

ძვირფასო მშობლებო,

გვსურს მოგანოდოთ ინფორმაცია “ჩემი გონება” სასწავლო პროგრამის შესახებ და გაგაცნოთ მისი განხორციელების სარგებელი სასკოლო გარემოში.

ბავშვების ცხოვრება ისევეა სავსე ცხოვრებისეული პოზიტიური და ნეგატიური მოვლენებით, როგორც ყველა სხვა ადამიანის. ისინი ყოველდღიურად აწყდებიან სიტუაციებს, რომლებიც გავლენას ახდენს მათ განწყობასა და კეთილდღეობაზე. ზრდასრულობამდე, მოზარდები განიცდიან მნიშვნელოვან ფიზიკურ, სოციალურ, ფსიქოლოგიურ და კოგნიტურ ცვლილებებს, რაც ზრდის ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების განვითარების რისკებს.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის
პრობლემების

50%

ვლინდება 14 წლის ასაკში, ხოლო 75%,
24 წლის ასაკამდე.

კვლევები აჩვენებს, რომ რაც უფრო ადრე ისწავლის ადამიანი ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ზრუნვას, მით უფრო წარმატებით შეიმუშავებს ჯანსაღ გამკლავებისა და მედეგობის სტრატეგიებს ცხოვრებისეული სირთულეებისა და დაბრკოლებების მიმართ. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სწავლება, სტიგმის შემცირებისა და დახმარების ძიების პოზიტიური ქცევის გაზრდის გზით, აღჭურავს მოსწავლეებს პერსონალური და ინტერპერსონალური კომპეტენციებით, რომელთა დახმარებითაც ისინი ემოციების მართვასა და რთულ სიტუაციებთან გამკლავებას შეძლებენ.

სასწავლო პროგრამის მიზანი და შინაარსი

“ჩემი გონების” მთავარი მიზანია, ხელი შეუწყოს მოსწავლეების ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობას, ფსიქიკური ჯანმრთელობის წიგნიერების და სოციალურ-ემოციური სწავლების გზით. სასწავლო პროგრამა შედგება 20 გაკვეთილისგან ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, ემოციებზე, სხეულზე, სტრესსა და ჩვენს ქცევებზე. არის გაკვეთილები, რომლებიც მეტად ორიენტირებულია ურთიერთობებზე, კომუნიკაციაზე, რთულ სიტუაციებზე და მათთან გამკლავების სტრატეგიებზე. მოსწავლეები გაეცნობიან და შეძლებენ ამოიცნონ სტრესის ნიშნები და ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები, ეცოდინებათ სად შეიძლება მოიძიონ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებისათვის შესაფერისი დახმარება. სასწავლო პროგრამა შემუშავებულია ჩეხეთის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ეროვნული ინსტიტუტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობის სამუშაო ჯგუფის მიერ და ეფუძნება მრავალდისციპლინურ ეფექტიან ინტერვენციებს, რომლებიც ნაჩვენებია, როგორც მოსწავლეების ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის გაუმჯობესების საშუალება. პროექტში ჩართული არიან მასწავლებლები, რომლებმაც გაიარეს სპეციალური ტრენინგი და ერთი სემესტრის განმავლობაში გაუძღვებიან სწავლის პროცესს. მოსწავლეები ჩართულნი იქნებიან სხვადასხვა აქტივობებში, დისკუსიებში და მათ შესაძლებლობა ექნებათ საკუთარი რეფლექსიები და ექსპერიმენტები აღწერონ მათთვის დარიგებულ დღიურებში.

რა არის “ჩემი გონება” სასწავლო პროგრამის ძირითადი სარგებელი?

- კადემიური მოსწრებისა და სწავლის მოტივაციის გაუმჯობესება
- სკოლის მიმართ დამოკიდებულების გაუმჯობესება
- პოზიტიური სოციალური ქცევები
- სარისკო და აგრესიული ქცევისა და ბულინგის შემცირება
- ემოციური სტრესის შემცირება
- ჯანსაღი თვითშეფასების ჩამოყალიბება
- მედეგობის უნარებისა და პოზიტიური გამკლავების მექანიზმების განვითარება

დამატებითი ინფორმაციისათვის: www.onmymindprogram.com.

