolji život, za ostvarenje što većeg stupnja financijske slobode.

Na slici je piramida financijske slobode. Pročitaj objašnjenje svake razine i razmisli gdje sebe želiš vidjeti za 10 ili 20 godina.



Najniža razina je **financijska ovisnost**. Na toj razini prihodi nisu dovoljni da platimo sve troškove. Imamo dugove i ne uspijevamo spojiti kraj s krajem.

Druga je razina **financijska solventnost**. Nemamo dugove, osim možda stambenog kredita i uspijevamo plaćati račune na vrijeme, ali još uvijek nemamo uštedevinu. (Ne računa se onih 50 eura koje smo sakrili u mali pretinac u novčaniku. □)

Kad smo uspjeli stvoriti neku uštedevinu, npr. krizni fond koji bi pokrio troškove za nekoliko mjeseci, nemamo dugove, osim možda stambenog kredita, tada smo u kategoriji **financijske stabilnosti**.

Već smo na putu k četvrtoj stepenici – **financijskoj fleksibilnosti**. Na toj razini nemamo dugove ni kredite. Dapače, imamo dovoljno veliku uštedevinu da možemo odbiti raditi s ljudima i kompanijama koje nam ne odgovaraju. Biramo s kime ćemo surađivati i nema nikakvog problema da nekoliko mjeseci ili čak godina budemo bez primanja.

Ako je naša imovina toliko velika da više uopće ne trebamo raditi jer nam generira prihode koji pokrivaju sve troškove, tada govorimo o **financijskoj neovisnosti**.

I zadnja kategorija je **financijska sloboda** – novac nam nije nikakva briga, trošimo ga kako hoćemo jer imamo više nego što nam treba.

Nije svakome cilj postići financijsku slobodu, niti treba biti. **Bilo bi dobro da sebi postaviš realan cilj.** Možda ćeš se zadovoljiti s prosječnom plaćom i spoznajom da svaka dva mjeseca sebi možeš priuštiti novi komad odjeće, a ljeti tjedan dana boravka na moru. Netko drugi će biti zadovoljan ako svaka tri mjeseca provede tjedan dana u skupom ljetovalištu i vozi skupi automobil. Postoje i oni koji teže onoj najvišoj kategoriji – potpunoj financijskoj slobodi.

TROŠIM KAO MILIJUNAŠ

Moj prijatelj Josip ima odličan posao i prilično veliku plaću, ali nikako ne uspijeva spojiti kraj s krajem. Kad smo se vidjeli, primijetio sam da nosi markiranu odjeću i obuću.

„Moram,” odgovara, „ne mogu nositi nešto ne-markirano.”

„U redu, ali kupio si nedavno i novi automobil.”

„I to moram. Svake 3 – 4 godine kupujem novi“, kaže Josip. Usput doda da uvijek ljetuje u hotelima s pet zvjezdica i da ne voli baš „obične restorane“, već one s *fancy* ponudom i naravno – višom cijenom.

E, pa ne može tako, moj Josipe. Imaš previše želja. A kad malo bolje razmislim, pitanje je koliko ispunjavanje tih želja istinski usređuje našeg Josipa.

Postoji izreka: „**Mi kupujemo stvari koje nam ne trebaju, novcem koji nemamo, da bismo impresionirali ljude koje ne poznajemo.**“

Čim neka majica, tenisice ili marka šminke postaju moderni jer ih je odjenula Kim Kardashian ili neki drugi *influenser*, mnogi ih žele kupiti i koristiti.

Kako bi bilo da malo okrenemo stvari naopačke? Da kupujemo i trošimo na ono što se baš nama sviđa?

Mnogi ljudi po navici ljeti idu na godišnji odmor, uglavnom na obalu gdje unajmljuju apartmane, a tada je najskuplje. To je sasvim u redu za nekoga poput mene koji obožava more i plivanje. Ali, ako tebi sunčanje nije važno, onda nema potrebe ljeti ići na more i plaćati skupe apartmane. Postoje druge destinacije i druga razdoblja kada su cijene niže i u kojima se, pogotovo ako ne voliš vrućine, bolje osjećaš.

RAZLIKA ŽELJE I POTREBE

Postoje proizvodi i usluge koji predstavljaju potrebu, dok su neki ispunjavanje želje. Ako sam žedan i napijem se vode, ispunio sam potrebu. Isto tako mogu otići do obližnje trgovine i popiti gazirano piće. U tom sam slučaju ispunio svoju želju.

Na potrebe trebamo trošiti, a troškove na ispunjenje želja možemo podijeliti u nekoliko skupina:

1. kupovina predmeta (odjeća, automobil, mob.)
2. trošenje na doživljaje, putovanja
3. trošenje na druge (pokloni)
4. investiranje
5. trošenje na kupovinu vremena

Pokazalo se da najmanje zadovoljstva imamo kad trošimo na prvu kategoriju – kupovinu predmeta.

Sve ostale kategorije pružaju nam više zadovoljstva:

- doživljaji stvaraju lijepe uspomene;

- darivanjem drugih budimo lijepe osjećaje i u sebi i u drugima;
- investiranjem stvaramo mir jer znamo da ćemo lakše kupiti automobil ili imati za polog za stan;
- kupovinom perilice za pranje posuđa dobivamo više vremena za provođenje s obitelji.

Sve to nas više usređuje u odnosu na ono u što ulažemo najviše energije – kupovina predmeta. Zato sljedeći put kad budeš planirao/-la potrošnju, provjeri koliko ti odlazi na svaku od ovih pet kategorija i pobrini se da više trošiš na ono što te više usređuje.

RJEŠENJA ZADATAKA

Jednostavni kamatni račun: računalo koje košta 1.000 eura, uz godišnju kamatnu stopu 8 %, nakon godinu dana plaćamo 1.080 eura.

Složeni kamatni račun: d) više od 110 eura.

Praktični zadaci:

1. Provjeri kakvo je tvoje financijsko ponašanje:

- Donosiš li samostalno financijske odluke o svom novcu?
- Razmisliš li prije nego nešto kupiš?
- Vodiš li evidenciju troškova?
- Imaš li unaprijed određen budžet za odjeću, obuću i ostale kategorije troškova?

2. Postavi sebi cilj da barem mjesec dana vodiš evidenciju svih prihoda i troškova.

Podijeli troškove u kategorije: hrana, kave i restorani, odjeća i obuća, izlasci, itd.

Jedna stvar je posebno korisna: ako za svaku kategoriju napraviš procjenu koliko ćeš na nju potrošiti u mjesec dana, i onda na kraju mjeseca usporediti stvarne troškove. Vidjet ćeš da će se ta dva broja prilično razlikovati.

3. Odredi što je s ovog popisa želja, a što potreba:

čokolada, račun za struju, bicikl, pizza, krevet, novi mobitel, majica po najnovijoj modi, voće, izlazak na kavu ili u noćni klub. Sjeti se još nekih želja koje ćeš sebi danas priuštiti.

ESTETIKA I ORTODONCIJA

— Petra Mendeš, dr. dent. med.



Ovaj tekst predstavlja stručni osvrt na suvremenu ortodontiju, pisan iz perspektive doktora dentalne medicine. Njegova je primarna svrha edukacija pacijenata o važnosti rane dijagnostike, razbijanje mitova o mliječnim zubima te prikazivanje ortodontije kao medicinske, a ne samo estetske discipline.

Autorica uspješno spaja dva svijeta – **subjektivni** (samopouzdanje i društvena prihvaćenost) i **objektivni** (oralno zdravlje). Time se pacijentu daje „dozvola” za ljepši osmijeh iz taštine, dok mu se istovremeno objašnjava da time čini veliku uslugu svom cjelokupnom zdravlju. Tekst je informativnog karaktera za pacijente koji oklijevaju s početkom terapije ili nisu sigurni kada odvesti dijete na prvi pregled. Autorica teksta jasno, stručno i vrlo racionalno argumentira sve prednosti ortodontskog liječenja.

UTJECAJ ESTETIKE I UZROCI ORTODONTSKIH MALOKLUZIJA

Estetika je u današnje vrijeme bitan faktor samopouzdanja svakog pojedinca. Ravni, bijeli i veliki zubi postali su standard ljepote i skladnog izgleda. Međutim, nije svaka osoba rođena s prirodno pravil-

nim osmijehom. Genetska predispozicija za određene malformacije, interference za vrijeme mijene mliječne i trajne denticije, nepogodne navike, kao i loša oralna higijena, preduvjet su za razvitak ortodontskih malokluzija koje je potrebno tretirati.

Da bi se izbjeglo nastajanje malokluzija kao što su zbijenost zubi, rastresitost, nepravilan zagriz u vidu

otvorenog zagriz, škarastog ili križnog, te da bi se uočile anomalije kao što su skeletni nesklad gorje i donje čeljusti ili izostanak nicanja trajnih zubi, potrebno je pravovremeno otići na prvi ortodontski pregled.

Nije točno određena dob kada bi dijete trebalo otići prvi put kod ortodonta, već ovisi o stručnosti i znanju izabranog doktora dentalne medicine.

VRSTE ORTODONTSKIH NAPRAVA I VRIJEME POČETKA TERAPIJE

Ne može se reći da je nekad kasno ili prerano za ortodontsku terapiju. Djeca s mliječnom ili pak mješovitom denticijom također mogu biti kandidati za provođenje ortodontske terapije, a ne samo osobe s trajnom denticijom.

Postoje mobilne i fiksne ortodontske naprave, a u ortodontskoj terapiji najčešće se koristi kombinacija.

Mobilne ortodontske naprave nisu fiksirane za zube te ih pacijent samostalno vadi i stavlja u usta.

Fiksne naprave, poznate kao „fiksni aparatići”, fiksirane su za zube te ih pacijent ne može samostalno izvaditi iz usta.

Kod djece u periodu kasne mješovite denticije (10. – 12. godina), terapija se uglavnom započinje mobilnom napravom te nastavlja fiksnom napravom u periodu trajne denticije kada su ispali svi mliječni zubi, a niknuli svi trajni (~14. godina).

PREVENCIJA NEPOGODNIH NAVIKA I VAŽNOST RANE INTERVENCIJE

Kod djece s mliječnom denticijom najčešće se uočavaju nepogodne navike kao što su dugotrajno sisanje palca i dude te disanje na usta.

Kako bi se spriječili daljnji problemi prethodno navedenih nepogodnih navika, potrebno je reagirati što je prije moguće te u terapiju uvesti mobilne ortodontske naprave za suzbijanje nepogodnih navika.

Određena stanja kao što su uska gornja ili donja čeljust, ili nepravilan zagriz u vidu škarastog zagriz zahtijevaju forsirano širenje nepca prije terapije fiksnim ortodontskim aparatom.

Kod mlađe populacije kost je meka i lakše podliježe procesima remodelacije, te je širenje nepca, gdje dolazi do kidanja medijalne palatinalne suture, puno jednostavnije. Ako se to ne prepozna na vrijeme i pacijent se u starijoj dobi, kada je kost tvrda i kompaktna, odluči za ortodontsku terapiju, terapija je puno zahtjevnija i zahtijeva suradnju oralnog kirurga.

ZABLUDE O MLIJEČNIM ZUBIMA I NJIHOVA ULOGA U RAZVOJU

Također, vlada mišljenje da se mliječni zubi ne trebaju popravljati jer će svakako ispasti. Naime, to nije ispravno te se mliječni zubi moraju tretirati kao i trajni. Ako se mliječni zubi ne zbrinjavaju adekvatno, u vidu sanacije karijesa ili pak endodontskim liječenjem, ako dođe do upale pulpe, ispadaju prijevremeno i izazivaju mnoštvo problema u trajnoj denticiji.

Prijevremenim gubitkom mliječnih zuba, posebice mliječnih očnjaka i kutnjaka, gubi se prostor za smještaj odgovarajućih trajnih nasljednika. Trajni nasljednici niču na pogrešnim mjestima ili pak njihovo nicanje izostaje.

ORTODONCIJA U ODRASLOJ DOBI I PRIPREMA ZA PROTETIKU

S obzirom na to da se danas sve više pažnje predaje esteticima te se teži skladu i savršenstvu izgleda, odrasli pacijenti u velikom postotku koriste ortodontske aparatiće.

Gornja dobna granica ne postoji, stoga se ortodontska terapija može provoditi kod bilo kojeg pacijenta neovisno o godinama. Kod nekih se pacijenata javlja samo minimalna potreba za korekcijom estetike, dok je kod nekih potrebno ortodontski dovesti zube u povoljan položaj kako bi se poslije provela ispravna protetska sanacija. Naime, ako je pacijent dugo bio bezub u određenom dijelu zubnog luka, susjedni se zubi vremenom naginju u bezubi prostor, dok se zubi suprotne čeljusti sputaju u njega. Zato je potrebno dovesti zube u ispravan položaj kako bi se bezubi prostor mogao adekvatno protetski opskrbiti, bilo to zubnim implantatima ili mostom.

INOVACIJE U ORTODONCIJI – PROZIRNE FOLIJE (ALIGNERI)

U novije vrijeme postaju popularni i takozvani „nevidljivi” aparatići, poznati i pod nazivom *Invisalign*, *Clear Aligners* ili *Simply Smile*, ovisno o proizvođaču. To je set prozirnih folija koje se nose minimalno 22 sata u danu, skidaju tijekom jela te mijenjaju svakih 7 dana.

Plan terapije posebno se planira za svakog pojedinca. Ovisno o težini kliničke slike, različit je i broj folija. Naime, to su prozirne i gotovo nevidljive folije, zato sve više odraslih bira ovu vrstu terapije iz estetskih razloga, zbog posla i društvenog života.

Clear Aligners, odnosno prozirne folije ne preporučuju se za nošenje u mlađoj dobi zbog izostanka discipline, no ni to nije isključeno.

ZAKLJUČAK

Kao doktor dentalne medicine, smatram da je vrlo važno uočiti sva odstupanja od „normalnog” te uputiti pacijenta na pregled kod specijaliste ortodontije. Određeni ortodontski terapijski postupci lakše su izvedivi u mlađoj životnoj dobi zbog građe kosti te rasta i razvoja čeljusti.

O AUTORICI:

Petra Mendeš diplomirala je na **Fakultetu dentalne medicine u Rijeci**, gdje je stekla zvanje doktora dentalne medicine. Svoje profesionalno djelovanje nastavlja u Dalmaciji, kao stalni član tima u **obiteljskoj ordinaciji dentalne medicine dr. Marija Mendeša u Makarskoj**.

U svom svakodnevnom radu posvećena je pružanju suvremene i kvalitetne stomatološke skrbi, s posebnim fokusom na ranu dijagnostiku ortodontskih anomalija i estetsku rehabilitaciju osmijeha. Kontinuirano se usavršava prateći najnovije trendove u dentalnoj medicini kako bi svojim pacijentima u Makarskoj i okolici osigurala optimalna funkcionalna i estetska rješenja.

Dakle, pravovremenim reagiranjem i adekvatnim kliničkim pregledom izbjegavaju se daljnje komplikacije, a samim tim i kompliciranija terapija poslije. Zdrav i pravilan osmijeh nije samo čimbenik samopouzdanja, već i temelj oralnog zdravlja te osjećaj prihvaćenosti u društvu.

IZAZOV ZA TVOJ OSMIJEH I „60 SEKUNDA PRED OGLEDALOM”

Nakon što ste pročitali sve o važnosti pravovremene ortodontske terapije, pozivamo vas da danas izdvojite samo **jednu minutu** i stanete ispred ogledala (sami ili sa svojim djetetom).

Cilj izazova autorice je potaknuti čitatelja na akciju i osvjestiti ga o važnosti detalja koji su napisani u članku, poput higijene i ranog uočavanja anomalija.

PROVJERITE SLJEDEĆE 4 TOČKE:

1. Sklad zagriza.

Kada spojite zube, preklapaju li se gornji zubi pravilno preko donjih ili primjećujete prostor („rupu”) između njih?

2. Položaj „nasljednika”.

Ako je dijete u fazi izmjene zuba, niču li trajni zubi točno iza mliječnih ili se guraju u stranu zbog nedostatka prostora?

3. Navike disanja.

Držite li vi ili vaše dijete otvorena usta dok gledate televiziju ili čitate? (Sjetite se, disanje na usta može oblikovati razvoj čeljusti!)

4. Simetrija lica.

Izgleda li osmijeh skladno ili je gornja usna pretjerano izbačena prema naprijed?

VAŠ ZADATAK!

Ako ste primijetili bilo što od navedenog ili niste sigurni u ono što vidite, neka vaš izazov bude **zakaživanje prvog (ili kontrolnog) pregleda**.

Ortodoncija nije samo pitanje estetike, to je ulaganje u zdravlje koje traje cijeli život.

Jeste li spremni učiniti prvi korak prema savršenom i zdravom osmijehu?

Ako imate pitanje ili želite stručne konzultacije naše autorice članka, slobodno nas kontaktirajte na e-mail: kovacic.konzalting@gmail.com.

POSJETIO JE NAJBOLJE SVJETSKE MUZEJE, A ONDA U ZAGREBU OTVORIO MUZEJ U KOJI DOLAZE IZ CIJELOG SVIJETA

— Zdravka Grđan i Darko Dovedan, profesor povijesti umjetnosti i diplomirani muzeolog



Razgovaramo s Darkom Dovedanom koji se intenzivno bavi muzejima i baštinom te je osnivač i suvlasnik nekoliko muzeja u Hrvatskoj i u inozemstvu, od kojih se ističe muzej posvećen jednom hrvatskom izumu koji je poznat diljem svijeta – kravati. Muzej CRAVATICUM jedinstven je u svijetu i smješten je tik uz Kamenita vrata u srcu Zagreba.

Otkuda tolika ljubav i strast prema svemu muzejskom?

Za sve je kriv Filozofski fakultet i profesor Tomislav Šola koji je na predavanjima pokazivao dijapozitive s nesvakidašnjim muzejima koje je posjetio diljem svijeta, demonstrirajući da je pojam muzeja puno širi nego što se može učiniti na prvu, te da je zaštita i prezentacija baštine moguća na najneočekivanim mjestima. Studirajući povijest umjetnosti, uz muzeologiju, dosta smo vremena provodili na terenskim nastavama obilazeći mnogobrojne gradove i muzeje diljem Europe. Ono što je doprinijelo mom profesionalnom razvoju, bio je posao turističkog vodiča. Na taj sam način, već za vrijeme studija, imao priliku obilaziti ogroman broj muzeja, galerija i ostalih stvari vezanih uz baštinu, i to ne samo u Europi, već i u svijetu. Jedno

od tih kulturnih iskustava bila je inspiracija za diplomski rad na muzeologiji, a čija je tema bila ekomuzej u Keniji. I tada je bilo jasno, muzeji će me pratiti cijeli život.

Kako je onda došlo do otvaranja prvog muzeja?

Otkrivanjem raznolike baštine diljem svijeta paralelno se razvila i strast prema putovanjima jer upravo je to najvrjedniji način da se spozna, ne samo život, nego i samog sebe. Nakon povratka kući s bilo kojeg putovanja, a pogotovo nekog većeg, čovjek osjeti kako se oplemenio i obogatio. Putovanje doista jest škola. Čak i kada se radi o nekom kraćem putovanju, i u poznato mjesto, uvijek se može otkriti nešto novo. Za primjer mogu navesti Beč koji je nama toliko blizak zbog udaljenosti, ali i zbog povijesnih veza. Sjećam se kako sam sa zanosom kao vodič uvijek nabrajao široku paletu muzeja koje nudi taj grad, uz sve svoje prepoznatljive adute. Tamo postoji muzej šešira, marcipana, kočija, satova, esperanta, pogreba... I nakon stotog dolaska u ovaj grad uvijek se ima nešto novo za otkriti. Preko studija i putovanja shvatio sam da je baština sveobuhvatan pojam, te me je sve više fascinirao način njezine prezentacije. U početku sam se morao zadovoljiti franšizom, i zbog financija, ali i kako bih stekao iskustvo i praksu na nečem konkretnom. Tako su otvoreni muzeji iluzija u Krakovu i Firenci, u kojima su prisutni više zabavni sadržaji koji se rubno dotiču pravog poslanja muzeja, kao i niz sličnih institucija u Zagrebu koje se nazivaju muzejima, ali teško ima-



ju ikakve veze s tim terminom. Prema tome, pravi mi je san bio imati izložbu koja u potpunosti ima naš autorski potpis i koja se direktno tiče baštine. Naravno, za takav poduhvat bili su potrebni i partneri, a s obzirom na to da smo dijelili istu viziju, u rekordnom vremenu rođen je muzej kravate – CRAVATICUM.

Zašto baš kravate?

Prvenstveno je postojala potreba da se prezentira nešto izvorno što dolazi iz Hrvatske. Svi u svijetu, ne samo da znaju za kravatu, nego je i nose, ali rijetki su oni koji znaju

da dolazi od nas. Odlučili smo napraviti nešto po tom pitanju kako bi oni koji dođu u Zagreb imali prilike naučiti da je kravata rođena upravo tu. Kako je znano da je *pizza* iz Italije, zašto onda isto tako ne bi svi znali da je kravata iz Hrvatske? I tako je svi nose jer čini se da nema poslovnog sastanka, bio on u Papui Novoj Gvineji ili na Grenlandu, a da se ne nosi kravata. *Academia Cravatica* prepoznala je važnost kravate za Hrvatsku te svojim djelovanjem ustanovila internacionalni Dan kravate 18. listopada, kada je oko Arene u Puli vezala najdulju krava-

tu ikad napravljenu, koja je ušla u Guinnessovu knjigu rekorda. Sve su to odlične promocije naše zemlje.

Po čemu se Cravaticum razlikuje od drugih muzeja, odnosno što ga čini posebnim?

Naš muzej izrazito je interaktivan te tako čini edukaciju zabavnom, čemu uvelike pridonose naši muzejski vodiči koji su na usluzi svim gostima koji nas posjete. Kako izgleda kravata od zlatnih niti, ili kravata od zmijske kože? Tko bi htio nositi kravatu otpornu na metke, ili pak kravatu budućnosti koju je za muzej napravio naš poznati modni kreator svjetskog glasa, Juraj Zigman? Posjetitelji mogu dizajnirati i svoju kravatu te ju isprintati i zalijepiti na stup kravata, ili ju jednostavno zalijepiti

sebi na majicu. Oni natjecateljskog duha najviše vremena provode uz naše lutke gdje pokušavaju u najkraćem mogućem roku zavezati kravatu na jedan od načina, a u muzeju se može naučiti da postoji čak različitih vezova. S obzirom na sve navedeno, osim što je informativan, pokazalo se da je muzej i jako zabavan djeci školskog uzrasta.

Turistima je sigurno zanimljivo, a kako reagiraju naši ljudi na muzej?

Rijetko tko skriva oduševljenje našim muzejom, što se savršeno iščitava u ocjenama i recenzijama posjetitelja na poznatim platformama. Naime, muzejsko je poslanje širenje svijesti o našoj baštini te njezino prezentiranje svima, što su prepoznali i naši ljudi, a pogotovo i škole koje nas često posjećuju. Pro-

fesori povijesti uvijek su jako zadovoljni prezentacijom naših vodiča, te smo jedan od rijetkih muzeja koji ima preporuku Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.

U obilasku grada teško nas je izbjeći jer se muzej nalazi na jednoj od najatraktivnijih lokacija u gradu, odmah pored Kamenitih vrata kada se uđe na Gornji grad. Tu je također i omiljena terasa u sklopu muzejskog *caféa*. Oni slatkog zuba već znaju da se u muzejskom *caféu* služi jedna posebna slastica – kolač u obliku, naravno, kravate! Koristeći isključivo sastojke koji su bili na raspolaganju u 17. stoljeću, kada je nastala kravata, poznati hrvatski *pastry chef* Robert Hromalić osmislio je kolač Cravaticum, originalnu slasticu koja se može probati samo u našem muzeju.



SLIKOVNICA KOJA POVEZUJE GENERACIJE

Kako su jedna odgojiteljica i jedno dijete oživjeli baštinu

— Ela Kovačić



Kovačić konzalting s ponosom predstavlja novi izdavački pothvat – suradnju koja nadilazi okvire obične knjige i postaje svjedočanstvo o moći pedagoškog mentorstva i ljubavi prema zavičajnom identitetu.

Uredništvo naše izdavačke kuće, na čelu s glavnom urednicom, s posebnim uzbuđenjem donosi vijest o projektu koji na najljepši način spaja iskustvo i dječju nevinost. Riječ je o djelu autorice **Ivane Lučin**, odgovjiteljice mentorice iz DV Trogir (podružnica „Vrabac”), čija je vizija dobila svoje vizualno ruho kroz bojice talentirane djevojčice **Lucije Mamut**.

ČUVARI DUŠE NARODA

U Kovačić konzaltingu vjerujemo da knjige nisu samo sredstvo za učenje, već medij koji čuva dušu naroda. Ivana Lučin, poznata po svom predanom radu kroz lutkarstvo i nagrađivane stihove na čakavici (poput *Maške naopaške*), još je jednom pokazala kako

se kroz dramski i poetski izričaj najmlađi uče voljeti vlastiti korijen. Njezini stihovi nisu samo literatura, već **živa kulturna baština**.

OD VRTIČKE SKUPINE DO PRVE KNJIGE

Posebnu vrijednost ovom izdanju daje ilustratorica – malena, ali velika umjetnica Lucia Mamut. Njezina povezanost s autoricom započela je još u vrtićkoj dobi, a kulminirala je prvim mjestom na natječaju *ČA u versin, riči i pinelu*. Lucijine ilustracije, nastale iz čiste dječje igre, daju priči autentičnost koju može vidjeti samo dječje oko.

Čast nam je što smo dobili priliku pretvoriti Ivaninu maštu u stvarnost i prepoznati talent u malenoj Luciji. Ovo je dokaz kako se na plodnom tlu posvećenosti rađaju najljepša djela. – **Kovačić konzalting**

ZAKLJUČAK

Ovaj projekt slavi **čakavsku rič, trogirsku baštinu i nepresušnu dječju maštu**. Kovačić konzalting zahvaljuje autorici na povjerenju, a čitatelje poziva da urone u svijet gdje tradicija i budućnost koračaju ruku pod ruku.

INFO KUTAK:

- **Autorica:**
Ivana Lučin (*odgojitelj mentor*)
- **Ilustracija:**
Lucia Mamut
- **Ključne teme:**
Zavičajni identitet, čakavica, međugeneracijska suradnja, poticanje dječjeg stvaralaštva.
- **Izdavač:** Kovačić konzalting

PRIČA KOJA POVEZUJE GENERACIJE I ČUVA BAŠTINU

U Kovačić konzaltingu vjerujemo da knjige imaju moć ne samo podučavati, već i čuvati dušu jednog naroda. Izuzetno smo ponosni što smo kao izdavačka kuća dobili priliku stajati iza projekta koji na najljepši način spaja iskustvo i dječju nevinost, tradiciju i budućnost.

Kovačić konzalting s velikim ponosom predstavlja novu priču (slikovnicu) koju je oslikala talentirana djevojčica Lucia Mamut. Neizmjerljivo smo sretni što smo dio ove predivne i inspirativne suradnje. Od srca zahvaljujemo autorici Ivani Lučin što je odabrala upravo našu izdavačku kuću za oživljavanje svoje vizije. Čast nam je što smo dobili priliku pretvoriti njezinu maštu u stvarnost!



NARUDŽBENICA

Slikovnica „MAŠKA NAOPAŠKA”

- Ivana Lučin & Lucia Mamut

Poštovani,
Pozivamo Vas da osigurate svoj primjerak jedinstvene slikovnice „Maška naopaška”, autorice Ivane Lučin i mlade ilustratorice Lucie Mamut, u izdanju *Kovačić konzaltinga*. Ova čarobna priča na čakavskom izričaju savršen je spoj kreativnosti, mašte i ljubavi prema tradiciji, stvorena da oduševi najmlađu publiku, ali i sve one koji cijene očuvanje tradicijskog govora.



Zašto odabrati slikovnicu „Maška naopaška”?

- **Most između generacija:** Slikovnica na poseban način spaja tradiciju i suvremenost, čuvajući jezično blago naših krajeva.
- **Stručni autorski tim:** Autorica Ivana Lučin, odgojiteljica i mentorica u DV Trogir (skupina „Vrabac”), dugi niz godina kroz poeziju i lutkarstvo prenosi ljubav prema čakavštini na najmlađe.
- **Autentičan dječji pogled:** Posebnost knjige leži u suradnji s mladom, izuzetno darovitom djevojčicom Luciom Mamut, čije maštovite ilustracije donose svježinu blisku svakom djetetu.
- **Idealno za rad s djecom i poklon:** Izvrsna za čitanje naglas, obiteljsko druženje te poticanje ljubavi prema knjizi i materinskom jeziku u vrtićima i školama.

Podaci za narudžbu

Molimo Vas da popunite sljedeće podatke za realizaciju narudžbe:

Naziv artikla	Cijena po komadu	Željena količina (kom)	Ukupno
Slikovnica „Maška naopaška”	25,00 € (uključen PDV)		

Podaci o naručitelju:

- *Ime i prezime / Naziv ustanove:* _____
- *Adresa dostave:* _____
- *E-mail adresa:* _____
- *Kontakt telefon/mobitel:* _____
- *OIB (za pravne osobe):* _____
- *Broj narudžbenice:* _____

KOVAČIĆ
KONZALTING

NAPOMENA: Popunjenu narudžbenicu molimo poslati na e-mail adresu: kovacic.konzalting@gmail.com ili je ispunite elektronski preko eknjižare Kovačić. Link: <https://eknjizara-kovacic.com/product/maska-naopaska/>

Hvala Vam što podržavate očuvanje čakavske riječi i dječjeg stvaralaštva!

Kovačić konzalting

ŽIVOT JE ŠAH, LJULJAČKA I SRCE DOBROTE

— Ela Kovačić i Ivana Lučin



Dok se odrasli političari lome oko amandmana, proračuna i suhoparnih definicija, u zastupničkim klupama **Dječjeg sabora jednog vrtića** održana je rasprava koja je redefinirala smisao postojanja. Na 1. redovnom zasjedanju zastupnici mlađeg uzrasta (od 5 do 6 godina) uhvatili su se u koštac s najtežim pitanjem dana – **Što je to život?** Bez replika, povreda poslovnika i stranačkih podjela, doneseni su zaključci koji bi mogli posramiti i najveće svjetske filozofe.

STRATEGIJA, LJUBAV I VOŽNJA ROMOBILOM

Raspravu je otvorila zastupnica **Marijeta (6)** koja je život definirala kao savršen balans između obveza i duboke strategije.

„Kad se rodim, jedem, spavam, slušam priče i rješavam radne listiće koji nas uče o životu, vjenčanju. Život je kao i šah u kojem se razmišlja”, jasna je Marijeta.

Da život nije ravna crta, podsjetila je zastupnica **Mihaela (6)**, usporedivši ga s parkom i emocijama koje nas pokreću.

Emocionalni usponi i padovi: „Kao kad se ljuljamo naprijed-nazad, život je i igra skrivača...”

Prihvaćanje tuge i sreće: „...nekad tuga, kao kad mi je djed umro, nekad sreća.”

Zastupnica **Anđelina (5)** i zastupnik **Ivan (5)** složili su se u jednom – nukleus svega je obitelj. Dok Anđelina naglašava važnost ljubavi i rada na sebi („...kao kad vježbamo tijelo. Važno je da nekog volimo – ljubav.”), Ivan na život gleda kroz prizmu biologije i zajedništva: „Život je kad se kote životinje i kad rastemo s obitelji.”

POKRET, BIOLOGIJA I SEOSKI TURIZAM

Za zastupnika **Antu (6)** filozofija je jednostavna – život je akcija: „Život je kad vozim romobil, plivam i ronim.”

S druge strane, zastupnik **Antonio (6)** ponudio je rješenje za moderni stres i formulu za savršen balans između urbanog i ruralnog. Život je za njega: „Zrak za disanje i igranje. Odlazak na selo i rad na zemlji. Povratak kući pa putovanje negdje drugdje gdje je opet – lijepo.”

Raspravu je na najljepši mogući način zaokružio zastupnik **Frane (6)** koji je ponudio anatomsku i moralnu definiciju u samo nekoliko riječi: „**Život je kad kuca srce, srce dobrote.**”

SLUŽBENI ZAKLJUČAK DJEČJEG SABORA

Nakon pomnog razmatranja svih izlaganja, predsjedavajući je utvrdio da nema više prijavljenih kandidata za raspravu zbog mlađeg uzrasta, no kvorum je bio i više nego dovoljan za donošenje povijesnog zaključka.

Dječji sabor **jednoglasno je zaključio:**

Život je kompliciran kao šah, ali jednostavan kao vožnja romobila. Sastoji se od učenja, obitelji, sela, plivanja i ljuljanja. Ima u njemu i tuge i skrivača, ali dokle god rješavamo „radne listiće”, volimo se i dok god kuca „srce dobrote” – **svima će nam biti lijepo!**

Zasjedanje je zatvoreno, a zastupnici su se uputili na zasluženi popodnevi spavanje.

S UREDNIČKOG STOLA

— *Ela Kovačić*



Pravnica, poduzetnica i urednica iz Trogira. Moj profesionalni i životni put posvećen je sustavu obrazovanja, stručnom nakladništvu, poslovnom savjetovanju te očuvanju obiteljskih vrijednosti i baštine. U svakodnevnom radu nastojim povezati pravnu struku s praktičnim rješenjima, pružajući podršku kolegama diljem Hrvatske.

Moj profesionalni i poduzetnički angažman obuhvaća nekoliko ključnih uloga.

MOJE FUNKCIJE I KARIJERA

Udruga tajnika i računovođa u školstvu (UTIRUŠ): Kao predsjednica ove strukovne udruge, aktivno vodim i koordiniram naš rad. Organiziram velike stručne seminare diljem Hrvatske te s velikim zadovoljstvom pružam podršku i mentorstvo ravnateljima, tajnicima i računovođama u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Kovačić konzalting d. o. o.:

Direktorica sam tvrtke specijalizirane za poslovno savjetovanje, edukacije i nakladništvo. S ponosom vodim i našu specijaliziranu digitalnu knjižaru (*e-knjižara Kovačić*).

Urednički rad:

Glavna sam urednica stručnog časopisa *Poslovni edukator* te pokretačica i osnivačica novog pedagoškog časopisa *Pedagoški kompas*.

Školska administracija:

Uz sve poduzetničke aktivnosti i aktivnosti udruge, zaposlena sam kao tajnica osnovne škole. Upravo mi rad u školi omogućuje da iz prve ruke izvrsno vladam školskim zakonodavstvom i radnim pravom, te se svakodnevno susrećem s praktičnim izazovima u školstvu.

OBITELJSKI PROJEKTI I BRENDOVI

Uz svoju primarnu pravnu i konzultantsku karijeru, iznimno sam ponosna na obiteljske projekte u koje sam utkala svoju podršku i ljubav:

TimeToTrust22:

Luksuzni je brend dizajnerskih planera i modnih dodataka od krzna koji je pokrenula i uspješno ga vodi moja kći Gabriela.

Nasljeđe Konstantin:

Naš je obiteljski brend vrhunskog, tradicionalno proizvedenog maslinovog ulja kojim s ljubavlju čuvamo i njegujemo našu obiteljsku baštinu, a proizvod se poklanja prijateljima i poslovnim partnerima.

Medicinska literatura i edukacije:

Ponosna sam na suradnju sa svojim suprugom, prof. dr. sc. Vedranom Kovačićem, dr. med. Zajedno radimo na izdavanju stručne medicinske literature i organizaciji medicinskih edukacija.

DRUŠTVENI I VOLONTERSKI ANGAŽMAN

Istinski vjerujem u važnost doprinosa zajednici što ostvarujem humanitarnim i mentorskim radom:

- članstvom u udruzi **Lions Club Trogir** predano sudjelujem u humanitarnim akcijama i pomaganju onima kojima je to najpotrebnije;
- volonterskim radom u **UTIRUŠ-u** nesebično i s radošću pružam stručnu pomoć, savjete i podršku svojim dragim kolegicama i kolegama u prosvjeti.

MOJ OSOBNI SVIJET

U pozadini svih profesionalnih uspjeha stoji ono najvažnije – majka sam dvoje djece, supruga, kći, sestra te vjerna prijateljica i kolegica.

Kroz svoje časopise, udruhu i konzultantsku tvrtku nastojim svakodnevno educirati, usmjeravati i povezivati tisuće profesionalaca u prosvjetnom sustavu da zajedno gradimo snažnije i bolje školstvo u Hrvatskoj.



TimeToTrust22



timetotrust22



www.timetotrust22.com



INSPIRED BY
THE FEAR OF BEING
AVERAGE

Naš prvi proizvod je planer,
a najbolje tek dolazi!



timetotrust22



www.timetotrust22.com

PRETPLATITE SE

na časopis „Poslovni edukator“ za 2026. godinu

KOVAČIĆ
KONZALTING



Ako trebate pouzdan časopis i besplatne neograničene telefonske konzultacije i pisane odgovore, pretplatite se na tiskano i *online* izdanje časopisa „Poslovni edukator“ u izdanju Kovačić konzaltinga za 2026. godinu.

PRETPLATOM OSTVARUJETE:

- **5 brojeva časopisa u tiskanom i *online* izdanju** s praktičnom obradom aktualnih tema
- minimalno **30 brojeva *online* „AKTUALNOSTI“**, kao dodatak časopisu
- **neograničene besplatne telefonske i pisane konzultacije** od strane iskusnih savjetnika (svi su autori u časopisu) svakog dana u tjednu
- neograničen broj pisanih odgovora
- poslovne obavijesti putem Kovačić konzalting *e-mail* servisa
- **brzo informiranje** o aktualnostima **putem newslettera „Aktualno“**
- popuste za naše webinare, seminare i izdane knjige.
- **gratis godišnja pretplata za 2026. godinu** na časopis „Pedagoški kompas“.

Godišnja pretplata na časopis „**POSLOVNI EDUKATOR**“ za **2026. godinu**, koja obuhvaća **tiskano i *online* izdanje** (5 brojeva), ***online* dodatak „Aktualnosti“** (minimalno 30 brojeva), sve **dodatne usluge** te **newsletter „Aktualno“**, iznosi **250,00 eura** (cijena bez PDV-a). Cijena s uključenim PDV-om iznosi **282,50 eura**.

Mole se pretplatnici da izvrše narudžbu i obavezno navedu broj narudžbenice. Iako se pretplatnički odnos za stare pretplatnike iz 2025. god. nastavlja u sljedećoj 2026. god., osim ako nisu otkazali pretplatu za 2026. god. do 31.12.2025. god. na: kovacic.konzalting@gmail.com. Molimo Vas da izvršite narudžbu zbog ispostavljanja računa na kojemu je potrebno napisati broj Vaše narudžbenice. Uz pretplatu na časopis u tiskanom i digitalnom obliku, nudimo i online dodatak „Aktualnosti“ koji izlazi svaki mjesec.

Svi pretplatnici dobivaju na poklon „Planer TimeToTrust22“ i kemijsku olovku našeg brenda, a svi novi pretplatnici koji se odluče za pretplatu dobivaju i knjigu „Računski plan“.

*Također, svim pretplatnicima časopisa „Poslovni edukator“ u 2026. godini časopis „Pedagoški kompas“ stiže **BESPLATNO** u tiskanom obliku.*

KOVAČIĆ
KONZALTING