



DARE

Depolarisation Activism for
Resilient Europe

Savremeni izazovi: MENTALNO ZDRAVLJE

Autor: Ana Janković



Croatian Education and Development
Network for the Evolution of
Communication - HERMES
Croatia



Kreisau-Initiative

Kreisau Initiative e.V.
Germany



Open Communication
Serbia



TRANSFORM
Sweden



Western Balkans
Network
Bosnia-Herzegovina



Co-funded by
the European Union

Ovaj projekat sufinansiran je sredstvima Evropske komisije. Stavovi i sadržaj nastavnih planova isključiva su odgovornost njihovih autora i ne odražavaju stavove Evropske komisije ili provedbenih organizacija. Evropska komisija nije odgovorna za bilo kakve posljedice koje proizlaze iz ponovne upotrebe ove publikacije.

Suvremeni izazovi: Mentalno zdravlje

O projektu

Inicijativa 'DARE - Depolarization Activism for Resilient Europe' ('Aktivizam za depolariziranu i snažnu (otpornu) Evropu') pokrenuta je sa ciljem stvaranja prostora za kritički pristup učenju te dijalog usmjeren na mlade i njihov aktivizam u području savremenih izazova kao što su polarizacija, radikalizacija, mentalno zdravlje te kršenja ljudskih prava. Obrazovni materijali projekta DARE nastoje ojačati aktivno stanovništvo i evropske vrijednosti te promovisati i osnažiti glasove mladih i njihov građanski angažman. Za više informacija posjetite internet stranicu projekta: www.depolarisation.eu

Teme

- 'Savremeni izazovi' tema - istraživanje složenih savremenih problema koji se obično ne obrađuju u školama;
- Mentalno zdravlje; prepoznavanje i rješavanje najčešćih izazova mentalnog zdravlja.

Kontekst

Ovaj se nastavni plan bavi temom mentalnog zdravlja mladih. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, jedan od sedam 10-19-godišnjaka oboli od psihičkog poremećaja. Depresija, anksioznost i poremećaji ponašanja među vodećim su problemima mentalnog zdravlja adolescenata. Savremeni način života, koji je nezamisliv bez pametnog telefona i računara, nosi dodatni rizik za mlade ljude zbog opasnosti od preopterećenja informacijama, ovisnosti i elektroničkog nasilja.

Nastavni plan pruža mogućnost obrade ovih osjetljivih tema sa mladim ljudima, ali i više od toga - nudi i tehnike istraživanja te metode i izvore samopomoći u službi zaštite i poboljšanja mentalnog zdravlja.

Ciljevi

- podići svijest o izazovima mentalnog zdravlja
- podučavanje o osnovama mentalnoga zdravlja
- informisati o tome šta svaka osoba može napraviti kako bi poboljšala vlastito mentalno zdravlje i stimulirati učenike da potraže druge izvore koji će im pomoći poboljšati ili nositi se sa vlastitim izazovima mentalnog zdravlja.

Ishodi učenja

Na kraju nastavnog časa učenici će moći:

- uočiti i imenovati različite izazove mentalnog zdravlja;
- analizirati elemente savremenog života koji imaju poražavajuće efekte na naše mentalno zdravlje;
- obrazložiti različite strategije samopomoći namijenjene poboljšanju mentalnog zdravlja.

Materijal i oprema

laptop
projektor
zvučnici
internet/Wi-Fi
flipchart blok sa papirima i markeri za grupni rad

Trajanje

45 minuta (jedan školski čas)

Tok nastavnog časa

Uvod (5 minuta)

Nastavnik postavlja učenicima sljedeća tri pitanja:

- Kako biste definisali mentalno zdravlje?
- Za koje probleme mentalnog zdravlja ste čuli?
- Postoji li nešto što redovno radite kako biste poboljšali svoje mentalno zdravlje?

Nakon toga, nastavnik najavljuje da je tema današnjega časa mentalno zdravlje te poziva učenike da pažljivo gledaju kratki videozapis jer će o njemu raspravljati nakon gledanja.

Gledanje videozapisa **Savremeni izazovi: Mentalno zdravlje (5 minuta)**

Reproducirajte videozapis učenicima: <https://youtu.be/BilyFnN5wrc>

Kratka rasprava o videozapisu (15 minuta)

Korisna pitanja za istraživanje, razmatranje i daljnje razmišljanje:

- Nabroj neke probleme ili poremećaje mentalnog zdravlja koji se spominju u filmu.
- Kako prepoznamo te poremećaje?
- Šta se može dogoditi ako ignorišemo te probleme?
- Koje metode samopomoći možemo praktikovati kako bismo štitili i poboljšali vlastito mentalno zdravlje?
- Kome se možemo obratiti u slučaju psihičkih problema? Koji resursi su nam dostupni?

"Rješavanje problema mentalnog zdravlja" - grupni rad (20 minuta)

Nasumično podijelite učenike u pet grupa (optimalno je 5 učenika po grupi, po potrebi više ili manje) te im podijelite jedan flipchart papir i markere za prezentaciju. Svaka grupa dobit će jedan problem, koji će analizirati, istražiti i osmisлити njegovo moguće rješenje.

Ključno pitanje na koje svaka grupa mora ponuditi odgovor glasi: "Šta je sve moguće poduzeti da se taj problem riješi?" (Koje radnje, individualne ili institucionalne, mogu pomoći u konkretnoj situaciji?)

"Rješavanje problema mentalnog zdravlja" - nastavak grupnog rada

Pripremite ispod navedene zadatke/probleme i dajte svakoj grupi 10 minuta za raspravu o jednom problemu i osmišljavanje odgovora, tj. odgovarajućih rješenja.

1. grupa: Elektroničko zlostavljanje - poznato vam je da su neki ljudi u vašoj školi elektronički zlostavljani - vršnjaci su okrutni prema njima na internetu. Šta možete učiniti kako bi to zastavili i kako ponuditi podršku?
2. grupa: Vaš nastavnik ponaša se nasilnički prema određenom učeniku - naziva ga glupim ili koristi druge uvrede i uopšteno se prema njemu odnosi neljubazno. Šta možete poduzeti kako bi se nastavnikovo ponašanje zaustavilo?
3. grupa: U školi ste često pod stresom, pogotovo u vrijeme ispita. Puno učite, ali vam nedostaje koncentracije jer vas paralizuje anksioznost i strah od neuspjeha. Na koji način možete smanjiti pritisak koji sebi namećete?
4. grupa: Primjećujete da ne spavate dobro i da, umjesto toga, noći provodite pregledavajući razne društvene mreže ili stranice. Šta možete napraviti kako biste sebi osigurali kvalitetan san bez ovisnosti o internetu?
5. grupa: U današnje vrijeme postoji mnoštvo aplikacija koje promovišu napredak mentalnog zdravlja, poput tehnike potpune svjesnosti (mindfulness) i meditacije. Kratko istražite koje aplikacije postoje u vašoj zemlji (ili van nje) i predstavite ih ostatku razreda.

Grupe prezentuju rezultate (2 min po grupi). Ostatak razreda postavlja pitanja i daje povratne informacije nakon svake prezentacije.

Izvori

- Projekt DARE, nastavni planovi, dodatni materijali i videozapisi koji se nalaze na internet stranici projekta: www.depolarisation.eu ili www.resilienteurope.eu
- Dodatne informacije o mentalnom zdravlju adolescenata na internet stranici Svjetske zdravstvene organizacije: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Prilagodba aktivnosti za nastavu na daljinu

Aktivnosti ovoga časa lako se izvode u online okruženju. Tokom grupnog rada učenici su podijeljeni po sobama za pojedinačne razgovore, dok se prezentovanje i rasprava odvijaju u glavnom, zajedničkom prostoru.

Vrednovanje

Budući da je cilj lekcije podići svijest i stimulirati učenike na samostalno djelovanje po tom osjetljivom pitanju, ovaj nastavni plan nije namijenjen klasičnom obliku vrednovanja.

Ideje za domaću zadaću

- 1. ideja za domaću zadaću: Učenici trebaju kod kuće isprobati neke od sugestija za samopomoć iz videozapisa i napisati zapis u dnevnik o tome kakav je utjecaj ta aktivnost imala na njihovo mentalno zdravlje.
- 2. ideja za domaću zadaću: Istražite druge mogućnosti za poboljšanje mentalnog zdravlja i podijelite ih sa ostatkom razreda (u obliku kratke prezentacije).