



Heilsueflandi framhaldsskóli

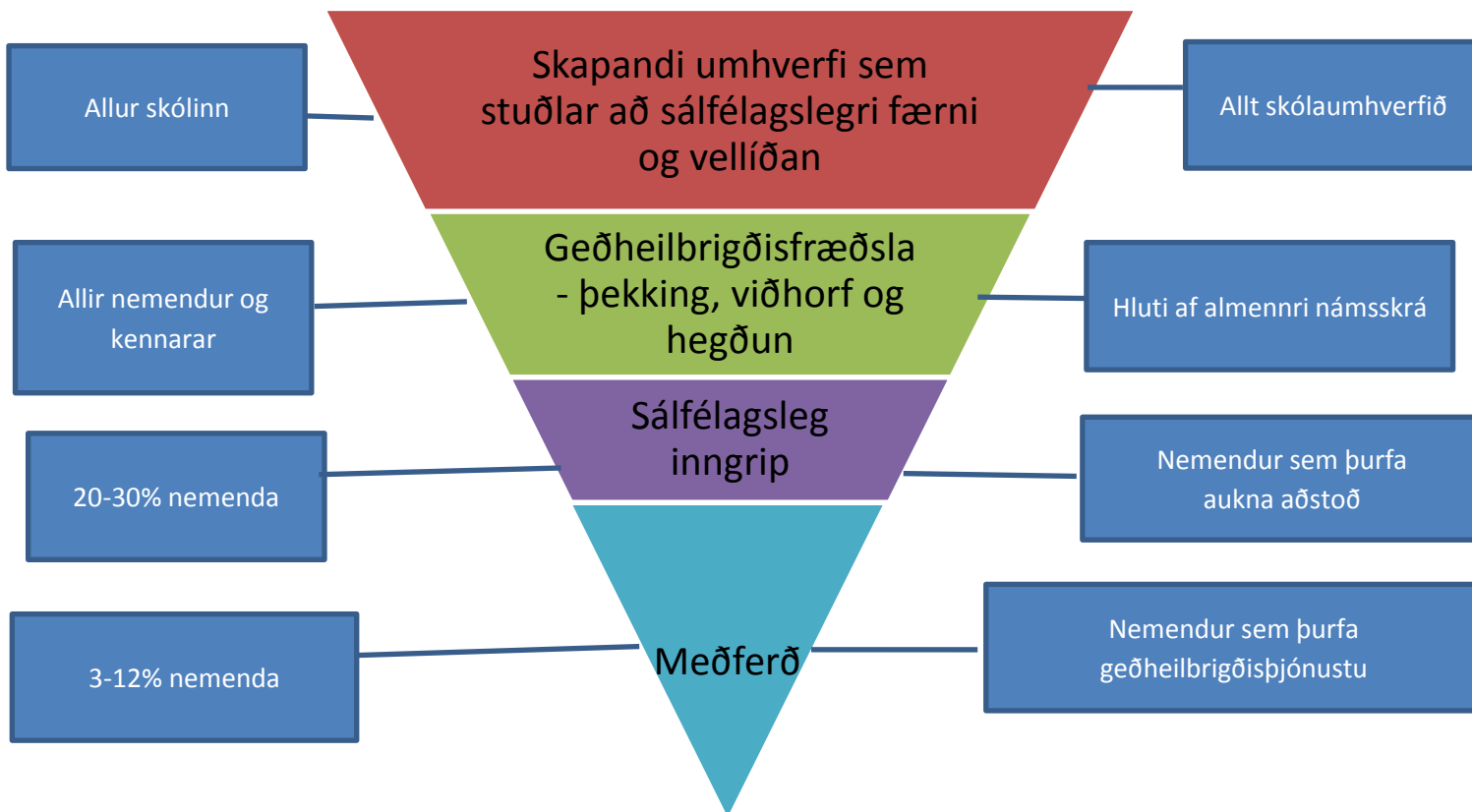
Sigrún Daníelsdóttir
verkefnisstjóri geðræktar



Líkan WHO fyrir geðrækt í skólum

Hver tekur þátt?

Hvert beinist inngríp?



Hvernig stuðlum við að bættri líðan?

- Gjörðir okkar hafa ekki aðeins áhrif á líðan okkar heldur líka líðan annarra
 - Ef ég fer út að hlaupa þá eflist ekki þol annarra
 - En ef ég mæti öðrum með velvild, virðingu og jákvæðu viðmóti hefur það bein áhrif á líðan þeirra
 - Þess vegna þurfum við að taka höndum saman
- Til að líða vel þarf að vanda sig sem manneskja
 - Lífstíðarverkefni hvers og eins
 - Skólabragur og menning eru ekki meitluð í stein



Grunnurinn

- Að skapa umhverfi sem eflir og nærir og leyfir hverjum og einum að vera til á sínum forsendum
 - Jafnrétti
 - Allir hafi sama rétt og tækifæri til þátttöku
 - Uppræta fordóma og mismunun
 - Virðing
 - Bera virðingu fyrir fjölbreytileika – kyn, holdafar, kynhneigð, þjóðerni, trú o.s.frv.
 - Tillitsemi og umburðarlyndi
 - Umhyggja
 - Þykja vænt um okkur sjálf
 - Hugsa vel um okkur
 - Láta okkur annt um fólkið í kringum okkur
 - Lýðræði
 - Nemendur, starfsfólk og foreldrar móti skólastarfið í sameiningu
 - Allir hafi rödd og rödd allra heyrast



Færni þarf að kenna

- Kenna nemendum að:
 - Finna og næra sína styrkleika
 - Læra að takast á við mótlæti
 - Finna lausnir á vanda
 - Taka erfiðar ákvarðanir
 - Leysa ágreining með farsælum hætti
 - Takast á við tilfinningar og vanlíðan
 - Efla sjálfsþekkingu og sjálfsskilning
 - Þjálfja sjálfsaga og raunhæfa markmiðssetningu
 - Þjálfja umburðarlyndi og velvild
 - Læra hvernig lífshættir hafa áhrif á líðan
 - Leita eftir og veita aðstoð þegar á þarf að halda



Reglulegt mat og viðbrögð

- Mikilvægt að skólinn taki púlsinn á sínum nemendum og fylgist reglulega með skólabrag og líðan ekki síður en námsframvindu
- Úrræði í boði fyrir nemendur sem þess þurfa
 - T.d. Sérstækar forvarnir fyrir áhættuhópa
- Farvegur innan skólans fyrir inngrip
- Farvegur innan samfélagsins til að mæta þeim sem þurfa aukna geðheilbrigðisþjónustu



Gátlistinn

- Ætlaður sem hagnýtt tæki fyrir skólann til að sjá núverandi stöðu mála m.t.t. geðræktar
 - Hvar stöndum við vel og hvað má bæta?
- Ekki þannig að allir eigi að ná gulli í fyrsta stökki.
- Verkefnið er langhlaup – ekki áhlaup - sem þarf að hugsa til margra ára.
- Mestu skiptir að skólinn skapi verkefninu sess sem mikilvægum hluta af skólastarfinu til frambúðar.



Almenn viðmið

1. Að stefna skólans miði að því að auka vellíðan nemenda og starfsfólks með því að skapa öruggt og nærandi félagslegt umhverfi sem eflir áhuga og getu hvers og eins.
2. Að skólinn sé í nánú samstarfi við foreldra og nærumhverfi um að standa vörð um vellíðan og velferð nemenda.
3. Að skólaumhverfið einkennist af virðingu, umhyggju, jafnrétti og lýðræði.
4. Að reglulega sé lagt mat á líðan og skólabrag og brugðist við eftir þörfum með úrræðum eða endurbótum á skólaumhverfi.
5. Að í skólanum sé kennt námsefni sem miðar að því að efla færni á sviði tilfinningalegrar og félagslegrar velferðar, t.d. sjálfstraust, líkamsmynd, félagsfærni, þrautseigju, trú á eigin getu, samkennd, jafnrétti og gagnrýna hugsun.
6. Að vel sé hlúð að starfsfólki með starfsmannastefnu sem stuðlar að vellíðan í starfi með áherslu á samábyrgð, símenntun og þjálfun.

