

AI@Smile

Modul címe
Integrált mentális egészségügyi programok

Ez a projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a kiadvány kizárólag a szerző véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.

PROJECT NUMBER:

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

Co-funded by the European Union

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE EDUCATIONAL TOOLS

FOR THE PREVENTION OF

TEENAGERS' PSYCHOLOGICAL DISORDERS.

AI@Smile

AN ERASMUS+ PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Almodul 3.1: Integrált mentális egészségügyi programok

AI@Smile

Fejezetek:

1. Iskolai szintű megközelítések
2. Esettanulmányok és bevált gyakorlatok
3. Folytonosság és fenntarthatóság

1. Iskolai szintű megközelítések a mentális jólléthez

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

Mentális egészség az iskolákban

AI@Smile

- Az iskolák kulcsszerepet játszanak a mentális egészség fejlesztésében a fejlődési évek során.
- A mentális jóllét előtérbe helyezése jobb tanulmányi, szociális és érzelmi eredményekhez vezet.
- Az egész iskolára kiterjedő megközelítés befogadó és támogató környezetet teremt mindenki számára.

Az iskolai szintű megközelítés fő elemei

AI@Smile

- **Rendszerszintű megvalósítás:** A mentális egészség beépítése az iskolai kultúrába és szabályzatokba.
- **Együttműködésen alapuló megközelítés:** Diákok, dolgozók, szülők és a közösség bevonása.
- **Esélyegyenlőségre fókuszálva:** A marginalizált és sérülékeny csoportok igényeinek figyelembevétele.
- **Fenntarthatóság:** A kezdeményezések hosszú távú fenntartása és fejlesztése.

Ajánlások áttekintése

1. A mentális egészséget helyezze központi oktatási célként
2. Illessze be a mentális egészséget a tantervbe
3. Mérje az iskolai sikerességet holisztikusan
4. Alkalmazzon egész iskolára kiterjedő megközelítést
5. Erősítse a közösséghez tartozás érzését
6. Ösztönözze az érintettek aktív részvételét
7. Dolgozzon ki és valósítson meg mentális egészségre fókuszáló tantervet

A mentális egészség mint oktatási cél

AI@Smile

- A mentális egészséget és jóllétet integrálja az oktatási prioritások közé
- Igazodjon az EU-s kezdeményezésekhez, például az Európai Oktatási Térség 2025 célkitűzéseihez
- Küzdjön a megbélyegzés ellen, és támogassa a befogadást egy egységes keret mentén

A tantervbe való beillesztés

AI@Smile

- **Tartalmazzon** szociális-érzelmi tanulást, rezilienciát és mentális egészségtudatosságot

- **Alkalmazzon** befogadó, együttműködésen alapuló tanítási módszereket, amelyek összekapcsolják a mentális egészséget a tanulmányi sikerekkel

- **Képezze** a tanárokat érzelmi kompetenciáik fejlesztésére és példamutatására

Egész iskolát átfogó részvétel

AI@Smile

- **Aktivizálja** az iskola teljes közösségének erőforrásait univerzális és célzott beavatkozásokra

- **Építse** be a mentális egészséget az iskolai kultúrába és értékrendbe

- **Foglalkozzon** az olyan akadályokkal, mint a zaklatás, igazságtalan bánásmód és teljesítménykényszer

Közösséghez tartozás és kapcsolódás

AI@Smile

- **Alakítson** ki tiszteletteljes, gondoskodó környezetet a diákok és a személyzet számára

- **Bátorítsa** az erős, támogató kapcsolatok kialakítását a stressz csökkentése és a kiégés megelőzése érdekében

- **Hozzon** létre olyan tereket, ahol a tanulók és a személyzet érzelmileg is fejlődhetnek.

Részvétel és együttműködés

AI@Smile

- **Alkalmazzon** alulról felfelé építkező megközelítést a diákok, szülők és a közösség bevonásával
- **Igazítsa** a beavatkozásokat a helyi kulturális és környezeti sajátosságokhoz
- **Tegye** lehetővé a tanulók számára, hogy közösen alakítsák és valósítsák meg a programokat

Mentális egészségre fókuszáló tanterv kidolgozása

AI@Smile

- **Tanítsa** a mentális egészséggel kapcsolatos tudást és a rezilienciát már a korai évektől a középiskoláig

- **Igazítsa** a tantervet az adott iskola és helyi környezet igényeihez

- **Dolgozzon** együtt tudományos intézményekkel, hogy megalapozott programokat alkalmazzon

Sérülékeny és marginalizált csoportok

AI@Smile

- **Fókuszáljon** az alacsony szocioökonómiai státuszú, migrációs hátterű vagy traumát átélt tanulókra

- **Vezessen** be célzott beavatkozásokat, mint például mentorálás vagy szabadidős programok

- **Biztosítson** befogadó környezetet a megbélyegzés elkerülése érdekében

A zaklatás kezelése

AI@Smile

- **Alkalmazzon** egész iskolára kiterjedő zaklatásellenes programokat
- **Vonja** be a diákokat, az iskolai személyzetet és a szülőket a megoldások kidolgozásába
- **Foglalkozzon** mind a csoportdinamikai, mind az egyéni szintű zaklatási tapasztalatokkal

A tanárok és a felnőttek támogatása

AI@Smile

- **Biztosítson** képzéseket a tanároknak a mentális egészség fejlesztéséről és a kapcsolati pedagógiáról

- **Hozzon** létre támogató rendszereket a stresszkezeléshez és a tanárok jóllétének fenntartásához

- **Erősítse** meg a szülőket oktatással és támogatással, hogy képesek legyenek saját jóllétükről gondoskodni

A bizonyítékalapú gyakorlatok megerősítése

AI@Smile

- **Fektessen** be alapos kutatásokba a hatékony beavatkozások azonosítása érdekében

- **Helyezzen** hangsúlyt az európai kontextushoz illeszkedő bizonyítékokra, hogy támogassa az iskolákat

- **Biztosítsa** a sikeres programok költséghatékonyságát és skálázhatóságát

Összegzés

Az oktatás átalakítása a mentális egészség érdekében



A mentális egészség fejlesztése rendszerszintű változást igényel az oktatási rendszerben



Kulcsfontosságú a **együttműködés**, a **részvétel** és a **bizonyítékokon alapuló megközelítés**



A támogató környezet kialakítása hosszú távon pozitív hatással lehet a tanulókra, az iskolai dolgozókra és a közösségre

2. Sikeres esettanulmányok és bevált gyakorlatok

AI@Smile

Tartalom:
- Egész iskolára kiterjedő megközelítés megvalósítása a pozitív pedagógia révén
- Diákok által vezetett mentális egészségügyi kezdeményezés: esettanulmány és útmutató

AI@Smile

Egész iskolára kiterjedő megközelítés a pozitív pedagógia révén

Alapja: ***The Geelong Grammar School Applied Model for Positive Education*** by Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson

Bevezetés

AI@Smile

A pozitív mentális egészség iránti igény:	A mentális egészség előmozdítása magában foglalja a pszichopatológia csökkentését és a jólét fokozását. A gyermek- és serdülőkorban történő korai beavatkozás döntő fontosságú az egész életen át tartó előnyök szempontjából.
Az iskola mint optimális helyszín:	Egyedülálló környezetek, nagy hatókörrel és már meglévő struktúrákkal. Az egész iskolára kiterjedő megközelítések az oktatási rendszerek összetettségével foglalkoznak.
A pozitív nevelés GGS-modellje:	A PERMA-modellen alapuló keretrendszer, amely a pozitív egészséggel bővült. Célja a mentális egészség előmozdítása az iskola minden szintjén (diákok, személyzet, politikák, etika). 4 folyamatot foglal magában: Tanuld meg, éld meg, tanítsd meg, ágyazd be.
Tanulmányozási célok:	A GGS végrehajtási keretrendszerének dokumentálása. Az akadályok azonosítása és megoldási javaslatok a jobb végrehajtás érdekében. Rávilágítani az iskolai mentális egészséggel kapcsolatos gyakorlatra és kutatásra gyakorolt hatásokra.

Pozitív pedagógia

- Ötvözi a jellemerősségeket, a rezilienciát és a jóllétet annak érdekében, hogy az egyének kiteljesedjenek
- Magában foglal pszichoszociális készségeket és tágabb fogalmakat, mint például az értelem, cél és testi egészség
- A Geelong Grammar School-ban indult
- A Seligman-féle PERMA-modellre épül, melyet kiegészített a „pozitív egészség” fogalma a test és lélek kapcsolatának hangsúlyozására

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

A GGS pozitív pedagógiai modellje

AI@Smile

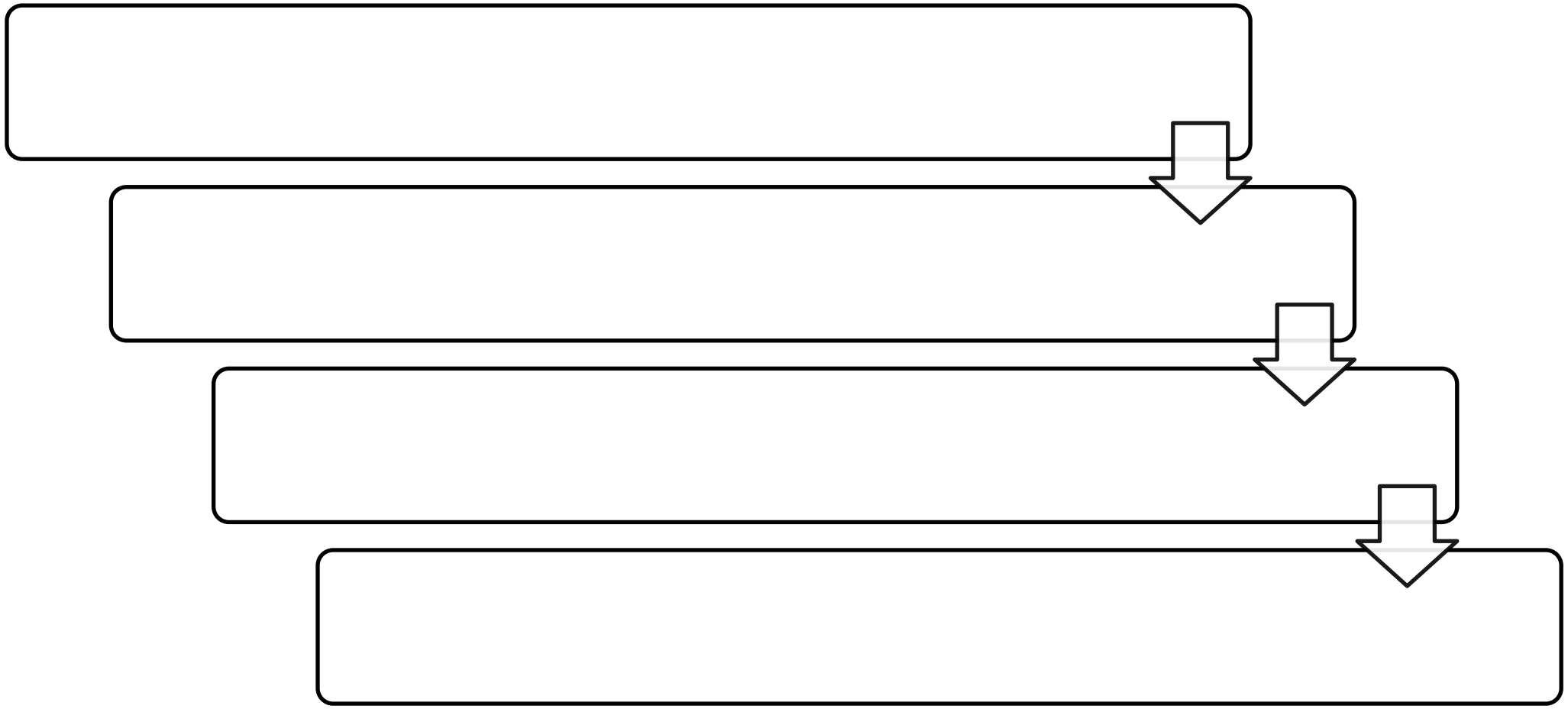
- Olyan keretrendszer, amely 5 év alatt fejlődött ki, és 6 jólléti területet integrál:
  - Pozitív érzelmek,
  - Elmélyülés (engagement),
  - Kapcsolatok (relationships),
  - Értelem (meaning),
  - Teljesítmény (accomplishment),
  - Egészség (health)

- A modell a jellemerősségekre épül, mint a kiteljesedés alapja
- Folyamatosan fejlődik a visszajelzések és új kutatások alapján

Végrehajtási keretrendszer

Pozitív oktatás

AI@Smile



Tanulja meg

A pozitív szülői magatartás alapjainak megteremtése

AI@Smile

- Cél:
  - A jóllét tudományának megismertetése az iskolai közösséggel.
  - Fókuszban a kulcsfontosságú területek: Pozitív érzelmek, elkötelezettség, cél, kapcsolatok, teljesítőképesség és egészség.
- Stratégiák az iskolák számára:
  - A személyzet kapacitásának fejlesztése továbbképzés vagy házon belüli foglalkozások révén.
  - Költséghatékony erőforrások használata: online anyagok, olvasmányok és vendégelőadók.
  - A jóllét koncepcióinak megosztása hírleveleken, kommunikáción és partnerségeken keresztül.

Eredmények: Az iskola felvértezése a jóllét előmozdításához szükséges ismeretekkel és a pozitív nevelés támogatása az egyedi környezetükhöz igazítva.

Éld meg

A pozitív oktatás megtestesítése

AI@Smile

- Cél:
  - Arra ösztönözni az egyéneket, hogy a pozitív pedagógia elveit alkalmazzák a mindennapokban
  - Kiemelt területek: tudatosság (mindfulness), hála, egészséges életmód, erős kapcsolatok, értelmes hozzájárulás
- Gyakorlati példák:
  - Tudatossági gyakorlatok az órák elején
  - Diákok és tanárok közösen fedezik fel és osztják meg jólléti stratégiáikat
  - Tudományosan megalapozott tanítási módszerek, mint például a folyamatdicséret a fejlődési szemlélet erősítésére
- Együttműködő fejlesztés:
  - A diákok és a személyzet közötti partnerségek támogatása a kezdeményezések megtervezése és finomítása érdekében.
  - A közösség minden tagjának proaktív részvételének ösztönzése a jóléti gyakorlatokban.
- Összehangolás a keretekkel:
  - CASEL: A felnőttek olyan jóléti tulajdonságokat modelleznek, amelyeket a diákokban is ösztönözni kívánnak.
  - HPS: A személyzet egészségfejlesztése és példamutatása támogatja a fenntartható változást

Tanítsd meg

A pozitív pedagógia átadása

AI@Smile

Kifejezett tanítás:

- Órarendbe illesztett foglalkozások (5–10. évfolyam) és már az óvodában induló tevékenységek (pl. fejlődési szemlélet)
- Modulok a jóllét területeiről: reziliencia, remény, elmélyülés, kapcsolatok, optimizmus, erősségek
- Tematikus napok és osztályfőnöki órák, diákokkal közösen kidolgozva

Rejtett tanítás:

- A pozitív pedagógia fogalmainak integrálása a meglévő tantárgyakba
- Példák:
  - Matematika: Fejlődési szemlélet felmérések a statisztikában
  - Irodalom: Szereplők érzelmeinek és viselkedésének elemzése
  - Osztálytermi interakciók: Hála kifejezése, folyamatdicséret

Építsd be

A pozitív pedagógia beágyazása az iskolai kultúrába

AI@Smile

Jólléti mutatók: Adatok gyűjtése és elemzése a gyakorlatok fejlesztéséhez

Szabályzatok összehangolása: Irányelvek frissítése, hogy tükrözzék a jólléti alapelveket (pl. a fegyelmi szabályzat átnevezése: „Kedvesség, Megbocsátás és Jóvátétel szabályzat”)

„A pozitív pedagógia beépítése összeköti a tanítást a kultúrával, és tartós hatást hoz létre.”

Egész iskolára kiterjedő integráció:

- Erősségekre épülő tanár-továbbképző programok
- Befogadó nyelvhasználat a szülőkkel való kommunikációban
- Kapcsolatkezelési gyakorlatok dokumentálása

Összegzés

Az iskolai jóllét átalakítása a pozitív pedagógia megközelítésével

1. **Holisztikus megközelítés:**
   - A pozitív pedagógia a tanulás, életvitel, tanítás és beágyazás elvein keresztül épül be az iskolai kultúrába
2. **Fenntartható hatás:**
   - Az egész iskolát érintő megközelítés biztosítja a tartós változást diákok, tanárok és a tágabb közösség számára
3. **Keretrendszeri összehangolás:**
   - Illeszkedik a vezető nemzetközi modellekhez: CASEL, HPS, MindMatters
4. **Fő tanulság:**
   - A pozitív pedagógia testreszabása az iskola egyedi igényeihez és kultúrájához elengedhetetlen a sikerhez

Diákok által vezetett mentális egészségügyi kezdeményezés: Esettanulmány

AI@Smile

Alapja: 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

Hogyan indult a diákok által vezetett kezdeményezés

AI@Smile

- **Kezdeti motiváció:**
  - Iskolai szintű felismerés a tanulók mentális egészségügyi szükségleteiről a tanulmányi nyomás, társadalmi feszültségek és a COVID-19 idején
  - A meglévő támogatási rendszerek hiányosságai cselekvésre sarkallták a diákokat, így született meg az általuk vezetett kezdeményezés
- **A kutatás fókuszpontja:**
  - Hogyan váltak a tanulók aktív szereplőkké a mentális egészségfejlesztésben
  - Az iskola megközelítésének átalakulása és annak hosszú távú intézményi hatása

A megvalósítás és változás szakaszai

- **Indulás szakasza:**
  - A tanulók azonosították a mentális egészség hiányosságait, és javaslatot tettek
  - Korai támogatás tanároktól és diáktársaktól

- **Átalakulás szakasza:**
  - A mentális egészségtudatosság beépült az iskolai kultúrába
  - A diákok szerepe megváltozott: aktív kezdeményezőkből lettek a változás hordozói

- **Intézményesülés szakasza:**
  - A kezdeményezés beépült az iskola állandó mentális egészségügyi stratégiájába
  - A szabályzatokat frissítették (pl. a „Kedvesség, Megbocsátás és Jóvátétel” irányelv bevezetése)

A beavatási szakasz

A változás szükségességének felismerése

- **Stresszforrások azonosítása:**
  - A tanulmányi nyomás, társadalmi feszültségek és a COVID-19 voltak a legfőbb stresszforrások.
  - A diákok úgy érezték, hogy a meglévő támogatási rendszerek nem hatékonyak az olyan akadályok miatt, mint a társak támogatásának preferálása és a tanári korlátok.
- **A meglévő támogatási rendszerek akadályai:**
  - A tanulók az empátia és a szolidaritás miatt inkább a társaikra bízták magukat, mint a felnőttekre.
  - A tanárok előítéletei és a képzés hiánya akadályozta a hatékony kommunikációt.
  - A szociális munkásokhoz való azonnali irányítás vonakodáshoz vezetett a segítségkéréstől.
- **Tett lépések:**
  - A diákok és a tanárok közösen támogatták a mentális egészségügyi szükségletek kezelésének fontosságát.
  - A diákok önkéntes kapuőrként jelentkeztek a szakadék áthidalására.

Az átalakulás szakasza:

Proaktív mentális egészségügyi kezdeményezés létrehozása

AI@Smile

- **Diákkezdeményezések:**
  - Instagram-fiók létrehozása mentális egészséggel kapcsolatos tippek és frissítések megosztására
  - Anonim online platform létrehozása a stressz és problémák megosztására
  - Tanórán kívüli tevékenységek szervezése kötetlen, informális módon
- **Kulcsfontosságú tanulói fejlődések:**
  - Érzékenyebbé váltak társaik igényeire, fejlődtek együttműködési és vezetői készségeik
  - Közösen kerestek megoldásokat a tanácsadókkal (pl. az anonimitás és biztonság egyensúlya)
  - Felelősségvállalás érzése alakult ki: a passzív szerepből aktív változáshozók lettek change-makers.
- **A tanári szemlélet átalakulása:**
  - A tanárok háttérbe léptek, és támogató szerepet vállaltak
  - A tanulói fejlődés megfigyelése bizalmat és megújult megértést hozott a mentális egészség iránt

Az intézményesülés szakasza

A kezdeményezésből rendszer lesz

- **Hosszú távú hatás a tanulókra:**
  - A kezdeményezés tartós programmá nőtte ki magát: mentális egészség nagykövetek, kortárs mentorálás, közösségi projektek (pl. videók időseknek)
  - A diákok társszereplőkké váltak a mentális egészségfejlesztésben
- **Iskolai szerkezeti változások:**
  - A mentális egészségnevelés bekerült a rendes órarendbe– Egészségnevelési munkacsoport alakult, amely testi és lelki egészséggel is foglalkozik
  - A tanároknak szóló erőforrások és képzések bevezetése
- **Paradigmaváltás:**
  - Felülről lefelé irányuló modell helyett tanulóközpontú vezetés és iskolaszintű integráció

A sikerhez vezető akadályok leküzdése

Kihívások és megoldások

AI@Smile

Kihívások

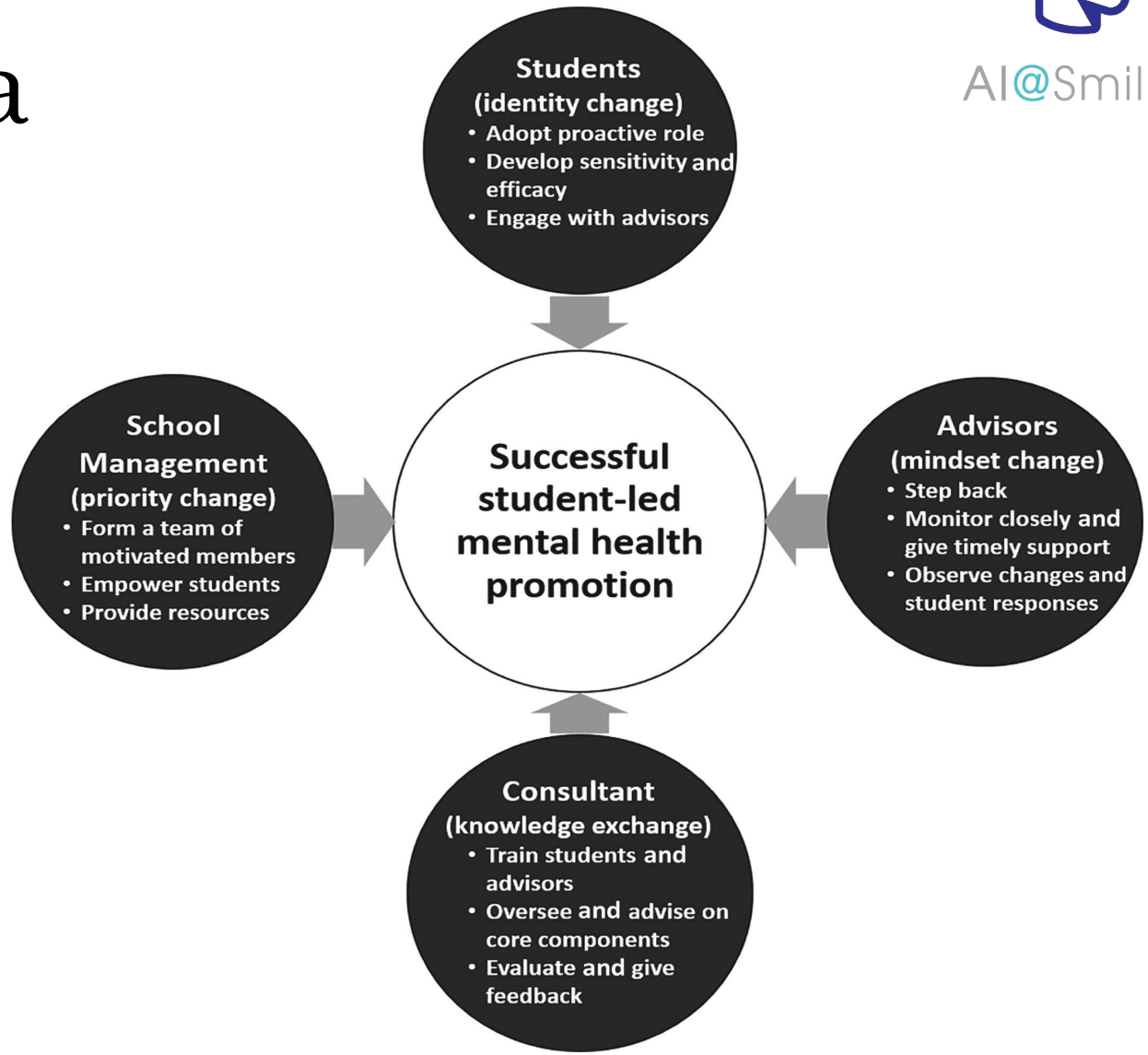
- **Egyéni szinten:**
  - A tanulók kezdeti vezetői tapasztalatának hiánya
  - A tanárok előítéletei
  - A megbélyegzéstől való félelem
- **Rendszerszinten**:
  - Forráshiány
  - Ellenállás az új módszerek bevezetésével szembe
  - Hierarchikus döntéshozatali struktúrák

Megoldások

- Vezetőképzés és mentorálás a diákok számára.
- Együttműködő problémamegoldás a diákok és a tanácsadók között.
- Iskolavezetői támogatás a kezdeményezések kiterjesztéséhez.

A siker kulcsa

Olyan tényezők, amelyek hozzájárulnak a tanulók által vezetett mentális egészségügyi programok sikeréhez:



Bevált gyakorlatok diákvezette mentális egészségügyi programokhoz

Tapasztalatok

AI@Smile

- **Tanulói felhatalmazás:**
  - Biztosíts vezetői lehetőségeket, és gondoskodj róla, hogy a diákok véleménye alakítsa a kezdeményezést.
  - Lásd el a tanulókat eszközökkel és forrásokkal a hatékony kortársi támogatáshoz.
- **Együttműködésen alapuló kultúra:**
  - Bátorítsd az őszinte párbeszédet a diákok, a személyzet és külső szakértők között.
  - Értékeld és tiszteld a diákok hozzájárulását a döntéshozatalban.
- **Tartós támogatás:**
  - Intézményesítsd a sikeres kezdeményezéseket a hosszú távú fennmaradás érdekében.
  - Folyamatosan értékeld és igazítsd a programokat a változó mentális egészségügyi igényekhez.

Átalakító hatás

Mentális egészségközpontú iskolai közösség építése

AI@Smile

- **A tanulók számára:**
  - Nőtt az önhatékonyságuk és vezetői készségeik
  - Csökkent a mentális egészséggel kapcsolatos stigma, javult a kortárs támogatás
- **A tanárok számára:**
  - Mélyebb megértés a tanulók szükségleteiről, megerősödött empátia
  - A támogató és együttműködő szerepkörök elfogadása
- **Az iskola számára:**
  - Erősebb, gondoskodáson és befogadáson alapuló iskolai kultúra
  - A mentális egészség az oktatás szerves részévé vált

Összegzés

A tanulók megerősítése a mentális egészség terén

AI@Smile

- A tanulók által vezetett kezdeményezések jelentős változást hozhatnak, ha megfelelő támogató struktúrák kapcsolódnak hozzájuk
- A hosszú távú sikerhez kulcsfontosságú az együttműködés és a gondolkodásmódváltás

Bátorítsuk a tanulókat, hogy vezető szerepet vállaljanak a mentális egészség támogatásában, így gondoskodó és rugalmas iskolai közösséget hozhatunk létre.

AI@Smile

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

AI@Smile

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- “The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

AI@Smile

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
(partner –responsible for this module- logo)

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union