

## ČUVAJMO SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE!

### -PROJEKTI NAŠE ŠKOLE-

Ove školske godine osigurali smo sredstva kroz dva projekta u cilju kreiranja poticajnog okruženja za naše učenike, nastavnike, roditelje i sve posjetitelje Pomorske škole Split.

Školska knjižnica Pomorske škole u Splitu prijavila je projekt „**Čitajmo više i osjećajmo se bolje u ljepšem okruženju**“ na natječaj Humanitarne udruge „RTL pomaže djeci“ u rujnu 2023. g., a Ministarstvo znanosti i obrazovanja dodijelilo je sredstva projektu „**Naša škola, naša oaza**“ u sklopu natječaja za provedbu preventivnih projekata osnovnih i srednjih škola te učeničkih domova u 2023./2024. Osnovni cilj obaju projekata bio je zaštita mentalnog zdravlja i prevencija rizičnih ponašanja kroz različite aktivnosti koje su provođene tijekom školske godine.

I...Što smo sve radili?

#### 1. Zašto su emocije važne?

Kroz ciklus radionica tijekom cijele školske godine intenzivno se radilo na poticanju razvoja socijalno-emocionalnih vještina učenika i na razvoju medijske pismenosti.

Tijekom školske godine u svim prvim razredima provedene su radionice na sljedeće teme:

„Zašto su emocije važne“

„Strahovi kod adolescenata“

„Što s ljutnjom“

„Emocije i mediji „

„Ovisnost o internetu“

Cilj radionica bio je pružiti učenicima alate koji će im omogućiti uspješno nošenje s izazovima koje adolescencija predstavlja, ali i poticanje razvoja pozitivne slike o sebi i samopoštovanja. Jedan je od rezultata aktivnosti i izrada Rječnika emocija Pomorske škole.

#### RJEČNIK EMOCIJA POMORSKE ŠKOLE

**Topčina, topić, ludilo, baza** - kad sam sretan

**GG-** kad si ponosan jer si napravio nešto dobro

**Doro-** kad se osjećam dobro

**Laganini sam-** kad se osjećam opušteno...

**Do jaja, bomba-** kad je nešto baš, baš dobro

**Kelj-** kad mi je nešto smiješno

**Refa san se** - kad se oporavim od nečeg što mi druga osoba govori



- umro sam od smijeha

**Jugo-** kad ne ide kako treba ili smo umorni

**Aj ća-** kad si ljut i tjeraš nekog od sebe

**Blenia-** kad nisi prisutan

**Odradilo te na majmuna-** kad te netko prevari

**Ne pitaj-** kad sam tužan ili ljut

**Ok-** ni dobro ni loše

**Ma e-** kad ne vjerujem

## 2. Uređenje prostora i stvaranje kutaka za druženje i socijalizaciju

U cilju razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija, kao i privrženosti školi kao jednom od zaštitnih faktora, radilo se aktivno na provođenju kreativnih aktivnosti usmjerenih na osmišljavanje i uređivanje dodatnih prostora za socijalizaciju unutar škole, kako bismo učenicima pružili mogućnost da umjesto korištenja mobitela ili nepoželjnih ponašanja provedu vrijeme u ugodnom okruženju škole. Jedna od aktivnosti uključivala je izradu murala u dijelu škole, koji je postao jedan od kutaka za druženje. Uređenjem prostora pokazali smo učenicima da škola brine o njihovoj dobrobiti, da je djelatnicima stalo do toga da se učenici u školi osjećaju dobro i da su vrijedni ulaganja što će podići njihovo samopouzdanje.



dio svog dana. Učenici su sudjelovali u izradi kutaka za druženje na različite načine, od konkretne izrade namještaja

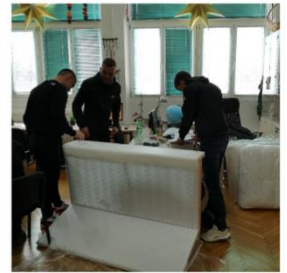
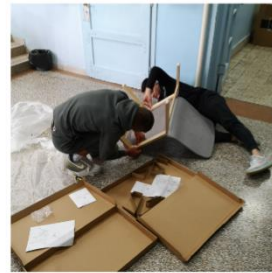
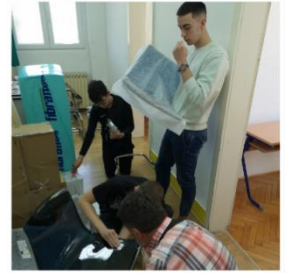
Kako su ljudi ponajprije vizualna bića, poticajni prostor pozitivno djeluje ne samo na učenike, nego i na sve djelatnike škole, kao i na posjetitelje, ponajprije roditelje kojima je važno u kakvom prostoru njihova djeca borave velik





tijekom praktične nastave do sastavljanja namještaja koji je došao u dijelovima. Već prilikom sastavljanja namještaja ostvario se dio naših očekivanja – učenici su ostajali poslije nastave kako bi pomagali, i to učenici svih uzrasta. Uskočili su i nastavnici. Pritom smo se svi dobro zabavili i osjećali se korisno. Team building!

Osim novog namještaja, te kutke krasi plakati o mentalnom zdravlju koje smo izradili na kreativnim radionicama te ih postavili na novi pano, a napravili smo i „kotač dobrobiti“ koji potiče učenike na promišljanje o vlastitim emocijama.



### 3. Obogaćivanjem fonda knjižnice nabavom **knjiga, stripova, stručne literature i društvenih igara** učenici imaju više izbora za čitanje i druženje.

Svojim smo učenicima željeli prostor njihove knjižnice učiniti što ljepšim i ugodnijim, a knjižni fond što bogatijim, kako bi svatko od njih pronašao nešto što će ga privući u čaroban svijet čitanja jer biblioterapija je jeftin, a učinkovit način rješavanja problema sa stresom. Smatrali smo da bi im na raspolaganju trebale biti i društvene igre.



Prednosti čitanja brojne su i znanstveno dokazane, a druženje s vršnjacima (bez

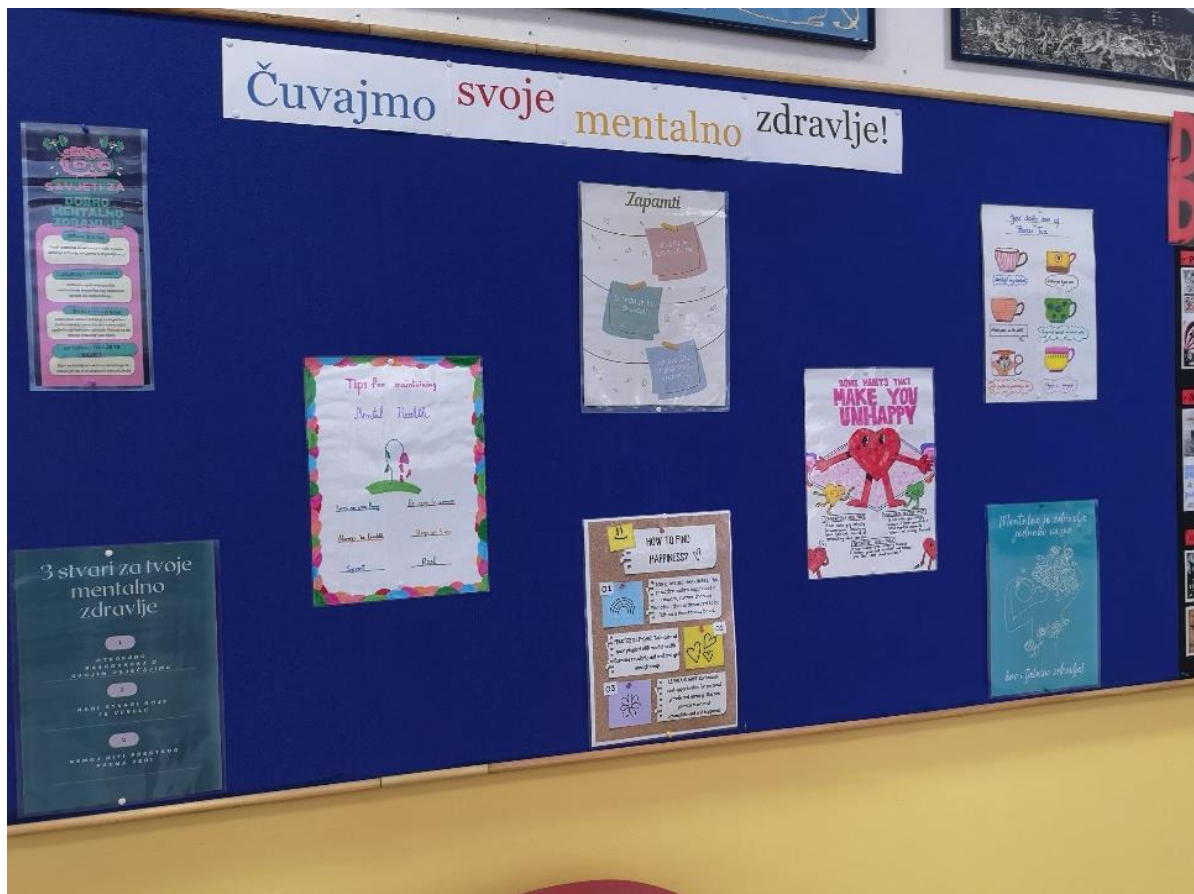
mobitela) nužno je i pozitivno utječe na cjelokupni razvoj mladih, pridonosi razvoju tolerancije i smanjenju vršnjačkog nasilja. Igrajući društvene igre učenici razvijaju toleranciju i druge socijalne vještine, a pritom se zabavljaju.



Za kraj možemo reći da su ovogodišnji školski projekti omogućili stvaranje nekoliko prostora unutar škole koje učenici svakodnevno aktivno koriste, to su mjesta gdje mogu pisati zadaće ili se jednostavno ugodno družiti.

Hvala Ministarstvu znanosti i obrazovanja, Humanitarnoj udruzi „RTL pomaže djeci“, te svim našim učenicima i kolegama jer su ova financijska sredstva u kombinaciji sa trudom i motivacijom svih uključenih pružila priliku za stvaranje neprocjenjivih uspomena i dobrog raspoloženja – a to je tek početak!





Jasna Horvat Delić, prof., mag. inf. i Maja Bokan Pelicarić, prof. psih.