



Projektna sedmica - Prekinimo tišinu

Ovaj projekt fokusira se na podizanje svijesti o mentalnom zdravlju među srednjoškolcima, s ciljem smanjenja stigme, promoviranja zdravih tehnika suočavanja sa stresom i vršnjačkog nasilja.



Autor: Adela Ramović

POLAZIŠTA

Briga o mentalnom zdravlju u zajednici nikada nije bila važnija nego sada. Svjetska Zdravstvena Organizacija definira mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac ostvaruje vlasti potencijal, može se nosi sa normalnim životnim stresovima, može biti produktivan te može doprinje svojoj zajednici. (Informativni list SZO. 220. Ženeva, Švicarska: SZO; 2001. Mentalno zdravlje: jačanje promocije mentalnog zdravlja. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>) Motivacija iza samog projekta je bila moja lična zabrinutost za stanje mentalnog zdravlja mladih ljudi u Bosni i Hercegovini, kao i stigma vezana za mentalno zdravlje - zbog čega sam odlučila kreirati projekat koji će upravo biti usmjeren na samostalno učenje vještina, resursa, refleksiju te primjenjivanje naučenog u svakodnevnom

životu a sa ciljem poboljšanja kvalitete života. Moram istaknuti da je još jedno važno polazište ovog projekta i van-nastavne jedinice bila i trenutačna situacija u svijetu. Pandemija COVID-19 učinila je naš svijet mračnim, spustila zavjese na naša prijateljstva, porodice, naša putovanja, naše obrazovanje i svijet koji smo poznavali. Međutim, to nam je također dalo priliku da usporimo i vratimo se par koraka unatrag, te da se osvrnemo na naš život, ciljeve, očekivanja, na ono što isti smatramo važnim u našem životu. U praksi naše obrazovne institucije, kao važan dio programa, svake godine učenici organiziraju ili pomažu pri realizaciji kreativnih ili socijalnih van-nastavnih aktivnosti u zajednici i regiji u svrhu praktičnog učenja i sticanja novih iskustava. Stoga sam ove godine odlučila kreirati i organizirati aktivnost koja bi kroz sedmicu dana učila srednjoškolce o važnosti mentalnog zdravlja, te bi im omogućila ne samo da razviju lične resurse, već i da prenesu stečeno znanje na svoje vršnjake. Naša van-nastavna aktivnost je sprovela kampanju o značaju mentalnog zdravlja za vrijeme adolescencije. Obrazloženje našeg prijedloga temelji se na dvije istraživačke studije o promoviranju mentalnog zdravlja u školama. Istraživanje naučnika Adelman i Taylor (2006) predložilo je da se u obrazovnim institucijama i javnom zdravstvu vodi redovna promocija i edukacijama na teme faktora rizika, zaštićenih faktora, i promociji socijalnog i emocionalnog razvoja i zdravog načina života. Istraživači su predložili da je promocija zdravog psiho-socijalnog razvoja važna za prevenciju psihosocijalnih i mentalnih zdravstvenih problema kod mladih ljudi. Adelman i Taylor (2006) kažu da se promocija i intervencije trebaju fokusirati ne samo na jačanje pojedinca, već i na poboljšanje uslova za njegov kvalitet života u školi, kod kuće i u socijalnom okruženju. Promocija i učenje o mentalnom zdravlju u školama pružaju mogućnost za lični razvoj i osnaživanje pojedinca u njegovom svakodnevnom okruženju. (Adelman, H. S., & Taylor, L. (2006). Mental health in schools and public health. Public health reports (Washington, D.C.: 1974), 121(3), 294–298. <https://doi.org/10.1177/003335490612100312>) Puolakka i dr. (2014) predložili su da je promocija mentalnog zdravlja važna za poboljšanje sposobnosti pojedinca da osjeća empatiju i poboljša njihovu sposobnost da pomognu drugim članovima svoje zajednice sa problemima mentalnog zdravlja. Puolakka i dr. (2014) kažu da postoje istraživački dokazi o tome kako promocija mentalnog zdravlja u školama ima pozitivne efekte na dobnu skupinu. (Puolakka, K., Konu, A., Kiikkala, I., & Paavilainen, E. (2014). Mental Health Promotion in School: Schoolchildren's and Families' Viewpoint. Nursing research and practice, 2014, 395286. <https://doi.org/10.1155/2014/395286>)

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Pored obilježavanja Svjetskog dana Mentalnog Zdravlja (10. oktobar), kratkoročni ciljevi projekta su bili usmjereni na:

- smanjivanje stigme vezane za mentalno zdravlje;
- promoviranje mentalnog zdravlja kao i
- razvijanje resursa, vještina kod učenika koje mogu biti korisne za njihov socio-emocionalni razvoj a što je usko vezano uz kvalitet života te samo mentalno zdravlje.

Dugoročni cilj projekta jeste razvijanje socio-emocionalnog programa koji će imati za cilj jačanje otpornosti učenika, što će se postići kroz kontinuiran rad na razvoju njihovih resursa, vještina

neophodnih za normalno i zdravo socio-emocionalno funkcioniranje i razvoj. Kontinuiran rad podrazumijeva program koji će uključivati aktivnosti na mjesečnom nivou a u koje će biti uključeni i sami učenici sa svojim idejama i prijedlozima. Vjerujem da sa kontinuiranim izlaganjem učenika ovim temama će se u isto vrijeme raditi na normaliziranju razgovora, iskustava, izazova koji su neizbježni u njihovoj razvojnoj fazi - adolescencije.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Van-nastavna aktivnost, Prekinimo ti šutnju, sa fokusom na podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja u našoj obrazovnoj ustanovi. Nekoliko dana prije samog projekta sastali smo se kao tim kojem se pridružilo 14 učenika i razgovarali smo o ideji projekta i organizaciji finalnog dana. Svi učenici su bili obaviješteni o cilju ove aktivnosti i planovima za narednih 6 dana. Dnevne aktivnosti su bile ovako organizirane (9:30h jutarnji sastanak, 13-14h ručak, 16:30h poslijepodnevni sastanak) Prvi dan - prvi sastanak sa svim učenicima, pregled sedmice, izlaganje pojedinačnih ideja, istraživanja mentalnog zdravlja i važnosti mentalnog zdravlja kod mladih osoba (nastavnik donese svoje radne materijale za učenje o mentalnom zdravlju i temama "Mentalno zdravlje u adolescenciji" "Vršnjačko nasilje" "Razumijevanje depresivnih i anksioznih stanja" itd.) svi materijali su pripremljeni uz pomoć informacija sa educare.com. Tokom prvog dana, naša kolegica, školska psihologinja je posjetila našu aktivnost i dala podršku učenicima pri istraživanju, te je razgovarala o tome kako da se ova aktivnost prilagodi potrebama naše zajednice. Drugi dan - istraživanje u 3 pojedinačne grupe podijeljene po temama "Mentalno zdravlje", "Metode i tehnike suočavanja sa stresom", "Vršnjačko nasilje i kako se zaštititi"; poslijepodne učenici počinju sa izradom radionica na teme njihovih grupa. Svaka radionica je planirana da traje 30-40min, sa 2-3 učenika za izlaganje radionice. Radionice će se koristiti u svrhu vršnjačke edukacije u našoj instituciji u ovoj školskoj godini. Treći dan - nastavak rada u grupama. Poslijepodne su učenici imali za zadatak da počnu istraživanje ideja za postere koje bi koristili za promociju mentalnog zdravlja u našoj ustanovi. Četvrti dan - Jutarnje aktivnosti uključile su prezentacije urađenih radionica - nakon kojih su supervizor i ostali učesnici dali svoje komentare i povratnu informaciju na urađenu radionicu (svaka grupa je imala 30 minuta za prezentaciju i 10 minuta za komentare). Poslijepodnevne aktivnosti uključivale su izradu postera i letaka koji su izloženi u učeničkim rezidencijama i školskim zgradama. Peti dan - planiranje i organizacija finalnog dana 10.10. Svjetski Dan Mentalnog Zdravlja. Izrada dva velika plakata "UZMI ŠTA TI JE POTREBNO" (hamer papir, 5 - A4 koverta, te je svaki učenik napisao individualne motivacione poruke koje smo stavili u koverta i koje su, za vrijeme "Dana Mentalnog Zdravlja" svi učenici mogli uzeti sebi) ZAVRŠNI DAN - Proslava Dana Mentalnog Zdravlja 10. oktobra u dvorištu školske zgrade i u učionicama školske zgrade, uz praćenje svih mjera zaštite i sigurnosnih propozicija COVID-19. Svi učesnici su nosili maske i rukavice, a pri ulazu im se mjerila temperatura.

- 10 min prezentacija u dvije učionice o važnosti mentalnog zdravlja u našoj zajednici
- 30 min obilazak učionica "URADI SAM" Učionica 3. URADI SAM - ukrasi Gel za dezinfekciju ili ukrasi svoju bocu za vodu

Učionica 4. Bojanka i Poezija - opuši se uz crtanje i bojenje ili pisanje poezije, te pravljenje "Black

out” poezije

Učionica 5. URADI SAM - ukrasi masku ili ceker (mi smo obezbijedili maske i cekere, te tekstil markere u raznim bojama)

Učionica 6. URADI SAM - napravi anti-stress lopticu

Balkon URADI SAM - napravi svoj slatki paket (mi smo obezbijedili individualno upakovane slatkiše i čokoladice, te male PVC vrećice i mašnice u raznim bojama)

Učionica 7. Muzika i ples - opušti se uz dobru muziku i osjećaj se slobodno da plešeš

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Pet dana učenja i vrijednog rada rezultirali su u izrađivanju 3 radionice na teme mentalnog zdravlja

- “Mentalno zdravlje”
- “Metode i tehnike suočavanja sa stresom”
- “Vršnjačko nasilje i kako se zaštititi”. Ove tri radionice su se prezentirale učenicima 3. i 4. godine u učeničkim rezidencijama.
- Jedna prezentacija je napravljena i implementirana specijalno za promociju mentalnog zdravlja za vrijeme Dana Mentalnog Zdravlja.
- 20 postera je napravljeno za potrebe studenata i postavljeno je na zidove školskih zgrada, a u planu je distribucija postera u učeničke rezidencije.
- Dana 15. 11. studenti su organizirali ZOOM radionicu na temu Mentalnog Zdravlja i suočavanja sa stresom za vrijeme COVID-19 pandemije.
- Za vrijeme finalnog dana preko 80 studenata je posjetilo prezentacije i URADI SAM aktivnost.

Tokom ove sedmice van-nastavnih aktivnosti napravljena je osnova programa koji će biti proslijeđen narednim generacijama učenika na daljnje razvijanje i upotrebu u svrhu edukacijskih radionica. Sve radionice, resursi, materijali, poster i slično su postavljeni u zajednički folder i podijeljeni sa učenicima koji su ove godine pomogli u razvijanju i održavanju ove aktivnosti.

- U narednom periodu planiramo da će poseban tim učenika na čelu sa supervizorom raditi na daljem razvijanju programa za osvještavanje mladih o važnosti mentalnog zdravlja.
- Video koji sumira finalni dan možete pronaći na ovom linku - https://drive.google.com/drive/folders/1im1XBub7L8COEfs-SQFEfQQirXmPU-_W?usp=sharing

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju

Za sve nastavnike koji bi željeli implementirati ovu ideju predlažem da uključe od 10-15 učenika koji bi bili voljni raditi na ovakvom projektu i aktivnosti i koji bi voljeli nastaviti raditi u struci Psihologije ili Medicine. Isto tako predlažem da aplicirate na fondove koji bi vam omogućili sponzorstvo ili novac za materijale i slatkiše. Na kraju, predlažem da razmislite o implementiranju ovakve van-nastavne jedinice tokom cijele akademske godine i da ova van-nastavna jedinica bude otvorena za sve srednjoškolce i osnovce.

Tags

nin 2020

mentalno zdravlje

Collections

NIN 2020