

Mentalni stav



MALI VODIČ DO VELIKIH PROMJENA



Mr Helena Zakaljuk

- 3** Uvod
- 4** Šta je mentalni stav
- 8** Trajni mentalni stav
- 14** Razvojni mentalni stav
- 16** Mentalni stav se uči
- 9** Kako razviti mentalni stav?
- 19** Zaključak
- 24** O autoru

Sadržaj

Uvod

Početak svega je misao. Međutim, naše misli su brojne i veoma različite. Kao da svako od nas u glavi ima minijturni Kosmos sa svim idejama, mogućnostima, vještinama, ograničenjima, strahovima, kritikama, pohvalama, težnjama, otporima, snagama i slabostima... koje se javljaju na blic, u vidu nepotpunih rečenica, ili pak u vidu čitavih filmova i eseja. Prepliću se, podržavaju i pobijaju. Sredina u kojoj rastemo i živimo usmjerava podvodne struje tog našeg misaonog mora. Bliske osobe (koje imaju sopstveni okean misli) svojim ponašanjem i izjavama takođe utiču na predstave i uvjerenja koja formiramo o sebi. U odnosu na to šta i na koji način radimo, neke slike i filmovi se ponavljaju, iznova i iznova. Takve misli postaju aksiomi, opisi stvarnosti u koje automatski (po)vjerujemo. U tom trenutku na sebe, na sve svoje sposobnosti, vještine i karakteristike, počinjemo gledati kroz aksiomska sočiva. Kroz ista sočiva posmatramo i ostatak svijeta.

Ova sočiva imaju samo dvije boje.

Crnu i bijelu.

Priča o mentalnom stavu je priča o dva suprotna načina reagovanja na životne teškoće.

Šta je mentalni stav

Bijela sočiva – život mogućnosti

Sjećam se trenutka kada smo na edukaciji spominjali da je Eriku Bernu odbijena prijava za članstvo u psihoanalitičkom institutu. Nakon petnaest godina učenja i rada, nije prošao! Ne samo da se Bern nije pokolebao, nego je odlučio da još ozbiljnije pristupi kreiranju sopstvenih teorijskih postavki.

Šta sam ja tada mislila o njegovom postupku? Pa eto, valjda se neki ljudi rode tvrdoglavi. Da, da, tvrdoglavi. Ako bi Berna morali opisati jednom riječju na osnovu ove priče, možda bi vaš odgovor bio „vrijedan“, „samopouzdan“ ili „hrabar“ ali moj odgovor je bio tvrdoglav.

Ali „tvrdoglav“ u ovom slučaju ne podrazumijeva samo značenje te riječi. To obuhvata i neku maglovitu žalosnu predstavu o tome da je tom čovjeku falila neka važna socijalna komponenta koja bi mu pomogla da shvati da na kontinuumu od nule do psihoterapeuta on nije prešao ni polovinu. Mislim, kako je mogao da ne shvata? (Počinjem da se nerviram). Nije prošao. Dobio je „presudu“, uvjerenje o nesposobnosti, žig da ne pripada prvoj klasi. A nakon svega toga – on je tvrdoglav.

Drugim riječima, kad već nije pametan i sposoban, ostaje mu da bude uporan. Kao kornjača iz basne. Samo zahvaljujući upornosti, kao na prevaru, dolazi do cilja.

Šta je mentalni stav

Crna sočiva – živit u okovima

Upisala sam muzičku školu i ispunila mi se želja da sviram klavir. Talentovana si, kažu. Veliki si sluhista, kažu. Profesori savjetuju da sviram violinu, šteta je da ne iskoristim takav sluh. Ne, želim klavir, samo klavir. U redu. I onda...

Talentovana si, ne treba ti toliko vremena da vježbaš. Talentovani ljudi uspijevaju i sa malo vježbe. Vidiš da je tako, treba da se spremaš za takmičenje. Trema na koncertima? Talentovani nemaju tremu. Blokerala si na koncertu? Mora da svi ti ljudi nisu dobro procijenili... Nisi ti talentovana. Talentovani ne blokiraju. Oni uvijek vjeruju u sebe. Njihov najlošiji uspjeh, najniža grana je biti među najboljima. Ako nemaš samopouzdanja, ako ti je teško gradivo onda je vrijeme da shvatiš da ti nisi talentovana. Nikada nećeš uspjeti u tom svijetu. Ti nemaš sposobnosti koje su potrebne jednom pijanisti, ti si prevarant!

Naravno, ove misli su se javljale i na samom početku, ali su vremenom postajale sve češće i češće. Vremenom su uvjerenja postajala sve stabilnija i obuhvatnija dok konačno nisu formirala lavinu događaja koja je pokosila i mene i moj talenat i moje muzičko obrazovanje.

Šta je mentalni stav

Posljedice? Zavukla sam se u mišju rupu u kojoj borave propali slučajevi. Rijetko sam spominjala to iskustvo. Prestala sam da pjevam. Ako bi neko i spomenuo muzičku školu, stidila bih se. . . Kakav sam ja promašaj bila!

Da li sam mogla drugačije da reagujem? Teoretski, jesam. Ali ja toga uopšte nisam bila svjesna. U mom svijetu je vladala premisa „talentovan = brzo i lako do uspjeha“. Ako brzo i bez napora ne naučim da sviram klavir – onda nisam talentovana. A za muziku ti treba talenat. Ako ga nemaš onda izađi iz tog odabranog kruga.

Vježbaj, vježbaj, vježbaj? Toliko naporno vježbanje je za one nesrećnike koji nemaju talenat. Ne znam ni zašto se trude. Ako otkriješ da ipak nisi dovoljno talentovan jednostavno trebaš da odustaneš. Muzika onda nije za tebe. Zauzimaš mjesto nekome ko će jednostavno da sjedne za klavir i odsvira Šuberta bolje i od njega samog. Jer je stvoren za to. A ti nisi i ne pomaže ti što to žarko želiš. Ako nemaš talenat, šta ti tu možeš da uradiš?

Trema? Da se bolje pripremim i vježbam nepredviđene situacije? Da vježbam da razvijam vjeru u svoje sposobnosti, da učim da se fokusiram? Ali talentovani izađu na koncert i savršeno odsviraju!

Nisam ja za to. Prestaću da radim i ovo što sam do sada radila. Nema svrhe.

Šta je mentalni stav

Suočavanje sa preprekama

Kerol Dvek je godinama, kroz brojne eksperimente, testirala svoju hipotezu o važnosti načina na koji izaberemo da se suočimo sa nekom teškoćom. Uočila je da se svi dobijeni rezultati mogu podijeliti u dvije skupine – „uradiću nešto povodom toga“ i „ja tu ništa ne mogu uraditi“.

Zanimljivo je bilo da su se teškoće odnosile na sitne, svakodnevnne prepreke sa kojim se svi susrećemo. Pad na ispitu, kazna za parkiranje i ljubazno odbijanje prijatelja uz obrazloženje da ćemo se čuti kasnije činili su hipotetičku situaciju koja je doslovno podijelila učesnike na one koji su procijenili svoje ponašanje kao nedovoljno dobro za uspjeh i one koji su procijenili sebe kao nedovoljno dobre za uspjeh.

Na osnovu ovakvih i sličnih eksperimenata, Dvek je primijetila da se ljudi dramatično razlikuju prema stavu koji imaju kada se suočavaju sa nekom preprekom.

Taj obrazac ponašanja nazvala je „mentalni stav“.

Trajni mentalni stav

Šta se tu uopšte može uraditi?

Prva grupa ispitanika je pojavu problema vidjela kao konačan dokaz da oni ne mogu doći do cilja. Pored toga, samo pojavljivanje prepreke tumačilo se kao nedostatak sposobnosti i vještina koje su neophodne da bi se problem savladao i da bi se dostigao cilj. Dakle, ako imate potrebne sposobnosti – uspjećete. Ako nemate sposobnosti – nije moguće ni da ih steknete. Ovakvo razmišljanje nije ostavljalo prostora za kreiranje planova čijim praćenjem bi postupno došli do željenog stanja.

Oni smatraju da se ljudi rađaju sa razvijenim sposobnostima i vještinama za bilo kakve aktivnosti u životu. Dakle, po njima se svi rađamo predodređeni za uspjeh ili za neuspjeh u nekoj sferi (samo je trebamo pronaći).

Ipak, sve što ne znamo, sve što nismo savladali, sve situacije u kojim se ne osjećamo kao „svoji na svome“ zapravo ukazuju na neke trajne greške u našoj ličnosti.

Trajni mentalni stav

Kada uspješno savladaju neku aktivnost, osobe koje imaju trajni mentalni stav počinju drugačije da gledaju na vrijednost svog bića.

Zapravo, u tim trenucima oni sebe vide kao nekoga ko je bolji od drugih - pametniji, sposobniji, vještiji, talentovaniji. Ako su na vrhu onda su neko.

Ali, ko su oni u trenucima kada nisu uspješni? I gdje se nalaze ako nisu na vrhu?

Trajni mentalni stav

Dok uspjeh traje

Osobama koje vjeruju da su se „rodile“ sa formiranim sposobnostima jako je teško ostati uspješan jer će ih vremenom – prirodno - prestizati pojedinci koji rade i trude se da unaprijede sami sebe.

Koncept ulaganja vremena i truda da bi se nešto postiglo je suvišan osobama sa trajnim mentalnim stavom. Oni to shvataju kao prevaru. Njima zapravo upravlja magijsko mišljenje, slijepo povjerenje u talenat/posebnost, nejasnu fantastičnu sposobnost koja čini da se neka aktivnost lako i brzo dovede do savršenstva.

To ne znači da se oni nikada nisu potrudili. Međutim, njihov način razmišljanja vremenom učini da postanu taoci sopstvene iskrivljene logike.

Ako je nešto urađeno za deset dana i ispalo je odlično, sledeći put probaj da uradiš odlično ali za osam dana. Ili sedam? Potrudi se, ispitaj gdje su tvoje krajnje granice - tako govori njihovo razmišljanje.

Trajni mentalni stav

Ako sam ja nakon kritike navježbala dvije kompozicije za tri dana (do sledećeg časa), a navježbala sam ih da zvuče super – pa zašto bih vježbala svaki dan? Ako imam tu sposobnost u sebi i otkrila sam da mogu tako brzo da ih savladam, bilo bi glupo od mene da svakodnevno učim. Kao tamo neki koji jednostavno ne mogu da navježbaju dvije kompozicije sa više stavova za tri dana. Redovno vježbanje je zapravo nepoštovanje talenta sa kojim si rođen!

Nažalost, sve osobe koje razmišljaju na sličan način u jednom trenutku otkriju da talenat nije dovoljan.

Kampanjski rad bez ulaganja u razvijanje svojih vještina u najboljem slučaju donosi nam kratkoročno održavanje nivoa postignuća. Na početku mi samo stagniramo, ali vremenom počinjemo i da nazadujemo.

Sklonost ka određenim aktivnostima daruje nam bolju startnu poziciju, ali se prednost bez dodatnog rada brzo izgubi.

Trajni mentalni stav

Mi smo "super" dok nas taj nejasni kvalitet sa kojim smo rođeni gura u prve redove. Ali kada se odjednom nađemo u drugom redu, ili trećem, ili petom... Uopšte ne možemo da shvatimo šta se desilo. Nismo u stanju da rekonstruišemo događaje i da konstruktivno ispitamo svoje postupke. Nešto smo do maloprije mogli da uradimo i bilo je odlično. A sada je nedovoljno.

Osobe sa trajnim mentalnim stavom ne pitaju se šta bi mogle da urade da bi opet postizale zadovoljavajuće rezultate. Oni postaju očajni i sve vrijeme se pitaju „šta to nije u redu sa mnom?“. U tom trenutku se osoba sa trajnim mentalnim stavom „propada“ u razmišljanje o sebi kao nedovoljno vrijednoj i sposobnoj osobi.

Kada se svaki izazov u životu procjenjuje kroz konačnu ocjenu „uspješan“ ili „neuspješan“ očekivano je da će to vremenom uticati na doživljaj sebe. Ta erozija samopouzdanja obično počinje već tokom osnovne škole. Kako vremenom sve više sumnjaju u sopstvene sposobnosti, izbjegavanje izazova postaje pametan izbor. Na taj način sami sebe dovode u bolnu mat poziciju (ja nemam vještine potrebne da savladam ovaj problem i ja tu ne mogu ništa).

Trajni mentalni stav

Da bi izbjegli suočavanje sa očajem koji rađa ta nerješiva situacija, odgovornost za nastalu štetu i krivce za sopstveni neuspjeh počinju da traže spolja. Na taj način pokušavaju, a jedno vrijeme i uspijevaju, da održe „fasadu“ dobre slike o sebi.

Drugim riječima, energiju investiraju u to da drugi ne vide koliki su „promašaj“. Samopoštovanje im je sve niže i niže. Zbog osjećanja bespomoćnosti i potpunog sljepila za neke drugačije načine izlaska iz situacije u kojoj su se našli, skloni su da sve više vremena provode vjerujući da nisu dovoljno vrijedni.

Osobe sa trajnim mentalnim stavom često imaju depresivne misli i imaju veću šansu za razvoj depresije.

Vremenom, uslijed prihvatanja trajnog mentalnog stava prema postignuću, dolazi do opadanja nivoa samopouzdanja. Zbog toga su te osobe podložne i opažanju sebe kao "prevaranta". Takva lična uvjerenja veoma utiču na nivo samopoštovanja. Zajedno sa bihevioralnim aspektima depresije, kod ovih osoba se vremenom može razviti i prezir prema sebi.

Razvojni mentalni stav

Šta sve možemo da uradimo kako bi uspjeli?

Druga grupa ispitanika je na probleme reagovala sa preispitivanjem i trenutnom procjenom sopstvenih sposobnosti i vještina koje su im potrebe da bi uspješno savladali uočenu prepreku. Takođe, nakon procjene, ispitanici iz te grupe su smišljali detaljan plan kojim bi mogli doći do svog cilja (položiti ispit, savladati strani jezik, naučiti novu vještinu, trenirati, očuvati sebe tokom depresije, graditi i održati odnose i prijateljstva, pa čak i pronaći partnera). Nakon toga, te planove su svakodnevno i sistematski provodili u djelo.

Osobe sa razvojnim mentalnim stavom svijetu prilaze vjerujući u svoju vrijednost i sposobnosti.

To znači da oni i na kognitivnom i na emotivnom nivou vjeruju da imaju sposobnosti da utiču na svoje ponašanje, a na taj način i na situaciju u kojoj se nalaze. Takođe, oni vjeruju da drugi imaju dobre namjere i ne izjednačavaju odnos drugih ljudi prema njima sa vrijednošću svog bića.

Razvojni mentalni stav

Pri susretu sa teškoćama pojedinci sa razvojnim mentalnim stavom su konstruktivni i produktivni.

Kao i svakog drugog, ni njih ne zaobilaze patnja, razočarenja, strahovi, otpori i depresije. Oni nemaju čarobni štapić niti neku supersposobnost koja će ih spasiti. Umjesto žudnje za proteklim lijepim trenucima oni biraju da se natjeraju da aktiviraju svoje sposobnosti u smjeru koji će ih pomjeriti naprijed. I baš tako se ponašaju svaki dan, bez obzira kako se pri tome osjećali.

Pošto vjeruju da posjeduju potrebne sposobnosti, nemaju potrebu da krive druge za svoje stanje. Umjesto toga, od drugih traže savjete i pomoć. I stvarno ih i primijenjuju. Svaki novi izazov oni posmatraju kao priliku za učenje i vježbanje posvećenosti i volje.

Mentalni stav se uči

Mentalni stavovi predstavljaju čvrsta uvjerenja koja upravljaju našim životima. Pa ipak, sama svijest o ovom konceptu čini prvi korak do njihove promjene. Upoznavanje sa teorijskim postavkama Kerol Dvek utiče da, na kognitivnom nivou, provirimo van svog referentnog okvira. Tada smo u stanju da shvatimo da će nam promjena mentalnog stava donijeti veliku korist.

Nakon toga, put ka razvojnom mentalnom stavu gradi se učenjem novog ponašanja i pretvaranjem nove dužnosti u naviku. Samo kroz marljiv rad osobe sa trajnim mentalnim stavom mogu da razviju vjeru u sebe. Dosljedna vježba novih ponašanja, uz stalnu svijest da njihov doživljaj stvarnosti ne mora biti tačan, razvija sposobnost racionalnog skaliranja njihovih trenutnih vještina.

Trajni mentalni stav, sa svim svojim karakteristikama, zapravo predstavlja skup iracionalnih uvjerenja koja koče osobu u razvoju najmanje jednog aspekta njene ličnosti.

Mentalni stav se uči

U okviru psihoterapijskog savjetovanja, osobe sa trajnim mentalnim stavom bi trebale proći kroz niz veoma isplativih, ali za njih novih i neprijatnih koraka:

- uočavanje uvjerenja na kognitivnom nivou
- preispitivanje iracionalnih uvjerenja
- razumijevanje da je uvjerenje bilo korisno u prošlosti
- kreiranje misli i ponašanja koji su korisni u sadašnjosti
- vježbanje novog unutrašnjeg samogovora i novih ponašanja

Neophodno je da osoba sa trajnim mentalnim stavom u toku savjetovanja savlada ove razvojne zadatke:

- učenje planiranja aktivnosti (uviđanje vrijednosti razbijanja velikog zadatka na male korake)
- vježbanje istrajnosti (izbjegavanje odlaganja kroz poruke „uradi to sada“)
- vježbanje dovršavanja obaveza (kroz koncept „dovoljno dobro“)
- uviđanje povezanosti redovnog rada i motivacije

Mentalni stav se uči

Osobe sa razvojnim mentalnim stavom su takođe u mogućnosti da „nauče“ karakteristike trajnog mentalnog stava. To može da se desi zbog nepovoljne situacije ili okruženja u kojem se neko nalazi.

Srećom, jednom naučeno funkcionalno ponašanje nikada se neće trajno zamijeniti sa manje funkcionalnim ponašanjima. Beba koja hoda može i dalje povremeno da puže - ali neće zbog toga prestati da hoda.

U ovom slučaju, u sklopu psihoterapijskog savjetovanja radili bi na identifikovanju i osvješćivanju strahova, otpora i psiholoških dobiti koje osobu drže u nepovoljnoj situaciji. Nakon toga bi osnaživanjem usmjerili klijenta da pristupi svojim odraslim kapacitetima te da nađe i sprovede u djelo odgovarajuće rješenje za svoj problem.

Kako razviti mentalni stav?

Za početak je i samo upoznavanje sa nekim tamo "trajnim" i "razvojnim" mentalnim stavom dovoljno da sebe i svoje sposobnosti pogledamo iz drugog ugla.

Svakako, to je dobar početak. Međutim, potrebno je da odemo korak dalje i da napravimo odluku koja će nam pomoći da svaki dan nastavimo da učimo o sebi i da budemo istrajni na tom putu.

Ovdje ćemo prikazati neke okvirne i osnovne lične procese kroz koje bi trebali da prođemo na svom putu do razvojnog mentalnog stava.

Kako razviti mentalni stav?

Slijedi prikaz osnovnih koraka koje trebamo da preduzmemo kako bismo razvili i vježbali mentalni stav koji nam daje prostora da zaista napredujemo:

1. Kreirati detaljan plan koji sadrži opis *kada, gdje i kako će se plan provesti.*

Važan dio detaljnog plana čini vizualizacija njegovog sprovođenja.

Dakle, za početak, papir i olovka u ruke i pišite svoj udarnički plan do zacrtanog cilja. Slobodno utrošite vrijeme na to i "okitite" zamišljeni put detaljima.

Meni u tom procesu pomažu ovakva i slična pitanja:

Koje vještine posjedujem, a koje sposobnosti i osobine trebam da razvijem da bih dostigla cilj?

Da li mi je potrebna pomoć u tome, od koga je mogu dobiti?

Da li mi je potreban neko ko bi nadgledao i usmjeravao moj trud i rad?

Gdje bih mogla da pronađem takvu osobu?

Da li su mi neophodna neka pomoćna sredstva?

Ako ne mogu da ih nabavim, šta bi bila alternativa?

Pričajte sa ljudima oko sebe, pitajte za savjet i pomoć. Internet je takođe velika i fantastična riznica znanja i istomišljenika koja je ponekad (kada podrška u okruženju izostane) neophodna i spasonosna.

Kako razviti mentalni stav?

2. Revidirati sopstvena uvjerenja

Ovo je pomalo "klizav" teren jer nam je ponekad stvarno neophodna pomoć da bismo uopšte uočili sopstvene logičke greške u razmišljanju. Ipak, inicijativa je svakako na nama, a da li nam je potrebna pomoć ili nije - ne možemo ni da saznamo ako ne zaronimo u sopstvene misli.

Vježbajte da postanete svjesni trenutka i situacije "okidača" koja pokreće misli koje odlikuju trajni mentalni stav. Za početak, u tim situacijama, možete promisliti o sledećem:

- *Šta sada mislim o sebi/drugima?*
- *Šta osjećam u tim trenucima?*
- *Šta mislim/osjećam o sebi nakon što se situacija "stiša"?*
- *Kako razmišljam o čitavoj situaciji i njenim učesnicima (i sebi) nekoliko dana kasnije?*

Kada prepoznate bazično uvjerenje koje vas opisuje i sa kojim se poistovjećujete u datoj situaciji - zapišite ga (može ih biti i više).

Nakon toga, zapitajte se sledeće:

- *Imam li objektivne dokaze da je moje uvjerenje tačno?*

Kako razviti mentalni stav?

Obratite pažnju: *objektivni* dokazi podrazumijevaju društveni konsenzus. To su vaše osobine, vještine i akcije koje svi oko vas u određenoj situaciji mogu prepoznati i potvrditi.

Dakle, u ovoj situaciji sopstvene utiske i doživljaje sebe stavljamo po strani i razmišljamo o svim onim situacijama u kojima su nam drugi ljudi jasno potvrdili naše uvjerenje koje ulazi u okvire trajnog mentalnog stava.

- *Da li je u mom životu bilo situacija koje su potvrdile suprotno?*

Zapišite svoje odgovore. Zatim, pročitajte sve što ste do sada zapisali. i razmislite o sledećem:

- *Šta mislim o sebi i svojim sposobnostima kada pogledam odgovore na ova pitanja?*

3. Pričajti "razvojno"

To zapravo znači da pred sobom i drugima u razgovoru otkrivete šta ste naučili u nekoj problemskoj situaciji (koje ste greške napravili, šta ste naučili iz njih, na koji način ste sebi nešto banalno i lako učinili izazovnijim i slično).

Sam način našeg pristupanja određenim situacijama utiče na mijenjanje našeg mentalnog stava.

Kako razviti mentalni stav?

4. Hvaliti proces učenja

Rezultat sam po sebi rađa kratkoročnu sreću. Cilj je postignut, proslavimo i idemo dalje. Ono što pravi razliku je uživanje i ljubav sa kojom dolazimo do cilja. Svi smo to imali kao djeca - kada se igramo mi uživamo u igri. Divan auto od lego kockica će neko vrijeme zauzimati počasno mjesto na polici, ali onda će nam njegove kockice zatrebati za novi projekat. Jer uživamo u gradnji!

Ovu prirodnu dječiju sposobnost uživanja u samom procesu rada možemo da negujemo i oživimo kada pohvale adresiramo na sam proces, a ne na rezultat.

To su izjave poput ovih:

- *Ovaj put si pokazao mnogo strpljenja u zajedničkom radu.*
- *Divno je bilo posmatrati te kako uporno vježbaš, sve dok nisi uspjela u tome.*
- *Baš je pažljivo od tebe što si primijetio da sam uznemirena i napravio mi čaj.*

Ovakav pristup možemo da koristimo i sa drugim ljudima, ali i sa samim sobom.

Zaključak

Da ne bude zabune, mentalni stavovi nisu usko vezani samo za poslovne ili školske vještine, već i za sve one finije i tanane međuljudke veze - partnerski odnosi, roditeljstvo, prijateljstvo, porodične odnose i slično.

Tačnije, trajni ili razvojni mentalni stav možemo formirati za svaku ponaosob od ovih životnih sfera. Svako naše uvjerenje koje podrazumijeva relaciju prema drugima i svijetu oblikovaćemo (shodno našim iskustvima i doživljajima istih) i obojiti u jednu od te dvije boje.

Ovo je samo početak puta, način da zagrebetе površinu svojih ukorijenjenih uvjerenja. Prolazak kroz ove vježbice nekima će možda biti dovoljan za promjenu mentalnog stava.

Ipak, većina nas koji smo godine i decenije proveli sa glavom u pijesku, sa snovima i željama zakopanim u trajnom mentalnom stavu, trebaće dodatan rad koji se prvenstveno tiče "pretumbavanja" uvjerenja o slici o sebi.

I vrijeme, trebaće nam vrijeme. Kao i mnogo vježbanja novog načina razmišljanja i ponašanja.

Ali u tome i jeste čar, zar ne?

O autoru

Helena Zakaljuk je magistar psihologije i psihoterapeut u edukaciji.

Bavi se psihoterapijskim, savjetodavnim i edukativnim radom sa klijentima.

Predavač je NTC sistema učenja i ima višegodišnje volontersko i radno iskustvo u radu sa djecom sa pervazivnim razvojnim poremećajima.

Helena Zakaljuk

E- mail: helena.lackovicacic@gmail.com

Website: www.helenazakaljuk.com (u pripremi)

Telefon: 065/824-918