

TELJESKÖRŰ ISKOLAI „EGÉSZ”-SÉGFEJLESZTÉS: PARADIGMAVÁLTÁS ÉS GYAKORLATI KONZEKVENCIÁK

„Pedagógusok az egészségért” szakmai konferencia
Budapest, 2014. október 3.

Prof. emeritus Dr. Bagdy Emőke
Károli Gáspár Református Egyetem
Pszichológiai Intézete

PARADIGMA-VÁLTÁSOK:

1/ **Egészség koncepció: WHO /2012/:**

„Biopszichoszociális és spirituális teljesség”

2/ **Pszichológiai szemléletváltás:**

az egészség mint teljesség,

szalutogenezis, életminőség, „boldogság”

/pozitív pszichológiai nézőpontok/:

(Seligman, Csíkszentmihályi, Keys, Fredrickson, Diener)

3/ A stressz fogalom új értelmezése:

az eustresszek szerepének kiemelése
a meglévő „pluszok” erősítése,
pl. tehetséggondozás!

4/ Pszichoedukáció,

egészségtudatosság, felelősség,
szelfmenedzsment,
egész életen át tartó önművelés

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés holisztikus koncepciója:

AZ ISKOLA MINT MENTÁLHIGIÉNÉS RENDSZER:

/Ennek megvalósításához szükséges mentálhigiénés teammel/

Célja:

- 1/ A pedagógusok /testi-lelki-kapcsolati-spirituális/ egészsége
- 2/ A növendékek mindenoldalú egészségszolgálatára
- 3/ Kapcsolati kultúra kialakítása és gondozása /szülővel, tanártársakkal, növendékekkel (bel- és külvilággal)/.
- 4/ Szervezeti egészséggondozás
/működés és működtetés terén/

Ad/1 A PEDAGÓGUSOK EGÉSZSÉGGONDOZÁSA

- *Védelem a kiégéstől,
- *Estemegbeszélő csoportok
- *Szupervízió
- *Szelf-menedzsment

Az erre fordított órák szakmai teljesítményként számolandók el.

Ad 2/ A NÖVENDEKEK MINDENOLDALÚ EGÉSZSÉGSZOLGÁLATA

Önismeret, egészséges életvitelre nevelés
a mintaadó pedagógusok vezetésével.

Közvetítendő tudástartalmak,
kiművelendő képességek:

***Mozgáskultúra**, tartás(javítás), tánc,
mint kapcsolati és viselkedési kultúrát is
közvetítő mozgásforma

***Stresszkezelés, lazítás módok, helyes pihenés, megküzdés-módok tanítása, önvédelmi feszültségcsökkentő képesség kifejlesztése, stb.**

/A mindennapos testnevelés ésszerű rendszerének kialakítása/.

Magyar Diáksport Szövetség TESI és TE IS rendszere, Nemzetközi kongresszus, 2014 szeptember 15, EuS mintaadó magyar koncepció.

***Az emberi fejlődés útjának tanítása:**
várandósságtól az idős korig, a normatív
életkrízisekkel megismertetés

***Egészséges életvitelre nevelés:**
táplálkozás, szabadidő, időgazdálkodás

Ad 3/ KAPCSOLATI KULTÚRA, TÁRSISMERET

- *felkészítés a **párkapcsolatra**, nemi életre, családi életre (szülők iskolájának kínálata is!)
- ***Kommunikáció**, együttműködés, erőszakmentesség, kapcsolatkezelés
- ***Etikett és cselekvő etika:**
az erkölcsös magatartás, szabálytudat és normakövető viselkedés interaktív tanítása, gyakorlása

- * **Altruizmus:** elköteleződés, kölcsönösség, felelősségvállalás
- * **A tevékenység öröme:** a hozzáértés és a munka becsülete
- * **A közösségi élet élményalapú szervezése:** szórakozási, kapcsolati lehetőségek, programok
- * **Beavatás a honi kultúrába:** szokások, hagyományok, ünnepek, rítusok

Ad 4/ SZERVEZETI-MŰKÖDÉSI EGÉSZSÉG- GONDOZÁS

„Szervezeti szupervízió” rendszeresítése

Utópia vagy valóság?

Minden az emberi tényezőn és a „központi akarat” támogatásán múlik.

A NAT-nak élettel megtöltése,
kreatív iskolakultúra

„Rajtad (is) áll!!

Köszönöm a figyelmet!