

Učitelji i nastavnici, jeste li znali?

ŽIVJETI
ZDRAVO

50 %

MENTALNIH
POREMEĆAJA
POČINJE PRIJE
14. GODINE ŽIVOTA



PoMoZi
Da PROMICANJE MENTALNOGA
ZDRAVLJA DJECE

U RAZREDNOME
ODJELU OD

25

UČENIKA,

5

IH SE SUOČAVA
S PROBLEMIMA
MENTALNOGA
ZDRAVLJA.

OD NJIH 5 SAMO

1

DOBIVA
STRUČNU
POMOĆ.

ŠTO KAD PRIMIJETITE DA SE DIJETE ILI
MLADA OSOBA SUOČAVA S PROBLEMIMA
MENTALNOGA ZDRAVLJA?



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVEŠTIJSKI FONDOVI



Ministarstvo
zdravlja

HZJZ
Hrvatski zavod
za javno zdravlje

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravlje.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravlje / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŠTO KAD

PRIMIJETITE DA
JE DIJETE ILI
MLADA OSOBA...

- › tužna, plačljiva, potištena i nemotivirana za obavljanje svakodnevnih aktivnosti?
- › preplavljena jakom tremom, strahom, panikom ili ima učestale bolove u trbuhu?
- › sklona samoubojstvu?
- › sklona samoozljeđivanju?
- › sklona pijenju alkohola i/ili opijanju?

KAKO?

NAUČITE
3P KORAKE!

3P koraci okvirni su vodič za razgovor s djetetom kojemu je potrebna pomoć i podrška u području mentalnoga zdravlja.



Pristupi

Pronađite prikladan **trenutak i mjesto**. **Provjerite i izrazite** što ste uočili. **Budite spremni čuti problem**, a ne nuditi rješenja.



Podrži

Uvažite jedinstvenost učenika. **Pitajte** što se događa. **Pozorno** slušajte i pokažite zainteresiranost. **Ponovite i sažmite** što ste čuli ili vidjeli. **Pružite emocionalnu podršku**.



Potakni

Upoznajte učenika s mogućim oblicima pomoći i samopomoći. **Potaknite** učenika na prihvaćanje pomoći. **Povežite** učenika s osobama koje mogu pomoći.



PoMoZi Da

DIJETE ILI
MLADA
OSOBA...

zna da nije
sama i izrazi
što osjeća

dobije i
prihvati pomoć
i podršku

osjeti
sigurnost i
nadu



PoMoZi Da edukativni je program namijenjen učiteljima i nastavnicima te svim drugim odgojno-obrazovnim djelatnicima.

ZAŠTO?

Odgojno-obrazovni djelatnici:

- › provode veliki dio vremena s djecom i mladima
- › često su prvi koji će primijetiti znakove problema u području mentalnoga zdravlja
- › kad ih primijete, žele pomoći, no često ne znaju što učiniti ili osjećaju nesigurnost.

Program **PoMoZi Da** pruža:

- ✓ osnovna znanja o mentalnome zdravlju djece i mladih
- ✓ osnovna znanja i vještine za prepoznavanje problema mentalnoga zdravlja
- ✓ osnovna znanja i informacije koje potiču na traženje stručne pomoći
- ✓ osnovna znanja i vještine pružanja prve pomoći i podrške
- ✓ **učenje psihološke prve pomoći s pomoću 3P koraka.**



PRATITE NAS

- Raspitajte se o edukaciji u vašem županijskom zavodu za javno zdravstvo, na mrežnim stranicama projekta *Živjeti zdravo* (<https://zivjetizdravo.eu/category/mentalno-zdravlje/>) i Facebook stranici *Živjeti zdravo* te Instagramu i You tube kanalu *Živjeti zdravo*
- Prijavite se na edukacije *PoMoZi Da*
- Postanite 3P mentor u vašoj školi...
- Koristite se materijalima oblikovanima kako bi vam bilo lakše pomoći djeci i mladima i biti im podrška.

Podrška odraslih ključni je zaštitni čimbenik u dječjem suočavanju sa smetnjama i problemima mentalnoga zdravlja ili krizama odrastanja.



Agencija za odgoj i obrazovanje
Education and Teacher Training Agency

PoMoZi Da program se provodi u suradnji s Agencijom za odgoj i obrazovanje.

