



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków



Monitoring – UPRIGHT Dobrostan Dla Nas



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

Instrukcja: jak wdrażać program UPRIGHT - DOBROSTAN DLA NAS

Należy przeprowadzić nie mniej niż 18 sesji, każda sesja powinna trwać minimum 40 minut. Istnieje możliwość przeprowadzenia więcej niż jednej sesji dziennie, przy zachowaniu 40 minut na jedną sesję.

- **Pierwsza sesja:** Prezentacja UPRIGHT + Uważność
- **14 sesji** (każda sesja powinna trwać 40 minut + nagranie uważności + ćwiczenie)
- **3 sesje** preferowanych umiejętności uwzględniając adaptację regionalną

Aby określić początkowy oraz końcowy poziom wiedzy, należy użyć "Tabeli".

Po przeprowadzeniu 18 sesji zachęcamy do przeprowadzenia 6 dodatkowych (maksymalnie 24 sesje). Treść sesji określają nauczyciele zgodnie z priorytetami oraz możliwościami danej klasy. Sesje powinny być interaktywne oraz uwzględniać potrzeby i zainteresowania uczniów. Uwzględniając kontekst lokalny, wykorzystaj adaptację regionalną jako inspirację.

Instrukcja: jak prowadzić sesje z uczniami

Wszystkie sesje prowadzone z uczniami powinny zawierać poniższe elementy. Możesz zmieniać ich kolejność, zwłaszcza kiedy kilkakrotnie powtórzyłeś ich sekwencję.

1. Materiał do przemyślenia
2. Informacje wprowadzające
3. Przedstawienie umiejętności
4. Historia do dyskusji albo dylemat do przedyskutowania (wybierz przynajmniej jedną)
5. Ćwiczenia (wybierz przynajmniej jedno)
6. Ćwiczenie uważności
7. Sugerowane filmy wideo
8. Ćwiczenie utrwalające
9. UPRIGHT – praca w domu

Ten dokument służy do monitorowania wdrażania programu **UPRIGHT – Dobrostan dla nas**. Uzupełnij dokument poniżej w celu określenia stopnia realizacji sesji.

Status:

- 1** = Nie zrealizowano
- 2** = Zrealizowano częściowo
- 3** = Zrealizowano całkowicie

1. Uważność	1	2	3
1.1 Prezentacja UPRIGHT oraz Uważność			
2. Radzenie sobie 4 sesje	1	2	3
2.1 Modyfikacje Poznawczo - Behawioralne			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania: Historia Anny			
Dialog wewnętrzny			
Myśli automatyczne			
Detektyw myśli-wyzwania pułapek myślenia			
Śledź swoje myśli			
Ćwiczenie uważności: Kotwica			
2.2 Rozwiązywanie konfliktów			
Historia do dyskusji			
Różne rodzaje konfliktów			
Różne podejścia do konfliktów			
Analiza konfliktów			
Komunikat typu "JA"			
Model negocjacji integracyjnych			
Ćwiczenie uważności: Kotwica			
2.3 Asertywność i strategie komunikacji			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Rodzaje odpowiedzi			
Kieszon pełna koralików			
Aktywne słuchanie			
Złe nawyki			
Rzeczywisty stosunek - pozytywny/negatywny			
Ćwiczenie uważności: porusz się-uspokój ciało i oddech			



2.4 Wiedza o zdrowiu psychicznym			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Quiz na temat lęku			
Dyskusja w grupach			
Wideo na temat lęku			
Quiz na temat depresji			
Komiksy: Depresja			
Czy twój przyjaciel/przyjaciółka choruje na depresję?			
Napisz list wyjaśniający czym jest depresja			
Ćwiczenie uważności: porusz się-uspokój ciało i oddech			
3. Skuteczność 5 sesji	1	2	3
3.1 Poczucie własnej skuteczności			
Historia do dyskusji: mała ciuchcia			
Historia do dyskusji: pieśń bojowa			
Dylemat do przedyskutowania			
Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa: momenty chwały			
Bycie wzorem do naśladowania: przywoływanie wspomnień			
Perswazja werbalna			
Stany psychofizjologiczne: nowe spojrzenie			
Wizualizacja: możesz to zrobić			
Ćwiczenie uważności: Dźwięki i myśli			
3.2 Nastawienie na rozwój			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Rozmowa z samym sobą			
Badanie nastawienia			
Od nastawienia na trwałość do nastawienia na rozwój			
Różne rodzaje pochwał			
Ćwiczenie uważności: Dźwięki i myśli			

3.3 Odporność emocjonalna			
Historia do dyskusji			
Wskaźnik pozytywności			
Lista nastrojów			
Korzystanie z nadziei do osiągnięcia swoich celów			
Poszukiwanie siły woli			
Łapacz snów			
Style wyjaśniania			
Ćwiczenie uważności: Kotwica			
3.4 Odporność społeczna			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Odporność społeczna			
Historia Marii			
Karta odporności A			
Moja odporność społeczna			
Karta odporności B			
Balony			
Toksyczne odpady			
Ćwiczenie uważności: Skanowanie ciała			
3.5 Przywództwo			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Wdrożenie historii Janka			
Rejestr umiejętności przywódczych – arkusz A			
Twoje cechy przywódcze			
Rejestr umiejętności przywódczych – arkusz B			
„Zadziwiający Spiderman”			
Simon mówi			
Wizja, misja i planowanie			
Ćwiczenie uważności: Skanowanie ciała			
Ćwiczenie utrwalające			



4. Uczenie się kompetencji społeczno emocjonalnych 5 sesji	1	2	3
4.1 Samoświadomość			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Lista „dobry(-a)/słaby(-a) w”			
Profil mocnych stron			
Wyznacz swoją cenę			
Quiz dotyczący pewności siebie			
Znajdowanie mocnych stron			
Ćwiczenie uważności: Serdeczność			
4.2 Samokontrola			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Moja motywacja			
Pięć sposobów na zwiększenie samokontroli			
Kontroluj swoje popędy i pragnienia			
Zjedzcie słonia			
Plan B			
Ćwiczenie uważności: Serdeczność			
4.3 Świadomość społeczna			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Odgrywanie naszych emocji			
Załącznik A			
Załącznik B			
Emocje innych ludzi			
Robienie dobrych uczynków			
Robin Hood			
Integracja społeczna			
Ćwiczenie uważności: Serdeczność			

4.4 Umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Sieć społecznościowa			
Jak możemy zatrzymać przy sobie przyjaciół?			
Nasza klasa w jej najlepszym wydaniu			
Uczucie odrzucenia lub zaakceptowania			
Wielkie kule ognia			
Ćwiczenie uważności: Zmiana biegu – uważne chodzenie			
4.5 Odpowiedzialne podejmowanie decyzji			
Historia do dyskusji			
Dylemat do przedyskutowania			
Rodzaje odpowiedzialnych wyborów			
Scenka: Jak podjąć dobrą decyzję?			
Decyzje grupowe			
Lista kontrolna jakości decyzji Jak dobra byłaby ta decyzja, gdyby trzeba było podjąć ją teraz?			
Historia Bernarda			
Ćwiczenie uważności: Usłysz wszystko – uważne słuchanie			
Ćwiczenie utrwalające			
5. Priorytetowe umiejętności	1	2	3
5.1 Umiejętność nr 1			
5.2 Umiejętność nr 2			
5.3 Umiejętność nr 3			
6. Dodatkowe sesje	1	2	3
6.1 Sesja nr 1			
6.2 Sesja nr 2			
6.3 Sesja nr 3			
6.4 Sesja nr 4			
6.5 Sesja nr 5			
6.6 Sesja nr 6			



7. Kontakt z rodzicami	1	2	3
7.1 Informacje o UPRIGHT wysłane rodzicom			
7.2 Ulotka			
7.3 Podręcznik dla rodziców			
7.4 Regularne informowanie rodziców o postępach w wdrażaniu programu			
7.5 Spotkania z rodzicami			
8. Inni nauczyciele oraz personel szkoły	1	2	3
8.1 Informowanie o wdrażaniu programu w szkole oraz możliwości wzięcia udziału w programie			



Partnerzy UPRIGHT

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



AARHUS UNIVERSITET



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.