



Geðrækt í leikskóla

Sigrún Daníelsdóttir sálfræðingur
Verkefnastjóri geðræktar
Embætti landlæknis



Hvað er geðrækt?

- Geðrækt felst í því að efla aðstæður, færni og lífsvenjur sem stuðla að félags- og tilfinningalegri heilsu og vellíðan
 - Skapa jákvæðar aðstæður þar sem fólk lifir sínu daglega lífi
 - Kenna og þjálfá þekkingu og færni sem stuðlar að góðri geðheilsu
- Sóknarfæri til að efla geðheilsu eru mest í æsku
 - Helmingur geðraskana þegar kominn fram við 15 ára aldur
 - 75% fyrir 25 ára aldur
- Börn verja æsku sinni fyrst og fremst heima og í skóla
 - Skapa fjölskylduvænar aðstæður í samfélaginu
 - Efla jákvætt samband milli foreldra og barna
 - Efla geðrækt í skólalstarfi



Af hverju skólar?

- Skólar almennt álitnir ákjósanlegasti vettvangurinn til að ná til sem flestra barna í samfélaginu með geðrækt og forvarnir
 - Herrman & Jané-Lllopis, 2012
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mælir með því að heilsuefning í skólum fari fram með heildrænum hætti þar sem jöfn áhersla er lögð jafnt á andlega, líkamlega og félagslega vellíðan barna
- Hagkvæmasta leiðin til að efla bæði heilsu og námsárangur barna og ungmenna



Mikilvægi fyrstu árána

- Á fyrstu æviárum barna er lagður grunnur að tilfinningalegri heilsu og velferð þeirra í lífinu
- Góð geðheilsa er forsenda þess að geta notið lífsgæða og vera virkur í samfélagi með öðrum
- Eðlilegur félags- og tilfinningaþroski barna er háður öruggum og ánægjulegum tengslum við aðrar manneskjur
- Brýnt að umhverfi barna, heima og í leikskóla, einkennist af stöðugleika, hlýju og að börn geti tengst þeim sem annars þau tilfinningaböndum

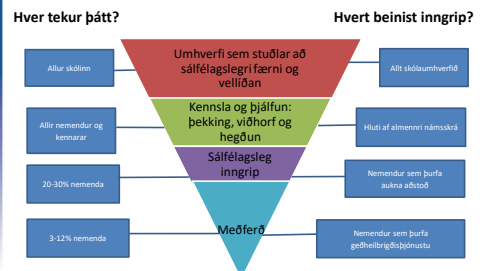


Hlutverk leikskóla mikilvægt

- Ung börn dvelja stærsta hluta vökutíma síns, stærstan hluta vikunnar, í leikskólanum
- Þar læra börn m.a. að
 - Umgangast önnur börn og treysta öðrum fullorðum
 - Fóta sig í veröld utan heimilisins og þroska sjálfstæði
 - Þroska persónuleika sinn í gegnum leik og samskipti
- Leikskólar sem sinna tilfinningalegum og þroskatengdum þörfum barna af alúð stuðla að betri námsárangri og farsæld barna síðar meir
 - Talið eitt öflugasta tæki til jöfnuðar í samfélaginu



Líkan WHO fyrir geðrækt í skólum



MENNTUN FYRIR ALLA Á ÍSLANDI
 Úttekt á framkvæmd stefnu um menntun án aðgreiningar á Íslandi

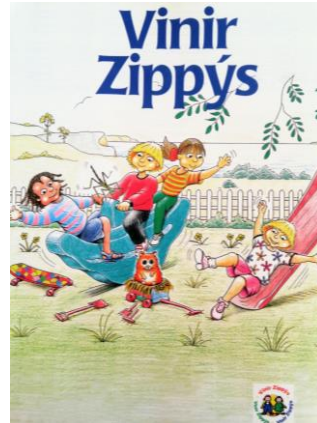
EDUCATION FOR ALL IN ICELAND
 External Audit of the Icelandic System for Inclusive Education

Lokaskýrsla
 Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2017

Geðrækt innan Heilsueflandi skóla

- Hluti af heildrænni nálgun að bættri heilsu og vellíðan barna og unglinga í skólastarfi
- Auðveldar skólum að innleiða grunnþátt menntunar um heilbrigði og velferð
- Styður við skóla án aðgreiningar
- Gátlisti fyrir geðræktarstarf á leik-, grunn- og framhaldsskólastigi
- Verkefnakistur og ítarefni
- Ráðstefnur og viðburðir
- Tengslanet og stuðningur

Geðrækt	1	2	3	1	2	3
Viðmið 1 – Stefna skólans og vinnureglur						
Mörkuð er stefna um gæðheilsu og vellíðan í leikskólanum til þess að efla þroska, vellíðan, tryggleikend allra barna.						
Unnið er markvisst að því að takmarka starfsmannavetu og starfsmannskipti til trygga stöðugleika í umhverfi barnanna.						
Við vinnuþögn og skipulag leikskólastarfsins er þess gætt að vellíðan og hagsmunum barnanna séu ávallt í fyrsta sæði.						
Í leikskólanum er lögð áhersla á að taka tillit til persónuleika og einstaklingsbundinna þarfa hvers barns.						
Hugað er að því að lágmarka hávaða með því að hafa ekki mörg börn saman í einu rými, tala með lágum römi o.s.frv.						
Þess er gætt að yngstu börnin séu ekki of mörg saman í hóp eða deild og að þau eigi sinn sérstaka kennara eða starfsmann sem sinnir þeim.						
Sérstökum verklagsreglum er fylgt við aðlögun í leikskólanum til að tryggja sem best að barnið finni til tryggingu á nýjum stöð. m.a. að sami starfsmaður taki ávallt á móti barninu, haldi sig nálægt því, skapi ró, myndi tengsl við barnið, sinni þörfum þess og hafi fanginu eftir því sem barnið þarfi á að halda.						
Lögð er áhersla á að starfsfólk sé fyrimynd barnanna hvað varðar góð samskipti, kurteisi og hjálpa framkomu.						
Þrós og hvatning er notuð kerfisbundið í öllu starfi skólans og jákvæðri hegðun er veitt mori athygli en neikvæðri.						



Hvað eru bjargráð?

Bjargráð...

...er það sem við gerum til að gera slæmar aðstæður betri eða hjálpa okkur að líða betur með aðstæðurnar/atburðinn

Hvað eru bjargráð?

Góð bjargráð ættu að...



bæta aðstæðurnar eða láta okkur líða betur – eða bæði



valda ekki okkur sjálfum eða öðrum skaða

Sex námsþættir:



1. Tilfinningar
2. Tjáning og boðskipti
3. Að mynda vináttutengsl og slíta þeim
4. Að leysa ágreiningsmál
5. Að takast á við breytingar og missi
6. Við spjörum okkur!

Hver námsþáttur felur í sér fjórar kennslustundir og námsefnið því kennt yfir 24 vikur.



Fimm leiðir að vellíðan



Vinnufundur með leikskólum 2012

- Byrja á starfsfólkinu – nr. 1, 2 og 3!
- *Rósemd og umhyggja* - bæta skólamenningu í gegnum ró og umhyggju, lækka rödd kennara, minnka hávaða, innleiða jóga og slökun í skólastarfið, veita börnum og starfsfólki meiri umhyggju
- *Hjálparhendur* – nota snertingu markvisst sem félags- og atferlismótunartæki
- Mikil útikennsla – jákvæð áhrif á hegðun og samskipti, sérstaklega hjá þeim sem höfðu sýnt hegðunarvandana
- Tengslakönnun meðal starfsfólks við börnin – hringur sem táknar starfsmann og svo nálægð hvers barns á deildinni við starfsmanninn
 - Hve miklum tíma eyði ég með þessu barni?
 - Hve mikið sækri það í mig?

Hvað þarf að bæta?

- Skortur á faglærðu starfsfólki – 75% reglan
- Of mikið af litlum börnum saman á deild
- Mikill hávaði
- Of langur dvalartími
- Of fáir fermetrar per barn
- Lág laun starfsfólks
- Vinnuaðstaða – vantar undirbúningsherbergi
- Skortur á rými fyrir litla hópa
- Jafna kynjahlutfall í stéttinni
- Minnka „ofurskipulag“ – leyfa deginum að flæða betur, börn fái að velja stuttar lotur o.s.frv.
- Efla starfsanda – starfsfólk geri e-ð skemmtilegt saman utan vinnu
- Þróa lýðræði innan leikskóla – starfsfólk komi meira að ákvarðanatöku

Takk fyrir!



sigrun@landlaeknir.is