

## Projekt Kako se počutiš?

### VSEBINA:

V okviru projekta Kako se počutiš? se bomo osredotočili na duševno zdravje otrok in mladih. S pomočjo seminarja za pedagoge in gradiv za izvedbo delavnic želimo pripomoči k zgodnjemu prepoznavanju duševnih stisk in hkrati k bolj zdravemu, odprtemu in prijetnemu vzdušju v šolah. V sklopu projekta bomo ozaveščali o tem, kako lahko zgodnje znake duševnih stisk prepoznajo pedagogi in kako jih lahko med seboj prepoznajo tudi otroci in mladi – pri sebi in pri svojih vrstnikih. Gradiva vsebujejo predloge, kako postopati ob prvih znakih duševnih stisk, kaj lahko mladi storijo sami za svoje duševno zdravje, kam naj se obrnejo in kaj lahko storijo pedagogi, ko pri mladostniku prepoznajo duševne stiske.

Projekt vsebuje seminar za pedagoge, pripravljena gradiva za delo z otroki ter predavanje za starše. Vključeni VIZ prejmejo:

- 2 x 4 urni seminar za pedagoge, ki ga izvede naš psihoterapevt;
- 10 (po 90 min) delavnic za pomoč pedagogom pri izvajanju aktivnosti z otroki;
- 10x Paket kartic s priločnikom za izvajanje različnih aktivnosti na temo regulacije čustev;
- Paket za starše: Pripravljena predloga za izvedbo roditeljskega sestanka za starše; 90 min interaktivno predavanje za starše, ki ga izvede naš psihoterapevt; zaključna samoreflektivna delavnica, ki jo starši izvedejo doma samostojno).

Na seminar vabimo vse pedagoge in tudi druge zaposlene v VIZ. Udeležba na seminarju vam bo pomagala, da boste v svojem delu lahko samozavestnejše odgovarjali na vprašanja o čustvih, se lažje lotili globokih pogovorov o duševnem zdravju ter se boste lažje znašli ob neprijetnih ali nepredvidljivih vprašanjih, vezanih na duševno zdravje. Z udeležbo v projektu boste pridobili veščine za poglobljeno raziskovanje čustev in usmerjene pogovore z otroki. Učitelja ne odlikuje način podajanja informacij, pač pa umetnost pravih vprašanj, s katerimi v otroku vzbudi zanimanje za nadaljnje raziskovanje problema ter iskanje rešitev.

### NAMEN:

- Pomagati otrokom in mladim, da postanejo samozavestni, zdravi, psihično stabilni, odločni in aktivni mladi, ki stojijo za svojimi vrednotami in določitvami ter aktivno participirajo na področjih, ki jih zadevajo.
- Opolnomočiti otroke, pedagoge in starše za funkcionalno izražanje in regulacijo čustev ter konstruktivno soočanje s psihološkimi stiskami.
- Pripomoči k zgodnji obravnavi psiholoških stisk otrok in mladostnikov in na ta način zmanjšali porast duševnih stisk in motenj pri otrocih in mladih.
- Ozavestiti otroke, pedagoge in starše o pomenu duševnega zdravja ter zagotoviti gradiva za izvedbo aktivnosti za krepitev psihološke prožnosti (odpornosti, rezilientnosti) pedagogov, otrok in mladih ter njihovih staršev.

### VREDNOST PROJEKTA:

Šola krije del stroškov izvedbe, kar znaša 2.000 + DDV za eno šolo.

## **Ozadje projekta:**

Projekt je oblikovan na osnovi pilotske izvedbe v šolskem letu 2021-2022 v 4 VIZ. Na osnovi pozitivnih odzivov in konstruktivnih priporočil smo projekt nadgradili in ga za prihodnje šolsko leto ponujamo novim VIZ.

Do sedaj je v projektu sodelovalo že več kot 400 pedagoških delavcev in več kot 3000 učencev ter dijakov.

## **Seminar za pedagoge**

Seminar je razdeljen na dva dela. Prvi se izvede v začetku projekta in je namenjen izobraževanju, drugi se izvede sredi šolskega leta in je namenjen poglobitvi znanja in razreševanju dilem, ki se porajajo med izvajanjem projekta.

Spretnost čustvene regulacije, ki je temeljni mehanizem za uravnavanje čutenj, razvijamo tekom odraščanja in ni nekaj, kar bi nam bilo dano že ob samem rojstvu. Šibka zmogljivost reguliranja čutenj vodi v nezdravo in nefunkcionalno delovanje in obratno – dobra regulacija čustev gradi in ohranja duševno zdravje ter omogoča polnejšo delovanje. Na seminarju predstavimo zakonitosti čustvene regulacije pri otrocih in mladostnikih ter kakšen vpliv imajo pedagoški delavci na regulacijo otrokovih/mladostnikovih čutenj. To pripomore k razumevanju intervencij ki jih ima pedagoški delavec na voljo ob vsakdanjem delu za krepitev otrokovega/mladostnikovega duševnega zdravja. Seminar je obogaten s konkretnimi primeri in interaktivnimi vajami, ki jih je mogoče že naslednji dan prenesti v razred ali v individualno delo.

Vsi učenci na šoli so deležni vseh 10 delavnic. Kar pomeni, da vsi pedagogi ne izvajajo vseh delavnic, je pa priporočljivo, da se vsi zaposleni udeležijo seminarja.

## **Paket za starše**

Paket za starše je namenjen vključevanju staršev.

Pripravljena predloga za izvedbo roditeljskega sestanka za starše;

VIZ v začetku šolskega leta prejme pripravljen predlog za izvedbo pogovora s starši. Pripravljeno predlogo se lahko tudi pošlje staršem ali pa se delavnico izvede v sklopu (podaljšanega) roditeljskega sestanka. Namen roditeljskega sestanka je seznaniti starše s projektom, ki se bo v šoli izvajal ter jih spodbuditi, da tudi sami raziskujejo možnosti za krepitev lastnega duševnega zdravja ter duševnega zdravja otrok.

90 min interaktivno predavanje za starše

UNICEF Slovenija pripravi izvede 90 minutno predavanje za starše. Predavanje izvede družinski in zakonski terapevt, ki obiše šolo.

Zaključna samoreflektivna delavnica, ki jo starši izvedejo doma samostojno. UNICEF pripravi gradivo za samorefleksijo staršev, ki ga VIZ razdelijo med starši.

## Delavnice za učence/ dijake

Pedagogi prejmejo učne liste za izvedbo delavnic v sklopu razrednih ur ali po aktivnostih v sklopu drugih ur, ter gradiva za dodatne aktivnosti. Vsaka delavnica se osredotoča na eno od 10 tem in vsebuje pripravljene aktivnosti za dve šolski uri. K vsaki temi smo dodali predloge za delo, ki jih

lahko pedagogi po svojih zmožnostih izpeljejo. Aktivnosti so pripravljene na način, da se jih enostavno prilagaja za različne starostne skupine. Na pobudo šole se lahko gradiva uporabijo tudi za izpeljavo dneva dejavnosti.

### MNENJA UDELEŽENCEV PILOTSKEGA PROJEKTA:

- *Uvodno predavanje mi je zagotovo koristilo tako na službenem kot osebnem področju. Bolje razumem odzive in dinamiko za njimi – tako mladostnikov v zavodu kot pri svojih otrocih. Vsebine delavnic so bogate, široke, dajejo gradivo za razmišljanje, načrtovanje vsebin, ideje za program... Čeprav mi vsega do sedaj ni uspelo uporabiti, jih bom zagotovo uporabljala še v bodoče, pri naslednjih generacijah.*
- *Da, projekt mi je zagotovo koristil. Tudi sam sem se naučil novih znanj ter metod in tehnik s katerimi lahko lažje rešujem vsakodnevne težave. Predvsem mi je pripomogla delavnica s stresom, saj se z njim pogosto srečujem, najpogosteje na delovnem mestu.*
- *Predvsem tema JEZA se jih je dotaknila, saj jim je dala nek nov pogled na situacijo, npr. zavedanje o tem, da niso le drugi krivi za njihovo jezo in jim omogočila nov pogled na drugačne reakcije in rezultate*
- *Koristila mi je predvsem delavnica ki opisuje pomen vidika pozitivnosti in hvaležnosti kot pomemben element vzgoje. Zavedam se, da ga je potrebno v večji meri kot sedaj vnašati v vse sfere življenja*
- *Jasna in konkretna navodila, jasne usmeritve dela, jasno zapisan namen in cilji delavnic*

Pripravila:

mag. Maja Planinc, univ. dipl. soc. ped., vodja programa Učenje o otrokovih pravicah na UNICEF Slovenija