



<b>Naziv programa</b>	<b>Soočanje s stiskami in stresom pri delu z mladostniki</b>
<b>Področje</b>	<b>Storitve</b>
<b>Predlagatelj programa</b> (ime šole in imena pripravjalcev programa)	<b>Metka Krajnc (Gimnazija Celje – Center) in Mišela Mavrič, Urška Kranjc Jakša (CTIS - Center za terapijo, izobraževanje in svetovanje)</b>
<b>Kratek opis programa</b> (max. 150 besed)	Program je namenjen razrednikom in ostalim učiteljem, ki zaradi zahtev učnih načrtov, različnih pričakovanj nadrejenih, staršev in otrok ter vedenjskih težav otrok doživljajo stalni stres pri delu. Program je zasnovan po sklopih, ki so namenjeni posameznim temam: različne vrste nasilja, samopoškodovanje, samomorilnost, motnje hranjenja, tesnoba, ločitev, stres in izgorelost. Program sestavljajo predavanja in izkustvene delavnice, na katerih se bodo sodelujoči na konkretnih primerih opolnomočili pri prepoznavanju različnih duševnih stisk mladih, se opremili s znanjem, kako do njih pristopiti in se naučili prepoznavati svoje odzive na stresorje in tako oblikovali lastno strategijo za zaščito pred izgorelostjo. Namen programa je, da učitelji poleg skrbi za mlade razvijejo tudi skrb zase ter sposobnost razmejevanja med obveznostmi in odgovornostmi. To jim bo pomagalo lajšati stiske ter omogočilo, da svoje delo opravljajo učinkoviteje in varneje.
<b>SPLOŠNI DEL</b>	
<b>Utemeljenost</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Program je skladen z Resolucijo o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 in sicer v okviru tretjega prednostnega področja – usposabljanje in izpopolnjevanje za potrebe dela, s poudarkom na razvoju in izvajanju izobraževalnih programov in dejavnosti, ki bodo prilagojene razvojnim potrebam trga dela. Program <i>Soočanje s stiskami in stresom pri delu z mladostniki</i> je pripravljen v skladu s potrebami učiteljev in drugih delavcev v VIZ oz. mladinskem sektorju glede prepoznavanja mladostnikov v hudi stiski in izboljšati kompetence pri delu z mladostniki. Vsi ti so pogosto soočeni s problemi mladostnikov, kar presega poučevalno in vzgojno vlogo, zato so pogosto postavljeni v vlogo pomočnika in zaupnika dijakov in njihovih staršev. Ponavljajoče čustvene obremenitve jih redno izpostavljajo stresnim dejavnikom, kar vpliva tudi na njihovo duševno in telesno počutje. Program je zasnovan tako, da po eni strani usposablja udeležence za delo z mladostniki glede duševnega zdravja, hkrati pa krepi tudi njihov osebni razvoj in jih nauči prepoznavanja lastnih stresorjev, kar jih varuje pred izgorelostjo.
<b>Ciljna skupina</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	Ciljna skupina so razredniki, učitelji v osnovnih in srednjih šolah, svetovalni delavci, mladinski delavci.
<b>Pogoji za vključitev v program</b> (v skladu z razpisom)	Status zaposlenega ali s. p.



<b>Cilji programa</b> (v skladu z razpisom in analizo potreb)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izboljšati kompetence razrednikov, učiteljev in ostalih delavcev v VIZ oz. mladinskem sektorju pri soočanju s stresnimi situacijami v razredu/mladinski skupini,</li> <li>• pridobitev praktičnih znanj o duševnem zdravju mladostnikov, ki jih bodo lahko uporabili v razredu/mladinski skupini,</li> <li>• pridobite praktičnih znanj, ki jih bodo lahko uporabili pri sodelovanju s starši,</li> <li>• ohranjati pozitiven odnos do sebe, stroke in dela,</li> <li>• razvijati odgovoren odnos do sebe in do ostalih v razredu/šoli/mladinski skupini/organizaciji.</li> </ul>			
<b>Obseg programa</b> (skupno št. ur)	<b>51</b>			
<b>Oblika dela</b>	<b>Kontaktne ure</b>	<b>On line delo</b> (max 50 % celotnega programa)	<b>Izdelek ali storitev</b>	<b>Drugo</b> (navrdite)
<b>Teoretični del</b> (št. ur)	<b>12</b>	<b>12</b>		
<b>Praktični del</b> (št. ur)	<b>27</b>			
<b>Način evidentiranja</b> (lista prisotnosti, podpisana izjava – izdelek, storitev ...)	<b>Lista prisotnosti</b>			
<b>Pogoji za končanje programa</b>	80 % prisotnost, seminarska naloga			
<b>POSEBNI DEL</b>				
<b>Vsebine programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznavanje vsebine in težav duševnega zdravja mladostnikov,</li> <li>• prepoznavanje in soočanje s stresom,</li> <li>• razumevanje in regulacija čustev,</li> <li>• prepoznavanje različnih vrst nasilja,</li> <li>• razumevanje odvisnosti in intervence,</li> <li>• delo v razredu s travmatiziranimi posamezniki.</li> </ul>			
<b>Kompetence</b> , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost prepoznavanja in reševanja konkretnih, problemov, povezanih z delom z najstniki,</li> <li>• zmožnost vzpostavljanja odnosov z učenci v razredu,</li> <li>• pridobitev novih znanj pri delu z najstniki,</li> <li>• pridobitev novih znanj pri delu s starši,</li> <li>• sposobnost oblikovanja strategije zaščite pred izgorelostjo.</li> </ul>			
<b>Spretnosti</b> , pridobljene s programom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kritično presojanje,</li> <li>• uspešna komunikacija v razredu/skupini.</li> </ul>			
<b>Splošne kompetence</b> , dopolnjene s programom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izboljšanje komunikacije z učenci, sodelavci in starši,</li> <li>• lažje organiziranje učnega procesa oz. dela z mladostniki,</li> <li>• obvladovanje strategij za reševanje kriznih situacij v razredu/skupini,</li> <li>• sposobnost reševanja težav, povezanih z duševnim zdravjem mladostnikov, ki nastopijo v učnem procesu.</li> </ul>			



**Organizacija izobraževanja**  
(navedba vsebinskih sklopov –  
modulov, časovni obseg)

**MODUL 1 : (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) ČUSTVA IN STRES** – Modul 1 bo

posvečen osnovam prepoznavanja in regulacije čustev pri sebi in pri mladostniku. Sodelujoče bomo skozi predavanje, praktično delo in poglobljene tedenske diskusije opolnomočili za delo z mladostniki, ki na različne načine izražajo svoje čustvene stiske. Tako se bodo tudi sami učitelji zmogli obvarovati pred pretiranim stresom, ki izhaja iz njihovega dela.

**MODUL 2 : (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) ANKSIOZNOST IN S TEM**

**POVEZANE MOTNJE** – Modul 2 bo posvečen motnjam, ki izhajajo iz občutja tesnobe (anksioznost). Prvenstveno se bomo posvetili najpogostejšim, torej samopoškodovalnemu vedenju, samomorilnosti in motnjam hranjenja. Razumevanje izvora in dejavnikov, ki doprinesejo k razvoju teh motenj bo učiteljem omogočilo, da bodo lahko bolj suvereno pristopali do mladih v stiskah in jim nudili primerno oporo pri iskanju zdravstvene, psihiatrične ali psihoterapevtske pomoči.

**MODUL 3 : (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) NASILJE KOT ODVISNOST** – Modul 3

bo posvečen temi, s katero se delavci v VIZ oz. mladinskem sektorju pogosto soočajo, in sicer, nasilju. Kako prepoznati oblike čustvenega, relacijskega ali fizičnega nasilja? Kdaj poseči in kako zaščititi žrtve nasilja? Kakšne so obveznosti in odgovornosti učitelja, ki je priča nasilju ali zanj ve? Predavateljicama se bo tokrat pridružila tudi strokovnjakinja s področja prava, ki bo lahko odgovorila na morebitne dileme glede zakonskih obveznosti in odgovornosti učiteljev.

**MODUL 4: (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) RAZLIČNE VRSTE ODVISNOSTI IN**

**INTERVENCIJE** – Modul 4 bo posvečen razumevanju razvoja različnih vrst odvisnosti, vključno z alkoholom, drogami in različnimi vrstami nekemičnih odvisnosti, ki jih moderna družba prinaša in jih vedno težje prepoznavamo (splet...). Predavanje in diskusije bodo namenjene prepoznavanju ključnih elementov odvisnosti. Še posebej se bomo posvetili okoliščinam (družina, družba, biologija...), ki predstavljajo večje dejavnike tveganja za razvoj odvisnosti, kot tudi zgodnjim znakom odvisniškega vedenja.

**MODUL 5: (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) DUŠEVNE BOLEZNI IN**

**SPREMLJAJOČI SIMPTOMI** – Modul 6 bo posvečen težjim duševnim težavam, ki pogosto zahtevajo tudi klinično obravnavo (psihoze, osebnostne motnje, razne fobije ipd.). Predavanja bodo namenjena



	<p>prepoznavanju simptomov in soočanjem in delom z osebami, ki trpijo z omenjenimi težavami. Predavateljicama se bo pridružil tudi zdravnik, specialist otroške in mladostniške psihiatrije, ki bo predstavil ukrepe zdravstvene službe in razjasnil morebitne dileme glede hospitalizacij.</p> <p><b>MODUL 6: (2 uri teoretični del, 4,5 ur praktično delo, 2 uri spletno delo) TRAVMATIČNI DOGODKI VPLIVAJO NA RAZVOJ MOŽGANOV IN NA REAGIRANJE NA STRES</b> – Modul 6 bo posvečen raznim travmatičnim izkušnjam. Travmatični dogodek je katerikoli dogodek, ki ga ni mogoče nadzorovati ter je ekstremno negativen in nepredvidljiv ali nenaden. Poblížje si bomo pogledali posttravmatsko stresno motnjo, ki je ena najpogostejših duševnih motenj. Ločitev je eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj postravmatske stresne motnje po nekem travmatičnem dogodku, zato si bomo podrobno pogledali, kaj v družino prinese ločitev staršev, kako se soočiti z žalovanjem in s sprejemanjem novih odnosov v družini ter kako se vse to izraža na mladostniku. Prav tako se bomo posvetili depresiji, ki se velikokrat pojavi po kakšnih travmatičnih dogodkih.</p>
<b>Izobrazba in kompetence izvajalca(ev) programa</b> (stopnja in smer izobrazbe)	7. stopnja, filozofija, zakonska in družinska terapija, sociologija, psihologija, pedopsihiatrija, socialno delo
<b>Spremljanje izvajanja programa (dnevnik, lista prisotnosti)</b>	Lista prisotnosti in dnevnik izvajanja programa.
<b>Evalvacija</b>	Evalvacija programa na podlagi metodologije in evalvacijskih vprašalnikov, pripravljenih v okviru projekta Munera 3.

Program	Datum	Odobril	Zavrnil – Opombe
Programski odbor	8. 12. 2018	DA	/
Svet zavoda potrdil	18. 12. 2018	DA	/