

## Projektas „Atverk paguodos skrynelę 2016“



Vilniaus „Saulėtekio“ mokykloje-daugiafunkciame centre 2016 m. spalio mėnesio 25 d. vyko projektas, kurį inicijavo Vilniaus visuomenės sveikatos biuro darbuotojai kartu su viešąja įstaiga „Psichikos sveikatos perspektyvos“. Projekto tikslas – prisidėti prie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo, suteikiant žinių ir priemonių, padedančių saugoti ir rūpintis ne tik savo, bet ir artimųjų psichikos sveikata. Šiais metais jis buvo skirtas 5-6 -tų klasių mokiniams, atsiliepiant į stiprią psichikos sveikatos stigmą Baltijos regiono šalyse. Projekte dalyvavo 5m klasės mokiniai, klasės vadovė Angelina Uglovskaja, 6md klasės mokiniai, klasės vadovė N. Dapkienė ir 5mch klasės mokiniai, klasės vadovė Svetlana Švaiko.



Užsiėmimas vyko dvi pamokas, kur vienos pamokos metu vaikai sužinojo šio projekto užmačias ir dėžučių gaminimo esmę bei paskirtį. Vėliau pildė anketą, kurioje susikaupę raštu išsakė savo emocijas, lūkesčius, nusivylimus, praradimus, neteisybę, liūdesį, skausmą, o kiti tiesiog aprašė kažkokį įvykį, kuris labiausiai juos nuvylė ar įskaudino, ir kuriuos, kaip didžiausią paslaptį, sudės į „Paguodos skrynelę“. Kita pamoka buvo skirta praktiniams darbams. Jos metu mokiniai lankstė Paguodos skryneles, o vėliau kiekvienas stengėsi kuo gražiau apipavidalinti. Vieni piešė saulę, gėlytes, kad skrynelėje esantys skausmai ir nusivylimai, liūdesys ir baimės sušiltų, o kiti ant skrynelių piešinių pagalba „kabino“ apsaugą: kas spyną, kas pikta veidą, kas tiesiog pasirinko tamsias spalvas, apsaugančias nuo svetimų akių.



Užsiėmimo metu vaikai daugiau sužinojo apie psichikos sveikatą, išmoko atpažinti ir įvardinti savo išgyvenimus, kalbėti apie savijautą. Reiktų nepamiršti, kad nei vienas iš mūsų nėra apsaugotas nuo psichinės sveikatos problemų. Svarbiausia yra laiku atkreipti dėmesį į pasikeitusią būseną ir suteikti paramą žmogui, kuriam to reikia. Kad emocinė sveikata būtų stipri ir atspari gyvenimo sunkumams, užsiėmimo metu patarėme vaikams bent valandą laiko per dieną skirti tik sau: atsipalaiduoti, užsiimti mėgstama veikla,

tiesiog ilsėtis ar skaityti mėgstamą knygą, vaikščioti po gamtą. Taip pat būtų gerai išmokti įsiklausyti į savo kūną ir, jei pajuntame įtampą ar nerimą, padarykime pertrauką, pabandykime nusiraminti. Būtina pastebėti ir džiaugtis mažais gyvenimo dalykais: draugais, šeima, mokslu, saule, medžiais, lietumi. Toks pozityvus požiūris ir nusiteikimas formuoja teigiamą požiūrį į gyvenimą bei pagerina jo kokybę.

Kai kurie žmonės psichinę sveikatą vadina „emocine sveikata“, arba „savijauta“, kuri yra lygiai taip pat svarbi kaip ir fizinė sveikata. Mes visi esame veikiami išorinių veiksnių, kurie trikdo mūsų pusiausvyrą ir sukelia stresą. Saugokime savo psichinę sveikatą: išmokime atpažinti savo emocijas būsenas ir tiksliai spręsti problemas, kad išsaugotume psichologinę pusiausvyrą. Patarėme mokiniams kalbėti apie savo jausmus - gebėjimas pasidalinti savo jausmais padeda išsaugoti gerą psichinę sveikatą, ypač sunkiu gyvenimo metu. Savo jausmų išsakymas nėra silpnumo ženklas. Tai yra savęs priežiūros ir sveiko gyvenimo būdo dalis.

Šio projekto metu stebėta vaikų emocinė būsena tik patvirtina, jog tokie projektai būtini ir tai yra pati nekalčiausia priemonė, kada galima vaiką perskaityti kaip atverstą knygą. Sužinoti jo problemas, norus, stebėti emocijas. Galiausiai, kad pats vaikas mielai leidžiasi būti „skaitomas“, nes jis supranta, kad bus suprastas, išklaudytas, apgaubtas rūpesčio ir meilės skraiste.

Projektą mokykloje koordinavo visuomenės sveikatos specialistė, etikos vyr. mokytoja Zina Piličiauskienė.