

TO SEM JAZ.

Preventivni program za mladostnike

Preventivni program To sem jaz je usmerjen v **razvoj mladostnikove pozitivne samopodobe, socialnih in komunikacijskih veščin** ter drugih gradnikov pozitivnega duševnega zdravja. Avtor, izvajalec in koordinator programa je Zavod za zdravstveno varstvo Celje. V šolskem letu 2011/12 so se v izvajanje programa aktivno vključili vsi regijski zavodi za zdravstveno varstvo v Sloveniji. Program podpira Ministrstvo za zdravje RS.

1. del programa

Spletna svetovalnica www.tosemjaz.net, ustanovljena na svetovni dan zdravja leta 2001, je danes največji in najstarejši slovenski mladinski spletni svetovalni portal, ki mladostnikom omogoča javen, preprost, hiter, brezplačen in anonimen dostop do strokovne pomoči pri reševanju problemov. Strokovnjaki so v desetih letih mladostnikom odgovorili na več kot 21.500 vprašanj, povezanih z dilemami in s problemi odraščanja. Uporabniki svetovalnice so večinoma stari od 13 do 18 let. V mreži spletnih svetovalcev je mladostnikom v spletni svetovalnici na voljo 41 strokovnjakov (zdravniki specialisti, psihologi, socialni pedagogi, socialni delavci, ...). Vsi svetovalci so prostovoljci. Program je prejemnik **petih domačih in mednarodnih nagrad**.

2. del programa

Preventivne delavnice za razvijanje samopodobe in socialnih veščin v šolskem okolju: organizirana skrb za samopodobo in razvoj socialnih spretnosti ima v šolskem prostoru smiselno preventivno in kurativno vlogo. Program To sem jaz v ta namen zagotavlja možnosti za delo po dveh priročnikih, ki temeljita na **konceptu 10 korakov do boljše samopodobe**, avtorice psihologinje Alenke Tacol. Priročnika ponujata učiteljem, ne glede na predmet, ki ga poučujejo, idejno in praktično orodje za preventivno delo z mladino. Evalvacija učinkovitosti preventivnih delavnic jasno kaže trend k boljši razredni klimi in medosebnim odnosom.

3. del programa

Izobraževalni program za učiteljske kolektive - izobraževanje v vaši šoli. Metoda dela: predavanja in izkustvene delavnice. Izvajalci: po dogovoru z regijskim zavodom za zdravstveno varstvo in Zavodom za zdravstveno varstvo Celje. Učitelji pridobijo konkretna znanja za izvajanje preventivnih delavnic, s pomočjo katerih lahko izboljšujejo vzdušje v razredu in socialne spretnosti mladih. Z delom po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe učitelji podprejo mladostnice in mladostnike pri razvoju samospoštovanja, dobrih odnosov in višje kakovosti vsakdanjega življenja.



10 KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

- 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 Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati
- 5 Učim se spopadati s stresom
- 6 Razmišljam pozitivno
- 7 Prevzemam odgovornost za svoje vedenje
- 8 Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv
- 9 Postavim se zase
- 10 Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

Priročnik za učitelje

V priročniku 10 korakov do boljše samopodobe je na voljo komplet 10 delavnic za preventivno delo z razredom ali s skupinami mladostnikov od 13. do 17. leta. Učiteljem daje strokovno utemeljene ideje, kako mladostnike ustvarjalno podpreti pri razvoju pozitivne in realne samopodobe.

Knjiga, ki pogloblja učiteljevo moč pri soustvarjanju mladostnikove zdrave osebnosti!

Priročnik za mladostnike

V priročniku To sem jaz so zapisani nasveti na desetih, za mladostnika pomembnih področjih življenja. Podprti so s 100 avtentičnimi primeri najstniških vprašanj iz spletne svetovalnice www.tosemjaz.net, na katera je odgovorilo 41 strokovnjakov. Knjiga prinaša pristen pogled na težave sodobne mladine.

Kakovosten in sistematičen pripomoček mladim na poti odraščanja!

Avtor in koordinator programa:

- Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Izvajalci in podporniki programa:

- Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana
- Zavod za zdravstveno varstvo Koper
- Zavod za zdravstveno varstvo Kranj
- Zavod za zdravstveno varstvo Maribor
- Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
- Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica
- Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
- Zavod za zdravstveno varstvo Ravne

Program podpira: Ministrstvo za zdravje RS
Celje, avgust 2011



www.tosemjaz.net

spletna svetovalnica za mlade