

DIDAKTIČNE IGRE ZA DRUŽINO

MINUTKA ZA ZDRAVJE - DUŠEVNO ZDRAVJE

Cilj: razmišljanje o lastnem duševnem zdravju in počutju, medsebojno spoznavanje članov družine

ASOCIACIJE NA BESEDO »DUŠEVNO ZDRAVJE«

Člani družine stojimo krogu. Vsak pove asociacijo (= prvo stvar, ki mu pride na misel) ob besedi duševno zdravje.

V pomoč

Imamo telesno zdravje in duševno zdravje. Če nas kaj boli ali smo poškodovani, telesno nismo zdravi. Enako velja za naše počutje, obvladovanje izzivov v vsakdanu in razvijanje svojih sposobnosti. Če smo npr. pretirano žalostni, jezni, brezvoljni, pretirano zaskrbljeni, nismo duševno zdravi.

Kako pa opredeljuje duševno zdravje Svetovna zdravstvena organizacija?

Kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi«.

To je povezano s spodbujanjem dobrega počutja, preprečevanjem duševnih motenj.

Na duševno zdravje vplivajo številni osebni dejavniki, dejavniki iz okolja ter medosebni odnosi. Telesno zdravje zelo pomembno vpliva na duševno zdravje in obratno.

ŽOGA POČUTIJ

Material:

Žoga ali kepa iz papirja

V krogu, stojimo. Najmlajši član družine začne - podaja žogo posamezniku v krogu in mu ob tem zastavi vprašanje:

Kdaj oz. v katerih situacijah/dogodkih/priložnostih se počutiš... (izbere eno od spodaj navedenih, nato drugo, tretje...):

- NASMEJANO
- ZADOVOLJNO
- SREČNO, USPEŠNO
- RAZIGRANO
- SPROŠČENO
- SPREJETO
- MOČNO
- POMEMBNO
- VESELO
- NAVDUŠENO
- POZITIVNO
- OPTIMISTIČNO...

