

Krepitev samopodobe

pot k duševnemu zdravju otrok in mladostnikov

Ljubljana, 14. 9. 2022

Alenka Tacol, univ. dipl. psihologinja

POKAZATELJI

duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševnih motenj.

- uspešnost spoprijemanja z razvojnimi nalogami, življenjskimi spremembami in obremenitvami,
- vzpostavljanje dobrih odnosov s starši, z drugimi odraslimi, z vrstniki,
- uspešnost v šoli in pri drugih dejavnostih,
- zadovoljstvo s seboj in s svojim življenjem.

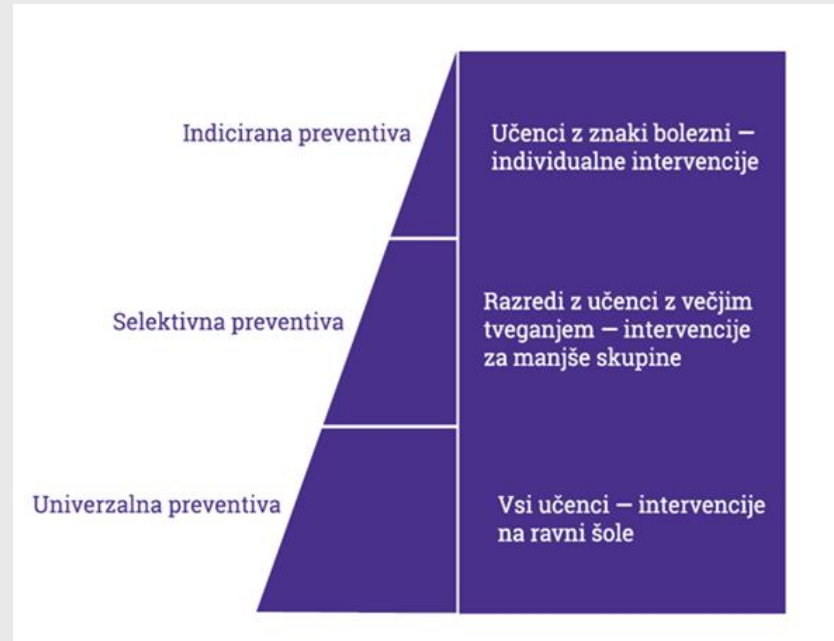
Pet največjih nasprotij mladostništva

VEDENJE MLADOSTNIKOV – POTREBE MLADOSTNIKOV

- upor proti kontroli odraslih - *potreba usmerjanju*
- želja po bližini - *strah pred intimnostjo*
- preizkušanje meja - *meje so znak skrbi*
- razmišljanje o prihodnosti - *usmerjenost v sedanost*
- spolna zrelost - *čustvena, miselna in socialna nezrelost*

POMEN KREPITVE duševnega zdravja otrok in mladostnikov

- temelji zdrave duševnosti
- pozitivno duševno zdravje
- različni strokovno utemeljeni pristopi in posebej izdelani programi



Program za duševno zdravje mladih

Nacionalni inštitut za javno zdravje
ob podpori Ministrstva za zdravje

Šolska
preventivna
praksa

Spletno
svetovanje in
informiranje

**Program To sem jaz –
vključen v nacionalni
program za duševno
zdravje kot primer dobre
prakse.*

[Razišči](#)[Vprašaj](#)[Pogovori se](#)[Poišči pomoč](#)[Prijava](#)

Domov — Razišči — Samopodoba, čustva in psihične stiske

Samopodoba, čustva in psihične stiske

V obdobju odraščanja so misli in čustva večkrat razburkana in na robu vrelišča, reakcije pa lahko (pre)nagle. A ta nevihta običajno hitro mine. Včasih pa te stiska zgrabi močneje in traja, zaradi česar slabo spiš, si brez volje, najedata te tesnoba in žalost, sprašuješ se, kaj se dogaja s tabo,... Kljub temu, da je včasih zelo hudo, se stiske sčasoma poležejo in razrešijo. Prav tako sta ti vedno na voljo podpora in pomoč, kadar stiske sam ne zmoreš ali ne veš kako obvladati.

Pojdi na vprašanja vrstnikov

[Vse teme](#)[Komunikacija](#)[Stres in anksioznost](#)[Čustva](#)[Za krmilom svoje jeze](#)[Samopodoba/Verjamem vase](#)[Motnje hranjenja](#)[Samopoškodbe](#)[Žalost in depresija](#)[Samomor](#)[Zvočna gradiva za samopomoč](#)

Članki

1. korak do boljše samopodobe - Spoštujem se in se sprejemam

2. korak do boljše samopodobe - Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih

3. korak do boljše samopodobe - Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam



10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

- 10 korakov ne predstavlja korakov v smislu napredovanja od manj pomembnega do najpomembnejšega;
- 10 korakov je avtoričin izbor 10 področij posameznikovega doživljanja in vedenja;
- na vsakem od teh 10 področij se mladostniki učijo različnih socialnih spretnosti, življenjskih veščin in pridobivajo osebnostno čvrstost.

Priročnik

- Uporaben za vse učitelje, ne glede na strokovni profil
- Preventivno delo z razredom (v pomoč razrednikom)
- Delavnice za mladostnike od 13. do 17. leta
- Komplet 10 delavnic (cilj je celoten niz delavnic)
- Razredne ure ali prilagojene tematske učne ure
- Jasna navodila in delovni listi
- Strokovno utemeljene ideje za podporo mladim pri razvoju pozitivne in realne samopodobe
- Dodana vrednost k rednemu delu

- **RECENZIJA**

- prof. dr. Martina Tomori

- doc. dr. Metka Kuhar

Alenka Tacol

Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Delavnice za mladostnike

**PRIROČNIK ZA UČITELJE
ZA PREVENTIVNO DELO
Z RAZREDOM**

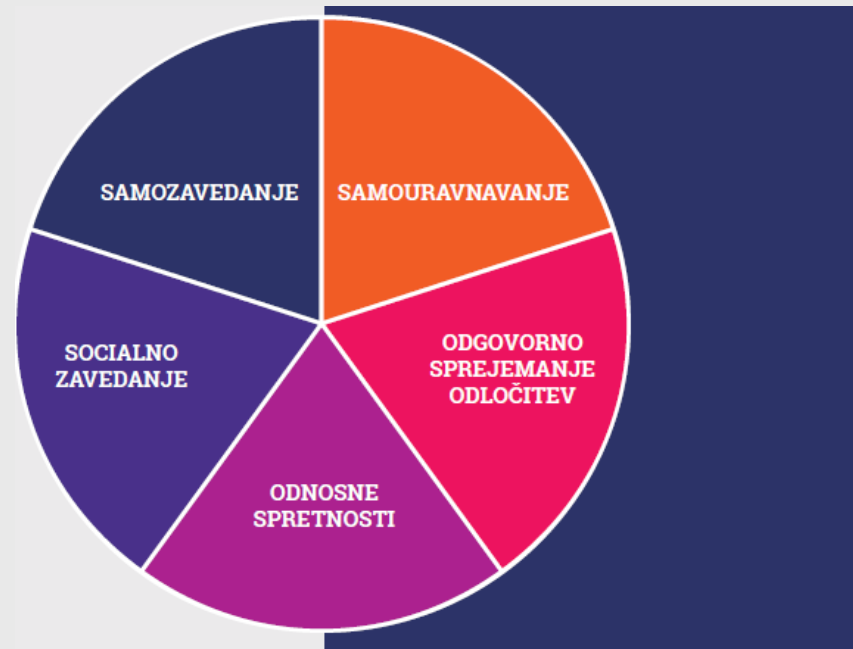
**10 KORAKOV DO
BOLJŠE SAMOPODOBE**



Kazalo

1.	Predgovor	6
2.	Delavnicam na pot – gradimo na dokazih	8
3.	Strokovno mnenje Zavoda RS za šolstvo	10
4.	TEORETIČNA IZHODIŠČA ZA PREVENTIVNO DELO Z RAZREDOM	12
4.1.	Duševno zdravje	12
4.2.	Socialne in čustvene kompetence	18
4.3.	Samopodoba	25
4.4.	Samopodoba ter socialne in čustvene kompetence	28
4.5.	Vloga učitelja pri razvoju socialne in čustvene kompetentnosti ter samopodobe učencev	29
5.	IMPLEMENTACIJA PROGRAMA V ŠOLI	36
6.	NAVODILA ZA IZVAJANJE DELAVNIC	41
6.1.	Priprava na delavnice	41
6.2.	Načela za izvedbo delavnic	42
6.3.	Metode za izvajanje delavnic	43
6.4.	Zaključek delavnic	44
6.5.	Dogovori za delo v delavnicah	44
7.	DELAVNICE	46
	PRVA DELAVNICA Spoštujem se in se sprejemam	48
	DRUGA DELAVNICA Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel	56
	TRETJA DELAVNICA Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje	64
	ČETRTA DELAVNICA Rešujem probleme	74
	PETA DELAVNICA Soočam se s stresom	82
	ŠESTA DELAVNICA Razmišljam pozitivno	92
	SEDMA DELAVNICA Prevzemam odgovornost za svoje vedenje	102
	OSMA DELAVNICA Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek	110
	DEVETA DELAVNICA Postavim se zase	116
	DESETA DELAVNICA Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva	132
8.	SPLETNA SVETOVALNICA TO SEM JAZ KOT PODPORA ŠOLSKI PREVENTIVI	146
9.	REZULTATI RAZISKAVE O UČINKOVITOSTI PREVENTIVNIH DELAVNIC	150
10.	IZBOR DODATNE LITERATURE ZA PREVENTIVNO DELO	160
11.	Recenziji	162
12.	Viri in literatura	168

Socialne in čustvene kompetence



Razvijanje socialnih in čustvenih kompetenc
v kontekstu varovanja duševnega zdravja -

zaščitni dejavnik razvoja zdrave osebnosti



„Nekateri ljudje pridejo na vodilne položaje zaradi prodornega intelekta in poslovnih izkušenj – a jih izgubijo zaradi pomanjkanja čustvene inteligence.“

Daniel Goleman

Samopodoba in njen pomen

- Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje, ter vpliva na odnose z drugimi.
- Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje.
- Je eno temeljnih področij osebnosti. Je celota predstav, stališč, mnenj, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe.
- Nathaniel BRANDEN jo opredeljuje kot vsoto njenih najpomembnejših prvin:
 - samoučinkovitosti
 - samospoštovanja

Pozitivna, realna samopodoba

Problem **zamenjave** pozitivne samopodobe z nerealno samopodobo narcisoidnih, egoističnih, razvajenih otrok in mladostnikov.

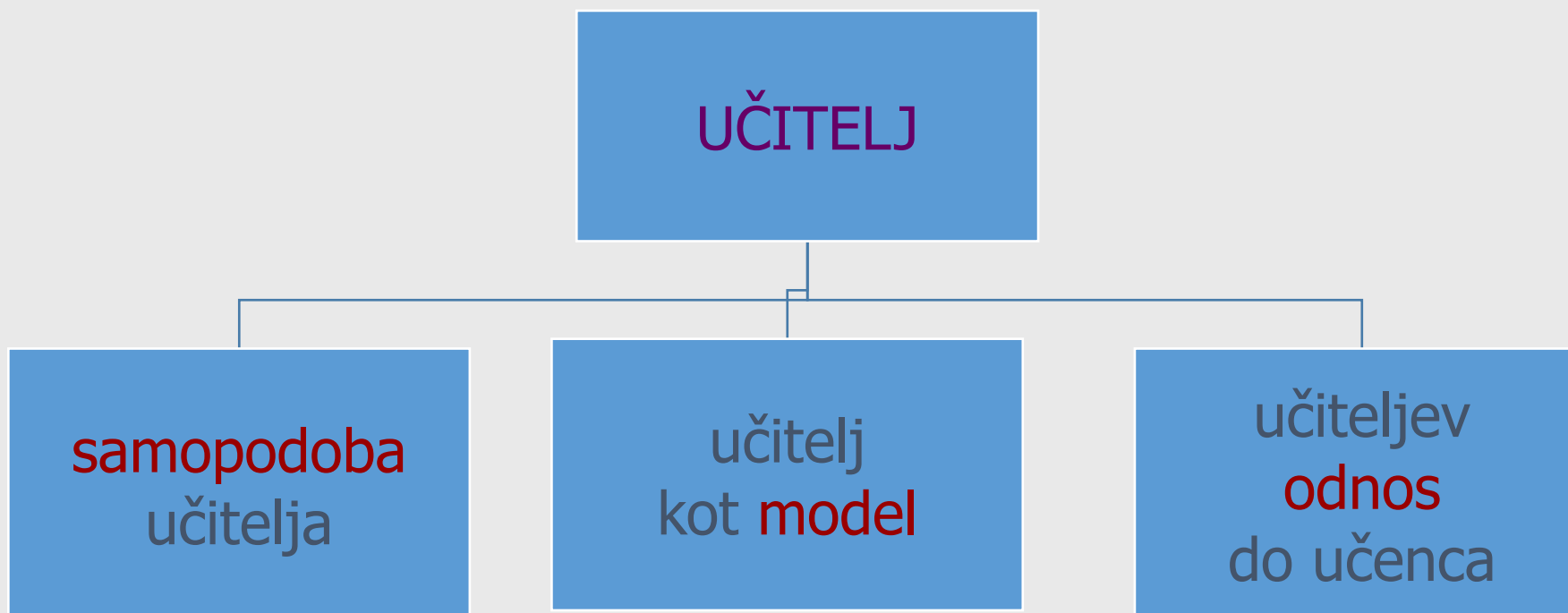
Razvajen otrok/mladostnik

- Težko prenese vsak običajen napor, bolečino, preizkušnjo, težko se prilagaja...
- Ni sposoben vživljanja v druge;
- Nепrestano nekaj zahteva, želi nove, drugačne stvari, hoče več... a ga nič ne zadovolji, ne razveseli dovolj...
- Ni srečen, je ranljiv neodporen, dovzeten za škodljive vplive (droge, alkohol...)

Mladostnik s pozitivno podobo o sebi

- se spoštuje, si zaupa in se ceni,
- postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel,
- sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje,
- pri odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih,
- ne umika se pred težavami, poskuša jih reševati,
- prevzema odgovornost za svoje vedenje,
- prepoznavna, sprejema in izraža svoja čustva,
- je večinoma dobro razpoložen...

Vloga učitelja pri razvoju socialne in čustvene kompetentnosti ter samopodobe učencev



Predstavitev celostnega modela 10 preventivnih delavnic

**Socialne in čustvene kompetence so gradniki
zdrave in stabilne samopodobe.**

10 delavnic - 10 korakov

po konceptu psihologinje Alenke Tacol

1. Spoštujem se in se sprejemam
2. Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel
3. Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje
4. Rešujem probleme
5. Soočam se s stresom
6. Razmišljam pozitivno
7. Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
8. Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek
9. Postavim se zase
10. Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



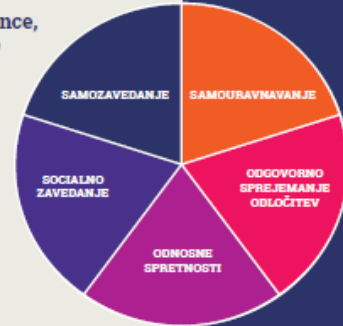
#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

Struktura vsake delavnice

- **Teoretična razlaga** (konkretna pomoč učiteljem različnih strok)
- **Tabela s pregledom kompetenc**, ki jih delavnica naslavlja
- **Cilj delavnice** (točna opredelitev, kaj v delavnici razvijamo)
- **Pripomočki, metode**
- **Napotki** (podrobna navodila za učitelja za izvedbo vsake vaje – ponekod dodani *namigi za učitelja*, navedena izhodišča za pogovor z učenci, posebnosti uporabe delovnih listov)
- **Zaključek delavnice** (priporočila o ustreznem zaključevanju – od povzemanja temeljnih spoznanj do pridobivanja povratnih informacij od učencev)

CELOSTNI MODEL PREVENTIVNIH DELAVNIC

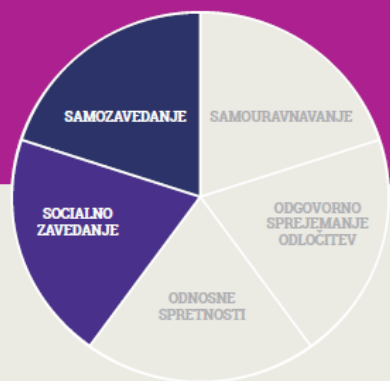
Socialne in čustvene kompetence,
ki jih z delavnicami razvijamo



MLADOSTNIK S SOCIALNIMI
IN ČUSTVENIMI VEŠČINAMI

PRVA DELAVNICA

Spoštujem se in se sprejemam



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

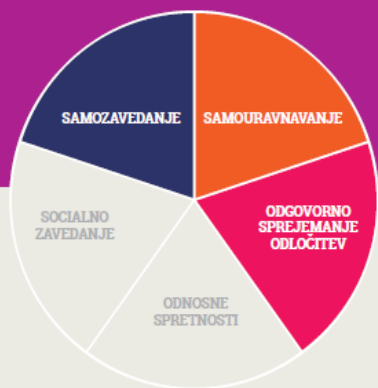
2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• ustrezna samozaznava• prepoznavanje lastnih močnih področij• samozaupanje		(dodatno) <ul style="list-style-type: none">• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti• spoštovanje drugih		

Z delavnico pri učencih spodbujamo prepoznavanje, zavedanje in utrjevanje pozitivnih stališč o sebi ter prepoznavanje in vrednotenje pozitivnih lastnosti in vedenja drugih.

DRUGA DELAVNICA

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(dodatno) samoučinkovitost	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• samomotivacija,• samodisciplina• postavljanje ciljev			(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• reševanje problemov• vrednotenje in presojanje• reflektiranje

Z delavnico želimo pri učencih razvijati občutek samoučinkovitosti, zadovoljstva s seboj ter doživljanja, da je življenje vredno in smiselno.

Priloga k delavnici **Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel**

Pomisli na svoje cilje (lahko so kratkoročni ali dolgoročni). Na primer: Kaj želim doseči (na šolskem področju, v športu, glasbi, prijateljstvu ...?)

Zapiši svoj cilj: _____

V okenca napiši:

- A) svoje prednosti oziroma lastnosti, ki bi ti lahko pomagale, da boš dosegel svoj cilj,
- B) ovire, ki jih predvidevaš na poti do cilja,
- C) kaj boš moral narediti, da bi dosegel cilj,
- D) kaj bo prvi korak oziroma kaj boš najprej naredil, da se boš približal svojemu cilju.

PREDNOSTI	OVIRE
DEJANJA	PRVI KORAK

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel

- Prepoznavam, kaj si v življenju želim in si postavljam cilje.
- Organiziram svoj čas.
- Z zaupanjem začnem svoje delo.
- Vztrajam pri delu.
- Ne odlašam.
- Razvijam svoje sposobnosti in interese.
- Spoznavam, da se iz napak lahko nekaj naučim.

TRETJA DELAVNICA

Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
		(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• zavzemanje perspektive drugega• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti• spoštovanje drugih	(dodatno – ob alternativni izvedbi) <ul style="list-style-type: none">• komunikacijske kompetence• timsko delo	

Z delavnico želimo utrjevati občutek pripadnosti skupini, spodbujati odprtost in sprejemanje drugih, razvijati sposobnost vživljanja v druge, pridobivati spretnosti dogovarjanja in sprejemanja kompromisov, utrjevati občutek lastne vrednosti in zavedanje svojih zmožnosti.

ČETRТА DELAVNICA

Rešujem probleme



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(dodatno) samoučinkovitost	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• samodisciplina• samomotivacija			(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• prepoznavanje problemov• analiziranje situacij• reševanje problemov• vrednotenje in presojanje• reflektiranje.

Z delavnico spodbujamo pri učencih aktiven odnos do življenja, spoprijemanje z izzivi in problemi. Prispevamo k ozaveščanju, da dejavno odzivanje na življenjske izzive krepi osebnostno čvrstost.

Ne izogibam se problemom – poskušam jih reševati

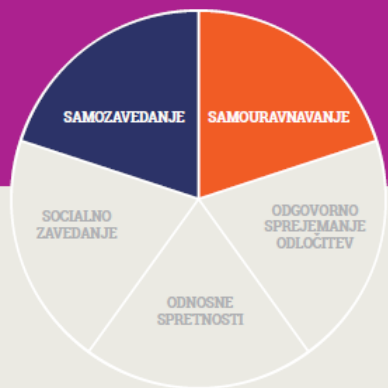
Usmerjanje misli in vedenja **v problem** in ne le **v razbremenitev čustvene napetosti**.

- problem spremeniti v izziv. Videti ga kot priložnost za svoj razvoj in ne kot grožnjo;
- z zaupanjem se aktivno spopasti s problemom;
- z reševanjem problemov se krepi zavedanje, da obvladujemo svoje življenje.

7 stopenjski model reševanja problemov.

PETA DELAVNICA

Soočam se s stresom



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje• ustrezna samozaznava	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj• spoprijemanje s stresom			

Z delavnico pomagamo mladostnikom prepoznati in razumeti, kaj se dogaja v telesu, ko smo v stresu, in kaj takrat, ko se sproščamo.

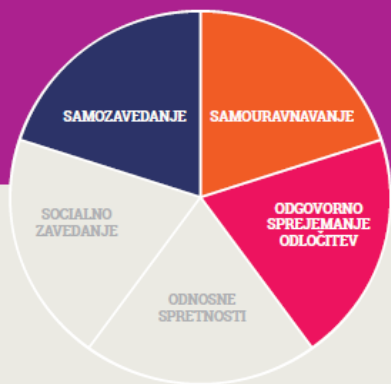
Učim se spopadati s stresom



- učenje učinkovitih načinov obvladovanja stresa;
- učenje različnih tehnik sproščanja.

ŠESTA DELAVNICA

Razmišljam pozitivno



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj• spoprijemanje s stresom			(dodatno – ob alternativni izvedbi) <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• vrednotenje in presojanje• reflektiranje

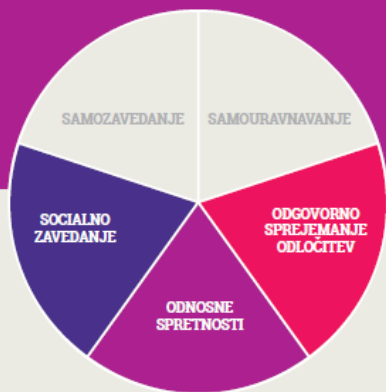
Z delavnico spodbujamo pozitiven, realen, funkcionalen pogled mladostnikov na določene življenjske situacije, na življenje, nase.

Razmišljam pozitivno

	MISLI	ČUSTVA	VEDENJE
POZITIVNO <i>/REALNO/</i>			
NEGATIVNO			

SEDMA DELAVNICA

Prevzemam odgovornost za svoje vedenje



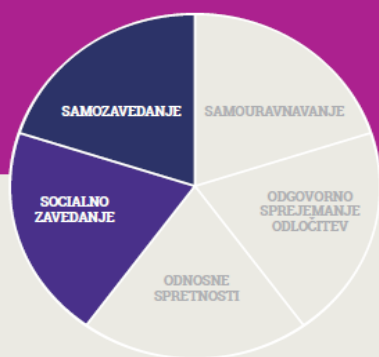
#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
		(dodatno) <ul style="list-style-type: none">• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti• spoštovanje drugih	(dodatno) <ul style="list-style-type: none">• komunikacijske kompetence• socialna vključenost• timsko delo	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• vrednotenje in presojanje• reflektiranje• osebna, moralna, etična odgovornost

Z delavnico želimo pri učencih utrjevati zavedanje, da je od njih samih odvisno, katero obliko vedenja v nekem trenutku izberejo, ter da so s tem odgovorni tudi za posledice svojih dejanj.

Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none"> • ustrezna samozaznava • prepoznavanje lastnih močnih področij • samozaupanje 		(dodatno) <ul style="list-style-type: none"> • sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti • spoštovanje drugih 		

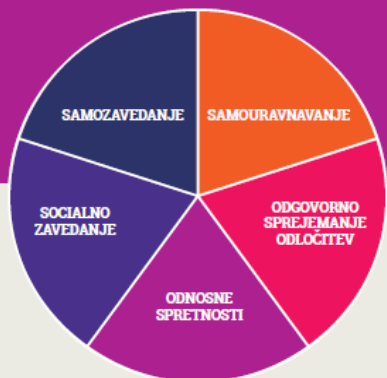
Z delavnico želimo pri učencih utrjevati pozitivna prepričanja o sebi ter prispevati h krepitvi njihovega samospoštovanja.

Krepiti pri mladih zavedanje, da smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.

Spoštovanje človeškega življenja.

DEVETA DELAVNICA

Postavim se zase



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

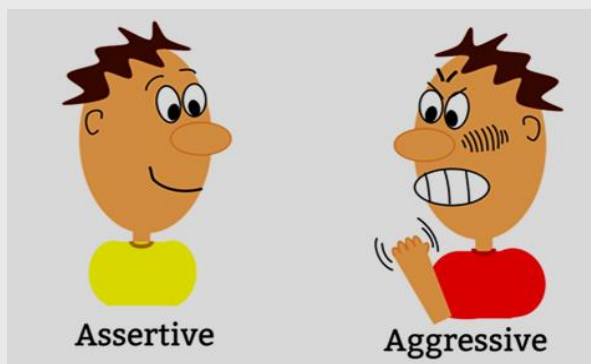
SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• samozaupanje	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• zavzemanje perspektive drugega• empatija• spoštovanje drugih	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• komunikacijske kompetence• socialna vključenost• vzpostavljanje odnosov• timsko delo	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• vrednotenje in presojanje• reflektiranje

V delavnici učence učimo asertivnega vedenja ter s tem vplivamo na njihovo samospoštovanje, samoučinkovitost in na boljše odnose z drugimi ljudmi.

Postavim se zase

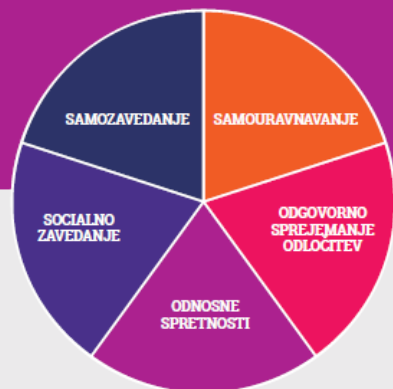
- Imam pravico reči NE.
- Imam pravico povedati svoje mnenje in se postaviti zase.

Razlikovati je potrebno med agresivnim in asertivnim vedenjem.



DESETA DELAVNICA

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva



#to
sem
jaz
prijatelj
med odrasčanjem

2. Socialne in čustvene kompetence, ki jih delavnica naslavlja

SAMO-ZAVEDANJE	SAMO-URAVNAVANJE	SOCIALNO ZAVEDANJE	ODNOSNE SPRETNOSTI	ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV
(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• prepoznavanje in poimenovanje čustev in razumevanje njihovega vpliva na vedenje• ustrezna samozaznava	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• nadzor impulzov in uravnavanje čustev, misli, vedenj	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• zavzemanje perspektive drugega• empatija• sprejemanje in pozitivno vrednotenje raznolikosti• spoštovanje drugih	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• komunikacijske kompetence• timsko delo	(glavni poudarek) <ul style="list-style-type: none">• analiziranje situacij• vrednotenje in presojanje• reflektiranje

Cilj delavnice je približati učencem spoznanja o lastnih čustvih, čustvenem izražanju in prepoznavanju čustev drugih, povezavah med mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem ter uravnavanju čustev.

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

- pomen prepoznavanja in sprejemanja svojih čustev in čustev drugih (tudi strahu, žalosti jeze...).
- pravica do doživljanja vseh čustev, učenje izražanja čustev na primeren način.
 - *Več kot 80% uspešnosti v odrasli dobi izhaja iz čustvene inteligence. (Goleman)*
 - *Poskrbite za svoja čustva in jih ne podcenjujte. (Henri)*

♥ Mladostniki, mladostnice ...

- *Najbolj se me je dotaknilo, da sošolci dobro mislijo o meni.*
- *Danes sem izvedela, kaj zares hočem.*
- *Dojel sem, da je kar dobro načrtovati, ker do zdaj tega nisem počel.*
- *Izvedela sem, kako se lahko spopadeš s stresom in da nisem edina, ki je veliko pod stresom.*
- *Povedala sem, kar sem hotela.*
- *Nisem vedel, kako se postaviti zase. To sem se danes naučil.*
- *Naučila sem se, da se problemi ne rešijo sami.*
- *Ugotovila sem, kaj bi lahko storila, ko me je bilo strah.*
- *Med seboj smo bili iskreni.*
- *Težko je izraziti neka čustva.*

Praktične novosti iz programa za duševno zdravje

To sem jaz

#tosemjaz

Spletno svetovanje in komuniciranje z mladimi na spletu

PRENOVLJENA IN VSEBINSKO OBOGATENA
NAJVEČJA SPLETNA SVETOVALNICA ZA MLADE

www.tosemjaz.net

Anonimno

Zagotavljamo ti anonimnost, zato lahko brez skrbi zastaviš vprašanje. Tvojih osebnih podatkov ne objavljamo javno.

Brezplačno

Nič ne stane! Na tvoja vprašanja bodo strokovnjaki odgovorili brezplačno.

Strokovno

V spletni svetovalnici je na voljo ekipa **strokovnjakov**, ki jim lahko zaupaš. Med njimi so zdravniki, psihologi in drugi strokovni sodelavci.

Celje, 2001



Teh zapisov starši ne najdejo pri generalnem čiščenju otrokove sobe.

e-Svetovalnica za mlade #tosemjaz

anonimen,
preprost dostop
do strokovnega
nasveta

6 nagrad (Prizma,
Izidor, Netko...)

Razišči Vprašaj Pogovori se Poišči pomoč Prijava

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

Imaš težavo? Potrebuješ nasvet?

Tukaj napiši, kaj te zanima ...

Si v stiski?

Poišči pomoč

#tosemjaz

Stopi v stik
s strokovnjakom.

Vprašaj Pogovori se

#tosemjaz

Spletno okolje mladi doživljajo kot varen prostor za pogovor o osebnih stiskah.

Mladim sta na voljo dve obliki posvetovanja:

- *anonimen zapis vprašanja in čakanje na odgovor strokovnjaka,*
- *chat s strokovnjakom.*

Dostop do več kot 200 kakovostnih prispevkov o zdravju in oporah med odraščanjem – 9 vsebinskih sklopov na naslovu:

<https://www.tosemjaz.net/razisci/>

#to
sem
jaz

Ker je o nekaterih
stvareh lažje pisati
kot govoriti.



Dostop do 220 prispevkov v
9 vsebinskih sklopih



Aktualne vsebine

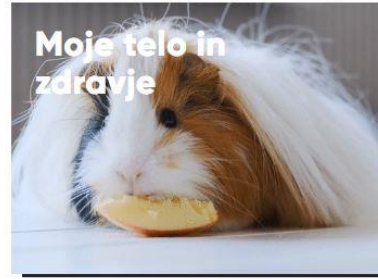
Zaljubljenost in
ljubezen



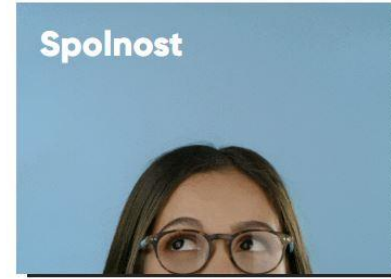
Samopodoba,
čustva in
psihične stiske



Moje telo in
zdravje



Spolnost



Družina,
prijatelji in
vrstniki



Šola, učenje
in prosti čas



Droge in
zasvojenost

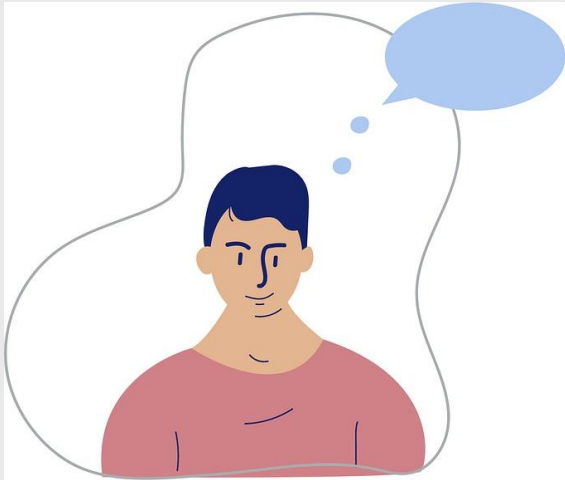


Jaz na
spletu



Razmišljam, imam
stališča





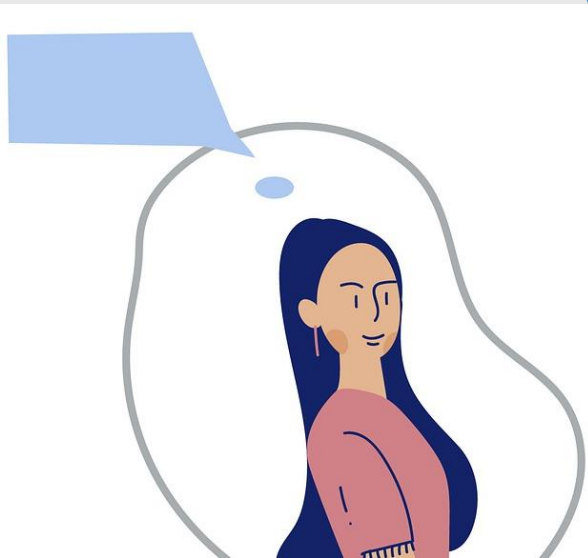
Uredništvo



UPRAVLJANJE

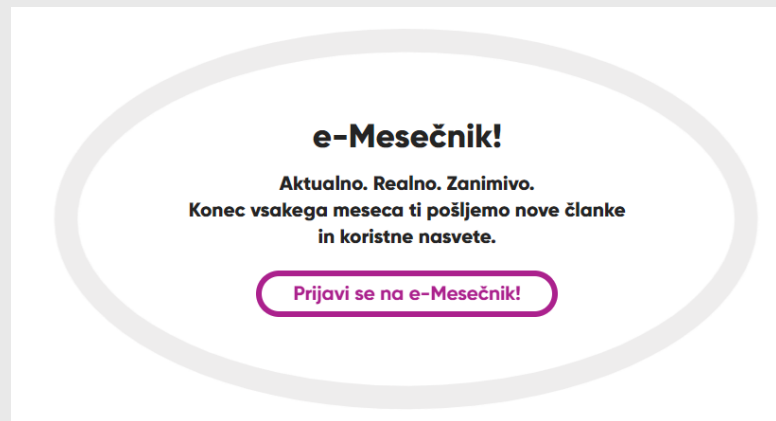
KOMUNIKACIJ IN VSEBIN TER RAZISKOVANJE

- Sprejem, pregled in objava vprašanj.
- Kodiranje vprašanj/objav.
- Izbor ustreznega svetovalca in posredovanja vprašanja.
- Sprejem odgovora svetovalca, pregled in objava odgovora.
- Tekoče objavljane drugih odzivov vrstnikov na vprašanje.
- Skrb za celotno komunikacijo na spletišču *To sem jaz*.
- Reševanje kriznih situacij.



Novo:

e-Mesečnik za mlade



Redno izhaja od maja 2022

Tematike o zdravju in dilemah odraščanja

Prejemniki brezplačnega e-Mesečnika so naročniki /meja za samostojno prijavo – 16 let/
<https://www.tosemjaz.net/e-novice>

#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Šola je tu, jaz pa se šele zbujam vanjo



Tvoj vsakdanjik v septembru postaja šolsko obarvan in že prinaša učne obveznosti. Ni preprosto preklopiti iz udobnega počitniškega dremeža na zahteven šolski urnik. Nekaj časa bo trajalo, da se reorganiziraš, vzpostaviš učno kondicijo in se prilagodiš na šolski ritem. Morda bo obdobje privajanja na trenutke podobno čudnemu plesu – ko glasba in plesni koraki niti približno ne bodo v harmoniji. Ampak človek se hitro privadi in kmalu postane lažje, tako kažejo izkušnje na tisoče učencev in dijakov vsako leto znova. Verjemi, tudi letos bo nekako steklo!

Šola bo zahtevala tvojo pozornost in učinkovitost, a življenje je zelo bogato tudi zunaj nje – glasba, knjige, filmi, ples, šport, narava in gozd, družina, hišni ljubljenci, tvoji vrstniki in prijatelji ... pa seveda počitek. Ostani v stiku s svojimi talenti in sposobnostmi. Če pa si glede tega še nisi povsem na jasnem, naredi korake v smeri odkrivanja, kaj ti daje zanos, občutek veselja in



Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Veščine za vsakdan in viri opore v stiski

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

Priročnik za mladostnice in mladostnike

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Priročnik je nastal v sodelovanju NIJZ in strokovnjakov iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor

Digitalizirana izdaja:

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!page1>

**#to
sem
jaz**
prijatelj
med odraščanjem

Priročnik dopolnjuje 5 spletnih rubrik:

- Rubrika *Anksioznost* (tudi delovni listi in zvočno gradivo)
- Rubrika *Za krmilom svoje jeze* (tudi delovni listi in zvočno gradivo)
- Rubrika *Žalost in depresija* (tudi delovni listi in zvočno gradivo)
- Rubrika o *samopodobi Verjamem vase* (tudi vaje in delovni listi)
- Rubrika *Učenje* (tudi delovni listi in zvočno gradivo):

Šolska preventivna praksa



Razvijanje socialnih in čustvenih veščin, krepitev samopodobe pomeni povečevanje organizirane skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Javno dostopna in brezplačna literatura za vse šole

- 3 delavnice za šolanje na daljavo
- 3 delavnice za prvo triado OŠ

Pristop, ki ga šolam priporoča Zavod za šolstvo

**HVALA
ZA VAŠO POZORNOST!**

