

Unicefov projekt P-odporni mladi

Na osnovni šoli Puconci so v letošnjem šolskem letu 2022/2023 potekale dejavnosti na področju socialno čustvenega ozaveščanja in sicer od 1. do 9. razreda. Humanitarna organizacija Unicef je skupaj s študijsko-raziskovalnim centrom za družine pripravila seminar in vsebine za delo z VIZ na področju sekundarne preventive za dvig psihološke prožnosti učiteljev, otrok ter mladostnikov. S pomočjo seminarja za učitelje, ki je bil izveden v dveh delih, meseca oktobra 2022 in januarja 2023 in gradiv za izvedbo delavnic smo pripomogli k zgodnjemu prepoznavanju duševnih stisk. V sklopu projekta smo ozaveščali o tem, kako lahko zgodnje znake duševnih stisk prepoznamo in kako jih lahko med seboj prepoznajo tudi učenci pri sebi in pri svojih vrstnikih. Naš prioriteten vzgojni cilj je v šolskem letu je bil »Krepitev duševnega zdravja učencev preko projekta P-Odporni mladi in razvijanje socialno čustvenih kompetenc«,

Gradiva, ki smo jih uporabili, so vsebovala predloge, kako postopati ob prvih znakih duševnih stisk, kaj lahko mladi storijo sami za svoje duševno zdravje, kam naj se obrnejo in kaj lahko storijo učitelji, ko pri mladostniku prepoznajo duševne stiske.

Namen projekta je bil pomagati otrokom in mladim, da postanejo samozavestni, zdravi, psihično stabilni, odločni in aktivni mladi, ki stojijo za svojimi vrednotami in določitvami ter aktivno participirajo na področjih, ki jih zadevajo. Namen delavnic je bil opolnomočiti učence, učitelje in starše za funkcionalno izražanje in regulacijo čustev ter konstruktivno soočanje s psihološkimi stiskami. Pomembno je bilo prispevati k zgodnji obravnavi psiholoških stisk otrok in mladostnikov in na ta način zmanjšati porast duševnih stisk in motenj pri učencih ter ozavestiti učence, učitelje in starše o pomenu duševnega zdravja ter ob zagotoviti gradiva za izvedbo aktivnosti za krepitev psihološke prožnosti (odpornosti, rezilientnosti) vseh zapisanih deležnikov. V projektu, ki je zajemal deset delavnic, so sodelovali vsi učenci. Delavnice so se izvajale enkrat mesečno v okviru razrednih ur, naravoslovnih dnevov in so bile tudi vpletene v vsebine pouka.

V okviru delavnic so učenci spoznavali čustva, se učili izražanja različnih čustev in občutij, se pogovarjali o dojemanju čustev ter so poimenovali različne čustvene reakcije.

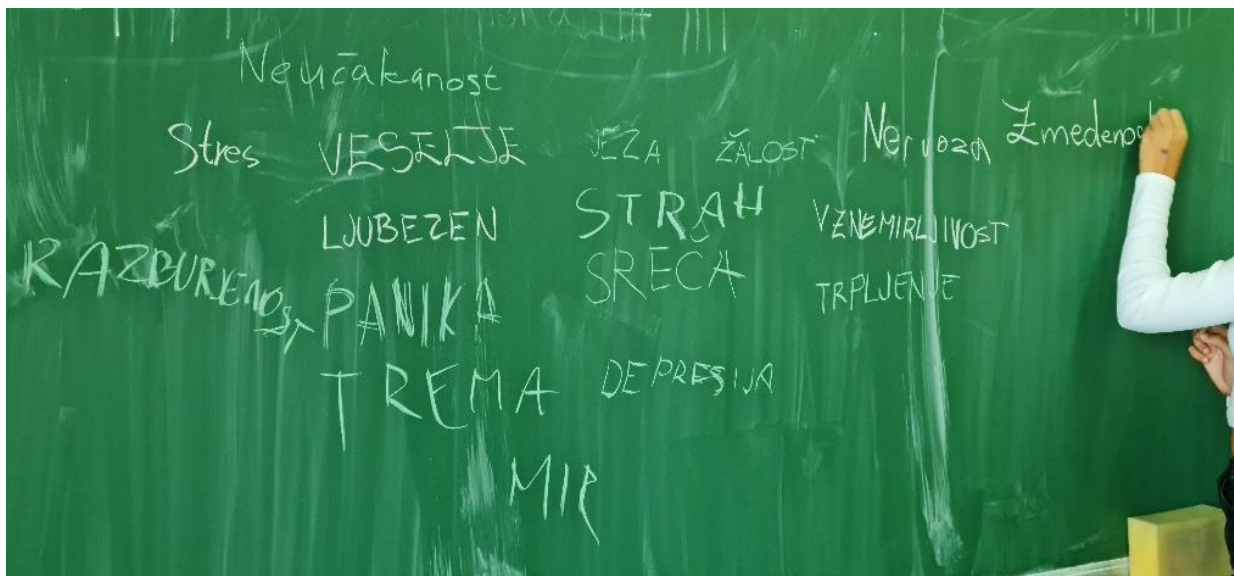
unicef SLOVENIJA

KAKO SE POČUTIŠ?

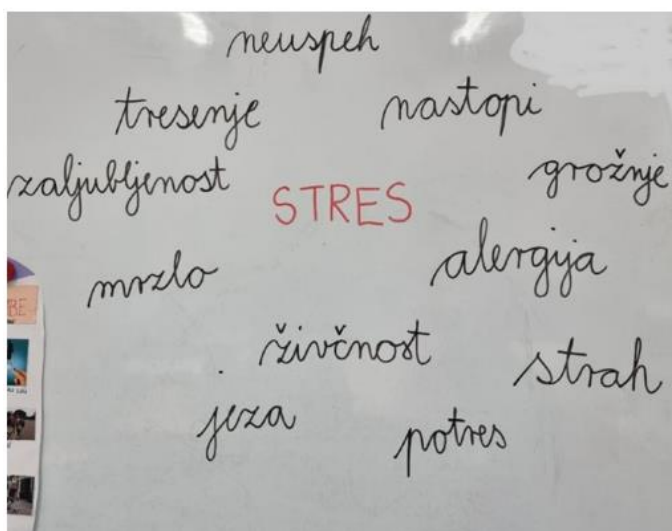
Moja čustva

Čustvo	Kdaj to občutim? Kje v telesu ga čutim?	Kako ga izrazim?	Kako bi čustvo še lahko (funkcionalno) izrazil/a?
Veselje	Občutim ko igram nogomet v glavi	Pa se nasmejim	Tako, da bi plesal in se smejal
Žalost	Ko me brat tepe. V rokah in nogah	Tako, da esta premaknemidal in se žalostno držim.	Da bi se jokal
Lupa	Komur bi napaja v glavi	Tako, da se zarihem gubo drži.	Tako, da bi se dral
Strah	Ko me bit voh pove in me mama kroga. V glavi	Tako, da se prestrašeno držim	Tako da se držim za glavo
Sram	Ko misla nekaj omeni govori drugim. V obrazu	Tako, da se nasmejim	Tako da dobim ročica laka
Pono	Ko edini zmagam. Ping pongu. Na obzoru	Tako, da se vozim	Tako da bi si dal gor sončna očala

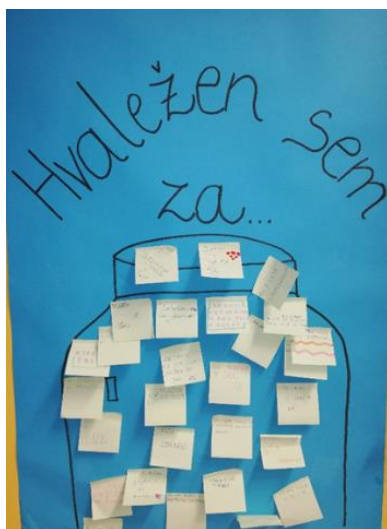
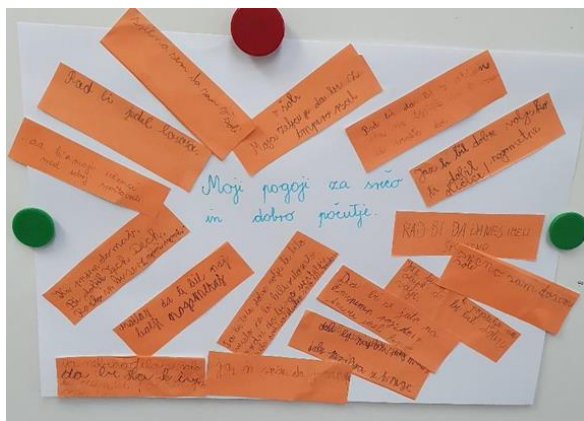
SPARKASSE | triglav



Sledilo je ozaveščanje stresa in stresnih situacij pri učencih, iskanje vzrokov za stres ter rešitev, kako lahko stres omilimo. Dodali smo še raziskovanje kako stres prepoznamo pri sebi, kako pri drugih, kako reagiramo nanj, kako se odziva naše telo, um, kakšne misli nas obdajajo ter kako k temu pristopiti, da ga znamo na funkcionalen način izraziti.



Osredotočili smo se na iskanje možnosti za pozitivno reševanje problemov in težav, na spodbujanje učencev, da v vsaki situaciji najdejo nekaj dobrega, na spoznavanje načinov za pozitivno dožemanje različnih težkih situacij. Na ta način smo vplivali na razredno klimo in stremeli k boljšim odnosom med vrstniki ter k večji empatiji pri učencih. Z delavnico smo krepili občutke angažiranosti in smisla ter se učili, kako lahko z majhnimi koraki naredimo veliko za izboljšanje kakovosti življenja in počutja vseh v šoli, od učiteljev in zaposlenih do učencev ter kako ohranjati optimizem in zadovoljstvo v vsakdanjem življenju.



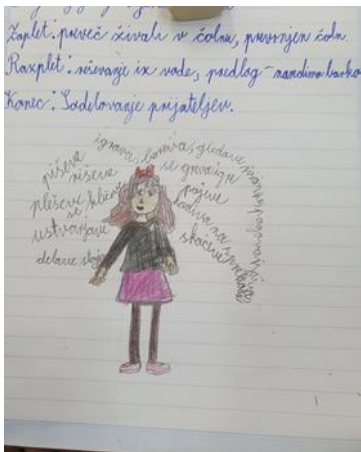
Sledilo je ozaveščanje občutka jeze ter pravilno usmerjanje v rešitev problema ali situacije, ki je jezo povzročila, spodbujanje izražanja jeze pri učencih na način, da z jezo ne škodujejo sebi in drugim. Pogovarjali smo se o najpogostejših razlogih za jezo in razlogih za jezno ravnanje ter jim predstavili ustrezne, koristne in učinkovite načine izražanja jeze.



Namen naslednje delavnice je bil razlikovanje med pojmom osamljenost in samota, spodbujanje spretnosti navezovanja stikov in raziskovanje možnosti različnih vaj ter dejavnosti, ki jih lahko uporabimo, za premagovanje osamljenosti. Pogled na osamljenost kot na nekaj, kar učencem lahko pripomore, da delajo na sebi in razvijajo veščine za kakovostno preživljanje časa, tudi ko smo sami ter poiskati načine za navezovanje stikov z novimi ljudmi in ohranjanje stikov z ljudmi, ki jih poznamo.

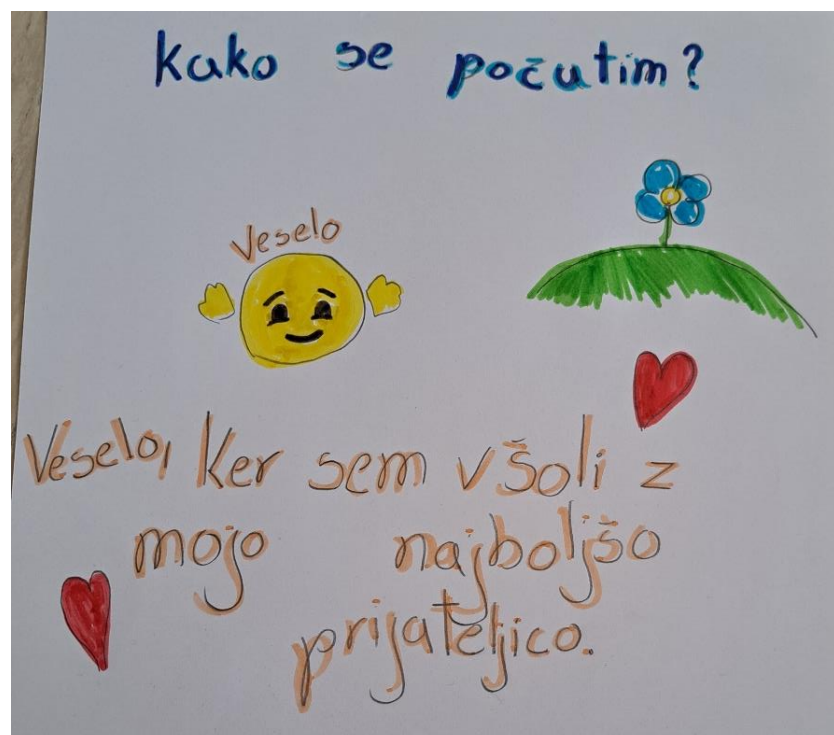


Pogovarjali smo se o tem kateri odnosi v življenju so nam (učencem, učiteljem) pomembni in zakaj je pomembno aktivno poslušanje. Sledilo je spoznavanje zakaj se je pomembno pogovarjati. K temu smo dodali razvijanje tehnike za pridobivanje ter ohranjanje prijateljev ter opolnomočenje učencev za razvoj kakovostnih in trdnih odnosov.

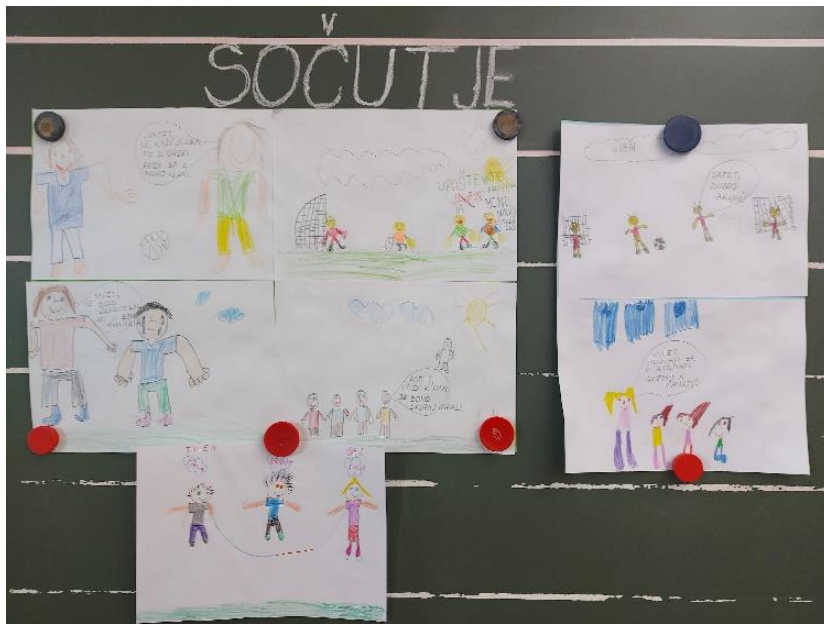


V okviru delavnic smo prepoznavali strahove in tesnobo, raziskovali občutke, se pogovarjali v kakšnih situacijah govorimo o strahu in kdaj govorimo o tesnobi. Se pogovarjali o tem kako se z zavedanjem stresnih situacij zaščitimo pred tesnobo ter na kakšen način lahko drug drugemu pomagamo, da tesnobo premagamo.

Doživeti in razumeti občutek sreče, raziskati, kaj nas dela srečne, kako dojemamo srečo in kako na svojo srečo lahko vplivamo je bila še ena izmed delavnic v okviru projekta.



V okviru delavnice sočutje in empatija je sledilo spoznavanje, da je empatija čustvena sposobnost, ki presega sočutje in razumevanje ter nam omogoča, da sočustvujemo z drugimi in se nanje odzivamo na smiseln, nežen in skrben način.



In za konec smo spoznali pomen funkcionalnega izražanja čustev, saj je pristno zavedanje čustev ključnega pomena za razumevanje sebe in okolice.