

SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH KOT POMEMBEN ELEMENT TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

Anita Fartek, univ. dipl. psih.
OŠ SVETI JURIJ

OŠ Leskovec pri Krškem, 25. maj 2024



PRESTAVITEV VIZ
OŠ SVETI JURIJ IN POŠ PERTOČA

POŠ PERTOČA – 2 oddelka
(23 otrok)

OŠ SVETI JURIJ – 16 oddelkov
(236 otrok)

46 Romskih otrok



PREDSTAVITEV VIZ - VRTEC

- 3 enote
- 7 oddelkov
- skupno 113 predšolskih otrok (16 Romskih otrok)

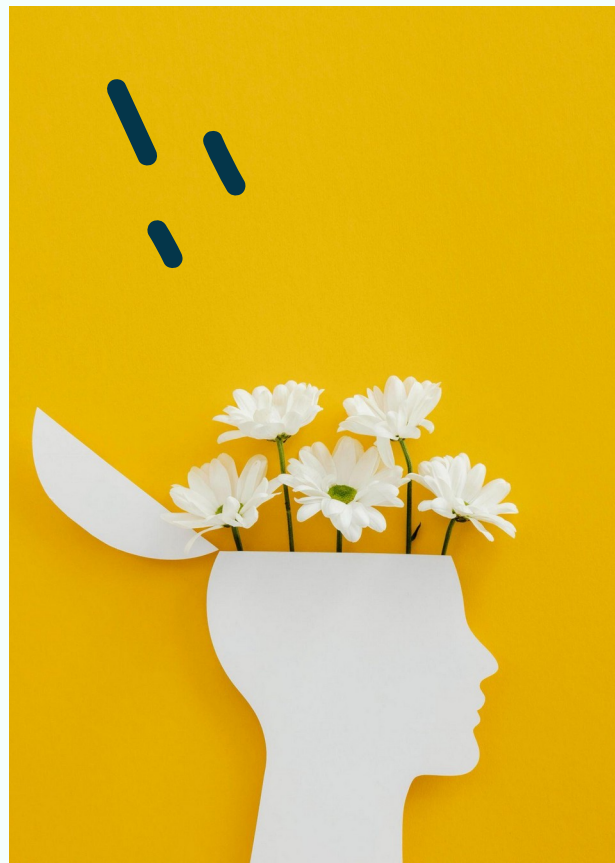


Duševno zdravje

Duševno zdravje je mnogo več kot zgolj odsotnost duševnih bolezni in motenj.

Duševno zdravje **omogoča** ljudem, da doživljajo življenje kot **smiselno**, da so **ustvarjalni in aktivni**, da sprejemajo samega sebe in **svoja čustva**, da čutijo **pripadnost družbi**, v kateri živijo, in **prispevajo k njenemu razvoju in napredku**.
(<https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>).

- **Trajnostni razvoj** vključuje skrb za okolje, družbo, ekonomijo... vse to pa (posredno ali neposredno) vpliva na naše duševno zdravje.
- **Duševno zdrav posameznik lahko skrbi in se aktivno vključuje v trajnostni razvoj na način, da zadovoljuje svoje trenutne potrebe in pri tem ne ogroža potreb prihodnjih generacij.**



VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE USTANOVE KOT VAROVALNI DEJAVNIK

KAKO?

*S spodbudno razredno **klimo**,
ustreznim vodenjem razreda, s
skrbjo za dobro počutje in
psihično blagostanje učencev
in učiteljev, s **prepoznavanjem**
otrok v stiski ...
(Rutar Ilc, 2019).*

OPIS IZVEDENIH DEJAVNOSTI

Delavnice za razvijanje socialno – čustvenih kompetenc predšolskih otrok v vrtcu

Delavnice na temo čustev z različnimi dejavnostmi za krepitev dobrih odnosov in pozitivne klime v šoli

Aktivnost „SKRITI PRIJATELJ“ za zaposlene

Izobraževanje za kolektiv šole: »DAN, KO SKRBIMO ZASE«

Pohod za zaposlene v vrtcu

Izobraževanje za kolektiv vrtca (pedagoška delavnica)

CILJI DEJAVNOSTI

- ✓ *skrb za dobro počutje vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa*
 - ✓ *krepitev dobrih odnosov in klime*
- ✓ *razvijanje socialno-čustvenih kompetenc predšolskih in šolskih otrok*
 - ✓ *krepitev pozitivne samopodobe*
 - ✓ *skrb za duševno zdravje*

DELAVNICE NA TEMO ČUSTEV V VRTCU

- 01** Obisk „čustvenega medvedka“
- 02** Branje zgodb o čustvih
- 03** Socialne in povezovalne igre
- 04** Izkustvene vaje (pantomima čustev...)
- 05** Tehnike sproščanja, vaje čuječnosti
- 06** Izdelava „viharja bleščic“, škatla za umirjanje



UTRINKI – delavnice v







DELAVNICE NA TEMO ČUSTEV V ŠOLI

- 01 Branje zgodb o čustvih
- 02 Beleženje osnovnih čustev s ščipalko
- 03 Ustvarjalno izražanje čustev/počutja
- 04 Prepoznavanje in izražanje čustev preko igre
- 05 Povezovalne igre, aktivnosti za dobre odnose
- 06 Tehnike sproščanja, vaje čuječnosti...

Delavnice izvajajo razredniki ali svetovalni delavki šole (ODS, dnevi dejavnosti...).

UTRINKI – delavnice čustva v šoli



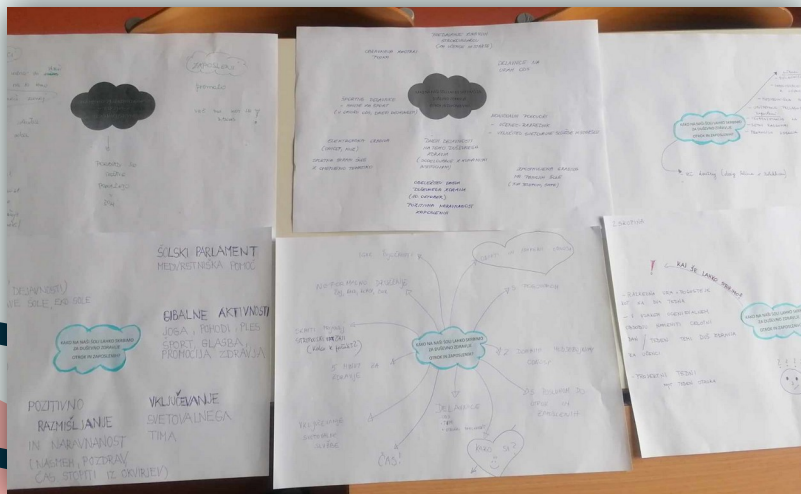


„DAN, KO SKRBIMO ZASE“ (26. 2. 2024)




- *Ogled video predavanja dr. Anice Mikuš Kos na temo **Duševno zdravje**;*
- *skupna refleksija - nevihta možgan: „Priložnosti za krepitev duševnega zdravja učencev in zaposlenih“;*
- ***delavnica - tehnike sproščanja** (Center za krepitev zdravja ZD MS);*
- *spoznavanje konkretnih vaj za razvijanje socialno – čustvenih kompetenc.*







VAJE ZA RAZVIJANJE SOCIALNO- ČUSTVENIH KOMPETENC UČENCEV

- ❖ *Zapišite dobro lastnost na svojo 1. črko imena.*
 - ❖ *Pantomima/igra vlog: prepoznavanje in izražanje čustvenih izrazov pri drugem.*
 - ❖ *Predstavite se v treh besedah.*
 - ❖ *Drsnik za čustvene izraze.*
- 



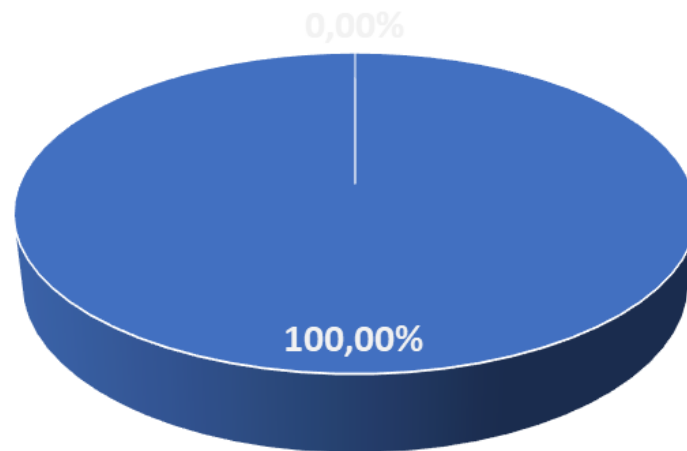
Na koncu: spletni evalvacijski vprašalnik (1ka)

REZULTATI VPRAŠALNIKA OŠ

*
Odgovori anketirancev na vprašanje: „Kaj vam je bilo na današnjem dnevu posebej všeč?“

- sproščeno vzdušje, druženje s sodelavci na drugačen način – 6x;
- tehnike (vaje) sproščanja – 6x;
- aktivnosti za razvijanje socialno-čustvenih kompetenc učencev – 5x
- popolnoma vse, cel dan – 3x;
- ...

Ali bi si še kdaj želeli imeti podoben izobraževalni dan?



■ DA. ■ NE.

* *Odgovori anketirancev na vprašanje: „Katere vsebine so pritegnile vašo pozornost in bi o njih želeli izvedeti še kaj več?“*

- *tehnike sproščanja za delo z učenci – 5x;*
- *več primerov dobre prakse - konkretne dejavnosti za krepitev duševnega zdravja učencev – 5x;*
- *aktivnosti za razvijanje čustvene pismenosti – 3x;*
 - *čuječnost – 2x;*
 - *ledolomilci, team bulidnig aktivnosti – 1x;*
 - *kako se izogniti izgorelosti – 1x ...*

POHOD ZAPOSLENI (VRTEC)

- Realizirali **20. 9. 2023** v sklopu prvega strokovnega aktiva vrtca;
- pohod iz Kramarovec do Svete Ane;
- pohoda smo se udeležile **vse strokovne delavke vrtca**;
- trajanje pohoda s kratko vmesno pavzo je skupno trajal **2 uri in pol**.



IZOBRAŽEVANJE VRTEC

(6. 3. 2024)

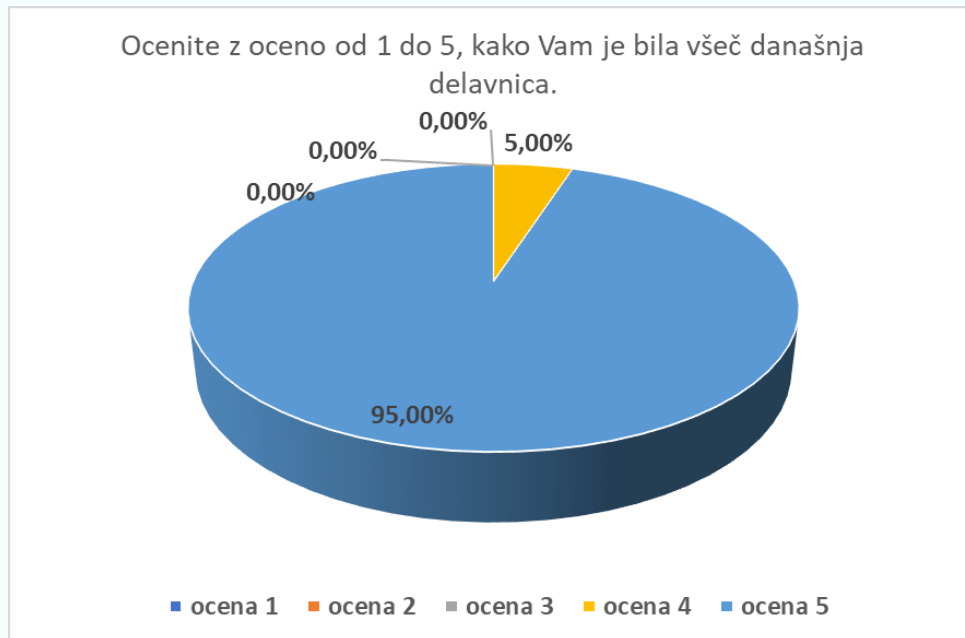
- *ledotalilec „strani neba“*
- *kratko predavanje na temo „dobra klima in počutje“*
- *predstavitev primera dobre prakse – aktivnosti za spodbujanje čustvenih kompetenc izvedene v vrtcu*

Spletni evalvacijski vprašalnik (1ka)





REZULTATI VPRAŠALNIKA ZAPOSLENI VVE



M = 4,9

REZULTATI VPRAŠALNIKA VRTEC

*
Odgovori anketirancev na vprašanje: Ali vas s področja duševnega zdravja in razvijanja dobrih odnosov še katere teme zanimajo. Če da, napišite katere?

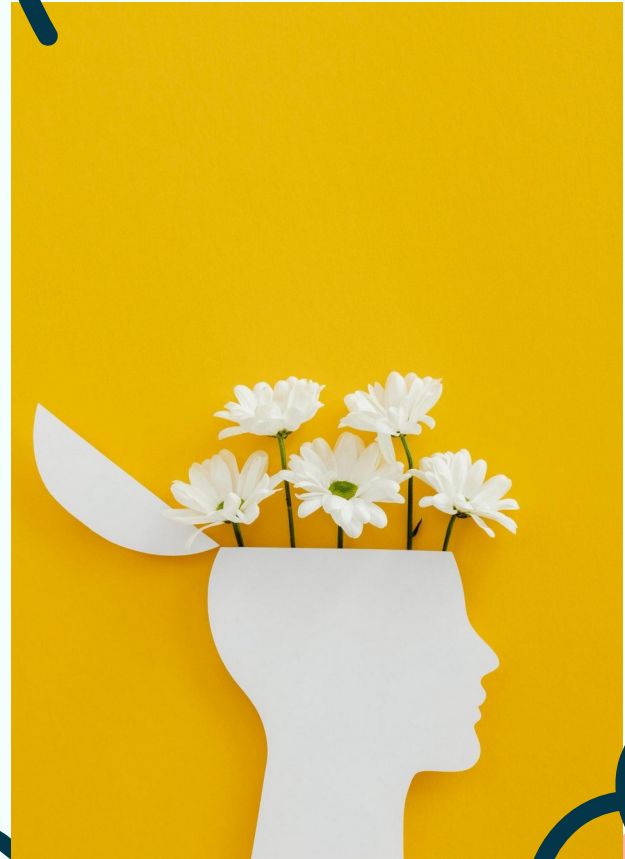
- *razvijanje empatije, solidarnosti ... – 3x;*
- *kako krepi dobre odnose (stik eden z drugim) – 3x;*
- *kako se izogniti izgorelosti – 1x;*
- *kako krepi občutek lastne vrednosti in občutek „zmorem“ – 1x;*
- *...*

ZAKLJUČEK

V vzgojno-izobraževalnih ustanovah lahko veliko naredimo za dobro klimo, krepitev socialno-čustvenih kompetenc in s tem posledično vplivamo na dobro duševno zdravje otrok in zaposlenih.



- *Različne dejavnosti lahko integriramo v vzgojno-izobraževalni proces in jih izvedemo tudi v naravi.*
- *Pedagoški poklic je zelo lep, a hkrati zahteven, zato **ne smemo pozabiti na nas same - zaposlene.***



VIRI IN LITERATURA

- *Čuječnost – kartice z dejavnostmi*. Dostopno na: <https://ucilnice.arnes.si/mod/folder/view.php?id=941243>, sneto dne: 10. 6. 2023.
- *Duševno zdravje*. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>, sneto dne: 20. 3. 2024.
- Mandl, K. (2021). *Moje supermoči odločanja in zaupanja vase: aktivnosti in vaje za otroke, ki želijo postati umirjeni, samozavestni in srečni*. Pernica: Anksio.
- Predloga za izdelavo »čustvenega medvedka« je dostopna na: <https://www.scribd.com/document/363231971/MOOD-BEAR>.
- Rutar Ilc, Z. (2019). *Preventivna vloga pozitivnih psihosocialnih odnosov v šoli*. Šolsko polje, letnik 30, št. 3/4, str. 143-167.



Hvala za Vaše pozorno poslušanje