

ZAŠTITA MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE U ODGOJNO – OBRAZOVNOM SUSTAVU



Pedagoginja: Zrinka Sučić Ćosić

Određenje mentalnog zdravlja (WHO, 2001)



ZDRAVLJE – „stanje **potpunog (optimalnog)** tjelesnog, psihološkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti”

MENTALNO ZDRAVLJE – stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, uspješno rješava uobičajene životne poteškoće , radi produktivno i plodonosno te je sposobna pridonositi zajednici

Osoba koja je dobrog mentalnog zdravlja ...



- zadovoljna
- pozitivna
- sposobna biti sretna u obitelji
- prihvaća druge ljude
- sposobna je stvarati i održavati prijateljstva
- produktivna je na radnom mjestu
- dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima



Što utječe na mentalno zdravlje???

VANJSKI UTJECAJI

- sredina u kojoj osoba živi
- uvjeti života
- životni stilovi
- dinamika života i rad
- susret s traumatskim iskustvima
- teški gubici
- zlostavljanje
- izlaganje rizičnim ponašanjima

UNUTRAŠNJI/ BIOLOŠKI UTJECAJI

- genetska predispozicija
- genetska osnova

„Događaje iz vanjskog svijeta svaki čovjek doživljava na svoj način, jer sve što doživimo, vidimo ili opazimo provlačimo kroz svoj „osobni filter“.”

Dobro mentalno zdravlje temelj je našeg zdravlja i snage.



- posljedice iznenadnih situacija upućuju na porast poremećaja mentalnog zdravlja
- problemi s mentalnim zdravljem nalaze se na **2. mjestu** najvećih zdravstvenih problema
- s udjelom kod **muškaraca 20,7%**, a **žena 25,6%**
- **10 – 20%** djece ima neku vrstu mentalnog poremećaja

Posljedice po mentalno zdravlje?

- najčešće se javljaju simptomi depresije
- simptomi anksioznosti u porastu (50% djece i nakon 6 mjeseci pokazuje različite anksiozne smetnje)
- 30 % djece ima problema sa spavanjem ili separacijskim strahovima
- većina djece se postepeno oporavi (25 – 30% iskazuje kronične ili produžene smetnje)
- pod najvećim rizikom su djeca koja i inače odrastaju u nepovoljnim životnim okolnostima
- oporavak u okruženju s dobrom socijalnom podrškom

REZULTATI ISTRAŽIVANJA



„ Život u Hrvatskoj u doba korone” Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
provedenog u svibnju 2020. godine

800 učenika od 1. razreda osnovne do 4. razreda srednje škole

Posebno su rizična :

starija djeca –učenici viših razreda osnovne škole

srednjoškolci - djevojčice i djeca koja su, uz pandemiju, izložena i drugim stresnim čimbenicima

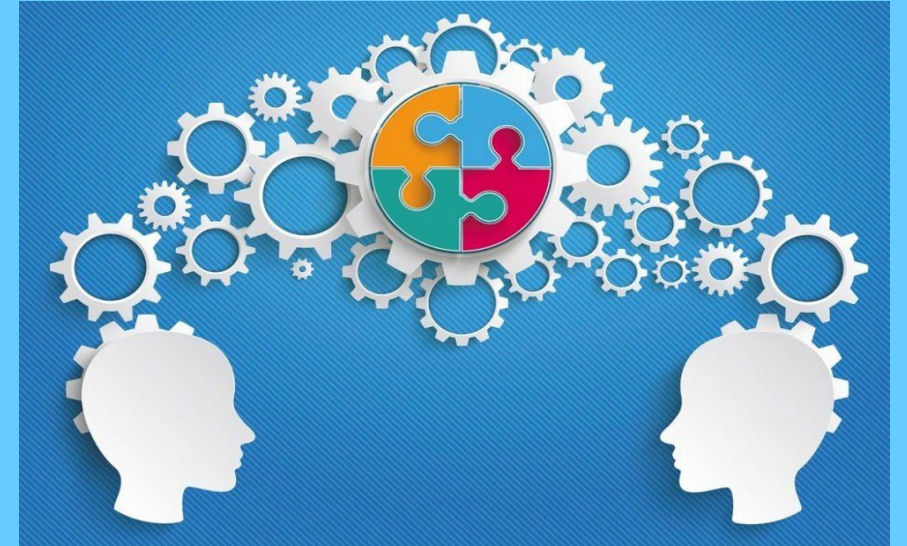
Zašto nam se sve to događa?

GODINA KRIZE – UZROCI

- Strah za život i zdravlje
- Oduzimanje sloboda- izlazaka, druženja, zabave
- Niz promjena u svakodnevnom životu



GUBITAK KONTROLE NAD SVOJIM ŽIVOTOM



Zašto nam se sve to događa?

Uslijed povećanog stresa slabija je aktivacija frontalnog područja mozga koja regulira donošenje odluka, procjenjivanje, planiranje i moralno rezoniranje.



Tijekom vremena to može voditi u impulzivna čak i nasilna ponašanja, povećanu anksioznost, depresivnost, ovisnost, poremećaje učenja, bolesti povezane sa stresom.

Kada su pomoć i podrška najučinkovitije ???

**Odmah nakon procjene
učenikova stanja!**

**Sustav odgoja i obrazovanja jedan je od najvažnijih
konteksta djetetova razvoja.**

Sustavom odgoja i obrazovanja obuhvaćen je najvećim broj djece.

Osnovna škola je obavezna pratiti

MENTALNO ZDRAVLJE

učenika jer uz obitelj dijete u njoj provodi najviše vremena.

314 266 UČENIKA

Kako pomoći učenicima?

- prepoznavanje znakova poteškoća
- pružanje prve pomoći
- osigurati podršku
- uspostaviti odnos povjerenja i podrške
- uključiti roditelje
- pravovremeno reagirati i uputiti prema drugim institucijama



Kako pomoći učenicima?

- uvažiti uvjete i načine poučavanja
- prilagoditi pisane ispite – ne koristiti standardizirane testove
- nagraditi svaki napredak i aktivnost
- na vrijeme provjeriti ima li kritičnih ocjena i dogovoriti plan ispitivanja



Što treba mladima?

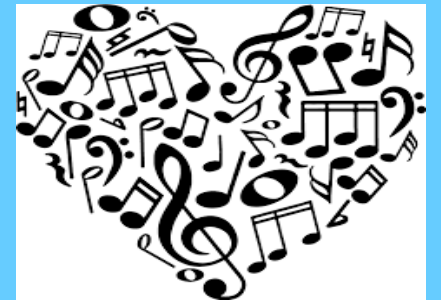
- jednostavne stvari
- brižne odrasle osobe
- topli odnosi s vršnjacima
- učenje vještina rješavanja problema
- učenje strategija nošenja sa stresom
- učenje otpornosti



PREPORUKE



- održavanje kontakata
- organizacija dnevnog rasporeda
- razvijanje zdravih životnih navika
- planiranje i organiziranje različitih aktivnosti
- pružanje pomoći i podrške drugima
- prepoznavanje i prihvaćanje emocija



Kako sebi možemo pomoći?

- prihvatiti stanje u kojem se nalazimo
- biti empatični
- pristupiti situaciji s puno strpljenja
- postaviti realna očekivanja
- osvijestiti što pomaže kada nam je teško
- ohrabriti se da će sve to proći
- prisjetiti se da niste sami

**NE BRINITE PREVIŠE O ONOME ŠTO NE MOŽETE,
JEDNOSTAVNO ČINITE ONO ŠTO MOŽETE!**

A silhouette of a person jumping over a gap in a cliff. The person is in mid-air with arms and legs spread wide, reaching towards the top of the frame. The background is a bright blue sky with scattered white clouds and a prominent sunburst effect in the upper right quadrant. The cliff edges are dark and jagged, framing the bottom and sides of the scene.

Sigurnost, optimizam, ,samopoštovanje, prihvaćanje sebe i drugih, vjera u ono što radimo, pronalaženje zadovoljstva u aktivnostima koje biramo, uspješno suočavanje s manje lijepim događajima dio su naše **MENTALNE SNAGE I ODRAZ SU NAŠEG ZDRAVLJA.**

Hvala na pažnji!