

# Program za duševno zdravje mladih

## To sem jaz

Program *To sem jaz*, vzpostavljen leta 2001 na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, izhaja iz šolske preventivne prakse. Usmerjen je v **krepitev duševnega zdravja in psihične odpornosti mladih** – v razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter kompetenc, ki mladostnike podpirajo med odraščanjem in delujejo kot zaščita v kriznih situacijah. Temelji na pristopih **spletnega svetovanja in preventivnega dela v šolah**. Z dokazi podprt program so v mednarodni strokovni javnosti že večkrat prepoznali kot primer dobre prakse na področju organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

**PRENOVLJENA  
IZDAJA**  
10 korakov do boljše  
samopodobe

### Šolska preventivna praksa – po modelu 10 delavnic

Celostni model 10 preventivnih delavnic sistematično naslavlja **razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter realnega samovrednotenja**. Poglobljeno evalvacijo učinkovitosti delavnic *To sem jaz*, namenjenih preventivnemu delu z mladostniki od 13. do 17. leta, je opravil Center za psihodiagnostična sredstva: rezultati raziskave, v kateri je sodelovalo 10 slovenskih šol, kažejo, da delavnice z vidika krepitev duševnega zdravja pozitivno vplivajo tako na razred kot posameznika. Cilj delovnega modela je, da izvajalec v istem razredu v šolskem letu ali dveh izvede vseh 10 delavnic po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*. Izvajalci delavnic so učitelji (najpogosteje razredniki). Zavod RS za šolstvo priporoča uporabo priročnika, ki ga gre razumeti kot temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev, vsem učiteljem in šolam, zlasti svetovalnim delavcem in razrednikom. Razširjeni posodobljeni priročnik za preventivno delo z mladostniki *Zorenje skozi To sem jaz* - izšel junija 2019 - je za pedagoške delavce brezplačen in javno dostopen na naslovu <https://www.nijz.si/sl/prirocnik/tosemjaz>. Pišite nam: [tosemjaz@nijz.si](mailto:tosemjaz@nijz.si)

### Z mladimi v spletni svetovalnici že od leta 2001

Spletna svetovalnica [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net) omogoča mladim anonimno, javno, brezplačno, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta. Odgovore na vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja nudi multidisciplinarna in medinstitucionalna spletna svetovalna mreža, ki združuje več kot 50 strokovnjakov – prostovoljcev (zdravnikov različnih specializacij, psihologov, socialnih delavcev in drugih strokovnjakov). V uredništvu, ki ima sedež v Celju na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, skrbijo za spletno svetovalno dejavnost, kodiranje spletnih vprašanj in analitiko. Obsežna, unikatna spletna baza danes vsebuje že več kot 43.000 dialogov – vprašanj mladih in odgovorov strokovnjakov.