



HEARTS



**PRAKTIČNI PRIRUČNIK ZA OSOBE KOJE
RADE S MLADIMA**

DIGITALNI I AI ALATI ZA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH



Co-funded by
the European Union

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Ova publikacija razvijena je u okviru programa Erasmus+ Europske unije, u sklopu projekta KA210-YOU Mala partnerstva.

Europska komisija i nacionalne agencije ne mogu se smatrati odgovornima ni za kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj. Stavovi i mišljenja izraženi u ovoj publikaciji isključivo su stavovi autora i projektnih partnera te ne odražavaju nužno stavove Europske unije.

Ovaj priručnik (toolkit) namijenjen je u obrazovne svrhe i svrhe neformalnog učenja unutar sektora rada s mladima. On ne pruža medicinske, psihološke ni terapijske savjete i ne bi se trebao smatrati zamjenom za profesionalne usluge mentalnog zdravlja. Svi digitalni ili AI alati spomenuti u ovom priručniku predstavljeni su isključivo za obrazovnu upotrebu i podršku.

Korisnici ovog priručnika odgovorni su za primjenu sadržaja u skladu s etičkim standardima, načelima zaštite, propisima o zaštiti podataka (GDPR) i specifičnim potrebama svog lokalnog konteksta.

ZASLUGE I PARTNERSTVO

Naziv projekta

Upotreba digitalnih i AI alata za mentalno zdravlje mladih

Akronim projekta

HEARTS

Program

Erasmus+ Program – KA210-YOU

Mala partnerstva u području mladih

Partnerske organizacije

Novotarium – Srbija

Youth Bridges Budapest – Mađarska

Erasmus Mundus Association – Belgija

Studio B – Hrvatska



Udruga Studio B



Erasmus
Mundus
Association

Godina izdanja

2025.



Co-funded by
the European Union

SADRŽAJ

- 1. Uvod**
- 2. Mentalno zdravlje mladih u digitalnom dobu**
- 3. Digitalni i AI alati u radu s mladima**
- 4. Odgovoran odabir i korištenje alata**
- 5. Pregled digitalnih i AI alata**
- 6. Trening za osobe koje rade s mladima**
- 7. Modeli radionica za rad s mladima**
- 8. Praćenje i evaluacija**
- 9. Inkluzija i pristupačnost**
- 10. Diseminacija i održivost**
- 11. Zaključak**
- 12. Prilozi**

1. UVOD

1.1 Svrha priručnika

Ovaj priručnik razvijen je kako bi podržao radnike s mladima, trenere i organizacije za mlade u korištenju digitalnih alata i alata temeljenih na umjetnoj inteligenciji (AI) za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja mladih.

Širom Europe, mladi se suočavaju sa sve većim izazovima vezanim uz mentalno zdravlje dok istovremeno žive u visoko digitaliziranim okruženjima. Rad s mladima stoga mora prilagoditi svoje metode, alate i pristupe. Ovaj priručnik odgovara na tu potrebu nudeći praktične, etičke i pristupačne smjernice za integraciju digitalnih i AI alata u svakodnevnu praksu rada s mladima.

Cilj priručnika nije zamijeniti profesionalne usluge mentalnog zdravlja. Umjesto toga, on jača preventivne, potporne i obrazovne pristupe unutar neformalnog obrazovanja, pomažući radnicima s mladima u stvaranju sigurnijih prostora, poticanju emocionalne svijesti i ohrabrivanju zdravih digitalnih navika.

1.2 O projektu HEARTS

Ovaj priručnik razvijen je u okviru projekta HEARTS (Harnessing Digital and AI Tools for the Mental Health of Youth), koji se provodi kao Malo partnerstvo u okviru programa Erasmus+ KA210-YOU.

Projekt okuplja organizacije iz različitih europskih zemalja s iskustvom u radu s mladima, mentalnom zdravljem, digitalnom obrazovanju i neformalnom učenju. Kroz istraživanje, obuku i praktično eksperimentiranje, projekt istražuje kako se digitalni i AI alati mogu odgovorno koristiti za podršku dobrobiti mladih.

Glavni ciljevi projekta HEARTS su:

- jačanje kompetencija radnika s mladima u korištenju digitalnih i AI alata
- podizanje svijesti o mentalnom zdravlju među mladima
- poboljšanje pristupa podršci za mentalno zdravlje kroz digitalna rješenja
- promicanje inovacija i kvalitete u praksama rada s mladima

Ovaj priručnik predstavlja jedan od ključnih rezultata projekta i osmišljen je tako da se koristi i nakon završetka projekta.

1.3 Ciljne skupine

Primarna ciljna skupina ovog priručnika su:

- Osobe koje rade s mladima
- Treneri i facilitatori
- Stručnjaci koji rade u organizacijama za mlade

1. UVOD

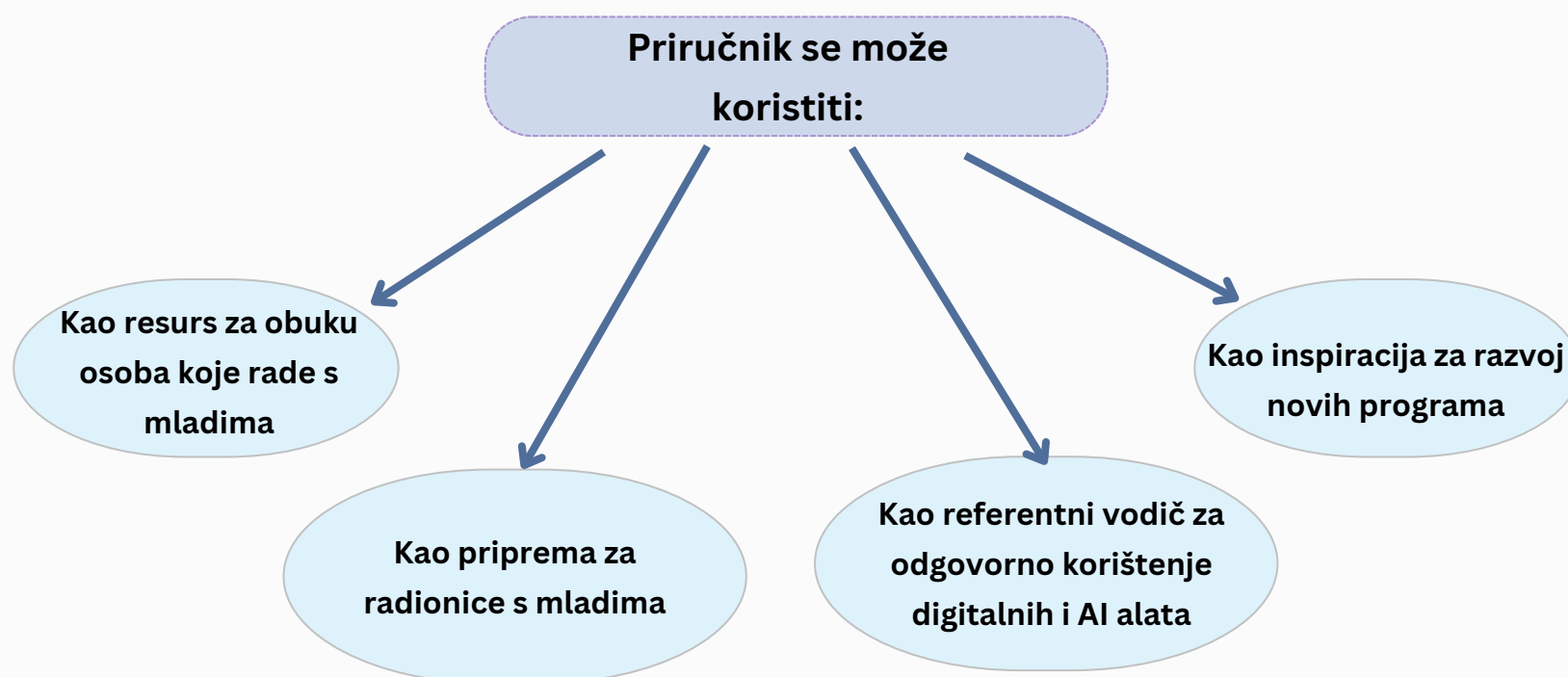
Priručnik je posebno relevantan za one koji rade s:

- mladima u dobi od 16 do 30 godina
- mladima s manje mogućnosti
- mladima iz ruralnih ili slabije razvijenih područja

Iako priručnik nije napisan izravno za mlade, sve predstavljene metode i alati osmišljeni su za primjenu u aktivnostima, radionicama i programima namijenjenima mladima.

1.4 Kako koristiti priručnik

Ovaj priručnik strukturiran je na modularan i fleksibilan način. Korisnike se potiče da prilagode njegov sadržaj prema vlastitom kontekstu, potrebama i razini iskustva.



Svako poglavlje kombinira teorijsku pozadinu s praktičnim smjernicama, uključujući primjere, modele radionica, alate za evaluaciju i etička razmatranja.

Korisnicima nije potrebno napredno tehničko znanje za primjenu ovog priručnika. Svi alati i pristupi predstavljeni su na jasan, pristupačan način usmjeren na mlade, sa snažnim naglaskom na etiku, sigurnost, inkluziju i dobrobit.

2. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DIGITALNOM DOBU

2.1 Ključni izazovi za mentalno zdravlje mladih

Mladi danas odrastaju u složenom okruženju obilježenom brzim društvenim promjenama, akademskim i ekonomskim pritiskom, stalnom povezanošću i povećanom nesigurnošću u pogledu budućnosti. Ovi su uvjeti pridonijeli primjetnom porastu izazova vezanih uz mentalno zdravlje među adolescentima i mladim odraslim osobama.

Najčešće prijavljivani problemi uključuju kronični stres, anksioznost, emocionalnu iscrpljenost, nisko samopoštovanje i poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Mnogi mladi bore se s usklađivanjem osobnih očekivanja, društvenih odnosa, obrazovanja i posla, dok se istovremeno snalaze u digitalnim prostorima koji često pojačavaju međusobno uspoređivanje, pritisak za postizanjem rezultata i preopterećenost informacijama.

Izazovi vezani uz mentalno zdravlje nisu ograničeni na ekstremne slučajeve. Kod mnogih mladih osoba poteškoće su stalno prisutne, ali manje vidljive te se manifestiraju kao kontinuirani stres, smanjena motivacija ili emocionalna neravnoteža, a ne kao akutne krize. Zbog toga je rana, preventivna i pristupačna podrška posebno važna u kontekstu rada s mladima.

2.2 Prepreke u pristupu podršci za mentalno zdravlje

Unatoč povećanoj svijesti o problemima mentalnog zdravlja, mnogi se mladi i dalje suočavaju sa značajnim preprekama kada traže podršku. Te su prepreke i strukturne i društvene.

Pristup profesionalnim uslugama mentalnog zdravlja često je ograničen dugim listama čekanja, visokim troškovima i nedovoljnom dostupnošću, posebno u ruralnim ili slabije razvijenim područjima. Za neke mlade ljude, logistički izazovi poput prijevoza ili nedostatka informacija dodatno otežavaju pristup.

Društvene i kulturne prepreke također ostaju snažne. Stigma povezana s mentalnim zdravljem i dalje je prisutna u mnogim zajednicama, što obeshrabruje mlade da otvoreno razgovaraju o svojim problemima ili zatraže pomoć. Strah od osude, nerazumijevanja ili toga da će biti percipirani kao slabi i dalje utječe na traženje pomoći, čak i među onima koji prepoznaju važnost mentalnog blagostanja.

Radnici s mladima stoga igraju ključnu ulogu kao pristupačne, pouzdane i nestigmatizirajuće točke podrške, osobito u preventivnim i obrazovnim kontekstima.

2.3 Digitalizacija i njezin utjecaj na dobrobit mladih

Digitalne tehnologije sastavni su dio svakodnevnog života mladih. Online komunikacija, društvene mreže, digitalna okruženja za učenje i mobilne aplikacije oblikuju način na koji mladi stupaju u interakciju, izražavaju se i traže informacije.

2. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DIGITALNOM DOBU

Digitalizacija ima i pozitivne i negativne učinke na mentalno zdravlje. S jedne strane, digitalni alati mogu poboljšati pristup informacijama, podržati samoizražavanje, olakšati povezivanje s vršnjacima i pružiti fleksibilne, lako dostupne resurse za opću dobrobit. S druge strane, stalna povezanost, sadržaj vođen algoritmima i kultura uspoređivanja mogu povećati stres, tjeskobu i osjećaj neadekvatnosti.

Mladi se često osjećaju rastrgani između prepoznavanja negativnog utjecaja prekomjerno provedenog vremena pred ekranom i osjećaja da se ne mogu odvojiti od digitalnog okruženja. To naglašava važnost promicanja digitalne ravnoteže, kritičke svijesti i promišljenog korištenja tehnologije, umjesto pukog poticanja na izbjegavanje ili ograničavanje.

U tom kontekstu, digitalni alati i alati temeljeni na umjetnoj inteligenciji mogu biti vrlo vrijedni kada se koriste odgovorno, etično i uz odgovarajuće vodstvo.

2.4 Ključni nalazi istraživanja projekta

Kako bi se bolje razumjele potrebe mladih, u sklopu projekta HEARTS proveli smo višjezično istraživanje s 219 sudionika u dobi od 16 do 30 godina u zemljama partnera.

Nalazi ističu nekoliko važnih trendova:

- Visoka svijest, ali krhko mentalno zdravlje:

Iako su svi sudionici pokazali svijest o konceptima mentalnog zdravlja, samo mali udio smatra kako im je mentalno zdravlje izvrsno. Gotovo 45 % opisalo je svoje mentalno zdravlje kao osrednje ili loše, što ukazuje na česte ili ozbiljne izazove.

- Visoka razina stresa i preopterećenosti:

Više od 60 % ispitanika izjavilo je da se vrlo često ili često osjećaju pod stresom, a više od polovice redovito doživljava preopterećenost povezanu s akademskim, radnim ili osobnim obvezama. Mlađi sudionici prijavili su više razine stresa.

- Mentalno i fizičko zdravlje podjednako su važni:

Gotovo tri četvrtine sudionika smatra mentalno i fizičko zdravlje jednako važnima, što odražava holističko razumijevanje opće dobrobiti.

- Sustavi podrške su neujednačeni:

Iako se mnogi mladi oslanjaju na prijatelje ili obitelj za podršku, značajna manjina izjavila je da uopće nema nikakvu podršku. Samo je trećina potražila stručnu pomoć, unatoč općenito pozitivnim iskustvima među onima koji su to učinili.

2. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DIGITALNOM DOBU

- Stigma ostaje problem na razini zajednice:

Iako se većina sudionika osobno osjeća ugodno razgovarati o mentalnom zdravlju, većina i dalje primjećuje stigmatu unutar svojih širih zajednica, koja je često povezana s kulturnim normama i starijim generacijama.

- Digitalni alati imaju potencijal, ali se ne koriste dovoljno:

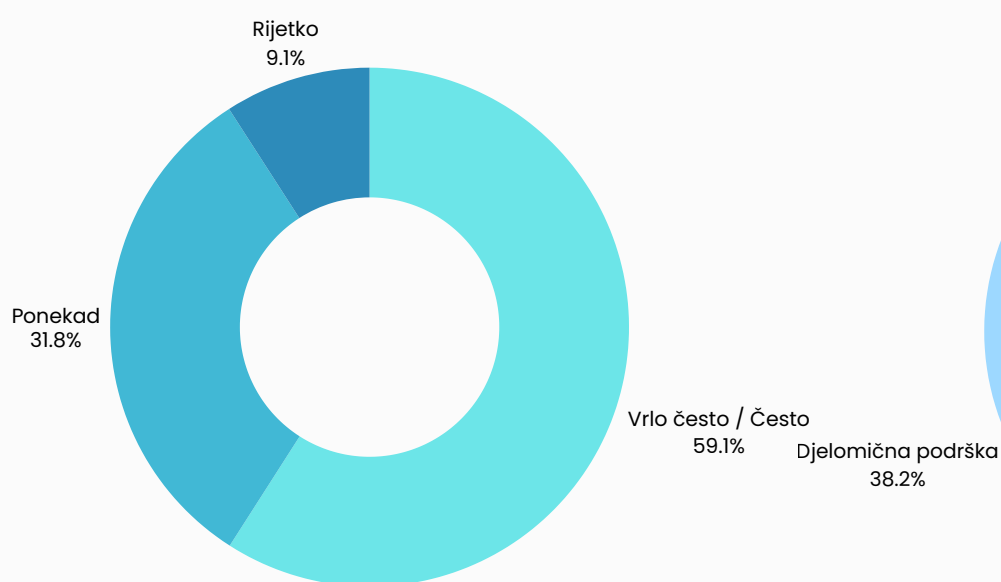
Svijest o digitalnim alatima za mentalno zdravlje relativno je visoka, no stvarna upotreba ostaje niska. Korisnici su pozitivno ocijenili alate temeljene na umjetnoj inteligenciji, posebno konverzacijske alate, ali i dalje postoje zabrinutosti u vezi s empatijom, povjerenjem i privatnošću podataka.

- Snažan interes za učenje i praktična rješenja:

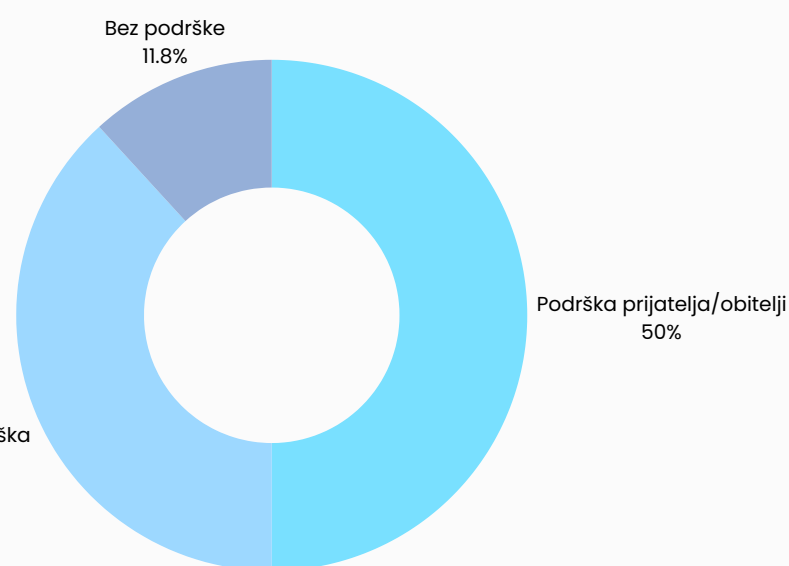
Više od 80 % sudionika izrazilo je interes za radionice usmjerene na mentalno zdravlje i digitalne alate. Najtraženija rješenja uključuju aplikacije za mentalno zdravlje, alate za praćenje raspoloženja i navika, alate za digitalno vođenje dnevnika te jasne smjernice o odgovornoj upotrebi umjetne inteligencije.

Ovi nalazi potvrđuju jasnu potrebu za preventivnim i pristupačnim pristupima usmjerenima na mlade, koji kombiniraju edukaciju o mentalnom zdravlju s odgovornim digitalnim inovacijama.

Koliko često se osjećate pod stresom?

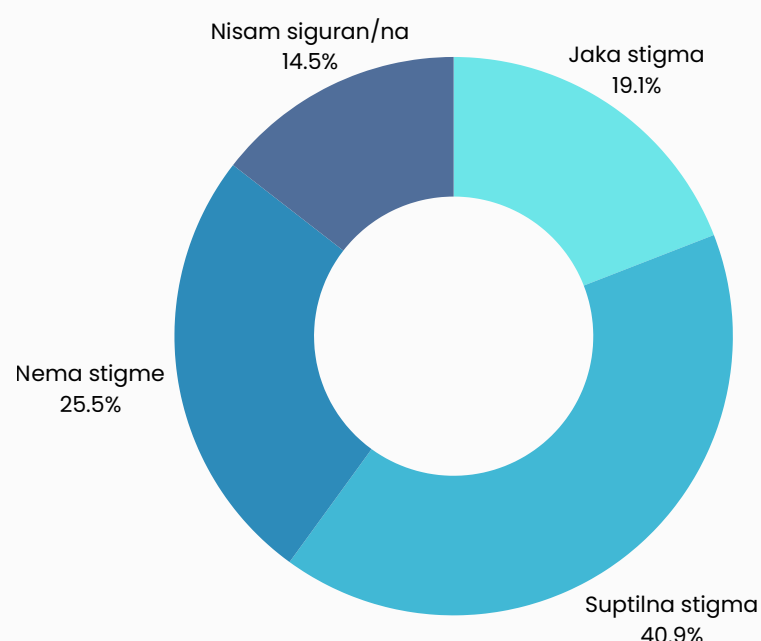


Imate li emocionalnu podršku?

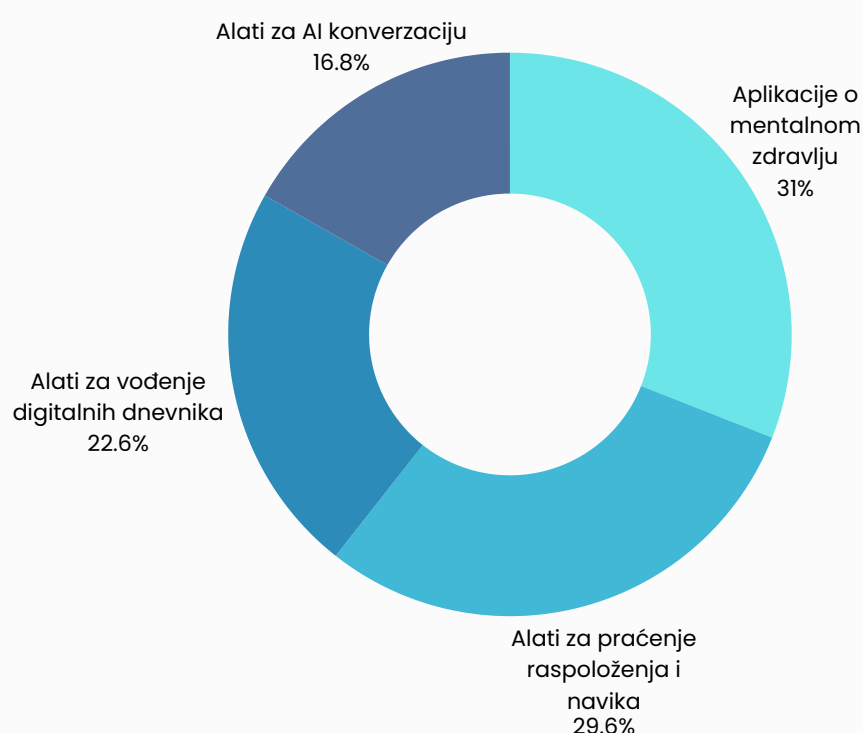


2. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U DIGITALNOM DOBU

Kako doživljavate stigmatu oko mentalnog zdravlja u svojoj zajednici?



Najtraženija digitalna rješenja



2.5 Implikacije za praksu rada s mladima

Izazovi identificirani u ovom poglavlju naglašavaju važnost prilagodbe praksi rada s mladima suvremenim stvarnostima. Osobe koje rade s mladima u jedinstvenom su položaju za rješavanje potreba vezanih uz mentalno zdravlje kroz neformalno obrazovanje, pristupe temeljene na vršnjačkoj podršci i odnose utemeljene na povjerenju.

Digitalne alate i alate temeljene na umjetnoj inteligenciji treba promatrati kao instrumente podrške, a ne kao zamjenu za ljudsku povezanost ili stručnu pomoć. Kada se promišljeno integriraju, mogu poboljšati refleksiju, emocionalnu svijest, angažman i pristup podršci, posebno za mlade ljude do kojih bi inače bilo teško doprijeti.

Ovaj priručnik temelji se na tim uvidima i nudi praktične smjernice kako osobe koje rade s mladima mogu odgovorno koristiti digitalne i AI alate za promicanje mentalnog blagostanja, poticanje otpornosti i pružanje podrške mladima u snalaženju u njihovim emocionalnim i digitalnim životima.

3. DIGITALNI I AI ALATI U RADU S MLADIMA

3.1 Što su digitalni alati za mentalno zdravlje?

Digitalni alati za mentalno zdravlje su aplikacije, platforme i internetski resursi osmišljeni za podršku emocionalnoj svijesti, upravljanju stresom, refleksiji i općem blagostanju. U kontekstu rada s mladima, ovi se alati prvenstveno koriste u preventivne i edukativne svrhe, te kao podrška, a ne za postavljanje dijagnoze ili liječenje.

Uobičajeni primjeri uključuju aplikacije za praćenje raspoloženja, digitalne dnevnike, platforme za mindfulness, alate za vršnjačku podršku i strukturirane resurse za samopomoć. Ovi alati omogućuju mladima da istražuju svoje emocije, navike i strategije suočavanja na fleksibilan i individualan način.

Njihova glavna vrijednost leži u njihovoj pristupačnosti i lako dostupnoj prirodi, budući da se mnogi alati mogu koristiti samostalno, anonimno i vlastitim tempom korisnika. To je posebno važno za mlade ljude koji možda oklijevaju potražiti profesionalnu podršku.

Unutar neformalnog obrazovanja, digitalni alati za mentalno zdravlje uvijek bi se trebali shvaćati kao komplementarni instrumenti. Oni mogu obogatiti procese učenja, potaknuti refleksiju i otvoriti razgovore, ali ne mogu zamijeniti ljudske odnose, grupnu dinamiku ili stručnu pomoć.

3.2 Kako razumjeti ulogu umjetne inteligencije u mentalnom zdravlju

Umjetna inteligencija sve se više ugrađuje u digitalne alate za mentalno zdravlje. Ovi sustavi analiziraju ono što korisnici unose i kako komuniciraju s alatom, a zatim na temelju toga nude odgovore, prijedloge ili ih usmjeravaju na dublje promišljanje.

U radu s mladima, umjetna inteligencija najčešće se koristi za:

- vođeno promišljanje (refleksiju) i pisanje dnevnika
- alate za razgovor i podršku (poput chatbotova)
- predlaganje aktivnosti za brigu o sebi
- osnovno prepoznavanje obrazaca raspoloženja i emocija

Alati koji koriste umjetnu inteligenciju brzi su, anonimni i pružaju siguran prostor za promišljanje bez straha od osude. Nekim mladima to znatno olakšava izražavanje misli i osjećaja koje im je možda još uvijek previše neugodno podijeliti s drugim ljudima.

Međutim, umjetna inteligencija ne posjeduje emocionalno razumijevanje, empatiju ni stručnu prosudbu. Njezini se odgovori temelje na algoritmima i uzorcima podataka, a ne na ljudskom iskustvu. Zbog toga je alate umjetne inteligencije nužno jasno predstaviti kao pomoćna i edukativna sredstva, a ne kao terapijska rješenja ili izvore autoriteta.

3. DIGITALNI I AI ALATI U RADU S MLADIMA

3.3 Prednosti i ograničenja digitalnih i AI alata

Uz odgovorno korištenje, digitalni alati i alati umjetne inteligencije mogu donijeti brojne prednosti u praksi rada s mladima. Istodobno, ti alati imaju jasna ograničenja kojih moramo biti svjesni i koja je nužno prepoznati.

Ključne prednosti:

Jednostavan i lako dostupan pristup podršci i informacijama

Veći angažman zahvaljujući poznatim digitalnim formatima

Poticanje samorefleksije i emocionalne osviještenosti

Fleksibilnost za individualni, grupni ili kombinirani način rada

Dodatna podrška u facilitaciji, evaluaciji i pružanju povratnih
informacija

Ključna ograničenja:

Rizik od pretjeranog oslanjanja na digitalne alate umjesto
na ljudsku podršku

Nedostatak emocionalne dubine i istinske empatije

Mogućnost pogrešnog tumačenja sadržaja bez odgovarajućeg
usmjeravanja

Nejednak pristup uređajima, internetu i digitalnim vještinama

Prepoznavanje i prednosti i ograničenja ključno je kako bismo osigurali realno i odgovorno korištenje digitalnih alata u radu s mladima.

3. DIGITALNI I AI ALATI U RADU S MLADIMA

3.4 Etička i sigurnosna načela

Etično korištenje digitalnih i AI alata temeljna je odgovornost u radu s mladima, osobito kada je riječ o osjetljivim temama poput mentalnog zdravlja.

Rad u praksi trebao bi se voditi sljedećim načelima:

- Transparentnost: mladi moraju razumjeti čemu alat služi, kako funkcionira te koja su njegova ograničenja
- Dobrovoljno sudjelovanje: korištenje digitalnih alata uvijek bi trebalo biti stvar izbora
- Jasne granice: alati se ne smiju koristiti kao zamjena za stručnu pomoć u području mentalnog zdravlja
- Zaštita i sigurnost: digitalni se alati nikada ne bi smjeli koristiti u kriznim situacijama
- Nepatologizirajući pristup: alati bi trebali služiti kao podrška dobrobiti mladih, bez etiketiranja ili postavljanja dijagnoza

Osobe koje rade s mladima imaju ključnu ulogu u postavljanju etičkih okvira, objašnjavanju rizika i prednosti te osiguravanju da se digitalni alati koriste na način koji poštuje autonomiju, dostojanstvo i emocionalnu sigurnost.

3.5 Zaštita podataka, privatnost i GDPR

Digitalni alati za mentalno zdravlje često podrazumijevaju prikupljanje osobnih podataka te podataka o ponašanju i emocijama. Zbog toga su zaštita podataka i privatnost od iznimne važnosti u kontekstu rada s mladima.

Prilikom odabira i korištenja alata, osobe koje rade s mladima i organizacije trebaju osigurati sljedeće:

- alati su usklađeni sa zahtjevima GDPR-a
- prikupljanje podataka ograničeno je samo na ono što je strogo nužno
- politike privatnosti su transparentne i razumljive
- mladi su obaviješteni o tome kako se njihovi podaci pohranjuju i koriste
- kad god je to moguće, prednost se daje anonimnim opcijama ili onima koje zahtijevaju minimalnu količinu podataka

Organizacije za mlade trebale bi izbjegavati alate koji nemaju jasne standarde privatnosti, koji prikupljaju prekomjerne količine podataka ili pružaju nedovoljno informacija o njihovoj obradi. Zaštita podataka mladih nije samo zakonska obveza, već i pitanje povjerenja, etike i odgovorne prakse.

4. ODGOVORAN ODABIR I KORIŠTENJE ALATA

4.1 Kriteriji za odabir sigurnih i pouzdanih alata

Odabir odgovarajućih digitalnih alata i alata umjetne inteligencije ključan je korak u odgovornoj praksi rada s mladima. Nisu svi alati koji se na tržištu predstavljaju kao rješenja za „mentalno zdravlje” prikladni za korištenje s mladima u kontekstu neformalnog obrazovanja.

Prilikom odabira alata, osobe koje rade s mladima i organizacije trebale bi uzeti u obzir sljedeće kriterije:

Svrha i opseg primjene	Alat bi trebao imati jasno definiranu svrhu te biti prikladan za preventivnu i edukativnu upotrebu ili pružanje podrške, a ne za postavljanje dijagnoza ili liječenje.
Transparentnost	Alat bi trebao pružati jasne informacije o tome kako funkcionira, tko ga je razvio te kakvu vrstu podrške nudi.
Znanstvena utemeljenost i vjerodostojnost	Prednost bi trebalo dati alatima koji se temelje na priznatim psihološkim pristupima ili su razvijeni u suradnji sa stručnjacima, bez iznošenja neprovjerenih tvrdnji.
Pristupačnost	Alati bi trebali biti jednostavni za korištenje, inkluzivni, dostupni na uobičajenim platformama te, gdje god je to moguće, besplatni ili cjenovno pristupačni.
Zaštita podataka i privatnost	Alati moraju biti usklađeni sa zahtjevima GDPR-a i ne smiju nepotrebno prikupljati osjetljive podatke.

4. ODGOVORAN ODABIR I KORIŠTENJE ALATA

4.2 Uloga osobe koja radi s mladima

Uloga osobe koja radi s mladima ključna je za odgovorno korištenje digitalnih alata i alata umjetne inteligencije. Tehnologija sama po sebi ne stvara učinak; to čine facilitacija, kontekst i međuljudski odnosi.



Osobe koje rade s mladima ujedno služe i kao uzori zdravog digitalnog ponašanja. Pokazujući uravnoteženu i osviještenu uporabu tehnologije, pomažu mladima razviti realne i održive digitalne navike.

Umjesto da djeluju kao tehnički stručnjaci, osobe koje rade s mladima imaju ulogu facilitatora, vodiča i etičkog uporišta, vodeći računa o tome da alati budu u službi potreba i dobrobiti mladih.

4. ODGOVORAN ODABIR I KORIŠTENJE ALATA

4.3 Kada i kako uputiti na stručnu pomoć

Osobe koje rade s mladima nisu stručnjaci za mentalno zdravlje, a digitalni alati ne mogu zamijeniti profesionalnu skrb. Stoga je prepoznavanje trenutka kada mladu osobu treba uputiti na traženje stručne pomoći ključna odgovornost.

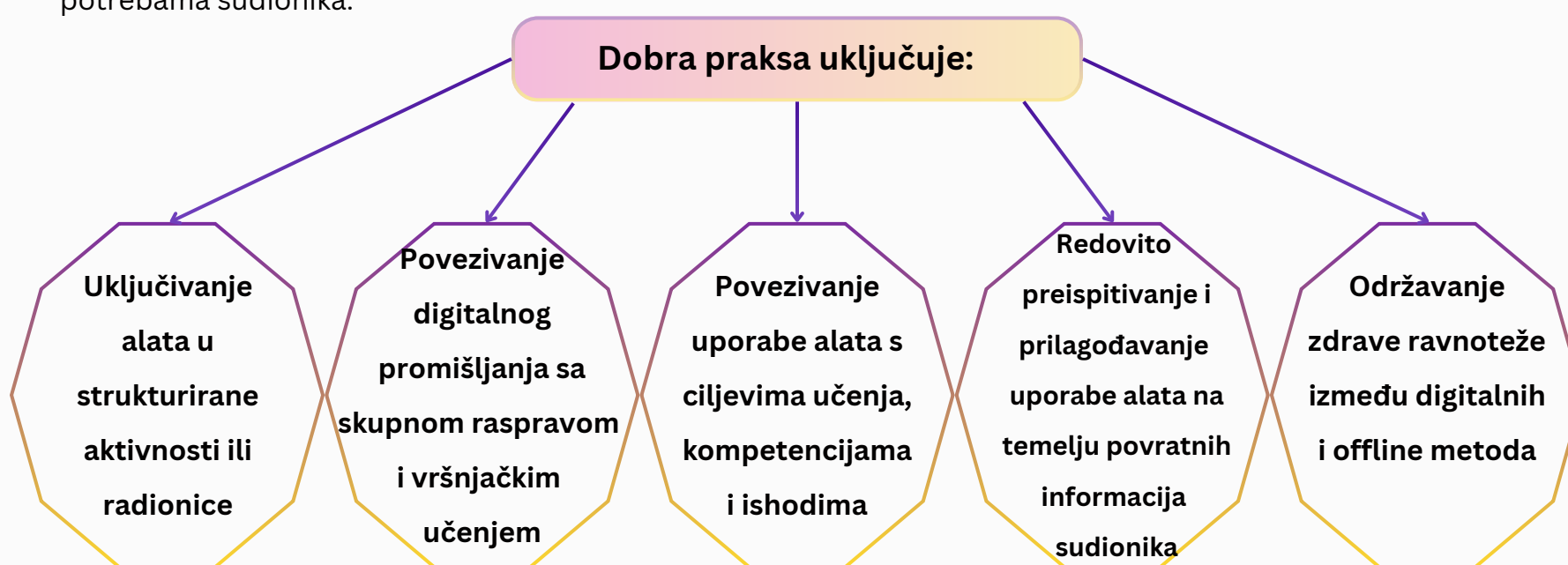
O upućivanju treba razmisliti kada:

- mlada osoba iskazuje dugotrajnu uznemirenost ili emocionalnu patnju
- postoje znakovi samoozljeđivanja, suicidalnih misli ili ozbiljne anksioznosti
- digitalni alati izazivaju snažne emocionalne reakcije ili uznemirenost
- mlada osoba izričito zatraži stručnu podršku

Upućivanju treba pristupiti osjetljivo i s poštovanjem. Osobe koje rade s mladima trebaju jasno objasniti razloge za upućivanje, izbjegavati osuđivanje i, kad god je to moguće, uključiti mladu osobu u donošenje odluka. Poznavanje lokalnih službi podrške, telefonskih linija za pomoć i načina upućivanja omogućuje osobama koje rade s mladima da reagiraju pravodobno i odgovorno kada je potrebna stručna intervencija.

4.4 Odgovorna integracija u praksu rada s mladima

Odgovorna uporaba digitalnih i AI alata zahtijeva promišljenu i svrhovitu integraciju u šire ciljeve rada s mladima. Takve alate ne treba uvoditi kao izdvojene elemente, nego ih uskladiti s ciljevima učenja i potrebama sudionika.



Kada su promišljeno integrirani, digitalni alati i alati umjetne inteligencije mogu osnažiti praksu rada s mladima, poduprijeti mentalnu dobrobit te pomoći mladima da se s više samopouzdanja i osviještenosti snalaze i u svojem emocionalnom i u digitalnom životu.

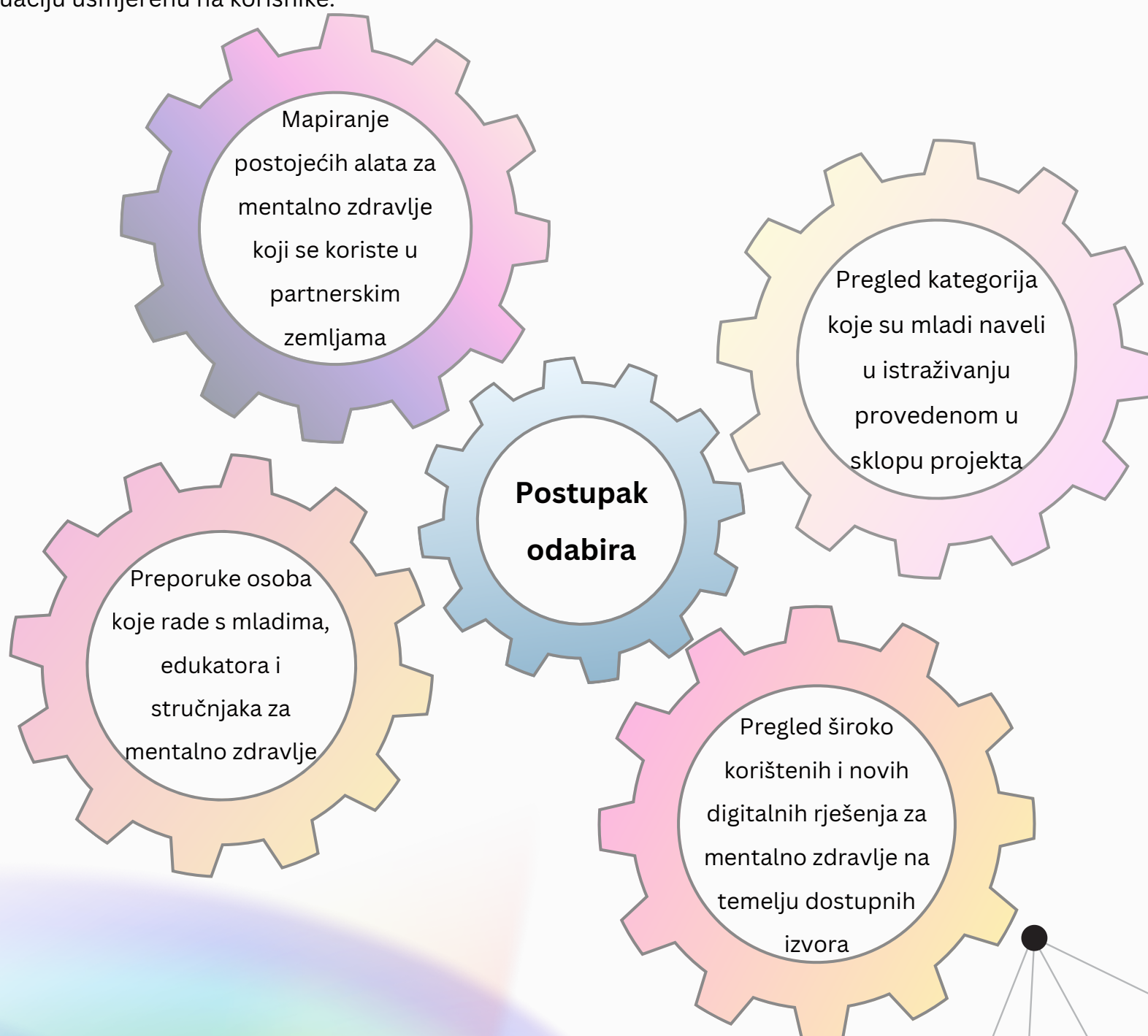
5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

5.1 Svrha ovog poglavlja

Alati obuhvaćeni ovim poglavljem nisu teorijski primjeri, nego praktično vrednovani resursi ispitani kroz istraživanje, stručnost partnera i povratne informacije mladih. Svaki je alat predstavljen u standardiziranom i usporedivom formatu, što čitateljima omogućuje da brzo razumiju njegovu svrhu, mogućnosti primjene u radu s mladima i ključna pitanja na koja treba obratiti pozornost. Osobe koje rade s mladima potiče se da uporabu alata prilagode svojem specifičnom kontekstu, politikama organizacija i okvirima zaštite i sigurnosti.

5.2 Metodologija: Odabir i testiranje alata

Digitalni i AI alati predstavljeni u ovom poglavlju odabrani su i analizirani u sklopu istraživačke i testne faze projekta HEARTS. Metodologija je obuhvatila analizu dostupne literature i izvora, stručnost partnera te evaluaciju usmjerenu na korisnike.



5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Kriteriji vrednovanja

Svi su alati procijenjeni pomoću zajedničkog okvira za vrednovanje koji su osmislili partneri na projektu.

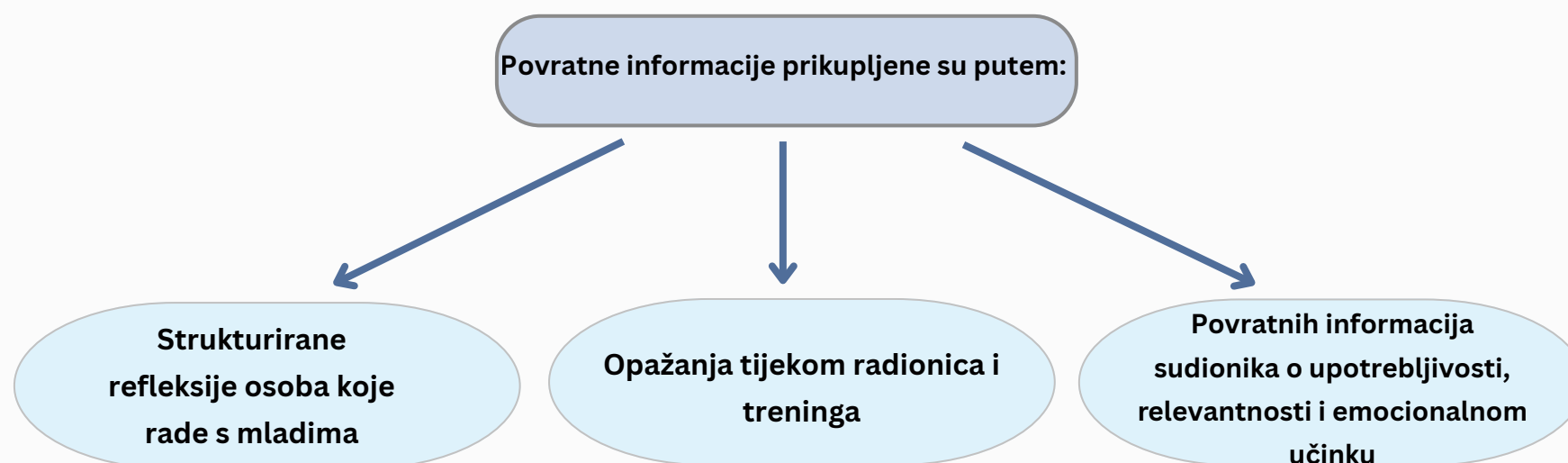
Osnovni su kriteriji uključivali:



5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Način testiranja

Projektni partneri testirali su alate te su ih, tamo gdje je to bilo prikladno, predstavili mladima u kontroliranom i vođenom okruženju.



5.3 Testirani digitalni i AI alati

Testirani alati predstavljeni su prema sljedećim kategorijama:

5.3.1 Alati za samopomoć utemeljeni na mindfulnessu i KBT-u – Digitalni alati usmjereni na smanjenje stresa, emocionalnu regulaciju i kognitivne strategije.

5.3.2 Alati za praćenje raspoloženja i navika – Aplikacije koje podržavaju emocionalnu svjesnost, stvaranje rutina i promišljanje o sebi (samorefleksiju).

5.3.3 Sustavi za preporuke i brigu o sebi – Alati koji nude personalizirane prijedloge za aktivnosti usmjerene na osobnu dobrobit (well-being) i prakse brige o sebi.

5.3.4 Digitalne platforme za vršnjačku podršku – Platforme koje omogućuju strukturiranu interakciju među vršnjacima i moderiranu podršku.

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

5.3.1 Alati za samopomoć temeljeni na mindfulnessu i KBT-u

Pregled kategorije

Alati za samopomoć temeljeni na mindfulnessu (usredotočenoj svjesnosti) i KBT-u usmjereni su na regulaciju emocija, smanjenje stresa i kognitivno restrukturiranje kroz vođene vježbe, refleksije i strukturirane module učenja. Ovi se alati temelje na psihološkim pristupima kao što su kognitivno-bihevioralna terapija (KBT), terapija prihvaćanjem i posvećenošću (ACT) te prakse utemeljene na mindfulnessu.

U kontekstu rada s mladima, alati iz ove kategorije posebno su korisni za:

- predstavljanje osnovnih koncepata mentalnog zdravlja na pristupačan način
- poticanje individualne refleksije i samosvijesti
- modeliranje strategija suočavanja s problemima utemeljenih na dokazima
- nadopunjavanje radionica o upravljanju stresom i emocionalnoj pismenosti

Ovi alati nisu terapijske intervencije, već edukativni i potporni resursi koji zahtijevaju jasno definiranje okvira i pažljivo vođenje (facilitaciju).

Sažetak: Primjenjivost u radu s mladima

**Alati iz ove kategorije
najprikladniji su za:**

- upoznavanje s osnovnim strategijama suočavanja i regulacije
- poticanje strukturirane refleksije
- prikazivanje kako pristupi utemeljeni na dokazima izgledaju u digitalnom okruženju
- osnaživanje osoba koje rade s mladima za vođenje i obradu tema o mentalnom zdravlju

**Za maksimalnu sigurnost
i učinak potrebno je:**

- unaprijed pažljivo odabrati i pripremiti sadržaj
- jasno predstaviti alate isključivo kao edukativne resurse
- osigurati kratko vrijeme za refleksiju nakon svake vježbe
- nikada ne predstavljati ove alate kao zamjenu za stručnu psihološku pomoć

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Insight Timer

Insight Timer je velika mindfulness platforma koja nudi vođene meditacije, vježbe disanja, audiozapise za opuštanje i sadržaje usmjerene na poboljšanje sna. Njezina vrijednost u radu s mladima leži u fleksibilnosti: možete je koristiti za kratko "uzemljenje" (od 2 do 5 minuta) na početku susreta, za dulje vježbe tijekom radionica o upravljanju stresom ili kao opcionalnu praksu brige o sebi između susreta.

Budući da platforma sadrži širok raspon sadržaja brojnih autora, osoba koja radi s mladima trebala bi unaprijed odabrati audiozapise koji odgovaraju ciljevima radionice te izbjegavati sadržaje koji djeluju previše duhovno, pseudoznanstveno ili su emocionalno prezahtjevni za grupu.

Primjeri praktične primjene u radu s mladima:

- Uvodna rutina: dvominutna vježba disanja prije grupne rasprave.
- Uvježbavanje vještina: kratko "skeniranje tijela" nakon radionice o prepoznavanju znakova stresa.
- Između susreta: neobavezan zadatak "isprobaj jednu vježbu i zabilježi svoja razmišljanja" (refleksija).
- Briga o sebi za voditelje: osobe koje rade s mladima koriste aplikaciju kako bi vlastitim primjerom modelirale zdrave navike suočavanja sa stresom.



Karakteristike

Platforma	Android / iOS / Web
Osnovne funkcije	Vođene meditacije, vježbe disanja, zvukovi za opuštanje, regulacija sna
Najbolja primjena	Kratke vođene vježbe + strukturirana refleksija u grupi
Predloženi format	2–7 minuta vježbe + 5 minuta debriefinga ("Što se promijenilo?")
Dobna prikladnost	Prikladno za 16+; prilagoditi jezik i duljinu za mlađe skupine
Trošak	Freemium (besplatna osnovna verzija; premium se naplaćuje)
Dostupnost offline	Neki sadržaji mogu biti dostupni offline ovisno o uređaju/postavkama
Jezik	Engleski (sadržaj varira ovisno o tvorcu; provjeriti dostupnost)
Podaci i privatnost	Niska osjetljivost podataka u osnovnoj uporabi
Ključne snage	Ogromna zbirka sadržaja; jednostavan ulazak; fleksibilnost
Ključna ograničenja	Kvaliteta sadržaja varira; zahtijeva usmjeravanje od strane facilitatora
Prikladno za rad s mladima	Srednje–Visoko (najbolje koristiti uz facilitatora)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Wysa (podrжан AI-jem)

Wysa je chatbot podrжан umjetnom inteligencijom, osmišljen da vodi korisnike kroz strukturiranu refleksiju, KBT-pristupe i vježbe suočavanja. U radu s mladima, Wysa je vrijedna više kao alat za učenje i raspravu nego kao “rješenje”: pomaže mladima i osobama koje rade s njima istražiti kako AI komunicira emotivnim jezikom, što AI može ponuditi i gdje su ograničenja.

Također se može koristiti za vođenu pojedinačnu refleksiju u kontroliranom okruženju, ali treba jasno naglasiti da AI nije profesionalac, ne može potpuno razumjeti kontekst i ne bi se smjela koristiti u kriznim situacijama.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri)

- Radionica AI pismenosti: usporedba odgovora AI-ja s odgovorima vršnjaka
- Refleksija: “Koja su pitanja koja je Wysa postavila? Što je bilo korisno, a što nije?”
- Etička rasprava: privatnost, granice, ovisnost, povjerenje i sigurnost



Karakteristike

Platforma	Android / iOS / Web
Osnovne funkcije	Refleksija uz AI chat, KBT poticaji, suočavanje sa stresom, podrška raspoloženju
Najbolja primjena	Demonstracija + kritičko promišljanje; radionice o AI pismenosti
Predloženi format	10 min demonstracije + 15–20 min vođene rasprave + sigurnosne napomene
Dobna prikladnost	Preporučljivo za dob 16+; potrebno snažnije stručno vodstvo za mlađe sudionike
Trošak	Freemium model (osnovno besplatno, neke značajke dostupne samo uz plaćanje)
Dostupnost offline	Srednje
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Tretirati kao osjetljiv kontekst; jasno objasniti ograničenja privatnosti
Ključne snage	Strukturirani upiti; interaktivno; dobra polazišna točka za raspravu o AI
Ključna ograničenja	Može djelovati "generički"; ograničena emocionalna dubina; naplata sadržaja; nije zamjena za stručnu podršku
Prikladno za rad s mladima	Srednja učinkovitost (visoka uz stručno vođenje i jasne granice)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

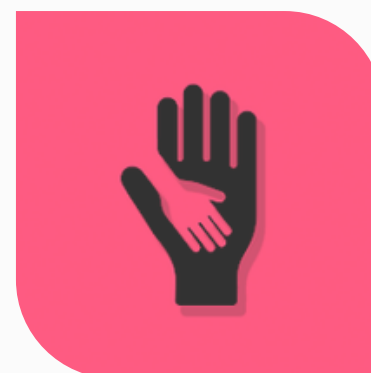
Alat: What's Up?

What's Up? je aplikacija za samopomoć temeljena na KBT principima koja nudi praktične alate poput dnevnika misli, tehnika uzemljenja i strategija suočavanja sa stresom. Iako vizualno nije spektakularna, može biti iznimno korisna za podučavanje osnovnih KBT koncepata na jednostavan i strukturiran način (npr. prepoznavanje misli, preispitivanje kognitivnih distorzija, vježbanje tehnika uzemljenja).

U radu s mladima najbolje funkcionira kada osoba koja radi s mladima koristi sadržaj kao pomoćni alat u edukaciji, a ne kao nešto što mladi "moraju koristiti" isključivo samostalno. Posebno je prikladna za mentorski rad i manje grupe u kojima sudionici mogu raspravljati o onome što su naučili.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- KBT mini-lekcija: "misli – osjećaji – ponašanje" uz primjer iz aplikacije
- Vježbe uzemljenja: korištenje alata iz aplikacije nakon teške i zahtjevne diskusije
- Mentorstvo: pružanje podrške sudioniku u izgradnji osobnog seta alata za suočavanje sa stresom i teškim emocijama



Karakteristike

Platforma	Android / iOS
Osnovne funkcije	KBT alati, dnevnik misli, vježbe uzemljenja, strategije suočavanja sa stresom
Najbolja primjena	Podučavanje osnova KBT-a; mentorstvo; vođena individualna refleksija
Predloženi format	10 min podučavanja + 10 min vježbe + 10 min refleksije
Dobna prikladnost	Najbolje za dob 16+ (tekstualni sadržaj; zahtijeva pažnju i sklonost čitanju)
Trošak	Besplatno (može ovisiti o trgovini/regiji; provjeriti dostupnost na lokalnoj razini)
Dostupnost offline	Često se može koristiti offline nakon instalacije (ovisno o značajkama alata)
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Nizak do srednji rizik; izbjegavati unos izrazito osjetljivih osobnih podataka
Ključne snage	Jasna KBT struktura; praktične vježbe; lako za početno korištenje
Ključna ograničenja	Puno teksta; vizualno manje privlačno; nije dizajnirano za grupni rad
Prikladno za rad s mladima	Srednja učinkovitost (visoka vrijednost uz stručno vodstvo)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: myCompass

myCompass je strukturirani online program samopomoći temeljen na KBT principima, razvijen u akademskom okruženju. Sadrži module i elemente samoprocjene, što ga čini posebno korisnim kao ogledni primjer dizajna utemeljenog na dokazima, ali i kao resurs za učenje za osobe koje rade s mladima te edukatore.

Za izravan rad s mladima najprikladniji je za starije od 18 godina i za situacije u kojima osoba koja radi s mladima može osigurati strukturirano praćenje i promišljanje (refleksiju). Bez stručnog vodstva program može djelovati zahtjevno zbog velike količine teksta i formata koji traži samostalan rad.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Edukacija stručnjaka: osobe koje rade s mladima istražuju strukturu KBT programa
- Mjerilo kvalitete: usporedba značajki dizajna s drugim alatima
- Dodatni resurs: za starije sudionike koji preferiraju strukturirano učenje



Karakteristike

Platforma	Web
Osnovne funkcije	KBT moduli, strukturirano učenje, samoprocjene, personalizirane povratne informacije
Najbolja primjena	Edukacija stručnjaka; mjerilo kvalitete za strukture utemeljene na dokazima
Predloženi format	Korištenje kao teorijske osnove + rasprava u edukacijskom okruženju
Dobna prikladnost	Najbolje za dob 18+; može biti zahtjevno za mlađe korisnike
Trošak	Besplatno (provjeriti regionalnu dostupnost)
Dostupno offline	Pristup putem weba; zahtijeva kontinuiranu pažnju i samomotivaciju
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Srednji rizik (u kontekstu samoprocjene); primijeniti oprez u skladu s GDPR-om
Ključne snage	Struktura utemeljena na dokazima; jasni moduli; vjerodostojnost
Ključna ograničenja	Dostupno samo putem weba; puno teksta; nije namijenjeno za brzu upotrebu na radionicama
Prikladno za rad s mladima	Niska do srednja učinkovitost (vrlo korisno za edukatore, manje za mlađe grupe)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

5.3.2 Alati za praćenje raspoloženja i navika

Pregled kategorije

Alati za praćenje raspoloženja i navika pružaju podršku mladima u dugoročnom promatranju, imenovanju i razumijevanju njihovih emocija, ponašanja i svakodnevnih obrazaca. Umjesto davanja izravnih savjeta, ovi su alati usmjereni na samopraćenje i promišljanje (refleksiju), pomažući korisnicima da prepoznaju povezanost između raspoloženja, navika, rutina i vanjskih čimbenika.

U kontekstu rada s mladima, ova je kategorija posebno vrijedna za:

- jačanje emocionalne pismenosti
- uvođenje koncepta promišljanja o sebi (refleksije) bez osuđivanja
- podršku pri postavljanju ciljeva i osvježavanju navika
- promišljanje o promjenama prije i nakon radionica ili programa.

Ove bi alate trebalo koristiti kao pomoć pri promišljanju, a ne kao dijagnostičke instrumente. Osobe koje rade s mladima imaju ključnu ulogu za pomoć mladima da obrasce protumače na siguran i konstruktivan način.

Sažetak: Primjenjivost u radu s mladima

Alati iz ove kategorije najprikladniji su za:

- imenovanje i prepoznavanje emocija
- uočavanje obrazaca ponašanja
- promišljanje o promjenama tijekom vremena
- povezivanje svakodnevnih navika s općom dobrobiti

Za maksimalnu sigurnost i učinak potrebno je:

- vremenski ograničiti praćenje
- izbjegavati tumačenje podataka kao dijagnoze
- uvijek uključiti promišljanje (refleksiju) i raspravu
- dati prioritet privatnosti i emocionalnoj sigurnosti

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Daylio

Daylio je aplikacija za praćenje raspoloženja i aktivnosti koja korisnicima omogućuje bilježenje vlastitih osjećaja i dnevnih aktivnosti pomoću ikona i kratkih oznaka, umjesto pisanog teksta. Ovaj vizualni i pojednostavljeni pristup čini praćenje emocija pristupačnim mladima koji možda imaju poteškoća s verbalnim izražavanjem ili pisanom refleksijom.

U radu s mladima, Daylio je posebno učinkovit kao početni alat za osvještavanje emocija, jer potiče promatranje i promišljanje bez emocionalnog pritiska ili potrebe za otkrivanjem intime.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Vježba osvještavanja emocija: sudionici prate svoje raspoloženje 3–7 dana i promišljaju o uočenim obrascima
- Evaluacija programa: usporedba trendova raspoloženja na početku i na kraju ciklusa aktivnosti
- Rasprava o navikama: kako san, fizička aktivnost ili društvene interakcije utječu na raspoloženje
- Neverbalno promišljanje (refleksija): korištenje ikona kao temelja za grupnu raspravu



Karakteristike

Platforma	Mobilna aplikacija za Android i iOS
Osnovne funkcije	Vizualno praćenje raspoloženja, bilježenje aktivnosti, automatska statistika
Najbolja primjena	Osvještavanje emocija, refleksija, rasprava o povezanosti navika i raspoloženja
Predloženi format	Uvodno objašnjenje + 3–7 dana praćenja + vođeno grupno promišljanje
Dobna prikladnost	Prikladno za dob 16+ uz jasne upute i objašnjenje svrhe
Trošak	Freemium (osnovno praćenje je besplatno; napredni uvidi dostupni uz plaćanje)
Dostupnost offline	Pametni telefon; osnovna digitalna pismenost; opcionalna izrada korisničkog računa
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Srednji rizik; izbjegavati unos detaljnih osobnih bilješki; provjeriti pravila privatnosti
Ključne snage	Vrlo jednostavno, vizualno jasno, lako za početno korištenje, ugodno za početnike
Ključna ograničenja	Ograničena emocionalna dubina; neke analitičke značajke dostupne samo uz plaćanje
Prikladno za rad s mladima	Visoka učinkovitost (posebno za prvo iskustvo promišljanja/refleksije)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Moodfit

Moodfit kombinira praćenje raspoloženja s praćenjem navika i načina života, omogućujući korisnicima da istraže kako čimbenici poput sna, tjelesne aktivnosti, osjećaja zahvalnosti i svakodnevnih rutina utječu na emocionalnu dobrobit. Alat promiče holističko razumijevanje mentalnog zdravlja, umjesto da se usredotočuje isključivo na emocije.

U radu s mladima, Moodfit je najkorisniji kada je cilj pomoći mladima da prepoznaju kako je opća dobrobit oblikovana nizom međusobno povezanih ponašanja, a ne samo pojedinačnim emocionalnim stanjima.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Radionica o holističkoj dobrobiti: promišljanje o tome kako svakodnevne navike utječu na raspoloženje
- Aktivnost postavljanja ciljeva: odabir jedne navike za promatranje i refleksiju
- Demonstracija za edukatore: prikaz strukturiranih pristupa samopraćenju
- Krićka rasprava: razgovor o društvenom pritisku da se "optimizira" samoga sebe



Karakteristike

Platforma	Mobilna aplikacija za Android i iOS
Osnovne funkcije	Praćenje raspoloženja u kombinaciji s praćenjem navika i načina života
Najbolja primjena	Holistićka dobrobit, osvještavanje navika, povezanost načina života i raspoloženja
Predloženi format	Vođena demonstracija, individualno praćenje + strukturirana rasprava
Dobna prikladnost	Najprikladnije za dob 16+ zbog složenosti i kolićine unosa podataka
Trošak	Freemium model (napredne znaćajke dostupne uz plaćanje)
Dostupnost offline	Pametni telefon; spremnost na redovit unos razlićitih podataka
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Srednji rizik; postavke dijeljenja podataka treba pregledati zajedno sa sudionicima
Ključne snage	Višedimenzionalni pogled na dobrobit; edukativna vrijednost
Ključna ogranićenja	Može djelovati složeno ili preplavljujuće bez stručnog vodstva
Prikladno za rad s mladima	Srednja učinkovitost (veća uz stručno vodstvo)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Reflectly

Reflectly kombinira praćenje raspoloženja s poticajima za vođenje dnevnika podržanim umjetnom inteligencijom (AI), koji korisnike vode kroz svakodnevno emocionalno promišljanje. Postavljanjem strukturiranih pitanja, aplikacija potiče dublje emocionalno izražavanje i narativno promišljanje.

U radu s mladima, Reflectly može biti vrlo koristan za aktivnosti vođenog pisanja dnevnika, no zahtijeva postavljanje jasnih granica zbog emocionalne dubine, sudjelovanja AI i osjetljivosti podataka.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Vođena sesija pisanja dnevnika: promišljanje o emocijama nakon grupne aktivnosti
- Radionica o AI pismenosti: kako AI poticaji oblikuju emocionalne narative (priče)
- Rasprava o digitalnoj dobrobiti: prednosti i rizici svakodnevnog praćenja emocija
- Završna refleksija: pisanje dnevnika nakon kojeg slijedi grupni osvrt



Karakteristike

Platforma	Mobilna aplikacija za Android i iOS
Osnovne funkcije	Praćenje raspoloženja u kombinaciji s AI poticajima za vođenje dnevnika
Najbolja primjena	Strukturirana refleksija, radionice pisanja dnevnika, aktivnosti o AI pismenosti
Predloženi format	Vremenski ograničeno pisanje dnevnika + vođeni osvrt + podsjetnik na privatnost
Dobna prikladnost	Preporučljivo za dob 16+ zbog emocionalne dubine
Trošak	Freemium model (većina značajki dostupna samo uz plaćanje)
Dostupnost offline	Pametni telefon; spremnost na pismeno emocionalno promišljanje
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Visoka osjetljivost; jasno objašnjenje korištenja podataka i postavljanje granica
Ključne snage	Privlačan dizajn; vođeno emocionalno promišljanje; dobar pokretač rasprave
Ključna ograničenja	Naplata sadržaja; emocionalni intenzitet; zabrinutost oko privatnosti
Prikladno za rad s mladima	Srednja učinkovitost (koristiti uz oprez)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: eMoods

eMoods je strukturirani alat za praćenje raspoloženja, izvorno osmišljen za dugoročno praćenje emocija. Daje prednost sustavnom unosu podataka u odnosu na ekspresivno promišljanje (refleksiju).

U radu s mladima, eMoods se najbolje koristi kao alat za demonstraciju i kritičko promišljanje, pomažući sudionicima da razumiju različite pristupe praćenju i rasprave o potencijalnim rizicima pretjeranog praćenja emocija.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Demonstracija za edukatore: usporedba kliničkih aplikacija s onima koje su prilagođene mladima
- Etička rasprava: kada praćenje podržava opću dobrobit, a kada ne
- Vježba kritičkog mišljenja: ograničenja samopromatranja temeljenog na podacima



Karakteristike

Platforma	Mobilna aplikacija za Android i iOS
Osnovne funkcije	Strukturirano dugoročno praćenje raspoloženja uz sustavne dnevne unose
Najbolja primjena	Demonstracija za edukatore, etičke i kritičke rasprave
Predloženi format	Demonstracija alata → kritička rasprava o ograničenjima praćenja
Dobna prikladnost	Preporučljivo za dob 18+
Trošak	Besplatno / Premium (plaćena verzija)
Dostupnost offline	Pametni telefon; spremnost na redovit unos podataka
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Srednji do visoki rizik; izbjegavati korištenje s ranjivim skupinama
Ključne snage	Jasna struktura; dugoročni pregled obrazaca raspoloženja
Ključna ograničenja	Klinički ton; niska razina angažmana za mlađe sudionike
Prikladno za rad s mladima	Niska do srednja učinkovitost (korištenje na razini edukatora)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

5.3.3 Sustavi za preporuke i brigu o sebi

Pregled kategorije

Sustavi za preporuke i brigu o sebi digitalni su alati koji potiču emocionalnu svjesnost, promišljanje o sebi (refleksiju) i svakodnevne prakse za opću dobrobit kroz strukturirane provjere raspoloženja, poticaje i predložene aktivnosti. Umjesto usredotočenosti na praćenje simptoma ili vježbe nalik terapiji, ovi alati podržavaju preventivnu edukaciju o mentalnom zdravlju pomažući korisnicima da imenuju emocije, promišljaju o iskustvima i usvoje male, namjerne aktivnosti brige o sebi.

U sklopu projekta HEARTS, alati u ovoj kategoriji prepoznati su kao posebno relevantni za:

- uvođenje konceptata emocionalne pismenosti i brige o sebi u radu s mladima
- podršku kratkim, strukturiranim trenucima promišljanja (refleksije)
- pokretanje rasprave o tome kako digitalni sustavi usmjeravaju ponašanje i izbore
- modeliranje lako dostupnih, nekliničkih pristupa općoj dobrobiti.

Ovi su alati najučinkovitiji kada se koriste kao edukativni resursi i resursi za promišljanje, integrirani u vođene aktivnosti.

Sažetak: Primjenjivost u radu s mladima

Alati iz ove kategorije najprikladniji su za:

- jačanje emocionalne pismenosti
- poticanje promišljenih praksi (refleksije) brige o sebi
- pokretanje rasprava o digitalnom usmjeravanju i autonomiji
- modeliranje preventivne, nekliničke podrške mentalnom zdravlju

Za maksimalnu sigurnost i učinak potrebno je:

- koristiti selektivno i vremenski ograničeno
- integrirati u vođenu refleksiju
- jasno predstaviti kao edukativni resurs

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

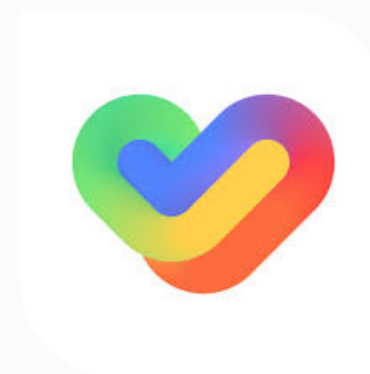
Alat: How We Feel

How We Feel je aplikacija za osvještavanje emocija i refleksiju o sebi koju je razvio projekt How We Feel u suradnji s Centrom za emocionalnu inteligenciju Sveučilišta Yale, temeljena na RULER okviru. Aplikacija korisnicima omogućuje brzo prepoznavanje i imenovanje emocija pomoću vizualnog "mjerača raspoloženja" te pruža kratke, poticajne upite i vježbe.

U istraživačkoj fazi projekta HEARTS, How We Feel prepoznat je kao snažan edukativni alat za emocionalnu pismenost, posebno prikladan za aktivnosti otvaranja ili zatvaranja radionica s mladima. Njegova snaga leži u tome što pomaže mladima da točno imenuju emocije bez potrebe za dugim objašnjenjima ili pisanom refleksijom.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Aktivnost otvaranja: brza provjera emocionalnog stanja na početku radionice
- Završna refleksija: osvrt na emocionalno stanje nakon grupne aktivnosti
- Vježba emocionalne pismenosti: istraživanje razlika između sličnih emocija
- Pokretač rasprave: kako emocije utječu na ponašanje i donošenje odluka



Karakteristike

Platforma	Android / iOS / Web
Osnovne funkcije	Provjera emocija, kratki poticaji za refleksiju, osnovni prijedlozi za brigu o sebi
Najbolja primjena	Aktivnosti emocionalne pismenosti, refleksija na početku i kraju aktivnosti
Predloženi format	2–5 min individualne provjere emocija + kratko vođeno grupno promišljanje
Dobna prikladnost	Prikladno za dob 14+
Trošak	Besplatno (neobavezno sudjelovanje u istraživanjima)
Dostupnost offline	Ograničeno (zahtijeva internetsku vezu za većinu značajki)
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Minimalno prikupljanje podataka; usklađeno s GDPR-om; podaci se koriste za istraživanja isključivo uz pristanak
Ključne snage	Snažna edukativna osnova; vrlo pristupačno; neklinički pristup
Ključna ograničenja	Ograničena dubina za dugoročno promišljanje; dostupno samo na engleskom
Prikladno za rad s mladima	Srednja do visoka učinkovitost (odlično za emocionalnu pismenost i kratka promišljanja)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Wisdo

Wisdo je platforma za brigu o sebi i refleksiju inspirirana vršnjačkom podrškom, izgrađena oko dijeljenja iskustava, pripovijedanja (storytelling) i vođenih poticaja. Korisnici istražuju teme poput stresa, odnosa, samopoštovanja i životnih izazova kroz anonimizirane priče i promišljanja drugih, u kombinaciji s predloženim aktivnostima i pitanjima.

Wisdo je prepoznat kao vrijedan alat za učenje o vršnjačkoj brizi o sebi i digitalnoj empatiji, a ne kao platforma za izravnu podršku. Njegova glavna edukativna vrijednost leži u prikazivanju načina na koji zajednički narativi i vođene preporuke mogu podržati refleksiju i osjećaj povezanosti.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Radionica o empatiji: istraživanje o tome kako razmjenjivanje priča utječe na razumijevanje
- Rasprava o digitalnoj brizi o sebi: promišljanje o preporukama u odnosu na osobni izbor
- Grupna refleksija: rasprava o tome koje predložene aktivnosti djeluju relevantno, a koje ne
- Demonstracija od strane edukatore: prikazivanje modela brige o sebi temeljenih na vršnjačkoj podršci



Karakteristike

Platforma	Android / iOS
Osnovne funkcije	Tematska samorefleksija, dijeljenje vršnjačkih priča, vođena briga o sebi
Najbolja primjena	Edukacija o digitalnoj empatiji, promišljanje o utjecaju vršnjaka, rasprave o brizi za sebe
Predloženi format	Kratka demonstracija + vođena rasprava + promišljanje o autonomiji
Dobna prikladnost	Preporučljivo za 16+
Trošak	Besplatno uz neobavezne premium značajke (uz plaćanje)
Dostupnost offline	Ne (zahtijeva internetsku internetsku)
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Anonimna interakcija; moderirani sadržaj; obrada podataka usklađena s GDPR-om
Ključne snage	Potiče empatiju i zajedničko učenje; visoka pristupačnost (lako za početno korištenje)
Ključna ograničenja	Ograničena znanstvena utemeljenost; kvaliteta ovisi o sadržaju koji generiraju korisnici
Prikladno za rad s mladima	Srednja učinkovitost (korisno za raspravu i promišljanje, nije za duboki individualni rad)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

5.3.4 Digitalne platforme za vršnjačku podršku

Pregled kategorije

Digitalne platforme za vršnjačku podršku su alati koji omogućuju strukturiranu i obično moderiranu vršnjačku interakciju u digitalnom okruženju. Njihova temeljna vrijednost leži u olakšavanju povezivanja, razmjeni iskustava i emocionalnoj podršci među korisnicima, često kroz anonimne ili poluanonimne formate.

Za razliku od alata za samopomoć ili praćenje, platforme u ovoj kategoriji izgrađene su oko relacijske dinamike, a ne isključivo oko individualne refleksije. One ilustriraju kako vršnjačka podrška može funkcionirati online i kako digitalni prostori mogu utjecati na empatiju, odgovornost i ponašanje traženja pomoći.

U kontekstu rada s mladima, alati iz ove kategorije posebno su vrijedni za:

- uvođenje koncepta vršnjačke podrške i uzajamne pomoći
- istraživanje digitalne empatije i komunikacije
- raspravljanje o granicama između vršnjačke podrške i stručne pomoći
- podizanje svijesti o mrežama podrške i opcijama za traženje pomoći.

Sažetak: Primjenjivost u radu s mladima

Alati iz ove kategorije najprikladniji su za:

- uvođenje koncepta i prakse vršnjačke podrške
- podršku raspravama o empatiji, granicama i odgovornosti
- istraživanje ponašanja traženja pomoći u digitalnim okruženjima
- prikazivanje razlika između vršnjačke podrške i stručne pomoći

Za maksimalnu sigurnost i učinak potrebno je:

- predstaviti platforme kao primjere za učenje, a ne kao rješenja
- izbjegavati dugotrajno korištenje i korištenje bez nadzora stručne osobe
- jasno razlikovati vršnjačku podršku od terapije ili savjetovanja
- uvijek dati prioritet refleksiji, facilitaciji i zaštiti sudionika

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: 7 Cups

7 Cups je platforma za digitalnu vršnjačku podršku koja omogućuje anonimne, tekstualne razgovore između korisnika i educiranih volontera slušatelja. Platforma je izgrađena na principu aktivnog slušanja te nudi emocionalnu podršku bez davanja savjeta, postavljanja dijagnoza ili rješavanja problema.

U radu s mladima, njezina vrijednost leži u prikazivanju načina na koji vršnjačka podrška može funkcionirati u digitalnom okruženju, uključujući važnost granica, moderiranja i razlikovanja vršnjačke podrške od stručne pomoći. Platformi bi trebalo pristupiti kao edukativnom primjeru, a ne kao alatu za izravno korištenje ili korištenje bez nadzora stručne osobe od strane sudionika.

Praktična primjena u radu s mladima (primjeri):

- Edukacija o vršnjačkoj podršci: razlike između online vršnjačke podrške i terapije
- Radionica o etici: rasprava o anonimnosti, odgovornosti i emocionalnim granicama
- Rasprava o traženju pomoći: kada vršnjačka podrška može biti korisna, a kada ne
- Demonstracija od strane trenera: istraživanje mehanizama moderiranja i samozaštite



Karakteristike

Platforma	Android / iOS / Web
Osnovne funkcije	Anonimna tekstualna vršnjačka podrška uz educirane volontere slušatelje
Najbolja primjena	Edukacija o modelima vršnjačke podrške i digitalnom traženju pomoći
Predloženi format	Demonstracija → vođena rasprava → pojašnjavanje granica
Dobna prikladnost	Preporučljivo za dob 16+
Trošak	Besplatno uz neobavezne premium značajke (uz plaćanje)
Dostupnost offline	Ne (zahtijeva internetsku vezu)
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Anonimna interakcija; moderirana platforma; pravila usklađena s GDPR-om
Ključne snage	Visoka pristupačnost; lako za korištenje; jasno razlikovanje od stručne pomoći
Ključna ograničenja	Kvaliteta ovisi o slušatelju; nije prikladno za korištenje u kriznim situacijama
Prikladno za rad s mladima	Srednje (korisno za edukaciju i podizanje svijesti, a ne za izravnu podršku)

5. PREGLED DIGITALNIH I AI ALATA

Alat: Take My Hand

Take My Hand je digitalna platforma za vršnjačku podršku usmjerena na razmjenu iskustava i emocionalnu potporu unutar zajednice. Korisnici mogu izraziti svoje osjećaje i proživljeno iskustvo te primiti podršku drugih korisnika unutar moderiranog digitalnog prostora.

U kontekstu rada s mladima, platforma je korisna za istraživanje načina na koji se empatija, povezanost i uzajamna podrška oblikuju u online okruženju. Njezina vrijednost nije u pružanju izravne psihološke pomoći, već u otvaranju rasprave o dinamici vršnjačkih odnosa, emocionalnoj odgovornosti i ograničenjima podrške na internetu.

Primjeri praktične primjene u radu s mladima

- Radionica digitalne empatije: analiza načina na koji se oblikuju poruke podrške
- Refleksija o zajednici: rasprava o osjećaju pripadnosti i zajedničkim iskustvima
- Kritički osvrt: razgovor o rizicima emocionalnog izlaganja u digitalnom prostoru
- Demonstracija od strane trenera: usporedba različitih modela platformi za vršnjačku podršku



Karakteristike

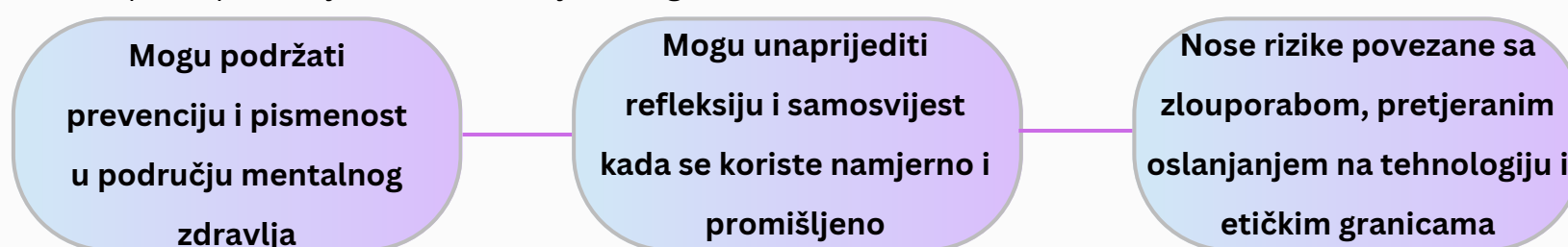
Platforma	Android / iOS
Osnovne funkcije	Vršnjačka emocionalna podrška, zajednička iskustva, moderirana interakcija
Najbolja primjena	Edukacija o digitalnoj empatiji i podizanje svijesti o vršnjačkoj podršci
Predloženi format	Pregled alata → rasprava o empatiji i granicama
Dobna prikladnost	Preporučena dob 16+
Trošak	Besplatno
Dostupnost offline	Ne (potrebna je internetska veza)
Jezik	Engleski jezik
Podaci i privatnost	Moderirani sadržaj; anonimna interakcija; usklađeno s GDPR-om
Ključne snage	Fokus na zajednicu i razmjenu iskustava
Ključna ograničenja	Ograničena znanstvena utemeljenost; rizik od emocionalnog izlaganja
Prikladno za rad s mladima	Srednje (izvrsno za refleksiju i raspravu, nije namijenjeno za dubinsku psihološku podršku)

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.1 Ciljevi treninga

Trening je osmišljen kako bi pružio podršku osobama koje rade s mladima u odgovornom, promišljenom i edukativnom korištenju digitalnih i AI alata u svrhu očuvanja mentalnog zdravlja. Primarna svrha nije bila osposobiti sudionike za provođenje intervencija na području mentalnog zdravlja, već ojačati njihove kapacitete za poticanje učenja, podizanje svijesti i vođenje dijaloga o mentalnom zdravlju u radu s mladima.

Ovakav pristup temelji se na shvaćanju da digitalni i AI alati:



Konkretno, ciljevi treninga bili su:

- ojačati samopouzdanje osoba koje rade s mladima u uvođenju i moderiranju digitalnih i AI alata u radu s mladima
- potaknuti kritičko razumijevanje mogućnosti, ograničenja i rizika digitalnih alata za mentalno zdravlje
- razviti sposobnost jasnog definiranja alata kao obrazovnih resursa, a ne kao terapijskih rješenja
- osnažiti etičku svijest o profesionalnim granicama, zaštiti podataka i sigurnosti korisnika
- unaprijediti vještine facilitacije koje daju prioritet refleksiji, dobrovoljnom sudjelovanju i emocionalnoj sigurnosti
- omogućiti prijenos naučenog u različite kontekste rada s mladima putem prilagodbe, a ne pukog kopiranja

Koncept treninga naglašava da je:

- sudjelovanje u digitalnim aktivnostima uvijek bilo dobrovoljno
- dijeljenje osobnih podataka ili iskustava bilo izbor, a ne obveza
- digitalni alat korišten kao resurs za učenje, a ne kao gotovo rješenje
- refleksija i rasprava (debriefing) bila neizostavna nakon svakog iskustva

Ciljevi treninga bili su usklađeni s temeljnim vrijednostima rada s mladima i principima neformalnog obrazovanja. Oni ističu ulogu osoba koje rade s mladima kao facilitatora učenja i dijaloga, a ne kao stručnjaka ili onih koji rješavaju probleme, čime se postavlja temelj za odgovornu i održivu praksu.

Svrha ovakvog pristupa bila je pomoći osobama koje rade s mladima da izgrade samopouzdanje i kompetencije za integraciju digitalnih i AI alata u svoj rad na način koji je siguran, kritički utemeljen i u skladu s vrijednostima rada s mladima.

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.2 Razvijene kompetencije

Program treninga osmišljen je tako da unaprijedi razvoj ključnih kompetencija važnih za osobe koje rade s mladima, a koje koriste digitalne i AI alate u kontekstu mentalnog zdravlja. Ove kompetencije manje su usmjerene na tehničku stručnost ili kliničko znanje, a više na facilitaciju, etičku svijest i kritičku refleksiju.

Kroz iskustveno učenje, refleksiju i vršnjačku razmjenu, trening je doprinio razvoju sljedećih područja kompetencija:

Facilitacija i upravljanje procesima



Vođenje grupnih rasprava i refleksije

Upravljanje grupnom dinamikom i emocionalnim reakcijama

Stvaranje psihološki sigurnog okruženja za učenje

Poticanje sudjelovanja bez pritiska ili očekivanja iznošenja osobnih iskustava

Kritička digitalna pismenost



Procjena alata izvan njihove same funkcionalnosti

Prepoznavanje ograničenja, rizika i pretpostavki na kojima alati počivaju

Pružanje podrške mladima u propitivanju digitalnih rješenja

Etička svijest i postavljanje granica



Razlikovanje obrazovne upotrebe od terapijske intervencije

Postavljanje i komuniciranje jasnih profesionalnih granica

Prepoznavanje odgovornosti u zaštiti dobrobiti korisnika (safeguarding)

Uvažavanje aspekata zaštite podataka i privatnosti

Refleksivna praksa i samosvijest



Prepoznavanje vlastitih reakcija i pretpostavki

Refleksija o odabirima unutar procesa facilitacije

Učenje iz neposrednog iskustva, a ne isključivo iz fiksno zadanih modela

Prijenos i kontekstualna prilagodba



Prilagođavanje alata i metoda različitim kontekstima rada s mladima

Uzimanje u obzir organizacijskih, kulturnih i specifičnih okolnosti

Osmišljavanje aktivnosti u skladu s vrijednostima i potrebama rada s mladima

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.3 Načela učenja

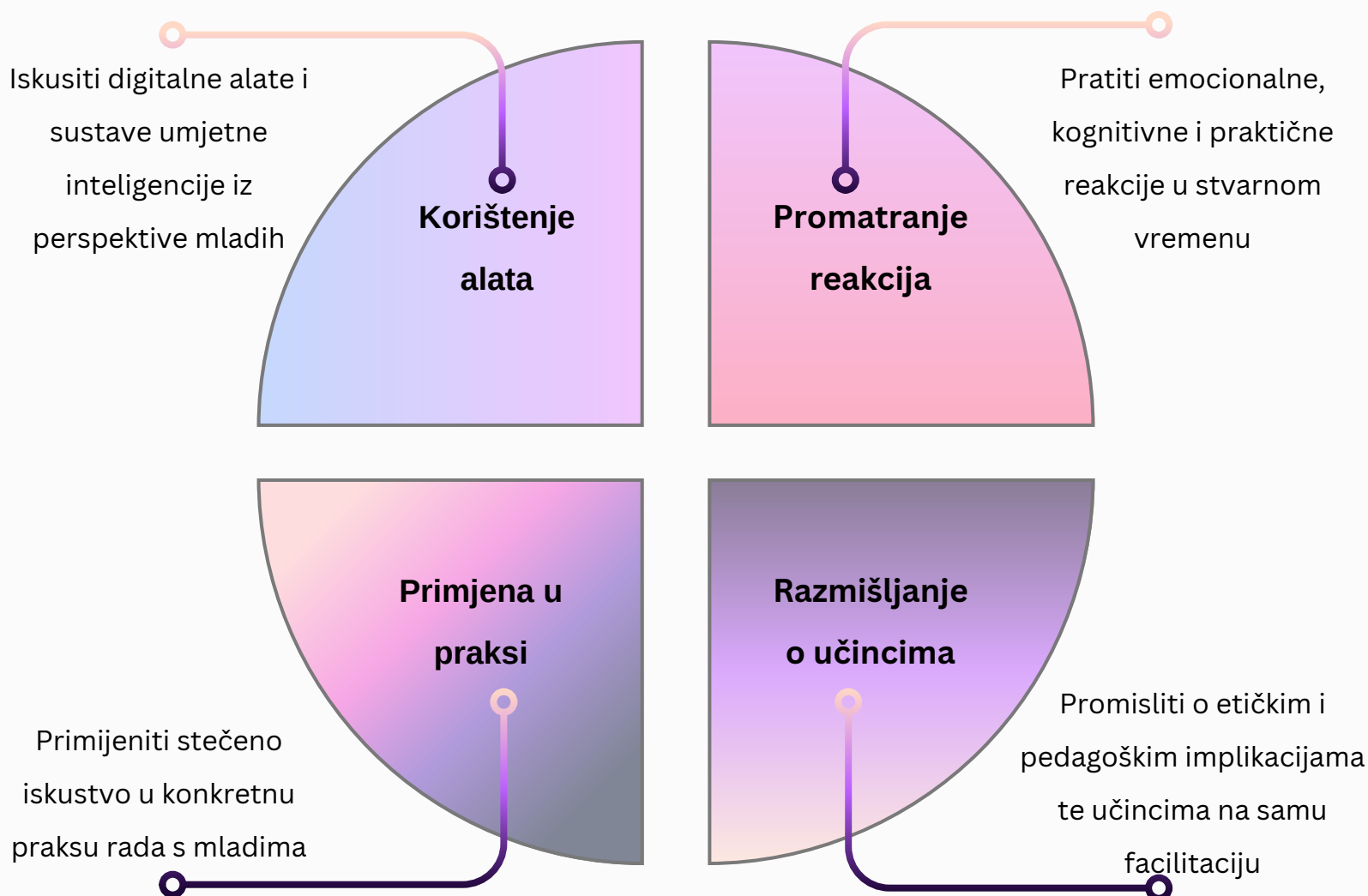
Trening je utemeljen na skupu načela učenja koja odražavaju ključne vrijednosti rada s mladima te odgovaraju na specifične izazove korištenja digitalnih i AI alata u kontekstu mentalnog zdravlja. Ova su načela usmjeravala osmišljavanje aktivnosti, ulogu samih facilitatora, kao i način na koji su digitalni alati uvođeni u proces i o kojima se kasnije provodila refleksija.



6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.4 Metodologija i ključni oblici učenja

Metodologija treninga temeljila se na učenju kroz rad i iskustvenom učenju. Sudionici su razvijali razumijevanje i praktične vještine kroz izravno iskustvo, aktivni angažman i strukturirane refleksije, a ne isključivo putem teorijske nastave. Digitalni alati i sustavi umjetne inteligencije uvedeni su kao poticaji za učenje, a ne kao sadržaj koji treba savladati ili promovirati.



Iskustveno učenje podržano je nizom metodoloških oblika koji su služili kao pokretači procesa učenja.

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

Vođena digitalna iskustva

Sudionici su koristili odabrane digitalne i AI alate kroz kratke, jasno strukturirane aktivnosti. Aktivnosti su bile vremenski ograničene i vođene, kako bi se usredotočili na promatranje, lakoću korištenja i emocionalnu reakciju, a ne na dugotrajnu upotrebu. Ovakva iskustva potakla su osviještenost bez stvaranja osjećaja ovisnosti ili pritiska.

Tematske edukativne radionice

Ove radionice su osigurale strukturiran prostor za istraživanje određenih tema, poput emocionalne svjesnosti, brige o sebi ili vršnjačke podrške. Sudionici su kombinirali digitalne alate, raspravu i praktične zadatke, što im je omogućilo usmjereno istraživanje unutar sigurnog okruženja za učenje.

Refleksija i analiza (debriefing)

Refleksija (osvrt) bila je sastavni dio svake aktivnosti. Vođene sesije zajedničke analize pomogle su sudionicima da jasno izraze svoja iskustva, prepoznaju obrasce i povežu naučeno s praksom rada s mladima. Refleksija je uvijek prethodila interpretaciji ili evaluaciji.

Igranje uloga i učenje temeljeno na scenarijima

Formati igranja uloga omogućili su sudionicima simulaciju situacija iz rada s mladima koje su povezane s korištenjem digitalnih alata, poput predstavljanja određene aplikacije, reagiranja na otpor ili rješavanja etičkih pitanja. Time se potaknuo razvoj vještina, a sudionike se pripremilo za stvarne izazove u vođenju (facilitaciji) aktivnosti.

Vršnjačko vrednovanje i kreiranje aktivnosti

Sudionici su radili u malim grupama kako bi razmjenjivali povratne informacije i zajednički osmišljavali aktivnosti za mlade. Vršnjačke povratne informacije osnažile su prijenos znanja, potaknule zajedničko rješavanje problema i izgradile samopouzdanje potrebno za prilagodbu alata različitim kontekstima.

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.5 Struktura i tijek treninga

Trening je pratio progresivan i promišljen tijek učenja, osmišljen kako bi se postupno gradilo samopouzdanje, razumijevanje i praktične vještine sudionika u korištenju digitalnih alata i alata umjetne inteligencije u kontekstu rada s mladima. Struktura je davala prednost samom procesu nad sadržajem, osiguravajući da se učenje odvija na način koji je siguran, smislen i lako primjenjiv u praksi.

Izgradnja povjerenja i sigurnosti u grupi



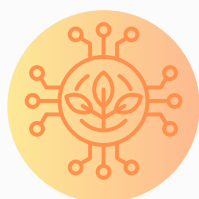
Trening je započeo uspostavljanjem povjerenja, psihološke sigurnosti i jasnih dogovora o sudjelovanju, povjerljivosti i granicama.

Istraživanje digitalnih stvarnosti i konteksta mentalnog zdravlja



Sudionici su istraživali aktualne digitalne navike i kontekste povezane s mentalnim zdravljem mladih, razvijajući pritom zajedničko razumijevanje prilika i rizika.

Vođeno istraživanje digitalnih i AI alata



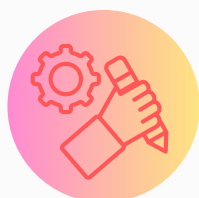
Alati su predstavljani kroz vođeno i vremenski ograničeno istraživanje. Naglasak je bio na iskustvu i promatranju, uz jasno postavljene okvire i usmjeravanje.

Refleksija i rasprava o etičkim pitanjima



Nakon svakog iskustva uslijedila je strukturirana refleksija koja je obuhvatila lakoću korištenja alata, emocionalne reakcije te etička pitanja poput zaštite podataka i postavljanja granica.

Zajedničko osmišljavanje i praktična primjena



Sudionici su primijenili naučeno osmišljavajući manje aktivnosti za rad s mladima, stavljajući naglasak na prilagodljivost, kreativnost i međusobne povratne informacije.

Objedinjavanje naučenog i prijenos u praksu



Trening je zaključen osvrtom na ključne spoznaje, mogućnosti primjene i ograničenja, čime se potaknuo siguran i održiv prijenos stečenog znanja u svakodnevni rad.

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.6 Od edukacije do prakse: Prijenos na rad s mladima

Osmišljavanje aktivnosti za mlade



Sudionici su sudjelovali u zadacima koji su ih potaknuli na kreiranje kratkih, realističnih aktivnosti za mlade koristeći digitalne i AI alate istražene tijekom edukacije. Naglasak je stavljen na jasnoću svrhe, prikladno postavljanje okvira i usklađenost s vrijednostima rada s mladima, a ne na složenost ili inovaciju radi same inovacije.

Testiranje i povratne informacije



Sudionici su testirali elemente svojih osmišljenih aktivnosti tijekom treninga. Međusobni feedback omogućio im je da promisle o svojim odabirima u facilitaciji, upravljanju vremenom, jasnoći uputa i etičkim pitanjima. Ovaj je proces osnažio njihovo samopouzdanje i ukazao na dijelove koje je potrebno prilagoditi prije provedbe u praksi.

Prilagodba kontekstu



Sudionike se potaknulo na procjenu vlastitog radnog okruženja:

- dob i potrebe njihovih ciljanih skupina
- organizacijske kapacitete i ograničenja
- pitanja digitalnog pristupa i inkluzije
- lokalne okvire za zaštitu sigurnosti i pružanje pomoći

Razvoj samopouzdanja u facilitaciji



Sudionici su prolazili kroz proces facilitacije koji je obuhvaćao:

- jasno i sigurno predstavljanje digitalnih alata
- vođenje refleksije i rasprave
- postavljanje granica i upravljanje grupnom dinamikom
- reagiranje na pitanja i otpore

Nastavak učenja nakon treninga



Sudionike se potaknulo da definiraju sljedeće korake za daljnje učenje, eksperimentiranje i suradnju. To je moglo uključivati probnu provedbu aktivnosti, razmjenu iskustava s kolegama ili daljnji razvoj facilitacijskih vještina kroz praksu i refleksiju.

6. TRENING ZA OSOBE KOJE RADE S MLADIMA

6.7 Glavni zaključci za osobe koje rade s mladima

Ovakav pristup treningu pružio je podršku osobama koje rade s mladima u razvoju samopouzdanje, promišljene i odgovorne prakse pri radu s digitalnim alatima i alatima umjetne inteligencije u kontekstima povezanim s mentalnim zdravljem. Sljedeći zaključci sažimaju najvažnija saznanja proizašla iz načina osmišljavanja i metodologije treninga.



7. MODELI RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.1 Modeli radionica

U ovom su poglavlju predstavljani modeli radionica koji su razvijeni, testirani i usavršeni tijekom provedbe projekta „Harnessing Digital and AI Tools for the Mental Health of Youth” (HEARTS). Modeli se temelje na glavnim ciljevima projekta: jačanju digitalnih kompetencija osoba koje rade s mladima, podizanju svijesti o mentalnom zdravlju među mladima te promicanju odgovornog i etičkog korištenja digitalnih i AI alata u praksi rada s mladima.

Radionice su osmišljene unutar okvira neformalnog obrazovanja, a kombiniraju iskustveno učenje, refleksiju, vršnjačku razmjenu iskustava i praktično eksperimentiranje s digitalnim alatima. Poseban naglasak stavljen je na inkluziju, emocionalnu sigurnost, etičku svijest i uravnoteženo korištenje digitalnih tehnologija.

Ovi su modeli primjenjivi u različitim nacionalnim i institucionalnim kontekstima. Mogu se prilagoditi različitim veličinama grupa, obrazovnim okruženjima (škole, centri za mlade, udruge/nevladine organizacije) i razinama digitalne pismenosti. Svaki model pruža strukturiran, ali fleksibilan okvir koji uključuje ciljeve učenja, kompetencije koje se razvijaju, metodološke pristupe, korake za provedbu i očekivane rezultate.

Cilj je ovog poglavlja ponuditi osobama koje rade s mladima i edukatorima praktične formate, spremne za korištenje, koji se mogu replicirati, prilagoditi kontekstu i dalje razvijati u skladu s lokalnim potrebama.

Detaljni scenariji za facilitaciju (vođenje), razrađeni korak po korak, za sve modele radionica predstavljene u ovom poglavlju nalaze se u Prilozima, koji čine 12. poglavlje ovog priručnika. Prilog sadrži sveobuhvatne vodiče za provedbu, uključujući tijek aktivnosti, predviđeno vrijeme, potrebne materijale, pitanja za usmjeravanje rasprave i praktične savjete za facilitaciju. To osobama koje rade s mladima i edukatorima omogućuje izravnu primjenu modela i njihovu prilagodbu specifičnim lokalnim i organizacijskim kontekstima.

7. MODEL RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.1. Model radionice I: Digitalni i AI alati za mentalno zdravlje mladih – Uvod i osviještenost

Obrazloženje:

Mladi se sve više oslanjaju na digitalna okruženja za komunikaciju, informiranje i emocionalno izražavanje. Ova radionica upoznaje sudionike s konceptom digitalnih alata za mentalno zdravlje, istovremeno jačajući njihovu kritičku svijest o sustavima podržanim umjetnom inteligencijom (AI).

Ciljana skupina: Mladi u dobi od 15 do 30 godina, učenici i studenti, članovi organizacija za mlade

Trajanje: 90 – 120 minuta

Ciljevi učenja

- Definirati mentalno zdravlje i prepoznati uobičajene stresore koji utječu na mlade
- Opisati potencijalne prednosti i ograničenja digitalnih i AI alata za mentalno zdravlje
- Kritički promišljati o pitanjima privatnosti, etike i sigurnosti

Kompetencije koje se razvijaju

Znanja

- Osnovno razumijevanje koncepata mentalnog zdravlja
- Upoznatost s dostupnim digitalnim alatima i AI aplikacijama

Vještine

- Kritičko vrednovanje digitalnih platformi
- Refleksija i samoprocjena

Stavovi

- Odgovorno digitalno ponašanje
- Otvorenost za dijalog o mentalnom zdravlju

Koraci provedbe

- Aktivnost uvodne provjere raspoloženja (check-in)
- Uvod u koncepte mentalnog zdravlja
- Demonstracija odabranih digitalnih i AI alata
- Refleksija u malim grupama: Ljudska naspram AI podrške
- Zajednička analiza u plenumu i zaključci

Metodološki pristup

Neformalno obrazovanje, interaktivna prezentacija, rasprave u malim grupama, učenje temeljeno na refleksiji

Očekivani rezultati

Povećana svijest o digitalnim rješenjima za mentalno zdravlje, unaprijeđena digitalna pismenost te osnaženo kritičko razmišljanje o korištenju umjetne inteligencije

7. MODEL RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.2. Model radionice II: Praktično testiranje i evaluacija digitalnih alata za mentalno zdravlje

Obrazloženje:

Osim samog osvještavanja, mladima su potrebne i praktične kompetencije kako bi znali procijeniti pouzdanost, sigurnost i korisnost digitalnih alata za mentalno zdravlje.

Ciljana skupina: Mladi, osobe koje rade s mladima, učenici i studenti (16+ godina)

Trajanje: 90 – 120 minuta

Ciljevi učenja

- Stjecanje praktičnog iskustva korištenja odabranih digitalnih alata za mentalno zdravlje
- Prepoznavanje prednosti i rizika digitalnih aplikacija
- Razvoj osobnih strategija za sigurnu i informiranu upotrebu

Kompetencije koje se razvijaju

Znanja

- Razumijevanje pitanja privatnosti i osnova zaštite podataka
- Svijest o etičkim problemima kod aplikacija za digitalnu dobrobit

Vještine

- Analitičko vrednovanje značajki aplikacija
- Izrada osobnog plana za poboljšanje vlastite dobrobiti

Stavovi

- Kritičko konzumiranje digitalnih sadržaja
- Osnaživanje u praksama brige o sebi

Koraci provedbe

- Uspostavljanje smjernica za siguran prostor
- Vođeno testiranje aplikacija (unaprijed pripremljena pitanja)
- Grupna analiza prednosti i rizika
- Izrada osobnog plana brige o sebi ili digitalne dobrobiti
- Refleksija i evaluacija

Metodološki pristup

Iskustveno učenje, vođeno istraživanje, grupna analiza (vježba "zelenih" i "crvenih zastavica"), vršnjačka razmjena

Očekivani rezultati

Povećana sposobnost procjene digitalnih alata; osnažena svijest o privatnosti; praktična primjena digitalnih strategija brige o sebi

7. MODELI RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.3. Model radionice III: Mindfulness, emocionalna regulacija i digitalna ravnoteža

Obrazloženje:

Korištenje digitalnih tehnologija usko je povezano sa stresom, izazovima s koncentracijom i emocionalnom prestimuliranošću. Ovaj model pruža podršku mladima u razvoju vještina emocionalne regulacije i uravnoteženih digitalnih navika.

Ciljana skupina: Mladi, učenici i studenti (15 – 30 godina)

Trajanje: 90 minuta

Ciljevi učenja

- Razumjeti povezanost između stresa, regulacije živčanog sustava i digitalnih navika
- Vježbati tehnike uzemljenja i disanja
- Razviti personaliziranu strategiju digitalne ravnoteže

Kompetencije koje se razvijaju

Znanja

- Razumijevanje povezanosti između stresa, regulacije živčanog sustava i digitalnih navika
- Prakticiranje tehnika uzemljenja i disanja; razvoj personalizirane strategije digitalne ravnoteže

Vještine

- Osnovno razumijevanje reakcija na stres
- Svijest o digitalnoj prestimuliranosti

Stavovi

- Primjena tehnika disanja i uzemljenja
- Izrada osobnog akcijskog plana

Koraci provedbe

- Uvodna vježba uzemljenja ili disanja kao icebreaker
- Kratki teorijski uvod o stresu i regulaciji
- Vođena vježba (disanje / uzemljenje)
- Rasprava o digitalnim navikama i "digitalnom zamoru"
- Izrada osobnog plana za fokusiranje ili digitalnu ravnotežu

Metodološki pristup

Iskustveno učenje, vođena vježba mindfulnessa, refleksija u malim grupama, izrada osobnog akcijskog plana

Očekivani rezultati

- Poboljšana emocionalna svjesnost
- Povećana otpornost i kapacitet za upravljanje stresom
- Zdraviji obrasci digitalnog ponašanja

7. MODEL RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.4. Model radionice IV: Čovjek vs AI: Etika, granice i kritičko promišljanje

Obrazloženje:

Iako AI alati mogu pružiti lako dostupnu podršku, oni ne mogu zamijeniti profesionalnu niti ljudsku emocionalnu brigu. Mladi moraju razumjeti etičke granice i ograničenja takvih alata.

Ciljana skupina: Mladi (16+ godina), studenti, osobe koje rade s mladima

Trajanje: 90 – 120 minuta

Ciljevi učenja

- Usporediti podršku koju generira umjetna inteligencija s ljudskom interakcijom
- Prepoznati etičke rizike povezane s AI alatima za mentalno zdravlje
- Prepoznati situacije koje zahtijevaju stručnu intervenciju

Kompetencije koje se razvijaju

Znanja

- Svijest o mogućnostima i ograničenjima umjetne inteligencije
- Razumijevanje etičkih načela i načela privatnosti

Vještine

- Etičko rasuđivanje
- Analiza temeljena na scenarijima

Stavovi

- Odgovoran i uravnotežen pristup korištenju umjetne inteligencije
- Prepoznavanje vrijednosti ljudske empatije

Koraci provedbe

- Simulacija interakcije s AI ili primjer iz prakse
- Usporedna vježba: Odgovor AI naspram ljudskog odgovora
- Rasprava o etičkoj studiji slučaja
- Vođena refleksija i zaključak

Metodološki pristup

Učenje temeljeno na scenarijima, vježbe komparativne analize, grupna refleksija, vođena rasprava u plenumu

Očekivani rezultati

- Osnažena svijest o etičkim pitanjima
- Jasno razumijevanje granica umjetne inteligencije
- Pojačana svijest o značenju ljudske emocionalne podrške

7. MODELI RADIONICA ZA RAD S MLADIMA

7.5 Ključne smjernice za organizatore radionica

Prilikom osmišljavanja radionica o mentalnom zdravlju mladih i digitalnim alatima, ključno je stvoriti i održavati emocionalno sigurno okruženje za učenje. Započnite svaku sesiju uspostavljanjem jasnih dogovora o sigurnom prostoru, pomažući sudionicima da shvate granice između edukativnog dijaloga i terapijske podrške. Facilitatori trebaju poticati refleksivnu raspravu u strukturiranom i zaštićenom okruženju, umjesto da traže iznošenje osobnih iskustava. Digitalne alate treba predstaviti kao komplementarne resurse koji podržavaju učenje, a ne kao zamjenu za ljudsku empatiju ili profesionalnu skrb.

Pitanjima privatnosti, etičke svijesti i ograničenja AI tehnologija mora se aktivno pristupati. Rasprave o zaštiti podataka, odgovornoj uporabi tehnologije i etičkim pitanjima pomažu sudionicima da se sigurno snalaze pri korištenju digitalnih alata. Vježbe u kojima se uspoređuju odgovori umjetne inteligencije s ljudskim odgovorima mogu pojasniti granice i naglasiti da su digitalna rješenja tek pomoćni instrumenti unutar šireg okvira dobrobiti, a ne konačna rješenja za izazove mentalnog zdravlja.

Metodološka fleksibilnost povećava angažman. Rad u parovima, rasprave u malim grupama i aktivnosti vršnjačke podrške potiču višu razinu sudjelovanja od rada u plenumu. Radionice bi trebale uravnotežiti interaktivne, iskustvene i refleksivne pristupe kako bi se prilagodile različitim stilovima učenja.

Upravljanje digitalnim zamorom od presudne je važnosti. Svedite na minimum uvođenje prevelikog broja aplikacija, te predstavite digitalne alate kao opcionalnu podršku, a ne kao obvezne vježbe. Integrirajte refleksiju izvan mreže (offline) i grupnu interakciju kako biste potaknuli zdrave digitalne navike i uravnotežili vrijeme provedeno pred ekranom.

Upravljanje stresom i praktične vježbe brige o sebi trebaju biti u središtu sadržaja radionica. Uključite vježbe uzemljenja, tehnike disanja i strukturiranu refleksiju o dnevnim rutinama. Usredotočite se na praktične i izvedive tehnike kako biste osigurali relevantnost i održiv učinak.

Upravljanje vremenom i logističko planiranje ključni su za učinkovitu provedbu. Odvojite dovoljno vremena za aktivne rasprave, razmotrite modularne formate sesija i predvidite moguće promjene u veličini grupe kako biste održali produktivan omjer broja facilitatora i sudionika.

Konačno, osigurajte temeljitu pripremu materijala i tehničke infrastrukture. Ako je moguće, unaprijed dostavite relevantne resurse, osigurajte pouzdan pristup internetu i ispravnost opreme te pripremite alternativne offline aktivnosti u slučaju tehničkih poteškoća. Kvalitetna priprema smanjuje stres facilitatora i poboljšava iskustvo sudionika.

8. PRAĆENJE I EVALUACIJA

8.1 Načela evaluacije u radu s mladima

Praćenje i evaluacija (vrednovanje) u ovom priručniku osmišljeni su kako bi pružili podršku osobama koje rade s mladima u procjeni kvalitete i učinka aktivnosti koje se provode s mladima uz korištenje digitalnih i AI alata. Evaluacija ima dvostruku svrhu: pomaže osobama koje rade s mladima u unaprjeđenju njihove prakse te osigurava da mladi dožive aktivnosti kao smislene, sigurne i relevantne. Evaluaciji se pristupa kao reflektivnom procesu usmjerenom na učenje, koji je ukorijenjen u neformalnom obrazovanju. Usredotočena je na iskustva učenja, angažman i etičku praksu, a ne na procjenu mentalnog zdravlja ili emocionalnih stanja. Evaluacija u radu s mladima trebala bi poštivati vrijednosti sudjelovanja, refleksije i dobrovoljnog angažmana. Pri radu s temama povezanim s mentalnim zdravljem, evaluacija također mora dati prioritet emocionalnoj sigurnosti i etičkoj odgovornosti.

Ključna načela koja usmjeravaju evaluaciju u ovom priručniku uključuju:

- Evaluaciju kao podržavajući proces učenja, a ne kao osuđivanje
- Kombiniranje kvantitativnih i kvalitativnih pristupa
- Usredotočenost na promjenu i učenje, a ne na dijagnozu ili mjerljiva postignuća
- Osiguravanje da je sudjelovanje u evaluaciji dobrovoljno i transparentno

Iz perspektive rada s mladima, evaluacija pomaže osobama koje rade s mladima da:

Razumiju ispunjavaju li aktivnosti svoje predviđene ciljeve učenja

Promisle o svojoj facilitaciji i grupnoj dinamici

Prepoznaju izazove povezane s etikom, inkluzijom ili zaštitom sigurnosti

Unaprijede buduće aktivnosti kroz refleksiju temeljenu na dokazima

Iz perspektive mladih, evaluacija:

Pruža prostor u kojem mogu izraziti kako su doživjeli aktivnost

Osnažuje njihovu ulogu aktivnih sudionika, a ne pasivnih primatelja

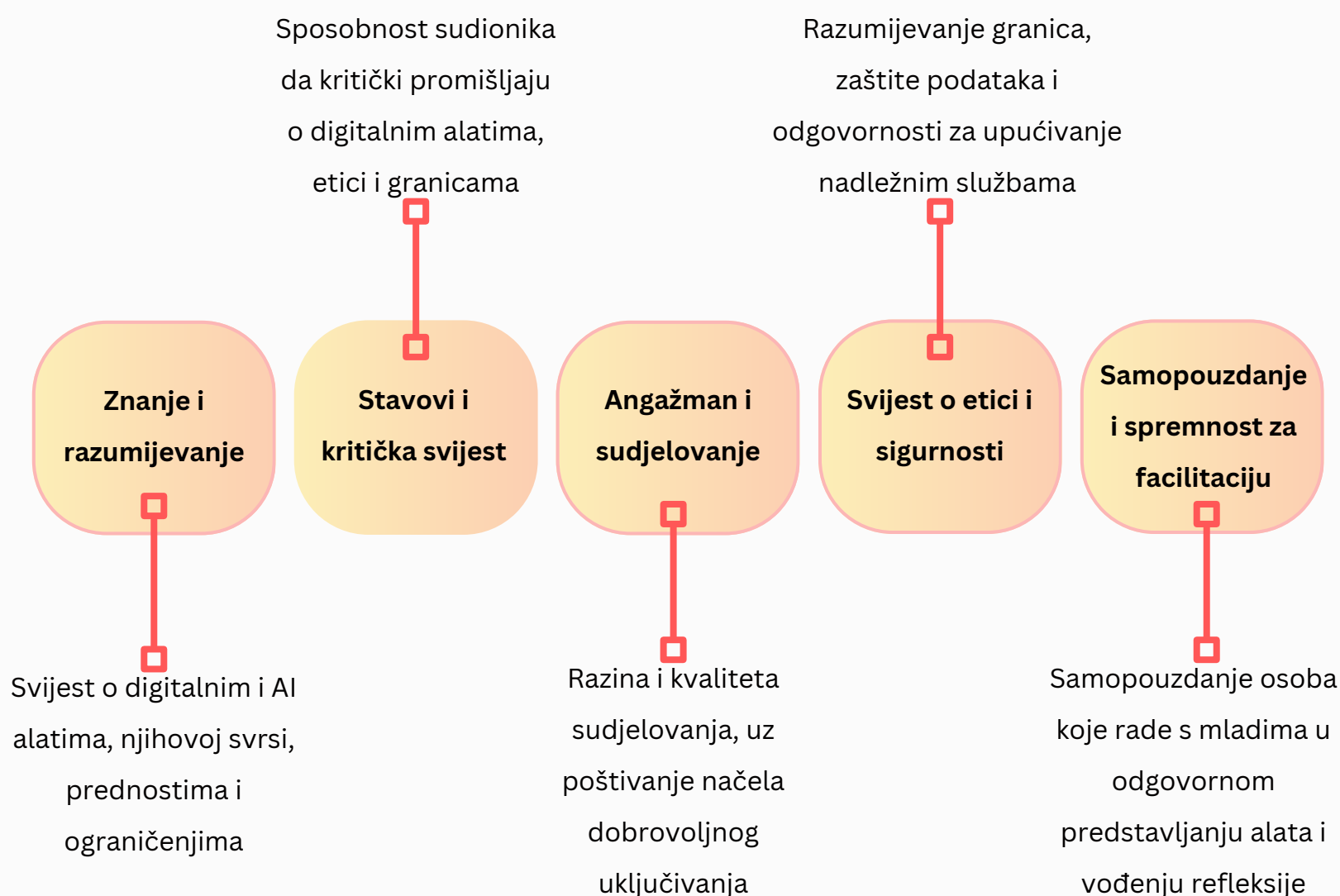
Pomaže osigurati da su aktivnosti sigurne, da se temelje na uvažavanju i da su relevantne

Potiče kritičko razmišljanje i refleksiju o digitalnim alatima

8. PRAĆENJE I EVALUACIJA

8.2 Što pratiti

Praćenje je usmjereno na proces i ishode učenja, a ne na mjerenje stanja mentalnog zdravlja ili osobne dobrobiti. Priručnik preporučuje praćenje sljedećih područja:



8.3 Predloženi pokazatelji

Sljedeći pokazatelji služe kao podrška evaluaciji kako iz perspektive osoba koje rade s mladima, tako i iz perspektive samih mladih. Usredotočeni su na učenje, iskustvo i kvalitetu facilitacije (vođenja), a ne na mentalno zdravlje ili emocionalna stanja. Ovi su pokazatelji opisni i edukativni te bi trebali služiti kao smjernice za refleksiju i unaprjeđenje rada, a ne za mjerenje dobrobiti ili emocionalnih ishoda.

8. PRAĆENJE I EVALUACIJA

**Razumijevanje i
kritička svijest**

Mladi mogu prepoznati barem jednu potencijalnu prednost i barem jedno potencijalno ograničenje ili rizik povezan s digitalnim ili AI alatom korištenim tijekom aktivnosti.

**Svijest o
granicama i
dostupnoj podršci**

Mladi pokazuju razumijevanje da su digitalni alati obrazovni resursi, a ne zamjena za stručnu podršku, te mogu navesti barem jednu odgovarajuću opciju za traženje pomoći.

**Doživljaj sigurnosti
i uvažavanja**

Mladi navode da se osjećaju sigurno, uvaženo i slobodno sudjelovati ili odustati tijekom aktivnosti, bez pritiska da dijele osobne informacije.

**Refleksivni
angažman**

Mladi mogu promišljati o tome kako je aktivnost povezana s njihovim svakodnevnim digitalnim navikama, a da se od njih pritom ne traži iznošenje osobnih iskustava.

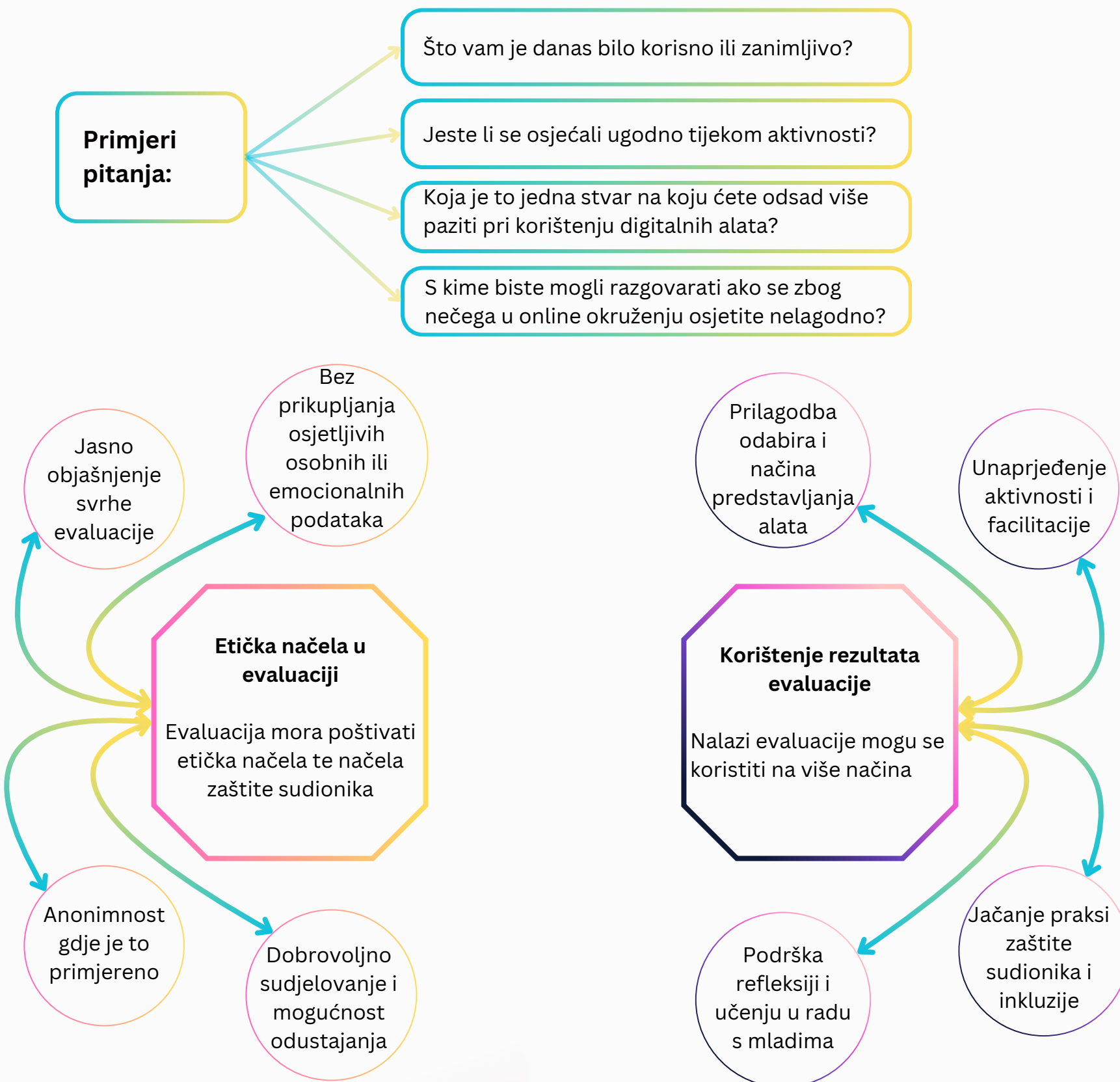
**Samopouzdanje
u facilitaciji i
postavljanju
granica**

Osobe koje rade s mladima navode povećano samopouzdanje u vođenju refleksije, postavljanju jasnih granica i odgovaranju na pitanja ili nesigurnosti povezane s digitalnim i AI alatima.

8. PRAĆENJE I EVALUACIJA

8.4 Metode i alati za evaluaciju

Metode evaluacije trebaju biti jednostavne, primjerene dobi i nenametljive. Kratka refleksija s mladima provodi se na kraju aktivnosti kako bi se obuhvatilo njihovo učenje i iskustva.



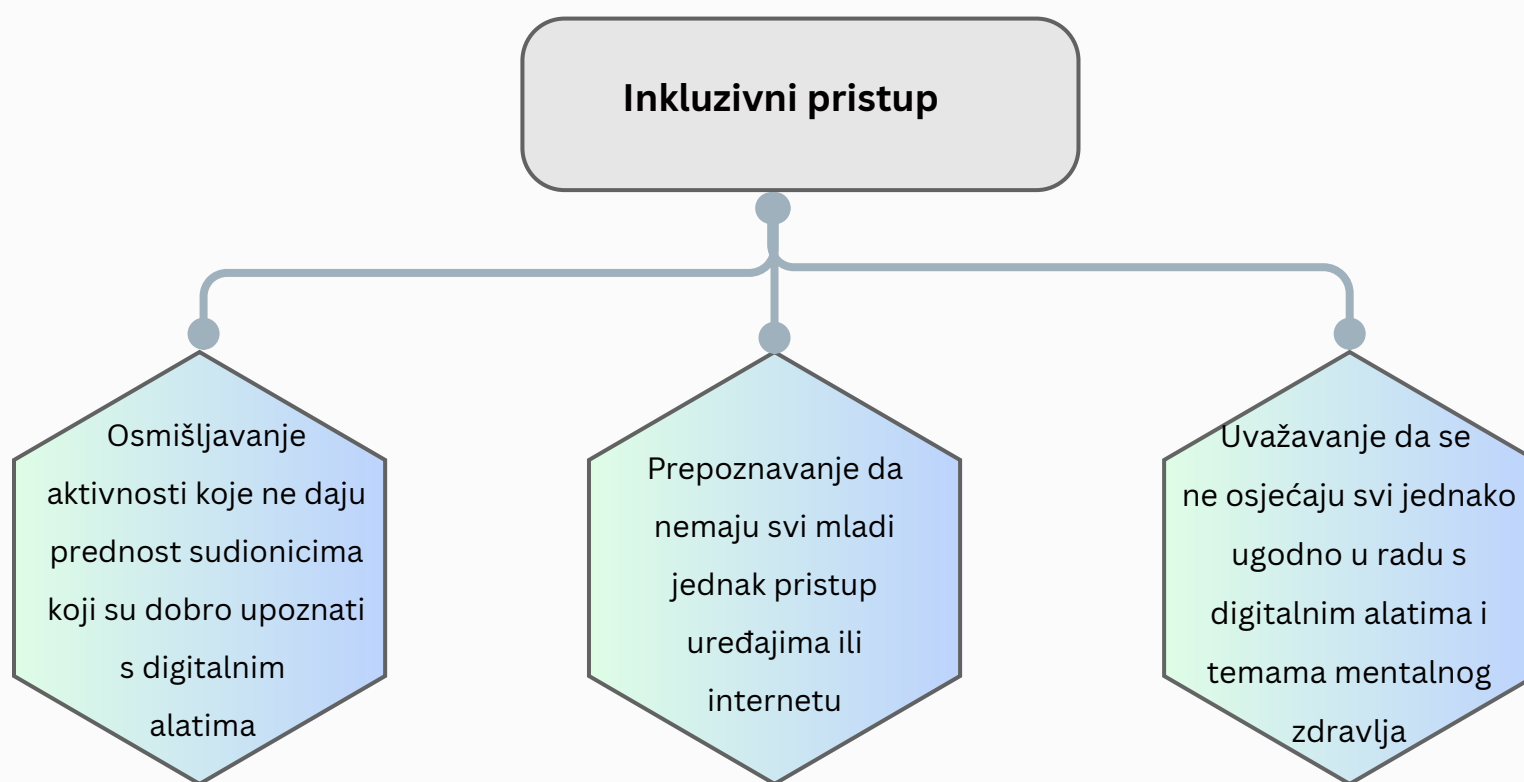
9. INKLUZIJA I PRISTUPAČNOST

9.1 Inkluzija kao načelo rada s mladima

Inkluzija i pristupačnost temeljna su načela kvalitetnog rada s mladima i na njih se mora promišljeno obratiti pozornost pri integraciji digitalnih i AI alata u aktivnosti s mladima. Ovo poglavlje daje smjernice o tome kako osigurati da digitalne aktivnosti povezane s mentalnim zdravljem budu inkluzivne, pristupačne i da uvažavaju različitost, a da se pritom izbjegnu nenamjerno isključivanje ili šteta.

U ovom se priručniku inkluzija shvaća dvostruko: tko može sudjelovati i kako se to sudjelovanje doživljava.

Inkluzivni rad s mladima prepoznaje da mladi dolaze iz različitih sredina, imaju različite potrebe, sposobnosti i razine pristupa. Pri radu s digitalnim i AI alatima, osobe koje rade s mladima trebale bi obratiti posebnu pozornost na postojeće nejednakosti vezane uz tehnologiju, jezik i samopouzdanje.



9.2 Digitalna dostupnost i digitalni jaz

Digitalne aktivnosti mogu nenamjerno isključiti mlade ljude zbog:

- ograničenog pristupa pametnim telefonima, računalima ili stabilnoj internetskoj vezi
- dijeljenja uređaja s drugim članovima kućanstva ili ograničenih podatkovnih paketa
- niske razine digitalne pismenosti ili nedostatka samopouzdanja u korištenju tehnologije

Prepreke u pristupačnosti također se mogu odnositi na tjelesna, osjetilna ili kognitivna ograničenja, a ne samo na posjedovanje uređaja ili mrežnu povezanost.

9. INKLUZIJA I PRISTUPAČNOST

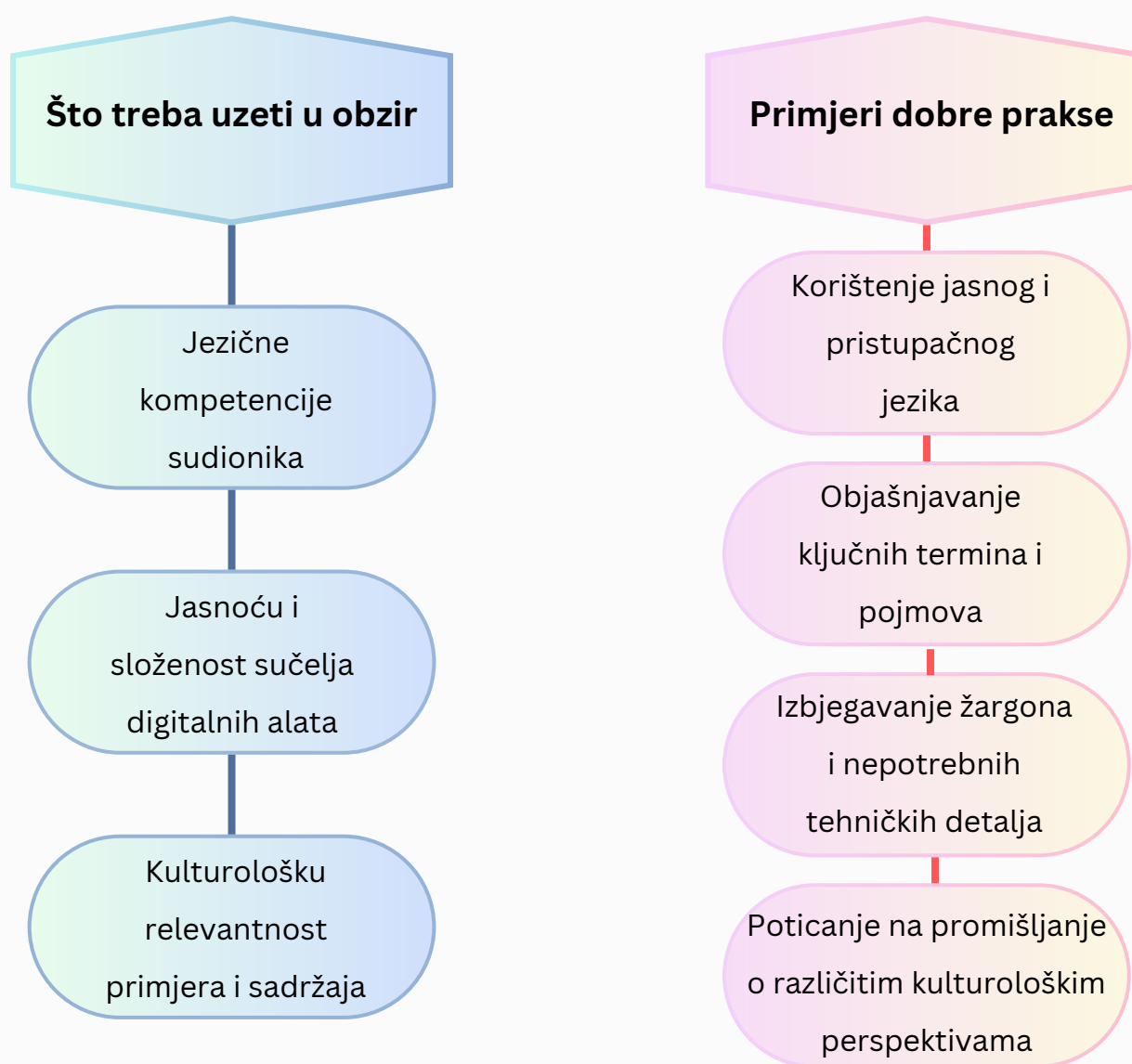
Kako bi odgovorili na ove izazove, radnike s mladima potiče se da:

- nude izvanmrežne (offline) alternative ili rješenja koja ne zahtijevaju naprednu tehnologiju kad god je to moguće
- izbjegavaju aktivnosti koje zahtijevaju izradu osobnih korisničkih računa ili značajke koje se plaćaju
- osmišljavaju grupne aktivnosti koje se ne oslanjaju na to da svaka mlada osoba posjeduje vlastiti uređaj
- unaprijed jasno komuniciraju sve tehničke preduvjete

Digitalni alati nikada ne smiju postati prepreka sudjelovanju.

9.3 Jezična i kulturološka pristupačnost

Mnogi digitalni i AI alati dostupni su samo na ograničenom broju jezika te mogu odražavati specifične kulturološke pretpostavke.



9. INKLUZIJA I PRISTUPAČNOST

9.4 Neurodivergentnost i različiti stilovi učenja

Mladi ljudi pristupaju učenju na različite načine. Neki preferiraju vizualne ili interaktivne formate, dok drugima digitalna stimulacija može biti preopterećujuća.

Neurodivergentnost i invaliditet se mogu preklapati, ali ih ne treba izjednačavati. Kako bi podržali različite stilove učenja, osobe koje rade mladima mogu:

Osigurati jasne
upute i
predvidljive
strukture

Ponuditi opciju za
tiho sudjelovanje
ili sudjelovanje
kroz promatranje

Omogućiti
sudionicima da se
uključe vlastitim
tempom

Izbjegavati
prekomjerno
korištenje ekrana

9.5 Mladi s invaliditetom i poteškoćama u razvoju

Pri radu s digitalnim alatima i umjetnom inteligencijom, radnici s mladima trebaju uzeti u obzir potrebe mladih s različitim vrstama invaliditeta, uključujući tjelesna, osjetilna, kognitivna i psihosocijalna oštećenja. Digitalni alati mogu pružiti prilike za uključivanje, ali mogu stvoriti i nove prepreke ako se ne vodi računa o pristupačnosti.

Inkluzivna praksa uključuje:

- izbjegavanje aktivnosti koje se oslanjaju isključivo na vizualnu, slušnu ili brzu interakciju
- provjeru podržavaju li alati osnovne značajke pristupačnosti (kao što su titlovi, podesiv tempo ili jednostavna sučelja)
- nuđenje alternativnih načina sudjelovanja, uključujući promatranje, grupni rad ili izvanmrežno (offline) uključivanje
- poštivanje individualnih preferencija i omogućavanje mladima da sami odluče kako će se i hoće li se uopće uključiti

Osobe koje rade s mladima trebaju izbjegavati pretpostavke o tuđim sposobnostima ili potrebama. Inkluzija se najbolje ostvaruje kroz fleksibilnost, mogućnost izbora i dijalog, a ne kroz unaprijed definirana rješenja.

Inkluzivna i pristupačna uporaba digitalnih i AI alata zahtijeva promišljen dizajn, prilagodljivost i refleksiju. Davanjem prioriteta pristupu, izboru i emocionalnoj sigurnosti, radnici s mladima mogu osigurati da digitalne aktivnosti podržavaju učenje bez produbljivanja postojećih nejednakosti.

10. DIJELJENJE, UČENJE I ODRŽIVOST

Kako bi praksa rada s mladima dugoročno imala koristi od ovog priručnika, učenje se mora protezati izvan individualnog čitanja ili jednokratne upotrebe. Vrijednost priručnika ne leži samo u njegovom sadržaju, već i u načinu na koji se taj sadržaj dijeli, o njemu raspravlja i postupno ugrađuje u svakodnevnu praksu rada s mladima.

Dijeljenje znanja u radu s mladima najučinkovitije je kada se odvija kroz razmjenu temeljenu na praksi, a ne kroz formalno širenje informacija (diseminaciju). Osobe koje rade s mladima često najbolje uče zajedničkom refleksijom o konkretnim iskustvima, izazovima i etičkim dilemama. Priručnik može poslužiti kao zajednička referentna točka za takve rasprave, pomažući timovima da razviju zajednički jezik oko digitalnih i AI alata, mentalnog zdravlja i odgovorne facilitacije.

Održivost se jača kada priručnik postane dio organizacijskih rutina, a ne tek vanjski resurs. Korištenje odabranih dijelova tijekom timskih sastanaka, internih edukacija ili sesija refleksije podržava kontinuitet i pomaže osigurati da učenje ne ostane izolirano. S vremenom to doprinosi dosljednijoj i samopouzdanijoj praksi unutar cijele organizacije.

Priručnik je namjerno osmišljen tako da bude fleksibilan i prilagodljiv. Konteksti rada s mladima uvelike se razlikuju, a odgovorna upotreba zahtijeva prilagodbu jezika, alata i metoda lokalnoj stvarnosti i potrebama specifičnih skupina. Prilagodbu treba shvatiti kao snagu ovog priručnika, a ne kao odstupanje od njegove svrhe. Kroz prilagodbu, osobe koje rade s mladima zadržavaju odgovornost i osjećaj vlasništva nad procesom učenja.

Održiva upotreba također ovisi o kontinuiranoj refleksiji. Digitalni alati, platforme i stvarnost mladih brzo se razvijaju, a prakse koje su relevantne danas možda će se morati revidirati sutra. Povremeno vraćanje priručniku, preispitivanje pretpostavki i integriranje novih iskustava pomaže u održavanju prakse rada s mladima responzivnom i etički utemeljenom.

Prilikom dijeljenja priručnika ili njegovih elemenata s kolegama ili partnerskim organizacijama, važno je zadržati jasan i odgovoran okvir. Digitalne i AI alate treba predstaviti kao obrazovnu podršku koja nadopunjuje praksu rada s mladima, a ne kao rješenja ili zamjenu za ljudske odnose i profesionalnu skrb. Ovakvo postavljanje okvira štiti i mlade i osobe koje s njima rade te osnažuje temeljne vrijednosti rada s mladima.

Održivost se postiže kada priručnik podržava kulturu kontinuiranog učenja, refleksije i vršnjačke razmjene (razmjene među kolegama). Kroz zajedničko korištenje i promišljenu prilagodbu, utjecaj priručnika može se proširiti znatno izvan okvira jednog treninga ili organizacije.

11. ZAKLJUČAK

Ovaj je priručnik osmišljen kako bi pružio podršku osobama koje rade s mladima u snalaženju sa sve većom prisutnošću digitalnih i AI alata u praksi rada s mladima posvećenoj mentalnom zdravlju. Umjesto da nudi gotova rješenja, on pruža strukturirani okvir za promišljanje, razumijevanje, odabir i odgovorno korištenje alata.

Kroz cijeli priručnik naglasak se stavlja na ulogu stručnjaka u radu s mladima kao facilitatora učenja, dijaloga i kritičkog mišljenja. Digitalni i AI alati predstavljeni su kao podrška obrazovanju i promišljanju (refleksiji), a ne kao zamjena za međuljudske odnose, stručnu skrb ili stručnost u radu s mladima.

Objedinjujući razumijevanje konteksta, etičke smjernice, praktične preglede alata i jasnu metodologiju treninga, cilj je ovog priručnika ojačati samopouzdanje osoba koje rade s mladima. Time im se olakšava pristupanje temama digitalnog mentalnog zdravlja na način koji je siguran, uključiv i usklađen s vrijednostima rada s mladima. Promišljanje, dobrovoljno sudjelovanje i jasno postavljanje granica ostaju u središtu pozornosti u svim poglavljima.

Priručnik je namjerno osmišljen kao "živi" dokument. Osobe koje rade s mladima i organizacije potiče se na prilagodbu njegovog sadržaja, promišljanje o vlastitim iskustvima i kontinuirano učenje, sukladno razvoju digitalnih alata i promjenama stvarnosti u kojoj mladi žive. Njegova vrijednost ne leži u konačnim odgovorima, već u pružanju podrške promišljenoj i odgovornoj praksi.

Smislen rad s digitalnim i AI alatima u kontekstu mladih ovisi o ljudskoj povezanosti, kritičkoj svijesti i etičkoj odgovornosti. Kada se koriste pažljivo i uz promišljanje, ovi alati mogu obogatiti praksu rada s mladima i podržati učenje o mentalnom zdravlju na načine koji poštuju dostojanstvo, samostalnost (autonomiju) i raznolikost mladih.

12. PRILOZI

- Mrežna stranica projekta: <https://hearts-project.com/>
- [Rezultati istraživanja o mentalnom zdravlju mladih](#)
- [Digitalne kompetencije DigComp 2.2](#)
- [Tablica za evaluaciju digitalnih alata](#)
- [Program HEARTS treninga](#)
- [Materijali korišteni na treningu](#)
- [Obrasci korišteni na treningu](#)
- [Fotogalerija s treninga](#)
- [Radionice za mlade](#)

