

PREDSTAVITEV PROJEKTA

Kako se počutiš?

Projekt krepitve duševnega zdravja

Rakek, 16. november 2023

**Imam veliko skrbi in občutek, da me nihče ne razume.
Sama sem s svojimi težavami, vendar se moram ves
čas pretvarjati, da je vse v redu.**

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Stanje duševnega zdravja otrok in mladih v Sloveniji

- **Število samomorov (starost 15-19)** – nad povprečjem EU.
- **Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj** – porast v vseh starostnih skupinah.
- **Rezultati duševnega zdravja v Sloveniji** - ostajajo nižji od povprečja EU.
- **Samomorilnost, anksioznost in hude prehranske motnje** – porast.
- **Medvrstniško nasilje, medvrstniški odnosi, skupinska dinamika, asocialna vedenja** – porast težav v šolah.
- **Revščina in negotove družinske razmere vplivajo na poslabšanje duševnega zdravja otrok** – močna korelacija.
- **Duševno zdravje stigmatizirano** – oteženo prepoznavanje in napotitev v sistem pomoči.

Pridejo trenutki, ko ne zmorem več.

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Stanje duševnega zdravja otrok in mladih v Sloveniji

- Pomanjkanje **celostnega systemskega pristopa** - pomembno je uskladiti preventivne in kurativne storitve.
- **Na razpolago je sicer** veliko strokovnjakov, akterjev, dobrih projektov in programov, a so nepovezani.
- **Predolge čakalne dobe in neenakost pri dostopnosti do storitev** - Centri za duševno zdravje otrok in mladih so dober primer dostopnosti v lokalnih okoljih, a predolge čakalne vrste (nujne dodatne specializacije).
- **Odsotnost zgodnjih intervencij in podpore za delo s starši ter družinami – krepiti okolje, kamor se otrok vrača in kjer se ustvarjajo okoliščine za stiske.** Večina družin z otroki s težavami v duševnem zdravju je slabo obveščeni, brez podpore in brez pomoči, nima informacij ne znanja, kako podpreti in kako sodelovati z otrokom, ki ima težave.
- **Krepitev kompetenc pedagoškega osebja za zgodnjo prepoznavo duševnih stisk.** Pedagoško osebje je preobremenjeno, brez vseh potrebnih znanj in usposabljanj, ki bi zagotovila, da je vsak učitelj usposobljen za zgodnjo prepoznavo in regulacijo čustvenih stanj otrok.
- **Pedagoški študij – v učnem načrtu omejeno prepoznavanje dela z ogroženimi otroki.**

Ne spomnim se več, kako je biti vesel.

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Rezultati raziskave o duševnem zdravju otrok in mladih v Sloveniji (junij 2021)

- **21%** otrok ocenjuje svoje **duševno zdravje kot slabo**.
- **60%** otrok se **ves čas počuti pod stresom ali pritiskom**.
- **70 %** je v preteklem letu nepojasnjeno občutilo **bolečino v trebuhu, bolečino v prsih, slabo počutje, motnje spanja, dolgotrajno žalost ali obup**.
- **50%** je pri sebi opazila **porast stisk in tesnobe**.
- **Večina rešuje svoje stiske sama** in se o tem ne pogovarja z odraslo osebo.
- Otroci **brez dovolj podpore v šoli**, so po vrnitvi nazaj v razred, **bolj pogosto občutili napetost, stres oz. bili pod pritiskom**.
- Otroci, ki so svoje **fizično zdravje ocenili kot dobro**, so **bolje ocenili tudi duševno zdravje**.
- Več kot **25%** uporablja **umetniško izražanje kot tehniko sproščanja**.

Včasih težko diham.

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Cilji kampanje Kako se počutiš?

Normalizirati pogovor o duševnem zdravju

S kampanjo želimo doseči, da so otroci, mladi in njihove družine opolnomočeni za pogovor o duševnem zdravju in poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo.

Krepitev znanje in odzivnost šol ter vrtcev za zgodnjo prepoznavo ogroženih otrok

V šolah izvajamo preverjen projekt za nudenje podpore ter krepitev psihološke prožnosti otrok. Oblikuje se celostni pristop, s tem pa povezanost različnih akterjev na področju obravnave in pomoči.

Pozivati k sistemskim spremembam za pravočasno in učinkovito podporo otrokom in mladim ter njihovim staršem v Sloveniji.

**Nimam nikogar, ki bi mu lahko zaupal, kaj se dogaja v
mojem življenju. Nikogar ne briga zame.**

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Cilji projekta Kako se počutiš?

Šole so prepoznane kot prostor, kjer so **intervencije za spremembo socialnih in vedenjskih vzorcev zelo uspešne**.

Trenutno pogovor o čustvih in čustvovanju nima dovolj prostora in pozornosti v šolah.

UČITELJI

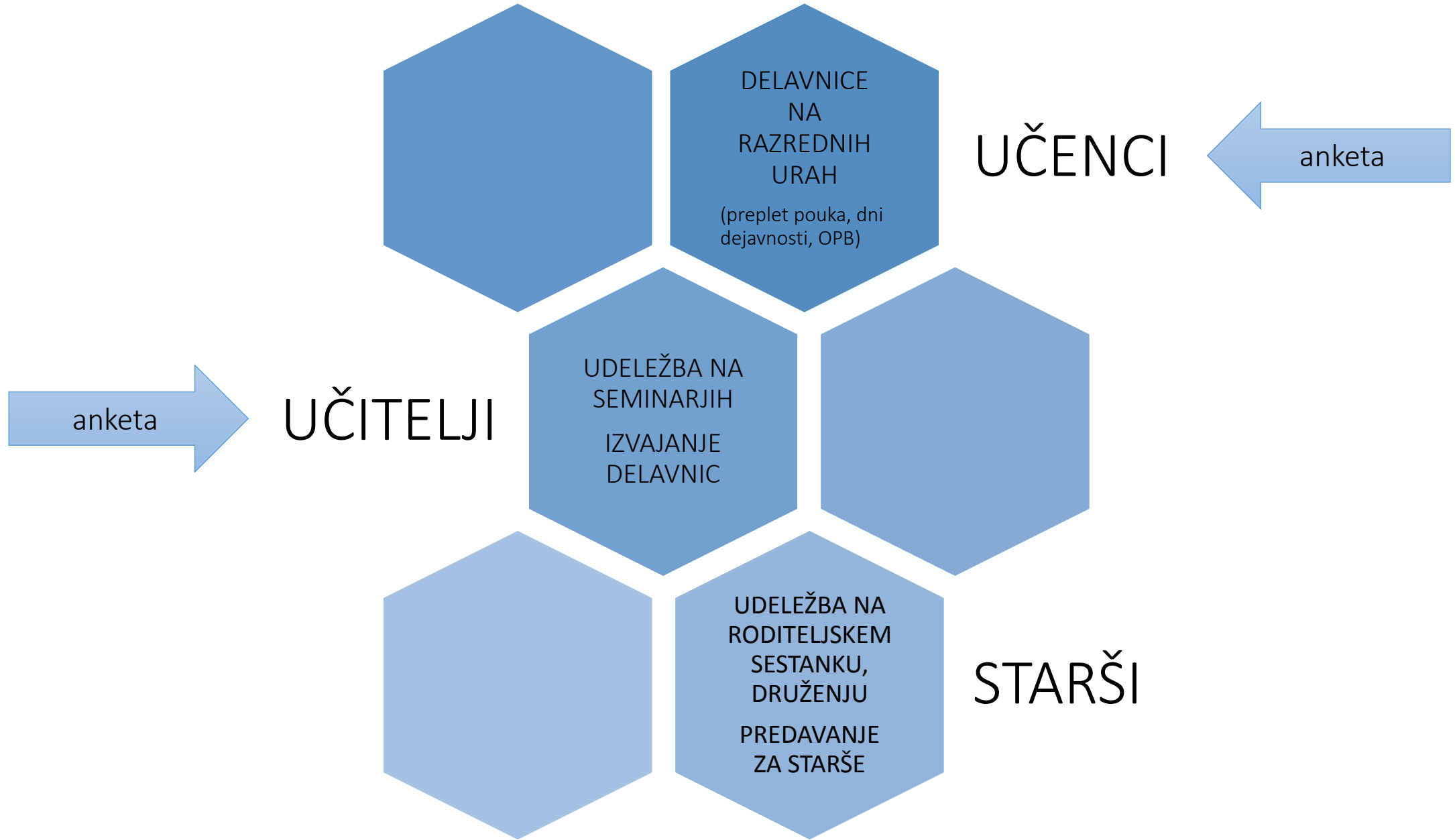
- Povečanje poznavanja in uporabe intervencij za regulacijo čustev pri otrocih in mladostnikih.
- Povečati poznavanje in uporabo tehnik za sproščanje pri delu z učenci.
- Okrepiti uporabo vaj za krepitev pripadnosti in skupinske dinamike.

UČENCI

- Poznavanje in uporaba tehnik za sproščanje.
- Opolnomočiti učence, da pri sebi prepoznajo in spregovorijo, ko občutijo stres.
- Povečati število otrok, ki poročajo o zadovoljstvu s svojim življenjem.

STARŠI

- Ozaveščanje staršev o pomenu skrbi za duševno zdravje.



KAKO SE POČUTIŠ?

/organizacija na OŠ Rakek/

ORGANIZACIJA

- UČITELJI – anketa pred pričetkom projekta
- UČENCI 4.–9. razred – anketa pred pričetkom projekta
- UČITELJI – seminar, 19. 9. 2023, 15.00-18.30 (Domen Strmšnik)
- UČENCI – celo leto – DELAVNICA SPOZNAVANJA ČUSTEV, STRES, TESNOBA, POZITIVNOST, JEZA, OSAMLJENOST, ODNOSI, SAMOPODOBA, FUNKCIONALNO IZRAŽANJE ČUSTEV.
- STARŠI – roditeljski sestanek (16. november 2023 – Predstavitev projekta Kako se počutiš? in druženje)
- UČITELJI – seminar, 9. 1. 2024, 15.00-18.30 (Domen Strmšnik)
- **STARŠI – predavanje za starše, 23. 1. 2024, 17.00-18.30 (Domen Strmšnik)**

Počutim se ničvrednega.

Citat iz raziskave o duševnem zdravju otrok, junij 2021

Delavnice in gradiva za otroke in mladostnike

VSEBINE

- spoznavanje čustev
- otresimo se stresa
- strah in tesnoba
- pozitivnost
- jeza
- osamljenost
- odnosi
- samopodoba
- funkcionalno izražanje čustev

Prednosti projekta KAKO SE POČUTIŠ?

- Osredotočen na krepitev psihološke prožnosti otrok in pedagogov.
- Normalizacija pogovora o čustvih in čustvovanju – ker se regulacija začne pri posamezniku.
- Usklajeno delovanje kolektiva za regulacijo čustvenih stanj otrok.
- Ozaveščanje staršev – spodbujanje prenosa socialnih in vedenjskih sprememb v družino.
- Krepitev skupinske dinamike med učenci.
- Enostavnost izvedbe vsebin v razredu in preplet s šolskim kurikulumom.
- Psihoterapevt vključen in dostopen ves čas izvajanja projekta.



unicel 
UNICEL

Kako se počutiš?