

Deseta Rijeka psihologije

Od 15. do 21. veljače

Otvorenje će se održati u ponedjeljak, 15. veljače u 18 sati na Zoom platformi pozvanim predavanjem o socioseksualnosti koje će održati prof. dr. sc. Jasna Hudek-Knežević s Odsjeka za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci. Rijeka psihologije manifestacija je koja će desetu godinu zaredom poteći gradom na Rječini i Primorsko-goranskom županijom, a ove će godine prvi put teći i online okruženjem – čak i u ovim izvanrednim okolnostima nastalima zbog pandemije COVID-19 i potresa koji su pogodili neke dijelove Hrvatske.

PROGRAM PRIMJEREN SITUACIJI

U Tjednu psihologije u sklopu riječke manifestacije održat će se stotinjak aktivnosti: 52 predavanja, 38 radionica, nekoliko izložbi i dana otvorenih vrata, konferencija, okrugli stol, a u pripremi su i neki noviteti. Svi detalji s vremenom i mjestom održavanja, kratkim sažetkom aktivnosti, uputama za prijave i naznačenom ciljanom skupinom bit će objavljeni na službenim internetskim stranicama početkom veljače. Ove će se godine iznimno, kao dar organizatora u povodu desete obljetnice, održati i dodatna dva pozvana predavanja znanstvenica s riječkog Odsjeka za psihologiju. Prof. dr. sc. Ivanka Živčić-Becićević, u svom predavanju »Novo normalno ili samo nenormalno« priča će o psihičkom zdravlju u doba pandemije i potresa, dok će izv. prof. dr. sc. Sanja Smojver-Ažić govoriti o važnosti međuljudskih odnosa u kontekstu kvalitete života osoba starije životne dobi.

Osim navedenih pozvanih predavanja, manifestacija sadrži bogat program koji obuhvaća vrlo aktualne i važne teme, kao i one o kojima smo razgovarali i prethodnih godina, no, zbog novonastalih uvjeta, progovarat će se o njima iz druge perspektive. S obzirom na okolnosti u kojima živimo, nije neobično da se brojne aktivnosti tiču teme stresa i suočavanja sa stresom, različitih tehnika relaksacije, psihičkog zdravlja i psihološke otpornosti.

Građani će imati priliku saznati iz prve ruke i o tome na koji su se način zdravstveni i policijski sustavi prilagodili funkcioniranju u uvjetima pandemije COVID-19, ali i kako su se učenici, nastavnici, odgajatelji i roditelji snašli u online radu i nastavi. Učenici i studenti moći će čuti neke korisne savjete za poboljšanje učenja i pamćenja te smanjivanje straha od javnog nastupa. U nekoliko je aktivnosti stavljen naglasak na važnost igre i smijeha za razvoj djeteta, a neke će se igre moći i zaigrati na ekranima. Tijekom aktivnosti razgovarat će se i o različitim razvojnim prijelazima kao što su polazak djeteta u jaslice ili vrtić, početak osnovne škole, umirovljenje. Osobe starije životne dobi moći će saznati s kojim se izazovima suočavaju tek umirovljeni, a bit će postavljena i online izložba postera na temu psihologije zrele dobi i starenja. Sportski psiholozi pričat će o izazovima rada sa sportašima i trenerima za vrijeme pandemije, o psihološkoj otpornosti sportaša, kontroli emocija na terenu, ulozi roditelja u uključivanju mladih osoba s

invaliditetom u sport te o važnosti tjelesne aktivnosti za psihičko zdravlje.

ZA SVAKOGA PONEŠTO

Održat će se i tradicionalna, također jubilarna, konferencija »Psihologija za gospodarstvenike« koja je od samoga početka sastavni dio manifestacije. Kako se pripremiti za razgovor za posao, kako poboljšati svoje pamćenje, zašto slušamo glazbu ili kako motivirati dijete za online učenje samo neka su od pitanja na koja će psiholozi i psihologinje pokušati odgovoriti. Kao i prethodnih godina, roditeljima je namijenjeno nekoliko aktivnosti s ciljem unaprjeđenja roditeljskih vještina, a održat će se i nekoliko aktivnosti koje se bave temama trudnoće, poroda i majčinstva. Govorit će se i o specifičnostima rada s darovitim učenicima te s osobama s teškoćama u razvoju.

Odsjek za psihologiju predstavit će maturantima i drugim zainteresiranima studij psihologije, informacije o mogućnostima znanstvenog i stručnog usavršavanja, kao i rad Centra za primijenjenu psihologiju. Pričat će se i o poremećajima u prehrani, dobrotima volontiranja i pomaganja drugima, laganju, udomiteljstvu, marketingu itd. Psiholozi i psihologinje i ove su godine pripremili raznolik program u kojemu svatko može pronaći nešto za sebe. Ulaz je na sve aktivnosti besplatan, no za neke je od njih broj sudionika ograničen, zbog čega je obavezna prethodna najava.

NOVA INTERNETSKA I YOUTUBE STRANICA

»U ovom, desetom, izdanju Rijeke psihologije imamo nekoliko noviteta koje bih htjela izdvojiti. Prvi i možda najveći novitet jest nova internetska stranica koja je danas objavljena – nadamo se da će se svidjeti našim pratiteljima. S obzirom na to da djelujemo već deset godina, imali smo potrebu redizajnirati logo, što smo i učinili, ali i modernizirati i unaprijediti mrežne stranice. Adresa www.rijekapsihologije.uniri.hr zaživjela je, a nadamo se da će ispuniti očekivanja pratitelja. Izradu stranice financirali su Sveučilište u Rijeci i Grad Rijeka koji su nam zaista velika potpora u svakom smislu. Moram zahvaliti i dizajnerici Jeleni Babić i web developeru Goranu Čeku, s kojima već godinama imamo izvrsnu suradnju.

Osim toga, pokrenuli smo YouTube kanal na kojem će biti dostupni kratki videomaterijali kao i snimke nekih aktivnosti iz ovogodišnjeg programa. Na taj će način aktivnosti biti dostupne građanima i izvan termina održavanja manifestacije, odnosno tijekom cijele godine. Smatram to još jednim važnim iskorakom u realizaciji manifestacije. Ljudi su preopterećeni poslom i obavezama, teško je pronaći vrijeme za posjet njima zanimljivim aktivnostima, a pokretanje YouTube kanala način je da se ljudima omogući uvid u te aktivnosti i izvan njihovih termina održavanja.

(P)OSTATI DOBRO

Prvi put u sklopu manifestacije imamo izložbu psihoedukativnog karaktera. Budući da se aktivnosti uglavnom ne mogu održavati u zatvorenom prostoru, mi smo tome doskočili tako da smo sa studentima udruge Psirius osmislili

Humanitarna akcija za Društvo psihologa Sisačko-moslavačke županije



14. tjedan psihologije u Hrvatskoj

15.-21. veljače 2021.
Rijeka i okolica & online okruženje

Rijeka psihologije

s vama

10 godina

Organizatori:

- Odsjek za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci
- Sveučilišni savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci
- Udruženje studenata psihologije »Psirius«
- Grad Rijeka
- Ri Psi Alumni klub
- Centar za primijenjenu psihologiju Filozofskoga fakulteta u Rijeci
- Društvo psihologa Primorsko-goranske županije
- SOS Rijeka – Centar za nasilje i ljudska prava
- Udruga za zaštitu obitelji Rijeka – U.Z.O.R.

u suradnji sa Sveučilištem u Rijeci

www.rijekapsihologije.uniri.hr

izložbu pod naslovom »(P)ostati dobro: smjernice za jačanje dobroti«. Izložba će biti postavljena na Kampusu, na šetnici između Restorana Kampus i zgrade Step-RI. Pozivamo sve građane, stare i mlade, velike i male, a naročito studente, da u periodu od 12. do 28. veljače prošetaju Kampusom i pročitaju neke korisne spoznaje i savjete koji mogu doprinijeti očuvanju psihičkog zdravlja i povećanju psihološke otpornosti. Studenti su pod mentorstvom Silvije Šikić, Neve Ljuštine i Hane Gačal pripremili sjajne materijale, a za one kojima je Kampus daleko, izložba će se ponoviti u svibnju na Korzu. Vjerujemo da u ovim stresnim vremenima takvi savjeti uvijek dobro dođu! Nadamo se da će ovo biti samo prva u nizu psihoedukativnih izložbi koje će se održavati u sklopu budućih manifestacija.

U provedbi programa sudjeluje stotinjak psihologa i psihologinja, a, kao i prethodnih godina, pridružili su im se i stručnjaci iz drugih područja, kao što su odgajatelji, učitelji, psihijatri, liječnici

opće prakse i drugi. Budući da će se aktivnosti održavati uglavnom online, ove se godine u provedbu aktivnosti uključuju i kolegice i kolege iz drugih gradova i županija, a vjerujemo i da će publika biti puno šira.

TRADICIONALNA HUMANITARNA AKCIJA

I ove godine Rijeka psihologije ima humanitarni karakter, a s obzirom na izvanrednu situaciju koja se dogodila u Banovini odlučili smo prikupljena sredstva usmjeriti svojim kolegicama i kolegama iz Društva psihologa Sisačko-moslavačke županije za edukacije. Nakon obnove kuća, zgrada i prostora, psihološka podrška stanovnicima Banovine bit će prijeko potrebna. Kao i u cijeloj Hrvatskoj, psihologa u toj županiji nema dovoljno, ali je sada nužno da one koji na tom području djeluju u raznim sustavima i na različitim radnim mjestima dodatno osnažimo za rad s traumama. Nakon završenog studija psihologije, nužno je kontinuirano se usavršavati i pohađati dodatne edukacije za

rad sa specifičnim problemima. Rad s traumama vrlo je zahtjevan i ozbiljan posao i zahtijeva dodatno educiranje kao i stalnu superviziju onih koji provode tretmane, pa smo sigurni da će sva prikupljena sredstva uvelike doprinijeti svakodnevnom radu kolegica i kolega iz tog područja. Kako bi se ljudima osigurala adekvatna i pravovremena pomoć i podrška, osnaživanje i podrška stručnjacima koji pružaju istu od neizmjerne su važnosti.

INFO

www.rijekapsihologije.uniri.hr
Facebook: @rijekapsihologije
Instagram: @rijeka_psihologije
Generalni pokrovitelj: Primorsko-goranska županija
Organizacijski odbor:
Ines Jakovčić (predsjednica), Borbelj Čeko Jasna, Gačal Hana, Golob Lana, Host Ivana, Krapić Nada, Komadina Maša, Komadina Tamara, Levak Nikolina, Milin Matea, Mohorić Tamara, Nuždić Sandra, Saltović Sabina, Šikić Silvija, Vucelić Andrea, Zec Lorena, Zubić Nikoleta