

POLLETNO POROČILO INOVACIJSKEGA PROJEKTA

1. Osnovni podatki o projektu:

Naslov projekta: Mindfulness – Živeti in delovati v ravnovesju

Leto začetka projekta: JESEN 2016

Vodja projekta: mag. Gabriela Zver

Prijavitelj projekta: Dvojezična srednja šola Lendava

Strokovni konzulent: dr. Natalija Komljanc

Povezava na spletni naslov, kjer je IP predstavljen: <http://www.dssl.si/projekti/inovacijski-projekt/>

2. Raziskovalno vprašanje:

S katerimi konkretnimi metodami, načini lahko čim hitreje prepoznamo stres in s katerimi vajami, metodami ga lahko čim bolj učinkovito odpravimo ali ga vsaj zmanjšamo?

3. Cilj projekta:

1. Razvijanje zavedanja čustev;
2. Razvijanje stabilnega čustvenega odzivanja;
3. Obvladovanje stresa.
4. Razvijanje zmožnosti koncentracije
5. Učenje učenja

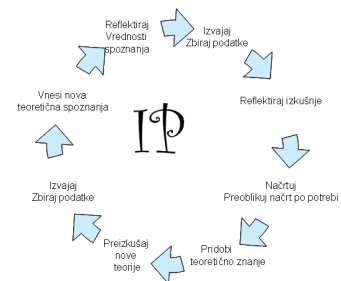
Cilje vedno preizkušamo in uresničujemo najprej v najožjem timu, nato v kolektivu (učitelji in vodstvo). Ko imamo učitelji oziroma vsaj najožji tim dovolj znanja s področja raziskovanja, začnemo načrtno izvajati projekt tudi pri dijakih.

4. Opis dosedanjih aktivnosti:

Opazovale smo, kako se počutimo, kako se odzivamo na stres: opisno z določenimi elementi opazovanja (utrip srca, število vdihov na minuto, splošno počutje in opažanje stresa, bolezn, ki bi lahko bile povezane s stresom, dejavnosti, ki me sprostito) ter s pomočjo skupnega vprašalnika mreže šol. Štiri šole (mreža) smo izpolnile anketo o zaznavi stresa znotraj timov (ne celega kolektiva) in poskušale po šolah opaziti kakšna odstopanja ali enakosti v opažanjih.

Kot tim smo začele z vajami/tehniki sproščanja (pomen preponskega dihanja). Vodja tima redno obiskujem tudi kopeli z gongom in spoznavam ta način sproščanja ter zdravljenja kot osebno izkušnjo. Udeležila pa sem se tudi delavnice zdravljenja z lastnim glasom.

Tedensko pošiljam po elektronski pošti pozitivne misli tako svoji skupini kot mreži šol.



5. Dosedanja spoznanja in ugotovitve:

Članice tima smo spoznale, da smo v stresu, a ne v isti meri, saj odloča o stopnji stresa vrsta dejavnikov (ključnega pomena je, kdaj smo se prvič menili o stresu, kdaj smo izpolnili anketo). Opisno opazovanje, ki smo si ga zadale, in anketo smo opravile namreč takrat, ko še nismo bile v najhujšem stresu. Dobro bi bilo opraviti analizo dvakrat: v manj stresnem obdobju in ko v času, ko je stresa, obveznosti veliko. Smo pa začele z izvajanjem prvih vaj, dejansko z iskanjem prave metode sproščanja. Vsaka se je odločila za izvajanje kakšne tehnike (vse štiri tudi s sproščanjem s pomočjo preponskega dihanja), da bo vsaka skozi lastno izkušnjo ugotovila, koliko in kaj ji dejansko pomaga. Nekaj časa je vajo potrebno izvajati, da lahko o njej sploh sodimo.

6. Potrebna oblika pomoči za doseg cilja:

Od zunaj potrebujemo določena znanja s področja zdravja, stresa, sproščanja, torej zdravnikov, koga s fakultete. Nekaj takih strokovnjakov smo imeli možnost srečati tudi na konferenci MINDfulness (Tim Burns, Tina Bergant)) in druge strokovnjake z izkušnjami z različnih področij, npr. izvajanja kopeli z gongi,

ter seveda izmenjava izkušenj **znotraj mreže šol** – kadar se odločimo za iste ankete, za izvedbo istih nalog, kar je ključnega pomena, da ostanemo povezani.

Seveda bo pomoč pomenila predvsem bogato bazo spoznanj, da ne bomo izgubljali časa z že znanimi dejstvi, temveč da bomo morda lažje zagledali nove pristope pri odpravljanju stresa. Morda pa bomo nagradili to, kar so drugi spoznali, na svojevrsten način.

7. Viri:

- svoje zapiske s konference v MINDfulness 2016 sem pretipkala in jim poslala v wordovem dokumentu, hkrati pa sem jih komentirala na dveh zaporednih srečanjih
- ideja s konference MINDfulness 2016: pošiljanje pozitivnih mislih po mailu (Darjo Žižmond, Introduction of Mindfulness into Big Slovenia Company)
- na konferenci Mindfulness 2016: vaja s preponskim dihanjem kot metoda za sproščanje in analiza stanja prav s pomočjo dihanja (Tim Burns)
- osebni zapiski z delavnic pri Mojci Moyri Malek: Zdravljenje z glasom
- <http://www.aura.si/zdravilni-zvok/>

Odgovorni nosilec projekta
Silvija Hajdinjak Prendl, prof.

Vodja projekta
mag. Gabriela Zver

Lendava, 27. 2. 2016