

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

(Iz pozicije nastavnika)

O autoru

HIDAJETA KAPETANOVIĆ-LUKAČ, NASTAVNIK MATEMATIKE

JU OŠ „DUŠAN KORAĆ”

Rođena sam u Bijelom Polju 1966. godine. Matematičku gimnaziju završila sam u Bijelom Polju. Studije (nastavni smjer) završavam na Prirodno-matematičkom fakultetu u Sarajevu. Prvo radno iskustvo sam stekla u Srednjoj stručnoj školi u Bijelom Polju. Od 2007. godine radim u Osnovnoj školi „Dušan Korać” u Bijelom Polju kao nastavnik matematike.

Pored rada u učionici, iskustva sam sticala i na mnogobrojnim seminarima od kojih bih izdvojila: „Inkluzivno obrazovanje”, „PISA-testiranje”, „Geogebra”, „Aktivno učenje u nastavi matematike”.

Sa svojim učenicima učestvovala sam na mnogim takmičenjima, gde smo ostvarivali zapažene rezultate. Izdvojiću osam prvih mjesta na Državnom takmičenju i Olimpijadi znanja, a pored toga i dva druga i jedno treće mjesto. Na Balkasnoj matematičkoj olimpijadi 2015. godine osvojili smo srebrnu medalju.

SADRŽAJ:

Uvodni dio	3
Sta je mentalno zdravlje.....	4
Radionica	5
Nakon identifikacije	6

Lektura: MARIJA GOLJEVIĆ, prof. crnogorskog - srpskog, bosanskog, hrvatskog jezika i književnosti

Uvod

Kroz svoj dugogodišnji rad susrela sam se sa mnogim situacijama. Lijepih trenutaka je bilo jako puno, ali je bilo i onih manje priyatnih. Neprijatna iskustva su me podstakla na razmišljanja, na istraživanja i intezivniju saradnju sa školskim psihologom. Mnoge bitne informacije sam pronašla i putem interneta čitajući stručnu literaturu. Istražujući, dolazim do saznanja koja su mi veoma važna u daljem radu kao i do ideje da napišem ovaj rad koji želim da podijelim sa vama dragi čitaoci.

Izdvojila bih dvije situacije koje su mi ostale upečatljive.

Naime, u našu školu dolazi učenik iz jedne prigradske škole o kojem nijesmo znali puno. Kao nastavnik matematike zahtijevala sam, da se radi domaći zadatak. Dječak je više puta došao u školu bez domaćeg zadatka. Kada sam zatražila da dođe roditelj kako bih obavila razgovor, počeo je histerično da ubada olovkom u svoju svesku i kroz plač je govorio nepovezano:” Ja nijesam kriv, ja to ne znam da uradim. Meni nema niko da pokaže kako se to radi...”. To je bio signal da dječak ima problem i da treba reagovati...

Drugi slučaj je slučaj dječaka koji je za vrijeme ekskurzije, ali i za vrijeme odmora uvijek bio sam izbjegavajući drugare iz svog odjeljenja. Kao razrednom starjesini i ovo je bio signal da dijete ima problem, ali ovog puta i da reagujem.

Napomenula bih da sam ovu temu odradila iz pozicije nastavnika.

RAZRADA (SREDNJI DIO):

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA

Nasa država Crna Gora je potpisnica Konvencije o pravima djeteta. Između ostalog pravo djeteta je pravo i na mentalno zdravlje. Zato je naša škola, poštujući Konvenciju o pravima djeteta, preuzela aktivnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja djeteta.

Da bismo kao nastavnici predavači (koji smo u svakodnevnom kontaktu sa djecom) znali da prepoznamo dijete koje ima problem, treba prvenstveno da znamo nešto o mentalnom zdravlju.

Šta je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje se odnosi na to kako mislimo, kako se osjećamo i kako se ponašamo kada se susretnemo sa usponima i padovima u našim svakodnevnim životima.

U zavisnosti od mentalnog zdravlja mi se lakše ili teže nosimo sa stresom i promjenama, odlukama, izborima koje pravimo. Mentalno zdravlje utiče i na naš odnos prema drugim ljudima.

Simptomi povezani sa poremećajem mentalnog zdravlja:

- izražen osjećaj nesigurnosti;
- poremećaj pažnje;
- poremećaj komunikacije;
- kontrole ljutnje;
- izražena tuga, plačljivost;
- depresija....
- ili neki drugi vid

S ciljem identifikacije djece sa problemom mentalnog zdravlja

Svakodnevno posmatramo djecu i njihovo ponašanje.

Posmatramo za vrijeme odmora,

Posmatramo tokom ekskurzija,

Posmatramo da li su usamljeni sa kim se druže,

Posmatramo njihove reakcije na ocjenu koju zavrijede

I još mnogo toga za vrijeme nastave.

Sa ciljem identifikacije djeteta sa nekim od ovih problema ili samo praćenja djece i njihovog zdravlja u našoj školi često izvodimo radionice. Takvu jednu ću vam ja danas predstaviti.

Naša psihološkinja u saradnji sa jos dva nastavnika i mojom malenkosti osmislila i realizovala radionicu na temu Mentalno zdravlje djece.

Učešće u radionici su uzeli učenici 7. razreda, a cilj je da se o temi mentalnog zdravlja javno progovori.

Radionica je realizovana tako da djeca u razgovoru sa psihološkinjom iznose svoja lična iskustva i predstave o tome šta sve narušava zdravlje - mentalno zdravlje.

RADIONICA

I faza radionice

Učenici se upoznaju sa tim kako se naša osjećanja i misli odražavaju na tjelesno zdravlje. Pružena im je prilika da kroz faktore koji utiču na mentalno zdravlje iznesu svoje viđenje svega. Faktori koje oni prepoznaju su:

Geni
Porodica
Vrtić, škola
Mediji
Stres
Zavisnost.

II faza radionice

Učenici kroz "bujicu ideja" objašnjavaju što po njihovom mišljenju utiče na mentalno zdravlje.

Kao simptome prepoznali su : nezadovoljstvo, nervozu, depresiju, strahove, svađe, opsjednutost mislima, frustracije, predrasude.

III faza radionice

U okviru grupnog rada učenici pokazuju svu svoju kreativnost crtajući „ŠKOLU IZ SNOVA" u kojoj bi se svi dobro osjećali i u kojoj njihovo mentalno zdravlje ne bi bilo narušeno.

U ovom dijelu radionice djeca su crtala školu sa suncem na krovu, školu sa sportskim terenima sa bazenima, školu bez ocjena,...

IV faza radionice

Izlaganje grupa.

Idealna škola za njih je:

škola bez strahova i nezadovoljstva u kojoj nema stresa i nema nervoze;
škola sreće i razdraganosti;
škola ljubavi i prijateljstva u kojoj su svi prihvaćeni bez obzira na razlike;
škola u kojoj je sve čisto sa svim nastavnim sredstvima;
škola bez ocjena;
škola sa više slobodnih aktivnosti (bazeni sportski tereni, biciklisticka staza);
škola u kojoj će vladati sloboda izražavanja bez straha od osude;
škola u kojoj nema vršnjačkog nasilja i u kojoj vlada sloga.

NAKON IDENTIFIKACIJE

Kada kod djeteta primijetimo problem potrebno je:

pružiti djetetu emocionalnu podršku;
smanjiti pritisak na ispunjenje zadataka;
podsticati dijete na aktivnosti u kojima ima najveće šanse za ispunjenje zadatka;
kontaktirati porodicu;
s ciljem identifikacije djetetovog problema dijete uputiti školskom psihologu.

.

Šta preduzeti kada se identifikuje poremećaj mentalnog zdravlja:

Treba napraviti kompaktnu (tjesnu) saradnju:

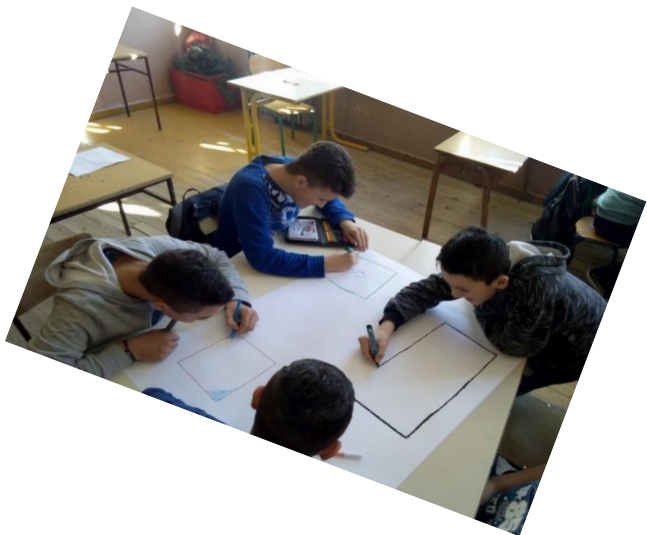
roditelj- psiholog
roditelj – pedagog
roditelj – nastavnik
psiholog – pedagog – nastavnik.

Šta je uzrok mentalnog problema kod djece?
Uzroci koju mogu biti su:

poremećeni porodični odnosi;
okruženje, škola, vršnjaci;
mediji (Instagram, Facebook, Youtube);
biološki (odnosno genetski).

Šta god da je uzrok, ne treba kriviti DIJETE koje ima problem sa mentalnim zdravljem i zbog njegovih poteškoća. Ono ne može “samo zaustaviti” problem kada mi to želimo ili kada ono to želi. Bez pravilne pomoći postoji veći rizik da se razviju i druge poteškoće. Vrlo je važno da se na vrijeme pomogne djetetu.





Hvala na čitanju I ovaj put bih vas pozdravila porukom:

DA IMAMO ZDRAVU DJECU!!!

HIDAJETA LUKAC