

Področje duševnega zdravja je zelo široko in obsega številne vidike našega življenja: od izgleda, vedenja, mišljenja, čustvovanja, do tega kakšen odnos imamo do samega sebe in do drugih ter kako se soočamo z izzivi in zahtevami življenja. V omenjenem projektu smo se usmerili na področje čustev.

Šola na duševno zdravje vpliva oz. ga sooblikuje skozi obvezne vsebine učnega načrta, skozi načine in metode dela, predvsem pa skozi prikriti kurikulum, odnose med učenci, učitelji, med mlajšimi in starejšimi učenci, med učenci in drugim osebjem, klimo, obšolskimi dejavnostmi, sodelovanjem s starši, lokalno skupnostjo itd.

Metode in načini, ki spodbujajo razmišljanje

Duševno zdravje ne moremo meriti s številkami niti se ga ne moremo naučiti z memoriranjem podatkov. Duševno zdravje je namreč povezano z našimi stališči, vrednotami, ravnanjem itd. Zato naj bi bile tudi uporabljene metode aktivne, takšne, ki naj sprožajo razmišljanje, predvidevanje reagiranja in umevanje za ravnanje.

Duševno zdravje je povezano z življenjem, zato naj bodo tudi teme duševnega zdravja in učne ure ali kakšne koli aktivnosti, čim bolj prenosljive na vsakodnevne življenjske situacije. Aktivnosti naj bodo čim bolj problemsko naravnane, usmerjene v razmišljanje, v okoliščine, študije primera, iskanje alternativ. Učitelj naj ima pri vsaki uri ali aktivnosti v mislih, kako bo vzbudil v učencih interes oz. zanimanje za obravnavano tematiko in kakšen bo njihov odziv.

Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja

Prispeval VP

Torek, 14 September 2010 11:08 -

Pomembno je, kakšne kompetence s tem oblikuje pri učencih (znanje, veščine, stališča, navade/ravnanja). En vidik je, kako bo učenec sprejel določeno snov, drug vidik pa, kako bo odreagiral v prihodnosti, v življenjski situaciji (odvisno, na kateri ravni, kako globoko se ga je snov dotaknila). Pomembna je tako vsebina, kot pristopi. Učencev ne učimo, da si bodo nekaj zapomnili, ampak jih naučimo veščin soočanja z različnimi problemskimi in življenjskimi situacijami. Poskušamo jih motivirati za razmišljanje, preiščeno ravnanje v določenih situacijah in za zdrave izbire. Pomembno pa je tudi, da učitelj mnenj, stališč ne vrednoti, saj pri omenjeni tematiki duševnega zdravja ni napačnih ali pravih odgovorov.

Primeri aktivnih metod:

- razgovor o določeni tematiki – kakšna stališča imajo, kako ravnajo v določenih primerih,
- branje pravljice in pogovor
- ogled filma, reklame, predstave in opazovanje čustvenega odziva
- igra vlog
- risanje čustev, počutja
- izražanje čustev, počutja s plesom, mimiko, besedami

Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja

Prispeval VP

Torek, 14 September 2010 11:08 -

Ko si izberemo določeno tematiko je treba oblikovati **namene in cilje**. Tako je bil pri tematiki čustev širši cilj prepoznati in sprejeti svoja pozitivna in negativna čustva in jih na primeren način izraziti; podrobnejši cilji pa so bili spodbuditi:

- 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

Na osnovi namena in ciljev je možno oblikovati **različne pristope** za izvedbo učnih ur ali drugih aktivnosti

za posamezne triade. Pristopi naj bi

temeljili na:

- otroku prijetni izkušnji

Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja

Prispeval VP

Torek, 14 September 2010 11:08 -

- razvojno primernem pristopu

- upoštevanju enkratnosti

- spoštovanju drugačnosti in posebnosti

- občutljivosti in nevrednotenju

- upoštevanju kulturnih posebnosti

- interaktivnih in/ali aktivnih oblikah dela, kot so omenjene zgoraj.

Pri delu z mlajšimi učenci je priporočljivo podajanje vsebin zasnovati na osnovi izkustvenega doživljanja, utemeljevanja ter na konkretnih primerih. Učenci naj predvsem spoznavajo osnovna čustva – npr. strah, veselje, žalost, jezo in se jih naučijo prepoznati in izražati pri sebi ter tudi pri drugih.

Pri starejših učencih se lahko bolj usmerimo tudi na čustva samozavedanja in jim omogočimo, da lahko razvijajo različna ravnanja pri doživljanju in izražanju različnih čustev, se učijo sprejemanja enkratnosti sebe in drugih, prepoznavajo nekatera manj prijetna čustva in možne manipulacije medijev z našimi čustvi. Usmerimo jih tudi v iskanje lastne vrednosti in pozitivne samopodobe. Učence vzpodbujamo, da čustva prepoznavajo, jih reflektirajo in se naučijo čim več različnih reakcij.

Usmeritve za vsebinsko področje duševnega zdravja

Prispeval VP

Torek, 14 September 2010 11:08 -

Pregled obstoječih učnih načrtov kaže, da obstajajo številne možnosti za vključevanje vsebin s področja duševnega zdravja v že obstoječe učne načrte in vsebine, v različne predmete (npr. pri slovenščini, likovni vzgoji, telovadbi, ...itd), predvsem pa se lahko tematika duševnega zdravja poveže med različnimi predmeti oz. vključi v celotno življenje šole.