



Geðrækt – tilfinningaleg heilsa og vellíðan

Tilfinningaleg heilsa og vellíðan barna og unglunga leggur grunn að velferð þeirra í lífinu. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar 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 færni barna og unglunga til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar, vera í góðum tengslum við aðra, finna eigin styrkleika og læra sjálfstjórn og þrautseigju, er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri og farsæld í lífinu.

Skólaumhverfið er, næst á eftir heimili barnsins, mikilvægasta umhverfi þess. Í skólanum gefst tækifæri til að efla félagsþroska í leik og starfi með öðrum börnum sem og fullorðnu fólki. Þar læra börn að láta í ljós skoðanir sínar og viðhorf og kynnast því til hvers er ætlast af þeim sem samfélagsþegnum. Sjálfsmynd þeirra mótast að miklu leyti af því hvernig komið er fram við þau og því er mikilvægt að skólaumhverfið sé vingjarnlegt, öruggt og hvetjandi.

Ákaflega brýnt er að gæta þess að ekkert í skólaumhverfinu sé til þess fallið að valda tilfinningalegum eða félagslegum skaða. Börn eru viðkvæmur hópur sem

þarfnast sérstakrar verndar frá samfélaginu og því er mikilvægt að starfsfólk skóla sé ávallt meðvitað um ábyrgð sína um að hlúa að velferð og vellíðan nemenda. Því miður eiga sumir sárar minningar frá sínum skólaárum þar sem þeir hafa kynnst höfnun, fordómum og jafnvel ofbeldi. Eitt mikilvægasta markmið geðræktarstarfs er að koma í veg fyrir slíka upplifun með öllum tiltækum ráðum. Skólaárin hafa mótandi áhrif á sjálfsmynd og líðan ungs fólks til framtíðar og skiptir sköpum að þau áhrif verði til góðs.

Í skólum þarf að skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. ... Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Allir þurfa tækifæri til að njóta styrkleika sinna sem er lykilþáttur í að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. ... Til að mæta áherslum um heilbrigði þurfa allir sem í skólum starfa að skoða störf sín með hliðsjón af heilbrigði og vinna í sameiningu að skýrum markmiðum sem styðja jákvæðan skólabrag, bættan námsárangur og vellíðan. Þar gegnir starfsfólk skóla miklu hlutverki sem fyrirmyndir.

Aðalnámsskrá grunnskóla (2.1.5, 2011)

Grunnskóli skal í hvívetna haga störfum sínum þannig að nemendur finni til öryggis og njóti hæfileika sinna. Nemendur eiga rétt á því að njóta bernsku sinnar í öllu starfi á vegum skólans.

Lög um grunnskóla (91/2008)

Viðmið

- Skólastefnan miðar að því að skapa jákvæðan skólabrag sem stuðlar að andlegri, félagslegri og líkamlegri vellíðan nemenda og eykur traust þeirra til skólans og starfsfólks hans.
- Reglulegt mat er lagt á líðan, virkni og námsstöðu nemenda í skólanum og nemendur hafa greiðan aðgang að stuðningi og úrræðum innan skólans.
- Unnið er með skipulögðum hætti að því að efla tilfinningaþroska, samkennd, félagsfærni, sjálfstraust og jákvæða sjálfsmynd nemenda.
- Skólinn á í öflugu samstarfi við foreldra og nærsamfélag um að efla tilfinningalega og félagslega velferð nemenda.

Gátlisti

Í gátlistann á að skrá núverandi stöðu og forgangs röðun hvers atriðis. Skólinn getur nýtt sér þetta til þess að meta hvar hann sé staddur á viðkomandi sviði og þá í kjölfarið metið í hversu mikinn forgang þarf að setja ákveðin atriði. **Meta á forgang hvers atriðis miðað við þetta skólaár.** Þeir þættir sem ekki verða teknir fyrir á yfirstandandi skólaári eru ekki í forgangi og fá því 1 eða 3 í áætlun eftir því hvort þeir eru þegar komnir til framkvæmda eða ekki.

Núverandi staða:

1 = Að engu leyti komið til framkvæmda 2 = Að hluta til komið til framkvæmda 3 = Að fullu komið til framkvæmda

Áætlun á þessu ári:

1 = Verður ekki framkvæmt á þessu ári 2 = Verður framkvæmt á þessu ári 3 = Þegar komið til framkvæmda og verður viðhaldið

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Viðmið 1 – Stefna skólans og vinnureglur						
Mörkuð er stefna um geðrækt í skólanum til að efla alhliða vellíðan, öryggiskennd og árangur nemenda og starfsfólks.						
Stefnumótun á sviði geðræktar er gerð í samráði við þá sem hlut eiga að máli, þ.e. foreldra, starfsfólk skólans, nemendur og nærsamfélag.						
Í skólanum er leitast við að virkja nemendalýðræði og virka þátttöku nemenda við skipulag og uppbyggingu skólastarfsins eins og kostur er miðað við aldur og þroska.						
Allt starfsfólk er vakandi fyrir merkjum um námsleiða, félagslega einangrun, vanlíðan eða aðra þætti sem geta ógnað farsælli skólagöngu og velferð grunnskólabarna.						
Í skólanum er unnið eftir eineltisáætlun til þess að efla jákvæð félagstengsl og vellíðan allra nemenda.						
Við vinnutilhögun, skipulag og kennslu er þess gætt að vellíðan og hagsmunir nemenda séu ávallt hafðir í fyrsta sæti.						
Þess er gætt að nemendur hafi góða vinnuástöðu þar sem er vel loftræst, góð birta og vinnufriður.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Í skólanum eru skýrar samskiptareglur sem miða að öruggum, jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum. Þær eru sýnilegar í einföldu máli og myndum og þeim er fylgt eftir.						
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrirmynd nemenda hvað varðar góð samskipti, lágan málróm og hlýja framkomu.						
Lögð er áhersla á að hrós og hvatning sé notað kerfisbundið í öllu skólastarfi og jákvæðri hegðun nemenda sé veitt meiri athygli en neikvæðri.						
Starfsfólk leggur sig fram við að koma auga á og hjálpa nemendum að finna og efla sína styrkleika í skólastarfinu.						
Þess er gætt að orðfæri og framkoma starfsfólks einkennist af virðingu fyrir fjölbreytileika m.t.t. kyns, holdafars, kynþáttar, kynhneigðar, þjóðernis, getu o.s.frv.						
Persónuleg málefni nemenda og/ eða foreldra eru ekki rædd á kaffistofu starfsfólks eða annars staðar þar sem aðrir geta heyrt til.						
Skólinn hefur skýra verkferla og virkar viðbragðsáætlanir vegna einkenna um hegðunar- og geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu og ofbeldi.						
Starfsfólk þekkir vel þá verkferla og viðbragðsáætlanir sem ríkja innan skólans og fær reglulega þjálfun til þess að fylgja þeim.						
Útilokun, fordómar og mismunun líðast ekki innan skólans og nemendur eru hvattir til að láta kennara eða námsráðgjafa vita ef slíkt á sér stað.						
Starfsfólk er ávallt til staðar í sturtu- og búningsklefum til þess að gæta að öryggi og góðum samskiptum nemenda.						
Starfsfólk skólans er á ferð í virku eftirliti í frímínútum þannig að hægt sé að hafa gætur á öllum svæðum skólalóðar.						
Ekki eru fleiri nemendur úti í frímínútum í einu en starfsfólk skólans getur haft náið eftirlit með.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Sérstakur staður á skólalóð er tilgreindur sem „griðarstaður“ eða „vinastaður“ þangað sem börn sem eru einmana eða líður illa geta leitað. Starfsfólk fylgist með þessum stað og nemendum er kennt að koma til hjálpar ef börn setjast þar.						
Lögð er áhersla á að starfsfólk leiðbeini nemendum um jákvæð samskipti og leiki í frímínútum og sé vakandi fyrir merkjum um neikvæð samskipti, ofbeldi, útilokun og einelti.						
Starfsfólk skólans er þjálfað í því að bregðast við óæskilegum samskiptum með uppbyggilegum hætti um leið og þau koma fram og veita leiðsögn um æskilegri samskipti.						
Starfsfólk fær þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við að efla æskilega hegðun og draga úr óæskilegri hegðun.						
Kennarar fá þjálfun í að beita gagnreyndum aðferðum við bekkjarstjórnun.						
Þegar ræða þarf um óæskilega hegðun við nemendur er það gert í einrúmi og án þess að aðrir heyri til. Þess er gætt að beina athygli aðeins að hegðuninni sem um ræðir en ekki persónu nemandans eða einstaklingsbundnum eiginleikum.						
Þess er gætt að starfsfólk skólans sé samstíga í því hvernig tekið er á æskilegri og óæskilegri hegðun þannig að tiltekin hegðun kalli á samskonar viðbrögð óháð því hvaða starfsmaður á í hlut.						
Nemendur eru ekki viðstaddir þegar ræða skal viðkvæm málefni er varða þá í fyrsta sinn. Þeim er boðið í viðtal með foreldrum eftir að rætt hefur verið við foreldra einslega.						
Nemendur eru spurðir um sína upplifun og álit í málum er varða þá sjálfa og þess er gætt að sjónarmið þeirra fái alltaf að heyrast í slíkum málum.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Viðmið 2 – Mat og aðgengi að stuðningi						
Reglulega er lagt mat á skólabrag og líðan nemenda og brugðist við þegar þess þarf að lágmarki tvisvar á ári.						
Skólinn lætur framkvæma hávaðamælingu a.m.k. einu sinni á ári og bregst við með viðeigandi hætti til að draga úr hávaðamengun ef þörf er á.						
Nemendur fá verkefni og kennslu sem hæfir getu þeirra og stuðlar að einstaklingsbundnum framförum í námi.						
Nemendur sem sýna merki um námsvanda eru metnir m.t.t. sértækra námsörðugleika með viðurkenndu og stöðluðu matstæki eins fljótt og unnt er frá því grunur vaknar.						
Nemendur sem greindir eru með sértæka námsörðugleika fá einstaklingsmiðaða aðstoð sem byggir á gagnreyndum aðferðum.						
Boðið er upp á kennslu um námstækni, skipulagsfærni og leiðir til að draga úr prófkvíða fyrir þá sem þurfa.						
Kennarar gera tengslakönnun meðal nemenda á hverri önn og bregðast við ef merki eru um útilokun eða félagslega einangrun, t.d. með vinahópum, vinabema, hópefli o.s.frv.						
Ef merki um óæskileg samskipti eða hegðunarvanda koma ítrekað fram hjá nemanda er framkvæmt virknimat (mat á áhrifaþáttum hegðunarvanda) af fagaðila sem hefur hlotið til þess viðeigandi menntun og þjálfun.						
Þeir nemendur sem á þurfa að halda fá einstaklingsmiðaða stuðningsáætlun.						
Nemendur vita hvert þeir geta leitað eftir stuðningi innan skólans og eiga sérstakan trúnaðarmann, t.d. námsráðgjafa, sem þeir geta alltaf snúið sér til ef eitthvað kemur upp á.						
Samstarf er við aðila utan skólans um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Skólinn hefur greiðan aðgang að stuðningsþjónustu og meðferð, m.a. vegna einkenna um hegðunar- eða geðheilbrigðisvanda, áföll, einelti, vanrækslu eða ofbeldi.						
Viðmið 3 – Kennsla og þjálfun						
Við skólann er kennt námsefni sem miðar að því að efla félags- og samskiptafærni, tilfinningalæsi, sjálfstraust og getu til að leita sér hjálpar þegar erfiðleikar steðja að.						
Fræðsluefni sem ætlað er að bæta líðan og samskipti, t.d. <i>5 leiðir að vellíðan</i> og samskiptaboðorðin, er sýnilegt og aðgengilegt innan skólans.						
Nemendur fá kerfisbundna þjálfun og stuðning til þess að tileinka sér og iðka þá hegðun sem talin er æskileg í skólanum.						
Nemendur fá þjálfun í því að koma fram allt frá upphafi skólagöngu með því að lesa eða tala upphátt fyrir framan aðra einu sinni í mánuði eða oftar.						
Nemendur fá kennslu sem miðar að því að efla jafnrétti og virðingu milli kynja og vinna gegn staðalmyndum um kynin, til dæmis að tiltekin leikföng, fatnaður, litir eða leikir séu aðeins fyrir stelpur eða stráka o.þ.h.						
Nemendur fá kennslu sem miðar að því að efla jákvæða líkamsmýnd og virðingu fyrir fjölbreytileika holdafars.						
Boðið er upp á fræðslu fyrir nemendur um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.						
Boðið er upp á fræðslu fyrir foreldra um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.						
Boðið er upp á fræðslu fyrir starfsfólk um einkenni geðrænna vandamála, eineltis, vanrækslu, ofbeldis, kynferðislegrar áreitni og misnotkunar og virka viðbragðsáætlun skólans við slíku.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Starfsfólk fær þjálfun í viðbrögðum við einkennum um geðraskanir, ofbeldi, vanrækslu, kynferðislega áreitni og misnotkun, óæskileg samskipti og hegðunarvanda.						
Í kennslu og við val á námsefni er þess gætt að hvergi komi fram neikvæð umfjöllun um kyn, holdafar, kynhneigð, kynþátt eða annað sem einkennir mannlegan fjölbreytileika.						
Við heilsueflingarstarf í skólanum er lögð áhersla á virðing sé borin fyrir ólíku útliti, holdafari, áhuga og getu nemenda.						
Nemendur fá reglulega tækifæri til þess að standa á fætur og hreyfa sig í og á milli kennslustunda.						
Nemendur fá þjálfun í gagnreyndum aðferðum sem miða að því að efla núvitund, slökun og draga úr streitu, t.d. slökun, gjörhygli (<i>mindfulness</i>) eða streitustjórnun.						
Viðmið 4 – Samvinna við foreldra og nærsamfélag						
Samstarf er við aðila utan skólans s.s. fagfólk og stofnanir í nærsamfélagi um að halda utan um velferð og líðan barna og starfsfólks.						
Starfsfólk leggur sig fram við að eiga góða samvinnu við foreldra um menntun og líðan nemenda.						
Boðið er upp á foreldrasamtöl a.m.k. tvisvar á ári þar sem rætt er um nám, líðan og félagslega stöðu barna.						
Foreldrar fá vikulegan tölvupóst með upplýsingum um starf vikunnar og tilkynningar um hverskonar viðburði eða breytingar á skólastarfi sem eru á döfinni.						
Foreldrar eru reglulega upplýstir um námsstöðu barna sinna, verkefnavinnu, árangur og framvindu í námi.						
Foreldrar eru ávallt upplýstir um viðburði, fræðsluerindi og annað sem nemendum er boðið upp á utan hefðbundins skólastarfs.						

Geðrækt	Núverandi staða			Áætlun á þessu ári		
	1	2	3	1	2	3
Foreldrum býðst tækifæri til að fylgjast með skólastarfinu á skólatíma ef þeir óska eftir því.						
Foreldum er gefið tækifæri til þess að koma sjónarmiðum sínum á framfæri þegar taka þarf stórar ákvarðanir um skólastarfið.						
Foreldrar hafa greiðan aðgang að kennurum og skólastjórnendum til að ræða nám og líðan barna sinna.						
Skólinn tekur vel á móti athugasemdum frá foreldrum varðandi nám barna þeirra, líðan í skólanum, aðbúnað, samskipti við starfsfólk og samnemendur o.s.frv. og vinnur úr þeim með skipulegum og lausnamiðuðum hætti.						

Verkfærakistan – Geðrækt

Á heimasíðu Heilsueflandi grunnskóla sem er að finna á www.landlaeknir.is er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

Meðal efni á vegum Embættis landlæknis:

Lífsleikninámsefnið Vinir Zippýs

Geðheilsa þín skiptir máli – ætlað ungu fólki

Geðheilsa barnsins þíns – ætlað foreldrum og öðrum aðstandendum ungs fólks

Örugg saman. Forvarnarefni gegn andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi í samböndum unglunga

Geðorðin 10 – góð ráð til að efla geðheilsu fólks á öllum aldri

5 leiðir að vellíðan

Heimasíða 6H heilsunnar – www.6h.is

Annað efni:

Heilbrigði og velferð – grunnþáttur menntunar á öllum skólastigum. Ritröð mennta- og menningarmálaráðuneytisins og Námsgagnastofnunar um grunnþætti menntunar.

Ýmislegt efni sem aðgengilegt er á heimasíðu Námsgagnastofnunar - www.nams.is

Lagt í vörðuna. Námsefni byggt á geðorðunum 10 og hugmyndum um geðræktarkassa

Heimasíða um *sjálfsmynd* – www.sjalfsmynd.com. Þar er að finna ýmiskonar fróðleik sem snýr að jákvæðri sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglunga

Hvað get ég gert... - www.hvadgeteggert.is. Hjálplegar bækur fyrir börn sem glíma við kvíða, reiði og neikvæðar hugsanir

Heimasíða *Barnaheill um verndun barna gegn ofbeldi* – upplýsingar og fróðleikur

Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir unglunga. Upplýsingarit Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) ætlað kennurum og öðru starfsfólki í skólum