

Základná škola Gbeľany, Hlavná 375/26, 013 02 Gbeľany

Plán výchovy k duševnému zdraviu

Úvod

Plán Výchovy k duševnému zdraviu vychádza s Národného programu duševného zdravia. Národný program duševného zdravia je komplexným programom starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku. Je vytvorený na princípe systémového prístupu k starostlivosti, so snahou zabezpečiť rovnaký prístup k starostlivosti o duševné zdravie tak, ako k starostlivosti o telesné zdravie. Je jedným z pilierov “Zdravej školy”.

Nedostatočná výchova a vzdelávanie v oblasti duševného zdravia vedú k neúplnej informovanosti spoločnosti, čím sa nielenže nepodporuje lepšia kvalita života ľudí, ale nezabraňuje sa ani zbytočnému nárastu duševných porúch. Málo rozvinutá starostlivosť o ľudí s duševnými poruchami a nízka informovanosť populácie o duševných poruchách vedú k tomu, že v spoločnosti pretrváva a niekedy sa aj posilňuje stigmatizácia ľudí s duševnými poruchami a ich diskriminácia v spoločnosti. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia .

Článok 1

Národný program duševného zdravia

Národný program duševného zdravia je strategickým materiálom popisujúcim rámcové opatrenia v desiatich kľúčových oblastiach, ktorých cieľom je zlepšenie duševného zdravia slovenskej populácie. Starostlivosť o duševné zdravie zahŕňa aj oblasť problematiky násillia v rodinách, na ženách (týrané ženy, týrané deti), agresivitu, nevyjasnenú násillnú trestnú činnosť, samovražednosť a iné.

Článok 2

Duševné zdravie

Duševné zdravie nie je len neprítomnosť duševnej poruchy. Má mnoho dimenzií, pomocou ktorých ho dokážeme opísať, ale jednoznačná definícia neexistuje. K jeho základným znakom patrí:

1. vedomie vlastnej hodnoty,
2. uvedomenie si vlastných možností,
3. schopnosť vytvárať a udržiavať hodnotné vzťahy,
4. psychický pocit pohody.

Článok 3

Duševná porucha

Duševná alebo psychická porucha je označenie pre výrazný odklon od spôsobu vnímania a správania psychicky zdravého jedinca. Prejavuje sa poruchami v oblasti duševného diania alebo prevažne telesnými príznakmi, ktoré sú zapríčinené psychickými činiteľmi. Medzi duševné poruchy môžeme zaradiť :

Šikanovanie : je zákerné, opakované zneužívanie sily alebo postavenia na trápenie, zámerné prenasledovanie, robenie príkoria /viď prevencia proti šikanovaniu v škole/.

Sexuálne zneužívanie: zahŕňa všetky aktivity, pri ktorých je dieťa zneužitá na sexuálnu stimuláciu či ukávanie inej osoby ako (no nielen): odhaľovanie sa pred dieťaťom, odhaľovanie genitálií dieťaťa, hladkanie, sexuálne obťažovanie a donucovanie; sexuálnym zneužívaním je aj keď iná osoba dovoľí dieťaťu sledovať pornografiu alebo sexuálne aktivity, alebo ho k sledovaniu priamo pobáda

Týranie: Syndróm týraného, zneužívaného a zanedbávaného dieťaťa /CAN - Child Abuse and Neglect/ . Tento pojem zahŕňa nielen aktívne formy ubližovania, ale aj rôzne pasívne formy. Za týranie, zneužívanie a zanedbávanie dieťaťa sa považuje akékoľvek nenáhodné, vedomé (prípadne i nevedomé) konanie rodiča alebo inej osoby voči dieťaťu, ktoré je v danej spoločnosti neprijateľné alebo odmietané a ktoré poškodzuje telesný, duševný i spoločenský stav a vývoj dieťaťa, prípadne spôsobí i jeho smrť (Dunovský a kol, 1995).

Opustenie dieťaťa: Predmetom trestného činu opustenie dieťaťa podľa § 212 Trestného zákona je dieťa, ktoré si samo nemôže zadovážiť pomoc. Pôjde spravidla o dieťa predškolského veku, predovšetkým dieťa útleho veku, ktoré nie je schopné vlastnými silami čeliť nepriaznivej situácii, v ktorej sa ocitlo. Môže ale ísť aj o staršie dieťa, ak pre svoju nesamostatnosť, ako aj podmienky prostredia, v ktorom zostalo opustené, nie je schopné samo sa vymaniť z hroziaceho nebezpečenstva. Konanie môže spočívať v konaní (páchateľ odnesie dieťa na opustené miesto a ponechá ho tam). Takým konaním ale nebude zanechanie dieťaťa v materskej škole v opatere učiteliek materskej školy. Páchateľom môže byť iba osoba, ktorá má povinnosť o dieťa sa starať. Takou osobou môžu byť rodičia, osvojitelia, opatrovník alebo pestún dieťaťa na základe súdneho rozhodnutia, pracovník ústavu, v ktorom sa vykonáva ústavná alebo ochranná výchova nariadená rozhodnutím súdu, ale aj osoba, ktorá prevzala starostlivosť o dieťa na základe dohody uzavretej s tým, kto má inak povinnosť o dieťa sa starať. Pokiaľ páchatel vie o tom, že v dôsledku opustenia dieťaťa môže dôjsť aj k smrteľnému následku a je s tým uzrozumený, môže za určitých okolností naplniť týmto konaním aj znaky trestného činu vraždy podľa § 219 Trestného zákona, resp. pokusu o tento trestný čin.

Samovražda: suicídium (lat. suicidium (< se caedere = seba zabiť)) je úmyselné zakončenie vlastného života samovoľným aktom, ktorý privedie smrť. Prevencia voči samovražde : viď : <http://www.dusevnezdravie.sk/samovrada.html>

Článok 4 **Legislatíva a ľudské práva**

Zaručenie ľudských práv a slobôd je zakotvené v ústave SR. V súčasne platnom zákone č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov je iba čiastočne upravená starostlivosť o duševné poruchy. Hodnota duševného zdravia musí byť postavená na rovnakú úroveň ako hodnota telesného zdravia. Človek s duševnou poruchou má právo na to, aby mu bola v rámci poskytovania zdravotnej starostlivosti zabezpečená kvalitná a včasná diagnostika, adekvátna liečba a rehabilitácia, ktorá zahŕňa celý komplex biologickej terapie, psychoterapie a socioterapie.

Článok 5

Výchova k duševnému zdraviu

Výchova k duševnému zdraviu by mala zahŕňať aj boj proti šikanovaniu, zneužívaniu a týraniam detí, opustenosti detí a starších ľudí, podporu budovania vzťahu matka – dieťa v populácii v hmotnej núdzi, akými sú napríklad rómske komunity. Ďalej sú dôležité školské programy podpory duševného zdravia a prevencia samovražednosti.

V záujme podpory rozvoja duševného zdravia je dôležité, aby otázky duševného zdravia boli zakomponované do učebných osnov základných škôl. Ide predovšetkým o výučbu schopnosti zvládať rôzne psychicky náročné situácie a rozvíjať dobré vzťahy k spolužiakom. Ďalej je dôležité väčšie pochopenie pre menšiny vrátane rómskej populácie. V období dospievania sú deti dosť otvorené otázkam duševného zdravia, pretože vtedy sami cítia, že tieto otázky sú pre nich dôležité. Odporúča sa realizácia odborne garantovaných preventívno-výchovných programov zameraných na optimalizáciu osobnostného vývinu a prevenciu samovražednosti.

Článok 6

Ciele školského projektu

Základná škola v Gbeľanoch bude viesť žiakov k zdravému životnému štýlu – učiť žiakov budovať si zdravie telesné i duševné. Chceme, aby si naši žiaci osvojili a pochopili – podľa svojich možností a schopností - aspoň niektoré z pilierov tvorby príjemného stavu v organizme, ktorý definujeme ako zdravie. Pre psychické zdravie je neodmysliteľne potrebné prijatie seba samého, takého aký som – učiť sa chápať a vnímať svoje potreby, učiť sa zvládať stres a agresivitu sebaopoznaním a sebaovládaním v rámci postihnutia jednotlivých žiakov. Zameriame sa na implementáciu týchto krokov, ktoré budeme využívať v rámci výchovných cieľov v jednotlivých predmetoch a prakticky využijeme na hodinách OBN, ETV a NBV.

Hlavné oblasti kompetencií triednych učiteľov, ktorí žiakov budú viesť k :

1. Prijímaj sám seba.

Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu. Dobré vlastnosti posilňuj a zlé vlastnosti sa snaž pochopiť a pozornosť zameraj k prebudovaniu toho čo nefunguje a spôsobuje napätie s ostatnými na činnosť spôsobujúcu dobrý pocit.

2. Hovor o tom!

Hovor o tom, čo ťa trápi a z čoho máš obavy. Ale podel sa aj o svoju radosť. Nauč sa vyjadrovať svoje emócie, pomôžeš nám lepšie ťa pochopiť a my ti tiež pomôžeme pochopiť naše reakcie na tvoje emócie.

3. Bud' aktívny!

Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi. Malým cieľom je i to, že sa usmeješ na spolužiaka a povieš mu niečo, čo ho poteší.... jeho radosť poteší potom i teba.

4. Uč sa nové veci!

Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať "aspoň som to skúsil". Nie je dôležité, koľko krát spadneme...ale koľko krát sme schopní sa postaviť a kráčať ďalej.

5. Stretávajú sa s priateľmi. Buď otvorený vzťahom.

Sympatie a priateľstvo sú zdrojom radosti v živote. Partia neslúži na to, aby sme si v nej vybíjali agresivitu, ale aby sme sa učili jeden druhému pomáhať, naučili sa požiadať o pomoc a naučili sa poskytnúť pomoc.

6. Rob niečo tvorivé!

Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa žiadnej kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš. Je mnoho ciest k cieľu. Každý kráčame inou cestou, sme jedinečnými... ukáž svoju jedinečnosť.

7. Oddychuj a uvoľni sa.

Nauč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax. Výborným oddychom je i pravidelné športovanie...tam sa myseľ od rušivých myšlienok dokáže krásne vyčistiť.

8. Zdolvaj prekážky!

Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu. Všetko, čo nás v živote stretne, každá udalosť je potrebná, vždy sa prostredníctvom tej situácie dokážeme naučiť niečo nové...

9. Neboj sa snívať!

Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť. Fantázia nám často ukáže to, čo by sme chceli dosiahnuť...a ako vieme, že to raz nedosiahneme?

10. Ži tu a teraz!

Ži tak a konaj také skutky v prítomnosti, aby si sa za ne nemusel hanbiť v budúcnosti.

Od 2.9. 2013 sa bude na našej škole realizovať plán výchovy k duševnému zdraviu – koordinátor prevencie patologických javov a šikanovaniu a jeho úlohou bude:

1. Zvýšiť zaujímavou, prístupnou a neformálnou formou informovanosť detí o tom, ako zlepšiť svoj postoj k sebe a k iným.

Termín : priebežne

Z.: tr. učiteľia, koordinátor

2. V rámci projektu „Čas premien“ zrealizujeme besedu o rizikách dospievania a o podpore duševného zdravia v 6. ročníku.

Termín: priebežne

Z.: koordinátor zdravotnej výchovy

3. Pripraviť informácie o duševnom zdraví na nástenku .

Termín.: priebežne

Z.: koordinátor ,tr. učiteľia

4. Uskutočnia sa aktivity k Svetovému dňu duševného zdravia a Týždňu boja proti stresu.

Termín.: podľa organizačných pokynov

Z.: koordinátor, tr. učiteľia