

IETEIKUMI, KĀ VEIDOT PSIHISKO VESELĪBU VEICINOŠU SKOLAS VIDI

Mācību saturs

Iekļaujiet mācību saturā dažādas ar psihisko veselību saistītas tēmas

Piemēram, emocijas, nīrgāšanās, konfliktu risināšana



Ģimene

Iesaistiet izglītojamo vecākus! Uzsveriet vecāku atbalsta nepieciešamību mācību procesā

Piemēram, rīkojiet vecāku sapulci ar psihologa piedalīšanos, izveidojiet "Whatsapp" grupu, kurā vecākus informējat par emocionālo situāciju klasē



Aktivitātes

Plānojiet un regulāri organizējiet dažādas aktivitātes, kuras var uzlabot izglītojamo emocionālo labsajūtu



Vide

Izglītības iestādes gaitēnos vai klases telpās izveidojiet dažādus radošus un interaktīvus objektus, kas atgādina rūpēties par savu psihisko veselību



Iedrošinājums

Iedrošiniet izglītojamos atvērties un dalīties ar savām emocijām un pārdzīvojumiem

Piemēram, regulāri vērojiet, ieklausieties, uzslavējiet un piedāvājiet emocionālo atbalstu izglītojamajiem grūtos brīžos, pajautājat gan klasē, gan individuāli, kā skolēni jūtas



Materiāli

Izveidojiet savus vai izmantojiet SPKC izstrādātos izglītojošos materiālus par psihisko veselību

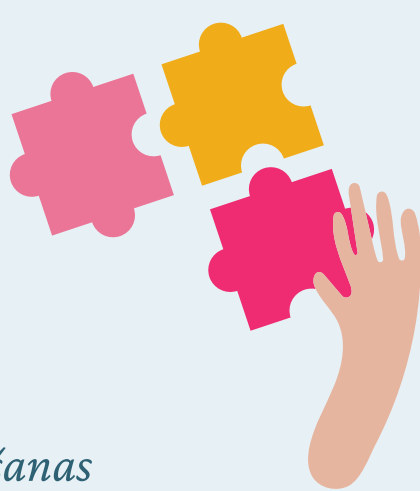
Piemēram, prezentācijas, plakātus, bukletus



Radošās darbnīcas

Sadarbojieties ar dažādiem speciālistiem un organizējiet pasākumus, kuros izglītojamie var pilnveidot savas zināšanas un iepazīt praktiskus piemērus, kā uzlabot emocionālo stāvokli

Piemēram, konfliktu risināšanas metodes, elpošanas vingrinājumi



Rūpes par sevi

Atgādiniet izglītojamajiem par regulāru atpūtu, fiziskajām aktivitātēm, veselīgu uzturu un miegu

Piemēram, iesakiet doties ikvakara pastaigā, nodarboties ar saviem hobijiem



Grafiks

Ja iespējams, centieties nepārslogot izglītojamos ar liela apjoma uzdevumiem vienlaikus – saskaņojiet kontroldarbu, mājasdarbu un skolēnu brīvā laika grafiku ar citiem kolēģiem



Pedagogi

Neaizmirstiet parūpēties arī paši par sevi, informējiet izglītības iestādes atbalsta personālu, ja Jums nepieciešama palīdzība, regulāri veidojiet skolotāju sanāksmes, kurās dalieties ar savām emocijām un piedzīvoto! Neaizmirstiet veltīt laiku atpūtai un miegam, nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un ēst veselīgi!

