

## PROJEKT „PROMEHS“ - PROMOCIJA MENTALNOG ZDRAVLJA

***„Mentalno zdravlje stanje je dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, uspješno se nosi sa svakodnevnim životnim izazovima, djeluje produktivno i plodno te daje doprinos svojoj zajednici.“***  
(WHO, 2005.).

U suradnji s Učiteljskim fakultetom u Rijeci, tijekom pedagoške 2020./2021., proveden je projekt Promehs. Projekt je namijenjen razvoju, provedbi i vrednovanju mentalnog zdravlja u vrtićima i školama. Govorimo o Erasmus+ projektu koji je sufinanciran iz sredstava Europske komisije (2019.-2022.) te se provodi u više Europskih zemalja: Hrvatska, Italija, Grčka, Malta, Rumunjska i Portugal. Voditeljice projekta u Hrvatskoj su izv.prof.dr.sc. Sanja Tatalović Vorkapić i prof.dr.sc. Lidija Vujičić. Obzirom da su ciljevi, načela i načini integracije razvojnih zadaća koje projekt promovira u skladu s našom vizijom vrtića, s velikim smo interesom pristupili projektu. Projekt su na razini našeg vrtića provodile odgajateljice Helena Dorić i Martina Grgurić.

Sam projekt imao je nekoliko etapa. Započeo je upoznavanjem važnosti mentalnog zdravlja kroz teorijske i praktične aktivnosti putem dvodnevne online edukacije za sve prijavljene odgajatelje, učitelje i profesore. Plan projekta bio je da uz pomoć priručnika s aktivnostima, provedemo minimalno 12 aktivnosti iz različitih područja koja sadrže različite teme i ciljeve. Početno stanje mentalnog zdravlja pojedinog djeteta detektirali smo anketama, a završno stanje post testom. Također, isto smo ispunili i na osobnoj razini. Na taj način moguće je dobiti uvid u kvalitetu i kvantitetu ostvarenosti projekta. Naravno, zbog zaštite osobnih podataka, ankete su bile šifrirane.

Roditelji su bili upoznati sa projektom i imali su mogućnost dobrovoljno se uključiti u isti. Ciljevi, zadaci i načini rada kod kuće bili su usklađeni s našim. Roditelji su koristeći svoje priručnike provodili aktivnosti sa svojom djecom.

Implementacija aktivnosti iz priručnika trajala je od siječnja 2021. do lipnja 2021. U tom periodu mjesečno su održavane supervizije u kojima smo mi, kao praktičari projekta, samorefleksijom, diskusijom i razmjenom iskustava evaluirali provedbu projekta.

Projekt smo provodili u dvije vrtićke skupine – srednjoj (djeca u dobi od 3-5 godina) i starijoj (djeca u 6. godini života). U svakoj skupini provodile su se određene aktivnosti obzirom na dob djece i njihovu zainteresiranost za sadržaje koji su im bili ponuđeni.

### **Starija skupina – djeca u 6. godini života**

U ovoj dobi izraženo je učenje izražavanja emocija na društveno prihvatljiv način. Dijete lakše podnosi neuspjeh, a natjecanje i suradnja naglo se razvijaju. U starijoj skupini bavili smo se temom promicanja socio-emocionalnog učenja što je uključivalo sposobnost točnog prepoznavanja vlastitih emocija, misli i vrijednosti te načina na koji one utječu na ponašanje. Razvijali smo samopouzdanje, samoeфикаsnost i samopoštovanje (prepoznavanje vještina i stvari u kojima su dobri oni sami i njihovi prijatelji...). Pokušali smo razumjeti odnos između emocija, misli i ponašanja. Usvajali smo učinkovite strategije upravljanja emocijama (ljutnja); prepoznavali misli koje nam se javljaju u trenutku kad smo suočeni s nekim teškoćama. Poboљšavali smo odnose s drugima zauzimajući tuđe stajalište i empatiju



