

PREVENTIVNI PROGRAM **TO SEM JAZ**

DO BOLJŠE SAMOPODOBE **IN ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN**

PRENOS PROGRAMA V VSAKDANJO PRAKSO
ZDRAVE ŠOLE



Dobrodošli v programu ...

- ki mladostnike podpira med odraščanjem,
- ki se odziva na potrebe mladostnikov,
- ki učiteljem ponuja strokovno utemeljene ideje za preventivno delo z razredom.



Dva komunikacijska pristopa



- Delo v šolskem okolju: izobraževanja učiteljev in preventivne delavnice



- Spletno svetovanje mladostnikom in informiranje

1. del programa

SPLETNA SVETOVALNICA



MLADINSKA SPLETNA SVETOVALNICA

- Spletna svetovalnica na naslovu www.tosemjaz.net je **največji in najstarejši svetovalni portal za mlade v Sloveniji.**
- Mladostnikom omogoča anonimen in preprost dostop do strokovnega nasveta.
- Ponuja pomoč pri reševanju težav.
- Brez napotnic in čakalnih vrst mladostniki dostopajo do **več strokovnjakov.**





**na splet
po nasvet**

www.tosemjaz.net

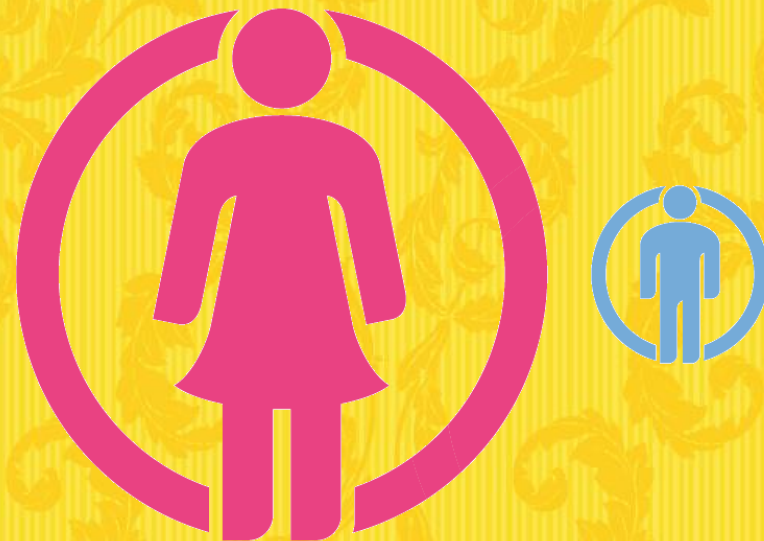


**spletna svetovalnica:
ljubezen in spolnost
samopodoba**



Mladostniki v e-svetovalnici

- Dekleta zastavijo trikrat več vprašanj kot fantje.
- Med uporabniki so tudi otroci (10-11-letniki).
- Ocena koristi uporabnikov: v miru napišejo, kar jih bremeni, in imajo preprost dostop do strokovnjakov.
- Daljša vprašanja za teme o čustvih, odnosih, prijateljstvu, ljubezni, samopodobi.
- Od svetovalca pričakujejo, da jih spodbudi k reševanju problema in izrazi podporo.
- Napotitev ne marajo.



*“... svetovalnica mi je že bila v veliko pomoč. S svojimi temami in vsesplošno pomočjo me vedno znova **ohrani na realnih tleh**. Šele ob prebiranju te strani sem se zavedala, da bruhanje, stradanje, samopoškodbe in depresija niso sramotne ... ter da je potrebna čimprejšnja pomoč ...“*

*„Čeprav je vsak padec bolj boleč, vem, da nisem sama in da se lahko vedno zanesem na svetovalnico, ki mi je **v končni fazi že rešila življenje**. In to ne le enkrat“.*

štirinajstletnica

A black and white photograph of two young women sitting outdoors. The woman on the left is holding a book and looking down at it. The woman on the right is leaning in and looking at the book. The background is a blurred outdoor setting with trees and a fence.

2. del programa

**ŠOLSKI
PROSTOR –**
kako program podpira šolsko skupnost

Koncept 10 korakov do boljše samopodobe – avtorica koncepta Alenka Tacol



Preventivne delavnice To sem jaz

- Podpora pri razvoju stabilne samopodobe kot ene najpomembnejših razvojnih nalog v mladosti.
- Spodbujanje socialnih veščin, ki pomagajo:
 - reševati probleme,
 - postavljati cilje,
 - obvladovati stres,
 - vzpostavljati dobre medosebne odnose,
 - razvijati empatijo,
 - prevzemati odgovornosti,
 - postaviti se zase (asertivno vedenje),
 - izražati čustva.

2 priročnika:
• za učitelje
• za mladostnike



Oblikovati psihično trdnost

Smisel programa To sem jaz

Delo po konceptu *10 korakov do boljše samopodobe*:

- korak k boljši razredni klimi in zbližanju z razredom ter učenci;
- preprečuje nasilno vedenje; prispeva k boljši komunikaciji na šoli in vzdušju strpnosti;
- razvija vrednote, kot so empatija, sočutje in solidarnost;
- podpira otroke in mladostnike pri razvoju stabilne samopodobe;
- krepi socialne in komunikacijske spretnosti ter druge življenjske veščine.

