



2021

PSICHINĖ SVEIKATA

gruodis-sausis



TIKSLAS

Skatinti visos šalies moksleivius drąsiai diskutuoti emocinio raštingumo ir psichinės sveikatos temomis, imtis iniciatyvos ir kartu su mokyklų bendruomenėmis prisidėti prie pozityvios emocinės aplinkos Lietuvos mokyklose gerinimo.

Lietuvos moksleivių sąjungos (toliau – LMS) atstovai įvairiuose Lietuvos regionuose skatins moksleivius, savivaldybių atstovus ir įvairių sričių specialistus diskutuoti programos temų klausimais, nagrinėti ir dalintis savo patirtimi, taip skleidžiant žinių apie programą ir jos tikslus.

Keičiantis veiklos programos temoms, „Laikas jausti“ ambasadoriai bei mokinių savivaldų atstovai susipažins su virtualiais programos naujienlaiškiais, kurie skatins diskutuoti įvairiomis, su psichine sveikata susijusiomis temomis, atkreipti dėmesį į emocinio raštingumo bei emocinės aplinkos mokyklose svarbą. Vykdydami naujienlaiškiuose skelbiamus iššūkius, „Laikas jausti“ ambasadoriai turės galimybę kurti saugią ir pozityvią emocinę aplinką savo mokyklų bendruomenėse.

NAUJIENLAIŠKIAI

Daugiau informacijos apie programą.

Kas yra psichinė sveikata?

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) psichinę sveikatą apibrėžia kaip gerovės būseną, kuri leidžia asmeniui naudoti savo gebėjimus, įveikti įprastus gyvenimo sunkumus, produktyviai dirbti ir dalyvauti visuomenės gyvenime.

Emocinis raštingumas bei jo ugdymas mokyklose yra moksleivių psichinės sveikatos gerinimo bei saugios emocinės aplinkos mokyklose kūrimo pagrindas.

Kas yra emocinis raštingumas?

Emocinis raštingumas yra apibrėžiamas kaip savo ir aplinkinių emocijų atpažinimas, supratimas bei mokėjimas jas reguliuoti.

Emocijos ir jausmai yra du skirtingi pojūčiai

EMOCIJA

Stipri, greičiausiai, ne sąmoningai, bet automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, lemianti malonias arba nemalonias fiziologines reakcijas. Emocijos yra nepastovios.

JAUSMAI

Žmogaus santykių su tikrovės daiktais ir reiškiniais išgyvenimas. Jie susiję su aukštesnių poreikių patenkinimu. Lyginant su emocijomis, jausmai yra pastovūs.

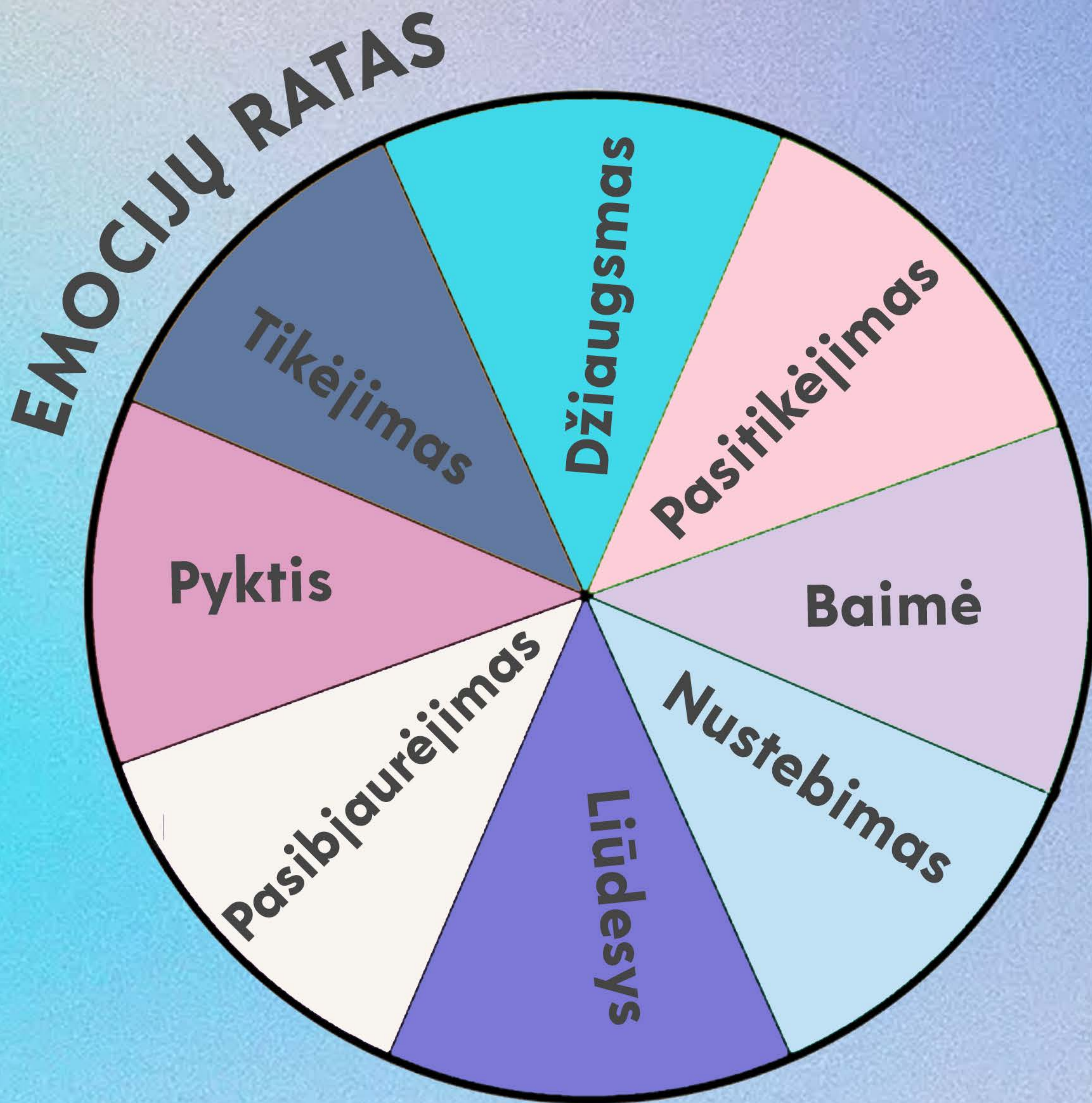
Žingsniai, kurie turėtų padėti reguliuoti savo emocijas:

Sustok, stenkis atpažinti, jog šiuo metu jauti emociją;

Atpažinęs emocijas, stenkis jas suprasti: kodėl jos kilo, kodėl taip jautiesi?

Ivardyk pats sau, kaip jautiesi, pvz: piktas, liūdnas, laimingas, viltingas.

Supratęs kaip jautiesi, įvardinęs emociją, ją išreišk. Leisk sau liūdėti, džiaugtis, pykti – jausti yra normalu.



Kaip kiekvienas moksleivis gali stiprinti savo psichinę sveikatą?

- Turėti darbo ir poilsio režimus;
- Savo dienvotvarkėje pasilikti laiko mėgiamoms veikloms, kurios leidžia atsipalaiduoti;
- Džiaugtis savo pasiektais laimėjimais bei nenuliūsti patyrus nesėkmę;
- Dienos metu medituoti, apmąstyti dienos eigą ir savo elgesį, reflektuoti į savo poelgius;
- Pasivaikščioti gryname ore;
- Leisti sau gerai išsimiegoti;
- Palaikyti sveikos gyvensenos principus: gerti pakankamai vandens, daryti rytinę mankštą;
- Palaikyti ryšius su aplinkiniais žmonėmis, bendrauti.

Moksleivi, tu niekada nesi vienas!

PAGALBA

● Mokytojų įstaigos psichologas;

● Visuomenės sveikatos biuras veikiantis savivaldybėje (suteikia iki 5 asmeninių konsultacijų su psichologu, įvairius mokymus);

● Psichikos sveikatos centras veikiantis savivaldybėje.

PAGALBA

● Emocinės paramos linija 1809

● Vaikų linija 116111

● Jaunimo linija 8 800 28888

pagalba sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Tai nacionalinė psichikos sveikatos svetainė, kurioje vienoje vietoje galima rasti aktualią ir patikimą informaciją apie emocinę sveikatą bei prieinamą psichologinę pagalbą.



mindletic

Programėlės tikslas – kurti palaikymo ir vienybės kultūrą, skatinti dialogą ir motyvuoti nuolatinį rūpinimąsi savimi.

„Mindletic“ programėlė yra saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba sertifikuotu psichologu video skambučio būdu, kad ir kur bebūtum.



Mobilios emocinės savipagalbos programėlė „Pagalba Sau“ – inovatyvi universalios psichikos sveikatos problemų prevencijos priemonė, kuri buvo sukurta remiantis tarptautinių organizacijų rekomendacijomis bei mokslinių tyrimų išvadomis.



Programėlė „Ramu“ – tai skubi pagalba panikos atakos metu, kuri visada su tavimi. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti. Čia lavinsi savipagalbos įgūdžius, kurie ilgainiui padės savarankiškai įveikti panikos atakas bei sumažinti nerimą.



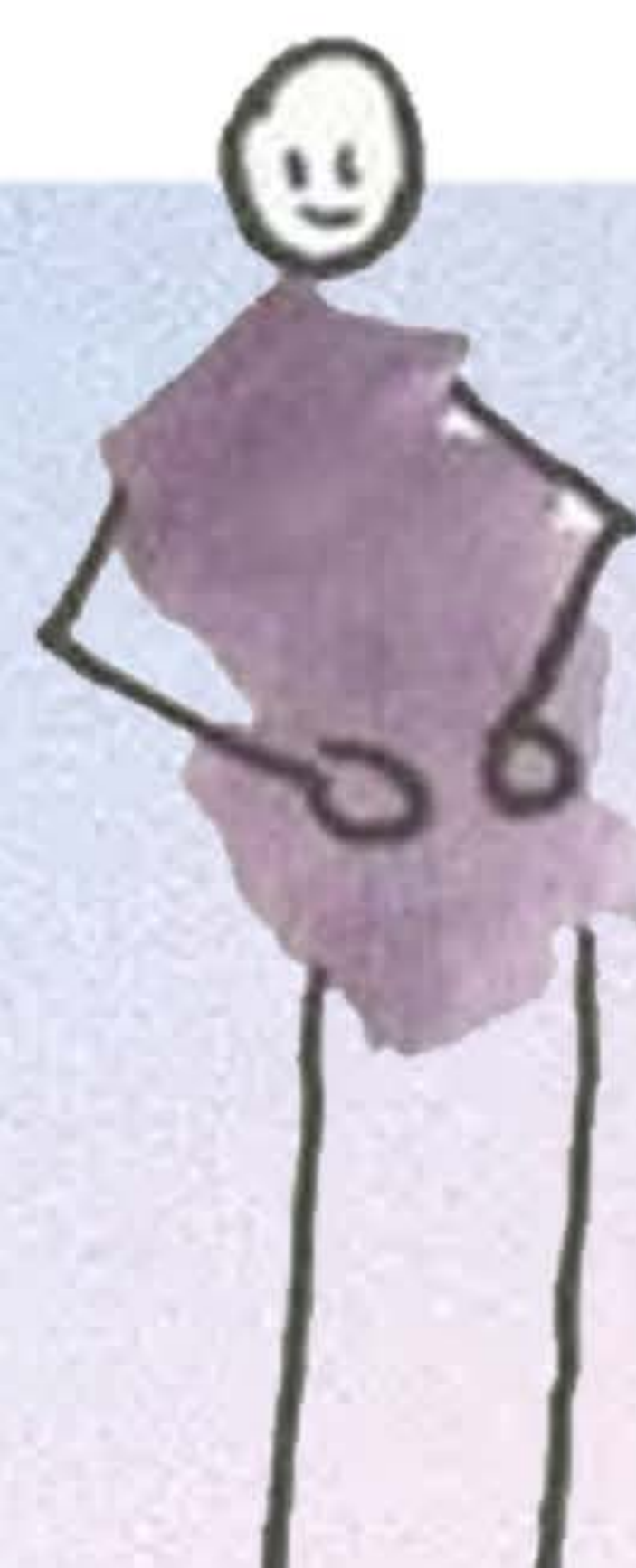
Ši nemokama programėlė apima mokliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. mindfulness) būdus, kuriuos galėsite išbandyti daugybės audio įrašų pagalba klausant psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų. Programėlė apima daug aktualių klausimų, kurie svarbūs savo psichine ir fizine sveikata besirūpinantiems žmonėms.

MISIJA AMBASADORIAMS:

Laikrodžio rodyklės kryptis – mūsų jausmai

Inicijuokite ekspertą (tai gali būti mokyklos, visuomenės sveikatos biuro psichologas arba kompetentingas lektorius) vedamus mokymus/paskaitą mokyklos moksleiviams emocinio raštingumo, moksleivių psichinės sveikatos tema. Užsiėmimo metu mokykitės atpažinti savo emocijas, jas valdyti bei stiprinti savo psichinę sveikatą.

Pabrėžiame, jog šios misijos įvykdymui reikalingas bendradarbiavimas su Jūsų mokyklos administracija.



IŠŠŪKIAI AMBASADORIAMS:

1 Inicijuokite mokyklos moksleivių apklausą psichinės sveikatos tema, jos rezultatus pristatykite mokyklos bendruomenei. Jei apklausos rezultatai yra prasti, atkreipkite į tai dėmesį ir imkitės iniciatyvos. **Apklausos klausimų šablonas.**

2 Sužinokite, ar Jūsų mokykloje dirba psichologas. Jei ne, inicijuokite susitikimą su mokyklos administracija ir siekite, kad mokykloje veiktų psichologas, kuris konsultuotų mokyklos moksleivius. Jei tai neįmanoma, ieškokite kitų alternatyvų, kur moksleiviai galėtų gauti psichologinę pagalbą bei viešinkite jas mokyklos bendruomenei.

3 Jei mokyklos bendruomenės nariai išreiškia poreikį turėti atsipalaidavimo erdvę mokykloje (tai gali būti minkštasuoliai, stalo žaidimų kampelis, sėdmaišiai), inicijuokite susitikimą su mokyklos administracija ir kartu siekite sukurti erdvę mokykloje, kurioje moksleiviai galėtų atsipalaiduoti, pailsėti.

4 Laisva forma mokyklos bendruomenei paruoškite pristatymą apie psichinę sveikatą, vietas kuriose moksleiviai gali gauti psichologinę pagalbą. Siūlome pasitelkti mokyklos ar mokinių savivaldos socialinius tinklus, mokyklos svetainę.

5 Suorganizuokite akciją, veiklą mokykloje, kuri prisidėtų prie moksleivių psichinės sveikatos stiprinimo, pakeltų moksleiviams nuotaiką. Siūlome:

- Motyvuojančių plakatų ar lapelių (iš panaudoto popieriaus) iškabinimą mokykloje su panašiais užrašais į „Tu esi svarbus!“ arba „Graži šypsena – rodyk ją dažniau“.

Programos temų misijos bei iššūkiai tai įrankiai prisidėti prie mokyklos emocinės aplinkos gerinimo, tad jų vykdymas yra „Laikas jausti“ ambasadorių atsakomybė savo mokyklos bendruomenei.

Iki sausio 28 d.

laukiame originaliai pateiktos informacijos (nepamirškite vaizdinės medžiagos), kaip sekėsi išpildyti spalio – lapkričio misiją bei iššūkius, el. paštu: laikasjausti@moksleiviai.lt

**Mokslo metų pabaigoje
aktyviausių mokyklų
laukia prizai!**

S Ė K M Ė S