



Hvers vegna er mikilvægt að fylgjast með og huga markvisst að líðan?

Líkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði og vellíðan er mikilvæg forsenda formlegs og óformlegs náms og góðs námsárangurs. Menntun er að sama skapi mikilvæg forsenda heilbrigðis og vellíðunar. Því er heilbrigði og velferð skilgreind sem einn af grunnþáttum menntunar sem skólar eiga að hafa að leiðarljósi og innleiða í öllu sínu starfi (Aðalnámskrá, 2011). Börn og unglingar verja stórum hluta dagsins í skóla- og frístundastarfi og því þarf allt slíkt starf að stuðla að vellíðan þeirra, t.d. með því að skapa jákvæðan skólabrag/staðarbrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Slíkt er á ábyrgð þeirra sem stýra og starfa í skóla- og frístundastarfi.

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) er vellíðan og góð geðheilsa „undirstaða þess að geta notið lífsgæða, vera fær um að finna tilgang með lífinu og vera virkur og skapandi einstaklingur í samfélagi með öðrum“. Vellíðan barna og unglunga leggur með öðrum orðum grunn að velferð þeirra í lífinu. Með því efla færni þeirra til þess að ráða við, skilja og tjá tilfinningar sínar, finna og virkja eigin styrkleika, læra sjálfstjórn og þrautseigju og vera í góðum tengslum við aðra, þá hlúum við að geðheilsu þeirra og vellíðan sem skilar sér meðal annars í betri námsárangri og farsæld í lífinu.

Í skóla- og frístundastarfi gefst einstakt tækifæri til að efla félagsþroska í leik og starfi með öðrum börnum sem og fullorðnu fólki. Þar læra börn að láta í ljós skoðanir sínar og viðhorf og kynnast því til hvers er ætlast af þeim sem samfélagsþegnum. Sjálfsmynd þeirra mótast að miklu leyti af því hvernig komið er fram við þau og því er mikilvægt að umhverfi þeirra í skólanum og frístundum sé vingjarnlegt, öruggt og hvetjandi. Starfsfólk sem starfar með börnum og unglingum eru þeim mikilvægar fyrirmyndir enda hafa skólaárin mótandi áhrif á unga fólkið okkar og líðan þeirra til framtíðar og skiptir sköpum að þau áhrif verði til góðs.

Látum draumana rætast!

