

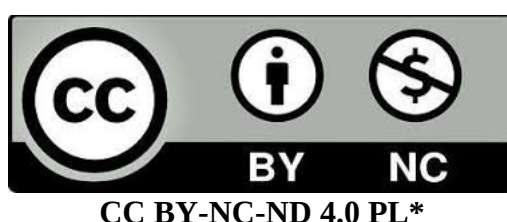


End of Disaster: Undoing Crisis.
Active Tutors Open to Reflective Education

Course Curriculum V4 – CROAT* *

Disclaimer: The European Commission's support for the production of this report content does not constitute an endorsement of the content, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

More about the project: [Project 2021-1-PL01-KA220-HED-000022919](https://ec.europa.eu/info/funding-opportunities-and-grants-opportunities/project-2021-1-pl01-ka220-hed-000022919_en), Co-funded by EU: Value 202.265,00 €



*CC-BY-NC-ND 4.0 PL - the user (while attributing the original creator) can only share the work but not change it in any way or ever use it commercially.

** This report is also available in English (V1), Croat (V4), Dutch (V3), French (V5), German (V2), Polish(V6) and Romanian (V7).

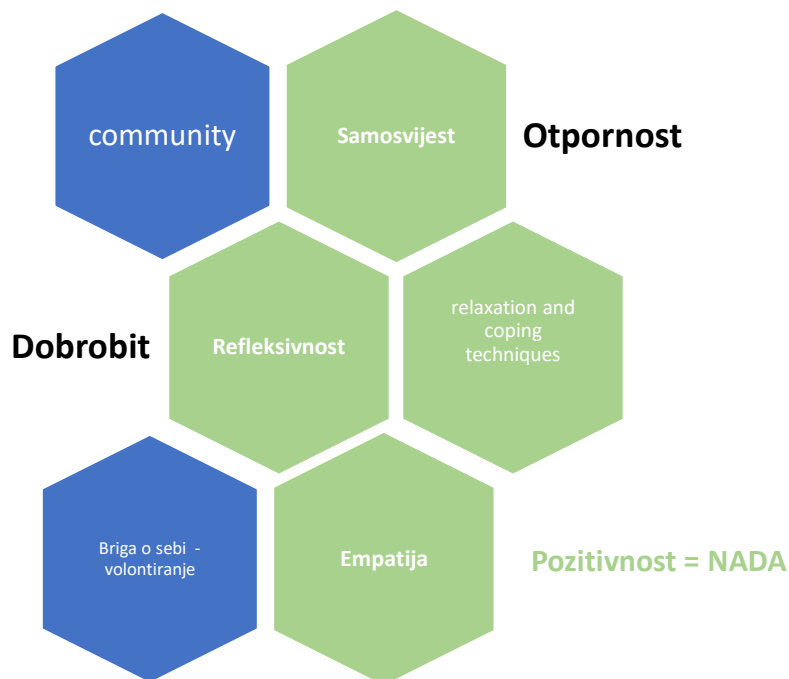
This course curriculum proposal was created by the project team of EDUCATORE led by Prof. dr hab. Anna Odrowaz-Coates with the PMU comprising of: Lieve Bradt, Julien Kiss, Florica Ortan, Anna Perkowska-Klejman, Adrijana Visnic-Jevtic, Visnja Rajic, Rudi Roose, with generous support of project team members listed here: <https://educatore.aps.edu.pl/educatore/team/> To quote please use:

Odrowaz-Coates et al. (2024). *EDUCATORE Programski kurikulum*. End of Disaster: Undoing Crisis. Active Tutors Open to Reflective Education. DOI: **10.5281/zenodo.10984433**; direct download <https://educatore.aps.edu.pl/static/educatore/pdfs/EDUCATORE-curriculum-HR.pdf>



EDUCATORE Programski kurikulum

Ovo je prijedlog kako bi trening za povećanje osobnog i grupnog blagostanja mogao izgledati. Temelji se na alatima testiranim tijekom dva transnacionalna trenerska događanja i tijekom empirijskih studija provedenih tijekom EDUCATORE projekta. Program ovog treninga može služiti kao inspiracija za druge moguće varijacije¹.



Slika 1 Komponente treninga - elementi koji vode prema blagostanju i otpornosti.

Kurikulum se sastoji od 4 elementa čiji je cilj poboljšati dobrobit u obrazovanju. Riječ je o elementima koji ovise o svakom pojedincu individualno:

- Samosvijest
- Refleksivnost
- Empatija
- Suočavanje sa stresom i tehnikama opuštanja

¹ Ovo je predloženi scenarij kurikulumu za prijedlog kratkog tečaja za unaprjeđenje blagostanja. Uvođenje komponenata može se izvesti na različite načine. Napomena da ovaj kurikulum ističe područja od interesa koja, prema našem iskustvu, potiču i poboljšavaju blagostanje u obrazovnim i socijalnim postavkama te da nije iscrpan. Sadrži ideje i smjernice o tome što se može koristiti tijekom radionice koja traje 2-3 dana. Uključuje preporučeni materijal i izvore. Temelji se na onome što je funkcioniralo tijekom trenerskih događanja koja smo testirali 2022. godine, nakon zaključavanja zbog COVID-19 pandemije i tijekom rata u Ukrajini.

Dodatni elementi kao što su nada, briga o sebi, ukorijenjenost u zajednici i potencijal za volontiranje uključeni su unutar osnovnih 4 navedena elementa.

NADA = Trudimo se ostati pozitivni.

Elementi koji ovise o nama i drugima:

- Briga o sebi
- Volontiranje
- Pripadnost zajednici

Zašto je važno ostati pozitivan?

Brojna istraživanja pokazuju da ljudi koji očekuju da će se dogoditi dobre stvari općenito su sretniji i lakše postižu ciljeve. Osim toga, u područjima katastrofa i ratova, ljudi s nadom i pozitivnim stavom puno su vjerojatniji da će preživjeti posttraumatski stres u boljem stanju i s manjim rizikom od PTSP-a.² Istraživači iz Centra za prevenciju stresa u zajednici u Izraelu od osamdesetih godina prošlog stoljeća podržavaju žrtve prirodnih katastrofa i ratova i provode istraživanja o faktorima mentalnog blagostanja ljudi u kriznim situacijama. Otkrili su da dobri odnosi i bliska zajednica doprinose pozitivnom mentalnom zdravlju nakon krize³.

Što ako imamo mnogo problema i puno stvari o kojima brinemo?

Pokušajte ostati aktivni - zauzmite svoje ruke kako biste zauzeli svoj um - društvene aktivnosti su bolje, ostavljaju manje prostora za razmišljanje o problemima - volontiranje može biti način da postanete više uključeni u svoju zajednicu. Ako se brinete prije spavanja, pokušajte napraviti popis stvari na papiru, pokušajte odvratiti svoj um vizualizacijom ugodnog trenutka i dobrih stvari koje dolaze.

² Research data by Mooli Lahad 2023 Presented at the Open Lecture at Maria Grzegorzewska University 03.03.2023.

³ Resources: <https://www.hhri.org/hhri-database/>, training: <https://www.icspc.org/en/cspc-disaster-managment/>

Potaknite 'OBAMIN stav' izražen jednostavnim sloganom: "DA, MOŽEMO!"

Martin Seligman u mnogim istraživanjima dokazao je da se optimizam i pozitivan stav mogu naučiti. Životni optimizam i nada povezuju se uglavnom s imenima M. Scheiera, Ch. Carvera i M. Seligmana⁴. Ovi istraživači prepoznali su gledište da kad ljudi aktivno pokušavaju rješavati problem i naiđu na prepreku u postizanju određenog cilja, svjesno ili nesvjesno angažiraju određeno ponašanje i očekivanja. Očekivanja o ishodu su bitna u toj situaciji, jer vam omogućuju da pretpostavite što će se dogoditi kao rezultat dosadašnjeg ponašanja, ako se nastavi. Postoje dva tipa očekivanja: s jedne strane, mogu biti specifična, odnosno odnositi se na jednu određenu situaciju, s druge strane, mogu biti generalizirana. Specifična očekivanja prethode određenim ponašanjima, dok generalizirana očekivanja predviđaju pojavu različitih vrsta reakcija i njihovih posljedica. Prema Seligmanu, optimistička očekivanja o učincima vlastitih radnji i prošlosti omogućuju očuvanje boljeg fizičkog zdravlja i subjektivnog blagostanja. Seligman je predstavnik takozvane pozitivne psihologije, koja pokazuje put prema eudaimoničkom blagostanju, što je mnogo stariji koncept koji potječe iz drevne Grčke. Eudaimonizam je etički stav koji tvrdi da je sreća najviša vrijednost i cilj ljudskog života. Eudaimonizam se pojavljuje gotovo isključivo u etičkim teorijama helenizma i u budističkom opisu motiva i svrhe živih bića.

Vjera i religioznost

Iako ovi kurikulumi nisu specifični za bilo koju vjeru ili osobno uvjerenje, prihvaćanje pozitivnog stava također može proizaći iz duhovnog uvjerenja o spasenju koje nas čeka nakon smrti. Stoga religioznost ili duhovnost mogu biti izvor snage i sreće za one s vjerom i dubokom duhovnošću. Religijske zajednice također mogu pružiti podršku i biti sidra za vrijeme kriza. Ovdje možemo koristiti zadatak koji izaziva osobnu refleksiju o našem položaju, crpimo li snagu iz religijske zajednice ili vjere? Preporučuje se da je ova refleksija privatna. Ne brinite ako ne crpate snagu ili pozitivan stav iz vjere. To je samo jedan od mnogih izvora koje su istraživači pronašli kao moguće puteve prema blagostanju.

CILJ TRENINGA 1 Samosvijest

Putovanje prema samosvijesti "Upoznajte sebe prvo prije nego što možete upoznati druge" (Janusz Korczak 1912).

⁴ Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine*, 159(8), 829–835.

Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early-stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375–390.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

Seligman, M. E. P. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Seligman, M. E. P., & Garber, J. (1980). *Human helplessness: Theory and applications*. Academic Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5.

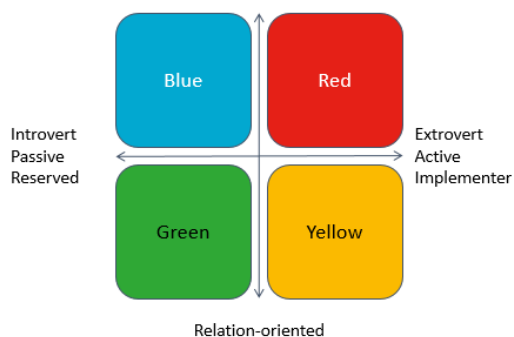
Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832–838.

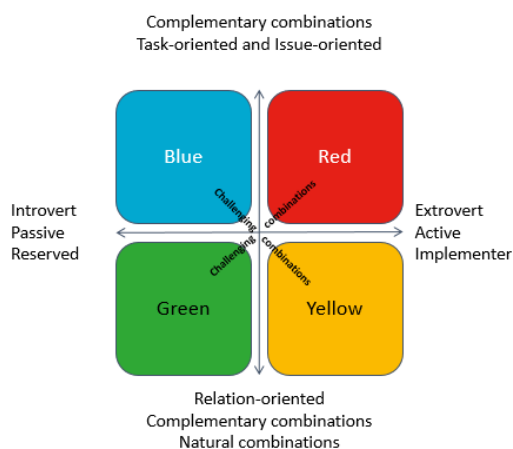
surrounded by idiots



Ova knjiga može biti korisna (nemojte se zavaravati sarkastičnim naslovom)

Uvidi iz knjige dostupni su na internetu i trebali bi pružiti sveobuhvatne alate za samoproučavanje. Imajte na umu da je ovo samo jedan mogući pristup. Možete pronaći alternativu. Lako je pripremiti radionicu temeljenu na Thomasu Eriksonu, „Okruženi idiotima” zbog njenog jednostavnog karaktera i jednostavnih infografika. Dostupno ovdje: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>



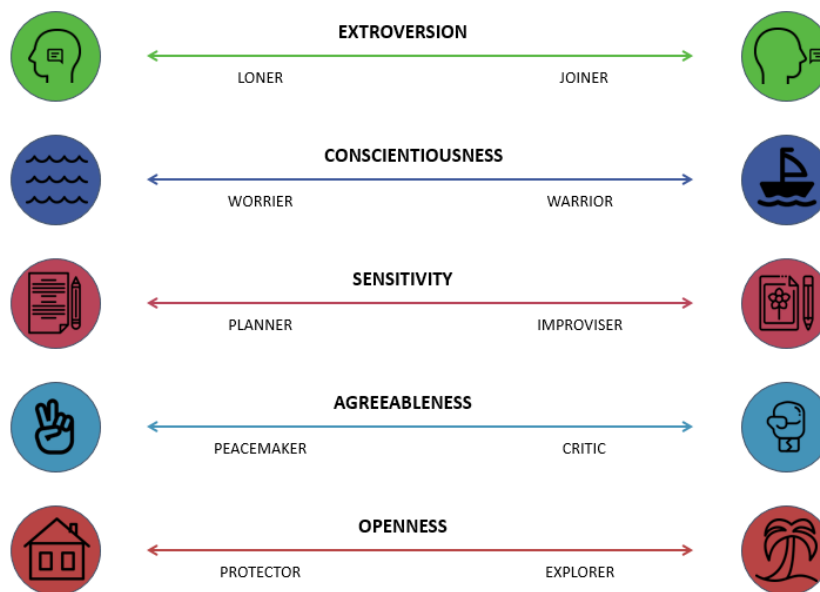


<p>RED</p> <p>Aggressive Ambitious Strong-willed Goal-oriented Pushing Problem-solver Pioneer Decisive Innovator Impatient Controlling Convincing Performance-oriented Powerful Results-oriented Initiator Speed Time keeper Intense Opinionated Straightforward Independent</p>	<p>YELLOW</p> <p>Talkative Enthusiastic Persuasive Creative Optimistic Social Spontaneous Expressive Charming Full of vitality Self-centered Sensitive Adaptable Inspiring Needs attention Encouraging Communicative Flexible Open Sociable Imagine Easy-going</p>	<p>GREEN</p> <p>Patient Relaxed Self-controlled Reliable Composed Loyal Modest Understanding Lengthy Stable Prudent Discrete Supportive Good listener Helpful Producer Persistent Reluctant Thoughtful Conceals feelings Considerate Kind</p>	<p>BLUE</p> <p>Conscientious Systematic Distant Correct Conventional Seems insecure Objective Structured Analytical Perfectionist Needs time Reflecting Methodical Seeks facts Quality-oriented Scrutinizes Follows rules Logical Questioning Meticulous Reflecting Reserved</p>
<p>Dominant</p> <p>NEGATIVE</p> <p>Pushy Strict Tough Dominant Hard</p> <p>POSITIVE</p> <p>Strong-willed Independent Ambitious Determined Affective</p>	<p>Inspiring</p> <p>NEGATIVE</p> <p>Manipulative Hot-tempered Undisciplined Counteractive Egoistic</p> <p>POSITIVE</p> <p>Inspiring Stimulating Enthusiastic Dramatic Outgoing</p>	<p>Stable</p> <p>NEGATIVE</p> <p>Stubborn Uncertain Compliant Dependent Awkward</p> <p>POSITIVE</p> <p>Supportive Respectful Obliging Reliable Pleasant</p>	<p>Analytical</p> <p>NEGATIVE</p> <p>Critical Indecisive Narrow-minded Fastidious Moralizing</p> <p>POSITIVE</p> <p>Diligent Thoughtful Serious/persistent Demanding Methodical</p>



ZADATCI:

1. Kad utvrdite koju boju predstavljate, pokušajte razumjeti kako se drugi mogu razlikovati od vas. Gradite odnos na različitosti.
2. Pokušajte analizirati svoje životne ciljeve, identificirati ciljeve ili postaviti nove ciljeve u dugoročnoj i kratkoročnoj perspektivi.

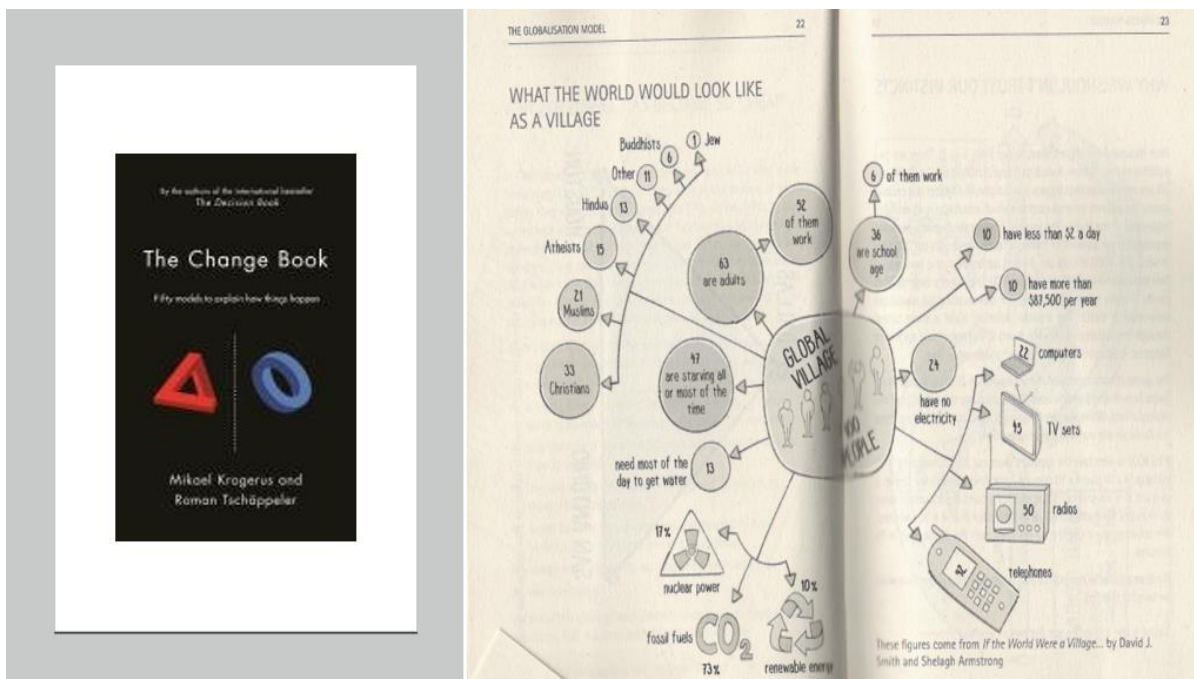


Izvor: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

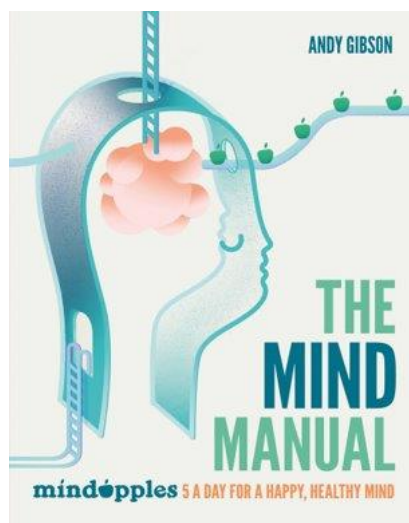


IZVOR: <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>

Stavljanje stvari u perspektivu - naš relativni položaj u prostoru i vremenu Što mi je važno?



IZVOR: <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>



Izvor: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

Jedna od preporuka za radionicu je jednostavan, ali dirljiv vodič prema spokoju nazvan "The Mind Manual" Andyja Gibsona.

CILJ TRENINGA 2 Refleksivnost

Postignite mir uma kroz refleksiju. Razmislite o svojim ciljevima, pokušajte razumjeti ljude oko sebe, prihvatite ono što ne znate, ali ostanite pozitivni.

ZADATAK 1

Zapišite: "Koji su moji kratkoročni i dugoročni ciljevi? Gdje se vidim za 10, 20, 30 godina?" Ostanite pozitivni. Slijedite svoj san. Budite realistični u identifikaciji kako možete ostvariti svoj san, koje korake trebate poduzeti kako biste postigli cilj i počnite poduzimati male korake prema svom cilju. Ako se cilj mijenja s vremenom, to je u redu. Svi učimo iz iskustva tijekom cijelog života.

CILJ TRENINGA 3 Razvijajte empatiju! Izgradite veze u zajednici! Volontirajte ako možete!

Naše i druga istraživanja⁵ pokazuju da se okvir referencije mijenja kroz empatiju, koja se može pojačati volontiranjem*.

Osjećaj potrebe, osjećaj pripadnosti i zaposlenost uma mogu spriječiti negativne misli i smanjiti stres. Ipak, nemojte pretjerivati. Sve je dobro u umjerenosti. Sjetite se i brige o sebi i znajte svoja vlastita ograničenja vremena i fizičkog kapaciteta. U redu je davati koliko god osjećate da je dobro za vas i za vaše blagostanje.

Poboljšajte društvene resurse i društvenu ukorijenjenost koja može djelovati kao zaštitni faktori. Zajednica je odgovor u trenucima osobne i opće krize. Volontiranje može djelovati kao izgradnja zajednice i pojačavanje osjećaja pripadnosti. Kao što smo već spomenuli, društvena aktivnost može pomoći otklanjanju misli o problemima i brigama. Biti zauzet kad se oko nas događaju loše stvari bolje je nego biti pasivan (previše vremena za razmišljanje može biti loše za nas u vremenima krize). Kineska poslovice, koja se pripisuje Konfuciju, kaže: "Ne možete spriječiti ptice tuge da lete iznad vaše glave, ali možete spriječiti da naprave gnijezda u vašoj kosi."

⁵ Dolan, P. (2022). Social support, empathy, social capital and civic engagement: Intersecting theories for youth development. *Education, Citizenship and Social Justice*, 17(3), 255–267.

<https://doi.org/10.1177/17461979221136368>;

Dolan P, Brady B (2014) *A Guide to Youth Mentoring: Providing Effective Social Support*. London: Jessica Kingsley Publishers.

CILJ TRENINGA 4 Prihvatite tehnike opuštanja i mehanizme suočavanja sa stresom

Ako osjećate da ste pod previše stresa, možda blizu napadu panike, možete isprobati ovih 5 koraka za smirivanje i povratak fokusu i kontrole:



EmotionAid®
ALWAYS WITH YOU

5 for Managing our Emotions and Reactions During Times of Stress or Crisis

STEPS

Does your heart beat fast in times of stress or crisis?
Does your breathing get shallower? Does your body tremble?
Do you feel confused, disoriented, anxious, panicky or helpless?
These are natural reactions in times of stress. They can be calmed and changed on the spot by taking the following steps:
On a scale of 0-10 what is the degree of tension you feel right now?



If it's above 6 on the scale, follow all the steps. If it's below 6, go straight to steps 4 & 5.

- STEP 1



The Butterfly Tap: Cross your arms and tap alternately with open palms 25 times on your upper arms. Take a few breaths and then repeat.
- STEP 2



Basic Grounding: Place your feet firmly on the ground. Feel the support of the ground. Now look around you and count ten different objects of the same color and/or then ten different objects of different shape.
- STEP 3



Self-Soothing and Regulation: Put one hand on your chest and the other hand on your stomach. Pay attention to your breath. This exercise will stabilize your breath and bring comfort.
- STEP 4



Discharge: Notice one sensation at a time. Just be curious, with no judgment and give it time. Release will happen spontaneously as a deep breath, a yawn, trembling, heat, warm sweat, goosebumps, spontaneous laughter or crying.
- STEP 5



Resources: Strengthen the sense of calm by thinking of something that makes you feel good, feel stronger or feel calmer. It could be a friend, something you love, an activity, a place, an image or a spiritual entity. Notice the relaxing effect this resource has on you.

Use these tools to calm yourself first and then give support to others.
This will enhance coping skills and resiliency and prevent a chain reaction of fear and stress. As you experience the effectiveness of these tools, you can decide whether to use all or some of the steps until you feel relief and a sense of calm.

EmotionAid® | info@emotionaid.com | www.emotionaid.com

IZVOR: <https://emotionaid.com/wp-content/uploads/2023/01/EA-Flayer-5STEPS-English.pdf>
[dostupno i na drugim jezicima na: <https://emotionaid.com/5-steps-flyers-for-everyone/>]

Ako se ne možete koncentrirati na gore navedene zadatke, pokušajte započeti s savjetom o disanju: polako izdahnite zrak kao da polako pušete balon da ga napunite zrakom ili kao da držite malo pero u zraku puhanjem. Pokušajte polako izdahnuti sav zrak iz pluća i ponoviti nekoliko puta dok ne povratite duboko disanje.

Razumijevanje anksioznosti:



WRITING ACTIVITY: COPING WITH STRESS AND ANXIETY

Fear and anxiety about an unknown disease can evoke strong emotions in adults and children. Everyone reacts differently to stressful situations.

Teachers or parents can give the following tasks/ activities for children to work through and challenge their worries.

1

Start by practicing some deep breathing. When ready, try to understand your thoughts and feelings.

Write down what you are thinking.

You may be having multiple thoughts, write them down. (Hint: Your thought may sound like, "I'm worried that...", "What if...", "How would I...").

2

Once you have written down your thoughts, challenge them.

Is this true?

Is this 100% factual?

Has this always been true?

What's the evidence behind this thought?

What's the evidence against this thought?

Has this happened before?

If it did, what happened?

How did I cope with it?

How likely is it that it will actually happen?

3

If you cannot let go of your anxiousness, ask yourself:

"Is this worrying helping me?"

Am I able to solve a problem with it?

Am I just stuck because of my worrying?"

4

After working through these approaches, try to come to a well-balanced thought. Don't think, "I have asthma, which puts me at a higher risk for COVID-19. So many people with pre-existing medical conditions are suffering from this."

Think, "I have asthma putting me at a higher risk, but I am also taking all the recommended precautions. I am at home, not interacting with strangers. I have a strong support network. I am taking steps to remain healthy and indoors. It's very likely that I will get through this and be safe."

IZVOR: UNESCO Minding Our Minds During COVID

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374578/PDF/374578eng.pdf.multi>

PTSP, tretiran i netretiran, traje otprilike 6 godina, nakon tog razdoblja vodi do depresije. U zonama katastrofe utječe na 10% preživjelih⁶, a dolje navedeni faktori su faktori zaštite i mehanizmi suočavanja.

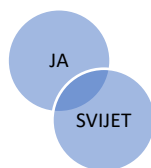
⁶ Istraživački podaci Moolija Lahada iz 2023. godine predstavljeni na plenarnom predavanju na Sveučilištu Maria Grzegorzewska 03.03.2023. godine.

U studijama Mooli Lahada⁷, uglednog izraelskog stručnjaka za terapiju traume, koji je razvio Integrativni model suočavanja i otpornosti nazvan BASIC Ph model, pronađen je popis koji žrtvama kriza treba za podršku mentalnom zdravlju (po učestalosti):

- pozivanje prijatelja (87/100),
- molitva i oslanjanje na religiju,
- upotreba analgetika i drugih medicinskih lijekova,
- humor (50/100),
- izbjegavanje medija jer se hrane tragedijama i tužnim pričama (30/100),
- i naposljetku umjerena upotreba alkohola i cigareta (7/100).

Otpornost je sposobnost članova zajednice da poduzmu smislene i svjesne kolektivne akcije kako bi ublažili utjecaj problema, uključujući sposobnost interpretiranja okoline, intervencije i nastavka⁸. Otpornost je također proces koji povezuje skup povezanih prilagodljivih kapaciteta s pozitivnom trajektorijom funkcioniranja i prilagodbe u sastavnim populacijama nakon poremećaja⁹.

Možete kreirati radionicu temeljenu na osnovnom PH modelu suočavanja i otpornosti koji je stvorio Mooli Lahad, dostupan ovdje: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/> ili u detaljnijoj verziji i s istraživačkim pozadinama u knjizi "Basic PH" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application¹⁰. Knjiga pruža vodič koje sposobnosti trebate razvijati u sebi, ljudima oko sebe i djeci. PH označava fizičke načine suočavanja. Pruža strategije za aktiviranje tijekom krize. PH je također znak VAS i SVIJETA i gdje se ta dva interagiraju i isprepliću.



⁷ Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

⁸ Pfefferbaum, B. J., Reissman, D. B., Pfefferbaum, R. L., Klomp, R. W., & Gurwitch, R. H. (2007). Building resilience to mass trauma events. In L. S. Doll, S. E. Bonzo, J. A. Mercy, & D. A. Sleet (Eds.), Handbook of injury and violence prevention (pp. 347–358). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29457-5_19

⁹ Norris, F. H., S. P. Stevens, B. Pfefferbaum, K. F. Wyche, and R. L. Pfefferbaum. 2008.

"Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness." American Journal of Community Psychology 41 (1–2): 127–150. doi:10.1007/s10464-007-9156-6.

¹⁰ Mooli Lahad, Miri Shacham, Ofra Ayalon 2012. "Basic PH" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. London: Jessica Kingsley Publishers.

Još neki zadaci:

IZVOR: <https://www.futurelearn.com/courses/youth-mental-health-during-covid-19>

**SOME SIMPLE ACTIVITIES TO GET CHILDREN OF ALL AGES
STARTED ON BEING MINDFUL**



Squeeze muscles

Starting at your toes, pick on muscle and squeeze it tight. Count to five. Release, and notice how your body changes. Repeat exercise moving up your body.



Meditation

Sit in a relaxed, comfortable position. Pick something to focus on, like your breath. When your mind wanders, bring your attention back to your breath.



Mindful and healthy eating

Pay attention to the smell, taste and look of your food. No multitasking.



Colouring

Colour something. Focus on the colours and designs. Try different types of paints, canvasses, and styles of paintings.



Blowing bubbles

Notice their shapes, textures and colours.



Listening to music

Plug in your favourite songs or try listening to new genres. Focus on the whole song or listen specifically to the voice or an instrument.

Program tečaja pripremio je TIM PROJEKTA EDUCATORE. Podrška Europske komisije za izradu sadržaja ovog web mjesta ne predstavlja odobrenje sadržaja, koji odražavaju samo stavove autora, i Komisija ne može biti odgovorna za bilo koji njihovu upotrebu.