



DOBRO SEM

(DVO)MESEČNI NOVIČNIK

MAREC - APRIL 2024

POMLAD 2024

Včasih ne gre vse po načrtih in očitno bo letos tako tudi z našimi mesečnimi novičniki. Že drugič zapored se vam javlja z "dvomesečnikom". V zadnjih dveh mesecih se je dogajalo veliko, kar je super za delovanje programa, a hkrati malo manj dobro za redno izdajo novičnika. Upava, da ne zamerite in vam želiva prijetno branje!

1. MENTORSKO SREČANJE ZA TRENERJE

Na začetku meseca marca je potekalo mentorsko srečanje za vse aktualne trenerje Dobro sem, na katerem smo se dotaknili nekaterih aktualnih tem in dilem povezanih z izvajanjem programa in delavnic, spodaj pa si lahko preberete glavne poudarke.

*MODUL ZA MLADOSTNIKE

V času poletnih taborov bomo na ZPM Moste-Polje pilotno preizkušali delavnice mladostniškega modula, **v jeseni pa načrtujemo prvo usposabljanje**. Na njem bodo imeli prednost že obstoječi aktivni trenerji, ki želijo nadgraditi svoje znanje in izvajati delavnice tudi s to ciljno skupino.

Modul se od ostalih razlikuje v dveh delavnicah, ki sta prilagojeni specifičnim potrebam odraščajočih mladostnikov, in sicer: **delavnica MOJE TELO - MOJA ODGOVORNOST**, ki bo nagovarjala intimo, spolnost, sporazum in skrb zase, ter **delavnica MOJA VARNA TOČKA JE LAHKO SPLET**, ki bo preko iger in vaj nagovarjala mlade, da razmislijo o tem, kaj jim dejavnost na spletu sploh pomeni.

*EVALVACIJA DELAVNIC - OTROŠKI MODUL

Glede na povratne informacije trenerjev in najin vpogled v evalvacije sva se odločili, da prilagodiva izvajanje evalvacije delavnic otroškega modula. Do zdaj je trener razdelil otrokom evalvacijske vprašalnike, ter njihove odgovore prepisal v Google obrazec. Skupaj smo ugotovili, da je to delo precej nesmiselno in zelo zamudno, saj so otroci (še posebej mlajši) pri izpolnjevanju zelo redkobesedni, nekateri celo še ne znajo dovolj pisati, da bi vprašalnike lahko izpolnili.

Zaradi tega je zdaj za izvajanje delavnic z otroki sistem evalvacije sledeč: trener ob začetku izvajanja prejme **izhodišča za evalvacijo** (priloga v PDF obliki), ki mu služijo kot smernice za izvedbo evalvacijskega pogovora s skupino. Udeleženci odgovorov ne rabijo več zapisovati sami - **trener na podlagi izhodišč spodbudi debato v krogu in si sam zapiše tiste odgovore, ki se mu zdijo pomembni** in izstopajo. Te odgovore nato odda preko Google obrazca. Na ta način je evalvacija bolj prijetna tako za trenerja kot za udeležence, bolj učinkovita, poleg tega pa trenerju ne vzame toliko časa za izpolnjevanje spletnega obrazca.

*PREDLOG TRENERJEV

Preko debate smo ugotovili, da vas ima veliko trenerjev težavo organizirati izvedbo delavnic v šolskem okolju. Mnogi med vami se srečujete z logističnimi zapleti ali pa si peprosto ne predstavljate, kako bi delavnice lahko izvajali s celim razredom. Zagate so različne, kar nekaj pa vas je tudi takih, ki delavnice na šolah zelo uspešno izvajate. **Tako smo prišli na idejo, da organiziramo posebno mentorsko srečanje za trenerje, ki delavnice izvajate na šolah**. Na tem srečanju bi imeli priložnost podeliti svoje dileme in izkušnje, ter dobiti nasvete iz prve roke - od kolegov, ki so morda prav te težave že uspešno rešili. V ta namen boste v kratkem na e-mail naslove prejeli povezavo do ankete. Zavedava se, da sta konec in začetek šolskega leta zelo obremenjena, zato želiva najprej preveriti, kdaj bi vam to srečanje najbolj ustrezalo, nato pa ga bova v skladu s tem tudi organizirali.

2. OTROŠKI PARLAMENT IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Otroci v slovenskih osnovnih šolah so si za dveletno temo Otroškega parlamenta izbrali temo **Duševno zdravje otrok in mladih**. Letos so, pod mentorstvom naše Monike, iskali smernice in rešitve za izboljšanje področja duševnega zdravja, ki je v veliki meri prepleteno z medvrstniškim nasiljem. Našli so veliko **predlogov, rešitev in spodbudnih idej, kako šolsko okolje narediti bolj varno:**

- **Detabuiziranje duševnega zdravja:**

- vključevanje tematik duševnega zdravja v učni načrt,
- večje število strokovnih (setovalnih) delavcev v šolah,
- oseba na šoli (psiholog ipd.), ki ji učenci lahko zaupajo in se oglasijo na pogovoru,
- hitrejši dostop do strokovnih služb, ki omogočajo psihološko podporo (psihologi, psihiatri, psihoterapevti ipd.),
- odpreti diskurz o duševnem zdravju v šolah - različni dogodki na to temo.

- **Krepitev podpornega okolja otrok in mladih:**

- krepitev starševskih kompetenc,
- prepoved telefonov v šolah,
- spodbujanje empatije pri učiteljih,
- sprostivne dejavnosti v okviru šolskih aktivnosti,
- boljša struktura ocenjevanja (enakomerno porazdeljeno ocenjevalno obdobje),
- izobraževanja na temo varne in preudarne rabe spleta in tehnologije.

- **Viri pomoči in njihova dostopnost:**

- nudenje brezplačnega udeleževanja v prostočasnih aktivnostih (večina obšolskih dejavnosti je plačljivih in posledično marsikomu nedosegljivih),
- dodatna izobraževanja za učence in učitelje s področja prepoznavanja duševnih stisk in primerne soočanja z njimi,
- krepitev odnosov med učenci in učitelji,
- izboljšanje zaupnosti svetovalnih služb (da o zadevah ne poročajo naprej staršem),
- izobraževanja za starše o razumevanju svojih otrok in njihovih duševnih stisk.

- **Krepitev osebnega razvoja:**

- bolj interaktiven pouk (privlačno podajanje vsebin, več praktičnega urjenja, rekreacije),
- ustvarjanje tople in varne klime v razredu,
- spodbujanje razvoja empatije in iskrenih odnosov v vseh okoljih,
- krepitev komunikacijskih spretnosti.

Njihove ideje in predlogi kažejo jasno sliko **pomanjkanja vsebin s področja duševnega zdravja v slovenskih osnovnih šolah**. Poleg našega programa Dobro sem, ki nudi celostno orodje za obravnavo takih vsebin v šolskem okolju, obstaja tudi mnogo drugih programov, ki naslavljajo posamezne vidike duševnega zdravja. Predlogi so uresničljivi tukaj in sedaj. Pripomorejo k izboljšanju šolske klime, kjer bi krepili občutek sprejetosti, varnosti in zaupnosti med učenci, učitelji in starši. Postavlja se vprašanje, zakaj teh idej, predlogov in rešitev odrasli ne zmoremo vpeljati v naš vsakdan. Nujno potrebne so sistemske spremembe, ki bi omogočile, da te vsebine pridejo do prav vsakega otroka in mladostnika, ki je vključen v izobraževalni sistem.

Njihovemu mnenju lahko prisluhnemo tudi v podkastu Botrstvo: **Ni pošteno, da od nas pričakujejo načrt življenja, če še sami ne vemo, kdo smo**

3. TERAPEVTSKE PRAVLJICE

V mesecu marcu sva se z Moniko udeležili posveta **Duševno zdravje skozi zgodbe: ranljive družbene skupine**, ki je potekal na Univerzi Sigmunda Freuda v Ljubljani.

Ena od predavateljic je bila tudi Deni Kragelj, socialna pedagoginja, ki ustvarja slikanice s terapevtskimi zgodbami. V njih so zbrane čudovite zgodbe, ki naslavlajo čustva in izzive s katerimi se najpogosteje soočajo otroci in jim nudijo medij, preko katerega jih lahko tudi izražajo.

O svojem delu pravi: *"Kakovostna pravljica ne zatiska oči pred realnimi situacijami. Včasih ne vemo, kako otroku predstaviti spremembe in nove izzive. Terapevtske pravljice bodo otroka opolnomočile ter mu dale vedeti, da je sposoben, da zmore, da ni edini z neko težavo in da v njej ni sam. Pravljica tako nam, kot tudi otroku predstavlja varen kotiček. Zavedamo se, da bo konec srečen in da rešitev vedno obstaja. Moj cilj je ustvarjati ravno prav dolge zgodbe, ki jim otrok lahko sledi kljub težkim temam. A učinek ni zdravilen samo za otroka, temveč tudi za tistega, ki jih bere."*

Naju je s svojimi slikanicami in demonstracijo uporabe povsem navdušila. Pravljice so odlično orodje za spodbujanje dialoga z otroki, kar s pridom izkoriščamo tudi v našem programu in se je še vedno izkazalo kot zelo uporabna metoda dela. Sami sva njene slikanice že naročili, da jih bomo lahko uporabljali na aktivnostih, ki jih ponujamo v okviru naše ZPM. Želeli pa sva jih predstaviti tudi vam - v primeru, da vam pridejo prav.



Življenje v hribih



Življenje v gozdu



Življenje v morju

Več informacij o njenih slikanicah si lahko preberete na spletni strani: www.deni.si

"Znanost še nikoli ni našla tako učinkovitega pomirjevala kot je sončen pomladni dan."

~ W. Earl Hall

Naj vam življenje v prihajajočih mesecih prinese čim več sončnih pomladnih dni.

Monika & Neža

