

Območna enota Kranj

Številka: 1810 – 182 / 2024 – 7

Datum: 13. 6. 2025

Osnovnim šolam na Gorenjskem

Program *To sem jaz* - podpora pedagoškim delavcem v oporo učencem

Spoštovani,

Program *To sem jaz* je celovit preventivni program, namenjen krepitevi duševnega zdravja in psihološke odpornosti mladih. Deluje že od leta 2001 pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, temelji pa na dveh ključnih pristopih: spletnem svetovanju in informiranju ter preventivnem delu v šolah. S programom želimo mladostnike podpreti pri razvijanju ključnih socialno-čustvenih veščin, ki pomembno prispevajo k dobremu počutju, kakovostnim odnosom in tudi k učni uspešnosti.

Skupaj z vami želimo ustvarjati okolje, v katerem se mladi počutijo varne, slišane in podprte pri izzivih, ki jih prinaša odraščanje. Zavedamo se, da v šolah ob pedagoškem delu nosite pomembno vlogo tudi pri vzgojni in čustveni podpori učencem. Mnogi pedagoški strokovnjaki nam sporočajo, da prepoznavajo smisel in vrednost preventivnega dela, a pogosto zmanjka časa in sistemske podpore za njegovo izvajanje.

Zato vam želimo v okviru programa *To sem jaz* ponuditi različne oblike podpore, ki so zasnovane tako, da vam olajšajo pripravo in izvedbo preventivnih vsebin ter nudijo strokovno oporo pri delu z mladimi.

Kaj vam program *To sem jaz* nudi?

- **Brezplačna gradiva:**
 - *Zorenje skozi To sem jaz* – priročnik za pedagoške strokovnjake (v tiskani in digitalni obliki)
 - *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* – priročnik za mladostnike (v tiskani in digitalni obliki)
 - *e-Prijatelj* – spletni novičnik za mladostnike
 - več kot 300 strokovnih vsebin za mladostnike na spletišču *#Tosemjaz* (članki, delovni listi, zvočna in video gradiva - uporabna tudi pri pouku ali individualnem delu z mladostniki)

- **Brezplačna izobraževanja in intervizije za izvajalce delavnic:**
 - Uvodno enourno predavanje o duševnem zdravju mladih in programu *To sem jaz*.
 - Izobraževanja za kolektive za izvajanje delavnic po priročniku *Zorenje skozi To sem jaz* – 4 ali 8 ur (dokazano učinkovit program za krepitev socialno-čustvenih veščin in razredne klime).
 - Redna podpora v obliki intervizij.
- **Dodatna podpora:**
 - Spletni portal za pedagoške strokovnjake z dodatnimi gradivi in primeri dobrih praks.
 - Gradiva za promocijo programa na šolah.
 - Spletna svetovalnica za mladostnike kot dopolnilni vir opore v stiski (mladi imajo že 25 let možnost anonimnega in brezplačnega dostopa do strokovnega nasveta).

Posebnosti programa:

- Strukturirani materiali za enostavno in hitro pripravo ter prenos v razred.
- Jasen okvir s fleksibilno vsebino, ki je prilagodljiva okoliščinam in potrebam razreda.
- Potrdila za sodelovanje v programu.

Več informacij je dostopnih na spletni strani: <https://www.tosemjaz.net/za-sole-in-ucitelje/>

Vabimo vas, da se z možnostmi programa seznanim in se v primeru zanimanja obrnete na nas. Z veseljem bomo poiskali način sodelovanja, ki bo ustrezal vašim potrebam in časovnim zmožnostim.

S prijaznimi pozdravi in željami za uspešno in zadovoljujoče delo z mladimi tudi v prihodnje,
Ekipa programa *To sem jaz*

in

Judita Mušič, regijski koordinator za duševno zdravje, OE Kranj
e-naslov: judita.music@nijz.si, telefon: 031 679 124

Kontakt za več informacij o izobraževanjih za izvajanje delavnic in intervizijah:
Maruša Naglič, vodja področja preventivnega dela v šolah v programu *To sem jaz*
e-naslov: marusa.naglic@nijz.si, telefon: 03 4251 192