

Prevenција: Podrška u jačanju mentalnog zdravlja djece

Provoditelj: OŠ bana Josipa Jelačića

Godina provedbe: 2022

Kratki opis programa

Program je namijenjen učenicima, učiteljima i roditeljima koje se kroz razne aktivnosti želi osnažiti za prepoznavanje problema mentalnoga zdravlja učenika i pružanje potrebne podrške.

Cilj nam je skidati stigmus mentalnoga zdravlja i osvijestiti potrebu rane intervencije kako bi se spriječilo pogoršanje u kasnijoj dobi ili kako bi, bez obzira na probleme, uz stručnu pomoć i vodstvo učevali dobro mentalno zdravlje.

U konačnici cilj nam je da kroz preventivne aktivnosti spriječimo razvoj poteškoća u mentalnom zdravlju, radimo na psihološkoj otpornosti naših učenika kako bi osnaženi lakše prolazili kroz razne životne probleme.

Sažetak programa

Školski preventivni program zamišljen je tako da djeluje tijekom celovitog odgojno-obrazovnog procesa, preko redovne i izborne nastave do slobodnih aktivnosti, raznih projekata i radionica.

Sastoji se od niza programskih aktivnosti koji se odnose na rad s učenicima, učiteljima i roditeljima. Sastavni dio školskog preventivnog programa su planovi i programi razrednika kroz koje se najviše tema i realizira.

Pokazatelji nekih istraživanja govore da su poglavito razrednici osobe koje najviše poznaju svoje učenike i imaju mogućnost djelovanja u otkrivanju problema i prevencije ovisnosti i drugih poremećaja, stoga je i rad s razrednicima i njihova edukacija sastavni dio ovog programa.

U redovnoj nastavi učenicima se pružaju osnovne informacije o opasnostima i štetnosti zlorabe sredstava ovisnosti, a putem drugih aktivnosti na satovima razrednog odjela i izvanškolskim aktivnostima omogućava im se učenje različitih socijalnih vještina.

Pedagoške radionice na satu razrednika planiraju se i izvode u suradnju stručne službe i učitelja, a one sadržavaju:

- vježbe razvoja vještine donošenja odluke
- vježbe rješavanja problema
- vježbe odbijanja pritiska
- vježbe reduciranja svakodnevnih stresova
- vježbe verbalne i neverbalne komunikacije

Preventivni program provodi se kroz 8 cjelina:

Prevenција nasilja

Prevenција ovisnosti

Osobni i socijalni razvoj

Zdravlje, sigurnost i zaštita okoliša

Učiti kako učiti

Poduzetništvo

Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije – MEDIJSKA PISMENOST

Granični odgoj i obrazovanje

Na početku školske godine učitelji i učenici analiziraju stanje u svom razredu, zaključuju koji su problemi koji ih muče, koje su njihove snage i koje vještine još moraju razvijati. Na temelju analize tih upitnika radi se školski preventivni program.

Ove školske godine kao problemi su se izdvojili ogovaranje, ruganje, izoliranje iz društva, ovisnost o mobitelima i društvenim mrežama. Kao najveći problem pojavila se narušena slika o sebi, razna anksiozna i depresivna stanja,

samoozlijevanje, suicidalne misli. Prioritet je stoga pružiti podršku učenicima koji imaju narušenu sliku o sebi, dizati samopouzdanje učenika. Učitelje osnažiti da od prvog razreda promatraju, analiziraju ponašanja učenika i rade ranu identifikaciju problema i u suradnji sa stručnom službom ranu intervenciju. Roditelje također treba osnažiti da prepoznaju nove probleme s kojima se današnje generacije susreću i nauče se adekvatnoj reakciji, traženju stručne pomoći i pružanju prve psihološke pomoći svome djetetu.

AKTIVNOSTI ZA UČENIKE :

1. RAZRED:

1. Stvaranje prijateljskih odnosa
2. Tko sam ja - moja uloga u razredu
3. Ministarstvo našeg razreda
4. Stvaranje i poštivanje razrednih pravila - zašto je važno
5. Najvažnije u mom životu - moja obitelj i moja škola

2. RAZRED:

1. Kućni red škole-naša razredna pravila
2. Učimo kako uspješno učiti
3. Moje i tvoje emocije
4. Poštujemo razlike među nama
5. Razvijamo toleranciju

3. RAZRED:

1. Učim o sebi
2. Prepoznajem i upravljam svojim emocijama
3. Učim kvalitetnu komunikaciju - jezik zmije i žirafe
4. Razvijam toleranciju
5. Učimo kako uspješno učiti

4. RAZRED:

1. Razumijevanje vlastitih i tuđih potreba
2. Socijalne vještine
3. Prihvatanje različitosti
4. Učenje komunikacijskih vještina - aktivno slušanje
5. Empatija među učenicima

5. RAZRED:

1. Postao sam petaš - nove uloge u mom životu
2. Moja otkrivanja u 5.razredu
3. Motivacija za učenje i napredovanje
4. Nenasilno rješavanje sukoba
5. Sigurnost na internetu

6. RAZRED:

1. Moj razred - moj tim
2. Samostalnost - odgovornost
3. Vršnja ki sukobi - kako ih riješiti
4. Opasnosti na društvenim mrežama
5. Upravljanje emocijama

7. RAZRED:

1. Što me motivira za uspjeh
2. Mentalno zdravlje - zašto je važno?
3. Slika o sebi - tko sam ja - kakav sam ja
4. Samopoštovanje
5. Mitovi o mentalnom zdravlju
6. Muško-ženski odnosi (sukobi)

8. RAZRED:

1. Škola kakvu želim, u enik kakav trebam biti
2. Zanimanja sadašnjosti i budu nosti
3. Rizici ne situacije - izazovi i izbori
4. Donošenje odluka
5. Vršnja ki pritisak
6. Samokontrola

U ITELJI

1. Planiranje preventivnog rada - analiza stanja i potreba razrednog odjela
2. Digitalne tehnologije - utjecaj na mentalno zdravlje u enika
3. Brige i strahovi u enika
4. Podrška u ja anju mentalnog zdravlja u enika

RODITELJI

Za roditelje su organizirana predavanja na roditeljskim sastancima, te ciklus predavanja s nazivom "Podrška u ja anju mentalnog zdravlja djece " u sklopu kojeg je održano 4 predavanja:

1. Izazovi u odrastanju
2. Digitalni identitet
3. Brige strahovi i granice
4. Problemi i o uvanje mentalnog zdravlja djece

1. Županije provedbe

Grad Zagreb

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 6.9.2022

Datum završetka: 21.6.2023

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

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

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provo enju 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 imbenici na koje program cilja

Rizici imbenici:

Zaštitni imbenici:

10. Procjena potreba

Način provedbe:

Očekivani rezultati:

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima:

12. Ciljevi programa

Opisi:

Specifični:

13. Ciljana skupina

14. Korisnici programa

Opis korisnika:

Broj korisnika na godišnjoj bazi:

15. Metode korištene u programu

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:

Sadržaj i tijek kampanje:

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

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):