

Október – mesiac duševného zdravia v našom gymnáziu

Od spolupráce a priateľstva cez sebaopoznanie a zdravé vzťahy až po kritické myslenie či zvládanie školských nárokov. Október v našom gymnáziu patril témam, ktoré sú dôležitou súčasťou dospievania a psychickej pohody našich žiakov.

V našej škole sa snažíme pristupovať k starostlivosti o duševné zdravie a psychickú pohodu našich žiakov systematicky. Veríme, že podpora wellbeingu by nemala byť záležitosťou jednorazových aktivít, ale prirodzenou súčasťou školského života. Pri výbere tém preto kladieme dôraz na vývinovú primeranosť, postupnosť a vzájomnú nadväznosť. Naším cieľom je, aby žiaci počas jednotlivých rokov štúdia postupne získavali poznatky a rozvíjali zručnosti, ktoré im pomôžu lepšie porozumieť sebe aj druhým, budovať zdravé vzťahy a zvládať výzvy dospievania. V rámci októbra – mesiaca duševného zdravia sme preto pre jednotlivé ročníky pripravili tematické aktivity, ktoré zohľadňovali ich vek, potreby a aktuálne výzvy.

Prímy – spolupráca ako základ dobrého kolektívu

Naši najmladší gymnazisti si prostredníctvom teambuildingovej aktivity vyskúšali stavanie veží zo špagiet. Museli spolu komunikovať, plánovať, hľadať riešenia a dohodnúť sa. Aktivita poskytla priestor na rozhovor o budovaní dobrých základov triedneho kolektívu, vzájomnom rešpekte a spolupráci. Nešlo o to postaviť najvyššiu vežu, ale zažiť radosť zo spoločnej práce a uvedomiť si, že dobrý tím vytvárame spoločne.

Sekundy a tercié – kde sa končí vtíp a začína ubližovanie?

V sekundách a terciách sme využili interaktívny program Pre lepšiu budúcnosť teba. Prostredníctvom situácií z každodenného života sa žiaci učili rozlišovať medzi nevinným vtípom a správaním, ktoré už môže druhému ubližovať. Venovali sme sa prejavom šikanovania, kyberšikanovania a možnostiam, ako na nevhodné správanie reagovať. Za dôležité považujeme nielen predchádzanie takémuto správaniu, ale aj to, aby žiaci vedeli, kde a u koho môžu v prípade potreby vyhľadať pomoc.

Kvarty – aký je dobrý priateľ?

V kvartách sa žiaci zamýšľali nad tým, aké vlastnosti by mal mať dobrý priateľ a čo tvorí základy kvalitného priateľstva. Svoje predstavy kreatívne spracovali do plagátov s postavami a spoločne o nich diskutovali. Pozornosť však obrátili aj na seba. Som ja sám dobrým priateľom? Správam sa k druhým s rešpektom? A dokážem byť rovnako trpezlivý a láskavý aj k sebe? Diskusie prirodzene obohacovali vlastné skúsenosti, názory a postoje žiakov.

Kvinty – môj vnútorný svet a moje zdroje

V kvintách sme dali priestor tvorivosti a sebaopoznaniu. Prostredníctvom koláží, symbolov a kresieb žiaci spracovávali svoj vnútorný svet – čo ich teší, čo ich baví a čo im pomáha zvládať náročnejšie obdobia. Uvedomovanie si vlastných zdrojov je dôležitou súčasťou budovania psychickej odolnosti. Hoci každý pracoval na vlastnej koláži, žiaci si prirodzene vymieňali skúsenosti a navzájom sa inšpirovali. Každá trieda navyše vytvorila spoločný plagát s odporúčaniami pre ostatných žiakov, ako lepšie zvládať záťaž.

Sexty – zdravé vzťahy a osobné hranice

V sextách sme otvorili tému priateľských aj romantických vzťahov. Hovorili o vzájomnom rešpekte, dôvere, osobných hraniciach a varovných signáloch nezdravého správania. Spoločne premýšľali nad tým, ako rozpoznať prekračovanie hraníc a budovať vzťahy, v ktorých sa cítia bezpečne a rešpektovane. Veríme, že aj takéto rozhovory pomáhajú mladým ľuďom lepšie sa orientovať vo vzťahoch a uvedomovať si vlastné potreby.

Septimý – kritické myslenie ako súčasť duševnej odolnosti

Septimáni sa venovali kritickému mysleniu a jeho súvislosti s duševným zdravím. Diskutovali o nástrahách online sveta, hoaxoch, umelej inteligencii a rôznych formách manipulácie. Zamýšľali sa nad tým, prečo je dôležité informácie overovať, rozpoznávať manipulatívne techniky a vytvárať si vlastný názor. Schopnosť kriticky uvažovať nám pomáha nielen lepšie sa orientovať v informáciách, ale aj odolávať tlaku a vedomejšie sa rozhodovať.

Oktávy – ako prekonať prokrastináciu?

S našimi maturantmi sme sa venovali téme, ktorá je pre nich v tomto období mimoriadne aktuálna – prokrastinácii, učeniu a zvládaniu záťaže v súvislosti s blížiacimi sa maturitami a prijímacími skúškami. Žiaci sa učili rozpoznávať príčiny odkladania povinností a osvojovali si praktické stratégie, ako prekonať začarovaný kruh prokrastinácie, začať s učením včas a efektívnejšie si organizovať povinnosti. Aj v období zvýšených nárokov je totiž dôležité nezabúdať na psychickú pohodu a vlastné hranice.

Októbrom naše aktivity nekončia

Mesiac duševného zdravia bol príležitosťou otvoriť množstvo dôležitých tém, no naše úsilie sa ním nekončí. Aj počas ďalších mesiacov školského roka plánujeme pokračovať v aktivitách zameraných na wellbeing, zdravé vzťahy a rozvoj zručností, ktoré žiakom pomáhajú zvládať každodenné výzvy.

Tak, ako budú naši žiaci rásť a dospievať, budú sa meniť aj ich potreby a výzvy. Našou snahou je, aby sa spolu s nimi prirodzene posúval aj obsah našich aktivít. Veríme, že práve kontinuita, vývinová primeranosť a systematické budovanie zručností dávajú tejto práci dlhodobý zmysel.

Október bol zároveň plný tvorivosti, zaujímavých rozhovorov a spoločných zážitkov. Fotografie a kreatívne výstupy z jednotlivých tried postupne spracujeme a predstavíme na školskej nástenke.

Veríme, že škola nie je len miestom získavania vedomostí, ale aj priestorom, kde sa mladí ľudia učia rozumieť sebe, druhým a svetu okolo nich. A práve k tomu chceme našimi aktivitami prispievať.





OKTÓBER

MESIAČ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

so školskou psychologičkou

Popri sprievodných aktivitách čaká každú triedu **aspoň jedna hodina** venovaná duševnému zdraviu so školskou psychologičkou.

Počas októbra sa budeme rozprávať, premýšľať, tvoriť a venovať témam, ktoré sú súčasťou života mladých ľudí.

PRÍMY Marshmallow výzva Spolupráca • komunikácia • tím	SEKUNDY Pre lepšiu budúcnosť teba Šikana • kyberšikana • sociálne siete • tlak rovesníkov • bezpečie	TERCIE Pre lepšiu budúcnosť teba Sebapoznanie • silné stránky • moje smerovanie • budúcnosť
KVARTY Priateľstvo Vzťahy • dôvera • hranice • komunikácia • zdravé priateľstvo	KVINTY Tvorivé dielne – Môj vnútorný svet Tvorivosť • emócie • duševná pohoda • moje zdroje • sebvýjadrenie	SEXTY Láska a vzťahy Blízkosť • komunikácia • rešpekt • zdravé hranice • vzťahy
SEPTIMY Kritické myslenie a duševné zdravie Sociálne siete • informácie • kritické myslenie • vplyv online sveta na naše prežívanie		OKTÁVY Prokrastinácia, výzvy a maturity Stres • tlak na výkone • prokrastinácia • zvládanie záťaže • maturitné obdobie