

Извештај са мобилности – учешћа на курсу – у Чешкој

Стручни курс: МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ УЧЕНИКА И БЛАГОСТАЊЕ

Курс "Ментално здравље ученика и благостање" одржан је у Прагу од 3. до 8. марта 2025. године. Учесник из школе ОШ "Свети Сава" у Пожаревцу била је психолог, Сашка Ивановић.

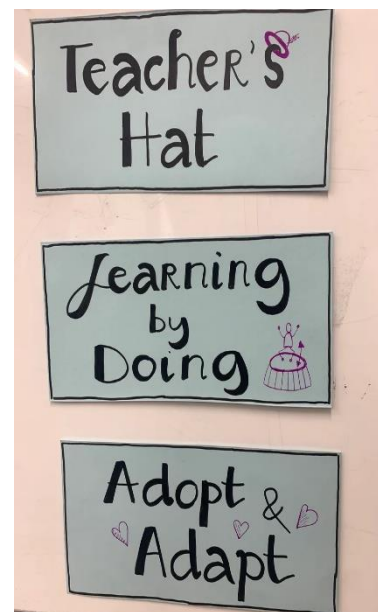


Главни циљ курса био је подизање свести о важности менталног здравља међу ученицима, као и оснаживање ученика за бригу о сопственом менталном здрављу и повећање њихове резилијентности. Курс је организовала Europass Teacher Academy. Присуствовало је 16 наставника и 2 психолога из различитих образовних установа, укључујући основне, средње

школе и колеџе, како државне тако и приватне.

Обука је трајала пет дана, са предавањима од 9:00 до 13:30 часова. Поред предавања, организоване су и додатне културне активности, као што су туристичка тура са водичем по Прагу, излет у Кутна Хору, посета Народном музеју и возња бродом по Влтави.

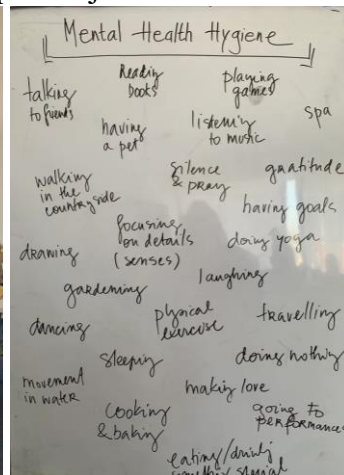
Први дан курса: представљање учесника и активности укључивања. Уводне активности су укључивале брзо упознавање кроз различите теме попут приче о имену, супермоћи и срећним доживљајима. Такође су спроведене активности попут "Изабери картицу репрезента доброг менталног здравља", "Календар активности за срећу" и "Ментални бинго".





Другог дана мобилности обрађивани су појмови менталног здравља и благостања. Уводне активности су укључивале "чек ин – стање" и представљање континуума менталног здравља. Учесници су радили вежбе активног слушања у пару ради процене свог статуса менталног здравља. Дискутовало се о симптомима депресије, анксиозности и синдрома изгарања, као и о узроцима кризе менталног здравља код ученика. Такође је представљен "Точак здравља" за самопроцену и одржан

брејнсторминг о практиковању менталне хигијене. Разговарало се о разлици између менталног здравља и менталног поремећаја.



Трећег дана тема је била емоционална интелигенција. Активности су укључивале "Чекирање – Да можете шта бисте били из природе?" и "Како се осећате данас – вулкан, термометар осећања?". Развијана је самосвесност кроз "точак осећања", "вулкан емоција" и "термометар осећања", уз подстицање позитивних порука упућених себи. Рађене су вежбе медитације и вежбе за јачање кохезивности и поверења групе и представљање емоција кроз покрет, ритам (направи гиф, ја сам дрво/статуа, додај енергију, креирај тајни поздрав). Такође, представљене су разноврсне технике дисања.



ЗА ОПУШТАЊЕ:

Продужени издах(4-6)

Умирите мисли, отпустите стрес

БАЛАНС:

дисање(4-2-4)

Опустите се, присутнији сте

ОБНАВЉАЊЕ:

Диши дубоко из стомака(5-5)

Јача тело, враћа енергију

ПАЖЊА:

Кутија дисање (4-4-4-4)

КОнцетрација, побољшава пажњу

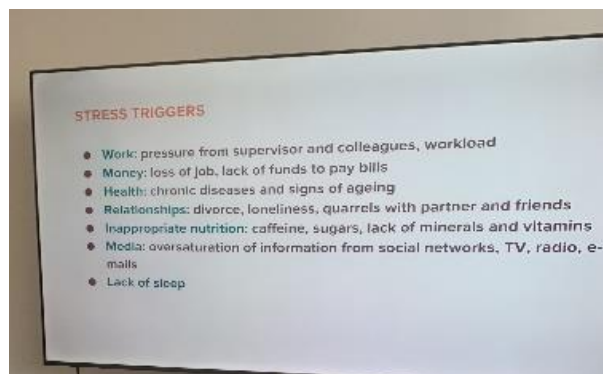
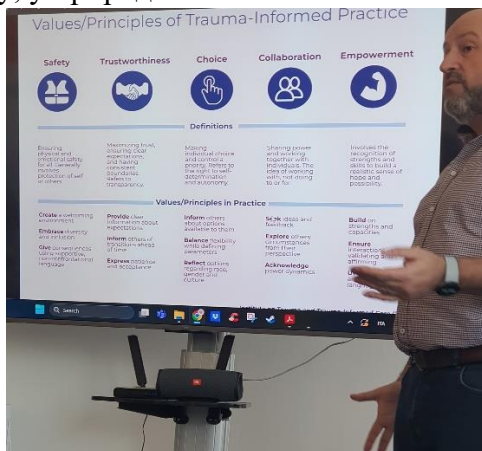
ЕНЕРГИЗОВАЊЕ:

Убрзано дисање(4-2)

Подигне енергију , подстиче на узбуну



Четвртог дана фокус је био на раду са појединцима који су искусили трауму и на резилијентности. Представљени су принципи рада са искуством трауме: сигурност, поверење, избор, сарадња и оснаживање. Такође се говорило о стресу и последицама дуготрајног стреса. Учесници су имали прилику да ураде тест о томе како реагују на стрес. Практични рад се састојао у вежби дискутовања о раду са траумом, размени искуства интеркултуралног и професионалног и излагању, ова вежба се изводила напољу, у природи.



Пети дан: Обрађени су стрес, медитација и синдром изгарања. Разматрани су окидачи стреса попут напора на послу, финансијских проблема, нарушеног здравља, незадовољства у партнерским везама, лоше исхране, недостатка сна и презасићености друштвеним мрежама. Рађен је тест за процену синдрома изгарања, представљене су вежбе медитације, уземљења, поступање при паничним нападима...значај редовног сна, рутине спавања, нутријената, правилне исхране, спорта...

Шести дан: Додела сертификата и излет у Кутна Хору. Размена утисака.



Курс је нагласио важност нормализације разговора о менталном здрављу и спровођења активности за његову промоцију у образовању. Такође је истакнуто да је неопходно валидирати емоције ученика, подстицати их на коришћење конструктивних механизма суочавања, објашњавати последице изложености друштвеним мрежама, развијати емоционалну интелигенцију и емоционалну регулацију, те обезбедити професионалну подршку и помоћ.

Учесници су упознати са мерама за бригу о сопственом менталном здрављу и благостању, које укључују:

- Балансирану исхрану и суплементе
- Спорт и кретање
- Дисање
- Редован сан (8 сати)
- Рад на емоцијама и способност емоционалне регулације
- Обраћање за подршку терапеутима и психолозима

Закључак

Семинар је пружио свеобухватан увид у концепт менталног здравља и благостања у школском окружењу, као и практичне алате и технике за његову промоцију и подршку код ученика. Посебан акценат стављен је на препознавање и рад са траумом, управљање стресом и развој емоционалне интелигенције. Културне активности у Прагу допринеле су позитивној атмосфери и обогатиле искуство учесника.





психолог Сашка Ивановић