

Išmok jaustis gerai, sveiko gyvenimo įgūdžių projektas mokyklų bendruomenėms

Kodėl verta rūpintis pedagogų sveikata ir kaip tai daryti? Kaip paskatinti darbuotojus ugdyti(s) sveikos gyvensenos įgūdžius ir gerinti įstaigos mikroklimatą?

Kiekvieno žmogaus sveikata, savijauta, energingumas, nuotaika didžiąja dalimi priklauso nuo gyvenimo būdo.

Pasak sveikatos specialistų, 20 proc. sveikatą lemia genai, 20 proc. – aplinka, 10 proc. – medicinos/sveikatos apsaugos kokybė ir net 50 proc. – mūsų pačių įpročiai, kasdieninės rutina, gyvenimo būdas. Taip pat pastebėta, jog aktyviai bei sveikai gyvenančiųjų gyvenimo trukmė gerokai ilgesnė.

Mokytojams rūpintis savo sveikata būtina dėl kelių priežasčių:

1. Šios profesijos atstovai kasdien patiria gausybę stresą keliančių veiksnių, todėl jiems gyvybiškai svarbu išmokti šias „iš proto varančias situacijas“ atpažinti, jas valdyti, o susinervinus – atsipalaiduoti, nusiraminti, neleisti sau pratrūkti.
2. Jie dirba su ypač jautria ir pažeidžiama grupe – vaikais, kurie gauda kiekvieną mokytojo žodį, žvilgsnį ar nuotaiką, mokosi iš kiekvieno judesio, reakcijos ar veiksmo, kuriems reikia nuolat palaikymo ir įkvėpimo, o ne pasmerkimo.
3. Mokytojo darbas – vienas iš labiausiai nesavanaudiškų, skatinančių prisiimti atsakomybę už vaikų pasirengimą – žinias, gebėjimus, vertybes, fizinę bei psichinę sveikatą –po 10–20 metų perimti pasaulio vairą.

Lietuvos vaikų ir jaunimo centras kartu su partneriais – fizinės bei psichinės sveikatos specialistais ėmėsi iniciatyvos padėti pedagogams išmokti rūpintis savo sveikata – ugdyti(s) sveikos gyvensenos įgūdžius ir gerinti mokyklos ar bet kurios kitos įstaigos mikroklimatą.

2018 m. gruodį įvadine konferencija startavo beveik vienerių metų trukmės sveiko gyvenimo įgūdžių projektas mokyklų bendruomenėms „Išmok jaustis gerai“.

2019 m. vasario 18–22 d. Klaipėdoje, Kaune, Panevėžyje ir Vilniuje vyks seminarai, praktinės dirbtuvės pedagogų sveiko gyvenimo įgūdžiams ugdyti.

Šių renginių metu žiniomis ir patirtimi dalinsis keturi sveikatos ir geros savijautos specialistai.

Apie stresą mokykloje – jo ištakas, galimas reakcijas ir išitraukimo lygį bei praktines individualias ir grupines streso valdymo technikas kalbės Alina Bechterevė, mokymų vadovė, grupių psichologė, Lietuvos grupinės psichoanalizės draugijos narė.

Fizinę ir psichinę sveikatą, savo kūno, minčių ir jausmų stebėseną, išgyvenant įvairias situacijas bei tinkamus reagavimo metodus, mokytojams pristatys Lina Straukė, psichologė, besivadovaujanti kognityvine elgesio terapija.

„Dalis žmonių linkę jausmų nesureikšminti, bet mūsų kūnas jaučia visas emocijas ir į jas reaguoja. Tai atsispindi elgesyje, laikysenoje, kalboje. Ilgai besitęsiantis nerimas, stresas išvargina organizmą, todėl galime pradėti jausti fizinius negalavimus, susijusius su širdies veikla, virškinimu, kvėpavimu. Išsprendus psichologines problemas dažnai išnyksta ir fiziniai negalavimai. Todėl labai svarbu išmokti dirbti su savo mintimis, emocijomis

ir stebėti savo kūną bei mokėti reaguoti pasirenkant sau tinkamiausius metodus, kurių yra labai daug ir įvairių“, – pastebi psichologė Lina Straukė.

Gilaus poilsio technikas su pedagogais išbandys Rugilė Jazbutytė, tarptautinės „Gyvenimo meno“ organizacijos stresų valdymo programų instruktore ir Dalia Gaidamavičiūtė, Geštalto psichoterapeute.

Priprasti daugiau laiko skirti fiziniam aktyvumui ir lengvai mankštai tiesiog savo darbo vietoje, atrasti fizinių pratimų „žavesį“ padės VšĮ „Įkvėpti sporto“ treneriai bei kvalifikuota Sivananda Jogos mokytoja, licenzijuota kūno kultūros ir sporto trenerė, sveikos gyvensenos lektorė Lina Grūnovaitė.

Užsiėmimo „**Sveikatinimo mankšta**“ teorinėje dalyje pedagogai gilinsis į fizinio aktyvumo būdus, naudą žmogaus organizmui bei motyvavimą judėti; o praktinėje dalyje išbandys skirtingus pratimus bei stengsis pri(si)taikyti juos darbinėse situacijose, namuose ar lauke.

Šiais mokslo metais planuojama ir daugiau reginių.

Pavasarij vyks:

- nesmurtinės komunikacijos ir komandos formavimo mokymai, skirti palankaus mokyklos mikroklimato kūrimui.
- Nacionalinis sveikatinimo akcijų festivalis mokyklų bendruomenėms skatins mokyklas aktyviai taikyti įgytas žinias.

Birželio mėnesį numatomas:

- Nacionalinis mokytojų žygis Neries regioniniame parke su edukacine programa, apimančia skirtingas terapijas, atsipalaidavimo bei aktyvias laisvalaikio leidimo formas.

Projekte „Išmok jaustis gerai“ dalyvauja šios mokyklos ir darželiai:

1	Vilniaus Antakalnio progimnazija
2	Klaipėdos r. Veiviržėnų Jurgio Šaulio gimnazija
3	Panevėžio „Minties“ gimnazija
4	Klaipėdos Vitės progimnazija
5	Kretingos rajono Grūšlaukės mokykla-daugiafunkcis centras
6	Panevėžio Alfonso Lipniūno progimnazija
7	Tauragės „Šaltinio“ progimnazija
8	Kauno „Vyturio“ gimnazija
9	Kaišiadorių r. Kruonio gimnazija
10	Jonavos „Neries“ pagrindinė mokykla
11	Kauno lopšelis-darželis „Pagrandukas“
12	Radviliškio r. Šeduvos lopšelis-darželis
13	Vilniaus Lazdynų mokykla
14	Trakų r. Rūdiškių gimnazija
15	Alytaus Panemunės progimnazija

16	Vilniaus lopšelis-darželis „Malūnėlis“
17	Vilniaus savivaldybės Grigiškių gimnazija
18	Vilniaus „Židinio“ suaugusiųjų gimnazija
19	Anykščių vaikų lopšelis-darželis „Žiogelis“
20	Šakių rajono Lekėčių mokykla-daugiafunkcis centras
21	Širvintų lopšelis-darželis „Boružėlė“
22	Plungės lopšelis-darželis „Rūtėlė“
23	Panevėžio Margaritos Rimkevičaitės profesinio rengimo centras
24	Pakruojo vaikų lopšelis - darželis „Saulutė“
25	Vilniaus lopšelis - darželis „Gabijėlė“
26	Vilniaus Radvilų gimnazija
27	Širvintų „Atžalyno“ progimnazija
28	Vilkaviškio r. Alvito pagrindinė mokykla
29	Vilkaviškio r. Pajevonio pagrindinė mokykla
30	Vilniaus Žemynos progimnazija
31	Kauno lopšelis-darželis „Varpelis“
32	Kėdainių specialioji mokykla
33	Alytaus lopšelis-darželis „Vyturėlis“
34	Kaišiadorių r. Žiežmarių lopšelis-darželis „Varpelis“
35	Rumšiškių lopšelis-darželis
36	Raseinių Šaltinio progimnazija
37	Kauno Miko Petrausko muzikos mokykla
38	Kauno Kovo 11-osios gimnazija
39	Karalienės Mortos mokykla
40	Darželis „Vaikystės sodas“

Lėšos:Projektas „Išmok jaustis gerai“ finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, administruojamo Sveikatos apsaugos ministerijos, lėšomis.

Daugiau informacijos:

<https://lvjc.lt/ismok-jaustis-gerai-2018-2019/>

