

U Gimnaziji održan čas integrativne nastave na temu "Mentalno zdravlje kod adolescenata"
Da bi nastava postala efikasnija, kreativnija i racionalnija, u kojoj bi učenici sticali funkcionalna znanja i vještine potrebno je uvođenje većeg broja inovativnih metoda i oblika rada u nastavi. Integrativna nastava je jedan od inovativnih modela kojom se vrši međusobno povezivanje nastavnih sadržaja iz više nastavnih predmeta.

Jedan takav čas integrativne nastave realizovan je u svečanoj sali naše škole. Tema časa bila je: "Mentalno zdravlje kod adolescenata". Čas su realizovale profesorice Adisa Malagić, Bisera Bulut i Mirka Đurović Popadić u saradnji sa učenicima I-2 i IV-3 odjeljenja koji izučavaju predmete: građansko obrazovanje, pojedinac u grupi i informatika.

Ovakav integrativan pristup nastavi podrazumijeva aktivnog učenika ali i nastavnika. Akcent se stavlja i na međupredmetnu saradnju, realizaciju međupredmetnih tema u nastavi i saradnju između Aktiva na nivou škole (Aktiv filozofije, psihologije i sociologije i Aktiv informatike). Nastavnici primjenom integrativne nastave pripremaju učenike za cjeloživotno učenje, a školu čine interesantnijom i savremenijom.

Voditeljke časa bile su učenice: Emilija Knežević koja je ujedno i inicijatorka današnjeg časa i Anđela Obrenić.

Povod za diskusiju na ovu temu jeste činjenica da se o mentalnom zdravlju mladih i mentalnim problemima i poremećajima kod adolescenata veoma malo govori u Crnoj Gori. Možemo slobodno reći da je to još uvijek tabu tema našeg društva jer je sramota, stid posjetiti psihologa, psihijatra odnosno zatražiti stručnu pomoć i reći da imate problem a naročito kada je u pitanju mlada osoba.

Ova današnja aktivnost je samo jedna u nizu planiranih koje namjeravamo sprovoditi na nivou škole a obuhvatiće i posjete i predavanja stručnih lica iz relevantnih institucija iz lokalne zajednice. U uvodnom dijelu časa učenica Sofija Savić, realizovala je vježbu opuštanja za svoje drugare čitajući lagani tekst, koji je praćen i laganom muzikom za opuštanje i smirenje a koju je izveo na klaviru učenik Marko Jelovac.

Zatim su učenici prikazali prezentaciju o mentalnom zdravlju i najčešćim mentalnim poremećajima kod mladog čovjeka. Prezentaciju su pripremili učenici prvog razreda.

Nakon toga učenici podijeljeni u grupe, diskutovali su o najčešćim mentalnim poremećajima kod mladih među kojima se izdvajaju depresija, anksioznost, fobije, emocionalni stres, anoreksijski i bulimija. Takođe, bilo je riječi i o uzrocima koji dovode do pojave mentalnih problema i poremećaja, njihovim posledicama kako na pojedinca tako i na društvo u cjelini kao i načinima liječenja navodeći primjere iz svakodnevnog okruženja. Aktivno učešće u diskusiji, uzele su i profesorice koje su o datoj temi govorile sa pozicije predmeta kojeg predaju, stvarajući tako cjelovito znanje kod učenika koje je vrijedno, upotrebljivo i primjenjivo.

Na kraju časa učenici su zajedno sa profesoricama iznijeli i predloge za očuvanje i jačanje mentalnog zdravlja kod mladog čovjeka.

Cilj časa jeste podizanje svijesti kod učenika o značaju očuvanja mentalnog zdravlja, smanjenju stigme i poboljšanju stava prema traženju pomoći. Zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja daje djeci mogućnost da žive srećno i ispunjeno i da izrastu u zdrave, zrele i produktivne odrasle osobe.

Da bi ovo ostvarili mladim ljudima su potrebne brižne odrasle osobe koje su spremne da im pruže podršku i informacije koje mogu promijeniti razvojni put svakog mladog čovjeka, topli odnosi sa vršnjacima koji se ostvaruju kroz druženje i realizaciju zajedničkih aktivnosti, učenje vještina rješavanja problema, učenje strategija kako se nositi sa stresom odnosno kako na kvalitetan način organizovati svoje slobodno vrijeme. Škole bi trebalo da pruže djeci mogućnost razvoja dobre slike o sebi bez obzira na ocjene a to se može postići kroz njihovo uključivanje u nastavne i vannastavne aktivnosti, školske akcije, volontiranje... Takođe u školama bi trebala da postoji i nultna tolerancija na nasilje odnosno obezbijediti im sigurno školsko okruženje, ohrabriti učenike da traže pomoć i reaguju, nagraditi ih za primjerno ponašanje...

Veoma je važno da odrasli vjeruju da će mlada osoba uspjeti i da joj pruže podršku. Čak iako nije nešto dovoljno dobro urađeno, ohrabrite ih, dajte im krila i vjetar u leđa i vidjećete ubrzo pozitivne rezultate. Budimo tolerantni, kritikujmo oprezno i pomozimo djeci da odrastu u zdrave i zrele ličnosti a prije svega da postanu ljudi.