

Rozwijamy kompetencje w trosce o zdrowie psychiczne uczniów

Podczas tegorocznych ferii zimowych trzy nauczycielki z naszej szkoły wzięły udział w pięciodniowym kursie **„Świadomość zdrowia psychicznego dla nauczycieli i uczniów”**, który odbył się w Language Campus Academy w San Cristóbal de La Laguna na Teneryfie.

Szkolenie było poświęcone niezwykle ważnemu tematowi, jakim jest zdrowie psychiczne w środowisku szkolnym. W trakcie zajęć uczestniczki miały okazję pogłębić swoją wiedzę na temat rozpoznawania pierwszych sygnałów problemów emocjonalnych u uczniów, sposobów wspierania młodych ludzi w radzeniu sobie ze stresem oraz budowania atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia w klasie.

Program kursu obejmował zarówno część teoretyczną, jak i praktyczne warsztaty. Nauczycielki poznawały metody wzmocnienia dobrostanu psychicznego uczniów, techniki relaksacyjne, a także strategie wspierające rozwijanie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Ważnym elementem szkolenia była również wymiana doświadczeń z nauczycielami z innych krajów, dzięki czemu uczestniczki mogły poznać różne podejścia do pracy z uczniami oraz nowe inspiracje do wykorzystania w codziennej praktyce szkolnej.

Udział w kursie był także okazją do poznania kultury Teneryfy oraz nawiązania międzynarodowych kontaktów zawodowych. Zdobytą wiedzę i umiejętności z pewnością zostaną wykorzystane w pracy z uczniami naszej szkoły, przyczyniając się do budowania środowiska sprzyjającego zdrowiu psychicznemu, empatii i wzajemnemu wsparciu.

Jesteśmy przekonani, że rozwój kompetencji nauczycieli w tym obszarze ma ogromne znaczenie dla dobrostanu całej społeczności szkolnej.