



Co-funded by
the European Union



wExchange

Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja z virtualno izmenjavo v srednjih šolah

Vodič za izvajanje



University of Novo mesto
Faculty of Health Sciences





VSEBINA

O VODNIKU	3
1. UVOD	4
1.1. Dobro duševno počutje v adolescenci	4
2. OGRODJE	5
2.1. Pristop vrstniškega izobraževanja	5
2.2. Roka duševnega zdravja – ogrodje	6
3. MEDVRSTNIŠKE IZOBRAŽEVALNE AKTIVNOSTI	7
3.1. Počitek in sprostitev	8
3.2. Prehrana in prehranjevanje	12
3.3. Vadba in čuječnost	16
3.4. Ustvarjalnost in veselje	20
3.5. Odnosi in čustva	24
4. ZAKLJUČEK	28
LITERATURA IN VIRI	29

ČEMU JE VODNIK NAMENJEN

Ta vodnik je bil pripravljen v okviru projekta wExchange, ki ga sofinancira Evropska unija (Erasmus+ 2022-1-FI01-KA220-SCH-000087764).

Vodnik vključuje različne dejavnosti, ki so bile izvedene in prvič preizkušene na virtualnih taborih in delavnicah, v katerih je sodelovalo 80 dijakov iz evropskih srednjih šol.

Namen tega vodnika je predstaviti niz dejavnosti, ki z vrstniškimi metodami podpirajo dobro duševno počutje v šolah.



Vodič za izvajanje wExchange © 2025 konzorcij projekta wExchange je licenciran pod [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

KAKO UPORABLJATI TA VODNIK

Vsaka tema je v vodiču prikazana s teoretično predstavitevijo in vključujočimi aktivnostmi s sledečimi simboli:



NAMEN



KLJUČNE IDEJE



ČAS



MATERIALI



DEJAVNOSTI



1. UVOD

1.1. DOBRO DUŠEVNO POČUTJE V ADOLESCENCI

Dobro duševno počutje v adolescenci je ključnega pomena, saj to razvojno obdobje spremljajo velike čustvene, socialne in kognitivne spremembe. Mladostniki so zaradi učnih pritiskov, vrstniških odnosov in vpliva družbenih medijev še posebej izpostavljeni izzivom na področju duševnega zdravja, kot so anksioznost, depresija in stres. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (2021) ima vsak sedmi mladostnik duševno motnjo, kar kaže na potrebo po zgodnjem posredovanju in podpornih sistemih. Spodbujanje odprte komunikacije, krepitev pozitivnih odnosov in zagotavljanje dostopa do virov o duševnem zdravju so ključnega pomena za izboljšanje počutja v tem kritičnem obdobju (Patton et al., 2016).

2. OGRODJE

2.1. PRISTOP VRSTNIŠKEGA IZOBRAŽEVANJA

Vrstniško izobraževanje je proces poučevanja in učenja, v katerem mladostniki in mladi delujejo kot usmerjevalci dejanj in dejavnosti skupaj z drugimi mladostniki in mladimi ter tudi zanje, tj. za vrstnike. Tak pristop se uporablja, kadar je določena oseba odgovorna za razvoj izobraževalnih dejavnosti za skupino, ki ji pripada tudi sama. Gre za proces interakcije, v katerem se poučevanje in učenje izvajata v skupini vrstnikov, pri čemer je en član skupine odgovoren za razvoj izobraževalnih dejavnosti za preostale člane skupine.

Pri vrstniškem izobraževanju je osrednjega pomena koncept opolnomočenja, saj udeleženci medsebojno gradijo in razvijajo znanje, stališča in vedenje z izobraževanjem in učenjem na podlagi vzajemnosti (Carvalho in Pinheiro, 2019). Gre za izobraževalno strategijo, ki temelji na namernosti in spodbuja pozitiven vpliv na krepitev znanja in razvijanje spretnosti ter mladim ponuja priložnosti, da skrbijo drug za drugega.

Vrstniške skupine so še posebej pomembne za razvoj vedenja mladostnikov, saj jim dajejo zgled in čustveno podporo.

V okviru promocije zdravja je vrstniško izobraževanje strategija, ki se uporablja za spodbujanje večjih zdravstvenih koristi, saj je njen cilj spremeniti vedenje z osebnim razvojem, pridobivanjem znanja ter treningom čustvenih, kognitivnih in vedenjskih spretnosti (Dias, 2006).

2.2. ROKA DUŠEVNEGA ZDRAVJA – OGRODJE

Z roko duševnega zdravja opisujemo različne dele vsakodnevnega dobrega počutja: počitek in sprostitev, prehrana in prehranjevanje, odnosi in čustva, vadba in skrb za telo ter hobiji in ustvarjalnost. Poleg tega dobro počutje temelji na vprašanjih, navedenih na zapestju roke: vrednote in vsakodnevne izbire. Tako kot roka za svoje delovanje potrebuje vse prste, tudi duševno zdravje ohranjamo s skrbjo za različne vidike dobrega počutja. Če je onеспособljen že en sam prst, to poslabša delovanje celotne roke.

Roka duševnega zdravja je mišljena kot orodje za srečanja in razprave. Obstaja več različic glede na potrebe, npr. za predšolsko vzgojo, osnovne šole in poklicno življenje. Z roko duševnega zdravja smo bolj pozorni na običajne vsakdanje stvari, ki vplivajo na duševno dobro počutje. Tak pristop omogoča razmislek glede vrste odločitev, ki so bile sprejete v zadnjem času, na primer, ali je bilo določeno področje izpostavljeno ali popolnoma zapostavljeno. Z roko duševnega zdravja se naučimo prepoznati dejavnike, ki v vsakdan vnašajo dobro razpoloženje in počutje.

Za več informacij:

<https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>





3. MEDVRSTNIŠKE IZOBRAŽEVALNE AKTIVNOSTI

3.1. POČITEK IN SPROSTITEV

- Namizne igre
- Sproščujoče okolje
- Bingo na temo spanja

3.2. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE

- Opazovanje prehranjevalnih navad
- Poznajte svojo hrano
- Najpogostejše prehranjevalne navade

3.3. VADBA IN ČUJEČNOST

- Tik Tok
- Vaje za raztezanje in sproščanje
- Izdelava risbe

3.4. USTVARJALNOST IN VESELJE

- Pesnik za en dan
- Zamrznjene slike
- Kaj me osrečuje?

3.5. ODNOSI IN ČUSTVA

- Skupina za samopomoč
- Sprostitev
- Seznam predvajanja glasbe glede na čustva

3.1. POČITEK IN SPROSTITEV

Prehod iz otroštva v adolescenco vpliva na količino in kakovost spanca. Mladostniki zaspijo kasneje, zjutraj pa se njihov spanec podaljša. Hormoni povzročajo spremembe v zvezi s spanjem, zato se lahko težave s spanjem v puberteti povečajo.

Mladostnik potrebuje od osem do deset ur spanja na dan. Telesna in duševna dejavnost povečujeta potrebno količino spanja. Raziskave so pokazale, da je ustrezen in kakovosten spanec za mlade zelo pomemben dejavnik njihovega dobrega duševnega počutja. Pomanjkanje spanca pri mladih je povezano s težavami z duševnim zdravjem, kot so depresija, anksioznost in stres.

Dober spanec mladim pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje ter zmanjšuje simptome depresije in anksioznosti. Reorganizacija možganov in spominski procesi med spanjem so pomembni za vse dejavnosti, zlasti za učenje. Poleg tega spanje vpliva na rast, saj se med spanjem izločajo rastni hormoni.

Nekaj primerov za spodbujanje dobrega spanca:

- Vsak dan hodite spat in se zbudite ob približno istem času.
- Tik pred spanjem ne uporabljajte telefona ali tabličnega računalnika.
- Pred spanjem poskusite umiriti misli in ne delajte domačih nalog tik pred časom za spanje.
- Telesna vadba izboljša spanec, vendar naporna vadba tik pred spanjem ni dobra.
- Pred spanjem se izogibajte pijačam s kofeinom, kot so kava, energijske pijače ali kola, ali težki hrani.

3.1. POČITEK IN SPROSTITEV

Namizne igre



Uporaba
ustvarjalnosti, timsko
delo, obdelava



1 ura načrtovanja
3 ure izdelave
1 ura igranja



Ustvarjalnost, spanje,
povezano z duševnim
zdravjem, načrtovanje,
igranje



Karton, lepilni trak,
škarje, kocke, različna
pisala, vse, kar je
povezano z ročnimi deli



Dijaki bodo delali v majhnih skupinah (2–4). Njihova naloga je zasnovati in ustvariti družabno igro, povezano s spanjem in počitkom. Če je tema zastavljena preozko, jo lahko razširite (npr. da vključite celotno področje duševnega zdravja).

Dijaki najprej načrtujejo, kakšno vrsto igre bodo ustvarili, njena pravila, zaplet, naloge itd. Nato izdelajo igro iz različnih materialov (najpogosteje iz kartona). Ko so vse igre pripravljene, lahko igrajo igre drug drugega.



3.1. POČITEK IN SPROSTITEV

Sproščujoče okolje



Sprostitev, zaznavanje,
opisovanje občutkov



10–15 minut



Iskanje načinov
sprostitve, sproščanje,
opazovanje in opisovanje
lastnih občutkov



Papir, pisala



Vsak dijak si poišče kraj, kjer se počuti mirno in spokojno. Ko se sprosti v svojem prostoru, opazuje različne zaznave okoli sebe. Zapiše tri različne stvari, ki jih lahko sliši, tri stvari, ki jih lahko vidi, tri stvari, ki jih lahko voča, in tri stvari, ki jih lahko otipa z rokami in kožo.

Nato se vsi vrnejo v razred in naredijo povzetek različnih krajev, zaznav in občutkov. Pri tej vaji dijaki iščejo različne načine za sproščanje, kaj jih sprošča in kako razumejo druge dijake.



3.1. POČITEK IN SPROSTITEV

Bingo na temo spanja



Opazovanje različnih stvari, povezanih s spanjem in počitkom



30 minut



Socialne spretnosti, analiza spanja in počitka, opazovanje različnih spalnih navad



Mreža za tombolo (ali papir za izdelavo), svinčnik



Vsak dijak prejme mrežo za tombolo velikosti 4 x 4 (16 kvadratov). Izpolniti je treba vsa polja z različnimi opisi o spanju in počitku. Če je tema zastavljena preozko, jo lahko razširite (npr. da vključite celotno področje duševnega zdravja).

Ko dijaki izpolnijo svoje mreže, hodijo po razredu in drug drugemu postavljajo vprašanja. Ko najdejo osebo, ki ustreza opisu v mreži za tombolo, označijo ustrezno mesto v mreži. Po izpolnitvi vseh 16 kvadratov vzkliknejo "tombola" in s tem sporočijo, da so končali.



3.2. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE

“Ste, kar jeste” je pogosta fraza, ki jo je slišal že skoraj vsak.

Hrana je osnovna potreba za vsakodnevne dejavnosti. Če hrana vsebuje malo dobrih hranil in veliko sladkorja, maščob, soli ali kofeina, nam ne zagotavlja potrebne energije. To lahko povzroči utrujenost, poslabša socialne odnose, omeji kognitivne sposobnosti in ustvarjalnost ter celo povzroči depresijo. Ustrezne prehranjevalne navade so temelj za vsakodnevno telesno in duševno dobro počutje.

Prehrana mladostnikov močno vpliva na njihovo telesno in duševno zdravje. Nekatera hranila, kot so maščobne kisline omega-3, vitamini skupine B in antioksidanti, imajo pomembno vlogo pri duševnem zdravju. Črevesne bakterije v želodcu izločajo različne maščobne kisline in hormone. V črevesju na primer nastaja serotonin, t. i. hormon sreče.

Za učenje in igro potrebujemo dovolj energije, sicer imamo prazno baterijo in smo slabo razpoloženi. Tudi prehranjevanje je družabni dogodek in ob skupnem prehranjevanju se počutimo dobro. Prav tako se počutimo dobro ob uživanju priboljškov, še posebej če to počnemo s prijatelji ali družino.

Nobena hrana ni pravilna ali napačna, vendar pa nekatera hranila bolj podpirajo delovanje možganov kot druga.

3.2. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE

Opazovanje prehranjevalnih navad



Spremljajte prehranjevalne navade in poiščite načine, kako jih izboljšati na osebni ravni



Več dni/tednov



Prehranski izziv, zdrava hrana, izboljšanje prehranjevalnih navad



Brez posebnih materialov



Vsak dijak razmišlja o svojem prehranjevanju in s tem povezanih navadah. Vsi menijo, da bi morali izboljšati svoje prehranjevalne navade. To je lahko sprememba na bolj zdrav način prehranjevanja ali prehranjevanje v družbi, npr. z družino.

Trajanje izziva se določi na začetku. Lahko traja teden, mesec dni, lahko pa je celo trajna sprememba. Če je mogoče, naj dijaki spremljajo učinke izziva med njim ali po njem.



3.2. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE

Poznajte svojo hrano



Znanje o hrani in njeni sestavi



15–30 minut



Kalorije v hrani, sestavine v hrani, kaj je zdravo in kaj ne



Slike različnih vrst običajnih živil



Učitelj dijakom pokaže slike različnih živil (živila lahko tudi prinesejo v razred). Dijaki morajo ugibati, katere sestavine ta živila vsebujejo. Pri tem lahko razmišljajo o količini sladkorja, soli, maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin itd.

Nato prikažemo pravilne odgovore in jih skupaj analiziramo. Kaj vsebuje največ sladkorja? Ali nekatera živila vsebujejo presenetljivo veliko ali malo sladkorja? Kako pravilni so bili odgovori dijakov? Po tej vaji bi se morali dijaki bolje zavedati, kaj vsebuje njihova hrana.



3.2. PREHRANA IN PREHRANJEVANJE

Najpogostejše prehranjevalne navade



Prepoznavanje
prehranjevalnih navad,
običajno prehranjevanje



20–30 min



Kviz o hrani



Vprašanja, papir, pisalo



Dijaki bodo odgovarjali na različne vrste vprašanj o hrani. Pravilnih ali napačnih odgovorov ni, saj gre bolj za mnenja. Na primer: “Kateri je najboljši večerni prigrizek?” ali “Kaj piti ob hrani?” Dijaki naj ne podajajo svojih lastnih mnenj! Podajo naj odgovor, ki je po njihovem mnenju najpogostejši. Točke bodo dobili glede na to, koliko drugih dijakov je odgovorilo enako. Če na primer odgovorim “voda” in so enako odgovorili še trije dijaki, dobim štiri točke (enako tudi drugi trije).

Primerno število vprašanj in točk je od šest do deset. Na koncu seštejemo točke.



3.3. VADBA IN ČUJEČNOST

Dokazano je, da telesna dejavnost in vaje čuječnosti izboljšujejo duševno zdravje mladostnikov.

Telesna dejavnost in čuječnost izboljšata:

- Kakovost spanja
- Kakovost življenja
- Samospoštovanje
- Dobro počutje

Redna telesna dejavnost in vaje čuječnosti prispevajo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja skozi vse življenje. Šolska doba je zato edinstvena priložnost za preprečevanje sedečega načina življenja, saj se v tem času razvije največ nezdravih navad.

Telesna vadba in čuječnost pomembno prispevata k duševnemu dobremu počutju, saj prinašata tako psihološke kot fiziološke koristi.

Kombinacija vadbe in čuječnosti ima lahko močan sinergijski učinek na duševno zdravje, saj izboljša čustveno stabilnost in splošno dobro počutje.

3.3. VADBA IN ČUJEČNOST

TikTok



Spodbujanje splošnega
dobrega počutja



15 minut



Duševno dobro počutje,
vsakodnevna rutina



Mobilni telefon,
računalnik
Digitalna orodja: TikTok,
Padlet



1. Razdelite se v manjše skupine.
2. Uporabite svoje pametne telefone.
3. Ustvarite kratek ustvarjalen videoposnetek TikTok, v katerem odgovorite na vprašanja:
 - Vprašanje 1: Kako ste bili telesno dejavni čez dan?
 - Vprašanje 2: Ali je vaš pametni telefon vplival na raven vaše dejavnosti?
 - Vprašanje 3: Katere dejavnosti vas navdušujejo?
 - Vprašanje 4: Kakšen je občutek sproščenega telesa?
4. Naložite ga v račun TikTok.



3.3. VADBA IN ČUJEČNOST

Vaje za raztezanje in sproščanje



Spodbujanje splošnega
dobrega počutja



15 minut



Sprostitev, duševno
dobro počutje



Sproščujoča glasba
(npr. Spotify ali
Youtube)



1. Vstanite.
2. Počasi krožite z glavo.
3. Dvignite ramena do ušes in jih spet spustite navzdol; to ponovite desetkrat.
4. Roki iztegnite v stran in delajte čedalje večje krožne gibe. To storite v obe smeri.
5. Poslušajte glasbo.
6. Zaprite oči in si predstavljajte miren kraj. Predstavljajte si podrobnosti tega kraja in se osredotočite na prizore, zvoke in vonjave.
7. Vajo zaključite z nekaj globokimi vdihom in počasi vrnite svoje zavedanje v sedanji trenutek.
8. Počasi se usedite in za trenutek razmislite, kakšen je občutek v telesu po vajah za raztezanje in sproščanje.

3.3. VADBA IN ČUJEČNOST

Izdelava risbe



Spodbujanje splošnega
dobrega počutja



15 minut



Šport, samoizražanje

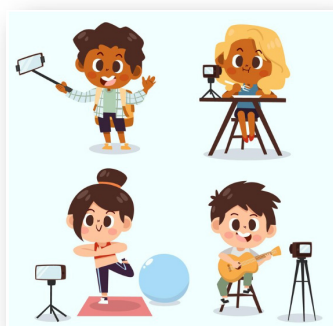


Papir in svinčnik/pisalo/
marker, mobilni telefon
in računalnik, digitalno
orodje: Padlet



IZDELAVA RISBE

1. Narišite vadbo/šport, ki vam je všeč (npr. tek, nogomet, odbojka, ples, petje itd.).
2. Napišite naslov.
3. Fotografirajte risbo in jo objavite v aplikaciji Padlet.



3.4. USTVARJALNOST IN VESELJE

Ustvarjalnost in veselje sta bistvenega pomena za dobro duševno zdravje. Sta močni orodji, ki omogočata izražanje čustev, izboljšujeta kognitivne sposobnosti in spodbujata dobro počutje, kar je ključnega pomena za ohranjanje dobrega duševnega zdravja.

Ustvarjalnost in veselje pomagata krepiti čustveno odpornost, izboljšujeta sposobnosti reševanja težav ter dajeta občutek namena in izpolnitve, s čimer bogatita različne vidike našega življenja. Ustvarjalne dejavnosti, kot so pisanje poezije ali dnevnika, ustvarjanje umetniških projektov ali preizkušanje novega recepta, zagotavljajo zdravo izražanje čustev in misli ter zmanjšujejo stres in anksioznost. Poleg tega se ustvarjalnost in veselje pogosto dopolnjujeta.

Ustvarjanje novih stvari, raziskovanje novih izkušenj in spodbujanje radostnega okolja krepijo samospoštovanje in pozitiven pogled na svet ter preprečujejo občutke depresije in nezadovoljstva. Poleg tega proces ustvarjanja nečesa novega in premagovanja izzivov pri ustvarjalnih dejavnostih krepí samozavest in samospoštovanje ter izboljšuje duševno zdravje. Ustvarjalnost in veselje sta v šolskem okolju bistvenega pomena za živahno in zanimivo učno okolje. Če dijake spodbujamo k ustvarjalnemu razmišljanju, razvijajo sposobnosti kritičnega mišljenja in se izzivov lotevajo z navdušenjem in svežimi pogledi. Radostne izkušnje v šoli povečujejo motivacijo in sodelovanje, saj pomagajo dijakom povezati učenje s pozitivnimi občutki. S tem se ne izboljša zgolj učni uspeh, temveč tudi duševno dobro počutje in odpornost. S krepitvijo ustvarjalnosti in veselja ustvarjamo spodbudno vzdušje, v katerem se dijaki počutijo navdihnjene, cenjene in dejavno vključene, kar je temelj za vseživljenjsko učenje in osebno rast.

3.4. USTVARJALNOST IN VESELJE

Pesnik za en dan



Spodbujanje duševnega
zdravja in dobrega
počutja z ustvarjalnostjo



30–45 minut



Dobro počutje, kreativno
pisanje, poezija,
sodelovalna dejavnost



Računalnik ali papir in
pisala/svinčniki



To dejavnost lahko izvajate na spletu ali v razredu, individualno ali v skupinah.

Mentor/učitelj pripravi seznam besed (npr. zdrava hrana, vadba, spanje, odnosi, veselje/sreča, upanje, šola, prijatelji, čustva, ustvarjalnost itd.) in dijake prosi, naj posamično ali v skupinah napišejo pesem, ki vsebuje vsaj štiri od teh besed.

Napisane pesmi na koncu predstavijo drugim.

Lahko pa organizirate tudi tekmovanje.

Ob koncu dejavnosti naj se v skupini izvedeta razprava in razmislek, brez kakršnega koli obsojanja.



3.4. USTVARJALNOST IN VESELJE

Zamrznjene slike



Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja z ustvarjalnostjo ter razvijanje raziskovalnih in komunikacijskih spretnosti



30–45 min



Dobro počutje, ustvarjalnost, dramske tehnike, čustva, sodelovalna dejavnost



Papir, tabla



Mentor/učitelj z brainstormingom spodbuja dijake k prepoznavanju pozitivnih čustev, ki so napisana na papirju ali tabli.

Posamično: Vsak dijak izbere čustvo s seznama, ustvari vizualno predstavitev čustva in jo na koncu predstavi drugim. Drugi dijaki nato poskušajo uganiti, za katero čustvo gre.

V skupinah: Dijaki se razdelijo v skupine po štiri ali pet in si izberejo ime.

Vsaka skupina izbere čustvo, ustvari zamrznjeno sliko prizora/situacije, ki izraža izbrano čustvo, in jo predstavi drugim, ki nato poskušajo uganiti predstavljeno čustvo.

Postopek lahko ponovite večkrat, mentor/učitelj pa zapisuje število točk.

Ob koncu dejavnosti se lahko pogovorite in razmislite o vplivu čustev na naše življenje, duševno zdravje in dobro počutje.

Na spletu: Dejavnost zamrznjenih slik je mogoče prilagoditi tudi za virtualno platformo, kjer dijaki z vklopljenimi kamerami posamično ali v skupinah ustvarjajo zamrznjene slike čustev, jih predstavljajo drugim, njihovi vrstniki pa ugibajo, katera čustva izražajo.

3.4. USTVARJALNOST IN VESELJE

Kaj me osrečuje?



Spodbujanje duševnega zdravja in dobrega počutja z ustvarjalnostjo



30–45 min



Dobro počutje, ustvarjalnost, fotografije, Padlet, fotogovorica, plakati, kolaži



Računalniki, digitalne fotografije ali papir za stojalo z listi ali drug velik papir, markerji, lepilo, natisnjene fotografije



Dejavnost se lahko izvaja v skupinah, na spletu ali v učilnici.

Na spletu: Mentor/učitelj za vsako skupino ustvari tablo v aplikaciji Padlet.

Dijaki na spletu poiščejo fotografije dejavnosti, stvari in pokrajin, ki podpirajo in spodbujajo njihovo duševno zdravje in dobro počutje. Lahko pa prinesejo tudi svoje digitalne fotografije.

Fotografije nato naložijo v Padlet in vsako opremijo s kratkim besedilom.

V učilnici: Dijaki prinesejo natisnjene fotografije dejavnosti, stvari in pokrajin, ki podpirajo in spodbujajo njihovo duševno zdravje in dobro počutje.

Mentor/učitelj priskrbi likovni material, vsaka skupina pa iz svojih fotografij, risb in napisanega besedila ustvari plakat s kolažem.

Lahko pa ustvarijo tudi videoposnetke po metodi fotogovorice (predstavitve v PowerPointu s fotografijami in pripovedjo, ki pojasnjuje vsebino).

Dejavnost se konča z razpravo in razmislekom v skupinah, brez kakršnega koli obsojanja.



3.5. ODNOSI IN ČUSTVA

Odnos je povezava med dvema ali več osebami in se nanaša na interakcijo med ljudmi. Ker smo družabna bitja, živimo v družinah, delamo v različnih timih in se povezujemo v različne skupine.

Čutimo potrebo po izražanju svojih misli, občutkov in čustev. Pomanjkanje socialnih stikov lahko vodi v osamljenost in depresijo, zato so odnosi nujni.

Čustva, ki so tesno povezana z odnosi, so duševni odzivi, ki jih doživljamo kot močne občutke do nečesa ali nekoga, in jih spremljajo vedenjski odzivi ter določena stopnja veselja ali nezadovoljstva.

Dajejo nam informacije o tem, kaj doživljamo, in nam pomagajo vedeti, kako se odzvati. Ljudje se na iste okoliščine odzivamo različno, ti odzivi pa se lahko kažejo na telesni in/ali duševni ravni, zato je izjemno pomembno, da ta čustva prepoznamo in se jih naučimo obvladovati.

3.5. ODNOSI IN ČUSTVA

Skupina za samopomoč



Samopomoč,
prepoznavanje
čustvenih stanj, timsko
delo



45 minut (delo v
skupinah 15 min,
30 min poročanje in
razprava)



Prepoznavanje
čustvenih stanj,
razvijanje empatije in
medvrstniške pomoči,
timsko delo



Papir, pisala



Mentor/učitelj pripravi primer resnične situacije, v kateri se pogosto znajdejo najstniki in ki pogosto povzroča anksioznost ter psihološke izzive. Dijaki se razdelijo v majhne skupine. Vsaka skupina dobi list papirja z opisom situacije. Dijaki v skupinah razpravljajo o čustvih, ki jih situacija vzbuja pri mladih, in predlagajo možne rešitve problema. Na koncu vsaka skupina predstavi svoje rešitve. Učitelj vodi in nadzoruje zaključno razpravo.



3.5. ODNOSI IN ČUSTVA

Sprostitev



Sprostitev



20–45 min



Meditacija, sprostitiv,
duševna sprostitiv



Tiha učilnica ali
telovadnica, stoli ali
podloge za jogo, internet,
zvočniki



Mentor/učitelj najde posnetek na spletu (npr.: YouTube), dijaki sedijo ali ležijo z zaprtimi očmi. Učitelj predvaja posnetek, dijaki pa ga poslušajo in se poskušajo sprostiti.



3.5. ODNOSI IN ČUSTVA

Seznam predvajanja glasbe glede na čustva



Opredelevanje čustev,
sproščanje ob glasbi,
timsko delo



30–40 min



Seznam predvajanja,
čustva, glasba, timsko
delo



Dostop do interneta,
telefoni/računalniki



Mentor/učitelj pripravi seznam različnih čustev. Dijaki se razdelijo v majhne skupine. Vsaka skupina izbere pet čustev in se nato odloči, katero glasbo/pesem povezuje s katerim čustvom. Iz teh pesmi sestavijo seznam predvajanja in ga predstavijo drugim.





4. ZAKLJUČEK

Sodelujoči v projektu wExchange upamo, da bo ta vodnik dragoceno orodje za spodbujanje duševnega zdravja v šolah za vse, ki ga bodo uporabljali.

Učinki vrstniških izobraževalnih dejavnosti daleč presegajo same dejavnosti. Vključujejo znanje, samozavest, samostojnost, odločanje in spodbujanje dobrega počutja ter trajno spreminjajo življenja vrstnikov.

Sodelujoči v projektu wExchange se zahvaljujem vsem, ki uporabljajo ta vodnik za spodbujanje duševnega dobrega počutja in prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju mladostnikov v šolah.

Za več informacij: <https://wexchange.turkuamk.fi/>



LITERATURA IN VIRI

Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1375-1391.

Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Tavares de Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E.A., Nunes, E., Paixão Von Amann, G., Lopes, L., Bettencourt, J., Ribeiro, J.P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R. & Lima R.M. (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/09/06/referencial-de-educacao-para-a-saude/>

Carvalho, C. & Pinheiro, M.R. (2019). De igual para igual: A Educação pelos Pares como estratégia educativa, transformativa e emancipatória. *Cadernos UniFOA*. (38) p. 81-90. DOI: 10.47385/cadunifoa.v13.n38.2638

Dias, S.F. (2006). Educação pelos pares: Uma estratégia na promoção da saúde. Universidade Nova de Lisboa. <https://www.pnvihsida.dgs.pt/comunicacao-social/ficheiros/educacao-pelos-pares-pdf.aspx>

Loughman A, Staudacher HM, Rocks T, et al. Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry*. 2021 ;32:100-112. DOI: 10.1159/000510422. PMID: 34032648.

Mielenterveystalo.fi (2025). Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/haasteet-sosiaalisissa-tilanteissa-ja-kaverisuhteissa>

Mielenterveystalo.fi (2025), Uni muuttuu nuoruudessa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/uni-muuttuu-nuoruudessa>

MIELI Mental Health Finland <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from WHO Website.

Wright, M., Reitegger, F., Veldin, M., Vidmar, M., Borzucka-Sitkiewicz, K., Gierczyk, M., ... & Gasteiger-Klicpera, B. (2025). What makes me happy and what worries me? A cross-national comparison of stressors and resources for stress relief among youth. *Child Indicators Research*, 18(1), 1-31.

PICTURES : <https://www.freepik.com/>