

Prevenција: Projekt "Promicanje mentalnog zdravlja - Pogled u sebe" (8 radionica, vršnjaci)

Provoditelj: II. gimnazija

Godina provedbe: 2018

Kratki opis programa

Projekt provode Dom zdravlja Zagreb Zapad, Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Meunarodna udruga studenata medicine Hrvatska, uz potporu i koordinaciju Gradskog ureda za zdravstvo i Gradskog ureda za obrazovanje. Ciljevi projekta su, kroz edukacije i niz radionica vršnjaka koje podrške mladima, podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja među mladima i upoznavanje s mehanizmima otkrivanja i osnaživanja mentalnog zdravlja.

Sažetak programa

Projekt se odvija u svih 6 trećih razreda II. gimnazije kroz 8 radionica (otprilike 4 mjeseca).

Tema prve radionice je Mentalno zdravlje od A do Ž, a njeni ciljevi su upoznavanje učenika s pojmom mentalnog zdravlja i mentalne higijene, objašnjava se razlika između mentalnog zdravlja i bolesti te se provodi po etno testiranje učenika pomoću upitnika.

Tema druge radionice je Tko sam ja?, a njeni ciljevi su otkriti tko smo mi te kako sami sebe doživljavamo, uvidjeti razliku između slike koju imamo o sebi te na kraju kako nas drugi doživljavaju te osvijestiti traganje za identitetom kao psihološki zdrav i adaptivan proces.

Tema treće radionice je Razum i osjećaji, a njeni ciljevi su osvijestiti učenicima značajnu ulogu i svrhu emocija u našem životu te koliko je važno prepoznati što osjećamo u pojedinim situacijama, osvijestiti učenicima da se na osjećaje može utjecati i da je na nama da svojim ponašanjem i mislima odredimo kakvo će ono značajno predstavljati u kojoj situaciji, shvatiti da su sve emocije korisne i da nema nepoželjnih emocija.

Tema četvrte radionice je Stavi pravu stvar na pravo mjesto, a njeni ciljevi su razjasniti razlike između potreba i želja, definirati ovisnosti, kada i kako se javljaju, koji su razni oblici ovisnosti, kako se boriti protiv njih.

Tema pete radionice je Doživjeti stotu, a njeni ciljevi su osvijestiti što je to odgovornost i kakvu ulogu ima u našim životima i odrastanju., osvijestiti vlastite prioritete za koje treba preuzeti odgovornost, osvijestiti greške u komunikaciji, ukazati na važnost argumentacije svojih zahtjeva i aktivnog i dobrog slušanja u komunikaciji.

Tema šeste radionice je Društvo i prijatelji, a njeni ciljevi su prepoznati važnost prijatelja u životu te vidjeti što nas to privlači i baš tim ljudima s kojima se družimo, uočiti važnost prijateljstva, uvidjeti kako funkcioniraju grupe te prepoznati dobre i loše strane online-prijateljstva.

Tema sedme radionice je Završni krug, a njeni ciljevi su naučiti razliku između etiketiranja, stereotipizacije i stigmatizacije, naučiti prepoznavati znakove nasilnika ili žrtve nasilja i osvijestiti da nasilje nikad ne rješava problem.

Tema osme radionice je Ljubav, a njeni ciljevi su podijeliti i svijest među učenicima o tome kako je neophodno voljeti samog sebe kako bismo mogli voljeti druge, osvijestiti kako je bitno priznati vlastite, ali i tuđe uspjehe te ne uzdizati sebe tako da umanjujemo druge.

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 25.11.2018

Datum završetka: 11.04.2019

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

da

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

Gradski ured za zdravstvo i Gradski ured za obrazovanje

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: -

Godina u kojoj se program provodio: -

Broj obuhvaćenih korisnika: -

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Preuzeti program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet:

7. Razina preventivnih intervencija

Univerzalna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni faktori na koje program cilja

Rizici: - izolacija od društva

- velike školske obaveze i pritisak

- nisko samopoštovanje

- loša slika vlastitog tijela

- trauma ili stresan životni događaj

- doživljeno nasilje i ekonomske teškoće u obitelji

- nerealan očekivanja od strane roditelja

- komunikacija s djetetom koja uključuje okrivljavanje, predbacivanje te nepriznavanje uspjeha

- nedostatak potpore u obitelji

- neadekvatna očekivanja roditelja prema djeci

Zaštitni faktori: - dobro funkcioniranje pod stresom

- kapacitet nošenja s problemima

- oporavak od traume

- blizak odnos s roditeljima

- roditeljska podrška

- adekvatan roditeljski nadzor

- vrste i pozitivne obiteljske veze

- nadzor roditelja nad aktivnostima njihove djece i njihovih vršnjaka

- upućenost roditelja u aktivnosti kojima se bave njihova djeca

- zajedničko donošenje nekih obiteljskih odluka

- pozitivna interakcija između roditelja i djece

10. Procjena potreba

Način provedbe: Kako je razina preventivne intervencije univerzalna, ovom aktivnošću se željelo educirati učenike o pojmu mentalnog zdravlja.

Očekivani rezultati: Očekivanje i osnaživanje mentalnog zdravlja mladih s ciljem pomoći mladima u svladavanju izazova koje pred njih stavljaju budućnost i odrastanje.

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 18

12. Ciljevi programa

Opis: Otvoravanje i osnaživanje mentalnog zdravlja mladih s ciljem pomoći mladima u svladavanju izazova koje pred njih stavljaju budućnost i odrastanje.

Specifični ciljevi svake radionice su navedeni u sažetku programa, u rubrici Podaci o programu.

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: svi učenici trećih razreda II. gimnazije Zagreb

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 150

15. Metode korištene u programu

Predavanje, Radionica

16. Program je evaluiran

ne

17. Vrsta provedene evaluacije

Ne

18. Metoda evaluacije

-

19. Evaluatori

20. Najvažniji rezultati evaluacije

-

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini

Promoviran: ne

Sadržaj i tijek kampanje: -

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provođenja (HRK)

0

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):