

AI@Smile

Naziv modula

Integrativni programi za mentalno zdravlje

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije. Ova publikacija odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

PROJEKAT BROJ:

Projekat br. : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

VEŠTAČKA INTELIGENCIJA

I ODRŽIVI EUDKACIONI ALATI

ZA PREVENCIJU

PSIHOLOŠKIH PREMEĆAJA TINEJDŽERA

AI@Smile

ERASMUS+ PROJEKAT

FINANSIRAN

POMOĆU

EVROPSKE KOMISIJE

MENTALNO ZDRAVLJE

TRENING

TEHNOLOGIJA

OBRAZOVANJE

Podjedinica 3.1: Integrativni programi za mentalno zdravlje

AI@Smile

Poglavlja:

1. Pristupi mentalnom blagostanju na nivou cele škole
2. Studije slučaja i primeri uspešnih programa
3. Nastavak i održivost

1. Pristupi mentalnom blagostanju na nivou cele škole

AI@Smile

Preporuke i smernice zasnovane na:

Simões, C., Caravita, S., & Cefai, C. (2021). Analytical Report. European Union. https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/101739

Mentalno zdravlje u školama

AI@Smile

- Škole igraju ključnu ulogu u podsticanju mentalnog zdravlja tokom razvojnih godina.
- Davanje prioriteta mentalnom blagostanju obezbeđuje bolje akademske, socijalne i emocionalne ishode.
- Pristup na nivou cele škole stvara inkluzivno i podržavajuće okruženje za sve.

Ključne komponente pristupa na nivou cele škole

AI@Smile

- **Sistemska implementacija:** Integracija mentalnog zdravlja u kulturu i politiku škole.
- **Zajednički napor:** Uključivanje učenika, osoblja, roditelja i zajednice.
- **Fokus na jednakost:** Odgovaranje na potrebe marginalizovanih i ranjivih grupa.
- **Održivost:** Obezbeđivanje dugoročnog trajanja i razvoj inicijativa.

Pregled preporuka

1. **Učiniti** mentalno zdravlje ključnim ciljem obrazovanja
2. **Integrisati** mentalno zdravlje u nastavni plan i program
3. **Meriti** uspeh škole holistički
4. **Usvojiti** pristup na nivou cele škole
5. **Promovisati** pripadnost i povezanost
6. **Podstaći** učešće svih zainteresovanih strana
7. **Razviti** i implementirati kurikulum za mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje kao osnovni obrazovni cilj

AI@Smile

- **Ugraditi** mentalno zdravlje i blagostanje u obrazovne prioritete.
- **Uskladiti** sa inicijativama EU, poput Evropskog obrazovnog prostora 2025.
- **Suočiti** se sa stigmatizacijom i promovisati inkluzivnost kroz konzistentan okvir.

Integracija u nastavni plan i program

AI@Smile

- **Uključiti** učenje o društveno-emocionalnim veštinama, otpornosti i pismenosti o mentalnom zdravlju.
- **Koristiti** inkluzivne, kolaborativne metode poučavanja koje povezuju mentalno zdravlje sa akademskim uspehom.
- **Obučiti** nastavnike da modeluju emocionalnu kompetenciju.

Učešće cele škole

AI@Smile

- **Mobilisati** resurse cele školske zajednice za univerzalne i ciljne intervencije.
- **Ugraditi** mentalno zdravlje u kulturu i etos škole.
- **Suočiti** se sa preprekama poput vršnjačkog nasilja, nepoštenog tretmana i akademskog pritiska.

Pripadnost i povezanost

AI@Smile

- **Negovati** poštovano i brižno okruženje za učenike i osoblje.
- **Podsticati** jake i podržavajuće odnose radi smanjenja stresa i prevencije sagorevanja.
- **Stvarati** prostore u kojima učenici i osoblje mogu emocionalno da napreduju.

Učešće i saradnja

AI@Smile

- **Koristiti** pristup "odozdo nagore" sa doprinosom učenika, roditelja i zajednice.
- **Prilagoditi** intervencije lokalnim kulturnim i kontekstualnim potrebama.
- **Osnažiti** učenike kroz zajednički dizajn i sprovođenje programa.

Razvijanje kurikuluma za mentalno zdravlje

AI@Smile

- **Podučavati** pismenost o mentalnom zdravlju i otpornost od ranih godina do završetka srednje škole.
- **Prilagoditi** potrebama svake škole i lokalnog konteksta.
- **Sarađivati** sa akademskim institucijama na programima zasnovanim na dokazima.

Ranjive i marginalizovane grupe

AI@Smile

- **Fokusirati** se na učenike iz porodica sa niskim prihodima, migrantskog porekla ili one koji su preživeli traumu.
- **Sprovoditi** selektivne intervencije poput mentorstva i vannastavnih programa.
- **Obezbediti** inkluzivna okruženja kako bi se izbegla stigmatizacija.

Borba protiv vršnjačkog nasilja

AI@Smile

- **Sprovoditi** školske intervencije protiv vršnjačkog nasilja koje obuhvataju celu školu.
- **Uključiti** učenike, osoblje i roditelje u osmišljavanje rešenja.
- **Baviti** se sistemskim grupnim dinamikama i individualnim iskustvima nasilja.

Podrška nastavnicima i odraslima

AI@Smile

- **Obezbediti** obuku za nastavnike o promociji mentalnog zdravlja i odnosnoj pedagogiji.
- **Pružiti** sisteme podrške nastavnicima za upravljanje stresom i održavanje blagostanja.
- **Osnažiti** roditelje kroz obrazovanje i podršku za brigu o sopstvenom blagostanju.

Jačanje praksi zasnovanih na dokazima

AI@Smile

- **Ulagati** u rigorozna istraživanja radi identifikacije efikasnih intervencija.
- **Fokusirati** se na dokaze specifične za evropski kontekst kako bi se usmeravale škole.
- **Obezbediti** isplativost i mogućnost širenja uspešnih programa.

Zaključak

Transformacija obrazovanja za mentalno zdravlje



Promocija mentalnog zdravlja zahteva **sistemske promene** u obrazovnim sistemima.



Ključni su saradnja, učešće i pristupi zasnovani na dokazima.



Negovanjem podržavajućeg okruženja škole mogu obezbediti trajne pozitivne efekte za učenike, osoblje i zajednicu.

2. Uspešne studije slučaja i primeri dobre prakse

AI@Smile

Sadržaj:

- Implementacija pristupa cele škole kroz pozitivno obrazovanje
- Promocija mentalnog zdravlja vođena od strane učenika: studija slučaja i vodič

AI@Smile

Implementacija pristupa cele škole kroz pozitivno obrazovanje

Zasnovano na: ***The Geelong Grammar School Applied Model for Positive Education*** autora Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson.

Uvod

AI@Smile

Potreba za pozitivnim mentalnim zdravljem:	Promocija mentalnog zdravlja podrazumeva smanjenje psihopatologije i unapređenje blagostanja. Rana intervencija u detinjstvu i adolescenciji je ključna za doživotne koristi.
Škole kao optimalna okruženja:	Jedinstvena mesta sa velikim dometom i postojećim strukturama. Pristupi na nivou cele škole odgovaraju na složenost obrazovnih sistema.
GGS model za pozitivno obrazovanje:	Okvir zasnovan na PERMA modelu, proširen dodatkom pozitivnog zdravlja. Cilj je promocija mentalnog zdravlja na svim nivoima škole (učenici, osoblje, politike, vrednosti). Uključuje četiri procesa: Nauči, Živi, Poduči, Ugradi.
Ciljevi studije:	Dokumentovati okvir za implementaciju u GGS školi Identifikovati prepreke i predložiti rešenja za bolju implementaciju Istaknuti implikacije za praksu i istraživanja u oblasti školskog mentalnog zdravlja

Pozitivno obrazovanje

AI@Smile

- Kombinuje jačanje karaktera, otpornost i blagostanje kako bi pojedinci napredovali
- Obuhvata psihosocijalne veštine i šire koncepte kao što su smisao, svrha i fizičko zdravlje
- Pokrenuto u Geelong Grammar školi (GGS)
- Zasnovano na Seligmanovom PERMA modelu [1], uz dodatak pozitivnog zdravlja za isticanje povezanosti uma i tela

[1]: https://positivepsychology.com/perma-model

GGS model pozitivnog obrazovanja

AI@Smile

- Okvir razvijan tokom pet godina radi integracije šest oblasti blagostanja:
  - **P**ositive emotions (pozitivne emocije),
  - **E**ngagement (angažovanje),
  - **R**elationships (veze),
  - **M**eaning (značenje),
  - **A**ccomplishment (dostignuće)
  - **H**ealth (zdravlje).

- Fokusira se na snage karaktera kao osnovu za napredovanje

- Nastavlja da se razvija kroz evaluaciju i nove dokaze

Okvir za implementaciju

Pozitivno obrazovanje

AI@Smile

Nauči: Edukuj odrasle o nauci blagostanja.

Živi: Stvori okruženje u kojem osoblje može praktikovati blagostanje.

Poduči: Uključi veštine blagostanja u nastavni plan i program za učenike.

Ugradi: Primeni principe blagostanja u svim aspektima škole.

Nauči

Postavljanje osnova za pozitivno obrazovanje

AI@Smile

- Svrha:
  - Uvesti nauku o blagostanju u školsku zajednicu
  - **Fokus na ključne oblasti**: pozitivne emocije, angažovanost, svrha, odnosi, dostignuće i zdravlje
- Strategije za škole:
  - Razvijanje kapaciteta osoblja putem napredne obuke ili internih sesija
  - Korišćenje isplativih resursa: onlajn materijali, literature i gostujući predavači
  - Deljenje koncepata blagostanja putem biltena, komunikacija i partnerstava

Rezultat: Opremljena škola sa znanjem za podsticanje blagostanja i podršku pozitivnom obrazovanju prilagođenom svom kontekstu

Živi

Utelesenje pozitivnog obrazovanja

AI@Smile

- Svrha:
  - Podstaći pojedince da primenjuju principe pozitivnog obrazovanja u svakodnevnom životu
  - Fokus na: pažljivost, zahvalnost, zdrav način života, snažne odnose i smislene doprinose
- Primeri prakse:
  - Vežbe pažljivosti na početku časa
  - Učenici i nastavnici dele i istražuju strategije blagostanja
  - Metode poučavanja zasnovane na dokazima, kao što je pohvala truda, za podsticanje rasta
- Kolaborativni razvoj:
  - Podstičite partnerstva između studenata i zaposlenih u osmišljavanju i unapređivanju inicijativa
  - Podstaknite proaktivno uključivanje svih članova zajednice u prakse koje doprinose dobrobiti
- Usklađenost sa okvirima:
  - **CASEL**: Odrasli svojim ponašanjem modeluju osobine dobrobiti koje žele da podstaknu kod studenata.
  - **HPS**: Promocija zdravlja među zaposlenima i njihova uloga uzora doprinose održivim promenama.

Poduči

Sprovođenje pozitivnog obrazovanja

AI@Smile

Eksplicitna nastava

- Časovi u rasporedu (za učenike od 5. do 10. razreda) i aktivnosti koje počinju već u vrtiću (npr. mentalitet rasta).
- Moduli pokrivaju oblasti blagostanja: otpornost, nada, angažovanost, odnosi, optimizam i lične snage.
- Dani posvećeni pozitivnom obrazovanju i sesije za pastoralnu brigu, razvijeni zajedno sa učenicima.

Implicitna nastava

- Integracija koncepata pozitivnog obrazovanja u postojeće nastavne oblasti.
- Primeri:
  - Matematika: Upitnici o mentalitetu rasta u lekcijama statistike.
  - Književnost: Analiza emocija i ponašanja likova.
  - Razredne interakcije: Podsticanje zahvalnosti i pohvala procesa.

Ugradi

Integracija pozitivnog obrazovanja u školsku kulturu

AI@Smile

Metrike blagostanja: Prikupljanje i analiza podataka radi unapređenja i poboljšanja praksi pozitivnog obrazovanja.

Usklađenost sa politikama: Ažuriranje školskih politika u skladu sa principima blagostanja (npr. disciplinska politika preimenovana u „Politika ljubaznosti, oproštaja i popravljanja“).

„Ugradnja pozitivnog obrazovanja povezuje nastavu i kulturu, stvarajući trajan uticaj.“

Integracija na nivou škole:

- Programi za profesionalni razvoj osoblja bazirani na jačanju snaga.
- Uvođenje inkluzivnog jezika u komunikaciju sa roditeljima.
- Dokumentovanje upravljanja odnosima i međuljudskih pravila.

Zaključak

Transformacija školskog blagostanja kroz pristup pozitivnog obrazovanja

AI@Smile

1. **Holistički pristup:**
   - Pozitivno obrazovanje integriše blagostanje u školsku kulturu kroz učenje, življenje, podučavanje i implementaciju.
2. **Održiv uticaj:**
   - Pristup na nivou cele škole obezbeđuje dugoročne promene za učenike, nastavnike i širu zajednicu.
3. **Usklađenost sa okvirima:**
   - Usklađenost sa vodećim okvirima kao što su **CASEL**, **HPS** i **MindMatters** za podršku implementaciji zasnovanoj na dokazima i u praksi.
4. **Ključni uvid:**
   - Prilagođavanje pozitivnog obrazovanja specifičnim potrebama i kulturi škole je od suštinskog značaja za uspeh.

AI@Smile

Promocija mentalnog zdravlja vođena od strane učenika: studija slučaja

Zasnovano na: Wong A, Szeto S, Lung DWM, Yip PSF. Diffusing Innovation and Motivating Change: Adopting a Student-Led and Whole-School Approach to Mental Health Promotion. J Sch Health. 2021 Dec;91(12):1037-1045. doi: 10.1111/josh.13094. Epub 2021 Oct 11. PMID: 34636048.t

Kako je inicijativa učenika započela

AI@Smile

- Početna motivacija:
  - Povećana svest cele škole o potrebama učenika u vezi sa mentalnim zdravljem usled akademskog pritiska, društvenih nemira i pandemije COVID-19
  - Nedostaci postojećih mera za mentalno zdravlje podstakli su akciju i doveli do inicijative koju su predvodili učenici

- Ključni fokus studije:
  - Kako su učenici postali aktivni akteri u promociji mentalnog zdravlja
  - Transformacija pristupa škole i njen dugoročni institucionalni uticaj

Faze implementacije i promene

AI@Smile

- **Početna faza:**
  - Učenici su identifikovali nedostatke i predložili inicijativu
  - Rano zalaganje i podrška vršnjaka i nastavnika

- **Faza transformacije:**
  - Svest o mentalnom zdravlju postala je deo školske kulture
  - Promena u identitetu učenika – od pasivnih primaoca do aktivnih aktera promene

- **Faza institucionalizacije:**
  - Inicijativa je postala deo stalnog pristupa škole mentalnom zdravlju
  - Politike su ažurirane da odraze posvećenost škole, npr. "Politika ljubaznosti, oproštaja i popravljanja"

Početna faza

Prepoznavanje potrebe za promenom

- **Identifikovanje stresora:**
  - Akademski pritisak, društveni nemiri i COVID-19 kao glavni izvori stresa
  - Učenici su smatrali da postojeći sistemi podrške nisu efikasni zbog prepreka kao što su preferiranje vršnjačke podrške i ograničenja nastavnika.
- **Prepreke postojećim sistemima podrške:**
  - Učenici su radije poveravali svoje probleme vršnjacima zbog empatije i osećaja solidarnosti, nego odraslima.
  - Predrasude nastavnika i nedostatak obuke otežavali su efikasnu komunikaciju.
  - Neposredno upućivanje socijalnim radnicima izazivalo je nevoljnost u traženju pomoći.
- **Preduzete mere:**
  - Učenici i nastavnici su zajedno istakli važnost rešavanja potreba u vezi sa mentalnim zdravljem.
  - Učenici su se prijavili kao „čuvari“ kako bi premostili taj jaz.

Faza transformacije

Stvaranje proaktivne inicijative za mentalno zdravlje

AI@Smile

- **Inicijative učenika:**
  - Razvoj Instagram naloga sa savetima i vestima o mentalnom zdravlju
  - Kreiranje anonimne onlajn platforme za deljenje stresa i problema
  - Aktivnosti organizovane van nastavnog vremena za opušten i neformalan pristup
- **Ključni razvoj kod učenika:**
  - Razvijena je veća osetljivost na potrebe vršnjaka, kao i napredak u timskom radu i veštinama upravljanja.
  - Učenici su pregovarali o rešenjima sa savetnicima (npr. pronalaženje ravnoteže između anonimnosti i bezbednosti).
  - Usvojili su osećaj odgovornosti kao lideri, prelazeći iz pasivne uloge primaoca u aktivne pokretače promena.
- **Promena u razmišljanju nastavnika:**
  - Nastavnici su prešli u facilitatorske uloge, osnažujući učenike
  - Posmatranje razvoja učenika inspirisalo je poverenje i novo razumevanje mentalnog zdravlja

Faza institucionalizacije

Od inicijative do institucije

- **Dugoročni uticaj na učenike:**
  - Inicijativa je prerasla u održive programe: ambasadori mentalnog zdravlja, vršnjačko mentorstvo i aktivnosti u zajednici (npr. video materijali za starije osobe)
  - Učenici postaju su-lideri u promociji mentalnog zdravlja
- **Strukturne promene u celoj školi:**
  - Obrazovanje o mentalnom zdravlju integrisano u redovan školski raspored
  - Formiranje Tima za zdravstveno obrazovanje koji pokriva fizičko i mentalno zdravlje
  - Razvoj resursa i obuka za nastavnike u vezi sa mentalnim zdravljem
- **Promena paradigme:**
  - Prelazak sa pristupa odozgo nadole na liderstvo učenika i integraciju u celu školu

Prevazilaženje prepreka ka uspehu

Izazovi i rešenja

AI@Smile

Prepreke

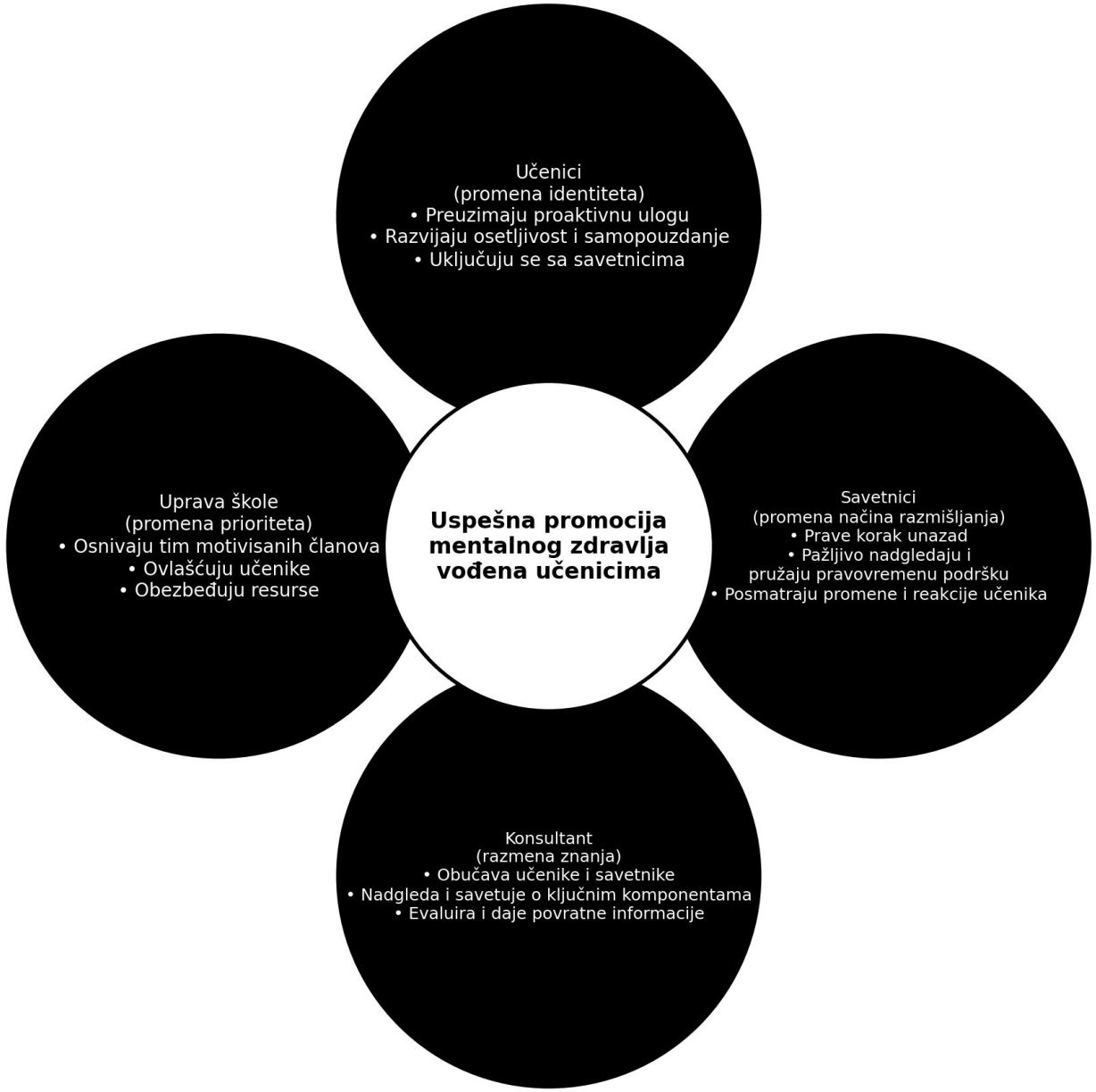
- **Pojedinačne:**
  - početno neiskustvo učenika u liderstvu,
  - predrasude nastavnika,
  - strah od stigmatizacije
- **Sistemske:**
  - nedostatak resursa,
  - otpor prema novim metodama,
  - hijerarhijske strukture odlučivanja

Rešenja

- Obuke za liderstvo i mentorstvo za učenike
- Zajedničko rešavanje problema između učenika i savetnika
- Podrška školskog menadžmenta za širenje inicijative

Ključevi uspeha

Elementi koji doprinose uspehu pristupa promociji mentalnog zdravlja vođenog od strane učenika:



Najbolje prakse za inicijative vođene od strane učenika

Lekcije koje smo naučili

- **Osnaživanje učenika:**
  - Pružiti prilike za liderstvo i osigurati da njihov glas oblikuje inicijativu
  - Obezbediti učenicima alate i resurse za efikasnu vršnjačku podršku

- **Kultura saradnje:**
  - Podstaći otvoreni dijalog između učenika, nastavnika i spoljnih stručnjaka
  - Vrednovati i poštovati mišljenje učenika u procesu donošenja odluka

- **Održiva podrška:**
  - Institucionalizovati uspešne inicijative radi dugoročnog trajanja
  - Kontinuirano procenjivati i prilagođavati se novim potrebama u vezi sa mentalnim zdravljem

Transformativni uticaj

Izgradnja škole fokusirane na mentalno zdravlje

AI@Smile

- **Za učenike:**
  - Povećana samouverenost i veštine liderstva
  - Smanjena stigma i unapređena vršnjačka podrška
- **Za nastavnike:**
  - Veće razumevanje potreba učenika i obnovljena empatija
  - Preuzimanje uloga fasilitatora i saradnika
- **Za školu:**
  - Ojačana kultura brige i inkluzivnosti na nivou cele škole
  - Integracija mentalnog zdravlja kao osnovnog dela obrazovanja

Zaključak

Osnaživanje učenika za liderstvo u oblasti mentalnog zdravlja

- Inicijative koje vode učenici mogu doneti značajne promene ako su podržane odgovarajućim strukturama
- Saradnja i promene u razmišljanju su ključne za dugoročni uspeh

Osnažite učenike kao lidere u promociji mentalnog zdravlja kako bi se izgradila brižna i otporna školska zajednica

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

Hvala!
(partner –responsible for this module- logo)

CARL VON OSSIETZKY universität OLDENBURG

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union