

Reykjanesbær 22. október 2019

## Efni: greinagerð með styrkumsókn í forvarnarsjóð ÍT Reykjanesbæjar Heilsueflandi leikskóli – geðrækt

### Markmið

- Að starfsfólki skólans verði jafn tamt að rækta andlega heilsu sína, líkt og líkamlega.
- Að starfsfólk skólans þjálfist í að nýta sér fjölbreyttar aðferðir til að sporna gegn streitu og stuðla að innri frið og ró í dagsins amstri.
- Að skapa geðræktarmenningu og styrkja liðsheild í starfsmannahópnum.



Góð geðheilsa og líðan eru undirstaða allra lífsgæða, og gerir fólki fært að finna tilgang með lífinu og vera virkir og skapandi þjóðfélagsþegnar (WHO, 2005).

### Heilsuleikskólinn Skógarás

Heilsuleikskólinn Skógarás starfar eftir *Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur*, þar sem aðaláherslan er á hreyfingu, næringu og sköpun í leik og starfi. Skólinn er einnig þátttakandi í verkefni *Heilsueflandi leikskóli* á vegum embætti *Landlæknis* og umhverfisskóli sem hefur hlotið umhverfisviðurkenninguna *Græna fánann* tvisvar sinnum.

Skólinn býður upp á kærleiksríkt og öruggt umhverfi, þar sem einstaklingurinn fær að njóta sín, hver á sinn hátt. Við venjum okkur við heilbrigðan lífsstíl og vonum að það muni fylgja okkur áfram.

Markmið skólans er að stuðla að heilsueflingu leikskólasamfélagsins er heilsuefling höfð að leiðarljósi í einu og öllu.

### Geðrækt í leikskóla

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er góð geðheilsa og líðan forsenda þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi með öðrum.

Fyrstu ár barnsins eru einhver þau mikilvægustu í lífi þess með tilliti til tilfinninga- og félagsþroska, en eðlilegur þroski barna er háður öruggum og ánægjulegum tengslum við aðra. Því er brýnt að umhverfi ungra barna einkennist af stöðugleika og hlýju og að börnin geti tengst þeim sem annast þau tilfinningaböndum.

Til að tryggja að stöðugleika, hlýju og góð tilfinningabönd í leikskóla þarf að byrja á starfsfólkinu. Starfsfólkið eru fyrirmyndir sem skapa stöðugleika og uppbyggileg samskipti.

Heilsuleikskólinn Skógarás leggur mikla áherslu á jákvæðan skólabrag, sem einkennist af friði, ró og virðingu í samskiptum. Verkefni sem stöðugt þarf að vinna að, minna á og efla hæfni starfsmanna. Áhersla verður að vera á að efla þekkingu og færni hvers og eins, til að rækta eigin geðheilsu. Kenna og þjálfra aðferðir sem stuðla að frelsi frá áhyggjum og streitu og miða að innri frið og ró í dagsins amstri. Gagnvirkar leiðir sem virka sem forvörn gegn kulnun í starfi og brottfalli úr starfsstéttinni.

Heilsumenning leikskólans þarf að stuðla að bættri líðan og almennri starfsánægju.

- Glaðir kennarar - glöð börn.
- Bætt líðan -betri samskipti.
- Jákvæður skólabragur sem einkennist af frið, ró og virðingu hvert fyrir öðru.

## Styrkurinn

Við munum nýta styrkinn til kaupa á fræðslu sem stuðlar að geðrækt í víðu samhengi. Áhersla verður lögð á verklega þáttinn, þ.e. að starfsfólki kynnist fjölbreyttum aðferðum sem nýta má til að stuðla að góðri geðheilsu. Starfsfólkið kynnist þannig gagnvirkum verkfærum/leiðum sem virka og stuðla að frelsi frá áhyggjum og streitu. Leitast verður við að starfsfólk eflist í huga að andlegri heilsu sinni og að hópurnir skapi með sér geðræktarmenningu.

Í leikskólaumhverfinu eru margar áskoranir og streita og álag því oft ekki langt undan. Töluverð hættu er á kulnun og/eða brotthvarfi starfsmanna og því mikilvægt að þjálfra hæfni sem spornar við. Rannsóknir sýna að um þriðjungur kennara þjáist af mikilli streitu og/eða kulnun og geta afleiðingar vinnustaðarins m.a. leitt til aukinna fjarvista, meiri starfsmannaveltu, verri árangurs, og óánægju þeirra sem njóta þjónustu skólans.

Lifnaðarhættir okkar hafa áhrif á heilsu okkar og geta aðgerðir sem stuðla að bættu vinnu- og skólaumhverfi stuðlað að betri heilsu og líðan.

hvar	tími	Hvað	hver	Kostnaður
Salurinn í Kópavogi	1 klst.	Jákvæð samskipti á vinnustað	Pálmar Ragnarsson Riddarinn	180.000- Skólar ehf.
Skógarás Reykjanesbær	1 klst.	Lífsgleði og velgengi eftir pöntun	Bergþór Pálsson á vegum Þekkingarmiðlunin	80.000-
OM setrið Reykjanesbær	8 klst.	Núvitundarþjálfun Tónheilun/djúpslökun Yoga Nidra Öndunaræfingar	OM setrið	130.000-
Reykjanesbæ	6 klst.	Öndun, jóga, slökun og hugleiðsla í leikskóla starfi	Hugarfrelsi Unnur og Hrafnhildur	250.000-
Reykjanesið	1x í mánuði	Gengið saman í náttúruperlum Reykjanesins	Starfsmannafélagið skipuleggur	0-

  
Þóra Sigrún Hjaltadóttir  
Skólastjóri Skógaráss