



## **Az Európai Unió támogatásával**

„Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.”

# Lelki egészségünk védelme az önismeret segítségével

## Intézményi jógyakorlat

Készítette: A Hajdúsámsoni Önkormányzati Óvoda nevelőtestülete

Bevezetésének időpontja: 2022. 09.01.

Intézmény neve, címe: Hajdúsámsoni Önkormányzati Óvoda

4251 Hajdúsámson, Kossuth út 11-17

A jógyakorlat célcsoportjai: - 3-7 éves óvodai korosztály

- az óvoda dolgozói

Kapcsolódó területek: mentális egészség, szociális- és érzelmi érettség

### **Milyen okok vezettek a jógyakorlat létrehozásához?**

Az óvoda, a magyar oktatási-, nevelési rendszer első, minden gyermek számára kötelező láncszeme. Ennek a funkciónak megfelelni, manapság igazán nehéz feladat. Nem csupán az óvodának, mint intézménynek, hanem az óvodapedagógusoknak úgyszintén. Azért, hogy mind a gyermekek, mind a felnőttek számára örömteli helyszín legyen az óvoda, valamennyiünk számára megfelelő mentális egészségre van szükség. Felnőttek esetében a mentálhigiéné a lelki egészség védelmét takarja, melynél az egészség magába foglalja a testi, a szellemi, a lelki és a szociális jólét fogalmát. Egyfajta prevenció, azért, hogy a rosszkedvből ne legyen depresszió, a szorongásból pánikzavar, a stresszből kiégés. A gyermekek esetében a stabil családi háttér, a biztonságos kötődés, a nyílt kommunikáció, az életkornak megfelelő szabad játék és az érzelmek kifejezésének képessége segíti elő a lelki stabilitás megteremtődését. Mivel mind a gyermekek, mind a felnőttek esetében hiányosságokat, problémákat észleltünk ezeken a területeken, megalkottuk jógyakorlatunkat, melyet sikerrel alkalmazunk 3 éve.

#### **1. Mennyiben innovatív, újszerű a jógyakorlat?**

Jógyakorlatunk újszerű volta abban áll, hogy a két területen jelentkező problémát egymással párhuzamosan próbáljuk kezelni, így a mentális területen tapasztalható javulás, érés sokkal intenzívebb és gyorsabb.

#### **2. A jógyakorlat alkalmazásának célja, ezen a területen jelentkező feladataink:**

##### **A gyermekek lelki egészségének védelme, lelki stabilitás megteremtése:**

A nehéz körülmények között nevelkedő gyermekeknél fontos feladatunk a hátránykompenzáció, az elmaradások leküzdése, az önbizalom növelése, a beilleszkedési készség optimalizálása. Az anyagilag jó körülmények között nevelkedő gyermekek esetén pedig általában a tolerancia, a másság elfogadása, az önállóság fejlesztése, a szokás- és szabályrendszer betartása jelenti a legnagyobb nehézséget, a megoldandó feladatokat. A gyermekek megfelelő fizikális és kognitív fejlettsége mellett legalább olyan fontos az is, hogy pszichésen, szociálisan és érzelmileg is éretté váljanak az iskolakezdésre. Az első két területen mérések és megfigyelések által könnyen nyomon követjük a gyermekek fejlődését, míg az utóbbi területeken nehezen követhető nyomon mindez. Ahhoz, hogy sikeres legyen az iskolakezdés, a gyermekek számára megfelelő önbizalomra, önismeretre, alkalmazkodási

készségre, kudarcűrő képességre és érzelmi intelligenciára is szükség van. Ezekre a készségekre otthon sokkal kevesebb figyelmet fordítanak a szülők, így az óvodára marad ezek fejlesztése. Jógyakorlatunkban önismereti játékok segítségével, a szabad játékba ágyazottan, a napi tevékenységek keretein belül igyekszünk fejleszteni ezeket a fontos készségeket.

#### **A felnőttek/dolgozók lelki egészségének védelme:**

Mindannyiunk számára ismeretes az, hogy lelkileg egészséges gyermekeket csak lekileg egészséges felnőttek tudnak nevelni, így intézményünkben a dolgozók mentális egészségének védelmét is nagyon fontosnak tartjuk. Minden óvodának és ezáltal minden óvodapedagógusnak számtalan elvárásnak kell megfelelnie. A gyermekek, a szülők igényei, a fenntartó által támasztott követelmények, sokrétű munkát eredményeznek, és állandó megújulást, önképzést, a mindenkori igényeknek megfelelő munkavégzést követelnek. Azért, hogy mindezen elvárásoknak megfelelhessünk, stabil, harmonikus lelki működés és megfelelő önismeret kialakítása szükséges, melyek segítenek érzékelni képességeink határait, megérteni a mások által követett viselkedésmintákat. Lelki egészségünk megteremtéséhez segítségül hívjuk az ön/reflexiót, a különböző csoportos foglalkozásokat, önismereti játékokat, valamint külső szakembereket is (mentálhigiénés szakember, pszichológus, lelkész). Ahhoz, hogy az óvodánk dolgozói kiegyensúlyozottak, nyugodtak, a mindennapi terhelést jól bírják legyenek és maradjanak, szükségszerű az óvoda mentálhigiénés programtervének kidolgozása, önismeretünk fejlesztése. A felnőtteknek szánt programtervünket két jól elkülöníthető részre osztjuk. Az első rész a jól szervezett munkamegosztással és időbeosztással foglalkozik, melyek segítenek abban, hogy kevesebb stresszel és nagyobb hatékonysággal végezhessük munkánkat. A második részben pedig a közösség erejét felhasználva, önismereti játékokkal és a csoportösszetartozást fokozó feladatokkal, programokkal segítjük dolgozóink önfejlődését. Az óvodában ránk váró feladatok mellett havi egy alkalommal kívánunk mentálhigiénés, önismeretet fejlesztő programokat tervezni, a kollektíva számára.

#### **4. Szükséges eszközök:**

A jógyakorlat megvalósítása során különösebb eszközigény nem lép fel. A játékok, beszélgetések alkalmával használt eszközök közül valamennyi megtalálható egy óvodai csoportban.

#### **5. Egy nevelési év során megvalósított/tervezett témák:**

##### **A gyermekek számára tervezett témák, célzott önismereti játékokkal:**

- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| - Önbizalom növelése              | - Kommunikációs készség fejlesztése     |
| - Kudarcűrő képesség fejlesztése  | - Mások érzelmeinek felismerése         |
| - Együttműködési készség növelése | - Saját képességek, határok felismerése |

##### **A felnőttek számára tervezett témáink:**

- |                                        |                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------|
| - Időhiány, határidő                   | - Túlterheltség, munkamegosztás |
| - A stressztolerancia                  | - Próbálj meg lazítani!         |
| - Testi egészségünk                    | - Önismeret és önértékelés      |
| - Hit és elégedettség                  | - Csapatépítő játékok           |
| - Önbizalom, önbecsülés és önkárosítás |                                 |

