

Adrianna Ruszkowska

**Efektywna promocja
zdrowia psychicznego
w przedszkolu i szkole.**

Definicja zdrowia wg WHO:

Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.

**Zdrowie i choroba to nie dwa odrębne stany,
a kontinuum.**

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak konkretnych zaburzeń, to przede wszystkim nasze zasoby wewnętrzne i zewnętrzne:

Osobowościowe (funkcja samoopiekuńcza, optymizm, kompetencje społeczne)



Spółeczne (przyjaciele i znajomi, świadomi rodzice, wspierająca, tolerancyjna i empatycznie zorientowana grupa odniesienia)



Środowiskowe („higieniczne” warunki życia – czyste powietrze, dostępne miejsca do wypoczynku i rekreacji, redukcja hałasu)



Ekonomiczne (dostępność opieki zdrowotnej, możliwość korzystania z dóbr kultury) – stąd konieczność dofinansowywania sfery publicznej i realizowania projektów zwiększających dostępność potencjału kulturowego społeczności.



Jak rozpoznać zdrowie psychiczne?

- 1. Osoba identyfikuje swoje mocne strony**
- 2. Cechuje ją realistyczny optymizm.**
- 3. Umie nawiązać i podtrzymywać oraz rozwijać relacje z innymi**
- 4. Umie dostosowywać się do nowych wyzwań i zmian, także tych niespodziewanych.**

Co powinno nas zaniepokoić?



w przypadku zaburzeń odżywiania:

deklarowane obawy przed otyłością i kaloriami w pożywieniu, zaburzony obraz własnego ciała,

okłamywanie co do ilości i jakości przyjmowanych pokarmów, wyczerpujące treningi,

provokowanie wymiotów, stosowanie leków na przeczyszczenie,

a także zaniżone BMI i zaburzenia miesiączkowania

przy samookaleczaniu się:

**obecność przy dziecku ostrych narzędzi
(szpilki, pinezki), ślady na skórze
niewiadomego pochodzenia oraz ślady krwi na
ubraniach,**

**unikanie sytuacji związanych z
eksponowaniem skóry (gimnastyka, basen)**

**oraz zakrywanie jej ubraniami w sposób
niedostosowany do warunków
atmosferycznych (długi rękaw w upalny dzień)**

**przy podejrzeniu zaburzenia o charakterze
depresyjnym:**

**utrzymujący się obniżony nastrój, obniżenie
motywacji, apatia i wycofanie z kontaktów,
negatywny obraz siebie wraz z wysoką
wrażliwością na krytykę, poczucie winy i
niskiej wartości,**

**ale także drażliwość i impulsywność,
wybuchowości labilność emocjonalna oraz
także problemy ze snem i łaknieniem,
moczenie nocne**

Aby samemu aktywnie zapobiegać pojawianiu się problemów u dzieci, możemy do swojej codziennej pracy włączać metody i techniki, polegające na

wzmacnianiu kompetencji osobowościowych, emocjonalnych i komunikacyjnych ucznia,

a do tych z pewnością należeć będzie NVC, oraz aktywność o charakterze arteterapeutycznym.

NVC zwane również Porozumieniem Bez Przemocy, to metoda opracowana przez amerykańskiego klinicystę Marshalla Rosenberga (1999, 2003, 2012, 2015).

W dużym uproszczeniu, polega ona na komunikowaniu się poprzez kategorie potrzeb i emocji, zarówno w obszarze ekspresji (nazywam własne emocje i stojące za nimi niezaspokojone potrzeby oraz przekazuję informację o nich swojemu rozmówcy), jak i w odbiorze (w tym co słyszę od innych szukam wyrażonych bezpośrednio lub pośrednio emocji oraz dopytuję o potrzeby, z których one wypływają).

Taki sposób porozumiewania się sprzyja zmniejszeniu oporu i barier komunikacyjnych.



**Biorąc pod uwagę formalną prostotę metody,
można spodziewać się uzyskania poręcznego
narzędzia nie tylko do rozwiązywania
konfliktów,**

**ale i do budowania u uczniów dojrzałych
postaw, opartych na szacunku do siebie (do
swoich potrzeb i przeżywanych emocji) i do
innych ludzi.**

Słów kilka należy się również metodom arteterapeutycznym, takim jak praca z ruchem i muzyką, słowem i obrazem, które są niekiedy jedyną dostępną dziecku formą ekspresji tego, co nienazwane i ukryte głęboko pod lękiem przed oceną, niezrozumieniem czy odrzuceniem.

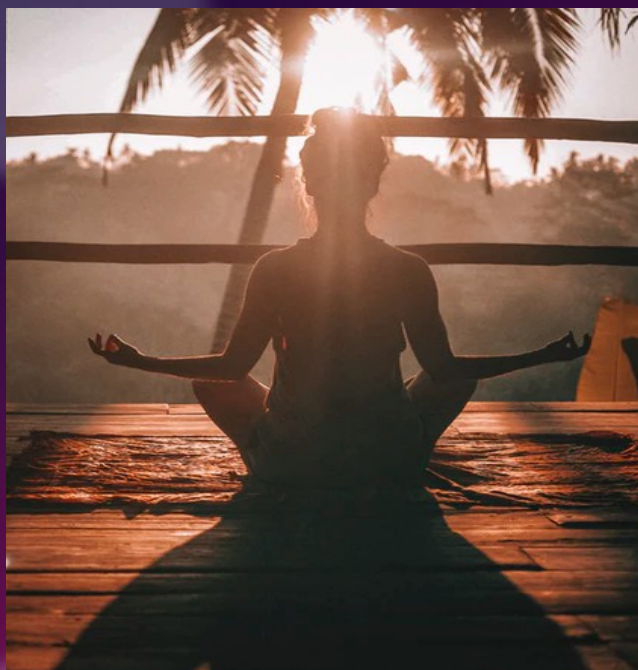


Działania te są również wentylem bezpieczeństwa, pozwalającym na odreagowanie nagromadzonych napięć czy emocji.

W połączeniu z technikami radzenia sobie ze stresem, stanowią one oręż w walce o swój dobrostan w wymagającym świecie.



Na koniec - pamiętajmy, że dobry nauczyciel to też człowiek o zaspokojonych podstawowych własnych potrzebach, człowiek szczęśliwy. Zapytajmy więc raz na jakiś czas siebie samych, kiedy po raz ostatni doświadczyliśmy prostych przyjemności, jak relaks czy rozrywka. Oceńmy też, czy sposób i zakres naszej dbałości o siebie, sprzyja pełnej i rzetelnej realizacji pełnionych przez nas funkcji na polu zawodowym.



„Kiedy miałem 5 lat, moja mama zawsze mówiła mi, że szczęście jest kluczem do prawdziwego życia.

Gdy poszedłem do szkoły, spytali mnie kim chcę być gdy dorosnę. Odpowiedziałem, że chcę "być szczęśliwy".

Powiedzieli mi, że nie rozumiałem pytania.

Ja im powiedziałem, że nie rozumieją życia.”

John Lennon



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

