

Deň duševnej odolnosti pre sextánov

V rámci Dňa duševnej odolnosti sme so žiakmi sexty realizovali celodenný program zameraný na rozvoj psychickej pohody a zlepšenie psychickej odolnosti. Všetci máme možnosť zlepšovať wellbeing a platí to aj v škole. Spoločné chvíle, ktoré nám pomôžu lepšie sa spoznať, uvoľniť sa alebo skoncentrovať môžu znamenať veľký krok na ceste k duševne odolnejším deťom aj dospelým. Preto sme sa rozhodli pre žiakov pripraviť súbor aktivít, ktorí im poskytnú užitočné nástroje potrebné k budovaniu dobrého psychického zdravia. Aktivity boli zostavené v spolupráci s Ligou za duševné zdravie.

Prvou aktivitou bol strom vďačnosti, ktorý žiaci vytvorili spoločne. Každý z nich napísal na lístočky, za čo je v triede alebo v škole vďačný, a prilepil ich na „strom“. Tento proces pomohol žiakom reflektovať humorné situácie, ktoré im školský život priniesol, a uvedomiť si pozitívne momenty každodenného školského života. Aktivita rozvíjala vďačnosť a umožnila žiakom zamerať sa na pozitívne zážitky, ktoré ich spájajú. Ďalšou dôležitou témou bola problematika zvládania stresu. Nasledovala diskusia so školskou psychologičkou o strese, jeho prejavoch a o tom, ako ho efektívne zvládať. Žiaci dostali návod na niektoré dychové techniky, ktoré predstavujú jednoduché, no účinné nástroje na upokojenie mysle a tela, najmä vo vypätých situáciách.

V ďalšej časti hodiny sa žiaci venovali identifikácii svojich zvládacích stratégií (copingových mechanizmov), teda spôsobov, akými sa vyrovnávajú s napätím a stresom. V rámci aktivity si kreslili a zapisovali svoje „vitamíny pre duševné zdravie“, pričom išlo o symbolické znázornenie všetkého, čo im pomáha udržiavať si duševnú rovnováhu. Zdieľaním svojich stratégií sa mohli vzájomne inšpirovať a objaviť nové spôsoby, ako sa efektívne vyrovnávať s náročnými situáciami. V záverečnej fáze sa študenti venovali myšlienke pozitívneho vnútorného dialógu. Hovorili o tom, aký vplyv má náš spôsob myslenia na naše pocity a správanie, a učili sa, ako pretvoriť negatívne myšlienky na silnejšie a pozitívnejšie. Toto cvičenie umožnilo žiakom rozvíjať pozitívnejší prístup k sebe samým a k situáciám, s ktorými sa denne stretávajú.

Na záver sa aktivity zakončili tvorivou skupinovou úlohou. Žiaci mali za úlohu nakresliť školu, v ktorej sa cítia dobre, a každý z nich prispel niečím, čo má v škole rád a čo ho tu teší. Tento záverečný výstup symbolizoval, že škola môže byť miestom nielen vzdelávania, ale aj pohody, priateľstva a pozitívnych skúseností. Aktivity ku Dňu duševnej odolnosti boli pre žiakov užitočným a zábavným spôsobom, ako sa naučiť lepšie zvládať stres, rozvíjať pozitívne myslenie a podporiť vlastné duševné zdravie.



