

Ulaganje u mentalno zdravlje djece i adolescenata u odgojno-obrazovnom kontekstu

Nastavničko vijeće, 23. prosinca 2021.
Pedagogica Marija Kalaba

Ulaganje u mentalno zdravlje i dobrobit učenika u odgojno-obrazovnom sustavu= Sustavno ulaganje u sigurne, pozitivne, učinkovite i brižne škole.

4 aspekta:

1. Dobra školska klima
2. Kvalitetno poučavanje
3. Kompetentno upravljanje razredom(disciplina, pozitivna ponašanja i podrška)
4. Razvijanje socijalno-emocionalnih kompetencija

AGREGACIJA RIZIKA

Uvjeti u kojima živimo:

1. pandemija (nesigurnost, zabrinutost, strah, tjeskoba..)
2. restrikcija socijalnih kontakata (pogotovo ograničena interakcija s vršnjacima)
3. gubitak svakodnevne rutine
4. pretjerano korištenje interneta, društvenih mreža..

Što možemo učiniti u odgojno-obrazovnom okruženju?

1. Vratiti djetetu/mladoj osobi osjećaj strukture i fokusana uobičajene stvari koje znače svakodnevnicu
2. Osigurati osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, djeci i mladima kako treba smirenost odraslih. Kako smo i mi sada zabrinuti, važno je pšričati im kako se smirujemo i što radimo kako bismo si pomogli
3. Važno je omogućiti prostor za sva pitanja i informacije koje im trebaju, ali i sve osjećaje koje imaju. Kada je god moguće, neke od njihovih ponašanja i iskazivanja emocija potrebno je vezivati uz događaj i samo iskustvo koje su preživjeli. Nije potrebno dijete prisiljavati da govori o događaju ukoliko ono to ne želi. Pojedinci ne volje razgovarati, no možda im možete ponuditi neku relaksirajuću aktivnost, pr.pisanje dnevnika i slično. Važno je da djeca znaju kako vas mogu pitati sve što ih zanima.

Što možemo učiniti u odgojno-obrazovnom okruženju?

1. Važno je normalizirati sve reakcije. Podijelite s djecom koje se reakcije očekuju i recite im kako nema loše reakcije na tako strašnu situaciju. Bitno ih je informirati da će se naše reakcije postepeno smirivati i smanjivati.
2. Usmjerite ih na budućnost, na ciljeve koje žele postići
3. Naglašavajte otpornost ljudske vrste i njihovu individualnu otpornost. Naša struktura je takva da možemo preživjeti razne teške situacije. Ljudska se vrsta održala kroz evoluciju uporavo zato jer smo izdržljivi.

Gdje smo tu mi?

*Promjene u izvođenju nastave uzrokovane pandemijom (rad od kuće, korištenje novih tehnologija, rad u učionici uz primjenu epidemioloških mjera, zabrinutost za svoje zdravlje i zdravlje članova svoje obitelji)

*Nastavnici su skloni biti usmjereni na potrebe svojih učenika i pri tom zanemariti svoje osobne potrebe i dobrobit

- Međutim, da bi odrasla osoba zaista mogla biti potpora djetetu važno je da je ona sama dobro.
- * To je zapravo preuvjet za pružanje potpore onima koji su ranjiviji od nas.