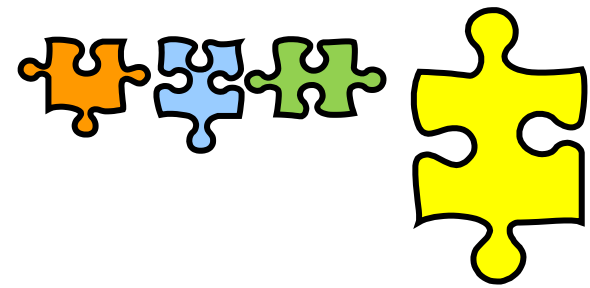


DUŠEVNO ZDRAVJE

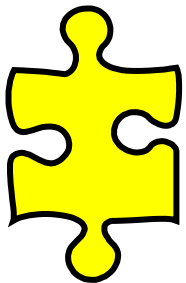


Duševno zdravje

Saška Roškar, Helena Jeriček Klanšček

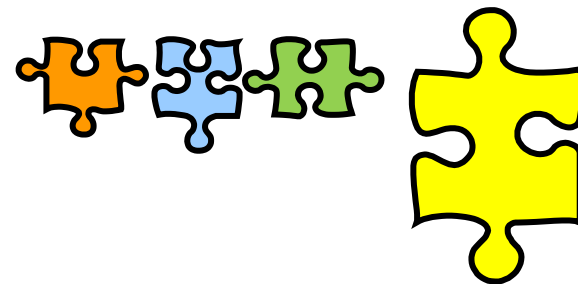
in

Dame iz OŠ Prežihovega Voranca MB





DUŠEVNO ZDRAVJE



Zakaj delati na duševnem zdravju?

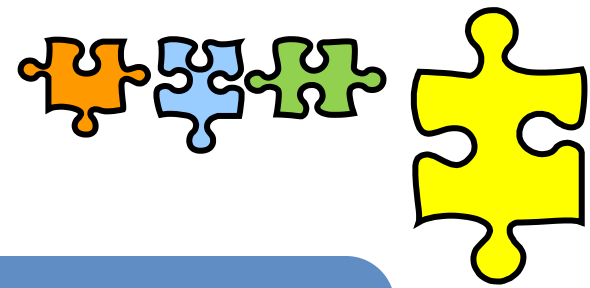
ZDRAVJE

ZDRAVJE

DUŠEVNO
ZDRAVJE



DUŠEVNO ZDRAVJE



Duševno zdravje – duševno nezdravje



Duševna bolezen

- Tesnoba
- depresija



Težave z duševnim zdravjem

- Težave s samopodobo
- Težave s spanjem
- Neobvladovanje težav

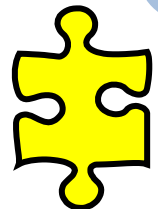


Duševno zdravje

- Obvladovanje stresa
- Pozitivna samopodoba



Promocija/krepitev duševnega zdravja



Predstave otrok o tem, kaj je to duševno zdravje?

(Sklad za duševno zdravje v severo-vzhodnem Londonu)

Imeti konjičke

Imeti dosti prijateljev

Redne počitnice

Zdrava prehrana

Doseči kar si želiš

Ne kaditi, piti alkohol ali jemati nedovoljene droge

Pogovarjati se o čustvih

Telesna vadba

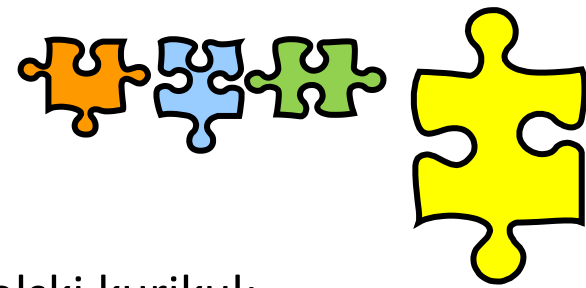
Imeti dobre odnose s Prijatelji in družino

Imeti podporo Staršev in prijateljev



Sklep delovne skupine:

Usmeritev na čustva



Kaj smo želeli doseči? (1/2)

- Umestitev nekaterih vsebin DUŠEVNEGA ZDRAVJA v šolski kurikulum: ČUSTVA.

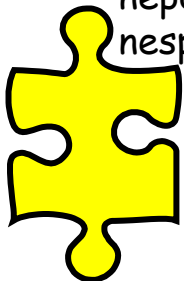
POMEN ZA:

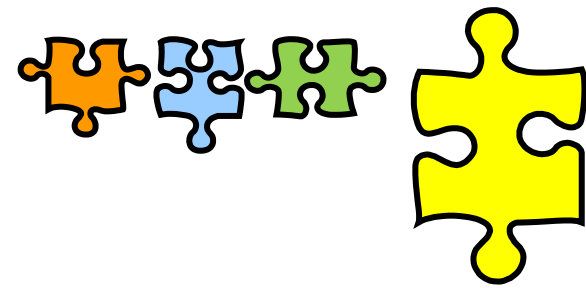
Duševno blagostanje,
Socialni razvoj,
Medosebne odnose

- Zakaj čustva:
 - Temeljna sestavina temperamenta, podlaga za razvoj osebnosti
 - Uravnavajo izkušnje in prilagajanje na okolico (vzpodbuda za vedenjske odzive, komunikacija, pozornost na lastna čustva in čustva drugih)
- Čustveni razvoj

neposredno izražanje in
nesposobnost inhibicije

nadzor nad izražanjem,
sposobnost zakrivanja,
vživljanjem v drugega



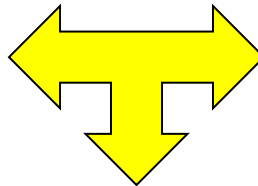


Kaj smo želeli doseči? (2/2)

Čustveni razvoj

neposredno izražanje in
nesposobnost inhibicije

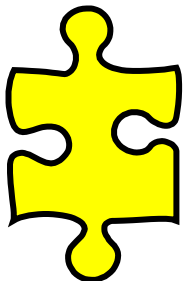
TEMELJNA ČUSTVA
(veselje, zanimanje, strah,
jeza, žalost, gnus)

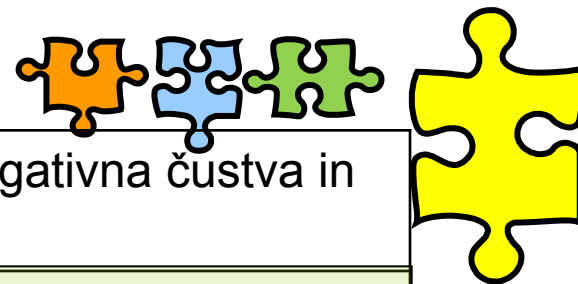


nadzor nad izražanjem,
sposobnost zakrivanja,
vživljanjem v drugega

ČUSTVA SAMOZAVEDANJA
(pozitivno in negativno
vrednotenje samega sebe)

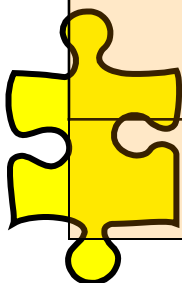
- Namen je bil pri učencih vzpodbuditi:
 - zanimanje za pomen čustvenega doživljanja (pozitivnega in negativnega)
 - zavedanje lastnih čustev in doživljanja,
 - zavedanje čustev drugih in njihovega doživljanja
 - konstruktivne načine izražanja lastnega doživljanja (pozitivnega in negativnega) in reagiranja v stresnih/konfliktnih situacijah

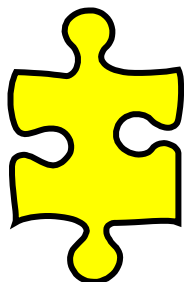
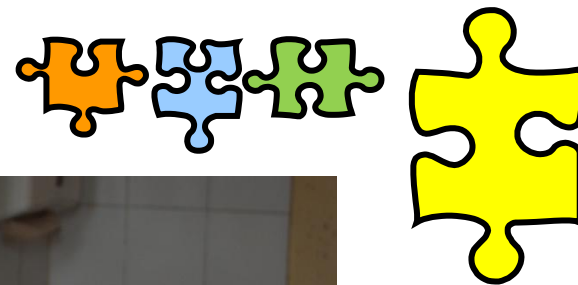




Splošen cilj = prepoznati in sprejeti svoja pozitivna in negativna čustva in jih na primeren način izraziti.

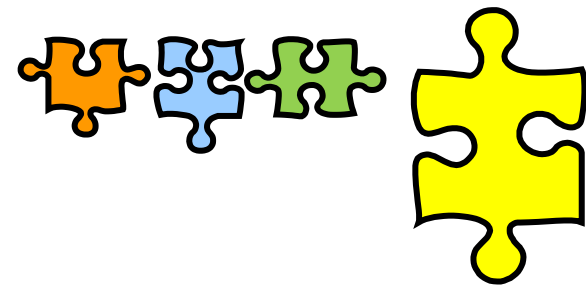
1. Triada	2. Triada	3. Triada
<p>Učenci prepoznajo nekatera čustva pri sebi in način izražanja – strah, veselje, žalost, jezo.</p> <p>Učenci prepoznajo nekatera čustva pri drugih in način izražanja – strah, veselje, žalost, jezo.</p>	<p>Učenci razvijajo različna ravnanja pri doživljanju in izražanju različnih čustev.</p> <p>Učenci se učijo sprejemanja enkratnosti sebe in drugih.</p>	<p>Prepoznajo čustvo zavisti in svojo reakcijo ob tem čustvu.</p> <p>Znajo poiskati lastno vrednost in se znajo pohvaliti.</p> <p>Prepoznajo in se zavedajo manipulacije medijev z našimi čustvi.</p> <p>Učenje ravnanja s strahom, predvsem glede prihodnosti.</p>
TEMELJNA ČUSTVA		ČUSTVA SAMOZAVEDANJA





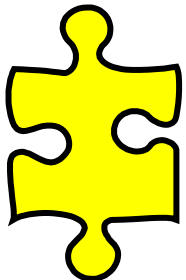
3.razred: izražanje čustev
(obvladovanje jeze, lastni občutki)

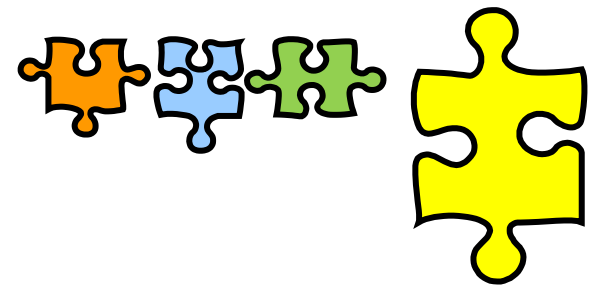
Primer učne ure



Zanimive izkušnje...

- Prisotnost na učnih urah: nov pogled na tematiko, “prakso”
- Presenetljiv nivo razumevanja vsebin pri nekaterih učecih:
 - 4 razred; prepoznavanje pozitivnih in negativnih čustev:
 - “si srečen, v telesu nimaš nobenih skrbi”
 - “če si žalosten, ne moreš tako dobro igrati tenis ali nogomet”
 - “včasih je treba žalost izliti iz telesa”
 - 6 razred; sprejemanje sebe in drugih:
 - “Oni so drugačni, jaz pa sem drugačen za njih”
- Gre za netipične ure (**usmerjeni smo na ravnanje in ne na znanje**)
- Ustvarjalnost učiteljev in učencev!





Usmeritve za naprej

Prenos MODELA na druge šole, nacionalni nivo

Vključitev tudi drugih vsebin duševnega zdravja: komunikacija, socialne veščine, asertivnost, samopodoba, čustva (nadgradnja)

Usmeritev: sodelovanje šolskega psihologa

