

ПРИРУЧНИК

ПОДРШКА МЕНТАЛНОМ
ЗДРАВЉУ МЛАДИХ И ДОБРОБИТИ
У ОБРАЗОВНО ВАСПИТНОМ
СИСТЕМУ

Поштоване колегинице и колеге,

Ово је Приручник који је намењен свим колегама стручним сарадницима у школама у Србији који се баве унапређивањем менталног здравља деце и младих.

Искуства и пракса показује да су наши стручни сарадници посвећени и предани свом послу, али да је важно да делимо примере добре праксе и међусобно подстичемо размену и раст као професионалаца и стручњака.

Циљ овог приручника је да нам да смернице које можемо да користимо у раду са децом, младима и родитељима, као и са колегама наставницима.

Захваљујемо се свима на преданом раду да креирамо климу у коме теме менталног здравља нису табу и у којој се ментално здравље препознаје као важан аспект јавног здравља и здравља сваког појединца.

Садржај

Увод-Зашто је ментално здравље младих важно

Превенција и ментално здравље

Значај социо-емоционалног учења

Превентивне активности за ученике

Рад са родитељима и наставницима

Интервенција и ментално здравље

Ресурси

Увод-Зашто је ментално здравље младих важе

Ментално здравље деце и младих није само питање појединца, породице, стручњака који прате дечији развој и дају му подршку већ питање целе заједнице и друштва.

Тренд показује да су различите тешкоће менталног здравља све учесталије, без обзира на њихов облик и тежину и да се јављају на свимзрастима.

Фактори ризика су различити: индивидуални, породични, средински, али увремењења и рана интервенција и превенција као и интерсекторска сарадња имају превасходни значај у препознавању и ефектима превенције и интервенције.

У установама образовања и васпитања деца и млади су свакодневно присутни и некада нам је контакт који имају са васпитачима, наставницима и стручним сарадницима први извор информација или битан контакт на који можемо да се ослонимо у мрежи подршке.

Важно је препознати прве сигнале да је детету или младој особи потребна подршка, али исто тако превентивни рад може да компензује или ублажи факторе ризика.

Превенција може бити општа-усмерена ка свим ученицима, специфична-усмерена ка појединим ризичним групама и индивидуална-усмерена ка појединцу.

У овом приручнику ћемо се бавити општом превенцијом јер је она основа која обухвата највећи број деце и ученика.



Пирамида превенције

Шта је ментално благостање?

Светска здравствена организација наглашава да је здравље стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести.

Тешкоће менталног здравља младих које су фактори ризика за развој различитих поремећаја и тежих стања

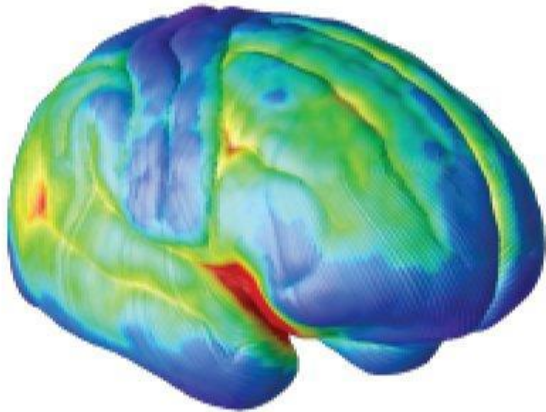
- Лични проблеми и фактори рањивости
- Породични проблеми
- Лоша адаптација у школским систему и групи вршњака
- Напуштање школе
- Слаба родитељска контрола и однос са родитељима

- Злоупотреба психоактивних супстанци
- Ризична понашања и склоност криминогеним облицима понашања
- Лоши социјални услови
- Кризни догађаји и разна трауматска искуства

За разумевање менталног здравља деце и младих важно нам је и разумевање неких узрасних карактеристика.

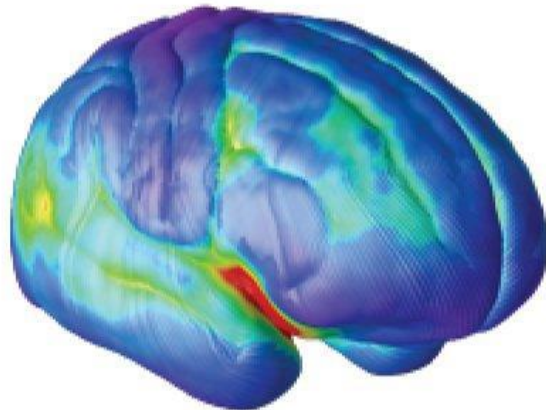
Развој и базични развојни задаци

Биолошки	Психолошки	Социјални
<p>Физичко и полно сазревање Усвајање здравих животних навика</p>	<p>Вештине доношења одука и процене ризика</p> <p>Вештине решавања проблема и одлагања тренутних импулса</p> <p>Регулација емоција</p> <p>Изградња слике о осеби и идентитета</p>	<p>Успостављање квалитетних друштвених односа</p> <p>Улога и место у друштву</p> <p>Усвајање друштвених норми</p> <p>Индивидуализација у односу на породицу и групу вршњака</p>



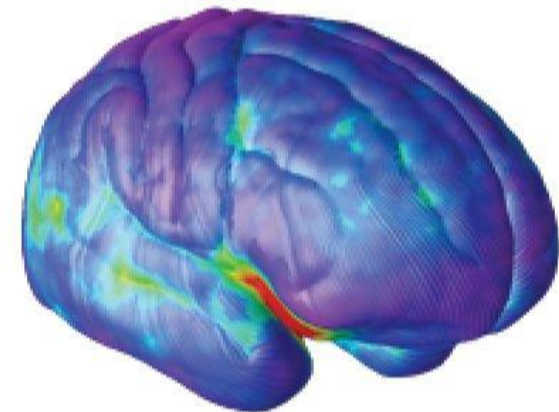
Age 12

During adolescence, the brain goes through a lot of changes. Gray matter diminishes as connections between neurons are cut back.



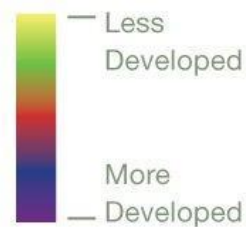
Age 16

Because the brain is still developing, it is more sensitive to the effects of drugs.



Age 20

By adulthood, the changes caused by beginning drug use are less likely to “stick” and become hardwired as addiction.



Рани знаци који нам указују на могуће тешкоће/поремећаје менталног здравља

Промене спавања, апетита, бриге о физичком изгледу (хигијена)
Емоционални испади, нагле промене понашања које трају извесно време
Повлачење и социјална изолација, губитак интересовања за уобичајене активности
Промене успеха у школи, изостајање (неоправдано)

Сазнање о коришћењу психоактивних супстанци
Осећање анксиозности, депресивности, доживљај мање вредности и сл.

О својим емоцијама и мислима некада ће млада особа да комуницира, а некада не, зато је важно учити их вештинама које им помажу да се изразе и да препознају да траже помоћ

Школа није место где спроводимо дијагностику или терапију али можемо да приметимо неке битне сигнале, пружимо психосоцијалну подршку, саветовање и будемо важна карика у мрежи подршке у школи и са другим институцијама.

Превенција и ментално здравље

Како у школи негујемо ментално здравље



Образовање и васпитање су два неодвојива процеса. Уместо појма васпитање можемо говорити о подршци развоју личности деце и ученика, а које је неодвојиво од теме менталног здравља.

Законска и подзаконска регулатива нас обавезује да водимо рачуна о развоју личности, промовисању здравих животних стилова, превенцији насиља, дискриминације, ризичног понашања.

Такође Правилник којим се регулише улога стручних сарадника у школама јасно препознаје важност струке у превенцији менталних тегоба и поремећаја деце и младих.

Неговање менталног здравља у школи остварујемо путем:

Наставног и ваннаставног процеса где учимо ученике прво као модел како комуницирамо, како решавамо проблеме, да ли исказујемо интересовање за њих или само за наставни садржај. Рад на општим међупредметним компетенцијама има простора за превенцију.

Часови одељењске заједнице који би требало да су тематски и структурисани као и сваки други час са јасним циљем, исходима и активностима.

Путем радионица, трибина, предавања, обележавања значајних датума (тематске недеље), укључивања ученика у разне активности и вршњачку подршку.

Едукације наставника и родитеља како да буду подршка ученицима-путем радионица, предавања посебно на родитељским састанцима.

Неговање менталног здрава у школи треба да се инкорпорира кроз већ постојеће активности: наставу, часове одељенске заједнице, ваннаставне активности, клубове ученика, родитељске састанке, Савет родитеља, стручне органе школе.....

Као стручни сарадник у циљу бриге о менталном здрављу и превенције можете обрађивати конкретне теме о којима ћемо детаљније у наставку Приручника.

Зашто је важно социо-емоционално учење?



Социо емоционално учење је база која помаже ученицима да:

Развију свест о себи, својим емоцијама, понашањима, мислима, да прихвате себе са својим реалним особинама; да успешно регулишу своје емоције и понашање, да буду способни да процене ризике и да донесу одлуке свесни последица, да развоју социјалне вештине које им помажу да креирају добре односе са другима или прекину лоше односе, да препознају како се други осећају и како њихово понашање утиче на друге људе и обрнуто.

Знање о некој теми не води нужно и промени система вредности, понашања и зато је СЕУ база сваке промене на коју се надограђују конкретне теме које обрађујемо са ученицима.

Учимо:



Превентивне активности за ученике

Примери

Напомена: Све активности прилагођавате конкретном одељењу/групи/ученицима и условима у којима радите

Важно је да обезбедите довољно времена за рад, простор, материјал и пожељно је да се радионице реализују у сарадњи са одељењским старешинама и уз асистенцију ученика (вршњачка подршка, појачан васпитни рад).

Трајање прилагођавате потребама и специфичностима ваше средине (један час, двочас, два часа.....)

За сваку радионицу можете правити своју попутну презентацију и материјале

О активностима информишите Савет родитеља и инкорпорирајте ове конкретне активности у Програм заштите од насиља или други Програм превенције који ради ваша установа и за њу је специфичан.

Активности за које није назначен узраст могу да се прилагоде и основној и средњој школи.

Зашто су емоције важне?

Основни исходи активности су да ученици науче да:

препознају своје емоције квалитет и интезитет,
да разумеју како су емоције настале, чему служе
да доведу у везу своје емоције са својим понашањем и мислима,
да науче да користе термометар осећања
да препознају своје рањивости и везу емоција и основне бриге о себи
да препознају разлику између функционалних емоција и емоционалних блокада
да науче зашто је важно да управљају емоцијама

На почетку водитељ пита ученика да наброје емоције које познају, свако може на стикеру да напише одговор и да се одговори закаче на дрво (изцртано на хамер папиру).

Водитељ објашњава сврху емоција: свака емоција је важна јер нам емоције указују на то шта нам је потребно, шта нам смета, штите нас од неких опасних ситуација и сл.

Емоције представљају целокупан одговор нашег тела и зато су некада веома јаке.

Водитељ може да објасни или пусти кратки клип о развоју и дејству емоција (понуђени линкови, можете користити и своје материјале).

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>

Водитељ може да пита ученике како препознају емоције код себе и код других, како знају када су бесни, тужни, срећни, уплашени.

Ученицима се могу дати стикери на чијој полеђини исписују одговоре (материјал 1)



Увећамо слике, одштампамо и исечемо.

Задатак за ученике.

Која је емоција исказана на слици. Како си препознао/ла?

Напиши на полеђини слике како ти знаш када осећаш ту емоцију?

Водитељ сумира да се емоције испољавају кроз телесне сензације, понашање, гестикулацију и мимику, одређене мисли које прате емоције.

Водитељ сумира да емоције иако су корисне и имају неку функцију (на конкретном примеру нпр. страх нас чува од опасности, бес указује да су неке наше потребе угрожене, туга указује да смо изгубили нешто што нам је било важно...) некада се дешава да оне изгубе ту функцију и да тада имамо проблем како да их контролишемо, можемо да имамо проблеме са другима, можемо да се ми лоше осећамо физички и психички и сл.

(Материјал 2)

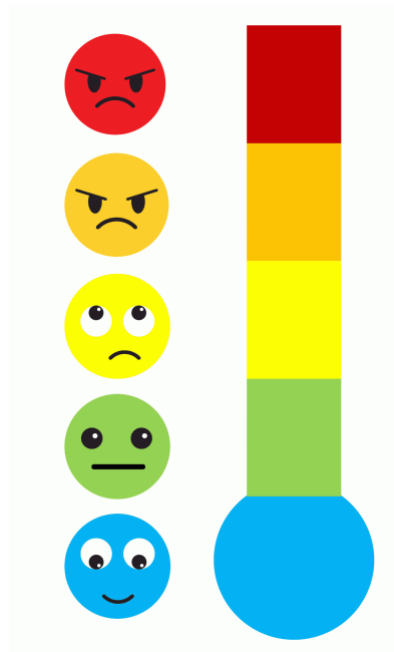
Емоције могу бити пријатне и непријатне али су нам све корисне. Нпр. у табели су приказане непријатне емоције и њихова функција,

Страх	Чува нас од опасности
Бес	Указује да нешто није у реду, да нам смета
Туга	Значи да смо изгубили нешто нама важно

Међутим ако постану превише јаке и не можемо да их контролишемо онда оне губе своју функцију и ометају нас (страх нас блокира, бес нас доводи и сукобе са другима и сл.)

Водитељ тежи да ученици издвоје по једну емоцију коју сматрају да је за њих често проблематична (према последицама) и упућује их да користе термометар осећања (Материјал 3).

Сва наша осећања су као талас који расте и спушта се, важно је да научимо да препознамо како он расте јер ако порасте до свог пика (нацртати један талас са пиком) онда на том пику често губимо контролу, преплављени смо, лоше нам је (ученици нека објасне на примеру беса).



Водитељ сада указује да постоје технике које нам помажу да се брзо смиримо када нам емоције преплаве.

(Материјал 4)

Водитељ увежбава/демонстрира неке од техника из материјала-дисање/релаксација/самоумиривање -по избору једну или више, све их претходно објашњава.

Дисање

Седи удобно, стави једну шаку на стомак, другу на груди, полако удиши ваздух, а затим полако издиши до краја. Осетићеш како ти се стомак помера као балон.

Самоумиривање помоћу чула

Погледај око себе.

Којих 5 ствари видиш.

Примети 5 ствари које додирујеш својом кожом

Која три звука можеш да чујеш када затвориш очи

Које све мирисе осећаш сада

Каквог је укуса, осети док се топи (бомбона)

Релаксација-опуштање

Лезите и сместите се удобно.

Затворите очи.

Намрштите се као да сте љути и затим опустите лице.

Снажно стисните зубе и онда лагано опустите вилицу.

Ставите руке изнад главе, испружите их и стегните, лагано их спустите и опустите.

Стегните шаке као да имате лимун у руци који цедите. Затим опустите шаке.

Стегните стомак као да ће див да вас нагази. Мало задржите и опустите.

Замислите да сте на плажи и да ногама гурате песак што дубље, опустите ноге

Покушајте да стегнете цело тело и опустите

Сигурно место

Замисли своје сигурно место, опиши га са што више детаља, можеш и да нацрташ. Када ти је тешко сети се свог сигурног места.

Како избећи ризике и бити одговоран према себи и другима

Основни исходи активности су да :

Ученици разумеју шта значи ризично понашање

Ученици разумеју шта све утиче на њихово понашање

Ученици увиђају зашто је важно да доносе одговорне одлуке, увиђају везу понашања и последице

Водитељ пита ученике шта је то ризично понашање и шта све могу бити ризична понашања на њиховом узрасту?

Водитељ дели ученике у групе (4-5).

Подела може бити према картицама из прилога (материјал 5) или на неки други начин

Свака група добија задатак-ситуацију (материјал 6).

Водитељ каже ученицима. Пред вама је опис једне ситуације која се може десити вама или вашим вршњацима. Пажљиво прочитајте и одговорите на следећа питања (питања се налазе уз материјал)

Зашто је ово понашање ризично?

Шта је све утицало на особу да донесе овакву одлуку?

Шта бисте ви урадили у истој ситуацији?

Шта би вама било тешко (на шта да утичете) па да донесете одлуку која није ризична по вас?

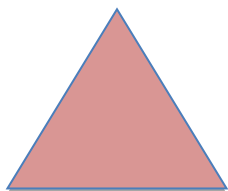
Рад у групама : 15 минута оквирно

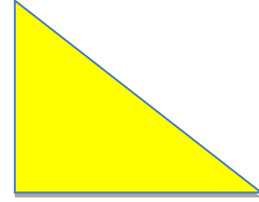
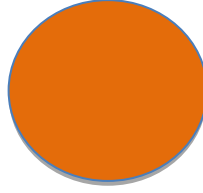
Након рада следи кратко излагање по групама.

У завршном делу ученици раде презентацију намењену својим вршњацима на тему како се одупрети притсику и рећи “не”. Презентација може бити стрип, песма, пано.

Препоручује се да се израда настави и следећи час када ће се на пригодном месту у школи поставити радови ученика.

Материјал 5





Умножити облике колико је потребно ради поделе у групе, групе чини исти облици и боје

Ситуација 1

Марко има 12 година. Излази са друштвом испред зграде после школе, возе бицикле. Један дан је Марку и његовим друговима пришла група старијих дечака из школе. Понудили су им цигаре. Марко се прво двоумио али пошто су га остали дечаки задиркивали пристао је. Све више је почео да се дружи са старијим дечакама и да пуши. Некада је и од млађе деце узимао паре за цигаре.

Ситуација 2

Милица и Ана имају 16 година. Милицина мама не дозвољава да остаје до касно као и већина њеног друштва. Милица и Ана су се договориле да Милициној мами кажу да ће Милица преспавати код Ане. Међутим, оне су изашле у ноћни клуб. Тамо су пиле алкохол.

Ситуација 3

Небојша има 13 година. Отишао је на прославу рођендана код друга. Друштво је било само у стану, без одраслих. Један дечак је понео марихуану. Сви су пробали као и Небојша.

Ситуација 4

Милош има 18 година. Положио је возачки испит. Изашао је на пиће са друговима, а затим сео у кола од друга да покаже како вози.

Ситуација 5

Јелена и Дивна имају 17 година. Биле су у ноћном клубу до 2 ујутру. Младићи које су упознале то вече су им предложили да их одвезу кући. Целу ноћ су пиле.

Зашто је важно да причамо о насиљу

Основни исходи активности су да :

Ученици разумеју шта је то насилно понашање и какви све облици и врсте насилног понашања постоје

Ученици разумеју позиције у насилној ситуацији и факторе који утичу на њих

Ученици разумеју личну одговорност за допринос решавању или нерешавању насилних образаца понашања својих вршњака

Ученици су оснажени да се заузму за себе и за друге

Водитељ пита ученика да пробају да објасне шта је то насиље и насилно понашање?

Водитељ сумира одговоре и истиче да свако може бити у ситуацији да буде иложен насиљу, да га врши или да присуствује истом.

Водитељ дели ученике у групе од по 4-5 ученика.

Рад у групама се састоји из два задатка која иду сукцесивно (Материјал 6 и 7)

Ученици по групама добијају картице које треба да допуне.

Када се картице свих група сложе водитељ на хамер разврстава облике и врсте насиља.

Водитељ кратко сумира врсте и облике насиља и каже ученицима да ће се данас бавити ситуацијама вршњачког насиља, а да ће неке друге врсте насиља радити други пут.

Ученици у истим групама раде на ситуацијама које добијају.

Свака ситуација описује једну типичну ситуацију вршњачког насиља (дигатлног, социјалног, физичког, вербалног). Сваки члан групе има задатак да уђе у улогу која му се додели (онај ко врши насиље, онај ко трпи, посматрачи или подстрекивачи).

Задатак је да обједине своје улоге и да приче испричају из улоге у којој су (зашто то раде, како се осећају, шта би и зашто требало можда да ураде другачије).

Излагање група

Ученици праве заједнички пано-Пронађи своје место да зауставиш насиље

Активност је могуће наставити следећи час

Задаци за групе за израду паноа-материјал 8

Материјал 6

Набројте облике насиља-доврши низ	Набројте врсте насиља-доврши низ
Физичко насиље	Породично насиље

Материјал 7

Ситуација 1

Мирко је повучен дечак, одличан ђак. Урош га често задиркује, на одморима му уништава ствари, гура га и удара. Осталима из одељења је то смешно.

Ситуација 2

Вишња се посвађала са Машом. Маша је окренула све девојчице из одељења против Вишње. Избегавају је. Отворили су лажни профил на коме пишу веома лоше о Вишњи, каче њене слике које су монтиране и сл.

Ситуација 3

Сања има вишак килограма. Дечаци у одељењу је задиркују на различите начине. Девојчицама је то смешно-

Прихватам себе, прихватам друге

Основни исходи активности су да :

ученици разумеју да сви ми имамо различите особине
ученици разумеју како настаје негативно самовредовање и лоша слика о себи
ученици науче како да користе технике које им помажу када себе обезвређују
ученици науче како да препознају настанак дискриминације и одбацивања других

Водитељ даје кратак увод у тему.

Ученици добијају папире формат А-4

На папирима се налазе силуете људске фигуре

Ученици добијају задатак да унутар силуте напишу своје особине (физичке, менталне) без обзира да ли им се допадају или не.

На скали испод слике означавају у ком степену су генерално задовољни собом (прихватају себе)

У кватрат на истом папиру описују особине које не воле код других (вршњака)

У круг на истом папиру уписују особине које воле код других (вршњака)

Отвара се дискусија вођена следећим питањима:

Шта мислите како формирамо лошу слику о себи и шта то значи?

Да ли неке особине или физичке карактеристике које нам се не допадају значи да не ваљамо као особа и да нисмо леви?

Да ли ћете због једне или пар особина које вам се не допадају одбацити друга или другарицу ако вам је добар друг/ца и има друге особине које волите?

Шта значи бити леп?

Ученицима показујемо слике различитих мушкараца и жена (материјал 9) Сваки ученик има картице са бројевима од 1-4

Како покажемо слику тако сваки ученик/ца треба да подигне један број који означава колико им се допада особа са слике

Циљ ове вежбе јесте да укажемо да много фактора утиче на то да ли нам се неко допада и да је то увек субјективно. Да је свако леп или интересантан на свој начин.

Шта мислите шта је то дискриминација и како настаје? Да ли сте некада били дискриминисани или сте некога дискриминисали (материјал 10)

Ученицима покажемо слику са различитим животињама и питамо их шта на слици виде каква је природа (усмеравамо их на различитости, да су разлике природне, да свако има своју вредност и место.....) (материјал 11).

Ученици добијају задатак који довршавају кући.

Ученици добијају припремљене листове са инструкцијама. Објашњавамо им:

На овом папиру тамо где је означено написаћете:

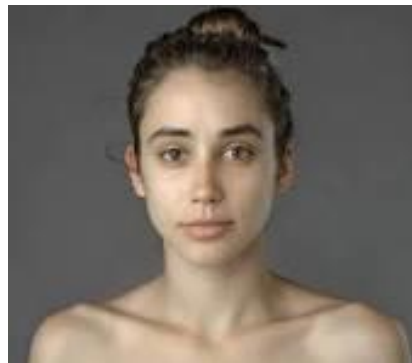
лепе поруке себи (на шта сте поносни, како бодрите себе..)

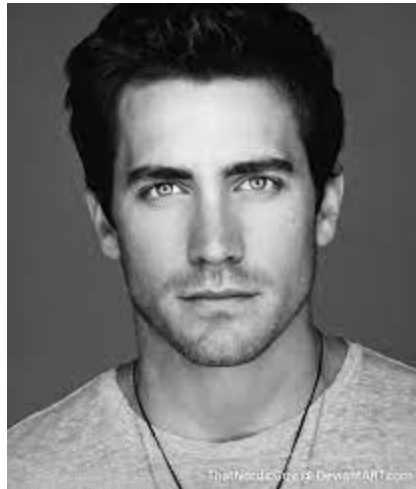
код куће залепићете своју слику коју највише волите (на слици можете да будете са још неким)

поруке захвалности својим пријатељима или породици или важним особама или јунацима из света маште (оне које вам је битан, то може бити и кућни љубимац)

Било би лепо да када заврите папире код куће окачите их у својој соби или држите негде где можете да их нађете када вам је тешко.

Материјал 9



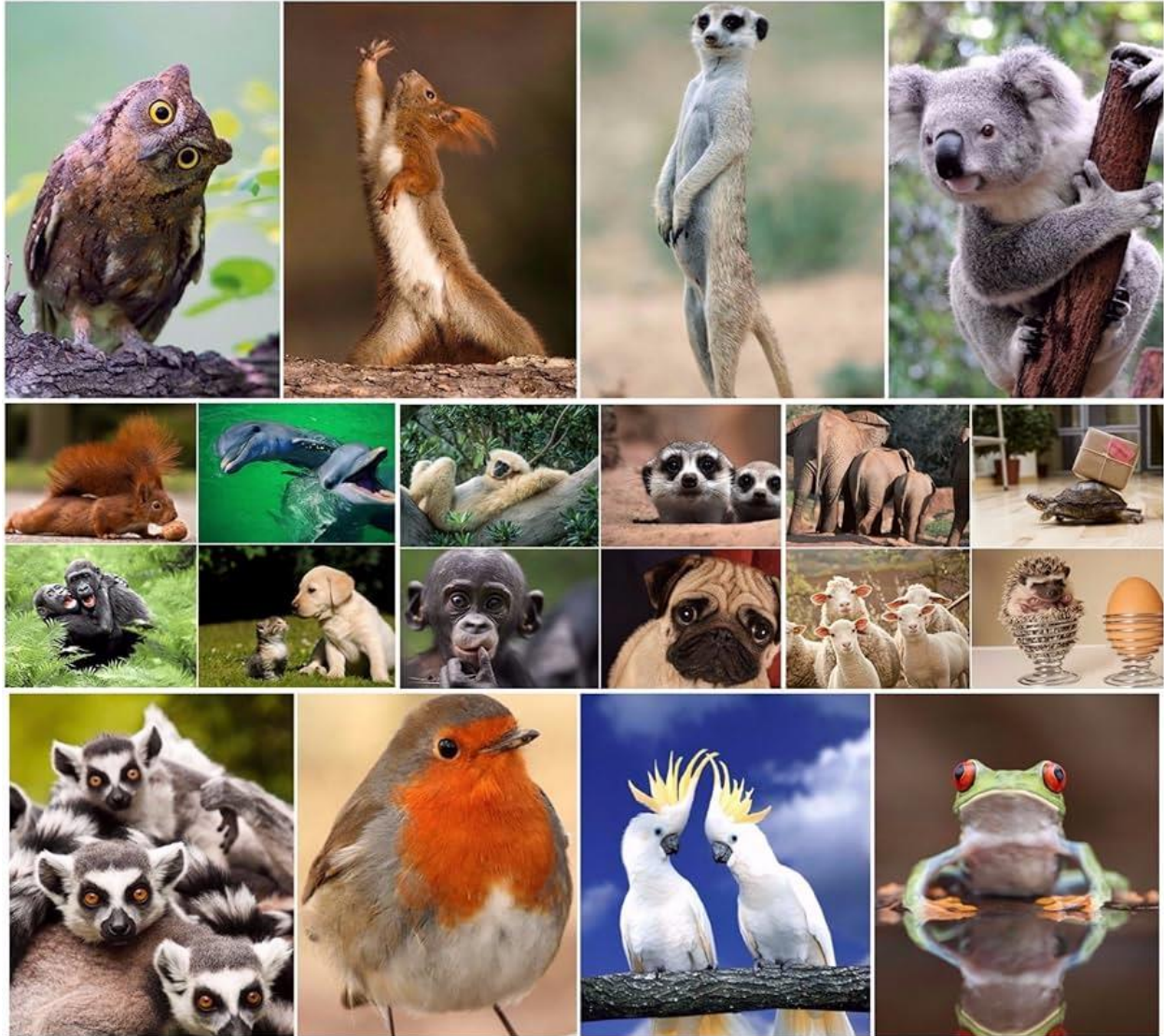


Материјал 10

Дискриминација је свако неоправдано прављење разлике или неједнако поступање, односно пропуштање (искључивање, ограничавање или давање првенства),

у односу на лица или групе као и на чланове њихових породица, или њима блиска лица, на отворен или прикривен начин, а које се заснива на раси, боји коже, прецима, држављанству, националној припадности или етничком пореклу, језику, верским или политичким убеђењима, полу, родном идентитету, сексуалној оријентацији, имовном стању, рођењу, генетским особеностима, здравственом стању, инвалидитету, брачном и породичном статусу, осуђиваности, старосном добу, изгледу, чланству у политичким, синдикалним и другим организацијама и другим стварним, односно претпостављеним личним својствима.

Материјал 11



Здрави животни стилови-здрави избори

Основни исходи активности су да :

ученици разумеју појам здравих животних навика
ученици разумеју важност и начин бриге о физичком и менталном здрављу

Водитељ најављује тему ученицима.

Водитељ даје задатак ученицима да наведу своје навике у погледу, спавања, исхране, физичке активности.

Након пар примера ученика водитељ објашњава да је основа психофизичког здравља неколико принципа:

Редован ноћни сан од 22 сата (материјал 12) због физиолошких и хормоналних процеса у телу, посебно у периоду развоја

Редовна и квалитетна исхрана

Физичка активност

Брига о себи када смо болесни (одлазак лекару, узимање терапије)

Време за разоноду и активности које волимо (здрави начини забаве и одмора)

Неговање односа и комуникације са другима

Водитељ каже ученицима да свако напише шта код себе треба да унапреди како би бринуо о свом психофизичком здрављу, а шта код себе треба да промене.

Водитељ пита ученике на који начин можемо да водимо рачуна о свом менталном здрављу и усмерава дискусију питањима:

свако од нас било када може да се осећа лоше, шта радимо да нам буде боље
коме све можемо да се обратимо за подршку када се осећамо лоше (тужно,
разочарано, уплашено.....)

шта то нису здрави начини тј.нездрави понашања која могу да се јаве када нам је тешко
и зашто нису добра иако тренутно осетимо олакшање

Ученици праве своју шему бриге о психофизичком здрављу (могу да користе слике,
симболе)-Како бринем о себи?

Материјал 12

Бројне студије повезују кратак сан, који је дефинисан као спавање мање од седам сати током ноћи, са већим ризиком од повећања телесне тежине и вишим индексом телесне масе (БМИ).

На пример, недостатак сна повећава ниво грелина и смањује ниво лептина. Грелин је хормон који чини да осећамо глад, док лептин чини да се осећамо сити.

Спавање је важно за различите аспекте функције мозга. Недостатак сна негативно утиче на спознају, концентрацију, продуктивност и перформансе.

Нека истраживања показују да недостатак сна може повећати ризик од повреда и смањити мотивацију за свакодневне активности.

Једна студија је открила да људи који спавају мање од пет сати у току ноћи имају 61 одсто већи ризик од развоја болести високог крвног притиска од оних који спавају седам до осам сати.

Сматра се да недостатак сна може да изазове физиолошке промене као што су смањена осетљивост на инсулин, и промене хормона глади, као и промене у понашању попут лошег доношења одлука.

Осим тога, недостатак сна је повезан са већим ризиком од развоја гојазности, срчаних болести и метаболичког синдрома.

У једној студији, учесници који су спавали мање од пет сати у току ноћи имали су четирин и по пута веће шансе да развију прехладу у поређењу са онима који су спавали више од седам сати.

Неки подаци такође сугеришу да правилан сан може побољшати одговор антитета нашег организма вакцине против грипа.

Лош сан може имати велики утицај на упалне процесе у телу. Спавање игра кључну улогу у регулацији нашег централног нервног система. Конкретно, он је укључен у системе одговора на стрес познате као симпатички нервни систем.

Репродуктивно здравље

Основна школа старији разреди

Основни исходи активности:

ученици усвајају знања о физиолошким карактеристикама репродуктивног система
ученици усвајају знања о значају и начину бриге за репродуктивно здравље

Водитељ уводи ученике у тему.

Данас причати о једној важној теми, а то је како бринемо о свом репродуктивном здрављу.

Водитељ ученицима пушта филм о физиологији репродуктивног система

<https://www.youtube.com/watch?v=LPvqphgIYXE>

<https://www.youtube.com/watch?v=RhBS9ANCVL8>

<https://www.youtube.com/watch?v=zcvo9VLVHWc>

<https://www.youtube.com/watch?v=s-Xpa5UZAzs>

Водитељ указује ученицима да наш репродуктивни систем није везан само за репродукцију већ и за опште здравље, да су полни хормони део хормоналног система који је одговоран за правилан рад срца, штитне жлезде и других органа у телу и да је зато важно да га одржавамо здравим.

<https://www.youtube.com/watch?v=-SPRPkLoKp8>

Водитељ истиче да је посебно важна посета гинекологу/урологу без обзира да ли је неко имао сексуалне односе или не јер неки проблеми немају везе са сексуалном активношћу (болне и обилне менструације, нередовне менструације и сл.). Водитељ истиче да сексуални односи нису само ствар репродукције код људи већ и задовољства, посебне повезаности и интима између двоје људи и да је због тога важно да млада особа буде не само физички већ и психички зрела за ступање у исте са партнером у кога има поверења.

Такође сексуални односи носе са собом извесне ризике због чега је важно да водимо рачуна о себи и о свом партнеру.

Водитељ пита ученике који су то ризици (непланирана трудноћа и полно преносиве болести).

Водитељ пита ученике на који начин можемо да се заштитимо од наведених ризика и објашњава им појам контрацепције.

До нежељене трудноће најчешће долази када:

рачунамо на фактор среће “неће мене сада”

ослањамо се на партнера “који ће пазити”

користимо непоуздане методе контрацепције-прекинут сношај, рачунање плодних и неплодних дана

ступамо у сексуалне односе под дејством алкохола или психоактивних супстанци

KONTRACERCIJA



Učinkovitost pojedinih kontracepcijskih metoda

Postotak žena koje zatrudne tijekom 1 godine korištenja kontraceptivnog sredstva %

Vrlo sigurne



Kombinirani oralni kontraceptivi



Implantat



Spirala s hormonom (IUS)



Sterilizacija žene

Sigurne



Injeksijski hormonski kontraceptivi



"Progestagen only pill"



Bakrena spirala (IUD)



Sterilizacija (muškarci)



Kontraceptivni flaster

Relativno sigurne



Vaginalni prsten



Temperatura



Muški prezervativ



Ženski prezervativ



Nesigurne



Cervikalni mutus



Dijafragma



Spermicidi



Prekinuti snošaj



Kalendarska metoda

Postkoitalna kontracepcija

Učinkovitost hitne kontracepcije s levonorgestreinom je od 60-95%

NE KORIŠTENJE NITI JEDNE METODE -80%

Водитељ објашњава врсте контрацептивних метода (материјал 13).

Материјал 13

Врсте контрацепције

1. Природне методе

Календарска метода

Ова метода се заснива на рачунању плодних дана тј. овулације. Познато је да сперматозоиди живе 3 дана, а јајна ћелија 24х након овулације, што значи да су плодни дани +/- 3 дана од дана овулације. Код жена које имају редовне циклусе, овулација обично претходи 14 дана пре почетка менструалног крварења. Међутим, код жена са нередовним циклусима ова метода је непоуздана.

Постоји и Огинова метода израчунавања, која се базира на рачунању првог плодног дана на основу најкраћег и најдужег циклуса у последњих 12 месеци. Формула гласи: НКЦ-18 и НДЦ-10 (пример: ако је најкраћи циклус био 28 дана, а најдужи 34 онда су плодни дани 10-14, дана).

Испитивање цервикалне слузи

Нормална цервикална слуз се мења у зависности од нивоа естрогена и прогестерона. За време овулације под дејством естрогена постаје обилна, провидна, растегљива и слабо вискозна.

Мерење базалне температуре

И ова метода се заснива на потрђивању овулације. Базална температура (јутарња температура без било које активности) износи 36-37 степени. Под дејством прогестерона, након овулације, она се повећава на 37,2. Сигурни неплодни дани су после 3 дана од повишења БТ.

2. Механичке методе

Кондом

Једна од најчешћих коришћених контрацептивних метода. Истовремено пружа заштиту од одређених полно преносивих болести. То је идеална заштита за особе са више сексуалних партнера или особе са новим сексуалним партнером.

Дијафрагма

Дијафрагму користи жена. Ставља се тако да прекрива грлић материце и на тај начин механички спречава продор сперматозоида. Поставља се у вагину најкасније 6х пре, а уклања се 2-8х након сексуалног односа. Има изглед еластичног прстена. За коришћење ове методе потребна је консултација гинеколога.

Цервикална капа

Има сличне карактеристике као и дијафрагма, али за разлику од ње може остати у вагини и више дана након односа. Рок трајања је 2 године.

Фемидом (кондом за жене)

Облика је црева са два краја на којима је гумени прстен. Један крај се ставља на цервикс, а други је изван вагине и штити спољне гениталије од полно преносивих болести.

Спермициди

То су хемијска контрацептивна средства која садрже супстанце за уништавање сперматозоида. У облику су гела, таблета или крема. Уносе се пре сваког односа у вагину.

Интраутерусни уложак (спирала)

То је вид интраутерусне контрацепције. Има рок трајања 3-5 година. Поред тога што представља методу спречавања нежељење трудноће, то је такође начин лечења

неких гинеколошких обољења као што су неправилна и продужена крварења.
Постоје три типа:

Медицирани обложени са бакром или сребром. Данас су ретко у употреби.

Немедицирани који изазивању стерилну упалу и механички спречавају улазак сперматозоида.

Хормонски са додатком прогестерона. Изазивају упалу и атрофију ендометријума, смањују мотилитет јајовода и доводе до појаве густе цервикалне слузи.

Индикације за интраутерусни уложак су: жене између две трудноће, жене које не могу или не желе оралну контрацепцију и жене преко 40 година.

Контраиндикације су: присутна генитална инфекција, миоми утеруса, нејасно крварење, сумња на рану трудноћу, сумњив ПАПА тест и присуство аномалија грлића.

Иако је ова метода јако поуздана и квалитетна, могуће је очекивати и неке нежељене реакције као што су болови, осећај нелагодности, спонтано избацивање спирале и могућа крварења.

3. Хормонске методе

Оралне комбиноване контрацептивне пилуле

Садрже комбинацију естрогена и гестагена. Узимају се 21 дан, затим следи 7 дана паузе када наступа крварење слично менструалном. Механизам деловања им је спречавање овулације. Поред контрацептивне примене користе се и за лечење акни, нередовних циклуса, дисменореје (болних менструација) и обилних крварења.

Оралне гестагенске контрацептивне пилуле

Садрже само деривате прогестерона. Пију се континуирано, без паузе, а дају се женама које имају контраиндикације за естрогенске компоненте. Доводе до згушњавања цервикалне слузи и на тај начин смањују покретљивост сперматозоида и штите од нежељене трудноће.

Апсолутне контраиндикације су :

-жене с кардиоваскуларним обољењима (нпр. тромбоза и емболија у породици, васкулитиси, ангиопатије, повишен крвни притисак).

-оштећења јетре и жучи

-хормонски зависни тумори (нпр. рак дојке)

-системске болести

-нејасна вагинална крварења

-неконтролисани дијабетес меллитус

Релативне контраиндикације су: пушење, дојење, операција срца, бубрежна инсуфицијенција, лакши облици дијабетеса и хипертензије, миоми.

Оралне гестагенске пилуле смањују ризик од карцинома ендометријума за 50% и учесталост колоректалног карцинома. Постоји неоправдана сумња да доводе до карцинома дојке и грлића материце.

Могући нежељени ефекти су: главобоља, мучнина, чешћа крварења, повећање телесне тежине, смеђкасти исцедак, депресивних расположења, и губитка либида. Уколико се ови симптоми не повуку после неколико циклуса обратите се гинекологу.

Жене које користе овај метод контрацепције имају већи ризик за настанак тромбозе и емболије, поготово уколико пуше и имају више од 35 година (ризик се може проверити тестирањем постојања мутације гена).

Контрацептивни фластери

Фластери се апликују на кожу где стоје 3 недеље, након чега следи пауза од 7 дана и појава крварења. Представљају комбинацију естрогена и гестагена, али у малим дозама хормона. Механизам деловања им је исти као и комбинована пилула. Предност ове методе је што се хормони равномерно апсорбују кроз кожу и што се заобилази метаболизам првог проласка кроз јетру (директно делују на органе без обраде).

Имплант

Имплантат је облик дуготрајне хормонске контрацепције, а активна субстанца је гестагенски препарат. Поставља се у локалној анестезији на унутрашњу страну надлактице недоминантне руке. Обично је невидљив, али се осећа на додир. Уклања се након 3 године.

4. Посткоитална контрацепција

Позната је под именом "пилула за дан после". Примењује се најкасније 72 сата након незаштићеног полног односа. Данас је у употреби више врста.

Комбиновани естрогенско- прогестеронски препарати

Посткоитална инсерција унутарматерничног улошка

Може се ставити унутар 5 дана од незаштићеног односа и то само оним женама које су рађале.

5. Стерилизација

Стерилизација је трајан, иреверзибилан метод спречавања трудноће. Овај метод могуће је извршити и код жена и код мушакараца, али је код жена компликованије.

Код жена се хируршким путем подвезују јајоводи, а то се постиже применом лигатура, копчи, ресекцијом јајовода и електрокоагулацијом или термокоагулацијом јајовода. Код мушкараца се ради вазектомија, односно прекидање тока семеновода.

Чувам своје здравље: Алкохол

Основни исходи активности:

ученици усвајају знања о здравим животним навикама
ученици усвајају знања о штетности алкохола

Водитељ најављује тему радионице.

Водитељ пита ученике на који начин брину о свом здрављу и које су то здраве животне навике.

Водитељ дели ученицима материјал (исписане митове о алкохолу). Водитељ чита ставку по ставку и пита ученике да ли је дати исказ тачан или не.

Алкохол је друштвено прихватљив зато није штетан.

Алкохол помаже опуштању, мале количине алкохола су добре за здравље.

Боље да пијемо квалитетан алкохол него лекове за смирење.

Ако сви у друштву пију, не треба да се издвајам.

Није штетно да пијем ако знам како да пијем (полако и уз храну).

Није штетно да пијем ако добро подносим алкохол (ако могу пуно да попијем).

У реду је да се напијем ако је у питању нека прослава.

Водитељ сумира следеће:

Алкохол је психоактивна супстанца у смислу да изазива промене у телу, посебну и централном нервном систему (утиче на наша осећања, мисли, понашање). Може да доведе до зависности јер што се повећава “толеранција” на алкохол то се мозак навикава на њега и потребне су му све веће количине истог.

Као и остале ПАС алкохол делује тако што у почетку пружа задовољство, наше тело производи више допамина (хормон среће) али убрзо услед вишка допамина тело се навикава и имамо обрнут ефекат у виду депресивног расоложења.

Штетни ефекти алкохола су:

акутни: главобоља, мучнина, осећај исцрпљености ...

дугорочни ефекти: алкохол утиче на сваки орган, посебну јетру која је природни пречишћиваш токсина у нашем телу, алкохол гоји, изазива прерано старење коже, утиче на когнитивне функције, утиче на сексуалне функције.....

Водитељ дели ученике у групе (до 5 ученика).

Свака група добија по једну ситуацију (материјал 14) и треба да одговори на следећа питања:

Шта мислите шта је утицало на главног актера приче да почне да пије?

Које су све негативне последице по њега?

Да ли је постојао начин да не дође до исхода до каквог је дошло? Како?

Групе излажу након рада (15 минута).

Водитељ сумира истичући факторе ризика и протективне факторе (исцртане две биљке једна је увенула, а друга цвета-око увенуле исписује факторе ризика, око процветале протективне факторе, могуће је укључити два ученика помагача која ће да исписују факторе око биљака док водитељ сумира).

Чувам своје здравље: Никотин

Основни исходи активности:

- ученици усвајају знања о штетности никотина
- ученици усвајају знања о здравим животним навикама

Водитељ уводи ученике о тему. Пита их која је најраспрострањенија супстанца која је штетна по здравље, а коју велики број свакодневно користи.

Водитељ бира ученике којима додељује улоге или се они сами јављају: улога водитеља емисије, улога особе која је непушач и којој смета дим, улога особе која пуши годинама, улога представника лекара. Свака улога добија своју инструкцију на папиру.

Водитељ: Ви сте водитељ емисије Здрав живот, поздрављате гледаоце, најављујете да ћете данас у емисији причати о штетности и потреби пушења. Замолићете гледаоце да прво попуне анкету (остали ученици који су публика добијају анкету у којој наводе разлоге ЗА и ПРОТИВ пушења). Један ученик вам помаже да прикупите анкету. Затим представљате госте; лекара, представника пушача и непушача. Ваш задатак даље је да сваком госту дате могућност да исприча своју причу.

Особа која пуши:

Кажете да пушите од своје 20 године, да су вам и родитељи пушачи и велики број људи око вас и да не видите у чему је проблем јер вас цигаре опусте, навикли сте да пушите у друштву, боље да пушите него да пијете или „нешто горе“. Наводите и то да мислите да пушење није толико штетно, да зависи од врсте цигарета и да је пропаганда против пушења неоснована јер људи вековима пуше. То што се неки разболе од рака плућа нема везе јер знате много људи који су се разболели а нису били пушачи. Мислите да свако има право на свој избор и да су цигаре стварно толико штетне не би биле дозвољене.

Особа која не пуши:

Кажете да сте непушач, пробали сте давно цигаре али вам смета дим, мислите да није у реду да људи пуше на јавним местима или међу непушачима иако је то забрањено (у фирмама, канцеларијама). Кажете да људи који свесно пуше и који се разболе заузимају место онима који су водили здрав живот па су се опет некако разболели и да пушење треба кроз забранити.

Лекар:

Наводи податак да постоји већи ризик од добијања рака плућа код дугогодишњих пушача.

Мозак после једне цигаре чак осећа апстиненцију, крвни притисак расте, синуси се зачепе, а желудац прожима осећај жарења. Дим цигарете садржи преко 7000 супстанци од којих 70 представљају велики ризик за добијање рака. Три главне штетне супстанце су: угљен моноксид, катран и никотин. Хемијске материје у диму чак оштећују гене који утичу на раст ћелија, ослабљују имуни систем. Дувански дим садржи олово и тешке метале који се у плућима везују за катран и италожу и изазивају промене. Пушачи су 4 пута чешће подложнији болестима срца, можданом удару, хроничном опструкцијом плућа. Дуготрајна употреба никотина чак смањује број неурона у мозгу. Такође утиче и на пробавни систем који је итекако важан за имунитет и добро функционисање организма. Пушење изазива несаницу, немир, раздражљивост, пад концентрације, проблеме са памћењем. Пушење умањује физичке способности јер је нашем организму неопходан кисеоник, а уместо тога гас угљен моноксид се везује за црвена крвна зрнца и истискује кисеоник те наше тело не добија довољно кисеоника.

Након излагања свих гостију водитељ пита публику: које поруке су до сада видели на цигарама-на кутијама. Такође нека се сете реклама које промовишу пушење директно или индиректно. Какву поруку оне шаљу,ако пушимо онда смо какви.....

Сви ученици (подељени у групе од по шесторо) праве мини акциони план антидуванске кампање у школи.

План садржи следеће елементе

Циљ кампање	
Циљне групе-на кога утичемо	
Које су нам активности	
Шта нам је потребно од материјала	
Временски рок	

Одељење се одлучује за заједнички акциони план (акциони план треба да се спроведе у школи).

Превенција ризика у дигиталном свету

Основни исходи активности:

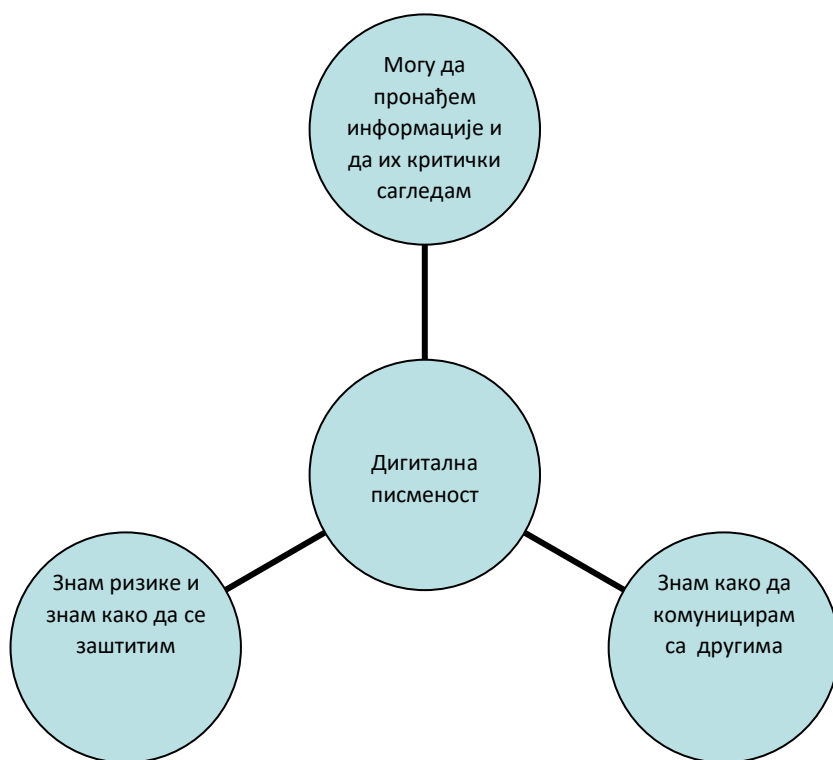
Ученици увајају знања о различитим ризицима у дигиталном свету

Ученици знају како да се заштите од ризика у дигиталном свету

Водитељ даје увод у тему. Водитељ пита ученике шта све чини дигитални свет.

Водитељ пита ученике да ли знају шта је то дигитална писменост?

Дигитална писменост значи да смо способни да користимо расположиве информационо-комуникационе технологије на одговоран, безбедан и критички начин.



Водитељ пита ученике да ли дигиталне технологије користе више за

Учење

Забаву

Упознавање

Нешто друго

Свако прави своју тарту процената (по спратовима уписује коришћење интернета и проценат-цела торта 100 посто коришћења)



Ученици у паровима попуњавају табелу

Ризици у дигиталном свету	Како се штитимо

Водитељ сумира одговоре: дигитално насиље, крађа идентитета, вируси и злоћудни програми, хаковања, врбовања, непримерени садржаји агресивног и порнографског карактера, предатори, зависност, дељење информација без одобрења.....

Сваки ученик прави свој дигитални отисак.

Дигитални отисак представља низ података које остављамо када сваки пут користимо интернет, а односе се на: странице, електроничку пошту, апликације на мобилним уређајима, друштвене мреже, видеозаписе, онлине игре те претраживане информације.

Ваши дигитални отисци састоје се од:

- садржаја (објава, прегледа, коментара, слика итд.) којег стварате, постављате и дијелите, као и
- садржаја који други објављују и подијеле, с вама и о вама.

Напишите шта чини ваш дигитални отисак (ученици уписују у стопала)-куда сте се све кретали по интернету?



Гледање кратког клипа

<https://www.youtube.com/watch?v=IUjwHPah72o&t=1s>

Кратка дискусија:шта нам поручује овај клип?

Рад са родитељима и наставницима

Свака добра пракса превентивног рада са децом и младима подразумева и едукацију и укључивање родитеља и наставника-значајних одраслих са којима они свакодневно долазе у контакт и који су им модели понашања.

Зато је важно да се кроз Савет родитеља и Наставничко веће представе превентивни програми који се раде са младима, а неке од тема важно је и директно обрадити са родитељима и наставницима.

Важно је истаћи да школа не нарушава вредносни систем и васпитање родитеља али да омогућује информисање о разним појавама које је данас доступно деци али од стране неконтролисаних извора (интернет).

Родитељима и наставницима је важно објаснити васпитне стилове и њихов значај за формирање личности.

Препоруке за родитеље и наставнике

Кризне ситуације

Траума до које долази када се догоде различити трауматични догађаји (више људи изгуби живот, катастрофе, суицид и др.) посебно када се догоде у заједници или школи погађају све у целини.

Код одраслих наставника и родитеља посебан ризик је што поред личног преживљавања трауме,они пружају подршку деци која ће вероватно показати реакције на трауматски догађај. Тада се код одраслих могу јавити секундарне трауматске реакције или саосећајни замор. Јако је важно да се ово стање препозна на време.

Неки од симптома су :

раздражљивост и иритабилност
тешкоће у концентрацији, планирању
преплављеност осећањима и мислима у вези са траумом
психосоматске реакције
промене апетита, проблеми са спавањем, ноћне море

Важно је да се на време потражи помоћ или подршка

Потребно је време за стабилизацију

То су нормалне реакције на ванредну ситуацију и не значе да је неко не може да се носи са тешкоћама већ да је само човек

Може доћи до скокова у понашању, побољшања па погоршања што је све нормално.

„У авиону прво стављамо маску себи па деци када дође до кризне ситуације“

Тако и у животу, морамо се као одрасли побринути за себе да би били корисни и деци.

Брига о себи

довољно сна, избалансиране исхране, физичке активности (шетња и др.)
баланс између рада и одмора, између обавеза и времена за себе
опуштајуће активности
повезивање са људима око себе (колеге, породица, пријатељи)
Проводите време са људима и децом која нису директно погођена траумом.ж
Прихватите свако своје осећање (туга али и радост, не кривите себе због емоција)
Док се не стабилизујете не доносити важне одлуке
Користите неке основне технике управљања стресом (дисање, релаксација)

Опуштање мишића

Изаберите неку тиху просторију, како бисте смањили могућност да вам нешто омета пажњу. Осигурајте да имате довољно времена. Како будете напредовали у вежбању, можете да кренете да вежбате и на разним другим местима. На тај начин ћете успети да се опустите кад вам највише буде требало без обзира где се налазите.

Запамтите да се учинковитост повећава са вежбањем. Ако вам се појаве мисли које вас ометају, посматрајте их, отпустите их, и вратите се назад на вежбање. Уколико постанете анксиозни, пробајте да усмерите пажњу на удисање бројећи у себи до 5 и на издисање бројећи у себи до 7 и тако дишите дубоко све док не budete могли да се вратите на вежбање опуштања мишића.

Вежба:

1. Заузмите удобан телесни положај у ком можете да се релаксирате. Можете да олабавите гардеробу да вас не стеже. Лезите или седите, тако да не прекрштате делове тела и не наслањате их један на другог.
2. За сваки део тела који је испод наведен, затежите мишиће стварајући тензију у њима. Усмерите се на сензације затезања око и у самом делу датог тела. Задржите тензију све док удишете неких 5-6 секунди, а онда их опустите и издишите.
3. Док издишете, у себи веома полако изговорите “Опуштам се”.
4. Посматрајте настале промене у сензацијама, док сте опуштени 10-15 секунди, затим наставите даље са следећим мишићем.

Прво почните са појединачним групама мишића (наведено испод текста)

Кад сте то савладали, вежбајте са средњим групама мишића, а затим са великим групама.

Када будете и то увежбали, вежбајте затезање целог тела одједном.

Кад затегнете цело тело, ви сте као робот – крут, ништа не померате.

Кад опустите цело тело, ви сте као крпена лутка – сви мишићи су вам опуштени.

Кад дођете до тога да можете да опустите све мишиће, вежбајте три или четири пута дневно све док не стекнете рутину, тако да можете да цело тело опустите за кратко време.

Како будете вежбали издисање и фразу “Опуштам се” са опуштањем мишића, временом ћете моћи да се опустите само са изговарањем “Опуштам се”.

Појединачне групе мишића:

1. Руке и зглобови: Направите песнице са обе руке и повуците их ка зглобовима.
2. Подлактица и надлактица: Стисните песнице и савијте обе руке да додирују рамена.
3. Рамена: Повуците оба рамена ка ушима.
4. Чело: Повуците обрве близу једни другоме, набрајући чело.
5. Очи: Чврсто затворите очи.
6. Нос и образи: намрштите нос; горњу усну и образе подигните горе према очима.
7. Усне и доњи део лица: Стисните усне; повуците ивице усана ка ушима.
8. Језик и уста: Стисните зубе; језик гурајте ка горњој непци.
9. Врат: Померите главу ка наслону столице, пода или кревета, или додирните брадом грудни кош.
10. Грудни кош: Дубоко удахните и задржите дах.

11. Леђа: Савијте леђа тако што ћете приближити лопатице.
12. Стомак: Чврсто увуците стомак.
13. Стражњица: Стисните обе стражњице.
14. Горњи део ногу и бутине: Испружите ноге; стисните бутине.
15. Листови: Испружите ноге, врхове ножних прстију усмерите ка доле
16. Чланак: Испружите ноге; додирните палчеве; пете ка горе; прсте савијте испод.

Средње и велике групе мишића дате су у табели.

Средње:	Велике:
1.2.3. 4.5.6. 7.8. 9. 10.11. 12.13. 14.15.16.	1.2.3. 4.5.6.7.8. 9.10.11. 12.13.14.15.16.

Дисање

Уравнотежујемо брзину дисања тако што је успоравамо и дишемо стомаком.

Удахните дубоко.

Успорите дисање (просечно на пет циклуса удаха и издаха по минути)

Дуже издишите него што удишете.

Подршка менталном здрављу ученика

Када говоримо о здрављу и о подршци развоју личности ученика важно је да превенирамо неке ризике али и да на време препознамо када је некоме потребна додатна подршка.

Основни постулати подршке деце и младима коју могу и треба да пруже одрасли су:

Бити свестан да смо ми младима модел понашања
Комуницирати јасно, доследно и примерено узрасту
Децу и младе најбоље учимо када их укључимо у заједничке активности (да нешто прво радимо заједно)
Подстицати младе да живе здравим животним стилем (и кроз лични пример)-балансирана и редовна исхрана, спавање, физичка активност, хобији, вођење рачуна о здрављу
Када се и са нечим не слажете немојте испољавати осуђивање, згражавање већ будите отворени за разговор-на тај начин подстичемо поверење детета и младе особе.

Када млада особа својим понашањем себе доведе у ризичну ситуацију (нпр. непромишљеним слањем слика које се злоупотребе) покажите подршку односно да сте јој ослонац. Многе младе особе доведу себе у још већи проблем од страха и стида због родитеља уместо да им се обрате на време.
Уместо готових решења, „паметовања“ водите дијалог са младом особом и питањима је наведите на размишљање и сагледавање ситуације.

Најчешће реакције деце и младих на тешкоће у породичним односима су:

Бес
Изненађеност
Стид
Страх
Утученост
Осамљивање
Проблеми са спавањем
Проблеми са апетитом
Злоупотреба психоактивних супстанци
Проблеми у школи

Свако дете реагује на индивидуалан начин.

Шта родитељ може да уради?

Пажљиво разговарајте са дететом, будите ту за њега
Слушајте своје дете како се осећа и избегавајте да сузбијате његова осећања
Будите стрпљиви ако дете не жели разговор и треба му времена да се отвори
Помозите детету да превлада своја стања на здрав начин, нпр. осмислите заједно план активности.
Брините и о себи

Потражите стручну помоћ и подршку

У случају да је вашем детету потребна хитно помоћ то су ситуације када:

Дете исказује намеру или покушај одузимања живота

Животна угроженост услед узимања психоактивних супстанци

Изложеност насиљу или учешће у истом

Нагло погоршање постојећих тегоба менталног здравља

У свакодневном говору може се десити да свако нерасположење називамо депресијом, што није оправдано.

Депресивно расположење подразумева:

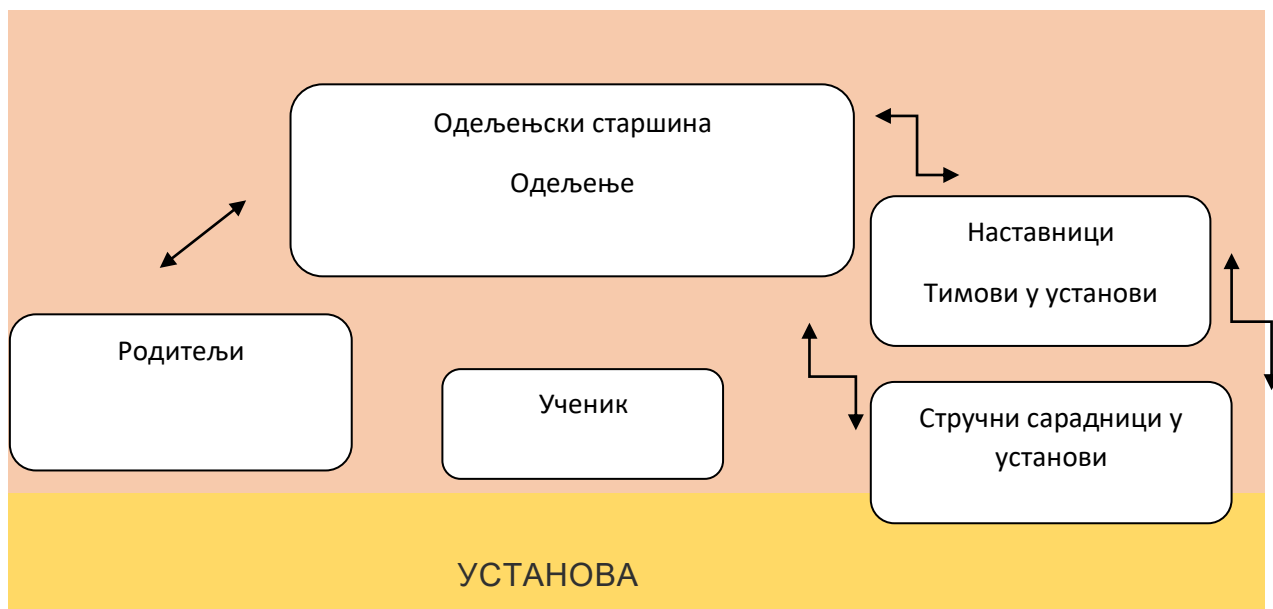
- Осећање интензивне туге или безвољности
- Могућу раздражљивост или нападе беса (посебно код младих)
- Губитак воље за свакодневне активности и немогућност осећања задовољства у ономе што га је пре причињавало
- Промене апетита, сна, килаже....

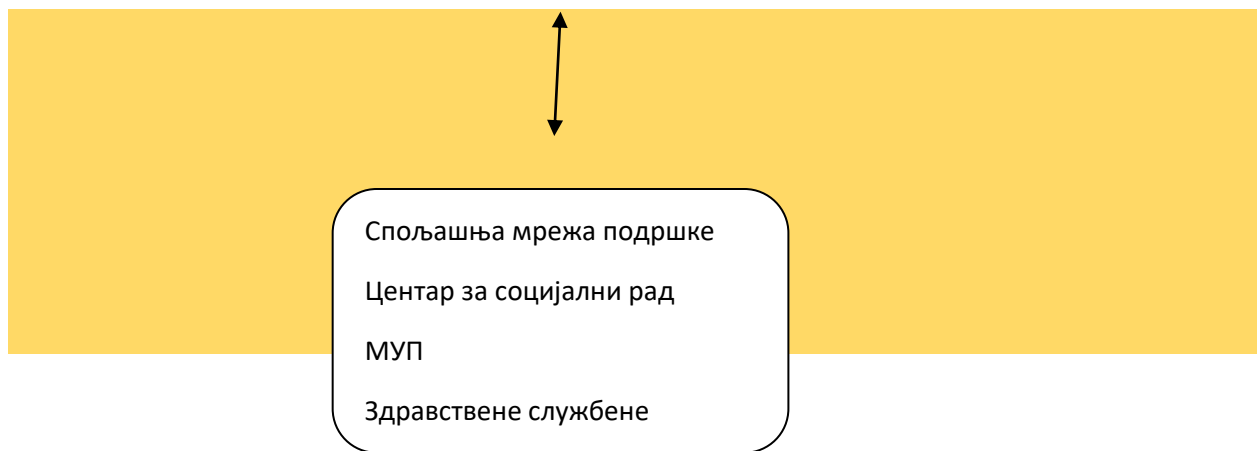
Трајање минимум 2 недеље и значајно ремећење функционисања младе особе.

Неке младе особе се више повлаче и осамљују, неке напротив исказују већу потребу за ризичним понашањима.

Интервенција и ментално здравље

Обавеза образовно-васпитних установа је да пружи подршку развоју личности ученика као и да делују уколико примете да је неким ученицима потребна додатна подршка.





Први круг подршке око ученика су: Одељењски старешина, одељење и родитељи.

Други круг: укључивање стручних сарадника и/или тимова у школи.

Трећи круг: укључивање спољашње заштитне мреже.

Комуникација са родитељима

Родитељима често није пријатно да чују да њихово дете има неку врсту проблема или тешкоћа. У тим ситуацијама може се десити да родитељ реагује неадекватно и због тога се мора приступити веома пажљиво.

Најпре покушајте да се децентрирате и сагледате ситуацију из позиције родитеља. Можете почети тако што ћете нагласити своју посвећеност стварању позитивне атмосфере у учионици, која омогућује да се сваки ученик осећа прихваћено.

Затим упознајте родитеља које све активности спроводи установа у циљу безбедности и добробити ученика.

Истакните позитивне особине ученика и понашања (или потребе и стремљења). Нађите нешто што можете да валидирате код ученика.

Затим наведите да сте приметили и нека понашања о којима је важно да разговарате (опишите их, без вредновања, тумачења)

Питајте их да ли су они приметили неке знакове другачијег понашања који би указивали на то да дете има проблем или да се нешто дешава.

Искажите родитељима своја уверења да њихово дете има капацитет за променом и да заједно можете да га усмеравате.

Први корак је свакако да сензибилишемо родитеље да сарађују и да нам верују. Наравно однос са родитељима као и са децом се гради и пре него што има потребе за „решавањем проблема“.

Важно је да :

- „ Родитељима треба да буде јасно зашто је важно да дођу у школу и шта се од њих очекује али и шта школа ради;
- „ Водити рачуна о поверљивости информација везано за дете и разговор са родитељима, истаћи и њима да су информације поверљиве;
- „ Обезбедите адекватан простор и време за разговор (без журбе, прекидања...);
- „ Родитељ природно увек реагује субјективно, те је потребно да најпре кажете нешто похвално о детету, потом искажите шта је по вашем мишљењу потребно мењати и на крају искажите уверење да ћете заједно наћи решење;
- „ Будите партнер с родитељима у васпитању њихове деце, а не неко ко је „преко пута”, ко само „саветује“, даје „инструкције“, „држи предавања“.

Комуникација са установама из спољашње заштитне мреже

Писменим и умесним путем. У писменом допису позивамо се на правни основ и обавезу установа. Не тумачимо већ описујемо чињенице (шта је ситуација поводом које се обраћамо, шта је школа предузела, шта се очекује какав вид сарадње).

Свака установа има Тим за заштиту од насиља тако да он може бити тачка повезивања установа.

Код установа социјалне заштите можемо тражити хитне консултације, конференцију случаја.

Код здравствених установа тражимо смернице у циљу подршке ученику/ци. Не тражимо документацију тј. податке који су посебно заштићени.

Породично насиље

Породично насиље је посебно осетљива тема када су деца у питању. Будући да дете може бити изложено директно овом виду насиља или индиректно, а да су у питању најближе особе и средина која треба да пружи сигурност неопходно је законито, стручно и пажљиво поступање.

Основне смернице:

У школи не доказујемо и не испитујемо постојање породичног насиља, реагујемо на сазнање (други органи утврђују основаност)

Никада не зовемо родитеља који према наводима врши насиље

Пре обавештавања других органа питамо дете и обавештавамо га о процедури разумљивим језиком (ако дете не жели да ситуација буде пријављена то напомињемо у обавештењу другим органима јер је важно за поступање и њихов приступ).

Наша улога је да дете оснажимо и припремимо за даље кораке као и ненасилне чланове породице (нпр. мајка која трпи насиље).

Увек уколико нисмо сигурни можемо тражити консултативни састанак са центром за социјални рад и на њему изнети све дилеме.

Обавештење органима се шаље у име школе, сваки запослени мора бити заштићен у процедури (обавештење нити било какве информације се не смеју интерпретирати као да долазе од стручног сарадника, наставника, одељењског старешине појединачно).

Важна је едукација родитеља од првог разреда не само о томе шта је породично насиље већ и о васпитним стиловима, негативном утицају физичке казне независно од законске

регулативе, начинима регулације сопственог стреса и понашања као родитеља. Увек можете позвати и стручњаке ван установе за посебно осетљиве теме у циљу предавања, радионица, трибина за родитеље.

Корисни линкови:

<https://www.savetzapravadeteta.gov.rs/doc/dokumenta/Opsti-protokol-za-zastitu-dece-od-nasilja.pdf>

<https://prosveta.gov.rs/kategorija/publikacije/>

<https://svejeok.rs/>

<https://imh.org.rs/page.php?id=50>

<https://www.unicef.org/serbia/publikacije>

сајт МЗ у оквиру пројекта