

Problemi mladih

Katja Somođi 7.a



Teme

1

Vršnjačko naslje

- Najčešći oblici
- Uzroci
- Kako ga spriječiti?
- S kime se posavjetovati?

2

Cyberbullying

- Što je cyberbullying?
- Posljedice cyberbullying-a
- Kome se obratiti?
- Savjeti

3

Socijalna anksioznost

- Što je socijalna anksioznost?
- Simptomi socijalne anksioznosti
- Kako ju “izliječiti”?

4

Savjeti za mentalno zdravlje mladih

VRŠNJAČKO NASILJE



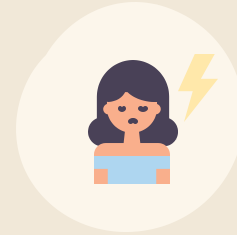
1. Najčesejší oblici





Fizičko nasilje

Guranje, udaranje, ozljeđivanje



Psihičko nasilje

Verbalno i neverbalno



2.Uzroci



Uzroci vršnjačkog nasilja

- Ljubomora
- Mržnja
- “Popularnost” nasilnika
- Imovinsko stanje
- Nacionalnost
- Religija



3.

Kako spriječiti vršnjačko nasilje?

- Savjeti kako se suočiti s vršnjačkim nasiljem



- Izgradnja djetetovog povjerenja prema roditeljima ili bližim osobama
- Razgovor
- Ne ublažavati stanje već dati doznanja da se radi o nasilju
- Vježbe za vraćanje samopouzdanja
- Prijaviti nasilje odrasloj osobi
- Posavjetovati se sa stručnim osobama





4.

**S kime se
posavjetovati?**



- Roditelji
- Nastavnik / nastavnica
- Razrednik / razrednica
- psiholog

2.

Cyberbullying



Što je cyberbullying?

- Nasilje preko interneta
- Igrice, platforme za dopisivanje, društvene mreže
- Vrijeđanje, sramoćenje preko fotografija
- Poruke prijetećeg ili uznemirujućeg sadržaja
- Lažno predstavljanje



Posljedice cyberbullying-a

Fizičke

- Umor
- Nesanica
- Bol u trbuhu
- glavobolje

Emocionalne

- Osramoćenost
- Gubitak volje



Mentalne

- Promjene u ponašanju
- ljutnja, bijes, uzrujanost
- Bespomoćnost
- Nerješavanje problema

Kome se obratiti?

- Osoba od povjerenja
- Roditelj, blizak član obitelji, nastavnik
- Školski pedagog ili psiholog
- Stručan savjet – hrabri telefon
- Blokiranje nasilnika
- Screenshot poruka



Savjeti



- Ljubaznost
- Ne objavljivati osobne podatke – adresa, datum rođenja, zaporke, broj telefona, ime škole i sl.
- Ograničenje profila na određene osobe
- Blokiranje nasilnika
- Prijava neprimjerenih poruka
- Edukativni alati, vodiči za djecu, roditelje i učitelje za sigurnost na mreži

4.

Socijalna anksioznost



Što je socijalna anksioznost?

- Strah u nekim društvenim situacijama
- Upoznavanje novih ljudi
- Nastupi pred publikom
- Razgovori
- Komunikacija s odraslima i vršnjacima
- Strah procjene drugih

Simptomi socijalne anksioznosti

- Poteškoće u pokazivanju vještina i znanja
- Pogoršavanje u školskim aktivnostima (testovi, odgovaranja i sl.)
- Strah da će osoba pokazati neznanje
- Crvenilo lica
- Drhtanje
- Znojenje ruku
- Plakanje



Kako ju "izliječiti"?



- Psihoterapija
- Pomoć škole i roditelja
- Razgovor

4.

Savjeti za mentalno zdravlje mladih



- Fizička aktivnost
- Spavanje
- Druženje s vršnjacima, roditeljima...
- “Hobby”
- Pravilna i zdrava prehrana
- Briga o sebi i svojim osjećajima
- Suočavanje s problemima
- Česti razgovori
- Iskazivanje osobnog mišljenja i problema
- Ljubaznost prema sebi i drugima
- Vježbe disanja





Video o problemima mladih

Kviz

- Kviz

Literatura

- <https://www.unicef.org/croatia/mentalnozdravljedjeceimladih>
- <https://www.unicef.org/croatia/price/cyberbullying-kako-ga-sprije%C4%8Diti>
- <https://www.unicef.org/croatia/mentalna-dobrobit-briga-o-sebi>
- <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/stresni-dogadaji/socijalna-anksioznost-fobija-kod-djece-i-mladih/>

Fotografije iz videa preuzete sa:

- <http://www.photosforclass.com/search/mental%20health>
- [vršnjačko nasilje](#)
- [vrsnjacko nasilje](#)
- [vršnjačko nasilje](#)
- [verbalno nasilje](#)
- [cyberbullying1](#)
- [cyberbullying2](#)
- [cyberbullying3](#)
- [cyberbullying4](#)
- [cyberbullying5](#)
- [cyberbullying6](#)
- [cyberbullying7](#)
- [cyberbullying8](#)
- [cyberbullying9](#)
- [hrabri telefon](#)
- [tehnologija1](#)
- [tehnologija2](#)
- [tehnologija3](#)
- [mladi1](#)
- [mladi2](#)
- [tehnologija i mladi](#)
- [lažno predstavljanje](#)
- [razgovor](#)
- [psiholog](#)
- [pristojnost na internetu](#)
- [sigurnost](#)
- [blokirano](#)
- [socijalna anksioznost1](#)
- [socijalna anksioznost2](#)
- [socijalna anksioznost3](#)
- [socijalna anksioznost4](#)
- [razgovor](#)
- [loša tehnologija](#)

Hvala na pažnji!

Do you have any questions?
addyouremail@freepik.com
+91 620 421 838
yourwebsite.com



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

