

INSTITUT ZA POZITIVNU PSIHOLOGIJU



KADA ŠKOLA VIŠE NIJE PREDVIDLJIVO MESTO

Priručnik za roditelje učenika Gimnazije „Jovan Jovanović Zmaj“
Kako sačuvati mentalno zdravlje tokom dugotrajne školske krize

Autorke:

Gorana Rakić-Bajić, Jovana Trbojević Jocić, Marija Zotović-Kostić, Mirjana Beara Benjak

Važna napomena

Ovaj priručnik ima za cilj da pruži alate roditeljima, starateljima i adolescentima u cilju prevencije mentalnog zdravlja i suočavanja sa dugotrajnom školskom krizom. Ne utvrđuje pravnu, političku niti profesionalnu odgovornost učesnika u školskoj krizi i ne zamenjuje individualnu procenu psihologa, psihijatra ili lekara kada je ona potrebna.

Priručnik je besplatan i može se koristiti u cilju pružanja psihosocijalne podrške i adolescentima koji nisu učenici Jovine gimnazije.

Termin *roditelj* se u priručniku odnosi i na roditelje i staratelje.

Sadržaj

Zašto ovaj priručnik?	3
Kako koristiti priručnik?	3
BRZI VODIČ ZA RODITELJA/STARATELJA	4
Reakcije deteta nisu automatski znak da nešto nije u redu	5
Porodična podrška: zaštitni faktor koji je i dalje snažan u adolescenciji	5
Neka kuća ostane sigurna baza, a ne drugi krizni štab	6
Razgovor koji smanjuje stres umesto da ga povećava	6
Vratite detetu osećaj kontrole	7
Čuvajte rutine – naročito kada ih škola nema	7
Čuvajte pripadnost školi i odnose sa važnim nastavnicima	8
Pomozite detetu da podnese ambivalenciju	8
Aktivizam može biti osnažujući, ali ne sme postati obaveza	8
Koristite snage karaktera	9
Šta reći detetu posle posebno teškog dana u školi	10
CRVENE ZASTAVICE: kada više nije dovoljno samo pratiti	11
Mentalno zdravlje roditelja je deo zaštite deteta	12
PORODIČNI PROTOKOL ZA TEŠKU NEDELJU	14
Za kraj: šta želimo da učenici ponesu iz ovog iskustva?	15
DODATNI ALATI	16
RADNI LIST 1: Moji koraci ka kontroli	17
RADNI LIST 2: Plan za tešku nedelju	18
RADNI LIST 3: Roditeljska samoprocena	19
RADNI LIST 4: Moj plan podrške	20
RADNI LIST 5: Snage karaktera	21
RADNI LIST 6: Tehnike disanja	22
RADNI LIST 7: TIPP tehnika	23
Izvori i preporučena literatura	24

Zašto ovaj priručnik?

Škola je u životu adolescenta mnogo više od mesta na kojem se stiču znanja i ocene. Ona je važan deo svakodnevice, identiteta, vršnjačkih odnosa, odnosa sa značajnim odraslima, doživljaja pripadnosti i planiranja budućnosti. Ona treba da predstavlja sigurno mesto gde adolescenti istražuju i uče o svetu i sebi. Struktura i predvidivost školskog okruženja pomažu u razrešenju svih nedoumica po pitanju ličnih pitanja i razvoja adolescenta.

Učenici Gimnazije „Jovan Jovanović Zmaj“ se poslednje dve školske godine suočavaju sa dugotrajnom neizvesnošću: boravak van matične zgrade i na više lokacija; nejasna uputstva i rasporedi; smene profesora; promene u načinu i procesu učenja i rada; odsustvo strukture i usmerenja, kao i nepoznanice za budućnost (npr. kada će se vratiti u matičnu zgradu). Kada školsko okruženje postane nepredvidljivo, konfliktno ili organizaciono nestabilno, to za deo učenika može predstavljati produženi stresor.

Ovaj priručnik polazi od psiholoških posledica takve neizvesnosti, a ne od procene pojedinačne odgovornosti za nju.

U periodima krize, bilo društvene ili lične, u periodu neizvesnosti i nepredvidivosti, značajni zaštitni faktor jeste **PODRŠKA**. Iako tokom adolescencije, adolescenti najviše vremena provode upravo u školi i sa vršnjacima, porodična podrška je osnova i baza koja pomaže adolescentu da se nosi sa izazovima sveta. Podrška porodice je povezana sa boljom kontrolom emocija, doživljajem samoeфикаsnosti, pripadnosti, smisla. Porodična podrška se pokazala kao zaštitni faktor od razvoja depresivne i anksiozne simptomatologije, kao značajni oslonac za obradu i nošenje sa stresom (Trbojević Jocić & Balać, 2026).

U ovom neizvesnom periodu setite se:

Roditelj možda ne može da stabilizuje školu.
Ali može da pomogne da dete ima stabilno mesto izvan škole.

Kako koristiti priručnik?

Ako Vam je potreban samo najkraći odgovor: počnite od „[Brzog vodiča za roditelja](#)“.

Ako želite da procenite da li je reakcija deteta još u okviru očekivanog: pročitajte poglavlje „[Crvene zastavice](#)“.

Ako se dogodio naročito težak dan u školi: pročitajte protokol „[Prvih 30 minuta kod kuće](#)“.

Ako želite praktičan porodični plan: popunite [radne listove](#) na kraju priručnika.

BRZI VODIČ ZA RODITELJE/STARATELJE

Šta je detetu trenutno najpotrebnije?

1. Sigurna odrasla osoba koja sluša bez ispitivanja i bez brzog „popravljanja“ osećanja.
2. Dovoljno istinitih i jasnih informacija, ali ne stalna izloženost vestima.
3. Doživljaj da neke stvari ipak može da bira i kontroliše.
4. Rutine koje školska nepredvidljivost ne uspeva da poništi: san, obroci, učenje, druženje.
5. Dozvola da voli školu i istovremeno bude ljuto, razočarano ili umorno od nje.
6. Očuvanje bitnih odnosa sa prijateljima, podržavajućim nastavnicima...
7. Poruka da problemi odraslih nisu njegova odgovornost.
8. Pravo da učestvuje u protestu ili akciji, ali i pravo da ne učestvuje.
9. Pomoć da razlikuje činjenice od pretpostavki i realan problem od katastrofičnog zaključka.
10. Pravovremena stručna pomoć ako se funkcionisanje značajno pogoršava.

Pet rečenica koje mogu pomoći

„Mogu samo da zamislim koliko te je ovo pogodilo.“
„Hoćeš da samo slušam ili želiš da zajedno smislimo šta dalje?“
„Hajde da odvojimo ono što znamo od onoga čega se bojimo.“
„Nije tvoja obaveza da rešavaš probleme odraslih.“
„Ne znam kada će se ovo rešiti, ali znam da kroz to nećeš prolaziti sam/a.“

Pet stvari koje obično ne pomažu

1. „Ma nije to ništa“ – umanjuje detetovo iskustvo i ostavlja ga samo i zbunjeno. Umesto toga validirajmo detetovo opažanje i doživljaj. Ono to tako vidi sa razlogom.
2. „Ovo će vam uništiti budućnost“ – povećava katastrofizaciju. Dete je već dovoljno zabrinuto, umesto dodavanja i naših strahova, bolje je da zajedno budemo sa detetovim strahom. Razgraničimo šta je prava pretnja, a šta je naš strah.
3. Ispitivanje deteta svaki dan kao „izveštača sa terena“ – ovo distancira dete od sopstvenih osećanja jer tražimo da nam bude izvor informacija o svetu. Bolje je fokusirati se na detetov doživljaj dana, gde je škola jedan deo tog iskustva (videti: [Pitanja koja možemo postaviti detetu kada dođe iz škole](#)).
4. Višesatno porodično analiziranje škole pred detetom, naročito uveče – naše strahove (na koje imamo pravo) treba deliti sa adekvatnim govornikom – odraslom osobom. Ako prelivamo na dete svoje strahove, to je kao da u flašu od 1 litre pokušavamo da sipamo 6 litara vode. Detetov „emocionalni rezervoar“ je manji od našeg.
5. Poruka da dete mora da bude hrabro, aktivno ili „jako“ sve vreme – dete ima pravo da učestvuje u aktivizmu i promenama, ali na način koji je prilagođen njemu ili njoj. Svako ima svoju ulogu u društvenoj promeni. Očekivati da dete bude nosilac društvene promene je preveliko i preplavljujuće. Trudimo se da razgraničimo šta je čija uloga. Podržimo decu, ali ih i zaštitimo od preintenzivnih stresora koji nisu u skladu sa njihovim uzrastom niti „rezervoarom“.

Šta zapravo znači očuvanje mentalnog zdravlja?

Cilj nije da adolescent bude stalno miran ili optimističan. Cilj je da može da prepozna i podnese osećanja, da zadrži svakodnevno funkcionisanje i da zna gde može da dobije podršku.

Reakcije deteta nisu automatski znak da nešto nije u redu

Nesigurnost, neizvesnost, zabrinutost, tuga, ljutnja i razočaranost su očekivane reakcije na neuobičajene i stresne okolnosti. Prijatna i neprijatna osećanja imaju važno mesto u mentalno zdravom funkcionisanju (Institut za pozitivnu psihologiju, 2025).

Zato roditelj ne mora odmah da „popravlja“ dete koje kaže da mu je dosta, da je besno, da ne može da se koncentriše ili da ne želi tog dana da priča o školi. Važnije je pratiti intenzitet, trajanje, promenu u odnosu na ranije funkcionisanje i posledice po svakodnevni život.

Šta možete da uradite?

Imenujte ono što čujete: „Zvuči kao da si baš razočaran/a i umoran/na.“

Nemojte odmah nuditi objašnjenje zašto dete „ne treba“ tako da se oseća.

Pitajte želi li razgovor, savet, praktičnu pomoć ili samo društvo.

Dopustite da se raspoloženje menja. Dobar dan ne znači da problem ne postoji; loš dan ne znači da se dete „slomilo“.

Porodična podrška: zaštitni faktor koji je i dalje snažan u adolescenciji

Adolescent može ostavljati utisak da mu je mišljenje vršnjaka važnije od svega što roditelj kaže, ali porodična podrška i dalje ima veliku zaštitnu ulogu. Iako adolescent provodi mnogo vremena sa vršnjacima, uvek se vraća svojoj bazi – porodici u trenucima krize i neizvesnosti. Porodica, pored toga što je mesto učenja i razvoja, je mesto emocionalne sigurnosti, mesto kojem možemo da se vratimo kada smo uplašeni ili preplavljeni i da se stabilizujemo i punimo baterije.

Emocionalno dostupna porodica ne mora da ima odgovore. Dovoljno je da dete zna: „Ovde mogu da kažem šta mi se dešava i ne moram da budem sam/a sa tim.“

Kako izgleda emocionalna dostupnost?

Slušate i kada se ne slažete sa detetovom procenom.

Ne koristite svaku rečenicu kao povod za lekciju.

Ne tražite da Vas dete umiruje.

Ne pretvarate ga u poverenika za strategije odraslih.

Pokazujete da neprijatna osećanja mogu da postoje bez panike; da možete da ih podnesete i ponesete.

Neka kuća ostane sigurna baza, a ne drugi krizni štab

Kada problem traje dugo, postoji rizik da škola zauzme gotovo sav porodični prostor: razgovore za stolom, telefon, roditeljske grupe, večernje vesti i planiranje vikenda. Tako stresor postaje prisutan i onda kada dete fizički nije u školi.

Možete se dogovoriti da postoji „vreme za Jovinu“ i „vreme bez Jovine“. Problem se ne negira, ali mu se ne daje ceo dan.

Dodatno, sa detetom napravite dogovor da:

- postoji jedan ili dva termina dnevno za proveru važnih informacija;
- nema čitanja roditeljskih ili školskih grupa tokom obroka;
- najmanje 60 minuta pred spavanje bez novih informacija o konfliktu, kad god je moguće;
- jedan deo vikenda se ne priča o školi osim ako dete ne pokrene samo tu temu;
- nastavite ili napravite porodične rituale (zajedničko gledanje filmova, šetnja, igranje društvenih igri itd.).

U dugotrajnoj krizi telefon lako postaje kanal neprekidne izloženosti stresoru. Stoga ograničite, uz dogovor i objašnjenje detetu zašto je to potrebno, vreme koje će dete provesti na telefonu. Specifičnije:

- isključite nepotrebna obaveštenja iz grupa;
- ne šalјite detetu svaki novi članak ili snimak;
- ako dete samo prati sve sadržaje, razgovarajte o tome kako se oseća posle 20–30 minuta takvog praćenja;
- posebno čuvajte period pred spavanje.

Razgovor koji smanjuje stres umesto da ga povećava

Roditeljima su informacije potrebne, ali adolescent može početi da se oseća kao stalni izveštač. Pitanje „Šta se danas desilo?“ korisno je zameniti ili dopuniti pitanjima koja vraćaju fokus na dete.

„Kako si ti danas?“

„Šta ti je bilo najteže?“

„Šta je danas bilo makar malo dobro?“

„Da li želiš da slušam ili da zajedno tražimo rešenje?“

„Šta ti je sada potrebno od mene?“

Šta kada dete neće da priča?

Poštovanje granice nije isto što i odustajanje od kontakta. Možete reći: „U redu, ne moraš sada. Tu sam ako se predomisliš.“ Zatim ponudite zajedničku aktivnost bez insistiranja na razgovoru. Adolescenti često lakše govore u šetnji, vožnji ili dok zajedno nešto rade nego u formalnom razgovoru licem u lice.

Ne umanjujte problem, ali nemojte ni katastrofizovati

Ako dete želi da priča i pokrene njemu važnu temu, pazite da ne doprinesete strahu ili zabrinutosti koju dete iskazuje. I mi odrasli imamo prava da osećamo sva osećanja, i da nas ona preplave, ali je bitno da pronađemo naše resurse iliti načine na koje ćemo sebe umiriti dovoljno da možemo da budemo podrška detetu u njegovim osećanjima (vidite: [Mentalno zdravlje roditelja](#)). Ne postoji nevažna informacija kada dete priča sa nama. Detetu je sve to bitno, a na nama je da prepoznamo ako dete kreće u katastrofiziranje tj. ako situaciju gleda kao bezizlaznu i nepodnošljivu. U tim trenucima, mi smo stabilni svetionik koji ih usmerava i raščistićava buru emocija, ka sigurnoj obali.

Primer uravnoteženog odgovora

„Situacija jeste ozbiljna. Neću da ti govorim da nije. Ali iz toga ne sledi da je sve izgubljeno. Hajde da vidimo šta danas pouzdano znamo, šta možemo da uradimo i šta za sada mora da sačeka.“

Vratite detetu osećaj kontrole

Neizvesnost i nedostatak jasnih informacija povećavaju stres. Korisno bi bilo napraviti razliku između situacija na koje možemo direktno uticati i onih koje nisu pod našom kontrolom. Strategije usmerene na problem najkorisnije su kada je moguće da uradimo nešto što će rešiti problem, a kada to nije moguće – važnije postaju regulacija emocija i prihvatanje ograničenja.

Zajedno sa detetom možemo napraviti [tri kruga ili tri kolone](#):

Mogu da kontrolišem	Mogu donekle da utičem	Nije pod mojom kontrolom
kada učim; san; trening; način komunikacije; koliko pratim mreže	dogovor u odeljenju; traženje informacija; obraćanje nastavniku	odluke institucija; ponašanje drugih odraslih; trajanje krize
da li tražim pomoć	učesće u učeničkim aktivnostima	ishod svih postupaka

Na ovaj način pomažemo detetu da uvidi da postoje stvari koje može kontrolisati, što smanjuje doživljaj stresa i brige, ali ga ujedno učimo i da mora da pusti stvari koje nisu do njega ili nje, i na koje ne može da utiče. Ova tabela ili krugovi mogu pomoći i nama odraslima da razgraničimo koju ulogu imamo i na koje događaje možemo da utičemo.

Čuvajte rutine – naročito kada ih škola nema

Predvidljivost u porodičnom životu može ublažiti deo spoljašnje nepredvidljivosti. Ne radi se o rigidnom režimu, nego o signalima stabilnosti: zna se približno kada se spava, jede, uči, odmara i viđa sa ljudima koji pričaju. Na primer, možemo da imamo strukturu i rutinu za sledeće aktivnosti:

San: što stabilnije vreme odlaska na spavanje i ustajanja.

Obroci: redovni koliko god raspored škole što redovnije.

Kretanje: sport, šetnja ili druga fizička aktivnost.

Druženje: ne svoditi socijalni život na razgovore o školi.

Učenje: kratki ostvarivi blokovi umesto pokušaja da se „nadoknadi sve odjednom“.

Slobodno vreme: aktivnosti u kojima adolescent doživljava kompetentnost ili zadovoljstvo.

Čuvajte pripadnost školi i odnose sa važnim nastavnicima

Školu u psihološkom smislu ne čine samo zgrada, raspored ili uprava. Za učenika je ona i mreža odnosa, sećanja, vrednosti i pripadanja.

Za adolescenta nastavnik nije samo osoba koja prenosi gradivo. Neki nastavnici postaju značajni odrasli koji prepoznaju talenat, daju podršku, postavljaju granice i potvrđuju osećaj pripadnosti. Kada organizaciona kriza prekida kontinuitet odnosa, važno je sačuvati ono što je moguće: vršnjačke veze, razredno zajedništvo, kontakt sa dostupnim podržavajućim nastavnicima i identitet generacije.

Druženja vam školskog okruženja se mogu organizovati u dogovoru sa detetom, uza smernice da druženje ne postane krizni štab, već mesto susreta o obnavljanja zajedničkih interesovanja.

Pomozite detetu da podnese ambivalenciju

Učenik može istovremeno voleti Jovinu, biti ponosan što joj pripada, biti veoma ljut zbog onoga što se dešava, želeti da se bori za školu i ponekad poželeti da je napusti. To nije nedoslednost, već očekivana ambivalencija u situaciji kada je važna institucija istovremeno izvor identiteta i stresa.

„Možeš da voliš svoju školu i da budeš ljut/a na ono što se u njoj događa.“

Potrebno je dati detetu slobodu da izražava ova suprotna osećanja, objasniti da je prirodno i razumljivo osećati se na taj način ili reagovati tako u ovoj situaciji. U trenucima kada kod deteta preovlađuje „negativna“ strana škole, ne treba siliti dete da se seti da voli školu ili naglašavati pozitivne delove školskog okruženja. Prvo moramo pustiti dete da izrazi svoja neprijatna osećanja i poglede na školu, i trenutno stanje, a onda mu možemo pomoći tako što ćemo pitati da li ima nešto što vidi kao pozitivan aspekt škole (solidarnost, probuđenost, druženje sa različitim učenicima iz drugih škola, omiljeni predmet...). Bitno je voditi ovaj razgovor ne sa ciljem da dete stekne motivaciju da ide u školu, već da mu se dozvoli sagledavanje celovite situacije i osećanje različitih osećanja ka jednoj ne samo zgradi, već velikom delu njegovog ili njenog identiteta.

Aktivizam može biti osnažujući, ali ne sme postati obaveza

Aktivno delovanje može povećati doživljaj delotvornosti, smisla i zajedništva kada adolescent sam želi da učestvuje. Ali dete ne treba da postane instrument borbe odraslih. Važno je razlikovati autentičnu želju od pritiska grupe, porodice ili škole.

Pitajte: „Da li ti ovo želiš ili osećaš da moraš?“

Proverite da li dete zna kako da se skloni iz situacije koja postane previše konfliktna.

Dogovorite kome se javlja i kako se vraća kući.

Nemojte meriti hrabrost adolescenta količinom njegovog javnog angažmana.

Dajte mu pravo da promeni mišljenje ili da uzme pauzu.

Deca ne treba da nose odgovornost odraslih

Učenici imaju pravo na glas u pitanjima koja ih se tiču, ali nisu dužni da spašavaju školu, štite roditelje ili nastavnike, prate svaki pravni postupak, čitaju svaki medijski tekst ili budu stalno mobilisani.

„Odrasli imaju odgovornost da rešavaju ono što pripada odraslima. Ti imaš pravo da učestvuješ koliko želiš, ali tvoj život, razvoj, prijateljstva i obrazovanje ne smeju nestati u ovoj krizi.“

Koristite snage karaktera

U trenutnoj neizvesnoj situaciji, tražiti od adolescenta da samo „misli pozitivno“ je kao dodatni teret na njegovim leđima, jer nije lako otkloniti sumnje i strahove koji se već mesecima gomilaju. Umesto insistiranja da bude nasmejan, da se veseli i gleda optimistično na ishod situacije, možemo mu pomoći tako što ćemo pričati o snagama koje poseduje a koje sada mogu biti od pomoći. Snage karaktera su naši unutrašnji alati koji se mogu koristiti kao štiti od neprijatnih i stresnih situacija. One predstavljaju naše dobre osobine – način na koji razmišljamo, osećamo i ponašamo se. Zajedno sa detetom prođite kroz sledeće snage karaktera i prepoznajte koje ono poseduje, a koje vi. A zatim, pričajte o tome kako ta snaga karaktera može da pomogne u ovoj situaciji.

Hrabrost – kada govori ono što smatra važnim. Ne posustajati pred opasnostima, izazovima, teškoćama ili bolom; zastupanje onoga što je ispravno; delovanje u skladu sa ubeđenjima.

Istrajnost – kada nastavlja obaveze uprkos frustraciji. Završavanje započetog; istrajavanje na putu ka cilju uprkos preprekama; uživanje u završavanju zadataka.

Pravednost – kada brani vrednosti bez ponižavanja drugih. Postupati prema svima jednako u skladu sa principima pravednosti; davanje svima jednake šanse.

Socijalna inteligencija – kada procenjuje kada treba govoriti, a kada se povući. Biti svestan motiva/osećanja - sopstvenih i drugih ljudi; znati kako se postaviti u različitim socijalnim situacijama; znati šta pokreće druge ljude.

Samoregulisanost – kada ume da prekine beskrajno praćenje konflikta. Kontrola onoga šta osoba oseća i radi; biti disciplinovan.

Humor – kada vraća normalnost bez ismevanja tuđe patnje. Voleti smeh i zadirkivanje; uveseljavati druge ljude; videti vedriju stranu; osmišljavati (ne nužno i govoriti) šale.

Nada – kada vidi više mogućih puteva ka cilju. Očekivati najbolje u budućnosti i raditi da se to dostigne; verovanje da će se željena budućnost obistiniti.

Roditelj ne može pošteno obećati brz ili povoljan ishod. Realistična nada je drugačija: ne obećava ishod, nego postojanje puteva, podrške i sledećeg koraka:

„Ne znam kada će se rešiti. Znam da ćemo rešavati sledeći problem kada dođe i da nećeš biti sam/a.“



Možete skenirati QR kod i zajedno sa detetom uraditi test Koje su vaše snage karaktera ili kliknuti [ovde](#). Postoji verzija na engleskom i srpskom. Kada se prijavite, imaćete opciju da izaberete jezik testa i kada završite test dobićete spisak svojih snaga, od one koju najviše koristite i samim tim se na nju možete najviše osloniti, do one koju trenutno najmanje primenjujete.

Ovde se nalazi i [mali radni list](#) koji možete uraditi sa detetom.

Pozitivna psihologija ne traži da dete „misli pozitivno“. Zdrava upotreba snaga znači da istovremeno priznajemo realnu teškoću i tražimo kapacitete za odgovor na nju.

Šta reći detetu posle posebno teškog dana u školi

Prvih 30 minuta kod kuće

Ne tražite kompletan izveštaj odmah na vratima.

Ponudite vodu, hranu, tuš, tišinu ili kratku fizičku pauzu.

Pitajte: „Da li sada želiš da pričaš ili ti treba malo vremena?“

Ako govori, prvo prepoznajte i imenujte doživljaj, događaj i povezane emocije: „To zvuči baš intenzivno, vidim da se osećaš razočarano/ljuto/tužno.“

Ne zovite druge roditelje pred detetom dok još pokušava da se smiri, osim ako je bezbednost u pitanju.

Tek kada se uzbuđenje smanji, odvojite činjenice, emocije, tumačenja i sledeće korake.

<i>Ako je dete besno</i>	<i>Ako plače</i>	<i>Ako kaže „baš me briga“</i>
Ne raspravljajte odmah o tome da li je njegov ili njen bes „opravdan“. Granica je ponašanje, ne osećanje: „Možeš da budeš besan/na. Ne možeš da vređaš ili povređuješ.“	Ne tražite da prestane i ne požurujte ga/je da objasni. Suze mogu biti normalan način rasterećenja. Dovoljno je ostati prisutan i ponuditi blizinu onoliko koliko je detetu prihvatljiva.	Ne zaključujte odmah da problem ne postoji. Proverite promene u snu, apetitu, interesovanjima, druženju, učenju i raspoloženju. Ponekad ravnodušnost predstavlja privremeno distanciranje od preopterećujuće situacije.

Ovde možete pronaći [tehnike disanja](#) i [TIPP tehniku](#) kao prvi korak ka stabilizaciji i umirenju deteta.

CRVENE ZASTAVICE: kada više nije dovoljno samo pratiti

Jedan težak dan, plač ili ljutnja sami po sebi ne znače mentalni poremećaj. Više pažnje zahtevaju promene koje su izražene, traju, pogoršavaju se ili značajno remete svakodnevno funkcionisanje.

Zatražite stručnu procenu ako primećujete:

- izraženo povlačenje iz društva i aktivnosti koje su ranije priјale;
- uporne promene sna ili apetita;
- značajan i trajan pad školskog funkcionisanja koji nije objašnjiv samo organizacionim okolnostima;
- učestale telesne tegobe povezane sa odlaskom u školu ili stresom, posebno ako se pojačavaju;
- izraženu razdražljivost, napetost ili tugu koja traje i remeti odnose;
- učestale panične epizode ili intenzivan strah koji ograničava svakodnevni život;
- upotrebu alkohola ili drugih supstanci radi „smirivanja“ ili bekstva;
- izraženu bezvrednost, krivicu, beznade ili izjave da ništa nema smisla;
- samopovređivanje (npr. ako oblači duge rukave iako je napolju jako toplo) ili govor o smrti i samoubistvu.

Hitna situacija

Ako adolescent govori da želi da umre, da se ubije, da bi bilo bolje da ga nema, ili ima plan/sredstvo za samopovređivanje: to treba shvatiti ozbiljno. Ostanite sa njim, uklonite neposredno dostupna sredstva povređivanja koliko možete bezbedno, ne ostavljajte ga samog i odmah uključite hitnu stručnu pomoć. Direktno pitanje o samoubilačkim mislima ne „ubacuje ideju“; važno je pitati jasno i mirno.

Gde tražiti podršku u Srbiji?

SRCE - Centar za emotivnu podršku i prevenciju samoubistva – podrška putem telefona, mejla i chat-a, 365 dana u godini, svakog dana od 14 do 23h.

NADEL – Nacionalna dečija linija: 116 111, besplatno i poverljivo savetovanje za decu i mlade.

UNICEF platforma „Sve je OK“ – informacije o mentalnom zdravlju i resursima za mlade; dostupnost konkretnih usluga proveriti na platformi.

Školski psiholog/pedagog (ukoliko je na raspolaganju), izabrani lekar, dom zdravlja, psiholog ili psihijatar za decu i adolescente.

Kod neposredne opasnosti po život: hitna medicinska služba / najbliža urgentna služba.

Mentalno zdravlje roditelja je deo zaštite deteta

Čuli ste verovatno već ovo pitanje: „U slučaju da avion pada, kome prvo stavljate masku, sebi ili detetu?“. Odgovor je sebi, i to ne zato što ste sebičan roditelj, nego zato što ste roditelj svestan da ako niste u stanju, fizičkom ili psihičkom, da pomognete svome detetu, onda mu ne možete ni pomoći. Da biste pružili detetu podršku tokom ove krize, neophodno je da vodite računa i o svom mentalnom zdravlju. Dugotrajna borba sa institucijama, doživljaj nemoći i nepravde, neizvesnost i stalna mobilizacija mogu iscrpeti roditelja. Tada je teže ostati emocionalno dostupan i razlikovati sopstveni strah od detetovog.

Sve [tehlike](#) koje su ovde predložene može da radi roditelj i za sebe u cilju osnaživanja i očuvanja svog mentalnog zdravlja.

Roditelj sme:

- da ne pročita svaku poruku u roditeljskoj grupi;
- da preskoči neki sastanak;
- da jedan dan ne razgovara o Jovinoj;
- da zatraži pomoć od drugog roditelja ili stručnjaka;
- da spava, odmara, radi, izlazi, putuje i ima sopstveni život;
- da promeni nivo svog angažmana ako je iscrpljen.

**Intenzitet angažmana nije mera roditeljske ljubavi.
Ponekad je najroditeljskija odluka upravo ograničiti
sopstvenu izloženost konfliktu.**

Roditeljska borba i roditeljska funkcija nisu isto

Roditelj može legitimno i snažno da se bori za promenu stanja u školi, a istovremeno da vodi računa o tome kako taj angažman utiče na dete i njega samog.

Korisna pitanja su:

Da li način na koji sada vodim ovu borbu povećava ili smanjuje doživljaj sigurnosti mog deteta?

Da li pred detetom ili sebi govorim u apsolutima: „sve je propalo“, „niko neće pomoći“, „nema izlaza“? (izbegavati ovakva razmišljanja i poruke)

Da li dete zna da može da ima drugačiji nivo angažmana od mog? (uverite dete da je to u redu)

Da li očekujem da mi prenosi sve što se dešava u školi? (ne morate da znate sve što se dešava, važno je da pratite detetova osećanja)

Da li mu ostavljam prostor za teme koje nemaju veze sa školom? (pobrinite se da ovakav prostor postoji)

Da li moje ponašanje pokazuje da odrasla osoba može da bude ljuta i istovremeno regulisana? (vodite računa da za dete predstavljate model od koga uči načine ponašanja u različitim situacijama, pa i aktuelnoj)

Da li sebi dajem pravo na pauzu od borbe?

Šta roditelji mogu organizovati kao zajednica?

Ne morate sve sami. To je poruka koju upućujemo deci, ali zaboravljamo da ona važi i za nas. Zajedno sa drugim roditeljima se možete organizovati i biti sistem podrške kako za decu, tako i jedni za druge.

Možete pokrenuti:

- malu radnu grupu roditelja i stručnjaka koja se bavi isključivo dobrobiti učenika;
- periodične psihoedukativne radionice za učenike o stresu, neizvesnosti i emocionalnoj regulaciji;
- radionice za roditelje o komunikaciji sa adolescentima u krizi;
- jasna mapa dostupne individualne psihološke pomoći;
- mrežu podržavajućih nastavnika i odraslih kojima učenici mogu da se obrate;
- aktivnosti koje čuvaju identitet škole mimo konflikta: naučne, umetničke, sportske, humanitarne i društvene;
- dogovor da se proverene informacije učenicima prenose sažeto i bez katastrofičnih formulacija.

PORODIČNI PROTOKOL ZA TEŠKU NEDELJU

Kada se pojavi novi krizni događaj – promena rasporeda, konflikt, protest, odlazak važnog nastavnika, nova odluka institucije – porodica može koristiti sledećih sedam pitanja kako bi pokušala da smanji stepen neizvesnosti i stresa:

1. Šta pouzdano znamo?

Odvojite proverene činjenice od glasina, pretpostavki i komentara.

2. Šta osećamo?

Imenujte strah, bes, tugu, razočaranje, umor ili nemoć bez potrebe da se osećanje odmah ukloni.

3. Šta je pod našom kontrolom?

Dogovorite 1–3 konkretna postupka za narednih 24–48 sati.

4. Šta nije pod našom kontrolom?

Svesno ograničite vreme koje ćete tome posvetiti.

5. Šta mora ostati normalno?

Sačuvajte bar dve aktivnosti koje pripadaju uobičajenom životu.

6. Ko je naš oslonac?

Izaberite osobe kojima dete i roditelj mogu da se obrate.

7. Šta je danas dovoljno?

Ne pokušavajte da rešite celu školsku godinu u jednoj večeri.

Deset rečenica koje mogu pomoći:

1. „Vidim da te je ovo pogodilo.“
2. „Ne moraš sada da budeš dobro.“
3. „Hoćeš da samo slušam ili želiš da zajedno nešto uradimo?“
4. „Ovo jeste teško, ali ne moraš sam/a da ga nosiš.“
5. „Hajde da odvojimo šta znamo od onoga čega se plašimo.“
6. „Šta od ovoga možeš ti da kontrolišeš?“
7. „Nije tvoja obaveza da rešavaš probleme odraslih.“
8. „Možeš da budeš ljut/a na školu i da je istovremeno voliš.“
9. „Danas ne moramo da rešimo sve.“
10. „Bez obzira na to šta se dešava u školi, kod kuće nisi sam/a.“

Za kraj: šta želimo da učenici ponesu iz ovog iskustva?

Ne postoji lako niti brzo rešenje za krizu u kojoj se nalaze učenici i roditelji, kao i svi građani. Cilj ovog priručnika nije ni da ponudi takva nerealna obećanja ili rešenja, kao što nije realno ni očekivati da dugotrajna školska kriza prođe bez ikakvog emocionalnog traga. Ali odrasli mogu uticati na značenje koje će mlada osoba kasnije dati tom iskustvu.

„Video/la sam da institucije mogu da zakažu, ali sam video/la i ljude koji nisu.“

„Video/la sam nepravdu, ali i solidarnost.“

„Nisam mogao/la da kontrolišem sve što se događalo, ali sam naučio/la šta mogu.“

„Moji roditelji nisu mogli da reše svaki problem, ali su bili tu.“

„Moja škola nisu samo problemi kroz koje smo prolazili. Ona je i znanje, ljudi, prijateljstva i vrednosti koje smo gradili.“

Priručnik je osmišljen kao „prva pomoć“ roditeljima i deci kako bi se učvrstili u ideji i istini – nismo sami u ovoj borbi.

**Rezilijentnost iliti otpornost, ne znači da nas teško iskustvo nije pogodilo.
Znači da ono nije dobilo poslednju reč o tome ko ćemo postati.**

DODATNI ALATI

[RADNI LIST 1: Moji koraci ka kontroli](#)

[RADNI LIST 2: Plan za tešku nedelju](#)

[RADNI LIST 3: Roditeljska samoprocena](#)

[RADNI LIST 4: Moj plan podrške](#)

[RADNI LIST 5: Snage karaktera](#)

[RADNI LIST 6: Tehnike disanja](#)

[RADNI LIST 7: TIPP tehnika](#)

RADNI LIST 1: Moji koraci ka kontroli

Popunjavaju roditelj i adolescent zajedno ili svako za sebe.

Mogu da kontrolišem	
Mogu donekle da utičem	
Ne mogu da kontrolišem	
Moj sledeći mali korak	

RADNI LIST 2: Plan za tešku nedelju

Šta se desilo / šta očekujemo da bi moglo da se desi?

Koje su proverene činjenice?

Šta osećam?

Koji deo situacije mogu da kontrolišem?

Koji deo nije pod mojom kontrolom?

Koje dve rutine želim da sačuvam ove nedelje?

Ko je osoba kojoj mogu da se obratim?

Koji je moj prvi sledeći korak?

Kako ću znati da mi je potrebna dodatna pomoć?

RADNI LIST 3: Roditeljska samoprocena

Za svaku tvrdnju označite: 0 = uglavnom ne, 1 = ponekad, 2 = uglavnom da. Ovo nije psihološki test niti dijagnostički instrument; služi samo kao podsticaj za samorefleksiju.

Tvrdnja	0	1	2
Mogu da saslušam dete bez trenutnog davanja saveta.	☐	☐	☐
Mogu da priznam da je situacija ozbiljna bez katastrofičnih zaključaka.	☐	☐	☐
Ne očekujem od deteta da mi prenosi sve što se dešava.	☐	☐	☐
Dopuštam detetu da ima drugačiji nivo angažmana od mog.	☐	☐	☐
U kući postoje periodi u kojima se ne govori o školi.	☐	☐	☐
Čuvamo makar deo uobičajenih porodičnih rutina.	☐	☐	☐
Pratim kako dete funkcioniše, a ne samo šta govori o školi.	☐	☐	☐
Mogu da razlikujem sopstvenu uznemirenost od detetove.	☐	☐	☐
Ne koristim dete kao poverenika za sukobe odraslih.	☐	☐	☐
Ako sam iscrpljen/a, spreman/na sam da smanjim angažman ili potražim podršku.	☐	☐	☐

Kako koristiti rezultat

Ako ste na više tvrdnji zaokružili 0, cilj nije da sebe kritikujete, već da pomognete sebi i detetu u toj oblasti i da i sami potražite podršku. Izaberite samo jednu oblast koju želite da promenite tokom naredne nedelje.

RADNI LIST 4: Moj plan podrške

Kome prvo kažem kada mi je teško?

Koja odrasla osoba izvan porodice mi uliva poverenje?

Koji prijatelji mi prijaju, a posle kojih kontakata mi je još teže?

Koje aktivnosti me najbrže vraćaju u ravnotežu?

Kako prepoznajem da sam preplavljen/a?

Šta želim da roditelj uradi kada mi je teško?

Šta NE želim da roditelj radi?

Ako mi postane previše teško, kome se obraćamo za stručnu pomoć?

RADNI LIST 5: Snage karaktera

MOJE SNAGE

Mudrost i znanje

- ☐ Kreativnost
- ☐ Radoznalost
- ☐ Ljubav prema učenju
- ☐ Otvoren um
- ☐ Pronicljivost

Pravda

- ☐ Timski rad
- ☐ Poštenje
- ☐ Liderstvo

Umerenost

- ☐ Praštanje
- ☐ Skromnost
- ☐ Opreznost
- ☐ Samokontrola

Transcendencija

- ☐ Uvažavanje lepote i izvrsnosti
- ☐ Zahvalnost
- ☐ Nada
- ☐ Humor
- ☐ Duhovnost

Hrabrost

- ☐ Hrabrost
- ☐ Postojanost
- ☐ Integritet
- ☐ Entuzijazam

Humanost

- ☐ Ljubav
- ☐ Dobrota
- ☐ Socijalna inteligencija

💡 Koja snaga je tvoja najjača?

★ Na koju snagu si najviše ponosan/na?

🌱 Koju snagu želiš da unaprediš?

📌 Koraci koje mogu da preduzmem da razvijem ove snage:

1.

2.

3.

RADNI LIST 6: Tehnike disanja

Disanje sa produženim izdahom (1–2 minuta)

- udah kroz nos **4 sekunde**
- kratak zastoј **1 sekunda**
- izdah kroz usta **6 sekundi**
- ponovi 5–6 puta

Izdah neka bude kao da magliš staklo.

Disanje – morski talas

Zamislite da ste na plaži i da dišete u ritmu talasa koji zapljuskuje obalu. Zamislite i zvuk talasa u glavi. Talas se postepeno povlači sve sporije (vaš izdah je duži od udaha). Počnite da odbrojavate dužinu udaha i izdaha. Ako izbrojite do tri dok udišete, brojte do četiri dok izdišete. Kada vam taj način disanja postane udoban, povećajte izdah na pet, pa na šest. Sa povećanjem dužine izdisaja povećava se i relaksacija.

Drugi načini da se ova vežba radi je:

Udišite kroz nos ravnomerno. Na vrhu udaha opustite se i oslobodite svake mišićne napetosti koju osetite. Izdišite kroz usta i olabavite vilicu. Pustite vilicu da padne. Opustite ramena. Spustite ramena. Pustite da vazduh sam izađe iz vaših pluća, bez stezanja. Povećavajte postepeno dužinu izdisaja. Pokušajte da dišete sa što manje napora. Ne razmišljajte ni o čemu. Ako vam misli „upadaju“ dok se opuštate, brojte udah i izdah. To će odstraniti misli „padobrance“ i usmeriti vašu svesnost na telo i relaksaciju.

RADNI LIST 7: TIPP tehnika



MOJA TIPP STRATEGIJA

KAKO SE KORISTI TIPP ?

T

Temperatura (hladnoća)

Šta uraditi:

hladna voda na lice ili ledena flašica u ruke

Zašto:

pomaže telu da se brzo „spusti“

I

Intenzivan, kratak pokret

Šta uraditi:

30–60 sekundi čučnjeva ili skokova

Zašto:

izbacuje višak napetosti

P

Produženo disanje

Šta uraditi:

udah 4 sekunde, izdah 6–8 sekundi, ponoviti 3–5 puta

Zašto:

smiruje nervni sistem

P

Postepeno opuštanje mišića

Šta uraditi:

zategnuti celo telo 5 sekundi, onda potpuno opustiti

Zašto:

smanjuje telesnu napetost

CILJ TIPP-a:

smiriti telo → da bih
mogo/la jasno da mislim

KADA SE KORISTI TIPP:

kada sam preplavljen/a emocijom
kada mi srce lupa, dišem brzo
kada gubim fokus

Izvori i preporučena literatura

Beara Benjak, M. M., & Rakić-Bajić, G. M. (2023). Učiti, raditi i biti dobro – Pozitivno obrazovanje kao šansa za obrazovni sistem u Srbiji. *Uzdanica*, 20(vanredni broj), 13–39. <https://doi.org/10.46793/Uzdanica20.S.013BB>

Cmiljanović, O. & Škorić, J. (2024). *Psihoterapijske tehnike za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija*. Centar za nestalu i zlostavljenu decu.

Institut za pozitivnu psihologiju. (2025). *Kako se nositi sa stresom u aktuelnoj situaciji* [Brošura za zaposlene u školama, učesnike radionica IPP]. https://institutpp.com/uploads/kako_se_nositi_sa_stresom.pdf

Petrović, J., Trbojević, J., & Dukai, E. (2020). Kognitivna regulacija emocija i subjektivno blagostanje kod adolescenata: postoji li direktna veza? *Primenjena psihologija*, 13(3), 371–389. <https://doi.org/10.19090/pp.2020.3.371-389>

Rakić-Bajić, G., Beara Benjak, M., & Radović, D. (Eds.). (2024). *Škola u kojoj cvetaju snage: Priručnik za nastavnike*. Institut za pozitivnu psihologiju. https://www.institutpp.com/uploads/skola_u_kojoj_cvetaju_snage_prirucnik_za_nastavnike.pdf

Trbojević Jocić, J., & Balać, K. (2026). Ko je najvažniji oslonac adolescentima? Značaj socijalne podrške u predviđanju aspekata mentalnog zdravlja srednjoškolaca u Srbiji. *Psihološka istraživanja*, 29(1), 37–62. <https://doi.org/10.5937/psistra0-62231>

UNICEF Srbija. (2025). Budi tu za mlade: Kako podržati prevenciju i zaštitu mentalnog zdravlja adolescenata i mladih u javnim sistemima u Srbiji kroz Minimalni paket usluga za mlade (MPUM). <https://www.unicef.org/serbia/publikacije/budi-tu-za-mlade>

World Health Organization, & United Nations Children's Fund. (2021). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>

Na ovom [linku](#) možete saznati više o Institut za pozitivnu psihologiju i preuzeti besplatne materijale.

