



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

Dobrostan dla wszystkich



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.





ADAPTACJA REGIONALNA

Program UPRIGHT ma na celu promocję dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie powstawaniu zaburzeń psychicznych poprzez zwiększenie odporności psychicznej nastolatków za pomocą holistycznego podejścia obejmującego uczniów, ich rodziny i nauczycieli. Program jest uniwersalny (opracowany tak, aby dotrzeć do każdego uczestnika), ale jednocześnie na tyle elastyczny, żeby mógł być realizowany w różnych krajach. Adaptacja jest możliwa, ponieważ program uwzględnia różnice językowe, kulturowe i lokalny kontekst w sposób zapewniający kompatybilność z wzorcami kulturowymi, wartościami i sposobem myślenia uczniów, ich rodzin, nauczycieli i personelu szkoły w różnych krajach.

Celem adaptacji regionalnej jest:

- Poznanie najważniejszych lokalnych wyzwań i sposobów ich rozwiązywania w czasie realizacji programu UPRIGHT.
- Zidentyfikowanie zasobów i oczekiwań społeczności, szkoły i rodzin wobec programu UPRIGHT.
- Ustalenie, które umiejętności trenowane w programie UPRIGHT są najważniejsze w danym regionie
- Poznanie obszarów będących źródłem największych obaw w okresie dorastania nastolatków oraz odpowiednie zmodyfikowanie programu w danym regionie
- Wybranie najodpowiedniejszych metod realizacji programu UPRIGHT w danym regionie.

Adaptacja programu UPRIGHT do lokalnych uwarunkowań obejmuje trzy etapy:

1. Partycypacyjne grupy robocze: uczniowie, ich rodziny i nauczyciele analizują wyzwania, potrzeby i oczekiwania związane z dobrostanem psychicznym (podejście jakościowe).
2. Ankiety: uczniowie, ich rodziny i nauczyciele wskazują preferencje dotyczące rozwijanych umiejętności, obszarów wzbudzających obawy oraz metodyki realizacji programu (podejście ilościowe i jakościowe).
3. Walidacja: uczniowie, ich rodziny i nauczyciele potwierdzają, że adaptacja dokonana na podstawie informacji uzyskanych podczas spotkań grup roboczych i z ankiet odzwierciedla ich rzeczywiste potrzeby i opinie.

Miejsca wybrane do przeprowadzenia pilotażowych edycji programu UPRIGHT (Dania, Islandia, Polska, Włochy, Hiszpania/Kraj Basków) stanowią reprezentatywny przekrój różnych kontekstów społeczno-demograficznych, ekonomicznych i kulturowych w Europie. Informacje o adaptacjach dokonanych w poszczególnych miejscach zostały zebrane w celu wyciągnięcia ogólnych wniosków dotyczących preferowanych umiejętności, głównych obszarów obaw oraz najwłaściwszych metod realizacji treningów z nastolatkami.

Umiejętności uznane przez uczniów za najbardziej interesujące i najważniejsze:

Po odbyciu 14 sesji koniecznych do właściwej realizacji programu UPRIGHT możesz poświęcić dodatkowe spotkania na rozwijanie wyszczególnionych poniżej umiejętności. Zasadniczo sugerujemy, aby w czasie treningów kłaść szczególny nacisk właśnie na te umiejętności, które uczniowie uznali za szczególnie przydatne w ich codziennym życiu. Tak więc dobrym pomysłem może być poszerzenie wiedzy o nich lub poproszenie liderów programu o wskazówki. Dzięki temu będziesz czuć się pewniej w czasie prowadzenia treningu, łatwiej odpowiesz na zadawane pytania oraz właściwie przeprowadzisz ćwiczenia. Aby uczniowie lepiej opanowali te umiejętności, poproś ich o wykonanie dodatkowych zadań lub pracy domowej; możesz również zorganizować ćwiczenia poza klasą.

Kontekst ogólnoeuropejski

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Umiejętność budowania relacji

RADZENIE SOBIE

Rozwiązywanie konfliktów

RADZENIE SOBIE

Asertywność i strategie komunikacji

HISZPANIA

RADZENIE SOBIE

Rozwiązywanie konfliktów

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

SKUTECZNOŚĆ

Odporność emocjonalna

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Samoświadomość

WŁOCHY

SKUTECZNOŚĆ

Odporność społeczna

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Samoświadomość

UWAŻNOŚĆ

Świadome działanie

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

POLSKA

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Umiejętność nawiązywania
i utrzymywania relacji

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

RADZENIE SOBIE

Rozwiązywanie konfliktów

SKUTECZNOŚĆ

Odporność emocjonalna

DANIA

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

RADZENIE SOBIE

Rozwiązywanie konfliktów

SKUTECZNOŚĆ

Odporność emocjonalna

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

SKUTECZNOŚĆ

Przywództwo

ISLANDIA

SKUTECZNOŚĆ

Poczucie własnej skuteczności

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO- -EMOCJONALNYCH

Umiejętność nawiązywania
i utrzymywania relacji

RADZENIE SOBIE

Rozwiązywanie konfliktów

RADZENIE SOBIE

Asertywność i strategię komunikacji

Obszary stanowiące źródło obaw dla nastolatków, rodziców i nauczycieli

Jak widać poniżej, przedstawiciele tych trzech grup zgadzają się w niektórych kwestiach, a w innych nie. Zaprezentowane tutaj problemy są często postrzegane jako wyzwania, które mogą stać się okazją do rozwoju i zwiększenia odporności psychicznej nastolatków lub też okazać się zagrożeniem dla ich przyszłego dobrostanu psychicznego.

Poniższe zagadnienia mogą być dobrym tematem dyskusji w czasie różnych sesji UPRIGHT. W rozdziałach poświęconych poszczególnym umiejętnościom zamieszczono ćwiczenia, które możesz zaadaptować poprzez podanie przykładów bądź zmodyfikowanie historii związanych z konkretnymi kwestiami lub obawami. Przed użyciem konkretnego ćwiczenia warto sprawdzić, czy są gotowi i chętni, żeby dyskutować o danej kwestii. Poniższe tematy mogą być także wykorzystane w ćwiczeniach dodatkowych, np. szkolnych projektach badawczych.

zagadnienie	krótka definicja
Stres	Obawy, nadmierna wrażliwość emocjonalna, wahania nastroju.
Lęk	Bezustanne zamartwianie się, strach, panika, unikanie szkoły, bóle brzucha lub głowy (dolegliwości fizyczne), bezsenność.
Samotność i izolacja	Poczucie izolacji, braku komunikacji lub brak efektywnego kontaktu z innymi ludźmi.
Sen, relaks	Umiejętność dobrego (i długiego) snu oraz poczucie wypoczęcia na co dzień.
Spożywanie alkoholu, branie narkotyków	Ryzyko i konsekwencje spożywania alkoholu i brania narkotyków, radzenie sobie z presją grupy.
Przemoc, bycie świadkiem przemocy	Jak postępować ze sprawcami przemocy oraz jak pomagać ofiarom, promocja środowiska wolnego od przemocy.
Przemoc w internecie, bycie świadkiem przemocy w internecie	Wysyłanie, publikowanie lub dzielenie się negatywnymi, szkodliwymi, nieprawdziwymi lub złośliwymi informacjami o kimś (w mediach społecznościowych, wiadomościach tekstowych lub e-mail).
Samookaleczanie się, samobójstwo	Nacinanie skóry, przypalanie się lub zadawanie sobie bólu w inny sposób. Fantazjowanie o śmierci lub samobójstwie.
Dieta, aktywność fizyczna, zdrowie	Co i ile jeść aby być zdrowym; znaczenie i rodzaje aktywności fizycznej.
Plany na przyszłość, wyznaczanie celów	Znalezienie swojego powołania, planowanie działań służących zrealizowaniu celu.

KONTEKST OGÓLNOEUROPEJSKI UPRIGHT

MŁODZIEŻ	RODZINA	PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Przemoc Samookaleczanie się, samobójstwo Samotność Przemoc w internecie Sens życia 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Wspieranie innych, duchowość Obawy związane z nauką Nuda 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Gniew Lęk Stres

HISZPANIA

MŁODZIEŻ	RODZICE LUB RODZINA	NAUCZYCIELE I PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Alkohol lub narkotyki Stres Samotność Seksualność, tożsamość płciowa 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Alkohol lub narkotyki Konflikty w rodzinie Depresja 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Gniew Depresja Samookaleczanie się, samobójstwo

WŁOCHY

MŁODZIEŻ	RODZICE LUB RODZINA	NAUCZYCIELE I PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Sens życia Przemoc Zdrowie fizyczne Plany na przyszłość Wspieranie innych, duchowość Samookaleczanie się, samobójstwo 	<ul style="list-style-type: none"> Lęk Przemoc w internecie Przemoc Gniew Samotność Alkohol lub narkotyki 	<ul style="list-style-type: none"> Lęk Przemoc Przemoc w internecie Samotność Gniew

POLSKA

MŁODZIEŻ	RODZICE LUB RODZINA	NAUCZYCIELE I PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Samookaleczanie się, samobójstwo Depresja Miłość, związki Sens życia Przemoc 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Stres Gniew Depresja 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Gniew Przemoc Samookaleczanie się, samobójstwo Samotność

DANIA

MŁODZIEŻ	RODZICE LUB RODZINA	NAUCZYCIELE I PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Samookaleczanie się, samobójstwo Przemoc Samotność Przemoc w internecie Alkohol lub narkotyki Plany na przyszłość 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Zdrowie fizyczne Stres Alkohol lub narkotyki 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Samotność Stres Przemoc Sen Lęk

ISLANDIA

MŁODZIEŻ	RODZICE LUB RODZINA	NAUCZYCIELE I PERSONEL SZKOŁY
<ul style="list-style-type: none"> Przemoc Samookaleczanie się, samobójstwo Samotność Przemoc w internecie Sens życia 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Wspieranie innych, duchowość Obawy związane z nauką 	<ul style="list-style-type: none"> Przemoc w internecie Przemoc Samotność Gniew Lęk Stres

Sugerowane metody pracy z uczniami w czasie zajęć

Ćwiczenia sugerowane w każdym rozdziale mogą zawsze być zmodyfikowane poprzez użycie sugerowanych poniżej metod. Zwracaj uwagę na reakcję uczniów na poszczególne rodzaje ćwiczeń (pozytywna / negatywna) i w razie potrzeby adaptuj je zgodnie z poniższymi wskazówkami. Na przykład możesz uznać, że wnioski z pracy w grupie lepiej zaprezentować w formie artystycznej lub kreatywnej wypowiedzi.

Europejski kontekst UPRIGHT

Praca w grupach
Ćwiczenia kreatywne
Dyskusja w klasie
Szkolne dyskusje
Ćwiczenia plastyczne

Hiszpania

Praca w grupach
Wycieczki szkolne
Ćwiczenia kreatywne
Dyskusja w klasie
Eksperymentowanie

Włochy

Praca w grupach
Ćwiczenia plastyczne
Odgrywanie ról
Ćwiczenia kreatywne
Dyskusja w klasie

Polska

Ćwiczenia kreatywne
Dylematy do dyskusji
Dyskusja w klasie
Ćwiczenia plastyczne
Projekty badawcze

Islandia

Praca w grupach
Ćwiczenia kreatywne
Dyskusja w klasie
Wycieczki szkolne
Ćwiczenia plastyczne

Dania

Praca w grupach
Ćwiczenia kreatywne
Wycieczki szkolne
Dyskusja w klasie
Dylematy do dyskusji

Sugerowane innowacyjne ćwiczenia (nauczyciele, rodzice i/lub uczniowie)

Hiszpania

Rodzice i uczniowie sugerowali zróżnicowane ćwiczenia edukacyjne, m.in. gry (komputerowe lub oparte na rywalizacji), ćwiczenia na świeżym powietrzu („poznawanie nowych miejsc”, poznawanie zwierząt, innych kultur, miejsc pracy), korzystanie z mediów (np. kanały YouTube). Chcieliby mieć więcej ćwiczeń angażujących społeczność szkolną, sztuki teatralne, wydarzenia kulturalne.

Nauczyciele uważają, że podczas realizacji programu UPRIGHT ważne są ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, śmiech oraz praca nad emocjami. Istotne są również zajęcia sportowe, nauka w grupach, koncerty, warsztaty (poświęcone np. umiejętnościom interpersonalnym), gry oparte na współpracy, konkursy rysownicze, projekty poświęcone np. przedsiębiorczości lub wrażliwości społecznej.

Włochy

Nauczyciele, rodzice i uczniowie sugerowali różnorodne ćwiczenia edukacyjne, m.in. nowatorskie projekty, gry, zajęcia na świeżym powietrzu, wycieczki, pracę w grupach oraz ćwiczenia wykorzystujące nowe technologie, np. smartfony.

Nauczyciele uważają, że rodzina powinna być zaangażowana zarówno w realizację programu UPRIGHT, jak i w życie szkoły, np. poprzez udział w wycieczkach i ćwiczeniach rekreacyjnych (sport, muzyka) lub współpracę z lokalnymi organizacjami.

Uczniowie chcą mieć poczucie, że są słuchani i wspierani przez nauczycieli. Zgadają się, że program UPRIGHT powinien być adresowany do całej społeczności szkolnej i chcą, aby wpłynął na polepszenie ich codziennego życia w szkole.

Polska

Uczniowie sugerowali zróżnicowane gry i ćwiczenia edukacyjne, głównie oparte na ruchu, łatwo zrozumiałe, wykorzystujące komputery lub smartfony i, o ile to możliwe, prowadzone przez więcej niż jednego nauczyciela. Chcieliby, żeby dzięki ćwiczeniom bardziej siebie akceptowali, mieli poczucie, że ich potrzeby nie są ignorowane, umieli lepiej panować nad emocjami oraz radzić sobie z przemocą w szkole.

Nauczyciele podkreślają konieczność ostrożnego podejścia do konfliktów w rodzinie (np. do poczucia zagubienia lub wstydu wynikającego z niestabilnej sytuacji rodzinnej) oraz stygmatyzacji społecznej z powodu odmienności (np. niepełnosprawność, „inny wygląd”, problemy związane ze zdrowiem psychicznym). Według nauczycieli ważne jest stworzenie pozytywnej atmosfery w szkole, dobre planowanie sesji (w celu ustalenia najlepszych terminów spotkań) oraz zachęcanie rodziców i uczniów do uczestnictwa.

Dania

Nauczyciele, rodzice i uczniowie wybierali ćwiczenia oparte na aktywności i innowacyjności, a nie „siedzeniu w klasie”.

Uczniowie najczęściej wybierali ćwiczenia na świeżym powietrzu, w których ważne jest zarówno myślenie, jak i sprawność fizyczna, gry (np. planszowe), pracę w grupach oraz ćwiczenia wykorzystujące urządzenia elektroniczne (komputer, tablet, smartfon).

Nauczyciele podkreślali znaczenie kreatywności, ćwiczeń na świeżym powietrzu oraz ćwiczeń angażujących rodziców i uczniów. Zwracali uwagę na wielorakie inteligencje i różne style uczenia się. Ważne jest dla nich, żeby mieć wystarczająco dużo czasu na zaplanowanie i powtórzenie materiału oraz wymianę pomysłów, czyli na dobrą organizację sesji szkoleniowych.

Islandia

Uczniowie chcieliby, żeby ćwiczenia zawierały element rozrywki, były prowadzone na świeżym powietrzu, wykorzystywały fotografię lub wideo oraz były aktywne. Preferują aktywności, w których jest „zabawa, ale bez nadmiernej rywalizacji, aby nikt nie czuł się pominięty” (sport, np. piłka nożna).

Uczniowie oczekują, że nauczą się strategii, które będą mogli wykorzystać w teraźniejszości (lepsza nauka w szkole, umiejętności związane z komunikacją, większa pewność siebie) i przyszłości (praca zawodowa, dorosłość). Chcą mieć poczucie, że nauczyciele ich słuchają i wspierają („bez nadmiernej presji szkoły”). Oczekują środowiska, w którym mieliby możliwość wyrażenia swoich uczuć i emocji.

Nauczyciele oczekują, że program UPRIGHT da im inspirujące i dostosowane do potrzeb uczniów narzędzia do praktycznej nauki ważnych umiejętności. Są świadomi, że szkoła powinna być miejscem, gdzie uczniowie czują się bezpiecznie i gdzie mogą liczyć na zaufanie osób dorosłych. Na podstawie swoich doświadczeń sugerują zorganizowanie specjalnych wydarzeń lub festynów (np. dzień wiosny, sztuki teatralne) angażujących całą społeczność szkoły i poruszających ważne tematy (poczwszy od obaw nastoletników dotyczących np. przemocy po hobby lub sport).

Nauczyciele proponowali także organizację wycieczek szkolnych oraz zaangażowanie rodziców w różne formy aktywności. Podkreślali znaczenie solidarności i dobrej atmosfery w miejscu pracy (w odniesieniu do innych nauczycieli) – chcieliby „razem pracować i dobrze się przy tym bawić”.

Partnerzy UPRIGHT

kronikgune

kronikotasuna ikertzeko zentroa
centro de investigación en cronicidad



HÁSKÓLI ÍSLANDS



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 poglądy autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.