

Projektas „PRISIJUNK IR TU – GERA BUS KARTU!“, skirtas bendruomenės narių psichologinei savijautai stiprinti

Šių metų sausio mėnesį atlikus tyrimą „Kokie iššūkiai kyla nuotolinio mokymosi metu ir kaip jie sprendžiami?“, kurio rezultatai buvo aptarti Mokytojų tarybos posėdžio metu, paaiškėjo, kad nors didžioji dalis mokytojų ir 3–4 klasių mokinių atsakė, kad nuotolinio mokymosi metu jų emocinė būklė yra panaši į buvusią įprasto mokymo(si) proceso metu, vis dėlto skirtumas nuo nurodžiusių, jog jų emocinė būklė prastesnė, nebuvo didelis. Be to, didesnė dalis 5–8 klasių mokinių atsakė, kad nuotolinio mokymo(si) metu jų emocinė būklė yra prastesnė nei buvo įprasto mokymo(si) proceso metu. 5–8 klasių mokinių tėvų atsakymai taip pat rodė, kad tėvai pastebėjo suprastėjusią vaikų emocinę būklę. Reaguodama į situaciją, Mokyklos vaiko gerovės komisija vasario 8–14 dienas paskelbė bendruomenės narių psichinės savaitės stiprinimo savaitę, kurią pavadino „PRISIJUNK IR TU – GERA BUS KARTU!“

Ir mokiniams, ir mokytojams, buvo rekomenduotas savaitės emocinės savijautos stiprinimo kalendorius. Kiekvieną dieną buvo siūloma išbandyti vis kitokias pozityvias veiklas: su draugu nuotoliniu būdu vaišinantis arbata paplepėti, išeiti į lauką pasivaikščioti, pasportuoti, pamedituoti, atsiprašyti, atleisti, paskambinti vienišam žmogui, pagaminti ką nors skanaus artimiesiems, pažaisti emocijų žaidimą. Mokyklos psichologė Dovilė P. ir socialinė pedagogė Jolita pakvietė 1–5 klasių mokinius nuo pirmadienio iki penktadienio dalyvauti 20 minučių akcijose „Aštuoni žingsniai jaustis gerai“, o psichologė Dovilė N. ir socialinis pedagogas Marjan pakvietė 6–8 klasių mokinius dalyvauti akcijose „Stresui ir įtampai pasakyk NE“. Kasdien vis kitai klasių kategorijai buvo vedami relaksaciniai užsiėmimai, kurių metu mokiniai atliko nusiramino ir atsipalaidavimo pratimus. Be to, mokyklos socialiniai pedagogai drauge su psichologėmis parengė rekomendacijų, kaip stiprinti emocinę sveikatą, kaip mažinti stresą, kaip planuoti laiką karantino metu, kaip drausminti vaikus, kuriomis buvo pasidalyta su mokyklos bendruomene: mokiniais, jų tėvais, mokytojais.

Dėkojame klasių vadovams, kurie ugdytiniams priminė, kad psichinė sveikata taip pat svarbi kaip ir fizinė: kalbėjo apie emocinės sveikatos stiprinimą, kaip suvaldyti kylantį pyktį, kokią įtaką žmogui daro emocijos, apie atlidumą, kuris būdingas tik stipriam žmogui, ir panašiomis temomis.

Džiaugiamės žinodami, jog bent dalelei bendruomenės narių padėjome stabtelėti kasdienės rutinos įkarštyje ir nepamirši, jog gyvenimas yra gražus. Galbūt kam nors padėjome „paleisti“ neigiamas emocijas, trukdžiusias džiaugtis šiandiena ir siekti užsibrėžtų tikslų. Tikime, kad drauge įveiksime visas kliūtis. Mums svarbus kiekvieno bendruomenės nario palaikymas.

Dalijamės keletu atsiliepimų apie įvykusį projektą:

„Labai dėkoju Jums už puikų komandinį darbą, už pastangas gerinti ir stiprinti vaiko emocinę sveikatą. Šiuo nelengvu laikotarpiu tai yra labai svarbu. Rekomendacijos yra aiškios, naudingos ir labai reikalingos. Likite sveiki.“ (Vitalija, penktokės mama)

„Labai ačiū.“ (Inga, aštuntokės mama)

„Dėkui, ir šeimoje panaudosiu.“ (Agnija, mokytoja)

„Tikrai nuoširdus AČIŪ.“ (Romualda, mokytoja)

Sveiki, tenoriu pasakyti, kad man labai patiko šis renginys.“ (Matas, penktos klasės mokinys)

„Buvo labai įdomu.“ (Dominykas, aštuntos klasės mokinys)

„Mums su mama buvo naudinga. Ačiū.“ (Paulė, aštuntos klasės mokinė)

„Privertė stabtelt minutėlei....“ (Kristina, penktoko mama)

„Labai įdomi paskaita“ (Artūras, 4 klasės mokinys)

„Man labai patiko šis užsiėmimas. Ačiū“ (Orinta, 4 klasės mokinė)

„Buvo smagi mankšta, jaučiuosi daug gyvesnė ir buvo smagu pamatyti tiek daug vaikų“ (Gaudrė, 4 klasės mokinė)

„Man labai patiko. Darysiu šiuos pratimus dar ne vieną kartą“ (Ervinas, 4 klasės mokinys)

Parengė Rita Vilkelienė, Mokyklos vaiko gerovės komisijos pirmininkė