Aida Hasović

05.03.2024. 10:42
Pogledano: 1,097 puta

Mentalna snaga mladosti

Inicijativa „Mentalna snaga mladosti“ kroz psihosocijalne, likovne i literarne radionice te panel diskusiju potaknula je otvoren razgovor o mentalnom zdravlju, osnažila mlade da izraze emocije i doprinijela razvoju empatije, razumijevanja i podrške



Pedagoška uvjerenja

Kroz rad sa učenicima uočila sam koliko su suočeni sa različitim izazovima, i to od emocionalnih teškoća do društvenih pritisaka. Smatram da je mentalno zdravlje učenika veoma važno, a najviše zbog njihovog razvoja u ličnom i profesionalnom smislu. Moj pristup obrazovanju ne odnosi se samo na podučavanje i prenošenje znanja već i na stvaranje podržavajućeg okruženja, prije svega, u učionici u kojoj se učenici osjećaju prihvaćeno i sigurno te vjerujem da je škola, kao odgojno-obrazovna institucija, ključno mjesto u promoviranju očuvanja mentalnog zdravlja i u kojem će učenici razvijati svoju emocionalnu pismenost, komunikacijske vještine i otpornost prema stresu i izazovima. Svjesna sam da svaka učenica i svaki učenik imaju svoje vlastite brige i teškoće, ali da ih mogu savladati upravo ukoliko imaju podržavajuće okruženje. Zajedništvo u odjeljenju i školi može pomoći u smanjenju osjećaja usamljenosti i stresa učenika te u svom radu nastojim pružiti podršku učenicima u njihovom očuvanju mentalnog zdravlja tako što im dajem mogućnost da otvoreno govore o svojim osjećanjima i problemima, bez osude. Na svojim časovima i kroz vannastavne aktivnosti pomažem im i u razvijanju emocionalne pismenosti i socijalnih vještina te empatije i razumijevanja. Učim ih kako prepoznati i razumjeti vlastite emocije, te im pomažem u razvijanju emocionalne pismenosti koja je neophodna za izgradnju zdravih međuljudskih odnosa. Moja pedagoška uvjerenja ne odnose se samo na prenošenje znanja, već i na pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja, jer svaka učenica i svaki učenik zaslužuju biti podržani i osnaženi na svom putu obrazovanja.

POLAZIŠTA

U školskoj 2022/2023. i 2023/2024. godini bila sam polaznica obuke za nastavno i stručno osoblje Uči, Misli i Djeluj! u organizaciji Instituta za razvoj mladih KULT. Nakon završenih modula dobila sam priliku aplicirati na poziv Instituta koji je bio vezan za projekte, odnosno inicijative koje bismo implementirali u školi zajedno sa učenicima i lokalnom organizacijom. Želeći se okušati i u tom domenu, kao koordinatorica Vijeća učenika JU Gimnazija Dobrinja, zajedno sa članovima Vijeća, ispunila sam prijavu i na kraju i prošla poziv te smo imali priliku od mjeseca marta do mjeseca juna 2024. godine implementirati inicijativu „Mentalna snaga mladosti“, a lokalna organizacija koja nas je također podržala u implementaciji bilo je Udruženje za psiho-socijalnu podršku i bolju budućnost „Progres“. No, to je bio tehnički dio koji mi je pomogao da zapravo dođem do svog cilja, a to je da ovu inicijativu, koja mi se javila kao ideja još 2022. godine, na kraju i realiziram. S obzirom na to da mi je jako bitan lični razvoj i da ulažem u sebe i svoje obrazovanje i cjeloživotno učenje, pratim i učenike na tom putu. Uvidjela sam da imaju mnoge izazove te obuke, treninzi i radionice koje sam pohađala uporedo u toku školskih godina, pomogle su mi da proširim vidike i shvatim da želim u nastavi i vannastavnim aktivnostima učenicima pružiti podršku u očuvanju mentalnog zdravlja kroz različite radionice i sigurno i podržavajuće okruženje zajedno sa profesorima i upravom škole. Te 2022. godine maštala sam o tome kako vidim učenike nakon ove inicijative osnažene i samopouzdane te sretne. Dobivši priliku da apliciram na javni poziv Instituta za razvoj mladih KULT, odmah sam znala da je ideja iz 2022. godine ta inicijativa u koju vjerujem i želim predložiti učenicima da ju apliciramo. Podržali su me i na kraju smo i aplicirali te i realizirali.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Moj cilj sprovođenja prakse „Mentalna snaga mladosti“ bio je otklanjanje stigme o razgovoru o problemima i lošem mentalnom zdravlju. Željela sam poboljšati razmišljanje mladih i ujedno omogućiti njihov bolji status u društvu. Opći cilj inicijative bio je da se mladi edukuju o tome kako je važno razgovarati o problemima sa kojima se suočavaju i tražiti pomoć odraslih oko sebe, prije svega, od odraslih iz porodice, a onda kasnije i iz okoline te i iz stručnih ustanova. Specifični cilj mi je bio da se profesorima koji su uključeni u ovaj projekat učenici uvijek mogu obratiti i zajedničkim snagama riješiti problem (obratiti se upravi škole, stručnim osobama, lokalnoj zajednici...).

Kada su u pitanju željeni ishodi prakse „Mentalna snaga mladosti“, to su:

- Učenici imaju povećano samopouzdanje,
- Učenici razvijaju dobru i zdravu komunikaciju sa drugima,
- Učenici znaju da postoji podržavajuća zajednica u školi,
- Učenici znaju kako jačati saradnju sa roditeljima i lokalnom zajednicom i školom,
- Učenici znaju gdje mogu dobiti stručnu pomoć i kako si pomoći različitim resursima u teškim situacijama.

Željela sam učenicima omogućiti ugodno i pozitivno iskustvo u JU Gimnazija Dobrinja te ponuditi resurse i alate koji će im pomoći u mnogim izazovima i teškoćama.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Praksa „Mentalna snaga mladosti“ u JU Gimnazija Dobrinja Sarajevo sprovodila se od mjeseca marta do mjeseca juna 2024. godine u prostorijama škole za učenike prvih razreda, i to njih 40. Održane su tri radionice te panel diskusija, a na kraju je upriličena i izložba učeničkih literarnih i likovnih radova. Projektni tim su činili pojedini profesori kao i uprava škole te pedagoško-psihološka služba i dvije učenice, članice Vijeća učenika JU Gimnazija Dobrinja, a podršku nam je pružilo i Udruženje za psiho-socijalnu podršku i bolju budućnost „Progres“ te Centar za obrazovne inicijative Step by Step.

Svaka radionica je imala svoj naziv i održavala bi se dva puta u mjesecu za dvije grupe od 20 učenika i pojedine profesore JU Gimnazija Dobrinja koji su činili projektni tim. Profesori, uprava škole i pedagoško-psihološka služba JU Gimnazija Dobrinja davali su podršku i sudjelovali su u radionicama zajedno sa učenicima razvijajući sigurno i podržavajuće okruženje u školi, a neke radionice su i sami profesori držali zajedno sa učenicima koji su bili voditelji radionica.

U mjesecu martu održana je radionica na temu „Razumijevanje emocija: Put do sigurne učionice“. Radionica je učesnicima pružila uvide u to kako preplavljenost informacijama i podražajima umanjuje sposobnost svjesne kontrole naših odgovora na svakodnevne situacije te da smo iz ovog razloga često u riziku da reagujemo neadekvatno – impulsivno i instinktivno. Voditeljica radionice bila je psihologinja iz Udruženja za psiho-socijalnu podršku i bolju budućnost „Progres“ koja je ohrabrila učenike kako postoje načini samoregulacije u ovim situacijama, kao i načini preventivnog djelovanja, sa ciljem osnaživanja osobe za adekvatno suočavanje sa izazovima. Sposobnost kontrole vlastitih misli i ponašanja vodi adekvatnom emocionalnom reagovanju, i stvara uslove za komunikaciju usmjerenu ka razumijevanju sebe, drugih, odnosa i okoline. - Prilog_01

Drugu radionicu pod nazivom „Izražavanje kroz crtež: Kreativan put kroz um“ vodila je profesorica Muzičke kulture zajedno sa dvjema učenicama koje su također činile projektni tim. Voditeljice radionice sa učenicima su potvrdile da kada se dijete upozna s muzikom, ona može postati njegov izvor mira, ali i motivacije. Njegovanjem dječijih talenata, muzičkih, literarnih ili likovnih, oni postaju resursi koji osiguravaju slobodu izražaja. Upotreba umjetnosti u procesu učenja aktivira stvaralačku maštu koja zatim utječe na razvoj, akademsko postignuće i samopouzdanje. Tako su, u okviru radionice „Izražavanje kroz crtež: Kreativan put kroz um“, učenici JU Gimnazija Dobrinja, uz podršku profesora, slušajući različite kompozicije, kroz likovni izražaj oslikali svoje emocije, vezane za školsko okruženje, a njihove radove kasnije smo imali priliku vidjeti i na školskoj izložbi u mjesecu junu 2024. godine. - Prilog_02

Predstojeći ciklus radionica „Emocionalne rijeke: Književna sloboda“, ujedno i posljednji, bio je osmišljen za učenice i učenike, koji su imali priliku svoja osjećanja i promišljanja o školskom okruženju prenijeti na papir u literarnom obliku. Ovu radionicu vodila sam zajedno sa kolegicom, profesoricom Bosanskog jezika i književnosti, Hrvatskog jezika i književnosti, Srpskog jezika književnosti te dvjema učenicama koje su bile voditeljice radionica. Učenici su prolazili kroz proces osvještavanja njihovih emocija o slobodi i izražavanju svojih želja i potreba. Imali su priliku zaroniti

u emotivne rijeke kreativnosti, te kroz literarne radove istražiti svoje osjećaje i doživljaje vezane za školu i školsko okruženje. Učenici i učenice iskusili su snagu pisanja, kao sredstva izražavanja i samopromišljanja, te osvijestili važnost povezivanja s vlastitim osjećajima, kao i sa svojim okruženjem. Njihovi radovi su također kasnije bili izloženi na školskoj izložbi u mjesecu junu 2024. godine. - Prilog_03

Nakon održanih triju radionica, pripremali smo se za panel diskusiju i izložbu radova koja nas je očekivala u mjesecu junu.

Panel diskusija pod nazivom „Izgradnja mostova: Partnerstvo NVO sektora i škola, za bolje mentalno zdravlje učenika i nastavnika“, održala se u mjesecu junu 2024. godine u JU Gimnazija Dobrinja, kao završna aktivnost u okviru projekta „Mentalna snaga mladosti“.

Panel diskusija okupila je stručnjakinje i stručnjake iz područja mentalnog zdravlja, obrazovanja i organizacija civilnog društva, kako bi govorili o važnosti partnerstva između NVO sektora i škola u promicanju i očuvanju mentalnog zdravlja učenika i nastavnika. Ovaj susret bila je prilika za dijeljenje najboljih praksi, iskustava i ideja, kako bismo zajedno stvorili sigurnije i podržavajuće okruženje unutar obrazovnog sistema. Sudionici panel diskusije sa prisutnim profesorima i učenicima podijelili su svoja iskustva, te kroz razgovor zajednički promišljali prakse koje doprinose kreiranju, na potrebe i interesovanja učenika usmjerenog, i zdravog obrazovnog okruženja. Istaknuli su važnost saradnje, razmjene resursa i zajedničkog rada, kako bi se izgradili mostovi između NVO sektora i škola, te unaprijedila dobrobit svih uključenih. Ova panel diskusija bila je korak prema ostvarenju zajedničkog cilja – stvaranja sigurnijeg i podržavajućeg okruženja u kojem se svaki pojedinac osjeća prihvaćeno i podržano.

Nakon završetka panel diskusije, učenici su otvorili izložbu likovnih i literarnih radova, nastalih tokom perioda realizacije projekta „Mentalna snaga mladosti“. Izložba je bila u holu JU Gimnazija Dobrinja i mogla se posjetiti narednih sedam dana nakon otvorenja. Dodijeljene su i zahvalnice svim učesnicima projekta „Mentalna snaga mladosti“, kao i projektnom timu te vanjskim saradnicima. - Prilog_04

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

U odnosu na stanje prije provođenja prakse „Mentalna snaga mladosti“, školska atmosfera znatno se popravila među učenicima i normalizirao se otvoren razgovor na temu mentalnog zdravlja. Smatram da su mnogi učenici nakon što su prošli radionice unutar projekta „Mentalna snaga mladosti“ dobili potrebne resurse za otvoreniji razgovor u bilo kojoj životnoj situaciji. Također, moći će pružati i drugima sve ono što su naučili kao mehanizme koji će im pomoći u savladavanju problema i brige o mentalnom zdravlju. Pojedini učenici su izjavili kako bi voljeli da se ovakve aktivnosti nastave i u budućnosti, što je zapravo i najbolja povratna informacija. Uradila sam evaluaciju. Osim toga, komentari učenika o projektu bili su istaknuti i na izložbi. Smatram da su evalucije bile od velikog značaja kako bih mogla još više unaprijediti svoj rad u budućnosti, ali i ovu praksu te znati koje su potrebe učenika, odnosno što im se svidjelo, a što ne.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati ovu ideju

Pored toga što sa učenicima dijelimo znanje, dijelimo i emocije i zajedno rastemo, kako u ličnom, tako i u profesionalnom smislu. Divan je osjećaj svjedočiti rastu učenika i gledati ih kako se razvijaju u snažne osobe čije je mentalno zdravlje očuvano i njegovano. Učenici koji razvijaju svoju emocionalnu inteligenciju, samopouzdanje, sposobnost i vještine suočavanja sa stresom i izazovima života, bolje će se moći nositi sa teškoćama u životu. Kreiranje sigurne i podržavajuće atmosfere je važan korak u svakoj aktivnosti usmjerenoj na mentalno zdravlje koja će pomoći učenicima da se osjećaju sigurno, prihvaćeno i poštovano. U takvim aktivnostima je važno i da učenici slobodno izražavaju svoja osjećanja i mišljenja bez straha od osude. Razvijanje emocionalne pismenosti, komunikacijskih vještina, praćenje potreba učenika put su koji nam može pokazati što je zaista potrebno našim učenicima i kako im možemo pomoći da savladaju sve što ih ometa. Saradnja sa roditeljima, stručnjacima i lokalnom zajednicom od velike važnosti je za njihov razvoj. Njega mentalnog zdravlja je proces koji traje i treba kontinuiranu pažnju i podršku. Uvijek imajte na umu kako je vaša uloga u životima učenika neizmjerno važna!

Tags

NIN 2024

Collections

Nominovane prakse

NIN 2024