



PROGRAM

13. RIJEKE PSIHOLOGIJE

Rijeka psihologije zajednički je projekt sveučilišne zajednice, neprofitnog sektora i jedinica lokalne i regionalne samouprave. Sa zadovoljstvom i veseljem populariziramo psihologiju i promičemo volonterstvo.

<https://rijekapsihologije.uniri.hr/>



16.02.2024.

Provoditelj aktivnosti	Nada Kegalj
Vrijeme održavanja	16.02.2024. u 10:00 sati
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Umjetna inteligencija u školi Team building
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	Zadatak nam je vratiti se igri, učenju i životu u realnom svijetu, učeći, družeći se i zabavljajući se. Iskoristimo digitalizaciju za povratak u stvarnost. Digitalizacija nam omogućava korištenje brojnih digitalnih alata uz pomoć kojih se može osuvremeniti nastava uvođenjem elemenata zabave i igre. Glavna svrha je zainteresirati korisnika na određenu ciljnu aktivnost, povećati motivaciju, tjelesnu aktivnost, entuzijazam, učiti, zabaviti se. Igra se može primijeniti i u organizaciji team buildinga za jačanje grupe i suradnje. Najjednostavniji način igrifikacije je pretvaranje zadataka u probleme, bliske korisniku. Probleme treba tako dizajnirati da korisnike dovode u situacije u kojima moraju razmišljati, samostalno donositi odluke, ali i surađivati s drugima..
Mjesto održavanja	OŠ Podmurvice Podmurvice 6, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	NE, zatvorena grupa

Program Rijeke psihologije 2024.

Provoditelj aktivnosti	Nada Kegalj, Ana Paljušaj
Vrijeme održavanja	16.02.2024. u 16:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Mediji jučer, danas, sutra
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Mediji su oduvijek privlačili pozornost djece i mladih. Nezaobilazna je činjenica da su nekada mladi bili u manjoj mjeri izloženi medijima nego što su to danas te je u tom smislu i važnost medija u njihovim životima bila drugačija. Koliko su djeci i mladima važni, najbolje svjedoče podatci o posjedovanju i vremenu korištenja. Povezanost medija i rizičnog ponašanja nekoć i danas posve je drugačija.</p> <p>U prvome dijelu radionice razgovarat će se o različitim vrstama medija i rezultatima najnovijih istraživanja o utjecaju medija na rizična ponašanja. U drugome dijelu radionice, sudionici će raditi na ublažavanju negativnog utjecaja medija usmjerenog na preventivne aktivnosti na razini nastavnih predmeta i na razini razreda.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Podmurvice, razred Podmurvice 6, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna – zatvorena grupa.

26.02.2024.

Provoditelj aktivnosti	Roma Đurić
Vrijeme održavanja	26.02.-01.03.2024.
Vrsta aktivnosti	Izložba
Naziv aktivnosti	Izložba stripova: "Čuvari mentalnog zdravlja"
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Dobro mentalno zdravlje nije nešto što imamo ili nemamo. Naše navike, misli i svakodnevne odluke mogu nas voditi ka boljem ili lošijem mentalnom zdravlju. Od toga koliko spavamo, kako se hranimo, kakvim se ljudima okružujemo, do toga što o sebi mislimo - imat će utjecaj na to koliko smo zadovoljni svojim životom, imamo li dovoljno energije za ispuniti svoj potencijal i nositi se sa životnim stresovima. Na izložbi stripova "Čuvari mentalnog zdravlja" moći ćete pogledati stripove učenika trećih razreda Prve riječke hrvatske gimnazije koji prikazuju načine na koje možemo brinuti o svom mentalnom zdravlju. Na kreativan i zanimljiv način učenici su predočili biološke, psihološke i socijalne zaštitne čimbenike mentalnog zdravlja.
Mjesto održavanja	Prva riječka hrvatska gimnazija, školska knjižnica Frana Kurelca 1
Potrebna najava sudjelovanja	Aktivnost je organizirana za učenike Prve riječke hrvatske gimnazije i Gimnazije Adrije Mohorovičića Rijeka. Za organizirane stručne posjete potrebno je javiti se na e-mail roma.djuric@hotmail.com

Provoditelj aktivnosti	Jasna Borbelj Čeko, Katja Borovac
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 09:40
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Naziv aktivnosti	Swipe, chat, like: razotkrivanje utjecaja digitalnih tehnologija na tvoje mentalno zdravlje
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Korištenje raznih digitalnih tehnologija postao je dio svakodnevnice i odrastanja mladih. U našem dlanu nosimo uređaj koji zamjenjuje kalkulator, sat, fotoaparatus, knjigu, navigaciju itd. i mijenja način na koji razmišljamo, učimo, kupujemo, putujemo te kako se družimo s vršnjacima. Iako su pametni telefoni relativno kratko s nama, imaju snažan utjecaj na naš život. Istraživanja

Program Rijeke psihologije 2024.

	pokazuju da korištenje tehnologije može dovesti do depresije i anksioznosti, usamljenosti, sniženog samopoštovanja i problema sa slikom tijela, a utječe i na način na koji učimo i pamtimo. U predavanju ćemo pokušati otkriti u kojoj nam mjeri korištenje digitalnih tehnologija šteti te istražiti ideje i načine brige o sebi i vlastitom mentalnom zdravlju potičući što češći prelazak iz virtualnog u stvarni svijet.
Mjesto održavanja	SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica, Mala dvorana Zidarska 4, Crikvenica
Potrebna najava sudjelovanja	Aktivnost je zatvorenog tipa, za učenike SŠ dr. Antuna Barca Crikvenica.

Provoditelj aktivnosti	Matea Mrakovčić Kosić
Vrijeme održavanja	26. veljače 2024. u 10:20
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Mislim na tebe
Ciljna skupina aktivnosti	osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	Empatija je mogućnost razumijevanja misli, osjećaja i stanja druge osobe, tako da zauzmemo poziciju i perspektivu te osobe i pokušamo shvatiti kako se ta osoba osjeća ili što proživljava. Empatija je vrlo moćna vještina koju je moguće razvijati, a može nam pomoći smanjiti napetost, frustraciju i vršnjačke sukobe. Mislim na tebe radionica je za učenike osnovnoškolskog uzrasta, a cilj je upravo „staviti se u cipele druge osobe“, razumjeti osjećaje drugih učenika u razredu te osvijestiti važnost pozitivnog govora u svakodnevnoj komunikaciji.
Mjesto održavanja	OŠ Malinska-Dubašnica, učionica broj 6. Stipkino 7, 51 511 Malinska
Potrebna najava sudjelovanja	najava nije potrebna

Provoditelj aktivnosti	Ankica Banduka
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 10:25
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Možemo li trenirati mozak?
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	Naš organizam nikada ne miruje. I kada spavamo mi dišemo, srce nam kuca, okrećemo se u krevetu. Kada vidimo crveno svjetlo na semaforu, stajemo ili pritišćemo kočnicu ako smo vozači. Čujemo riječi prijatelja i odlučujemo kako ćemo reagirati.

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>Sve se to odvija jako brzo i to zahvaljujući našem živčanom sustavu. Naš mozak je dio živčanog sustava.</p> <p>Cilj radionica je pružiti informacije, objasniti i predočiti učenicima dijelove živčanog sustava i način njegovog funkcioniranja primjeren njihovoj dobi te ih podučiti nekim aktivnostima koje pridonose boljoj aktivaciji mozga. Učenici će moći na kraju radionice prepoznati osnovne dijelove živčanog sustava, ispričati svojim riječima kako npr. alkohol štetno djeluje na aktivaciju mozga, uočiti važnost aktivacije mozga i primijeniti vježbu opuštanja.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Čavle Čavja 47, Čavle
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna.

Provoditelj aktivnosti	Melita Perić, Zorica Janković
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 13:15
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Jačanje vještina postavljanja granica
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom.</p> <p>Granice su međe našega osobnog posjeda koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima.</p> <p>Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.</p>
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna.

Program Rijeke psihologije 2024.

Provoditelj aktivnosti	Helena Ferenčević, Antonia Ćurić
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 13:15
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Mindfulness za djecu
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	Naizgled vrlo jednostavna tehnika i aktivnost, "mindfulness", svojom učinkovitošću dobiva sve značajniji prostor u primijenjenoj psihologiji. Mindfulness - usredotočena svjesnost, stanje je svijesti u kojem je pažnja usmjerena na vlastita iskustva - tjelesne osjete, misli i osjećaje te na svoju okolinu u sadašnjem trenutku sa stavom uvažavanja i neprosuđivanja. Sve je više istraživanja koja potvrđuju da mindfulness pomaže smanjiti anksioznost, depresiju, agresiju, somatske probleme te pozitivno djeluje na samopouzdanje i socijalne vještine. Ova tehnika ujedno je i intervencija i preventivna strategija u školskom kontekstu. Važno je prakticirati je s učenicima zbog pozitivnog učinka na pažnju, socijalni i emocionalni razvoj djece i mladih te na poboljšanje izvršnih funkcija i pamćenja.
Mjesto održavanja	OŠ Eugen Kumičić Ul. Franje Čandeka 40, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Zatvorena aktivnost: Aktivnost će se provesti s učenicima 5.razreda OŠ Eugena Kumičića.

Provoditelj aktivnosti	Rosanda Pahljina-Reinić, Stela Košić, Ivona Sabol
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 15:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	TikTok kaže da je ADHD!
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Svi ponekad prolazimo kroz različite stresne situacije i probleme. Loše se osjećamo, stvari nam ne polaze za rukom... U tim trenucima potrebno nam je razumijevanje i podrška, a tu povezanost s drugima mlade osobe često traže putem društvenih mreža. Na taj način pronalaze objave osoba koje otvoreno govore o svojim emocionalnim teškoćama i dijagnozama mentalnih poremećaja. Kada se mladi poistovjete s njihovim simptomima, često dolazi do samodijagnosticiranja ozbiljnih psihičkih teškoća. Ovo proizlazi iz želje za validacijom, ali i iz pogrešnog razumijevanja mentalnih poremećaja - miskonceptija. Na ovoj radionici učenici će

Program Rijeke psihologije 2024.

	se kroz grupni rad upoznati s miskoncepcijama o nekim mentalnim poremećajima i ozbiljnosti njihovog samodijagnosticiranja, te osvijestiti raširenost ove problematike.
Mjesto održavanja	Filozofski fakultet u Rijeci Sveučilišna avenija 4, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Zatvorena aktivnost: unaprijed dogovoreno održavanje radionice.

Provoditelj aktivnosti	Tamara Bernobić, Martina Bažon
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 17:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	„Drugačiji, ali zajedno jači” - Osnaživanje braće i sestara djece s teškoćama u razvoju
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci, djeca od 8 do 12 godina
Sažetak aktivnosti	Važnu ulogu u razvoju pojedinca, osim roditelja, imaju i njegova braća i/ili sestre. Taj odnos može biti složen u slučaju da netko od njih ima teškoće u razvoju. Na dijete bez teškoća takav odnos može ostaviti pozitivne (npr. altruizam, tolerancija), ali i negativne posljedice, od kojih se ističu prerano sazrijevanje, izloženost prevelikim očekivanjima, povećana izloženost stresu i briga za budućnost, praćeni osjećajem ljutnje, osamljenosti ili zanemarenosti. S obzirom da se u radu s djecom s teškoćama naglasak uglavnom stavlja na stručnu pomoć i podršku njihovim roditeljima, cilj radionice je okupiti i osnažiti djecu koja imaju brata ili sestru s teškoćama te im, u zabavnom, poticajnom i sigurnom okruženju, osigurati priliku za upoznavanje i druženje s vršnjacima sa sličnim iskustvima.
Mjesto održavanja	Centar za odgoj i obrazovanje Rijeka Senjskih uskoka 2, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail tamara.bernobic@skole.hr

Program Rijeke psihologije 2024.

Provoditelj aktivnosti	Andrea Bačić-Pavat, Tanja Tuhtan Maras
Vrijeme održavanja	26.02.2024. u 17:30
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Naziv aktivnosti	Lanterne crikveničko vinodolskog kraja
Ciljna skupina aktivnosti	Učitelji
Sažetak aktivnosti	Interaktivno predavanje namijenjeno je učiteljima osnovnih škola crikveničko-vinodolskog kraja. Po završetku predavanja učitelji će moći prepoznati darovitu djecu i upoznati se sa pojmom procesne dijagnostike, razumjeti specifične razvojne, odgojne i obrazovne potrebe darovite djece, osmisliti i provoditi posebne programe rada s darovitom djecom, znati razumjeti i poticati zdravi socioemocionalni razvoj, kreativnost, strategije mišljenja te druge kognitivne osobine darovite djece
Mjesto održavanja	Osnovna škola Ivana Mažuranića, učionica 65, Lokvica 2, Novi Vinodolski
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail andrea.b.pavat@gmail.com

27.02.2024.

Provoditelj aktivnosti	Patrizia Mohović
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 08:50
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Online zombi
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Djeca danas odrastaju "na internetu" i društvenim mrežama. Do nedavno istraživani Facebook danas je zastario. Tik tok i Snapchat rastu iz dana u dan, a već sutra pojavit će se neka nova društvena mreža. Zamke i negativne strane uvijek su iste, samo se mijenja „pozornica“. Na nama odraslima je da djecu podučimo ispravnim ponašanjem na internetu i da kod njih razvijamo kritičko mišljenje kako bi ta ponašanja mogli primijeniti i na nove društvene mreže koje nas tek čekaju.</p> <p>Na radionici će se propitivati vrijeme provedeno na mobitelu i internetu. Učenici će promišljati o realnim situacijama vršnjačkog nasilja na internetu. Uz pomoć kviza procjenjivat će svoju sigurnost i međusobno jedni drugima davati savjete kako ojačati osjećaj sigurnosti na internetu.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola Kozala Ante Kovačića 21, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna – zatvorena grupa.

Provoditelj aktivnosti	Ankica Banduka
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 10:25
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Možemo li trenirati mozak?
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Naš organizam nikada ne miruje. I kada spavamo mi dišemo, srce nam kuca, okrećemo se u krevetu. Kada vidimo crveno svjetlo na semaforu, stajemo ili pritišćemo kočnicu ako smo vozači. Čujemo riječi prijatelja i odlučujemo kako ćemo reagirati. Sve se to odvija jako brzo i to zahvaljujući našem živčanom sustavu. Naš mozak je dio živčanog sustava.</p> <p>Cilj radionica je pružiti informacije, objasniti i predočiti učenicima dijelove živčanog sustava i način njegovog funkcioniranja primjeren njihovoj dobi te ih podučiti nekim aktivnostima koje pridonose boljoj aktivaciji mozga. Učenici će moći na kraju radionice prepoznati osnovne dijelove živčanog</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	sustava, ispričati svojim riječima kako npr. alkohol štetno djeluje na aktivaciju mozga, uočiti važnost aktivacije mozga i primijeniti vježbu opuštanja.
Mjesto održavanja	Osnovna škola Čavle Čavja 47, Čavle

Provoditelj aktivnosti	Melita Perić, Zorica Janković
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 13:15
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Jačanje vještina postavljanja granica
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom.</p> <p>Granice su međe našega osobnog posjeda koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima. Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.</p>
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna.

Provoditelj aktivnosti	Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 17:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
Sažetak aktivnosti	<p>U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>moгу primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Područna škola Vrh - Kod škole 4, Vrh, Krk
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail danijela.sekuljica@skole.hr

Provoditelj aktivnosti	Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 17:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
Sažetak aktivnosti	<p>U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca mogu primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.</p>
Mjesto održavanja	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Područna škola Punat - Pod topol 18, Punat
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail iva.zuzic@skole.hr

Provoditelj aktivnosti	Mirjana Černeka Mikuličić, Mia Host
Vrijeme održavanja	27.02.2024. u 18:00
Vrsta aktivnosti	Predavanje
Naziv aktivnosti	Roditelj nove generacije
Ciljna skupina aktivnosti	Roditelji, Građani različite dobi, Odgojno-obrazovni djelatnici
Sažetak aktivnosti	<p>Sve češće čujemo i čitamo, ali smo i sami, kao roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici, svjesni da su nove generacije drugačije. Činjenica je da su današnji zahtjevi djece i</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	<p>njihove okoline mnogo složeniji, nego što su bili kada smo mi bili djeca. Napredak tehnologije i društva općenito uzrokuju promjene koje utječu na sva područja života pa tako i odgoj djece i mladih. U ovom predavanju kroz usporedbu života nekad i danas osvijestit ćemo kako današnju djecu ne možemo odgajati i obrazovati na način kako su nas odgajali. Prepoznat ćemo izazove koje je potrebno premostiti kako bi roditelji bolje razumjeli svoju djecu i njihove potrebe. Ponudit ćemo načine učinkovite komunikacije za uspješno roditeljstvo, djecu koja se osjećaju viđenima i prihvaćenima i sveukupno zadovoljnu obitelj.</p>
Mjesto održavanja	OŠ "Drago Gervais" Brešca Brešca 6, 51213 Jurdani
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna.

28.02.2024.

Provoditelj aktivnosti	Nina Radović, Linda Frković Lenac, Lidija Nekić, Dina Pilepić
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 09:00
Vrsta aktivnosti	Dan(i) otvorenih vrata
Naziv aktivnosti	Dan otvorenih vrata u Maestralu - rad s djecom s poremećajem iz spektra autizma
Ciljna skupina aktivnosti	odgajatelji Dječjeg vrtića Rijeka
Sažetak aktivnosti	<p>Broj djece s teškoćama u razvoju sve je više u porastu te su i izazovi s kojima se suočavaju odgojno-obrazovni djelatnici u predškolskom sustavu složeniji. Dječji vrtić Rijeka dugi niz godina provodi posebni program namijenjen djeci s teškoćama iz spektra autizma.</p> <p>Dan otvorenih vrata Centra za predškolski odgoj Maestral namijenjen je odgajateljima Dječjeg vrtića Rijeka zainteresiranima za rad u posebnom programu. Posjetite nas na danu otvorenih vrata i upoznajte odgajatelje, edukacijskog rehabilitatora i psihologa. Zainteresiranim odgajateljima predstaviti ćemo naše aktivnosti, poslove, upoznat ćemo vas sa specifičnostima rada u posebnom programu i odgovoriti na sva vaša pitanja.</p>
Mjesto održavanja	Centar predškolskog odgoja Maestral Kozala 47a, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail nina.radovic@rivrtici.hr

Provoditelj aktivnosti	Danijela Perić Kosović
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 09:30
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Moje misli, moji odnosi - scena promjena
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	<p>Misti koje imamo o sebi, drugima i svijetu oko nas utječu na odnose, oblikuju ih. U adolescenciji su oni posebno važni za izgradnju vrijednosti i stavova pri čemu su vršnjačkih odnosi, kao i prve emocionalne veze izvor psihosocijalnog razvoja i izgradnje identiteta. Temeljeno na sadržaju kojeg su napisali učenici postaviti ćemo scenu iz životne pozornice adolescencije radeći po principu forum teatra. Učenici koji su u publici neće biti samo pasivni promatrači predstave, oni imaju mogućnost postati aktivni sudionici, mijenjati predstavu i stvarati nove obrasce odnosa. Cilj je otvoriti formu u kojoj će publika, učenici, izaći u svijet</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	promišljajući o problemu vršnjačkih i mladenačkih odnosa, a to će im to omogućiti da se sjetite novih rješenja i ponekad ih primjene u životu.
Mjesto održavanja	Salezijanska klasična gimnazija s pravom javnosti, Vukovarska 62, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Zatvorena aktivnost: Aktivnost će se provesti s učenicima gimnazije.

Provoditelj aktivnosti	Helena Ferenčević, Andreja Dodig Blašković
Vrijeme održavanja	28.02.2024. U 12:35
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Mindfulness - moć jednostavnog
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Mindfulness (usredotočena svjesnost), naizgled jednostavna tehnika i aktivnost, svojom učinkovitošću dobiva sve značajniji prostor među temama vezanim za dobrobit mentalnog zdravlja. To je stanje svijesti u kojem je pažnja usmjerena na vlastita iskustva, tj. tjelesne osjete, misli i osjećaje, na svoju okolinu u sadašnjem trenutku, s uvažavanjem i bez prosuđivanja. Istraživanja potvrđuju da mindfulness pomaže smanjiti anksioznost, depresiju, agresiju, somatske probleme te pozitivno djeluje na samopouzdanje i društvene vještine kod mladih. Ova tehnika ujedno je i intervencija i preventivna strategija u školskom kontekstu. Važno je prakticirati je s učenicima zbog pozitivnog učinka na pažnju, socijalni i emocionalni razvoj djece i mladih te na poboljšanje izvršnih funkcija i pamćenja.
Mjesto održavanja	Prva sušačka hrvatska gimnazija Gajeva 1, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Aktivnost je organizirana za učenike predmeta izborne psihologije, PSHG.

Provoditelj aktivnosti	Melita Perić, Zorica Janković
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 13:15
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Jačanje vještina postavljanja granica
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Postavljanje granica je vještina koju svatko može savladati te, iako zahtijeva truda i vremena, postoje koraci koji nam mogu pomoći da održimo sretne odnose s drugima i samim sobom. Granice su međe našega osobnog posjeda

Program Rijeke psihologije 2024.

	koje nas definiraju i ukazuju na to gdje mi završavamo, a počinje netko drugi. One su nevidljive linije koje utječu na sva područja našega bića. Ljudi se često toliko posvete pomaganju drugima i izvršavanju preuzetih obaveza da zaborave na vlastite granice, što uzrokuje nezadovoljstvo i neispunjenost, a u konačnici narušava i odnose s drugima. Na radionici će učenici naučiti postaviti zdrave granice u odnosu prema drugima, a posebno na društvenim mrežama i općenito u digitalnomu svijetu.
Mjesto održavanja	Ekonomska škola Mije Mirkovića Rijeka Ivana Filipovića 2, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna.

Provoditelj aktivnosti	Elena Busanić
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 17:00
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Naziv aktivnosti	Kako poboljšati koncentraciju?
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci, Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Koncentracija kao sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru često se vezuje uz proces učenja školskog gradiva, stoga je česta tema u školskom okruženju. Sposobnost da usredotočimo pažnju omogućava da pratimo uputu, ignoriramo ometajuće podražaje, usmjerimo se na zadatak i izvršimo ga do kraja, što je nužno općenito u životu. Kada ljudi kažu „Slaba mi je koncentracija“ ili „Ja se jednostavno ne mogu koncentrirati“, u većini slučajeva ne radi se o nedostatku sposobnosti koncentracije nego o tome da ne znaju kako se koncentrirati. Koncentraciju možemo (i trebamo) vježbati, stoga će se na ovom interaktivnom predavanju sudionicima predstaviti činitelji koji utječu na koncentraciju, kao i savjeti kako ju poboljšati kroz praktične vježbe koje mogu kasnije i sami koristiti.
Mjesto održavanja	Srednja škola Ambroza Haračića, učionica br 7, Omladinska 12, Mali Lošinj
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail elena.busanic@gmail.com

Program Rijeke psihologije 2024.

Provoditelj aktivnosti	Rebeka Bulat
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 18:00
Vrsta aktivnosti	On-line okruženje
Naziv aktivnosti	Od mene do tebe do nas - o snazi bliskih odnosa
Ciljna skupina aktivnosti	Roditelji, Građani različite dobi
Sažetak aktivnosti	<p>Od rođenja smo opremljeni unutarnjim motivacijskim sustavom koji ima ulogu da nas štiti, tako da nas potiče na traženje blizine s nama bitnim ljudima.</p> <p>Tu potrebu nikad ne prerastemo, već iz tih prvih iskustava stvaramo unutarnji model koji nas usmjerava i u odrasloj dobi. On utječe na to kako se i u odrasloj dobi povezujemo s drugima, kako doživljavamo svijet, kako doživljavamo sami sebe.</p> <p>Povezanost s drugima nije naš odabir, ona je naša neizbježna sudbina. Uvijek smo povezani, bilo na siguran, bilo na nesiguran način.</p> <p>Ako je povezanost koju negujemo sigurna ona nas jača i osnažuje, približava nas drugima i istovremeno nam daje slobodu da budemo svoji.</p> <p>Na predavanju ćemo uz zašto pričati i o tome kako svatko može poznavajući svoje načine povezivanja unijeti promjene u svoje važne odnose.</p>
Mjesto održavanja	On-line okruženje
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail edukacija@psiholog-rebeka-bulat.hr

Provoditelj aktivnosti	Andrea Vucelić, Petra Tamarut, Leonila Marač
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 18:25
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Umijeće zahvalnosti
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici Gimnazije Andrije Mohorovičića Rijeka
Sažetak aktivnosti	<p>Još u ranom djetinjstvu naučili smo četiri važne male riječi - molim, hvala, izvoli, oprost. Upravo jedna od ove četiri čarobne riječi ima glavnu ulogu u našoj radionici - hvala. Većinom smo ju navikli, gotovo automatski, koristiti u situacijama kada nešto dobijemo, ali koliko često se zapravo sjetimo svjesno i ciljano biti zahvalni na onome što već imamo? Na radionici upoznat ćemo se s pozitivnim učincima koje prakticiranje izražavanja zahvalnosti može imati za našu socijalnu i psihološku dobrobit, kao i s</p>

Program Rijeke psihologije 2024.

	aktivnostima koje možemo provoditi s ciljem „vježbanja“ zahvalnosti u našem svakodnevnom životu.
Mjesto održavanja	Gimnazija Andrije Mohorovičića Rijeka Ulica Frana Kurelca 1, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail andrea.vucelic@gmail.com

Provoditelj aktivnosti	Ante Papić, Elizabeta Galić-Papić
Vrijeme održavanja	28.02.2024. u 20:30
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Naziv aktivnosti	Kako biti iskren u svijetu laži i obmana?
Ciljna skupina aktivnosti	Srednjoškolci, Studenti
Sažetak aktivnosti	Komunikacija je jedna od najvažnijih životnih vještina čovjeka kao društvenog bića. Time se sporazumijevamo, razmjenjujemo informacije, mišljenja, ideje i osjećaje. Zašto je važno znati dobro komunicirati? Dobrom komunikacijom možemo utjecati na druge, ostaviti dojam, izgraditi povjerenje i odnose. Možemo uvjeravati, nagovarati, pa čak i mijenjati ljude oko sebe. Međutim, što kada drugi komuniciraju s nama na način da nas obmanjuju i manipuliraju s nama? Kako i koliko vjerovati? Što kada ljudi nisu iskreni s nama? Jesmo li mi iskreni s drugima? Kako biti iskren s drugima, a da ih pri tom ne povrijedimo? Nije lako biti iskren. Trebamo li baš uvijek reći što mislimo? Koliko vrijede stare narodne izreke: „Ispeci pa reci“, „Što na umu to na drumu“?
Mjesto održavanja	Dom učenika Sušak, mala društvena prostorija; Drage Gervaisa 34, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail elizabetagp@gmail.com ili na 099-2148999

29.02.2024.

Provoditelj aktivnosti	Elena Busanić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 12:30
Vrsta aktivnosti	Interaktivno predavanje
Naziv aktivnosti	Kako poboljšati koncentraciju?
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci, Srednjoškolci
Sažetak aktivnosti	Koncentracija kao sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru često se vezuje uz proces učenja školskog gradiva, stoga je česta tema u školskom okruženju. Sposobnost da usredotočimo pažnju omogućava da pratimo uputu, ignoriramo ometajuće podražaje, usmjerimo se na zadatak i izvršimo ga do kraja, što je nužno općenito u životu. Kada ljudi kažu „Slaba mi je koncentracija“ ili „Ja se jednostavno ne mogu koncentrirati“, u većini slučajeva ne radi se o nedostatku sposobnosti koncentracije nego o tome da ne znaju kako se koncentrirati. Koncentraciju možemo (i trebamo) vježbati, stoga će se na ovom interaktivnom predavanju sudionicima predstaviti činitelji koji utječu na koncentraciju, kao i savjeti kako ju poboljšati kroz praktične vježbe koje mogu kasnije i sami koristiti.
Mjesto održavanja	Srednja škola Ambroza Haračića, učionica br 7, Omladinska 12, Mali Lošinj
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail elena.busanic@gmail.com

Provoditelj aktivnosti	Andrea Rubčić, Andrea Vucelić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 15:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Psihološki wellness
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici Medicinske škole u Rijeci
Sažetak aktivnosti	Iako nas pojam wellnessa najčešće asocira na opuštajuće aktivnosti kao što su odlazak u saunu, na bazen ili masažu, riječ je pristupu zdravom načinu života. Američko psihološko društvo definira wellness kao dinamično stanje fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti. Pri tome, naglasak je na aktivnom djelovanju usmjerenom na očuvanje i unaprjeđenje vlastite dobrobiti. Koristeći alate koje nam nudi pozitivna psihologija, usmjerit ćemo se na aktivnosti koje učenici mogu poduzeti kako bi inkorporirali različita područja wellnessa u svoj život.
Mjesto održavanja	Medicinska škola u Rijeci, konferencijska dvorana, Braće Branchetta 11a, Rijeka
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail andrearubcicskole@gmail.com ili andrea.vucelic@gmail.com

Program Rijeke psihologije 2024.

Provoditelj aktivnosti	Danijela Šekuljica, Iva Žužić, Karla Manzoni Brozić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 17:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Učenje može biti zabavno i lako - dođi i saznaj kako!
Ciljna skupina aktivnosti	Učenici 5. razreda u pratnji roditelja
Sažetak aktivnosti	U školskom sustavu uočava se trend slabije motivacije za učenjem te je ocjena, a ne želja za znanjem, gotovo uvijek sredstvo motivacije, ali i krajnji cilj učenja. Kako pomoći djetetu, a pritom ga potaknuti na samostalno korištenje efikasnih metoda učenja i time mu biti adekvatna podrška? Kroz radionicu ćemo se baviti različitim metodama i tehnikama učenja koje djeca mogu primjenjivati u procesu učenja. Budući da je pogodna obiteljska klima od velike važnosti za razvoj pozitivnog odnosa prema učenju i samostalnosti te jačanje samopoštovanja djece, radionica je namijenjena učenicima 5. razreda i njihovim roditeljima.
Mjesto održavanja	Osnovna škola "Fran Krsto Frankopan" Krk Matična škola Krk - Frankopanska 40, Krk
Potrebna najava sudjelovanja	Potrebno je najaviti se na e-mail danijela.sekuljica@skole.hr

Provoditelj aktivnosti	Sandra Andabaka, Anja Blečić
Vrijeme održavanja	29.02.2024. u 08:00
Vrsta aktivnosti	Radionica
Naziv aktivnosti	Ti & ja
Ciljna skupina aktivnosti	Osnovnoškolci, Učenici 3. razreda Područne škole Jušići
Sažetak aktivnosti	Sposobnost „ulaženja u tuđe cipele“, važna je vještina i svakako jedna od najljepših ljudskih osobina. Riječ empatija dolazi od starogrčkog $\epsilon\mu\pi\alpha\theta\omicron$, što u prijevodu znači osjećanje, uživljanje. Empatija je sposobnost da emocionalno shvatimo što drugi ljudi osjećaju, vidimo stvari s njihove točke gledišta te zamislimo sebe na njihovom mjestu. Empatija je sama po sebi vrlo moćna. Razvijena empatija zaslužna je za međusobno razumijevanje i bolju komunikaciju u odnosima i temelj je svih ponašanja koje povezujemo s “dobrotom”. Empatiju možemo vježbati i na nju se svakodnevno podsjećati i osvještavati je.
Mjesto održavanja	OŠ Dr. Andrija Mohorovičić, Područna škola Jušići, Jušići 127
Potrebna najava sudjelovanja	Najava nije potrebna – zatvorena grupa.

Program Rijeke psihologije 2024.

Mediji su jedan od glavnih izvora informiranja o različitim, pa i psihološkim temama, a psihologija može biti korisna u razumijevanju posljedica i utjecaja medija na ljudsko funkcioniranje i ponašanje. Hvala svim medijskim pokroviteljima Rijeke psihologije 2024.



Sponzor Rijeke psihologije:

