

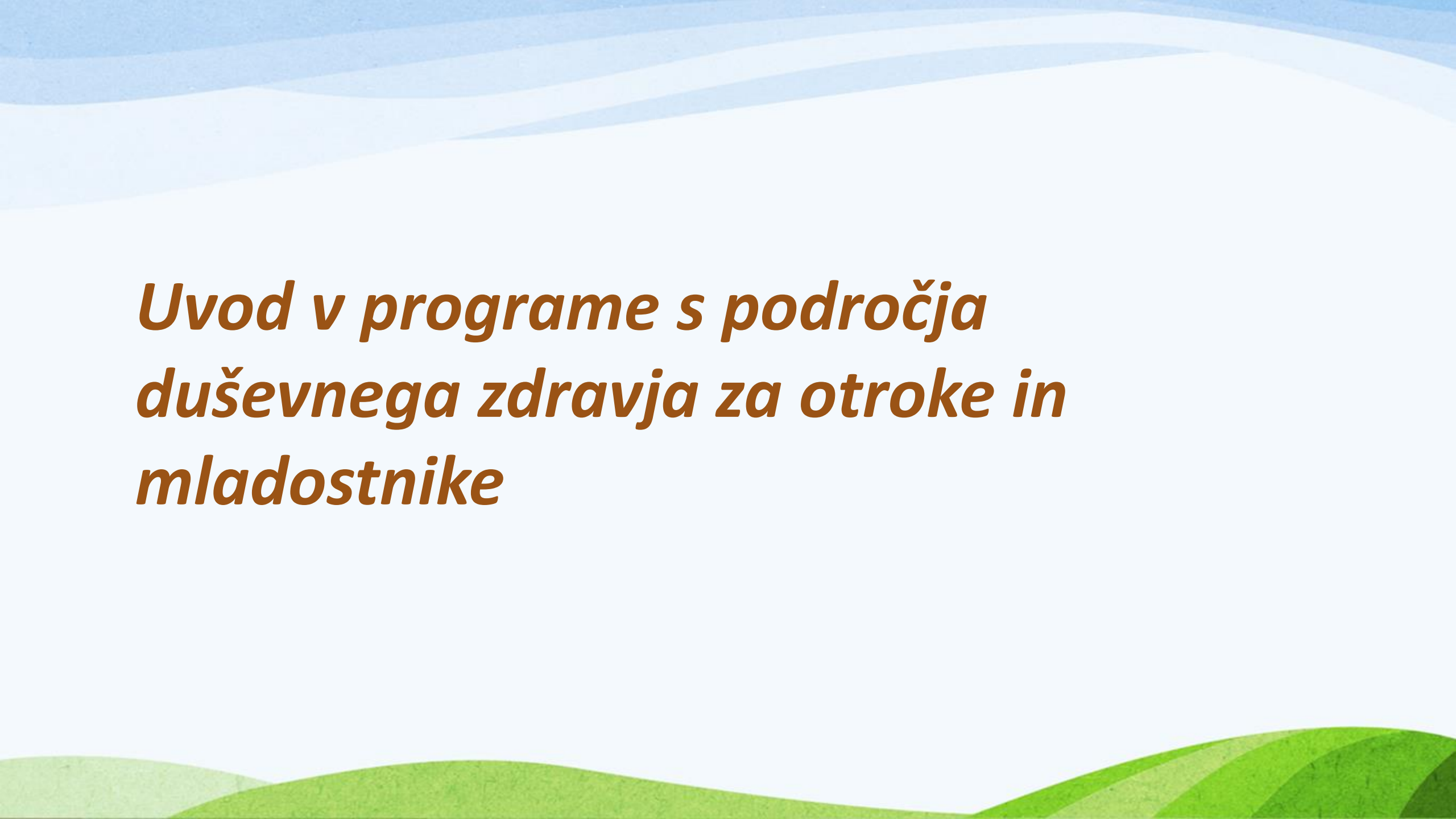
# Programi izboljševanja duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Zdrave šole ljubljanske regije  
19.marec 2018

Janja Jurečič, NIJZ OE Novo mesto

# Namen srečanja

- Kratka predstavitev in obnovitev programov duševnega zdravja, ki ste jih implementirali v delo ZŠ v preteklih šolskih letih:
  - *Izboljševanje duševnega zdravja v šoli (v Evropski mreži Zdravih šol)*
  - *Ko učenca strese stres*
  - *To sem jaz – 10 korakov do boljše samopodobe*
- Izvedba delavnic iz posamznega priročnika

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of light blue and white wavy bands, while the bottom portion consists of various shades of green wavy bands, creating a sense of depth and movement.

***Uvod v programe s področja  
duševnega zdravja za otroke in  
mladostnike***

# Kaj je zdravje?

- Definicija zdravja po Svetovni zdravstveni organizaciji (1948):
- **Zdravje** ni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje/blagostanje (well-being)

# Kaj je duševno zdravje?

....ni le odsotnost (duševne) bolezni...

„*Duševno zdrav*“ posameznik:

- se dobro počuti,
- se uspešno sooča z različnimi izzivi in zahtevami v vsakdanjem življenju,
- uresničuje svoje potenciale in
- prispeva k okolju, v katerem živi in dela

# Duševno zdravje otrok in mladostnikov

**Raziskava „Predstave slovenskih mladostnikov o duševnem zdravju“ – IVZ RS, 2008 (mladostniki 15-17 let, fokusne skupine)**

- ***Kaj je zdravje/duševno zdravje?***
  - *Zdravje = telesno in duševno zdravje (gibanje, šport, zdrava prehrana, dobro počutje, brezskrbnost, dobre energija, pozitivni odnosi z drugimi, zaupanje vase, dobra samopodoba, sreča...Izrazi za duševno zdravje – psiha, psihično zdravje, čustveno počutje, „kar je v glavi“, „razmišljanje v pravi smeri“*

- ***Kaj so duševne motnje? Razlogi za nastanek?***

- *Duševne motnje = drugačno obnašanje (kar se vidi na zunaj, nenormalno, nesprejemljivo, nezaželeno), se pa zavedajo, da se duševne motnje dogajajo predvsem v možganih. Kot vzroke naštevajo predvsem odnose, konflikte v družini, vzgoja, stres...manj pa so seznanjeni z genetskimi dejavniki za duš. motnje (okvare v možganih, os. lastnosti).*

- ***Kateri so viri pomoči?***

- Nepoznavanje virov pomoči, ki so na voljo, predsodki in strah v zvezi s pomočjo...prepričanje, da si moramo pri duševnih težavah pomagati sami..
- Kot pomembne vire pomoči navajajo prijatelje in starše (in druge pomembne odrasle), medtem ko strokovne vire pomoči navajajo redkeje, imajo manj zaupanja do njih, čutijo strah/sram pred strokovno pomočjo



# Duševno zdravje otrok in mladostnikov

*Raziskava HBSC / Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, 2014*

- ***Samoocena zdravja***
  - 88,8% mladostnikov svoje zdravje ocenjuje kot dobro ali odlično
  - 87,8 % je zadovoljnih s svojim življenjem
  - Starejši mladostniki in dekleta slabše ocenjujejo svoje zdravje in so manj zadovoljni s svojim življenjem

- ***Psihosomatski simptomi***

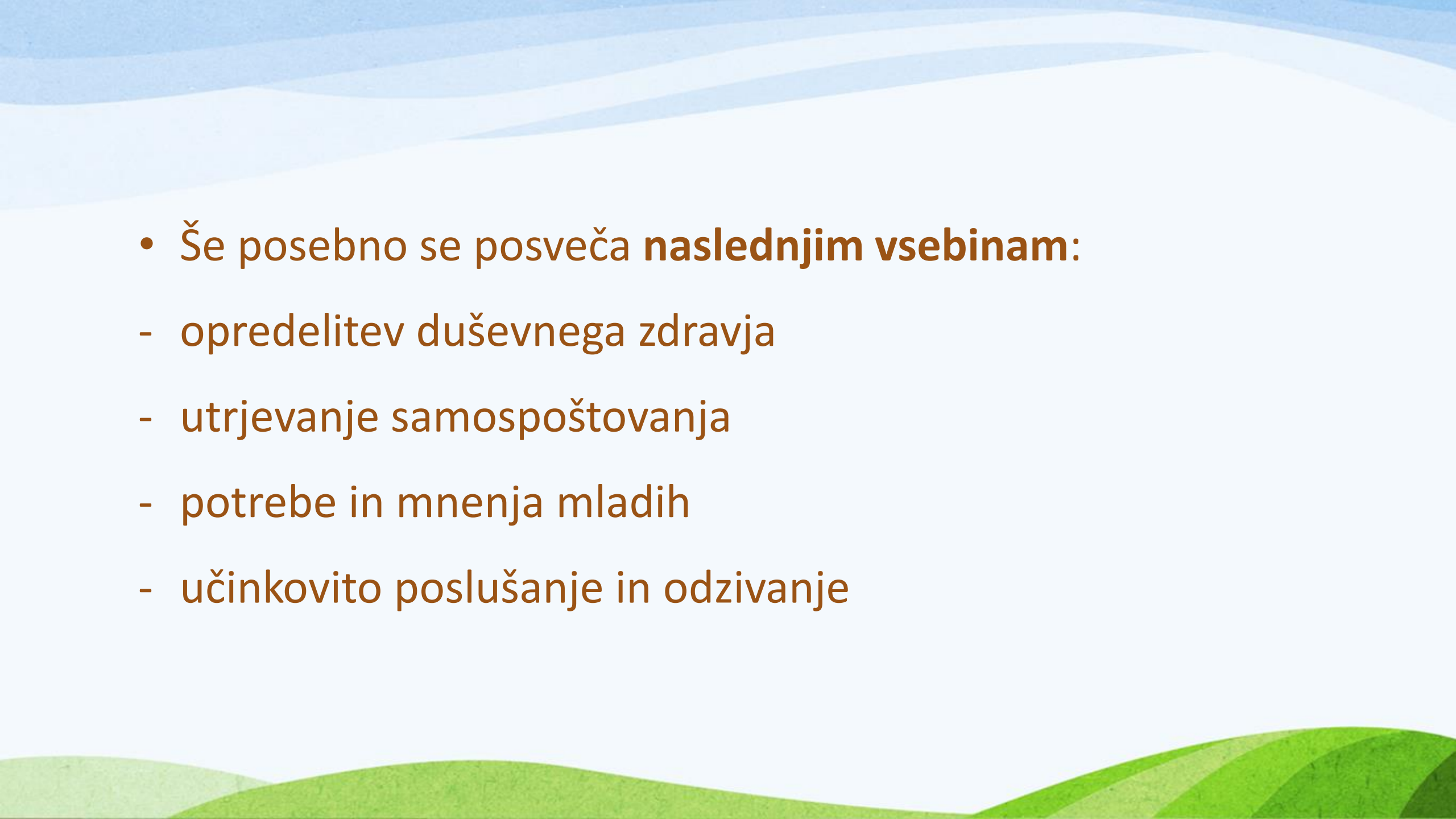
- 27,9% mladostnikov poroča o rednem doživljanju vsaj dveh psihosomatskih simptomov
- PS naraščajo s starostjo in so pogostejši pri dekletih
- Najpogostejši PS: nespečnost, nervoza in razdražljivost
- V obdobju 2002-2014 se je pomembno zvišalo doživljanje občutja potlačenosti oz. občutja, da si na tleh

- ***Negativno duševno zdravje***

- 22,8% mladostnikov poroča o občutku depresivnosti v zadnjem letu
- 15,5% jih poroča o samomorilnih mislih
- Občutki depresivnosti s starostjo pomembno naraščajo
- Dekleta pogosteje poročajo o občutkih depresivnosti in samomorilnih mislih kot fantje

# Priročnik „Izboljševanje duševnega zdravja v šoli“

- Namen programa „**Promocija duševnega zdravja v šoli**“ je, da bi učitelji učencem posredovali informacije, znanja, stališča, veščine, strategije ... za izboljšanje njihovega duševnega zdravja.
- Priročnik je teoretično ter praktično zasnovan (z izdelanimi pripravami za učitelje in delovnimi listi za učence)

- 
- Še posebno se posveča **naslednjim vsebinam:**
    - opredelitev duševnega zdravja
    - utrjevanje samospoštovanja
    - potrebe in mnenja mladih
    - učinkovito poslušanje in odzivanje

- komunikacija
- asertivnost
- vaje za medsebojno spoznavanje
- obvladovanje sprememb v šoli
- obvladovanje stresa v šoli
- sodelovalni pristopi pri vzgoji za zdravje
- zamisli in cilji projekta Zdrave šole
- pomembnost medsektorskega sodelovanja

# Priročnik „Ko učenca strese stres“

- namenjen učiteljem, da bi lahko prispevali k učinkovitemu spoprijemanju učencev s stresom in krejitvi njihovega duševnega zdravja
- sestavljen iz **teoretičnega dela**, ki obsega poglavja npr. o tem kaj je stres, kaj stresa otroke in mladostnike, kako se kaže stres pri otrocih in mladostnikih, o načinih spoprijemanje s stresom, kaj lahko naredi učitelj itd.,
- in **praktičnega dela** - vaj za različne priložnosti, ki jih lahko učitelj uporabi pri mlajših ali starejših učencih, ki vključujejo spodbujanje razmišljanja o sebi, pomagajo pri prepoznavanju znakov/simptomov stresa in učijo različnih načinov spoprijemanja s stresom .

- Novost prenovljenega priporočnika je poglavje o **čuječnosti**. Gre za življenjski pristop, ki pomeni nepresojaoč, sprejemajoč odnos do lastnega notranjega doživljanja, in predstavlja način za drugačno doživljanje stresorjev in lažje spoprijemanje s težavnimi življenjskimi dogodki



# Vsebina priročnika

- **SKLOP: O STRESU**
- **SKLOP: SPOZNAVAM SE IN SE SPREMINJAM**
- **SKLOP: SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI**
- **SKLOP: SPROŠČAM SE**
- **SKLOP: VADIM ČUJEČNOST**

# 1. SKLOP: O STRESU

- TEMA: KAJ JE ZAME STRES?
- TEMA: KAJ ME NAJBOLJ STRESA ALI OBREMENJUJE?
- TEMA: ZNAKI STRESA
- TEMA: STRESNI DOGODKI
- TEMA: ŽIVLJENJE = DOBRI + SLABI DOGODKI
- TEMA: DOGODKI IN STVARI NAD KATERIMI NIMAMO NADZORA
- TEMA: PREPOZNAVANJE STRESNIH SITUACIJ IN REAKCIJ
- TEMA: FIZIČNI IN ČUSTVENI UČINKI STRESA



## 2. SKLOP: SPOZNAVAM SE IN SE SPREMINJAM

- TEMA: ČUSTVA
- TEMA: KDO SEM JAZ IN KAJ MI VELIKO POMENI?
- TEMA: SPREJEMANJE VSEH ČUSTEV
- TEMA: MOJE MISLI
- TEMA: VIDETI SVOJE DOBRE LASTNOSTI, RAZMIŠLJATI DRUGAČE
- TEMA: SKRB ZASE NE POMENI SEBIČNOSTI
- TEMA: SAMOPODOBA

# 3: SKLOP: SPOPRIJEMAM SE S STRESOM – SPRETNOSTI

- TEMA: UČINKOVITO POSLUŠANJE
- TEMA: REČI NE
- TEMA: IGRA VLOG – KOMUNICIRANJE



## 4. SKLOP: SPROŠČAM SE

- TEMA: DIHALNE VAJE
- TEMA: TREBUŠNO DIHANJE
- TEMA: PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA
- TEMA: VAJE IZ JOGE SMEHA



# Kaj je čuječnost?

- osredotočanje na sedanji trenutek in hkratno zavedanje svojega doživljanja (zunanji svet, notranje doživljanje)

+

- usmerjanje na doživljanje brez vrednotenja (z radovednostjo, odprtostjo, brez kritične presoje)

=

- ČAS ZASE – POSVETITI SE SEBI, BITI TUKAJ IN SEDAJ

# ČUJEČNOST JE ZA VSAKOGAR

- sposobnost ima vsak, a je različno izražena
- odvisna od notranje naravnosti posameznika
- pomembno je ohranjanje in razvijanje
- ni le skupek tehnik, ampak zavesten življenjski slog
- formalna (strukturirane vaje), neformalna vadba (vsakdanje življenje)

# KAJ PRIDOBIMO Z VADBO ČUJEČNOSTI?

NE ZATIRAMO, POTLAČUJEMO ČUSTEV...

PRISOTNOST V TRENUTKU -  
TUKAJ IN SEDAJ

UPOČASNIMO,  
UMIRIMO

USTAVITI SE - VZETI

ČAS ZASE -  
ZAVEDANJE  
NOTRANJEGA  
DOGAJANJA

OPAZOVANJE  
ČUSTEV,  
MISLI,  
NOTRANJEGA  
DOŽIVLJANJA

VSE MINE.

POLN STIK S SEBOJ IN  
OKOLICO

SPREJEMAJOČ NAČIN  
DOŽIVLJANJA

ODZIVANJE PRIMERNO  
SITUACIJI, MANJ  
AVTOPILOT VEDENJ

MANJ TUHTAJOČEGA  
RAZMIŠLJANJA

STARI  
PROBLEMI V  
NOVI LUČI

PREUDARNO  
ODZIVANJE

NAŠE MISLI NISO VIDIK TRETJE OSEBE  
DEJSTVA!!

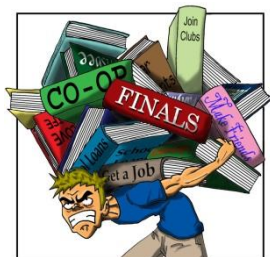
NE BEŽIMO PRED  
NEPRIJETNIM  
NOTRANJIM  
DOŽIVLJANJEM

VEČ SVOBODE IN IZBIRE PRI ODZIVANJU



# ČUJEČNOST V PRAKSI

Primer : posameznik v času pred koncem ocenjevalnega obdobja



Običajna  
reakcija na stres



Živčnost, napetost, občutek “pod pritiskom”, bolečine v želodcu, tresenje rok, nespečnost, zmedenost, skrb za prihodnost, kaj pa če.....kaj pa če mi ne bo šlo...konec sveta!? (verjetno je povsem jasno kam to vodi!?)

Čuječ odziv



Mind Full, or Mindful?

Usmerim se nase, na svoje počutje, na svoje misli, čustva... **prepoznam**, se **zavedam** in **sprejemam** svojo napetost, strah, nervozo. ....če opazim, se zavedam in sprejemam, **mi je lažje**. **Vem, da bo minilo** in sčasoma res mine. **Sprejemam sedanost, brez olepšav**. Preverjanja znanja se bližajo, to je neizogibno dejstvo, potrebno je vložiti trud. **Sem tukaj in sedaj. Kakšne so moje rešitve?**

# VADBA ČUJEČNOSTI PRI OTROCIH

+ otroci v prednosti

— sodobni svet ni v prid čuječnosti

- drugačni, neformalni pristopi k otrokom
- upoštevati nekatere značilnosti (razvojne posebnosti...)
- uporabimo preproste vaje, ki krepijo sposobnost usmerjanja pozornosti, zavedanja in sprejemanja
- pozitivni učinki čuječnosti pri otrocih so dokazani



# 5. SKLOP: VADIM ČUJEČNOST

- TEMA: ČUJEČE DIHANJE
- TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM ZUNANJO OKOLICO
- TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJE TELO
- TEMA: ČUJEČE SPREMLJAM SVOJA ČUSTVA, MISLI



# Priročnik **10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE**

(povzeto po A. Tacol)

- 10 korakov ne predstavlja korakov v smislu napredovanja od manj pomembnega do najpomembnejšega;
- 10 korakov je **avtoričin** izbor 10 področij posameznikovega doživljanja in vedenja;
- na vsakem od teh 10 področij se mladostniki učijo različnih socialnih spretnosti, življenjskih veščin in pridobivajo osebnostno čvrstost.

# 10 KORAKOV

1. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM
2. POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL
3. SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE
4. NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM - POSKUŠAM JIH REŠEVATI
5. UČIM SE SPOPADATI S STRESOM
6. RAZMIŠLJAM POZITIVNO
7. PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE
8. ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK
9. POSTAVIM SE ZASE
10. PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

# 1. KORAK

## SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

- ☺ Ne primerjam se z drugimi v svojo škodo.
- ☺ Zavedam se, da imam pravico do sreče.
- ☺ Sprejemam se takšnega, kakršen sem.
- ☺ Sprejemam svoje telo, svoj zunanji videz.

## 2. KORAK

### POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL

- ☺ Prepoznavam, kaj si v življenju želim in si postavljam cilje.
- ☺ Organiziram svoj čas.
- ☺ Z zaupanjem začnem svoje delo.
- ☺ Vztrajam pri delu.
- ☺ Ne odlašam.
- ☺ Razvijam svoje sposobnosti in interese.
- ☺ Spoznavam, da se iz napak lahko nekaj naučim.

# 3. KORAK

## SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM, IMAM PRIJATELJE

TEMELJNA ČLOVEKOVA POTREBA JE POTREBA PO POVEZANOSTI Z DRUGIMI , PO PRIJATELJSTVU, PO DOŽIVLJANJU SPREJETOSTI...

- ☺ Imam prijatelje.
- ☺ Pomagam drugim ljudem.
- ☺ Sodelujem z drugimi.
- ☺ Trudim se razumeti druge.
- ☺ Sprejemam druge.
- ☺ Znam se pogovarjati.



## 4. KORAK

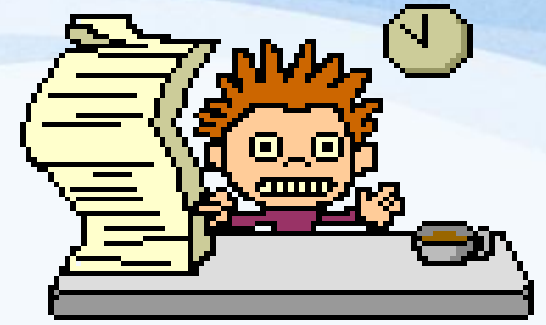
# NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM – POSKUŠAM JIH REŠEVATI

Usmerjanje misli in vedenja **v problem** in ne le v razbremenitev čustvene napetosti.

- problem spremeniti v izziv. Videti ga kot priložnost za svoj razvoj in ne kot grožnjo.
- z zaupanjem se aktivno spopasti s problemom;
- z reševanjem problemov se krepí zavedanje, da obvladujemo svoje življenje.

**7 stopenjski model reševanja problemov.**

## 5. KORAK UČIM SE SPOPADATI S STRESOM



- učenje učinkovitih načinov obvladovanja stresa;
- učenje različnih tehnik sproščanja.

# 6. KORAK

## RAZMIŠLJAM POZITIVNO

	MISLI	ČUSTVA
VEDENJE		
POZITIVNO <i>/REALNO/</i>		
NEGATIVNO		

## 7. KORAK

# PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE

- krepiti pri mladih zavedanje, da se v vsakem trenutku sami odločajo, kako bodo ravnali;
- ljudje smo **odgovorni** za izbiro vedenj in tudi za posledice svojih ravnanj;
- doživljanje občutka odgovornosti utrjuje samozavest.

## 8. KORAK

### ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV ČLOVEK

Nekateri ljudje so si med seboj podobni, eni po zunanosti, drugi po značaju ali po načinu razmišljanja. Spet drugi se med seboj močno razlikujejo.

Krepiti pri mladih zavedanje, da smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.

## 9. KORAK

### POSTAVIM SE ZASE

- ☺ Imam pravico reči NE.
- ☺ Imam pravico povedati svoje mnenje  
in se postaviti zase.

Razlikovati med agresivnim in asertivnim vedenjem.

## 10. KORAK

# PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA

- pomen prepoznavanja in sprejemanja svojih čustev in čustev drugih (tudi strahu, žalosti jeze...).
- pravica do doživljanja vseh čustev, učenje izražanja čustev na primeren način.

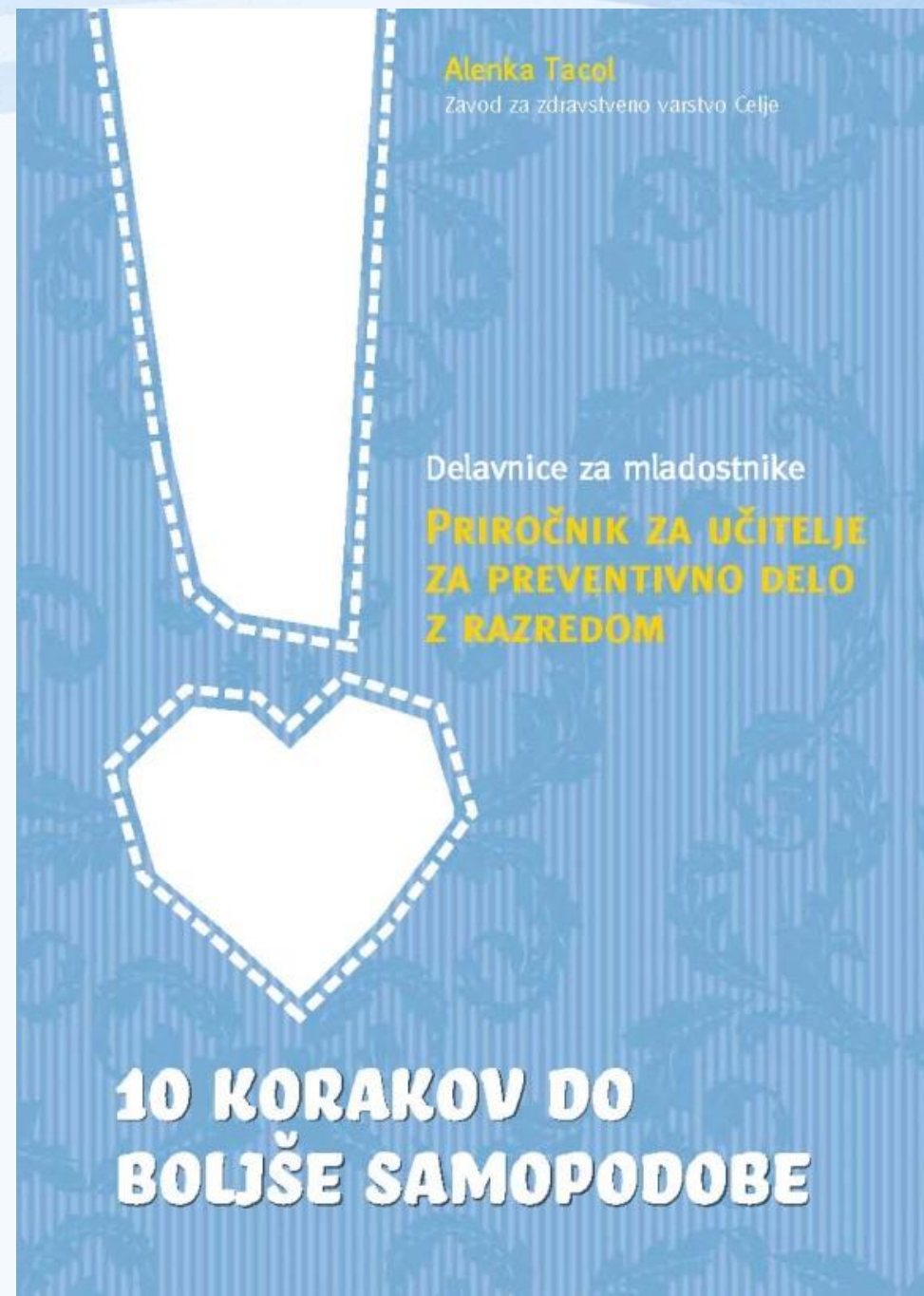
# PRIROČNIK ZA UČITELJE ZA PREVENTIVNO DELO Z RAZREDOM

**Teoretični uvod** (opredelitev in pomen samopodobe, vloga učitelja pri oblikovanju otrokove samopodobe).

**Navodila za izvedbo delavnic** (splošna načela, metode...)

**Struktura desetih delavnic** (teoretična razlaga "koraka", cilj delavnice, pripomočki, navodila za učitelja, zaključek. *Delovni listi*).

**Popestritev** (izvlečki vprašanj, mnenja učiteljev).



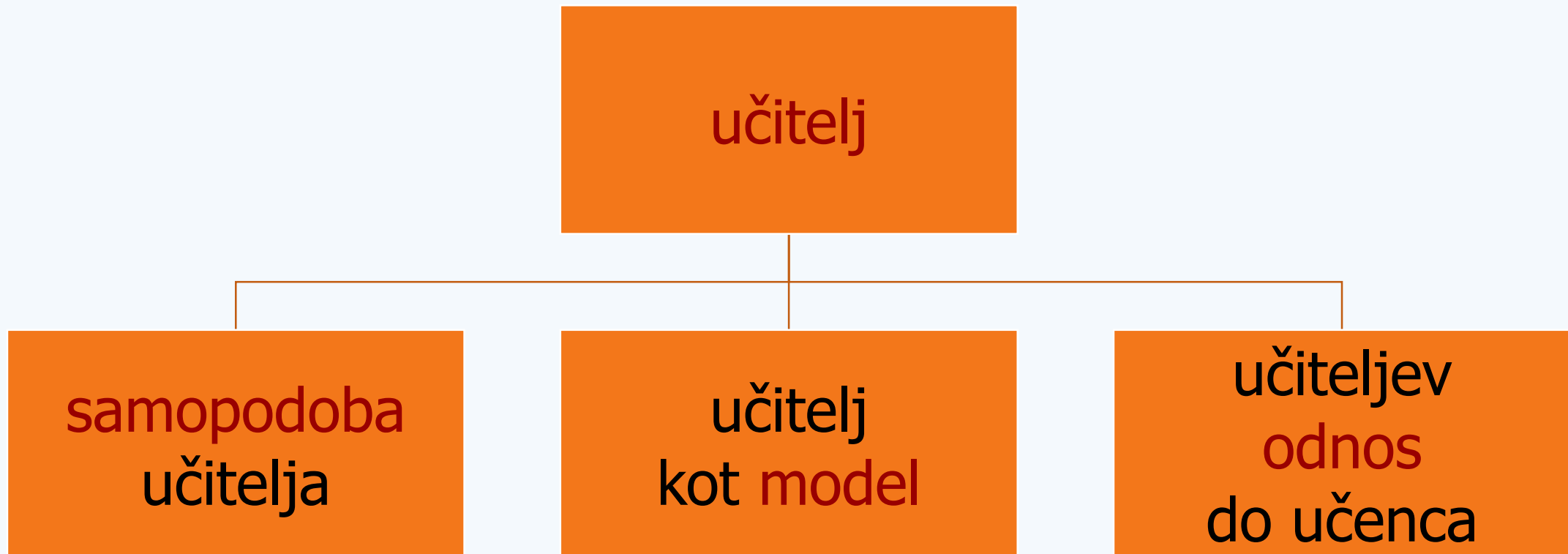


# Značilnosti

- Uporaben za vse učitelje, ne glede na strokovni profil
- Preventivno delo z razredom (v pomoč razrednikom)
- Delavnice za mladostnike od 13. do 17. leta
- Komplet 10 delavnic (cilj je celoten niz delavnic)
- Razredne ure ali prilagojene tematske učne ure
- Jasna navodila in delovni listi
- Strokovno utemeljene ideje za podporo mladim pri razvoju pozitivne in realne samopodobe
- Dodana vrednost k rednemu delu
- **RECENZIJA**
  - prof. dr. Martina Tomori
  - doc. dr. Metka Kuhar

... IZ TEORETIČNEGA UVODA ...

## UČITELJEV VPLIV NA SAMOPODOBO UČENCEV



# NAVODILA ZA IZVEDBO DELAVNIC

- Splošna načela
- Metode, ki jih lahko uporabimo pri izvedbi delavnice

# SPLOŠNA NAČELA

- Osmislimo delavnice učencem.
- Zagotovimo pogoje, v katerih se bodo učenci počutili **varno**.

Dogovorimo se z učenci, da **spoštujemo zasebnost vsakega posameznika**. Kar se v skupini govori, poslušaj izraža, ostane v skupini, znotraj razreda;

- Vzpostavimo vzdušje sprejetosti in medsebojnega spoštovanja. Učenci naj imajo **možnost izražati svoja mnenja, občutke brez strahu** pred posmehovanjem, kritiko. Spoštujemo drug drugega, vsako mnenje, vsako misel...;
- Učence spodbujamo k **aktivnosti** (izražanju svojih mnenj, stališč, občutkov...), vendar jih **ne silimo**, da bi povedali nekaj, česar ne želijo. Poskrbimo, da se bodo učenci lahko izognili odgovoru, ki bi bil zanje neprijeten.

# METODE, KI JIH LAHKO UPORABIMO PRI IZVEDBI URE - DELAVNICE

- Vodeni razgovor, individualno delo s tekstom (razni vprašalniki...), delo v parih, v skupinah po 4-5 učencev, "veriga",..., /in kombinacije navedenega/, igre vlog, izdelave plakata, zloženke, akrostih...
- Pomembno pri delu z učenci je, da:
  - vključimo vse učence;
  - pri oblikovanju dvojic, oziroma skupin uporabimo čim več različnih načinov, da sestavimo naključne skupine učencev (žrebanje barvnih lističev, rastlin, živali..., naključna števila, datumi in podobno).

## ZAKLJUČEK DELAVNICE

Delo načrtujemo tako, da nam na koncu ure ostane vsaj 5 minut za čas, ko lahko učenci odprto povedo, kako so se počutili, kaj so spoznali kaj jim je bilo všeč, kaj bi spremenili...

Lahko izvedemo evalvacijski vprašalnik.

# IZVEDBA DELAVNIC IZ PRIROČNIKOV

## ***1. IZBOLJŠEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ŠOLI***

- Poglavlje: Obvladovanje stresa v šoli - delavnica:  
**Pozitivni samopogovor**



## **2. KO UČENCA STRESE STRES**

- Poglavlje: Kaj me najbolj stresa ali obremenjuje – vaja **Kolaž čustev**
- Poglavlje: Čuječe spremljam svoje telo – vaja **Spoznajmo rozino**

### ***3. 10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE***

- **Spoštujem se in se sprejemam**
- **Sproščanje z domišljijo**