

Терапијске мере у учионици и код куће, укључујући активности у природи

Овај пројекат је финансиран уз подршку Европске комисије. Ова публикација одражава само ставове аутора и Комисија не може бити одговорна за коришћење информација садржаних у њој.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

ВЕШТАЧКА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

& ОДРЖИВИ ОБРАЗОВНИ АЛАТИ

СПРЕЧАВАЊЕ

ПСИХОЛОШКИ ПОРЕМЕЋАЈИ МЛАДИХ ЉУДИ.

AI@Smile

ЕРАСМУС + ПРОЈЕКАТ

ФИНАНСИРАН

ПОДРШКУ

У

ЕВРОПСКА КОМИСИЈА

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

ТРЕНИНГ

ТЕХНОЛОГИЈА

ОБРАЗОВАЊЕ

Модул КСНУМКС - Терапијске мере у учионици и код куће, укључујући активности у природи

Зашто је то важно: Од суштинског значаја за ментално здравље, учење, односе, и опште благостање. Једноставне стратегије могу помоћи ученицима да се осећају уравнотеженије, самопоузданије и повезаније.
Они ће научити:
Једноставне технике пажљивости и рефлексије
Како смањити стрес и побољшати фокус
Како ојачати пријатељства и створити позитивно школско окружење
Активности које промовишу емоционално благостање у учионици и код куће
Кључни одузимања:
Свесност ради! Једноставне вежбе могу помоћи у управљању емоцијама и смањењу стреса.
Природа лечи! Провођење времена на отвореном може побољшати расположење и фокус.
Односи су важни! Подржавајуће окружење помаже ученицима да напредују.
Ниси сам! Ове технике су одличне, али важно је потражити стручну помоћ ако се неко бори.

Садржаја

КСНУМКС - Стратегије подршке засноване на учионици
1 .1 Начин размишљања: како се суочити са стресом
1 .2 Свест
1 .3 Смањење стреса засновано на пажњи (МБСР) – преглед сесије
1 .4 Прогресивна релаксација мишића (ПМР)
1 .5 Рад на дисању
1 .6 Захвалан
1 .7 Социјално-емоционално учење
1 .8 Подстицање позитивних односа и адаптивних окружења за учење
КСНУМКС - Стратегије подршке кући
КСНУМКС Стварање помирљивог окружења: Дом без стреса за ментално здравље младих
2 .2 Стилови родитељства и њихов утицај на ментално здравље адолесцената
2 .3 Значај рутина у развоју детета
КСНУМКС - Предности природе за ментално здравље
3 .1 Утицај сна на ментално здравље адолесцената
3 .2 Значај исхране за ментално здравље
3 .3 Улога физичке активности у менталном здрављу адолесцената
3 .4 Утицај природе на ментално здравље и добробит деце и адолесцената

AI@Smile

Речник

- **Свесност – Пракса потпуног присуства и свесности својих мисли, осећања и околине.**
- **Интроспекција – Процес испитивања сопствених мисли и осећања.**
- **Емоционална отпорност – Способност прилагођавања и опоравка од стреса, тешкоћа или изазова.**
- **Психолошко благостање – Стање менталног здравља које укључује срећу, низак ниво стреса и емоционалну равнотежу.**
- **Управљање стресом – Технике и стратегије које се користе за контролу и смањење стреса.**
- **Друштвени односи – Везе и интеракције које утичу на емоционално и духовно здравље.**
- **Образовно окружење – Окружење у којем се учење одвија, укључујући школе, учионице и просторе за учење код куће.**
- **Активности засноване на природи – Активности на отвореном које промовишу ментално и физичко благостање, као што су планинарење, баштованство или свесност у природи.**
- **Систем подршке – Мрежа људи који пружају емоционалну, менталну или практичну подршку.**
- **Стручњак за ментално здравље – Обучени стручњак, као што је психолог или саветник, помаже појединцима са менталним здравственим стањима.**
- **Брига о себи – Активности и праксе које промовишу лично благостање и смањују стрес.**
- **Стратегије суочавања – Технике које се користе за ефикасно управљање стресом, емоцијама и изазовима.**
- **Технике опуштања – Методе које помажу у смањењу стреса, као што су дубоко дисање, медитација или прогресивно опуштање мишића.**
- **Емоционална регулација – Способност управљања и реаговања на емоције на здрав начин.**
- **Интервенција – Кораци предузети за побољшање ситуације, на пример, спровођење стратегија за подршку менталном здрављу.**

Библиографија

Bacaro, V., Miletic, K., & Crocetti, E. (2023). A meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, *24*(1), 100424. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100424

Black, D. L. (2021). *Essentials of Social Emotional Learning (SEL): The Complete Guide for Schools and Practitioners*. John Wiley & Sons.

Casman, & Nurhaeni, N. (2018). *Best Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Children: A Systematic Review*. In *Proceedings of the 1st International Conference of Indonesian National Nurses Association (ICINNA 2018)*(pp. 12-17). Science and Technology Publications, Lda. https://doi.org/10.5220/0008199200120017

Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, *21*. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023rw0371

Dolz, M., Camprodon, E., & Tarbal, A. (coords.) (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos.* Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, *13*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y

García-Herrera, J.M., & Nogueras Morillas, E.V. (2013) *Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad.* Servicio Andaluz de Salud, Junta de Andalucía. Available at: http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child And Adolescent Mental Health*, *26*(4), 357-368. https://doi.org/10.1111/camh.12485

Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Z., Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques as an active ingredient of psychological interventions to reduce distress, anxiety, and depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems, 16*(31). https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y

Harvard Health. (2018, 4 mayo). *A breathing technique to help you relax*. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/breathing-techniques-to-help-you-relax#:~:text=Abdominal%20breathing%20is%20best%20learned,and%20lower%20as%20you%20exhale.

Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A., & Bono, G. (2014). Gratitude interventions: A review and future agenda. En A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 4-19). John Wiley & Sons.

Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A., & Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. *The British Journal Of Psychiatry*, *225*(3), 401-409. https://doi.org/10.1192/bjp.2024.109

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, *78*(6), 519-528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2024). Physical Activity, Exercise, and Mental Health of Healthy Adolescents: A Review of the last 5 Years. *Sports Medicine And Health Science*. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003

Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., & Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide*. University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Scott, A. J., Webb, T. L., James, M. M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, *60*, 101556. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556

Selman, S. B., & Dilworth-Bart, J. E. (2023). Routines and child development: A systematic review. *Journal Of Family Theory & Review*, *16*(2), 272-328. https://doi.org/10.1111/jftr.12549

Solomou, S., Logue, J., Reilly, S., & Perez-Algorta, G. (2022). A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. *Health Education Research*, *38*(1), 28-68. https://doi.org/10.1093/her/cyac035

UNESCO, WHO, & UNICEF. (2022). Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments: a briefing note for national governments. In *UNESCO eBooks*. https://doi.org/10.54675/gced9395

Хвала!

(partner –responsible for this module- logo)

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union