

**„Mokyklų bendruomenėms skirti sveikatos raštingumo instrumentai“. „Dorotėja jausmų abėcėlė“. Kauno „Paparčio“ pradinė mokykla. Sandra Kapeliorienė visuomenės sveikatos bei gyvensenos medicinos specialistė.**

Gyvenimo tempui greitėjant vis dažniau pastebime pablogėjusią mokinių savijautą, sutrikusio darbo, poilsio režimą, prastėjančios psichoemocinės būklės ir sulėtėjusį fizinį aktyvumą. Mūsų kaip sveikatą stiprinančios mokyklos vienas iš pagrindinių uždavinių – didinti kiekvieno mokyklos bendruomenės nario sveikatos raštingumą. Sveika gyvensena remiasi vertybinėmis nuostatomis bei holistine sveikatos samprata. Žinių gilinimas fizinės, protinės, socialinės ar dvasinės sveikatos srityse, kiekvienam asmeniui suteikia daugiau galimybių rūpintis savo bei kitų sveikata. Norint pasiekti ir išlaikyti teigiamus sveikatos rezultatus, svarbu išmokti elgtis tinkamai su sveikata ir gyventi tokį gyvenimo būdą, kuris atitiks jūsų dabartinę būklę.

Atrasti paprastus pasirinkimus, tai, ko atsisakome, yra labai mažai, palyginti su didžiule nauda, kurią gausime.

Sužinoti, kaip atsisakyti ribojančių savo įsitikinimus apie tai, ką galite ir ko negalite pasiekti.

Plėtoti savo mitybos įpročius remdamiesi ne tik tuo, ką jaučiame, bet ir pagal skonį, kuris skatins sveikatą.

Išmokti į savo kasdienybę įtraukti reguliary judėjimą ir fizinę veiklą.

Pagal Pasaulinę sveikatos organizaciją psichikos sveikata – tai emocinis ir dvasinis atsparumas, leidžiantis patirti džiaugsmą, ištvirti nusivylimą, liūdesį. Asmens savijauta bei psichikos sveikata yra vienas pagrindinių šeimos ir visuomenės gyvenimo kokybės rodiklių. Psichikos sveikata, tai: gebėjimas būti savimi tarp kitų; emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia vaikui ir ne tik džiaugtis gyvenimo pilnatve bei išgyventi tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam priimti sprendimus ir už juos atsakyti.

Mokinių baimės gali būti įveiktos, jeigu deramai su jomis užsiimsite. Baimė tėra emocija. Visi jausmai gimsta viduje, o galią jiems suteikiame mes patys. Būdami žmonės, esame apdovanoti protu, ir jeigu trokštame šiame gyvenime nors truputį būti laimingi, tai turime vadovautis būtent protu, o ne emocijomis. Emocijos – gyvenimo spalvos, be jų tikriausiai virstume pilkais padarais. Bet mes privalome valdyti emocijas, kitaip jos paims viršų. Tai ypač atsiskleidžia baimėje.

Mokiniai buvo kviečiami pažinti savo emocijas ir jausmus kartu su Dorotėjos jausmų abėcėle.

Dorotėja supažindino vaikus su jausmų abėcėle. Jausmų abėcėlė – pyktis, baimė, liūdesys, nerimas, džiaugsmas, apmaudas, kaltė, gėda, pavydas, smalsumas.

Pyktis – reakcija į neteisybę;

Baimė – reakcija į grėsmę;

Nerimas – reakcija į nežinomą ir nesuvokiamą grėsmę;

Liūdesys – reakcija į praradimą;

Džiaugsmas – reakciją į gyvenimo pagerėjimą ir malonius stimulus;

Apmaudas – reakcija į nepatenkintus lūkesčius;

Kaltė – reakciją į mūsų neteisingą elgesį ar kitiems padarytą žalą;

Gėda – reakcija į nepriimtina elgesį;

Pavydas – reakcija į savo nelygybę su kitais.

Pamokos metu kiekvienas mokinys sužinojo paprastus, bet kasdienius jausmų abėcėlės įveikimo būdus, juos praktiškai išbandė, kuriuos gali pritaikyti ne tik mokykloje, bet ir gyvenime.



Linkiu nuolatos tobulėti ir mokytis, nes žinios yra kintantis dalykas: „Gyvenime mes visi esame mokiniai ir mokomės vieni iš kitų!“