



**AKADEMIA**  
NAUK STOSOWANYCH  

---

W RACIBORZU

*dr Beata Fedyn, prof. Uczelni*  
*Instytut Studiów Edukacyjnych*

## ***Promocja zdrowia psychicznego w przedszkolu***

# ***Wprowadzenie***

***„Zdrowie należy do pojęć, które nie poddają się definicji formalnej.  
Jest bowiem raczej ideą, te zaś nie posiadają konkretnych  
desygnatów”***

***(M. Demel 2008)***

*(Demel M., Traktat o zdrowiu. (W:) Demel M. (red.), Repetycje. Wybrane zadania o kulturze fizycznej, zdrowiu i wychowaniu.  
AWF, Warszawa 2008)*

## ***Definicje zdrowia:***

- ***profesjonalne***
- ***laickie (potoczne)***

# Zdrowie

(w-g Karty Ottawskiej 1986)

- Wartość: *dzięki, której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje i potrzebę osiągnięcia satysfakcji oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim.*
- Zasób: *bogactwo dla społeczeństwa, gwarantujące jego rozwój społeczny i ekonomiczny, tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturowe, rozwijać się, osiągać odpowiednią jakość życia.*
- Środek: *do osiągnięcia lepszej jakości życia.*

## ***Zdrowie jako trójjedność bio-psycho-społeczna***



# ***Zdrowie psychiczne***

- ***Zdrowie umysłowe: zdolność do logicznego, spójnego myślenia, zdolność do uczenia się, rozwoju potencjału intelektualnego.***
- ***Zdrowie emocjonalne: zdolność do kontrolowania emocji, zdolność do radzenia sobie ze stresem, napięciem psychicznym, lękiem.***

(K. Weare, G. Gray 1996, za B. Woynarowska 2017)

# ***Zdrowie społeczne***

***Niezależność, autonomia jako cecha osób dojrzałych społecznie.  
Zdolność do utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych i  
współpracy z innymi ludźmi. Zdolność do realizacji ról społecznych i  
akceptowanie odpowiedzialności za siebie i innych.***

(K. Tones, J. Green, za B. Woynarowska 2017)

# ***Zdrowie jako zjawisko (proces) dynamiczne***

**Zdrowie nie jest stanem statycznym, można je:**

- ***Chronić, zapobiegać chorobom – profilaktyka chorób***
- **Doskonalić, pomnażać, zwiększać potencjał – promocja zdrowia**
  - ***Przywracać – leczenie, rehabilitacja***

***Salutogenetyczny model zdrowia***  
***(A. Antonovsky)***



## *Poczucie koherencji*

- *bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustruktrowany, przewidywalny i wytłumaczalny (rozumiałość),
  - dostępne są zasoby, które pozwolą sprostać wymaganiom stawianym przez bodźce (zaradność),*
- *wymagania te są wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (sensowność).*

**Pedagoga, nauczyciela, wychowawcę edukatora w podejściu salutogenicznym będzie interesowało:**

- ***Jakie są czynniki podtrzymujące zdrowie?***
  - ***Jakie są wyznaczniki zdrowia?***
- ***Jak można sprawić, aby na kontinuum przesuwać się w kierunku idealnego zdrowia?***



[www.zelrowie.pdp.pl](http://www.zelrowie.pdp.pl)

# ***I. Umiejętności życiowe***

***W-g WHO – umiejętności, zdolności, umożliwiające  
człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze,  
dzięki którym skutecznie radzi sobie zadaniami i  
wyzwaniami codziennego życia.***

***Termin ten nie dotyczy umiejętności w zakresie „fizycznej”  
strony funkcjonowania człowieka***

***(umiejętności motoryczne, pielęgnacji ciała - umiejętności  
praktycznych lub zdrowotnych ) oraz umiejętności  
zawodowych***

# ***Rodzaje umiejętności życiowych***

***(w-g WHO)***

## ***1. Umiejętności podstawowe dla codziennego życia:***

***podejmowanie decyzji, twórcze myślenie, rozwiązywanie problemów, krytyczne myślenie, dobre porozumiewanie się, dobre relacje interpersonalne, empatia, radzenie sobie z emocjami i stresem***

## ***2. Umiejętności specyficzne (dotyczące radzenia sobie z zagrożeniami):***

***asertywne odmawianie w sytuacjach stanowiących zagrożenia dla zdrowia i życia (używanie substancji odurzających, podejmowanie stosunków seksualnych, akty agresji i przemocy)***

## ***II. Wpływ niedyrektywny***

***Polega na tym, iż zamiast modyfikowania zachowań wychowanków za pomocą dyrektyw, nakazów, perswazji, pedagog – nauczyciel - wychowawca posługuje się zadaniem bądź całą sekwencją zadań tworzącą określoną sytuację problemową.***

***Wpływ pośredni nie wiąże się z oczekiwaniem  
natychmiastowych efektów!***

***Korzystne efekty wpływu wychowawczego pojawią się  
dopiero w następstwie długotrwałego kumulowania się  
rozłożonych w czasie zaplanowanych działań***

***Korzystne efekty: personalizacja wiedzy***

***kompetencje***

***autonomia***

***odpowiedzialność***

# ***III. Kształtowanie umiejętności kooperacyjnych***

***Wychowanie do współpracy, współdziałania, współbycia***



***Doktryny pedagogiczne (C. Freinet, J. Korczak)***

***Nurt (prąd) pedagogiki antyautorytarnej***

***(A.S. Neill, B. Spock, T. Gordon)***

***Wychowanie samorządne, wspólnotowo uzgadniane normy,  
niwelowanie czynników utrudniających współpracę i  
współdziałanie uczniów i nauczycieli – indoktrynację,  
opresję, zakazy, zarządzanie negatywnymi sankcjami,  
wzbudzanie lęku, groźby.***

# ***Praca zespołowa (grupowa)***

- ***Pełniejsze wykorzystanie wszystkich kanałów komunikacji (aktywne słuchanie, mówienie „od siebie”, czytanie, pisanie).***
- ***Kształtowanie kluczowych umiejętności – współpraca, negocjowanie, dyskutowanie, kierowanie pracą innych, poddawanie się kierownictwu, uczenie się od siebie nawzajem, szacowanie swoich słabych i mocnych stron.***

***(B. D. Gołębnik 2019)***

# ***Synergia uczenia się we współpracy (w małych grupach)***

***Tworzenie wspólnoty osób uczących się oparte jest na zjawisku synergii – ta kolektywna energia uaktywnia się w czasie wspólnej pracy. W pojedynkę nie jest się w stanie wykonać rzeczy, które stają się rezultatem pracy wspólnej.***

***(B.D. Gołębnik 2019)***

***Praca w zespołach sprzyja późniejszym zachowaniom kooperacyjnym, bardziej niż nauczanie frontalne (zbiorowe) i rywalizacyjne.***

***(R. Arends)***

*(Uczymy się nauczać. WSiP, Warszawa 1998)*

# ***Praca zespołowa***

***Prowadzi do ograniczania zachowań agresywnych.***

***Rozwija empatię, asertywność.***

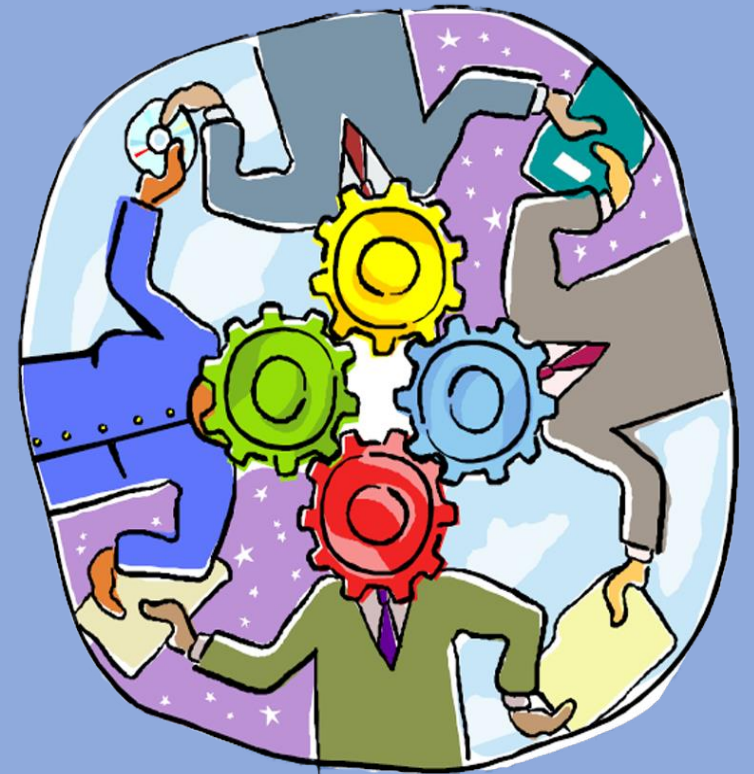
***Zwiększa poczucie własnej wartości.***

***Rozwija kreatywność zespołową i indywidualną.***

## ***Wprowadzenie elementów zabawy***

***(aby wychowanek / uczeń doświadczał przyjemności z powodu samej realizacji zadania, a nie tylko osiągniętego efektu końcowego.)***

***Negocjowanie***  
***Wymiana poglądów***  
***Dyskutowanie***  
***Polemizowanie***  
***(Deliberowanie)***  
***(D. Klus – Stańska)***



***Dziękuję za uwagę***