

Kraj pečuje o psychohygienu žáků. Výchovné poradce vzdělává prostřednictvím seminářů



07. 09. 2023 08:06

Jako reakce na narůstající problematiku psychosomatických potíží žáků základních a středních škol vznikl projekt zaměřený na psychohygienu u žáků středních škol, který připravil odbor zdravotnictví ve spolupráci s odborem školství, mládeže, tělovýchovy a sportu v rámci programu dlouhodobého zlepšování zdravotního stavu obyvatel kraje. Seminář s názvem Koučink jako forma osobnostního rozvoje v prevenci psychosomatických obtíží u žáků středních škol se uskutečnil 1. září.

„Nároky na žáky středních škol jsou stále vyšší. Mladí lidé musí čelit různým výzvám, které mohou mít vliv na jejich psychohygienu. Poskytovat vzdělání je velmi důležité, ovšem neměli bychom opomínat ani celkový rozvoj a zdraví žáků. Jsem rád, že odbory na krajském úřadě organizují tyto semináře a pomáhají sdílet osvědčené postupy, nové poznatky a strategie, jak podporovat duševní zdraví žáků a detabuizovat toto téma,“ uvedl Jiří Čerovský, náměstek hejtmána pro resort školství, mládeže, sportu a zaměstnanosti.

Během praktického semináře si účastníci prakticky vyzkoušeli jednoduché koučovací techniky, které vedou žáka k podpoře jeho vlastní odpovědnosti za své duševní zdraví. Techniky byly cíleně zaměřeny na aktivní dosahování změny a prevenci prokrastinace. Součástí semináře bylo také seznámení účastníků s různými druhy relaxačních technik.

„Duševní zdraví mladé generace je prioritou v dnešní hektické době, a i proto úřad pořádá sérii seminářů, která pomůže pedagogům a psychologům v péči o něj. Děkuji všem, kteří se na tomto projektu podílejí a přispívají tak ke zvyšování kvality života v regionu,“ uvedl Vladimír Richter, radní pro resort zdravotnictví.

Půldenní seminář vedla psycholožka Markéta Švamberk Šauerová, která se profesně věnuje pedagogicko-psychologické diagnostice, poradenství, koučinku a využití prožitku v edukačních a terapeutických postupech.