

Aktualno iz programa za duševno zdravje *To sem jaz*

Program za duševno zdravje mladih *To sem jaz* je bil vzpostavljen leta 2001 na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Usmerjen je v krepitev duševnega zdravja in psihične odpornosti mladih – v razvijanje veščin ter kompetenc, ki mladostnike podpirajo med odrasčanjem in delujejo kot zaščita v kriznih situacijah. Temelji na delovnih pristopih spletnega svetovanja in preventivnega dela v šolah.

VABILO K IZVAJANJU PREVENTIVNIH DELAVNIC PO PRIROČNIKU *Zorenje skozi To sem jaz*

Učitelje iz osnovnih in srednjih šol vabimo k izvajanju preventivnih delavnic po **priročniku Zorenje skozi To sem jaz** – priročnik je dostopen na naslednji povezavi:

https://www.tosemjaz.net/assets/Prirocniki/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf



Celostni model 10 preventivnih delavnic po konceptu psihologinje Alenke Tacol sistematično naslavlja **razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc ter realnega samovrednotenja**. Opisane delavnice so namenjene preventivnemu delu z mladostniki od 13 do 17 let. Cilj celostnega modela je, da izvajalec v istem razredu v šolskem letu ali dveh izvede vseh 10 delavnic. Usmerjene so v spodbujanje aktivne vloge mladostnikov pri postavljanju ciljev, prevzemanju odgovornosti, reševanju problemov, pri sodelovanju z drugimi, soočanju s stresom in pri krepitevi drugih življenjskih veščin. Delovni model je preizkušen v praksi, strokovno preverjen in dokazano učinkovit.

Primer dobre prakse. Več o pristopu lahko preberete tukaj:

<https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/>

Vabljeni k načrtnemu izvajanju programa. Prvi korak je lahko umestitev programa v letni načrt šole.

PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*

Priročnik so letos prejele vse osnovne in srednje šole v Sloveniji ter ustanove na področju zdravstva in socialnega varstva. Priročnik mladim bralcem približa razlago **krožne povezanosti misli, doživljanja čustev in vedenja**. Razgrinja miselne pasti, v katere se pogosto ujamemo in mladostnikom ponuja orodja pomoči v situacijah, ko doživljajo tesnobo, napetost in strah ali zaskrbljenost. V priročnik so umeščene QR kode, ki bralca vodijo do koristnih spletnih vsebin in zvočnih posnetkov ter vodenih vaj za samopomoč. Publikacija je hibrid med klasično knjigo in spletnim mestom. Digitalizirana izdaja priročnika je dostopna na naslovu: <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>



Priročnik predstavlja uporabno gradivo za podporo mladim v različnih vzgojno-izobraževalnih kontekstih (delo s posameznikom, delo z razredom ali s skupino). Bralci in uporabniki priročnika so mladostniki – kot gradivo za samopomoč je namenjen starejšim od 15 let. Priročnik je nastal v sodelovanju NIJZ in strokovnjakov iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor (v okviru projekta *Ukrepi na področju obvladovanja širitve COVID-19 s poudarkom na ranljivih skupinah prebivalstva*).

PRENOVLJENA IN VSEBINSKO OBOGATENA NAJVEČJA SPLETNA SVETOVALNICA ZA MLADE www.tosemjaz.net – *vabljeni k ogledu!*

Home | Varnost | Pregledite | Publikacije | Q | Priročnik

V spletni svetovalnici smo **vedno tukaj zate**. Ozri se po izkušnjah vrstnikov in razišči vsebine. Zaupaj nam svoje vprašanje.

Imaš težavo?
Potrebuješ nasvet?



Stopi v stik
s strokovnjakom.

počakaj na odgovor strokovnjaka ter Chat s strokovnjakom. Po novem imajo mladi dostop do več kot 300 kakovostnih prispevkov o zdravju in oporah med odraščanjem – 9 vsebinskih sklopov na naslovu: <https://www.tosemjaz.net/razisci/>

Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net omogoča mladim **anonimen, brezplačen in preprost dostop do strokovnega nasveta**. Odgovore na vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja nudi spletna mreža, ki združuje 68 svetovalcev (psihologov, zdravnikov različnih specializacij, socialnih delavcev in drugih strokovnjakov). Mladim sta na voljo dve obliki posvetovanja: *Anonimno zapiši vprašanje in*

Tematski e-MESEČNIK ZA MLADOSTNIKE: prejema jo le naročniki!

V okviru programa *To sem jaz* od maja 2022 redno izhaja **e-Mesečnik z aktualnimi vsebinami za mladostnice in mladostnike**. V mesečnih novicah so osvetljene tematike o zdravju in najrazličnejše dileme odraščanja. Primer tematske številke o spoštljivih odnosih in nenasilju si lahko ogledate tukaj: <https://mailchi.mp/ca2e4ff80198/e-mesečnik-za-mlade-iz-programa-to-sem-jaz-februar-2023>
Prejemniki brezplačnega e-Mesečnika so le naročniki. Mladostniki, ki so stari več kot 16 let, se lahko prijavijo samostojno. Mlajši od 16 let pa lahko prijavo na e-Mesečnik uredijo s strinjanjem staršev. Naročijo se lahko tukaj: <https://www.tosemjaz.net/e-novice/>. Informacijo lahko delimo v šolah z mladostniki, starši, učitelji in drugimi strokovnimi delavci, ki so v stiku z mladimi.

GRADIVA ZA ŠOLE ZA PROMOCIJO SPLETNE SVETOVALNICE

Dostopna na povezavi: <https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/promocijsko-gradivo-za-sole/>

Kontakt za informacije o programu: uredništvo: tosemjaz@nijz.si

Vodja programa za duševno zdravje mladih To sem jaz: Ksenija Lekić, Območna enota Celje, NIJZ: ksenija.lekic@nijz.si