



MENTALNO ZDRAVLJE UČENIKA

+

ZAVRŠNA KONFERENCIJA PROJEKTA „UNUTARNJE OGLEDALO”

9. PROSINCA 2022.

SANDA HORVATOVIĆ, DIPL. PSIHOLOG-PROF.

ZDRAVSTVENA I VETERINARSKA ŠKOLA
DR. ANDRIJE ŠTAMPARA VINKOVCI
Projekt: „ UNUTARNJE OGLEDALO“



Cilj projekta „Unutarnje ogledalo“ :
Proširiti znanje i posvijestiti važnost o mentalnom
zdravlju učenika, promicanju i unapređenju
mentalnog zdravlja te prevenciji mentalnih
poteškoća i bolesti.
Trajanje projekta: studeni 2021. – prosinac 2022.
Projekt je financiran od Ministarstva znanosti i
obrazovanja Republike Hrvatske.
Partneri: ZZJZ Vukovarsko-srijemske županije,
Vinkovci
Društvo psihologa Vukovarsko-srijemske županije

PROJEKTNI TIM:



Sanda Horvatović, prof. psihologije - koordinatorica
projekta

Ružica Kruhoberec, prof.

Marina Topalović, mag. paed. et mag.educ.phil.

Mirjana Vuković, dr.med.

Gordana Katarina, dipl.vet.med. dr.sc.

Vlatka Vujčić, mag.bibl.et mag.educ.philol.croat.

Mirna Jozinović, mag.physioth.

PROJEKTNE AKTIVNOSTI



Aktivnosti i metode

Provesti pred-testiranje i post-testiranje učenika upitnikom

„ Kako si?“ s ciljem općeg uvida, informiranosti o stavovima i mišljenju učenika te trenutnog stanja mentalnog zdravlja učenika srednjoškolaca 1. 2. i 3. 4. razreda

Edukativna stručna predavanja o mentalnom zdravlju – stručnjaci za mentalno zdravlje iz područja školske medicine, psihologije, psihijatrije, epidemiologije, biologije, pedagogije i sl .

1. Mentalno zdravlje (simptomi depresivnosti, psihosomatski simptomi, strah od negativne evaluacije, simptomi egzistencijalne krize)

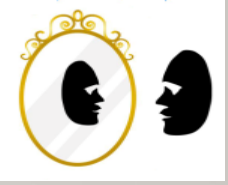
2. Etiologija mentalnih poremećaja – rizični i zaštitni čimbenici

3. Digitalni mediji i mentalno zdravlje mladih

4. Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektiva

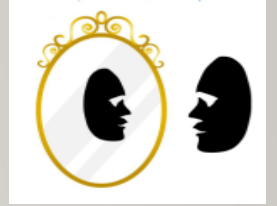
1. radionica „ Slika o sebi“ razgovori i promišljanje o temeljima stvaranja slike o sebi, o osjećajima i potrebama, mislima koji usmjeravaju osobu te utjecajima na svakodnevno ponašanje učenika. (za učenike 1. razreda)
2. radionica „ Samopoimanje i samoprezentacija“ stvaranje vještine psihološke otpornosti unatoč povoljnim i nepovoljnim životnim izazovima (za učenike 1. i 2. razreda)
3. radionica „ Upoznaj me, doznaj me“ – Kako je biti u mojoj koži“- životni vrijednosti kojim se osoba vodi – moto života (za učenike 3. razreda)
4. radionica: Moj grb- moj štit- moj cvijet“ –opisivanje identiteta osobe kroz osobni, obiteljski, školski i društveni razvoj te kritičko mišljenja (za učenike 1. 2. i 3. razreda)
5. radionica: Javno i privatno „ JA“ – potaknuti učenike kako doživljavaju i vide sebe , kako ih doživljavaju drugi te koliko im je važno mišljenje drugih.
6. radionica: „Priča o emocijama kao fiziološka i psihička reakcija na neku situaciju“- važnost i značaj emocija neovisno jesu li ugodne ili neugodne
7. radionica „ Moji odnosi s vršnjacima i drugima“ –kvalitetni odnosi – karakteristike kvalitetnog odnosa
8. radionica: „Drvo moje osobnosti“ – opis temeljnih vrijednosti, osobine i ljudi kao simbol korijena, deblo- vještine i kvalitete koje su razvili do sada - Grane navesti ono što bi htjeli razviti
9. radionica: „ Moja socijalna mreža“ – u središtu navesti sebe, na ostatku mreže navesti odnose koje ostvaruje, obiteljske, prijateljske, romantične, profesionalne, poslovne – suradničke i sl.
10. radionica „ Dnevnik samopoštovanja“ – vođenje strukturiranog dnevnika s dovršenim i nedovršenim rečenicama te iskustvo.
11. radionica „ Slobodno vrijeme- kvalitetna organizacija i provođenje“ ???
12. radionica „ Iskustva sa školom – ja u školi - škola brod bez sidra“ – poimanje i razvijanje svijesti o neposrednom odnosu sa školom, razvoju emocionalnih veza u školi sa školom te pogled u školu iz virtualnog prozora .

TRAJANJE PROJEKTA OD STUDENOG 2021. – PROSINCA 2022.



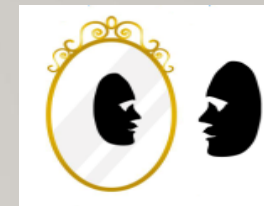
-
- 1) Edukacija nastavnika o prevenciji psihičkih poremećaja te brizi o MZ
 - 2) Edukacija učenika o prevenciji psihičkih poremećaja, briga o mentalnom zdravlju, formiranje Tima učenika-edukatora za vršnjačku edukaciju o psihičkim poteškoćama i brizi o mentalnom zdravlju
 - 3) Edukacija roditelja o detektiranju i reagiranju na psihičke poteškoće

POMNO PLANIRANIM AKTIVNOSTIMA TE KVALITETNOM ORGANIZACIJOM PROJEKTNIH AKTIVNOSTI STVORIO BI SE TEMELJ ZA :



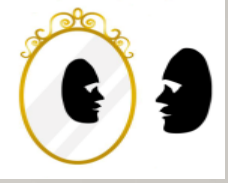
- **Razvijanje samopouzdanih i sigurnih učenika** s pozitivno razvijenom slikom o sebi i svom identitetu,
- **Motivirane učenike** za prevenciju psihičkih poremećaja i bolesti (emocionalnih i ponašajnih) te očuvanje i promociju mentalnog zdravlja
- **Formirane i educirane** mlade osobe koje znaju zastupati sebe i svoje stavove te životne vrijednosti u svezi zdravlja.
- **Razvijanje pravilnog odnosa** učenika prema zdravlju i osposobljen Tim učenika edukatora za edukaciju vršnjaka s razvijenim predavačkim vještinama u radu s vršnjacima.
- **Educirano** nastavno osoblje o općim znanjima i preduvjetima za razvoj psihičkih poremećaja.
- **Osposobljeno** osoblje i učenika za kategorizaciju zaštitnih i rizičnih čimbenika za razvoj poremećaja i bolesti mentalnog zdravlja te destigmatizaciju psihičkih bolesti i poremećaja.
- **Odgajati** populaciju mladih s razvijenim kompetencijama u prevenciji psihičkih poremećaja i bolesti te psihološke otpornosti na svakodnevne životne nepovoljne situacije i izazove.

DINAMIKA I NAČIN RADA U RADIONIČKOJ AKTIVNOSTI



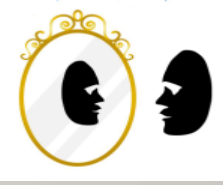
- **Prilagođen je posebnostima razrednog odjela** (broju učenika, dobi, razvojnim karakteristikama i preferiranom načinu rada, iskazanom interesu učenika u RO , iskustvima i aktivnom sudjelovanju u sličnim situacijama te detektiranim poteškoćama.
- **Aktivnosti tijekom radionica** izvođeni su u individualnom, frontalnom, radu u paru i skupinama. Obradene teme vezane za mentalno zdravlje implementirani su u Preventivnom programu škole te nastavnim satima razrednika.
- **Navedene tematske radionice** bit će objedinjene u Priručniku koji će biti otiskan do 6. prosinca 2022., promocija istog planira se na Završnoj konferenciji koja se planira održati do 9. prosinca 2022.
- **Projekt „ Unutarnje ogledalo“** ima iznimnu važnost koordiniranog ulaganja u mentalno zdravlje ne samo za učenike škole već i za širu zajednicu, jer ulaganje u mentalno zdravlje predstavlja socijalni benefit - kapital zemlje.





PREMA PODATCIMA ISTRAŽIVANJA (SZO)

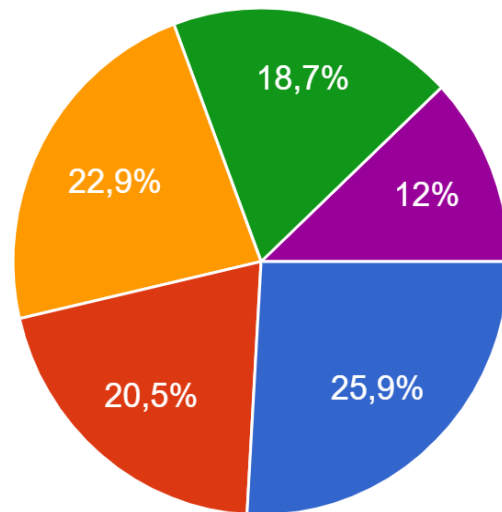
- 50% svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a 75 % do sredine 20-ih godina
- Prema UNICEF-ovom izvještaju stanje djece u svijetu , 2021. , oko **44 tisuća adolescenata u dobi od 10 do 19 godina** u Hrvatskoj ima problema s mentalnim zdravljem, a stigma o mentalnom zdravlju, dodatno otežava pravovremeno traženje podrške i pomoći.
- *Iznimno je važno da društvo javno i glasno progovara o mentalnom zdravlju te im osigura potrebnu pomoć.*
- *Upravo iz tog razloga i naša škola ulaže napora tj. potaknula je Projekt o mentalnom zdravlju kako bismo prevenirali, pravovremeno prepoznali , pružili podršku i pomoć te za ozbiljnije poteškoće skrenuli pozornost roditeljima u traženju pomoći stručnjaka za mentalno zdravlje izvan škole.*



OKO 50 % SREDNJOŠKOLACA MIŠLJENJA JE KAKO IM JE PANDEMIJA COVID 19 PROMIJENILA ŽIVOT

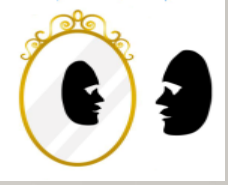
58. Život mi se nije bitno promijenio tijekom pandemije COVID 19

332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

Istraživanje mišljenja i stavova srednjoškolaca o mentalnom zdravlju VSŽ, 2021 (s. Horvatić)



SIMPTOMI I STANJA KOJA SE MOGU JAVITI NAKON INFEKCIJE COVID-19

Poteškoće
disanja

Srčane aritmije

Miris i njuh

Neurološki
simptomi

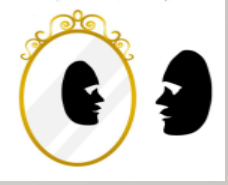
Mentalna sporost
(brains fog)

Tjelesna
iscrpljenost

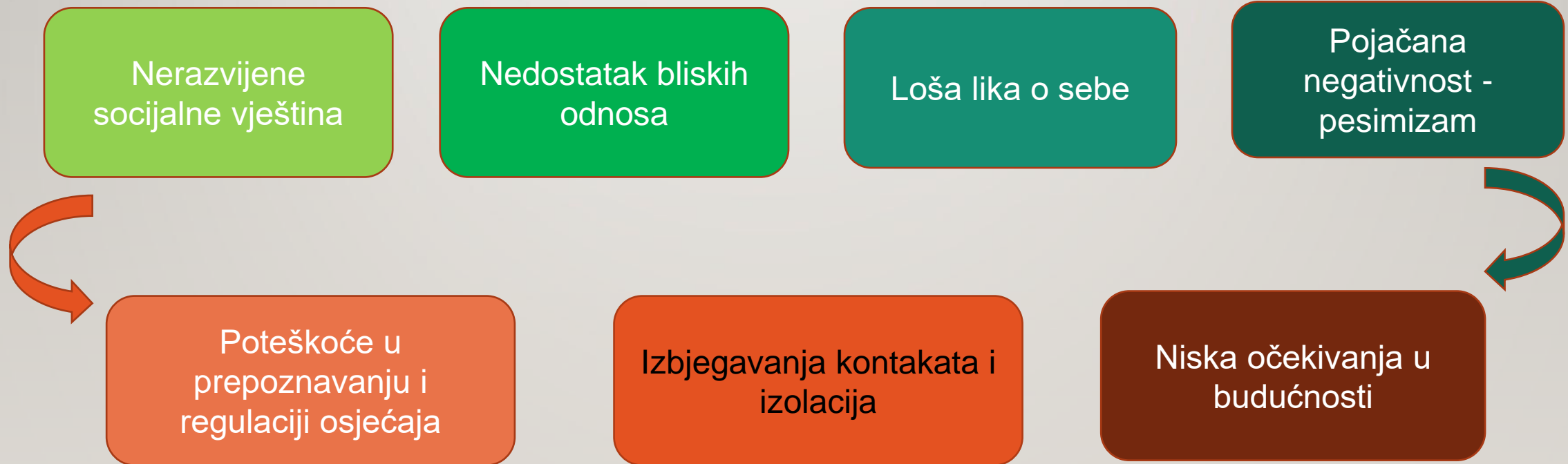
Glavobolja

Mentalno zdravlje

Multisistemni
sindrom

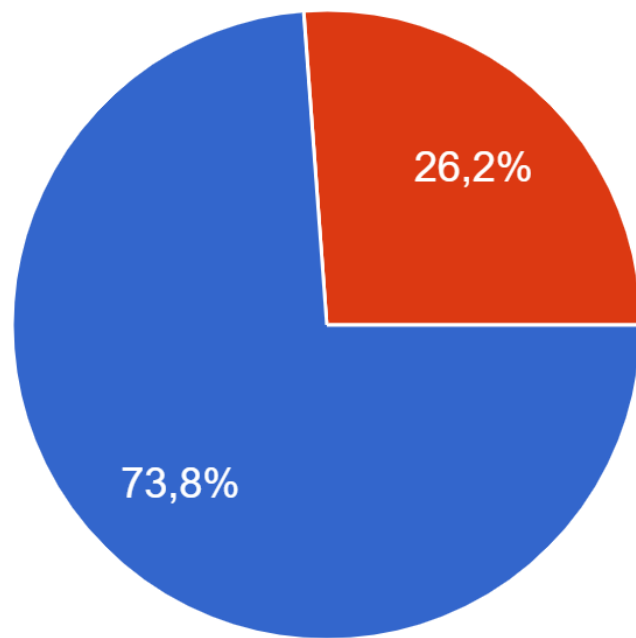


ŠTO ADOLESCENTE NAJVIŠE MUČI?



Spol

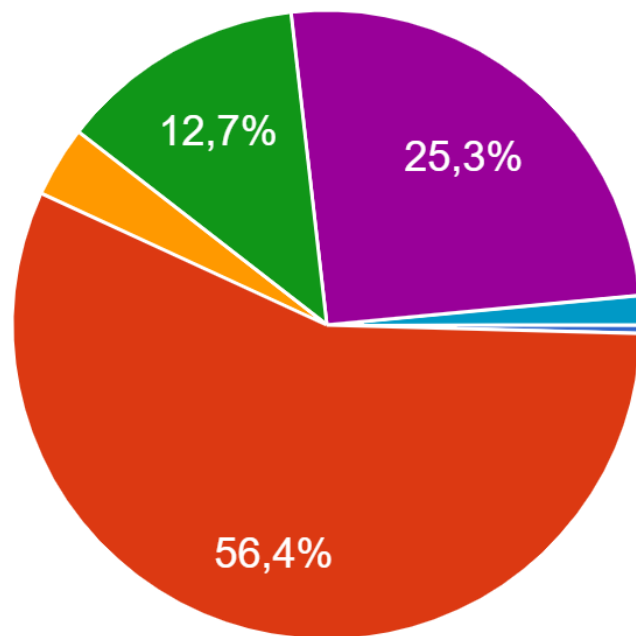
466 odgovora



- Ženski
- Muški

Škola koju pohađate

466 odgovora



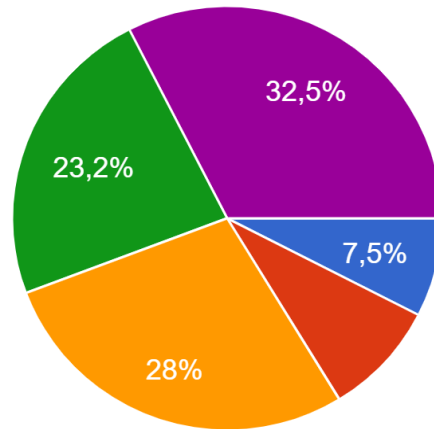
- Gimnazija
- Zdravstvena i veterinarska škola
- Poljoprivredno šumarska škola
- Tehnička škola
- Ekonomska i trgovačka škola
- Strukovna škola

Više od 30% učenika pokazuje emocionalne teškoće u ponašanju i samoregulaciji emocija



22. Događa mi se da me uznemire prilično banalne stvari.

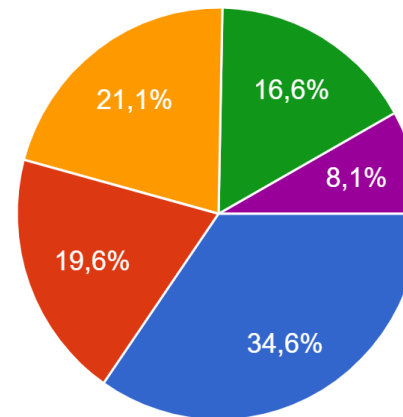
332 odgovora



- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

30. Osjećam se tužno i potišteno.

332 odgovora



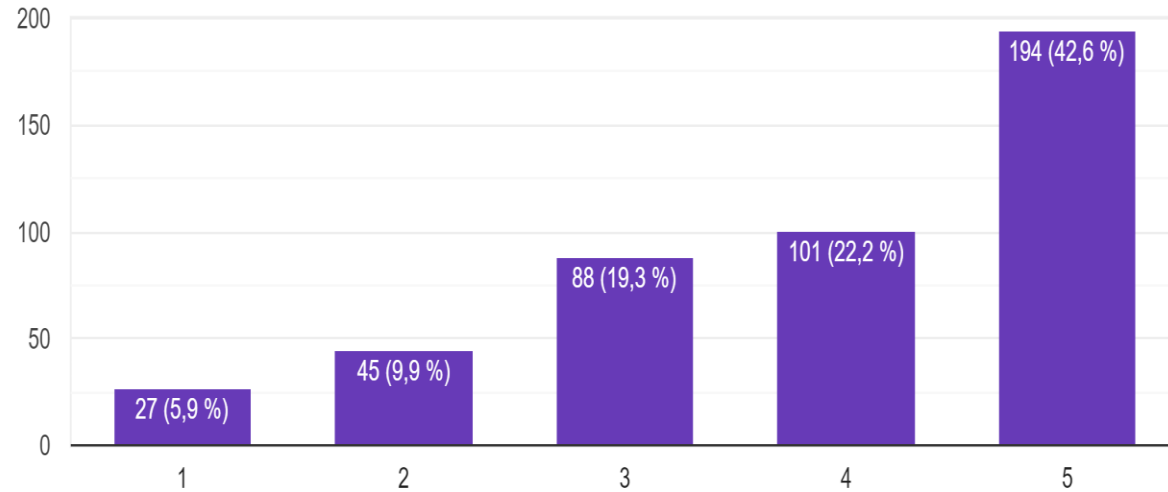
- uopće se ne slažem
- uglavnom se ne slažem
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem



OBITELJ KAO ZAŠTITNI ČIMBENIK MENTALNOG ZDRAVLJA

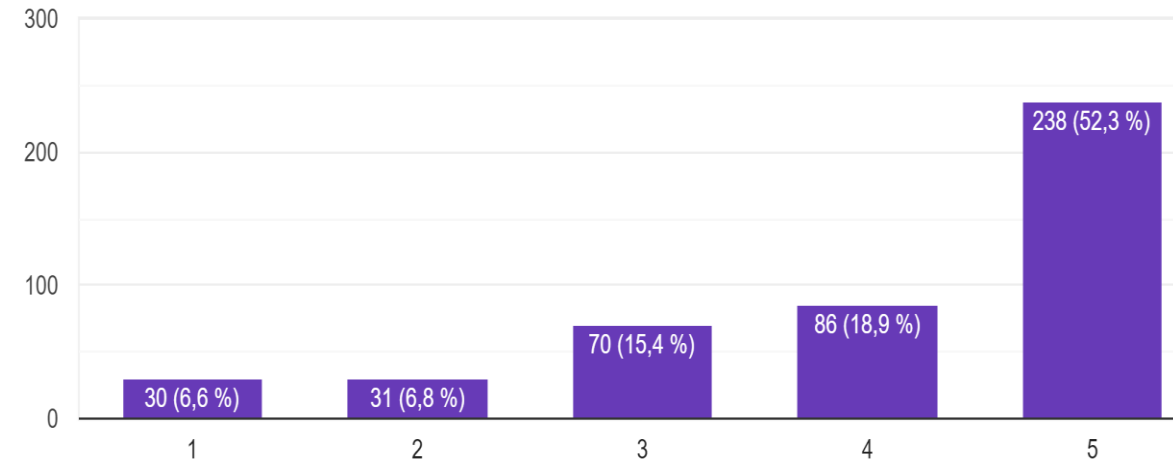
Moja me obitelj razumije

455 odgovora



Postoji najmanje jedan član obitelji koji mi pomaže suočavati se sa svakodnevnim životnim problemima

455 odgovora



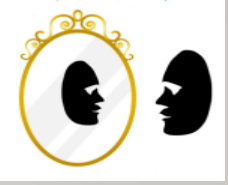
1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem niti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

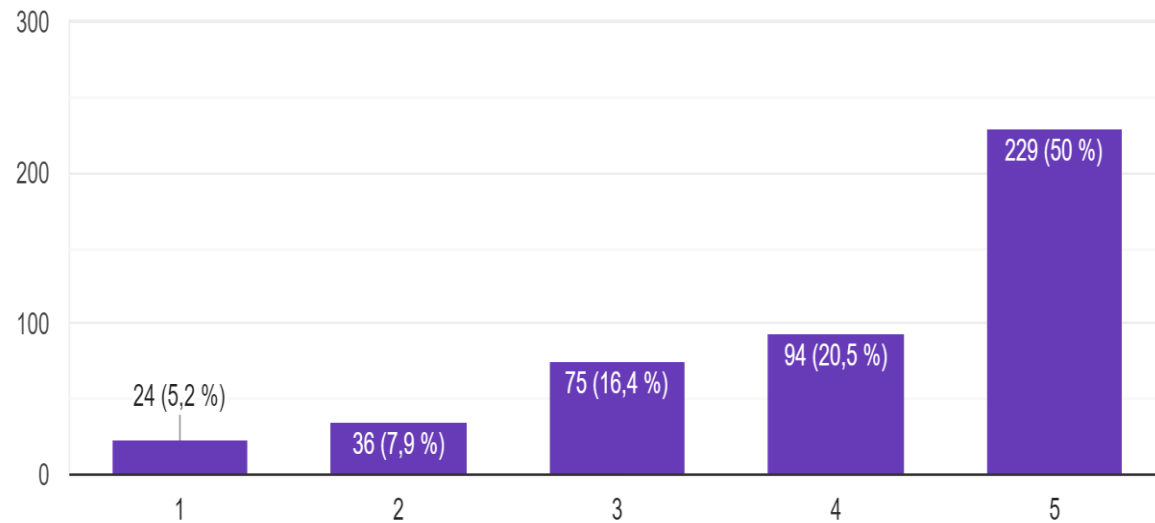
5. U potpunosti se slažem



PODRŠKA RODITELJA

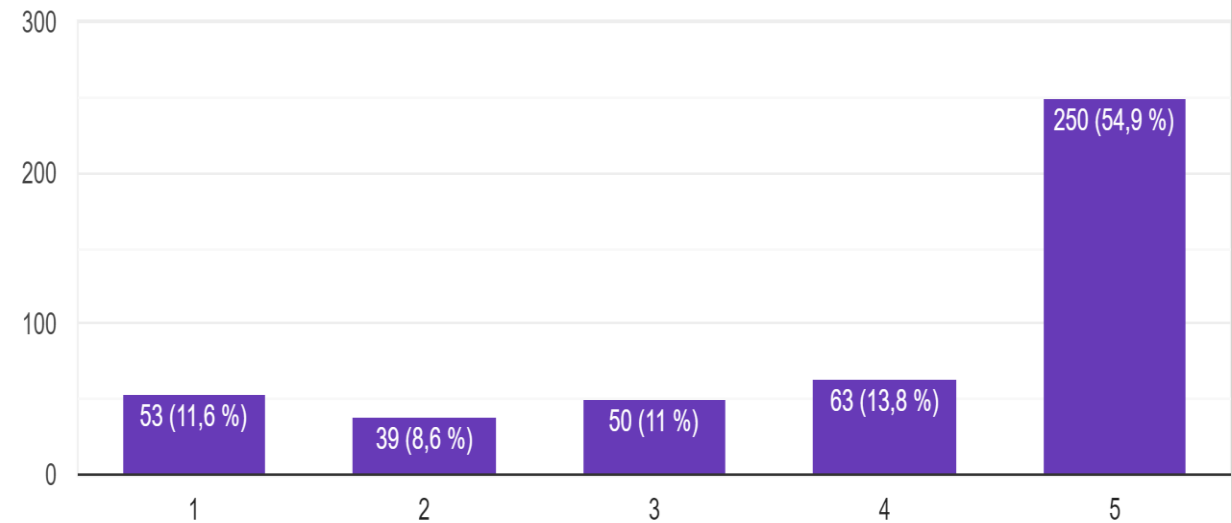
Moja obitelj mi daje dobre savjete kada imam osobnih problema

458 odgovora



• Postoji najmanje jedan član moje obitelji kojem mogu povjeriti svoje intimne osjećaje

455 odgovora



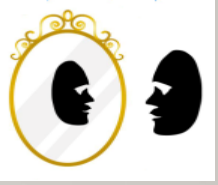
1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se ne slažem, niti se slažem

4. Uglavnom se slažem

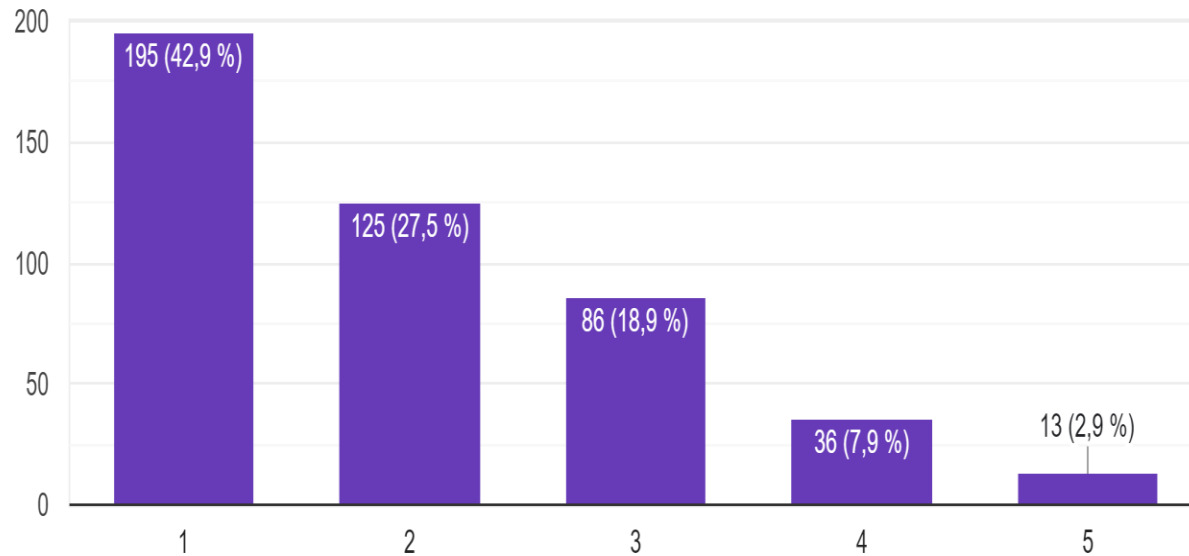
5. U potpunosti se slažem



PODRŠKA RODITELJA I PRIJATELJA

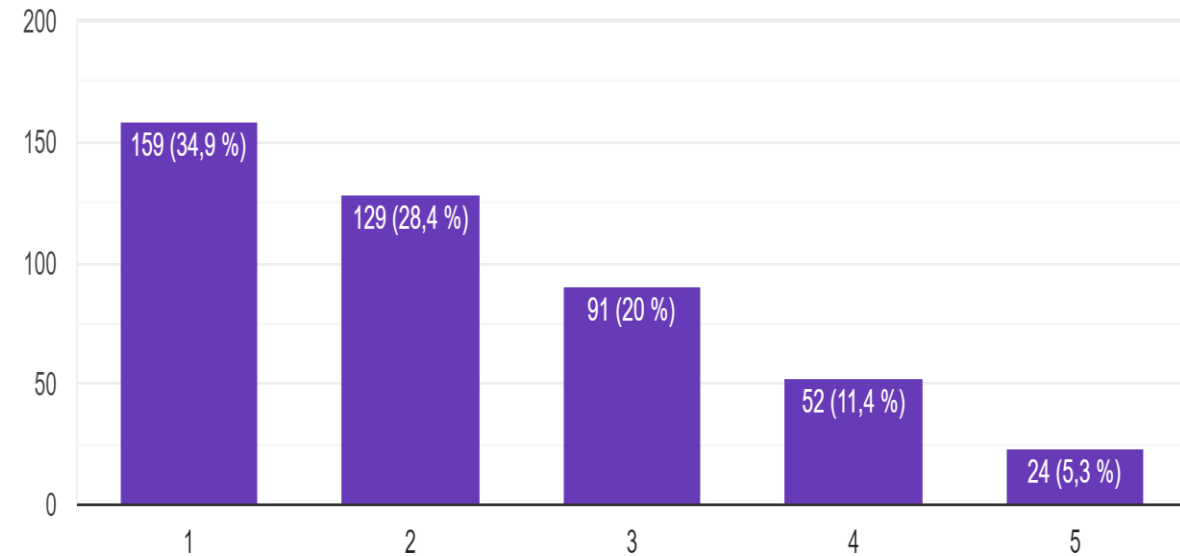
Moji me prijatelji previše kritiziraju

455 odgovora



Moja me obitelj previše kritizira

455 odgovora



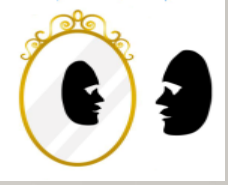
1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se ne slažem niti se slažem

4. Uglavnom se slažem

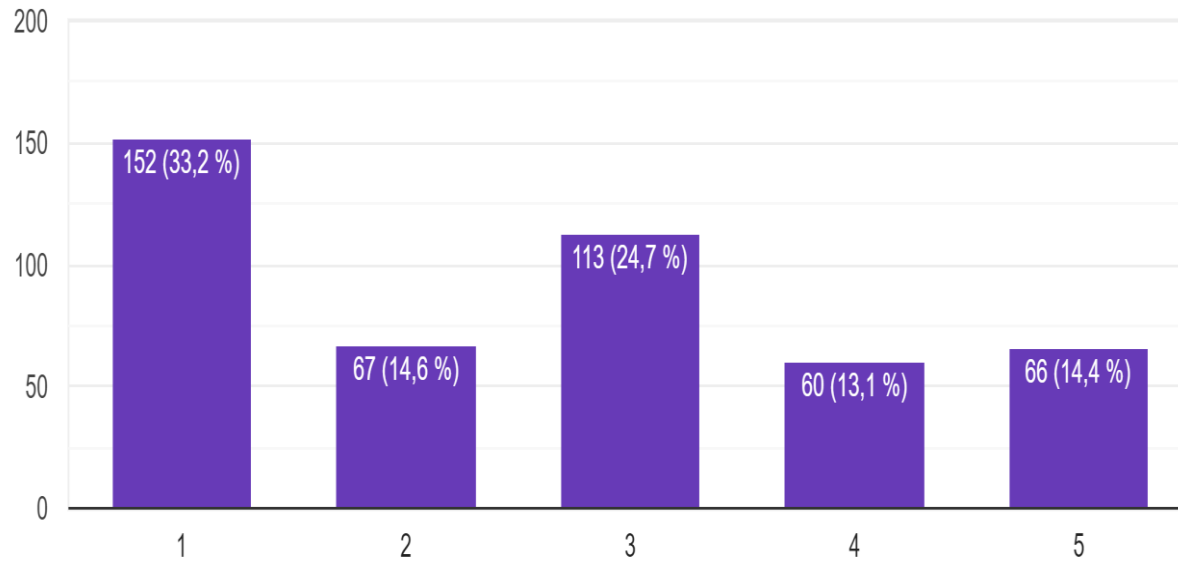
5. U potpunosti se slažem



PODRŠKA I RAZUMIJEVANJE ŠKOLE ZA UČENIKE

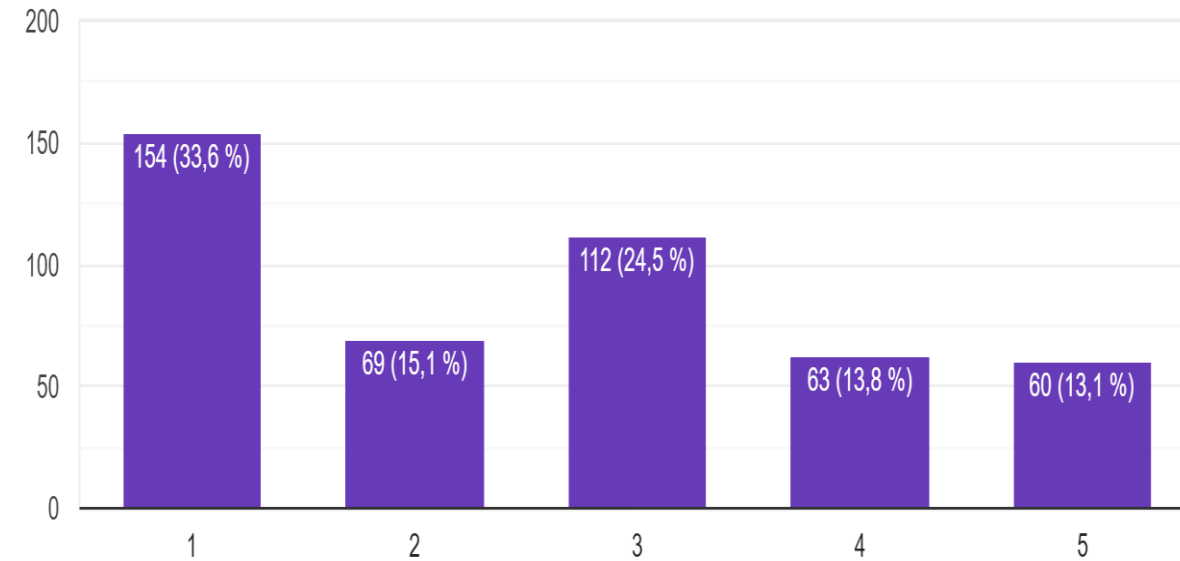
Škola jednostavno ima razumijevanje za mene

458 odgovora



Škola mi pruža dobre savjete kada imam problema

458 odgovora



Uopće se ne slažem

Uglavnom se ne slažem

Niti se ne slažem, niti s
eslažem

Uglavnom se slažem

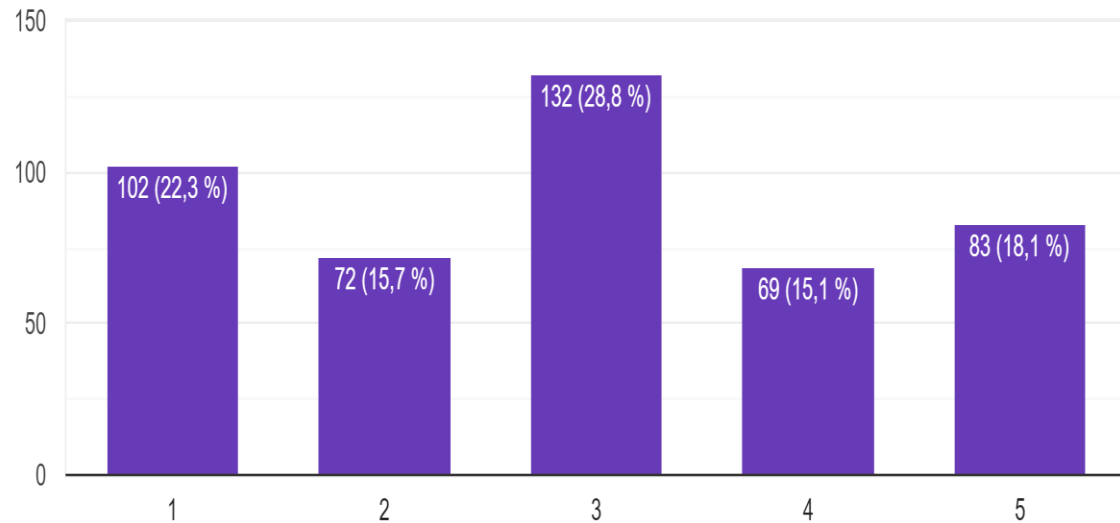
U potpunosti s e slažem

POVJERENJE U ŠKOLU OKO 35%, A 45% UČENIKA VJERUJE U POMOĆI NASTAVNIKA KADA IMAJU POTEŠKOĆE



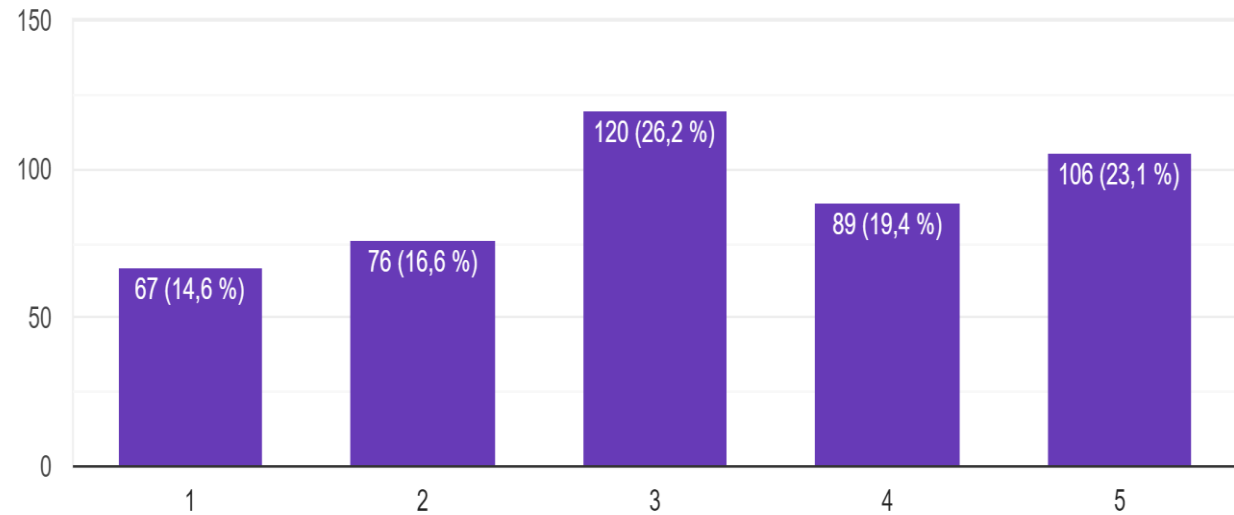
Škola me neće olako otpisati kada upadnem u teškoće

458 odgovora



Nastavnici škole su otvoreni za razgovor i pomoć kada mi je teško pratiti nastavu

458 odgovora



1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem, niti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

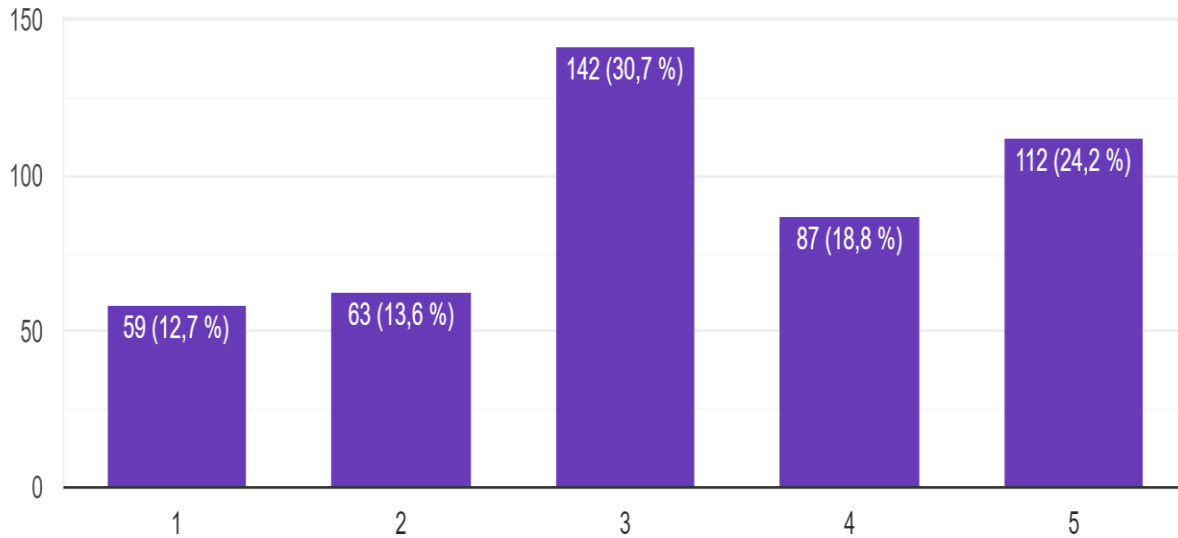
5. U potpunosti se slažem



OKO 45 % UČENIKA NAVODI POTEŠKOĆE U ŠKOLSKIM OBVEZAMA, VIŠE OD 45 % NAVODI PROBLEM S KONCENTRACIJOM

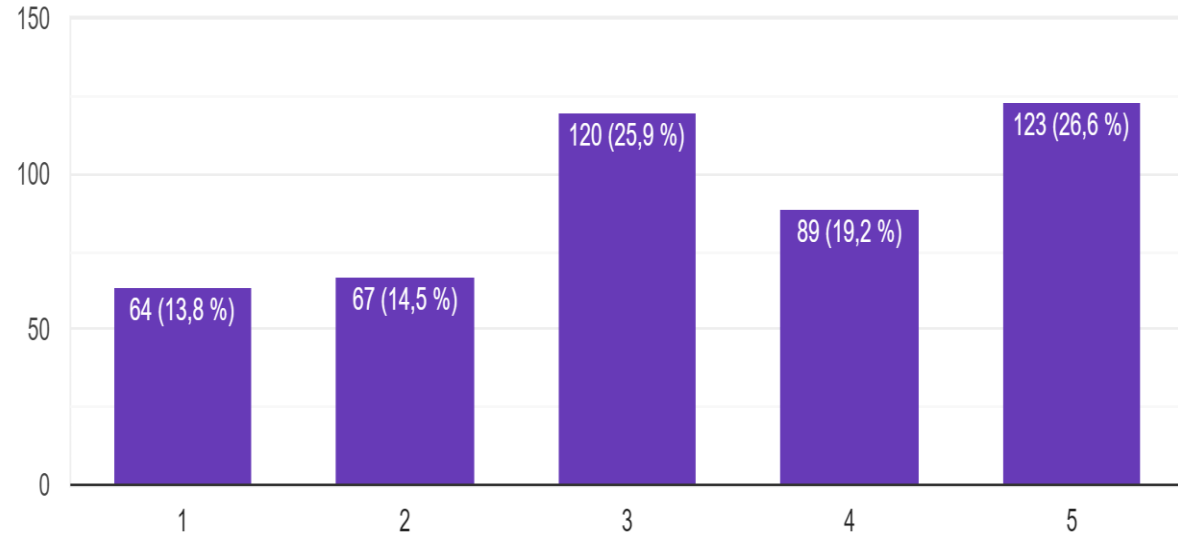
Osjećam kako se teško nosim sa školskim obvezama

463 odgovora



Često osjetim poteškoće u učenju i koncentraciji

463 odgovora



1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem, niti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

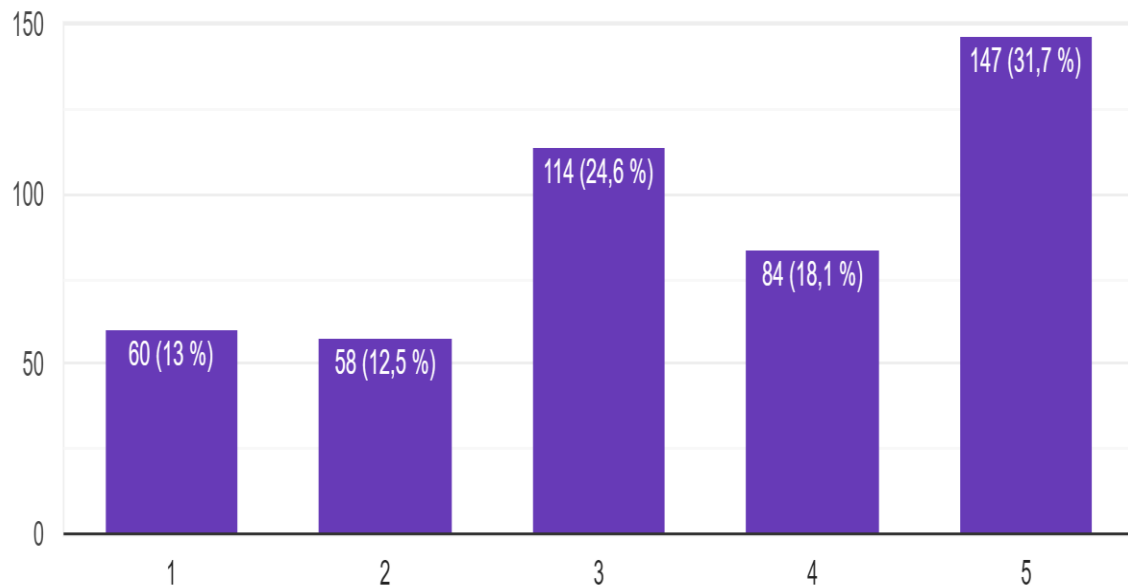
U potpunosti se slažem

VIŠE OD 50% UČENIKA IZLOŽENOSTI STRESU, OKO 30% NAJČEŠĆI STRESORI BOLEST I NEZAPOSLENOST



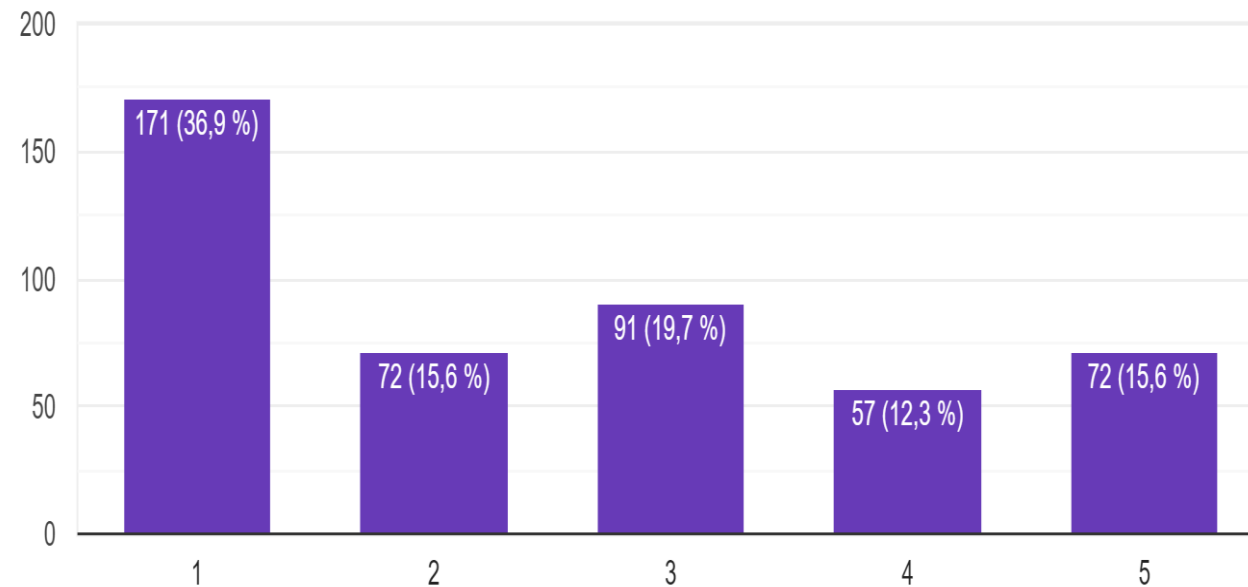
Život mi je praćen svakodnevnim stresovima

463 odgovora



Muče me različite životne situacije (bolest člana obitelji, nezaposlenost roditelja)

463 odgovora



1 Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem , niti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

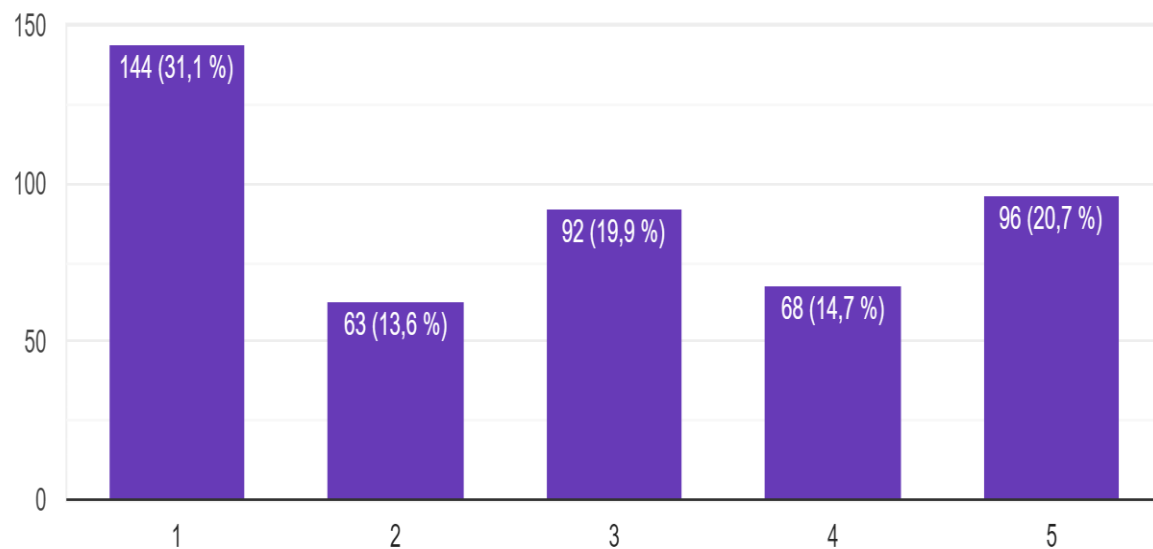
5. U potpunosti se slažem

35% UČENIKA NAVODI PSIHIČKE POTEŠKOĆE, A OKO 12 % NAVODI PROBLEM S OVISNOSTI O ALKOHOLU I NARKOTIKA



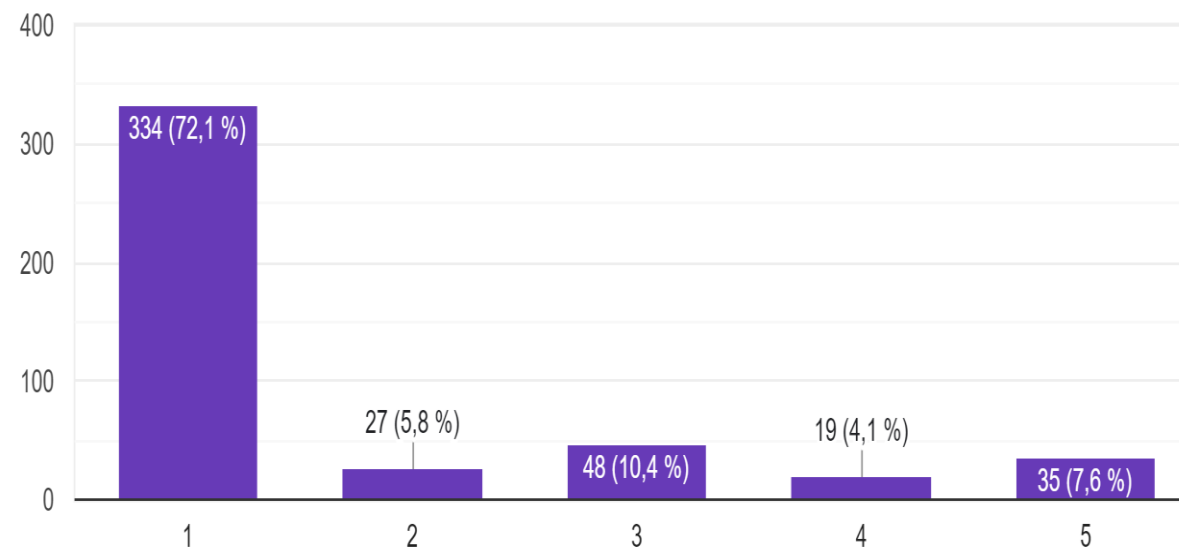
Osjećam kako me pritišću psihičke smetnje (anksioznost, napadaj panika i depresija)

463 odgovora



Sklon/a sam ovisnostima o alkoholu i narkotika

463 odgovora



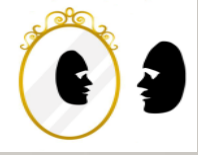
1 . Uopće se ne slažem

2.Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem niti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

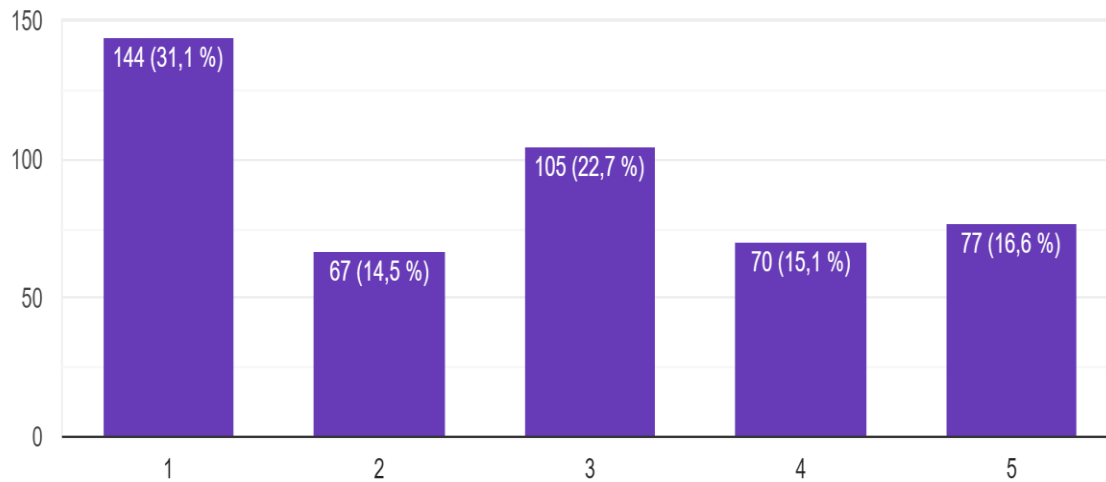
5. potpunosti se slažem



BRIGA ŠKOLE O MENTALNOM ZDRAVLJU UČENIKA OKO 30% UČENIKA MIŠLJENJA JE KAKO ŠKOLA BRINE O NJIHOVOM MZ

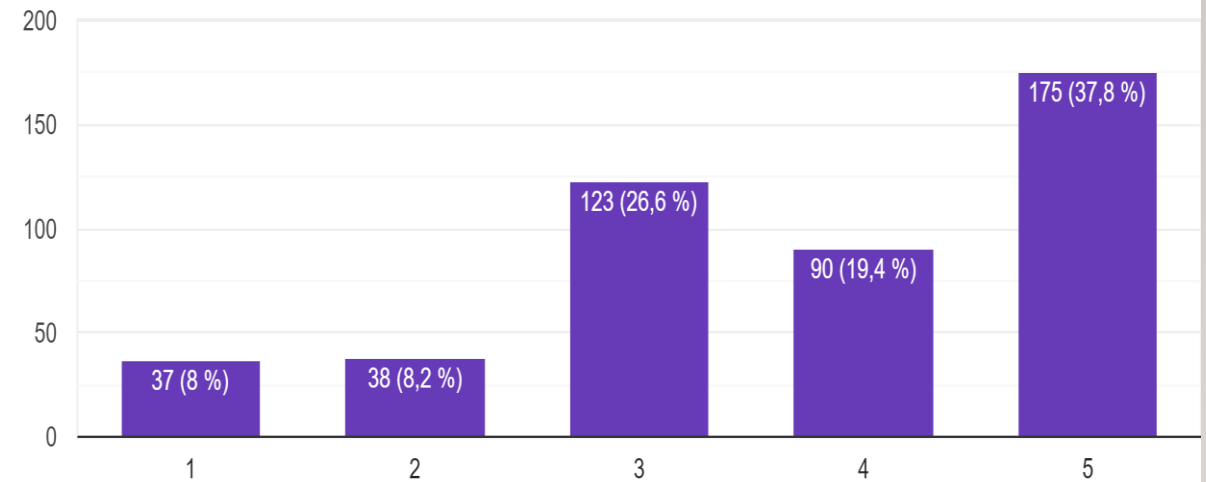
Škola se brine o mentalnom zdravlju učenika

463 odgovora



Vodim računa o mentalnom zdravlju

463 odgovora



1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se slažem biti se ne slažem

4. Uglavnom se slažem

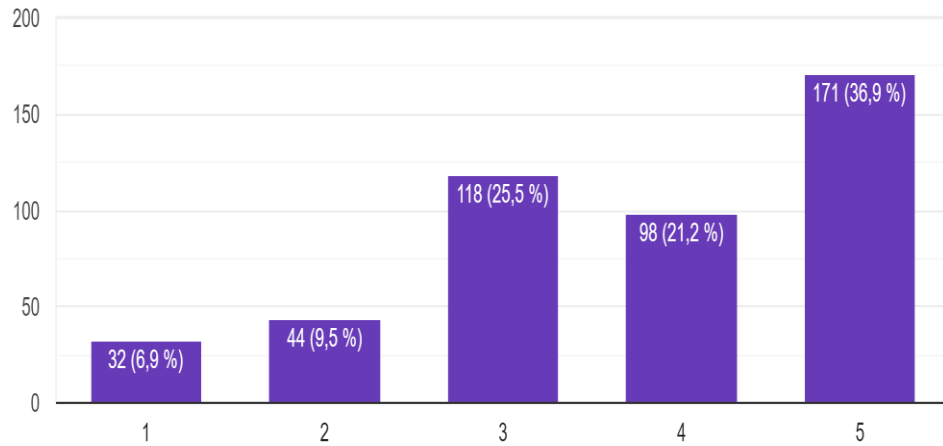
5. U potpunosti se slažem



KOLIKO SU ADOLESCENTI ZADOVOLJNI

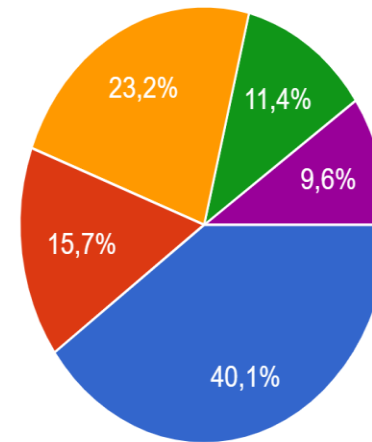
Ja sam sretna i zadovoljna osoba

463 odgovora



23. Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.

332 odgovora



- uopće se ne slažem
- donekle se odnosi na mene
- niti se slažem niti se ne slažem
- uglavnom se slažem
- u potpunosti se slažem

1. Uopće se ne slažem

2. Uglavnom se ne slažem

3. Niti se ne slažem niti se
ne slažem

4. Uglavnom se slažem

5. U potpunosti se slažem

ZAKLJUČAK:



Statistički podatci istraživanja ukazuju na potencijalnu snagu suočavanja s izazovnim životnim situacijama.

- **Psihološka otpornost učenika srednjoškolaca** pa i odraslih proizlazi iz osobnih snaga te resursa i podrške koje nudi sredina, obiteljska, školska, prijateljska i društvena
- **Nismo svi jednako otporni na stres, jer svatko je jedinka za sebe** te ima različite mehanizme i strategije nošenja sa stresnim situacijama.
- **Sigurnost i podrška koju pružaju , obitelj, prijatelji, škola** i osobe koje brinu o učenicima ključan su čimbenik njihove otpornosti i oporavka (ukoliko djeluju u sinergiji). Stoga, vjerujemo kako će dobiveni podatci našeg istraživanja pružiti temelj brojnim projektima u budućnosti usmjerenim na osnaživanje mentalnog zdravlja učenika srednjoškolaca i mladih.
- Sustavna edukacija i osnaživanje učenika i nastavnika - mentalno zdravstvena pismenost
- Edukacija roditelja putem različitih projekata i projektnih aktivnosti
- Sustavna vršnjačka pomoć, stručna pomoć, samopomoć



.....

- Učenici osnovnih i srednjih škola zaslužuju pozitivna iskustva, podržavajuću okolinu i produktivan život, tj. MZ
- Obveza je društva omogućiti adekvatnu skrb i učenicima i njihovim roditeljima
- Izrada kvalitetnih PREVENTIVNIH programa koji će biti u GPP-u i Kurikulumu koji će se evaluirati
- Supervizije za stručne suradnike i nastavnike
- Zapošljavanje više stručnjaka MZ u školama i ekipiranih timova



LITERATURA:

- HPK, (2020.) Koronavirus i mentalno zdravlje Psihološke aspekte, savjeti i preporuke, Zagreb, Andreja Bogdan i suradnici
- Oatley, K., Jenkins, J.M. (2003.) Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Goleman, D. (1997.) Emocionalna inteligencija. Zagreb: Mozaik knjiga Good, E.P. (2009.)
- U potrazi za srećom, Zagreb: Alinea Krznarić, R. (1998.) Empatija. Zagreb: Planetopija Miljković, D., Rijavec, M. (2006.)
- Kako biti bolji. Zagreb: IEP Munivrana, A., Pijaca Plavšić, E., Šimić, A. (2016.) Od srca do srca. Komunikacijski modeli kao alat u medijaciji. Forum za slobodu odgoja, Zagreb,

Preuzimanja:

- <https://zivjetizdravo.eu/2020/10/09/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-podrzimo-ulaganje-u-mentalno-zdravlje-mladih-u-hrvatskoj/>
- <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-podrzimo-ulaganje-u-mentalno-zdravlje-mladih-u-hrvatskoj/>
- https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf
- <https://web2020.ffzg.unizg.hr/blog/2020/06/22/predstavljani-rezultati-istrazivanja-kako-smo-zivot-u-hrvatskoj-u-doba-korone/>

