

### **PROCJENA STANJA I POTREBA:**

Tijekom tekuće školske godine primijećen je povećan broj učenika s izraženom depresivnom i anksioznom simptomatikom te povećan broj učenika koji u razgovoru s razrednicima i stručnim suradnicama izražavaju suicidalne misli ili sklonosti.

U svibnju 2021. provedena je anketa "Utjecaj COVID-19 na školovanje i život srednjoškolaca" koja je dio istraživanja koje Škola provodi u suradnji s 10 srednjih škola u Gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji. Anketu je riješilo 74% učenika Škole, što čini reprezentativan uzorak. Rezultati pokazuju sljedeće:

- 27,6% učenika procjenjuje kako je učenje novih sadržaja u *online* nastavi teže u usporedbi s učenjem u školi, a 16,6% da je puno teže;
- 34,8% učenika je osrednje zadovoljno podrškom koju dobivaju od predmetnih nastavnika, a 46,9% izražava veći stupanj zadovoljstva;
- 32% učenika je jako zabrinuto za svoje obrazovanje s obzirom na mjere vezano za COVID-19;
- 35% učenika je jako zabrinuto kako će nadoknaditi nastavni sadržaj koji su propustili zbog COVID-19;
- 47,9% učenika smatra da su ograničenja vezana uz COVID-19 negativno utjecala na njihovo mentalno zdravlje, a kao glavne razloge navode smanjenje socijalne aktivnosti (59,9%), doživljaj nesigurnosti (33,3%) te negativan utjecaj na školska postignuća i školski uspjeh (32,6%).

Uslijed pandemijskih uvjeta i organizacije nastave (kombiniranje modela A i C), kod učenika je također primijećeno narušeno socijalno i emocionalno funkcioniranje – velik broj učenika ima ekstremno nisko samopoštovanje i negativnu sliku o sebi, posebno učenici nižih razreda koji nisu imali priliku ostvariti kvalitetne socijalne odnose sa svojim vršnjacima.

## CILJEVI PROGRAMA:

Jačanje mentalnog zdravlja te promicanje njegovih fundamentalnih principa i vrijednosti kod učenika. Smanjenje simptoma depresije i anksioznosti u različitim grupama učenika prema specifičnoj vrsti poteškoće.

Socijalna podrška roditeljima i smanjenje pojavnosti mentalnih poremećaja među učenicima.

Podrška nastavnicima u prepoznavanju učenika kod kojih postoji izražena simptomatologija i postupanje u skladu s njima u suradnji sa stručnom službom škole.

## AKTIVNOSTI:

### *RAD S UČENICIMA*

<i>PROGRAM</i>						
<i>Naziv programa/aktivnosti</i> <i>Kratak opis, ciljevi</i>	<i>Program:</i> a) <i>Evaluiran</i> b) <i>Ima stručno mišljenje/preporuku</i> c) <i>Ništa od navedenog</i>	<i>Razina intervencije</i> a) <i>Univerzalna</i> b) <i>Selektivna</i> c) <i>Indicirana</i>	<i>Razred</i>	<i>Broj učenika</i>	<i>Planirani broj susreta</i>	<i>Voditelj, suradnici</i>
<i>1. Psihosocijalna podrška i strategije samopomoći</i>  <i>Online stream predavanje za sve razredne odjele</i>  <i>Interaktivno predavanje - 2 MODULA po 2 predavanja</i>		Univerzalna	Svi razredni odjeli	400 učenika	4 susreta u trajanju od 45 minuta	Vanjski dionici poput udruga za očuvanje mentalnog zdravlja, Nastavni zavod za javno zdravstvo, Centar za zdravlje mladih, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
<i>2. Specifični tretman i grupna podrška</i>  <i>Povećanje znanja o emocijama, učenje o kontroliranju emocija, pružanje pomoći kod straha i gnjeva, učenje o svjesnosti o vlastitim i tuđim emocijama</i>		Selektivna	Svi razredni odjeli, po potrebi	5 grupa po 10 učenika	2 susreta u trajanju od 90 minuta	Vanjski dionici poput udruga za očuvanje mentalnog zdravlja, Nastavni zavod za javno zdravstvo, Centar za zdravlje mladih, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

<p>3. Pedagoške radionice na satu razrednog odjela</p> <p>a) <i>prevenciju svih oblika nasilja i razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba – u svim razrednim odjelima</i></p> <p>b) <i>prepoznavanje i prevenciju rizičnih ponašanja (svih vrsta ovisnosti, ranog stupanja u spolne odnose) – u svim razrednim odjelima (u suradnji s MUP-om kroz provedbu preventivnog programa zlorabe droga "Ne zato jer ne");</i></p> <p>c) <i>promociju i očuvanje mentalnog zdravlja s naglaskom na teme suicidalnosti, depresije, anksioznosti i napadaja panike – u svim razrednim odjelima;</i></p> <p>d) <i>strategije nošenja sa stresom kod učenika završnih razreda, uključujući profesionalnu orijentaciju, upoznavanje sa zahtjevima tržišta rada, usvajanje vještina organizacije vremena</i></p>	<p>Ništa od navedenog</p>	<p>Univerzalna</p>	<p>Svi razredni odjeli</p> <p>a) <i>pojačano u prvim razrednim odjelima</i></p> <p>b) <i>pojačano u drugim razrednim odjelima</i></p> <p>c) <i>pojačano u trećim razrednim odjelima</i></p> <p>d) <i>u četvrtim razrednim odjelima</i></p>	<p>400 učenika</p>	<p>Na satovima razrednih odjela</p> <p>a) <i>3 radionice po 45minuta</i></p> <p>b) <i>3 radionice po 45minuta</i></p> <p>c) <i>3 radionice po 45minuta</i></p> <p>d) <i>3 radionice po 45minuta</i></p>	<p>Razrednici, stručne suradnice</p>
<p>4. Grupni radionički rad u sklopu izvannastavne aktivnosti „Dizajn života“</p>	<p>Ništa od navedenog</p>	<p>Selektivna</p>	<p>Svi razredni odjeli, učenici u povećanom riziku</p>	<p>Oko 15 učenika čiji je životni rizik značajno viši od prosjeka</p>	<p>2 susreta po 45 minuta po polugodištu</p>	<p>Stručne suradnice</p>
<p>5. Individualni savjetodavni rad</p>	<p>Ništa od navedenog</p>	<p>Indicirana</p>	<p>Svi razredni odjeli, visokorizični učenici s izraženom simptomatologijom</p>	<p>Visokorizični učenici koji pokazuju znakove/simptome ili imaju predispozicije za razvoj poremećaja u kasnijem životu (npr. psihijatrijski poremećaji, školski neuspjeh, asocijalno/agresivno ponašanje i slično) ili rane znakove zlorabe tvari</p>	<p>Kontinuirano tijekom godine</p>	<p>Stručne suradnice</p>

## RAD S RODITELJIMA

<i>Oblik rada aktivnosti</i>	<i>Razina intervencije</i>	<i>Sudionici</i>	<i>Tema/Naziv radionice/pre davanja</i>	<i>Planirani broj susreta</i>	<i>Voditelj/suradnici</i>
a) Individualno savjetovanje b) Grupno savjetovanje c) Roditeljski sastanak d) Vijeće roditelja	a) Univerzalna b) Selektivna c) Indicirana				
1. Edukativno predavanje	Univerzalna	Roditelji	<i>Online</i> predavanje za sve roditelje  Edukacija o učinkovitom roditeljstvu, grupna podrška, edukacija o poboljšanju odnosa unutar obitelji  Podizanje svijesti o važnosti intervencije roditelja i utjecaja intervencije na smanjenje mentalnih poremećaja kod učenika	2 online predavanja godišnje u trajanju po 60 minuta	Specijalist psihijatrije, liječnik primarne zdravstvene zaštite

## RAD S NASTAVNICIMA

<i>Oblik rada aktivnosti</i>	<i>Razina intervencije</i>	<i>Sudionici</i>	<i>Tema/Naziv radionice/predavanja</i>	<i>Planirani broj susreta</i>	<i>Voditelj/suradnici</i>
a) Individualno savjetovanje o postupanju prema učenicima b) Grupno savjetovanje s ciljem prevencije problema u ponašanju c) Razredna vijeća d) Nastavničko vijeće	a) Univerzalna b) Selektivna c) Indicirana				
1.Nastavničko vijeće	Univerzalna	Članovi Nastavničkog vijeća (65 nastavnika)	<i>Online</i> predavanje za Nastavničko vijeće o najčešćim teškoćama mentalnog zdravlja u adolescenciji  Povećanje znanja o povezanosti emocija, misli i ponašanja, strategije samopomoći i pomoći	2 <i>online</i> predavanja godišnje u trajanju po 60 minuta	Specijalist psihijatrije
2.Nastavničko vijeće	Univerzalna	Članovi Nastavničkog vijeća (65 nastavnika)	<i>Online</i> predavanje za Nastavničko vijeće s prikazom rezultata ankete "Utjecaj COVID-19 na školovanje i život srednjoškolaca"	1 <i>online</i> predavanje u trajanju od 620 minuta	Stručne suradnice