

RADIONICA 1

# Upravljanje stresom i otpornost

---

*Youth STEAM Capacity Builder - STEAM for Mental Health: nosilac projekta STEAM  
Centar Osijek - <https://www.steam-centar.hr/>*

Dejana Baltes  
Psiholog & psihoterapeut | Omladinska radnica | Mentorka & trener



# Dobrodošli! Naše zajedničko putovanje

**Youth STEAM Capacity Builder – STEAM for Mental Health**, nosilac projekta STEAM Centar Osijek - <https://www.steam-centar.hr/> okuplja 20 osoba koje rade sa mladima - youth workera iz Hrvatske i Srbije.

Cilj projekta je razviti praktične kompetencije za brigu o sopstvenom mentalnom zdravlju i integraciju podrške wellbeing-u mladih – kroz STEAM (*Science/ nauku, Technology/ tehnologiju, Engineering/ inženjerstvo, Arts/ umetnost, Mathematics/matematiku*) obrazovni pristup.

Finalni kurikulum koji će se razviti biće dostupan organizacijama za dalju primenu i diseminaciju.

# Dobrodošli! Naše zajedničko putovanje

**Radionica 1**

**Upravljanje stresom i otpornost (Stress Management & Resilience)**

**Radionica 2**

**Self-care i prevencija sagorevanja (Self-Care & Burnout Prevention)**

**Radionica 3**

**Integracija mentalnog zdravlja u STEAM aktivnosti (Mental Health through STEAM)**

**+ 2 grupna susreta/supervizija - praksa između radionica**

# Satnica radionice

19:00-19:20



## Moj barometar danas i upoznavanje

Check-in i sigurni prostor

19:20-19:50



## Razumevanje stresa

Teorija, fiziologija, 4 obrasca

19:50-20:15



## Mapa stresora

Grupna vežba u breakout sobama

20:15-20:25



## Pauza

Odmor i protezanje

20:25-20:50



## 5 tehnika za regulaciju

Praktične vežbe

20:50-21:00



## Jedan uvid, jedna namera

Zatvaranje i refleksija

2

sata



# Pravila sigurnog prostora

## **Poverljivost**

Ono što se kaže ovde, ostaje ovde.

## **Nema pritiska**

Delite samo onoliko koliko vam je prijatno.

## **Poštovanje**

Svako iskustvo je validno i vredno pažnje.

## **Briga o sebi**

Ako vam treba pauza - uzmite je.

# Upoznajmo se!

## Idete u breakout sobe u parovima (10 min)

Saznajte o partneru:

1. Kako se zove i odakle dolazi?
2. Sa kojom grupom mladih radi?
3. Jedan izazov u online radu sa mladima koji troši energiju? Primer rada sa mladima koji puni energijom?

**Kada se vratimo — predstavljate partnera (ne sebe!)**



# Šta je stres?

## *Lazarusov transakcioni model*

### SITUACIJA

(zahtev okoline)

### PROCENA

(da li mogu da se nosim s ovim?)

### STRES

(zahtevi > resursi)



Stres nije samo događaj - već naša procena da zahtevi prevazilaze resurse kojima raspolažemo.

# Eustres vs. Distres

## EUSTRES (pozitivan stres)

- Motiviše i pokreće
- Kratkotrajan
- Osećaj uzbuđenja
- Poboljšava fokus

*Primer: Priprema za radionicu,  
nov projekat, prvi dan posla*

## DISTRES (negativan stres)

- Iscrpljuje i parališe
- Hroničan
- Osećaj bespomoćnosti
- Smanjuje kapacitet

*Primer: Konstantan pritisak bez  
odmora, nerealni rokovi*

# Četiri obrasca stresnog odgovora

## FIGHT

Bori se

Konfrontacija, ljutnja,  
potreba za kontrolom

---

*Eduktor koji podiže  
glas na kraju dugog dana*

## FLIGHT

Beži

Izbegavanje, povlačenje,  
prokrastinacija

---

*Kolega koji prestane  
dolaziti na sastanke*

## FREEZE

Zamrzni se

Blokada, nesposobnost  
da se reaguje

---

*Paraliza kada se  
nagomila previše zadataka*

## FAWN

Udovolji

Automatsko  
prilagođavanje,  
potiskivanje granica

---

*"Ko će ako neću ja"  
- uvek dostupan/na*

# Fawn odgovor - zašto je važan za edukatore

Kada ne možemo da se borimo ni da pobegnemo, pokušavamo da smirimo pretnju tako što ćemo biti maksimalno saradljivi i ugodni.

U kontekstu rada sa mladima, to postaje nesvesni automatski obrazac.

## Kako izgleda fawn kod omladinskih radnika/pružaoca usluga?

- ✓ Prihvatamo dodatne obaveze jer „ko će ako neću ja“
- ✓ Ne postavljamo granice roditeljima ili kolegama
- ✓ Ignorišemo sopstvenu iscrpljenost jer „mladi me trebaju“
- ✓ Osećamo krivicu kada kažemo „ne“

*Pitanje za refleksiju: Koji obrazac prepoznajete kod sebe?*



# Empatijski umor (Compassion Fatigue)

Stanje koje nastaje kada toliko saosećamo sa drugima da nam se sopstveni emocionalni kapaciteti istroše.

## Znakovi empatijskog umora:

- Emocionalna otupelost
- Hronični umor
- Gubitak motivacije
- Cinizam prema poslu
- Osećaj izolacije
- Teškoće sa koncentracijom

**Briga o sebi nije sebičnost - to je profesionalna odgovornost.**



# Grupna vežba: Mapa stresora

## 1. Individualno (5 min)

Nacrtajte dva kruga:

Krug JA - vaši izvori stresa

Krug MLADI - njihovi izvori stresa

Upisite 3-5 stresora u svaki.

## 2. Grupna diskusija (15 min)

U breakout sobama (4-5 osoba):

- Koji stresori se ponavljaju?
- Gde se vaš i njihov stres preklapaju?
- Šta možete kontrolisati?



Kada imenujemo stres, on prestaje da bude difuzni osećaj pritiska i postaje nešto konkretno sa čime možemo raditi.



# PAUZA

10 minuta

---

*Ustanite, protegnite se, popijte vode.  
Dajte sebi dozvolu da se odmorite.*



# 5 tehnika za regulaciju stresa

1

## Dijafragmalno disanje 4-7-8

Ulaz: Nervni sistem

2

## Grounding 5-4-3-2-1

Ulaz: Čula

3

## Butterfly Hug (Zagrljaj leptira)

Ulaz: Bilateralna stimulacija

4

## Progresivna mišićna relaksacija

Ulaz: Mišićna napetost

5

## Self-compassion pismo

Ulaz: Unutrašnji dijalog

*Svaka tehnika ima drugačiji ulaz - pronađite onu koja vama odgovara.*

# 1 **Dijafragmalno disanje 4-7-8**

**4**

sekunde

**UDAH**  
kroz nos

**7**

sekundi

**ZADRŽI**  
dah

**8**

sekundi

**IZDAH**  
kroz usta

Produženi izdah aktivira parasimpatički nervni sistem i šalje telu signal da je opasnost prošla, čime se smanjuje nivo kortizola.

2

## Grounding tehnika 5-4-3-2-1

5

stvari koje VIDITE

4

stvari koje DODIRNETE

3

zvuka koje ČUJETE

2

mirisa koje OSETITE

1

ukus koji OSETITE

---

*Prekida spiralu anksioznih misli vraćanjem pažnje u sadašnji trenutak.*

3

## Butterfly Hug (Zagrljaj leptira)

1

Prekrstite ruke na grudima - leva ruka na desnu stranu, desna na levu

2

Vrhovi prstiju dodiruju područje ispod ključnih kostiju

3

Naizmenično tapkajte - leva pa desna ruka - sporim, ritmičnim tempom

4

Oči mogu biti zatvorene, fokus na disanje

5

Trajanje: 1-2 minuta

Bilateralna stimulacija pomaže mozgu da obradi emocionalni stres.  
Razvijena u okviru EMDR terapije (Shapiro, 2001).

## 4

# Progresivna mišićna relaksacija

## Šake

Stisnite pesnicu 5 sec → pustite

## Ramena

Podignite ka ušima 5 sec → pustite

## Lice

Namršтите se 5 sec → pustite

## Stomak

Zategnite trbušne mišiće 5 sec → pustite



Telo u hroničnom stresu zaboravlja kako izgleda opuštenost.  
Ova tehnika ga ponovo uči da prepozna razliku.

## 5 Self-compassion pismo

Napišite 3-4 rečenice sebi, kao da pišete dragoj osobi koja prolazi kroz isto što i vi.

### Prepoznavanje patnje

*Prolazim kroz težak period  
i to je u redu.*

### Zajednička ljudskost

*Nisam jedina osoba koja se  
ovako oseća.*

### Dobrota prema sebi

*Zaslužujem istu podršku koju  
svakodnevno pružam  
drugima.*



# Zatvaranje

Napišite u četvu:

## JEDAN UVID

Nešto novo što sam danas  
saznao/la ili osvestio/la

## JEDNA NAMERA

Jedna stvar koju ću primeniti  
do sledeće radionice

---

## Domaci zadatak

Barem jednom primenite jednu od 5 tehnika  
i zabeležite kako ste se osećali pre i posle.

# Ključna literatura

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping

Selye, H. (1956). The Stress of Life

Walker, P. (2013). Complex PTSD: From Surviving to Thriving

Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). Burnout

Figley, C.R. (1995). Compassion Fatigue

Neff, K. (2011). Self-Compassion

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score

Shapiro, F. (2001). EMDR: Basic Principles

Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation

Pennebaker, J.W. (1997). Opening Up

Rogers, C. (1961). On Becoming a Person

Ma, X. et al. (2017). Diaphragmatic Breathing - Frontiers in Psychology

# Hvala!

---

Vidimo se na Radionici 2:  
Self-care i prevencija sagorevanja

Youth STEAM Capacity Builder - STEAM for Mental Health  
STEAM Centar Osijek | 2026