



SULINYUGI

unicef 
minden gyerekért

Lehet-e Nyugis a Suli

Online Konferencia

Nyugis a suliban?

*A Nyugis együttműködések program
tanulságaival*

Dr. Bikfalvi Réka



Mai program - tegeződve

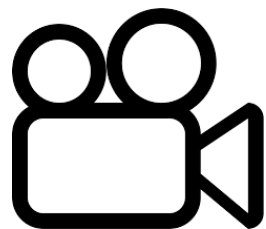


25 perces előadások, beszélgetések 18.30-ig:

- **Iskolákról**
- **Tanárokról**
- **Gyerekekről**
- **Iskolai befogadásról**



Kérdéseidet bármikor írhatod a chatbe, megválaszoljuk a kérdezz-felelek időben minden előadás végén



Milyen szerepben vagytok most jelen?

Háborgó tengeren levő „sulihajók”



- Covid, változások, nagy hullámok
- Háború miatt új kihívások támogatása

Lehet nyugis?



- 15 hajó, kisebb nagyobb viharokban

- 844 gyerek utas



- 9 hónapos kísérés a tengeren 20 szakértővel



- 550 legénység



„Nyugis együttműködések” projektünk egy komplex lelki egészségfejlesztő iskolai program



Nyugalom

Töltekezés

Együttműködés

„Nyugis együttműködések” projektünk egy komplex lelki egészségfejlesztő iskolai program



Felmértük a hajón a munkahelyi stresszt 466 fő kérdőív

Beszélggettünk a „legénységgel” 15 fókusz csoport



844 gyereknek vittünk Sulinyugit, szüleiknek palackpostan elküldtük a nyugitippeket



Kiképeztünk a hajókra fedélzeti Sulinyugisokat



Legénység támogatás egyénileg és csoportosan: nyugi, feltöltődés, együttműködés témában



Kapitány, kormányos és fedélzeti parancsnok programokat biztosítottunk

A háborgó tengeren való segítséget eddigi tapasztalatunk segítette

Gyerekek	Tanárok	Iskolapszichológusok	Szülők
 45 perces Sulinyugi órák	 1,5 órás tréningek, fókuszcsoporthok	 Önkéntes képzés szakmai egyeztetés	 Információs kiadvány, családi egészségnapok
22.965 gyerek	3.520 pedagógus	200 önkéntes	22.965 szülő

A Lélekkel az Egészségért Alapítvány eddigi tapasztalata

Miben voltak leginkább jó eredményeik az iskoláknak?

Szavazatok:

- 1.Egymás támogatása
- 2.Munkahelyi körülmények
- 3.Szabadságok



Legnyugisabb témák 15 Iskola (466 fő)

Tétel	Súlyozott stressz átlag (1-5)
Nehezen jövök ki a közvetlen felettesemmel .	1,27
Munkám során veszélyben érzem magam.	1,25
Munkahelyemen nehezen jutok tiszta vízhez.	1,24
Munkám nagyon monoton.	1,35
Nincs olyan munkatársam , akihez szükség esetén fordulhatok .	1,20

Iskolai különlegességek adatok és tapasztalat szerint



- Hivatástudat
- Gyermek szeretet
- Odaadás
- Önfeláldozás
- Összetartás, egymás becsülése, támogatása
- Közvetlen vezetői jó példamutatás



Mi stresszelte szerintetek leginkább a tanárokat?

Szavazatok:

1. Túlterhelés
2. Társadalmi megbecsültség hiánya
3. Viselkedési normák megszegése



A tanári szakma abszolút dobogós munkahelyi stressztényezői 15 Iskola (466 fő)

Tétel	Súlyozott stressz átlag (1-5)
Alulfizetettnek érzem magam.	4,18
Nehézséget okoz, hogy a szakmám társadalmilag nincs megbecsülve.	4,09
A jutalmazásom nem tükrözi a valós munkabefektetésemet.	3,73

Skálaértékek:

- 1 (EGYÁLTALÁN NEM jellemző)
- 2 (KISMÉRTÉKBEN jellemző)
- 3 (KÖZEPES MÉRTÉKBEN jellemző)
- 4 (NAGYMÉRTÉKBEN jellemző)
- 5 (KIMONDOTTAN jellemző)
- 1 (NEM ZAVAR)
- 2 (KÖZEPES MÉRTÉKBEN ZAVAR)
- 3 (NAGYON ZAVAR)

További 5 stressztényező 15 Iskola (466 fő)

Tétel	Súlyozott stressz átlag (1-5)
A munkámban túl sok az adminisztráció .	3,17
Az oktatásirányítás által aktuálisan megszabott célok nem egyértelműek .	2,77
Nem megfelelő az intézmény berendezése (pl. bútorzat, taneszközök).	2,74
A munkám sikereit nehéz kimutatni.	2,67
Gyakran túlcúsúszik a napi munkám a hivatalos munkaidőn.	2,64

Mi különbözteti meg a stresszesebb iskolákat a nyugisabbaktól?

- Nyugis
- Közepesen stresszes
- Nagyon stresszes hajók



Mitől nyugisabb egy iskola? - Hullámtörők



- **Higgadt vezetők** – stressz továbbadása, változások értelmezése a gyakorlatban témánál is fontos a vezető, hibák és tévedések kezelése
- **SNI, BTMN-es, eltérő kultúrájú gyerekek kezelésében szakmai segítség** – siker hiánya miatt is fontos, összefügg a szülői támasszal is
- **Valós szünetek** – hiányának mértéke rontja a többi tényezőt is
- **Hatékony kommunikáció** - értekezletek, információk áramlása, értesülés a változásokról
- **Köszönet, értékelés, dicséret** – vezetőtől, szülőktől, általában

Mire van szükség az iskolákban?

SNI-s és BTMNS-es gyerekek kezelésében szakmai segítség

Bizonyítvány és törzslapok nyomtatása

Tanóra közti szünetek megvalósításának támogatása

Gyakorlati tudást támogató képzések

Határok betartása a szülőkkel való együttműködésben

Azon, ami még a legnyugodtabb iskolának is stressz, mi is segíthetünk!

Társadalmi megbecsültség,
értékelés hiánya, presztízs
csökkenés.



A következő előadások témái

- Miért hősök a **tanárok** ma? Hogy csinálják? - Bús Borbála
- Nyugis **gyerekek**? Gyerekstresszről az iskolában - Szigeti Réka
- **Gyerek körkép** - Hogy vannak a gyerekek általában?
Integrációs tapasztalatok - Kovács-Gál Nóra
- Inklúziós elméletek és gyakorlatok az iskolában -
Hogy lehetünk **befogadók** a háborgó tengeren –
Juhász Ágnes
 - Mit tehetünk mindannyian a nyugis iskolákért?



Köszönjük a figyelmeteket!



***Gondolkozzunk együtt azon, hogyan tehetünk
a nyugodtabb iskolákért!***

Támogassa az adója 1%-ával a Sulinyugi programunkat - www.sulinyugi.hu

Adószám: 18141982-1-43

Bankszámlaszám: 11600006-00000000-44298384