

# 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?



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVEŠICIJSKI FONDOVI



MINISTARSTVO  
ZDRAVLJA  
REPUBLIKE HRVATSKE



Ministarstvo  
zdravstva



HZJZ  
HRVATSKI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / 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



Agencija za odgoj i obrazovanje  
Education and Teacher Training Agency

- 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 dječjemu suočavanju sa smetnjama i problemima mentalnoga zdravlja ili krizama odrastanja.

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

