

Geðrækt

– tilfinningaleg heilsa og vellíðan



Tilfinningaleg heilsa og vellíðan barna og unglunga leggur grunn að velferð þeirra í lífinu. Samkvæmt skilgreiningum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO, er góð geðheilsa og líðan undirstaða þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi með öðrum. Með því að efla geðheilsu barna og unglunga er stuðlað að því að gera þau færari um að skilja og tjá tilfinningar sínar, efla sjálfsmynd sína, sjálfstraust og þrautseigju, sem svo leiðir m.a. til bætts námsárangurs.

Skólinn er næst á eftir heimili barnsins mikilvægasta umhverfi þess, umhverfi sem mótar félags- og tilfinningaþroska þess. Í skólanum gefst tækifæri til að efla félagsþroska barnsins í leik og starfi með öðrum börnum en einnig fullorðnu fólki. Þar læra þau að láta í ljós skoðanir sínar og viðhorf og kynnast því til hvers er ætlast af þeim sem samfélagsþegnum.

Viðmið

- Skólastefnan miðar að því að skapa skólabrag sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan nemandans og eykur traust hans til skólans og starfsfólks hans. Reglulegt mat er lagt á líðan nemenda í skólanum.
- Skólastefnan miðar að því að nemendum finnist þeir öruggir í skólanum og að þeim finnist þeir tilheyra honum og séu virkir þátttakendur í öllu skólastarfi.
- Í stefnu skólans kemur fram að með skipulögðum hætti sé stuðlað að því að efla tilfinningaþroska, samkennd, félagsfærni, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd nemenda og að þeir séu hvattir til að leita sér aðstoðar þegar á þarf að halda.
- Skólinn hefur viðbragðsáætlanir fyrir börn sem lenda í félagslegum, tilfinningalegum og hegðunarlegum vandræðum.
- Í skólanum er stefna og viðbragðsáætlun um einelti og ofbeldi þar sem kemur fram að einelti og ofbeldi, hverju nafni sem nefnist, verður ekki liðið.

Gátlisti

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

Stigagjöf: 1 = Að engu leyti 2 = Að hluta til 3 = Að fullu
Forgangur: 1 = Lítil eða enginn 2 = Miðlungsmikill 3 = Mikill

Geðrækt	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Mörkuð er stefna um geðrækt í skólanum til að efla alhliða vellíðan, öryggiskennd og árangur allra.						
Til staðar eru skýrar samskiptareglur sem miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum.						
Skólinn hefur skýra verkferla og virka viðbragðsáætlun vegna einkenna um andlega kreppu og vegna hegðunarvandamála, áfalla, eineltis og ofbeldis.						
Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um andlega kreppu og vegna hegðunarvandamála, áfalla, eineltis og ofbeldis.						
Reglulega er lagt mat á líðan nemenda í skólanum og brugðist við þegar þess þarf.						
Greiður aðgangur nemenda er að stuðningi og úrræðum og þeir vita hvert þeir eiga að snúa sér ef eitthvað kemur upp á.						
Samstarf er við aðila utan skólans um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.						
Við skólann fer fram kennsla sem m.a. miðar að því að efla félags- og samskiptahæfni barna, sjálfstraust og getu til að leita sér hjálpar þegar erfiðleikar stöðja að.						
Boðið er upp á fræðslu fyrir nemendur, kennara og foreldra um einkenni andlegrar kreppu, um einelti, kynferðislegt ofbeldi og misnotkun, og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.						
Starfsfólki er boðið upp á námskeið og þjálfun í viðbrögðum við einkennum um andlega kreppu og óæskilegum samskiptum og hegðun.						
Skýrar reglur eru um viðunandi hegðun í skólstarfinu.						
Börnin láta í ljós að þeim finnst þau örugg í skólanum, hafi frelsi til „að vera þau sjálf“ og þau eiga virkan þátt í daglegu starfi skólans þar sem þeirra framlag er viðurkennt og metið.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <i>6 H heilsunnar og Örugg sambönd</i> .						

Verkfærakistan – Geðrækt

Á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/gedraekt er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efni sem þar er:

Lífsleikninámsefnið Vinir Zippýs

Geðheilsa þín skiptir máli – ætlað ungu fólki

Geðheilsa barnsins þíns – ætlað foreldrum og öðrum aðstandendum ungs fólks

Um örugg sambönd

Geðorðin 10

Annað efni:

Stig af stigi

Olweusaráætlun gegn einelti

Lagt í vörðuna

Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir unglinga