

Október - mesiac duševného zdravia

Pri príležitosti októbra - mesiaca duševného zdravia sme pre žiakov našej školy pripravili množstvo aktivít vrátane podujatí so školskou psychologičkou. Aktivitu začali v oktáve A a oktáve B a ústrednou témou bola prokrastinácia a zvládania školských výziev.

Prostredníctvom diskusie, modelových situácií a skupinovej práce žiaci zisťovali, prečo niekedy odkladáme práve tie úlohy, ktoré sú pre nás dôležité, a ako môže krátkodobé vyhýbanie sa povinnostiam postupne zvyšovať stres. Hľadali tiež praktické spôsoby, ako si náročnú úlohu rozdeliť na menšie a zvládnuteľné kroky. Pozornosť venovali aj blížiacim sa maturitám. Hovorili o tom, že stres je prirodzenou súčasťou náročných situácií a cieľom nie je úplne sa ho zbaviť, ale naučiť sa s ním pracovať.

Aktivita sa uskutočnila v spolupráci školskej psychologičky a učiteľky občianskej náuky a priniesla žiakom priestor zastaviť sa, zamyslieť sa nad vlastným fungovaním a odniesť si konkrétne stratégie využiteľné v každodennom školskom živote.

