



Sufinansira
Evropska unija

METODOLOGIJA ZA NASTAVNIKE DA UVEDU BLAGOSTANJE U ŠKOLE

HOPE4schools Projekat-Obrazovanje o
zdravlju, otvorenosti i prosperitetu za škole
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401





Sufinansira
Evropska unija

Nekoliko ljudi i organizacija udružilo je svoje iskustvo i napore u razvoju ove metodologije.

Stoga želimo da odamo priznanje i zahvalnost na neprocenljivom doprinosu:

TEORIJSKA GIMNAZIJA "WILLIAM SHAKESPEARE" - Temišvar, Rumunija

CENTAR ZA UNAPREĐIVANJE STALNOG UČENJA TEMIŠVARSKO UDRUŽENJE - Temi var, Rumunija

Udru enje znam i mogu - Sofija, Bugarska

Regionalna direkcija za osnovno i srednje obrazovanje Zapadne Makedonije – Kozani, Grčka

Školska grupa Jose Estevao - Aveiro, Portugal

Osnovna kola Orangeri. s.r.o. - Prag, Češka

Osnovna škola "Veljko Dugošević" - Braničevo, Srbija

IZJAVA O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

Ova metodologija je izrađena u okviru Erasmus+ projekta „HOPE4schools-Obrazovanje o zdravlju, otvorenosti i prosperitetu za škole“, № 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401, i pominjanje ili referenca na nju treba da ukazuje na takav kvalitet.

Podrška Evropske komisije za izradu ove publikacije [dokumenta] ne predstavlja odobravanje sadržaja koji odražava stavove samo autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njemu.

PREGLED SADRŽAJA

- 
- 
- 4** - Poglavlje 1 Uvod
- 
- 8** - Poglavlje 2 – Pristup blagostanju u celoj školi
- 
- 12** - Poglavlje 3 – Podrška blagostanju nastavnika i školskog osoblja
- 
- 19** - Poglavlje 4 – Dobrobit dece i njihovih porodica
- 
- 37** - Poglavlje 5 – Procena nivoa blagostanja i potreba školskog osoblja
- 
- 46** - Poglavlje 6 – Kako podržati blagostanje u školi?
- 
- 52** - Poglavlje 7 – Dobre prakse i uspešni primeri blagostanja
- 

POGLAVLJE 1

UVOD

Savet Evrope definiše blagostanje kao „iskustvo zdravlja i sreće. To uključuje mentalno i fizičko zdravlje, fizičku i emocionalnu sigurnost, i osećaj pripadnosti, osećaj svrhe, dostignuća i uspeha.” Imajući u vidu njegov širok koncept, blagostanje se može posmatrati i osećati različito u zavisnosti od starosti ili faze života osobe.

Izraz "blagostanje" se odnosi na širok spektar psiholoških i fizičkih sposobnosti.

Navodno postoji pet glavnih kategorija blagostanja:

- Sposobnost da budete otporni, kontrolišete svoje emocije i proizvodite emocije koje rezultiraju pozitivnim osećanjima poznata je kao **emocionalno blagostanje**.
- **Fizičko blagostanje** je sposobnost da se poboljšaju telesne performanse putem uravnotežene ishrane i redovnog vežbanja.
- Sposobnost interakcije sa drugima, uspostavljanja dubokih veza sa njima i uspostavljanja sopstvenog sistema emocionalne podrške doživljava se kao **društveno blagostanje**.
- **Blagostanje na radnom mestu** je sposobnost da sledite sopstvene strasti, ideale i principe kako biste pronašli ispunjenje i zadovoljstvo u životu, kao i da biste unapredili svoju karijeru.
- Sposobnost učešća u aktivnoj zajednici ili kulturi je mera **društvenog blagostanja**.

Bez obzira na poreklo ljudi koji su uključeni, dobrobit je od izuzetnog značaja kada su u pitanju obrazovne institucije. Drugim rečima, bilo da se radi o osnovnom ili srednjem (srednjoškolskom) nivou, odnosi se na učenike svih uzrasta i akademskih nivoa. Takođe se odnosi na sve zaposlene, uključujući nastavnike, administrativne pomoćnike, nenastavno osoblje i školske administratore. Na kraju, ali ne i najmanje važno, dobrobit škole ne može biti potpuna i efikasna, bez aktivnog učešća članova porodice učenika i nastavnika i zajednice u celini.

Jedan od uslova za garantovanje visokog kvaliteta obrazovanja je kvalitet školskog života i obezbeđivanje blagostanja za sve u školi, što takođe služi kao mera efikasnosti škole. To je višestruka ideja na koju značajno utiču i neformalne i formalne komponente škole, od jedinstvenih školskih osobina do individualnih mišljenja o interakcijama između učenika, nastavnika, roditelja itd. unutar škole. Kombinuje različite manifestacije, kao što su akademske i profesionalne težnje, okruženje, uslovi rada itd.

U meri u kojoj se odlikuje visokim stepenom apstraktnosti i u korelaciji sa merama u kojima su ispunjene različite percepcije, potrebe i očekivanja svih učesnika u procesu učenja i u životu školske zajednice, kvalitet školskog života ne podleže preciznom merenju i proceni.

Međutim, postoje ubedljivi naučni dokazi koji povezuju standard školskog života sa akademskim uspehom dece i učešćem u procesu učenja. Na primer, negovanje okruženja podrške u učionici i razvijanje interakcija sa poštovanjem su zahtevi i uslovi za bolja postignuća učenika.

Škole će biti najuspešnije u svojoj obrazovnoj misiji kada integrišu napore da promovišu dečje akademsko, socijalno i emocionalno učenje (Elias et al., 1997). Postoji duga istorija škola koje su se fokusirale na oblasti kao što su društvena odgovornost i moralni karakter (npr. Džekson, 1968), a učenje i odgovorno ponašanje u učionici se smatralo uzročno povezanim.

Ideja o kvalitetu školskog života i obezbeđivanju adekvatnog nivoa zadovoljstva i blagostanja za sve učesnike takođe je direktno povezana sa efikasnošću škole i procesa učenja, školskom klimom, zadovoljstvom nastavnika školom i njihovim radom, evaluacija njihove samoefikasnosti, odnosa učesnika u procesu učenja i kvaliteta profesionalnog života i mogućnosti razvoja karijere.

Dobrobit deteta sada je uslov za njegovu dobrobit kao odrasle osobe. Štaviše, mnoge veštine koje su nam potrebne za ispunjen život odraslih – timski rad, društveno poverenje, samopoštovanje, psihološki mehanizmi suočavanja – mogu se steći i razviti samo u detinjstvu. Ako škola ulaže zajednički napor da poboljša blagostanje svoje dece, ona razvija upravo ove veštine. Pored toga, pristup pravima deteta daje nam razumevanje da je važno da svakom detetu bude zagaranтовan dobar život ovde i sada. Dobrobit nosi detaljne informacije o upravo ovakvom kvalitetu života deteta.

Često se prvenstveno fokusiramo na rezultate učenika kao meru kvalitetne obrazovne usluge. Ali koncept blagostanja u školi nam omogućava da imamo holistički pristup – jer obuhvata sve komponente ispunjene ličnosti i ne ograničava obrazovanje samo na ocene.

Koncept blagostanja pomaže školama i roditeljima da identifikuju – šta je u učenju i obrazovanju dece važno za njih da ulože zajednički napor da deca ne samo da imaju uspešan akademski uspeh već i da razviju kompetencije koje će im omogućiti da se osećaju ispunjeno u školi i oblikuju njihov karakter. Ne samo da bi učenici mogli imati koristi od uvođenja i držanja dobrobiti na školskom dnevnom redu. Naučno je dokazano da su nastavnici koji i dalje imaju loše lično blagostanje sve istrošeniji, apatičniji i sve udaljeniji od svojih učenika. Oni ograničavaju sopstveni potencijal, sumnjaju u sopstvenu samoefikasnost, gube motivaciju suočeni sa poteškoćama i skloniji su izgorevanju. Nasuprot tome, nastavnici koji su srećni su sposobniji da angažuju učenike, da im prenesu znanje i ostvare ciljeve (Bentea, 2017).²

Davanje prioriteta dobrobiti ponekad samo zahteva mala prilagođavanja rasporeda, pravila i prioriteta, ali ova prilagođavanja mogu imati dugotrajan dobar efekat i na učenike i na nastavnike, dakle na celu zajednicu.

Imajući u vidu izneta razmatranja i nalaze, sedam obrazovnih institucija iz šest evropskih zemalja (Rumunije, Bugarske, Grčke, Srbije, Portugala i Češke) udružile su napore i stručnost u uvođenju ideje projekta HOPE4schools-Obrazovanje o zdravlju, otvorenosti i prosperitetu za škole. Ova inicijativa je planirana i sprovedena sa ciljem da se pomogne i podrži aktere zadužene za razvoj obrazovnog sistema: rukovodioci škola, nastavnici, vaspitači, inspektori ili kreatori politike u uvođenju koncepta blagostanja na nivou cele škole i podsećanje da škole nisu samo mesta za akademska dostignuća, već i za učenje socijalnih i emocionalnih veština, interakciju, otpornost, podršku i lični rast ne samo za nastavnike i vaspitače, već i za učenike i roditelje.

Imajući u vidu izneta razmatranja i nalaze, sedam obrazovnih institucija iz šest evropskih zemalja (Rumunije, Bugarske, Grčke, Srbije, Portugala i Češke) udružile su napore i stručnost u uvođenju ideje projekta HOPE4schools – Obrazovanje o zdravlju, otvorenosti i prosperitetu za škole. Ova inicijativa je planirana i sprovedena sa ciljem da se pomognu i podrže akteri zaduženi za razvoj obrazovnog sistema: rukovodioci škola, nastavnici, vaspitači, inspektori ili kreatori politike u uvođenju koncepta blagostanja na nivou cele škole i da se podsete da škole nisu samo mesta za akademska dostignuća, već i za učenje socijalnih i emocionalnih veština, interakciju, otpornost, podršku i lični rast ne samo za nastavnike i vaspitače, već i za učenike i roditelje.

Svakoj školi koja želi da se uključi u proces blagostanja potreban je sopstveni plan blagostanja. Bez akcionog plana, poboljšanja u školama za rešavanje dobrobiti i mentalnog zdravlja verovatno će biti nekoordinirana i neodrživa. Pošto školsko osoblje ima ograničeno vreme i resurse, konkretan plan može im pomoći da znaju šta prvo da urade i odakle da počnu. Da bi se obezbedio i podržao razvoj „kulture“ blagostanja u celoj školi uz aktivno učešće nastavnog i nenastavnog osoblja, učenika i porodice, trenutna Metodologija ima za cilj da obezbedi znanje i svest o svim aspektima dobrobiti. kao i konkretan akcioni plan koji može pomoći školskim rukovodiocima i nastavnicima da vizualizuju korake za implementaciju pristupa dobrobiti u školi, odgovarajuću strategiju i rezultate koje žele da postignu.

Kao odskočna daska u razvoju trenutne Metodologije, partnerstvo projekta Hope4Schools sprovelo je temeljna istraživanja u svakoj partnerskoj zemlji (i desk istraživanja i konsultativne grupe sa edukatorima) sa ciljem prikupljanja korisnih informacija u vezi sa stanjem i trenutnom situacijom postojećih politika, praksi i aspekata negovanja blagostanja i podrške mentalnom zdravlju na nacionalnom nivou.

Uz aktivno učešće i neprocenjive povratne informacije više od 80 nastavnika, rukovodilaca škola i savetnika koji su učestvovali u nacionalnim konsultativnim grupama, konzorcijum Hope4Schools je uspeo da otvoreno razgovara o trenutnoj situaciji i stvarnosti sa kojima se prosvetni radnici suočavaju u upravljanju procesom nastave/učenja i obezbeđivanju blagostanja i podrške mentalnom zdravlju, posebno u svetlu pandemije.

Cilj konsultacija je bio da se stekne pravilno razumevanje trenutne situacije, barijera, potreba, mogućnosti i školskih resursa u sprovođenju strategije blagostanja. Rezultati grupnih konsultacija poslužili su kao plan za partnere da bolje razumeju nastavnike i njihove trenutne potrebe, što je obezbedilo da će trenutna Metodologija biti prilagođena specifičnim potrebama krajnjih korisnika.

„Metodologija za nastavnike da uvedu dobrobit u škole“ podeljena je na sedam delova, i to:

Poglavlje 1: Uvod – pružanje kratkih informacija o dobrobiti; zašto je važna; šta to znači za učenike i nastavnike; Ideja i pozadina projekta Hope4Schools.

Poglavlje 2: Holistički pristup dobrobiti– pružanje primera i predloga ideja i srodnih aktivnosti za razvoj holističkog pristupa dobrobiti.

Poglavlje 3: Podrška dobrobiti nastavnika i školskog osoblja – dobrobit nastavnika i njen značaj; potrebe, problemi i izazovi nastavnika; elementi nacionalne i školske politike koji promovišu dobrobit nastavnika; elementi efikasne strategije dobrobiti nastavnika.

Poglavlje 4: Pet načina za strategiju blagostanja - da se povežete, da naučite, da budete aktivni, da primetite i da date.

Poglavlje 5: Procena nivoa blagostanja i potreba školskog osoblja – pružanje primera i šablona za različite strategije procene i alata (anketa) sa ciljem merenja nivoa blagostanja.

Poglavlje 6: Kako podržati dobrobit u školi? – davanje saveta i koraka koje treba slediti prilikom uvođenja strategije dobrobiti u školi; kontrolna lista za dobrobit i primer akcionog plana.

Poglavlje 7: Dobre prakse i uspešni primeri – sa ciljem dalje podrške školskom osoblju u primeni strategija i akcija za unapređenje blagostanja učenika i prosvetnih radnika, partnerstvo je prikupilo više od 20 dodatnih korisnih resursa koji bi mogli poslužiti kao inspiracija u tom pogledu.

„Metodologija za nastavnike da uvedu dobrobit u škole“ razvijena je od strane edukatora za edukatore (nastavnike, rukovodioce škola i savetnike) kako bi im pomogla da osmisle strategiju i korake za uvođenje celokupnog školskog pristupa obezbeđivanju dobrobiti, mentalnog zdravlja i otpornosti za sve uključene u obrazovni proces. Čvrsto verujemo da je negovanje i podučavanje dobrobiti način da pokažemo učenicima i nastavnicima da brinemo o njima i želimo da ih podržimo tako što ćemo im omogućiti kratkoročne i dugoročne koristi, podržavajući na taj način njihova akademska dostignuća, lični i profesionalni razvoj i ostvarenja, sreću i opšte zadovoljstvo životom.



POGLAVLJE 2

HOLISTIČKI PRISTUP DOBROBITI

Holistički pristup: Poboljšanje kvaliteta obrazovanja u kojem učenici uživaju uključivanjem svih onih dimenzija školskog života koje mogu uticati na obrazovna postignuća i emocionalnu dinamiku i subjektivni kvalitet našeg svakodnevnog života.

Šablon akcionog plana za holistički pristup ima sledeće odeljke:

1. Vizija i misija škole
2. Aktivnosti za smanjenje stresa među nastavnicima i školskim osobljem
3. Aktivnosti podrške studentima
4. Dobrobit u školi i lokalnoj zajednici
5. Veze škola-roditelji
6. Vannastavne aktivnosti podrške, savremene nastavne aktivnosti korišćenjem digitalnih tehnologija
7. Međusektorska saradnja između službi socijalne pomoći, psihologa, savetnika i škola.

Predložene aktivnosti nisu obavezne, već ih treba koristiti kao podsticaje za razvoj sopstvenih aktivnosti školskog tima. Školski tim može imati potpuno nove aktivnosti ili koristiti predložene kao polaznu tačku za postizanje svojih ciljeva i rešavanje svakog odeljka.

Prvi odeljak: Vizija i misija škole

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
Razvoj mentalnog zdravlja svih lica uključenih u nastavni čin, smanjenje nivoa stresa i učenje svih kako da razviju zadovoljavajuću, svestranu ličnost koja poseduje duhovni mir.	Otvoren poziv za volontere (nastavnike, trenere, vaspitače, obrazovno osoblje, rukovodstvo škole, roditelje) za učešće u aktivnostima dobrobiti	rukovodioci škola učitelji obrazovno osoblje studenti roditelji

Drugi odeljak: Aktivnosti za smanjenje stresa među nastavnicima

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
Istraživanje/anketa o različitim (obrazovnim, socijalnim, psihološkim, emocionalnim) potrebama učenika koji pohađaju školu	Upitnici i/ili intervjui sa nastavnicima, školskim osobljem, roditeljima i učenicima o njihovim potrebama u pogledu dobrobiti u školi.	rukovodioci škola učitelji školsko osoblje studenti roditelji
Obuka nastavnika na radnom mestu o dobrobiti i mentalnom zdravlju i aktivnostima koje bi mogle da dovedu do poboljšanja	Potencijalne teme obuke: <ul style="list-style-type: none">• Pametna empatija – alat za promovisanje empatije u školi• vršnjačko posredovanje – metod mirnog rešavanja sukoba (alternativa tradicionalnoj disciplinskoj praksi)• verbalna i neverbalna komunikacija• Sesije svesnosti – joga disanje (vežba koju vodi Daniel Goleman)	rukovodioci škola školsko osoblje vaspitači učitelji treneri

Treći odeljak: Aktivnosti podrške studentima

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
Razvoj alata i metodologija koje će se primenjivati u učionici kako bi se uključila i promovisala dobrobit svih učenika	Zbirka alata i aktivnosti Recenzije nastavnika, rukovodilaca škola Izbor odgovarajućih aktivnosti i alata Primena u učionici Evaluacija, praćenje i dopuna, gde je potrebno Individualna poduka ili mentorstvo u učenju Vršnjačko posredovanje ili emocionalna podrška	rukovodioci škola učitelji prosvetno osoblje

Četvrti odeljak: Dobrobit u školi i lokalnoj zajednici

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IIDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
Prihvatanje novih nastavnih metoda za bolju motivaciju i angažovanje učenika u onlajn učenju i digitalnim tehnologijama.	<p>Interaktivna radionica sa roditeljima – učenicima i članovima lokalne zajednice „U krugu”</p> <p>Radne sesije o: poslovima, hobijima, zajedničkim interesima, slobodnom vremenu praćeno rekreativnim aktivnostima</p> <p>Kursevi i programi upravljanja stresom uz pomoć lokalne zajednice: na zahtev NVO, univerziteta ili određenih fondova.-, Upravljanje stresom,„/ „, Tehnike opuštanja.</p> <p>Partnerstva škola-roditelji-lokalna zajednica kroz koja promovišu obrasce susedstva sa kulturnim i obrazovnim obrascima:</p> <p>„IMPACT CLUB –Shakespeare,, Kroz ove zajedničke akcije roditelji-učenici imamo za cilj da promovišemo istorijske i arhitektonske obrasce naselja Fabric. Ali, u međuvremenu želimo da povećamo blagostanje i ojačamo kulturni identitet učesnika.</p> <p>Školska partnerstva uz direktan angažman roditelja i lokalne zajednice -Škola, razmene u cilju ponovnog udruživanja roditelja učenika iz više škola, razmene koje bi olakšale više aktivnosti uzimajući u obzir zajedničke svrhe.</p>	rukovodioci škola učitelji prosvetno osoblje akteri

Peti odeljak: Veze škola-roditelji

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IIDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
Angažovanje što većeg broja roditelja u školskoj sredini	<ul style="list-style-type: none">- Organizacija kulturnih/sportskih/volonterskih događaja sa roditeljima i učenicima- Otvoreni školski dani za roditelje i direktno uključivanje u proces nastave i učenja (Posmatranje posla, roditeljski sastanci itd.)- Programi i kursevi upravljanja stresom za roditelje, uz podršku lokalne zajednice: „Korektno upravljanje stresom” ili „Tehnike opuštanja ” itd.- Uključivanje roditelja u svakodnevno funkcionisanje škole- Redovna komunikacija licem u lice ili elektronska komunikacija sa roditeljima o napretku njihove dece	rukovodioci škola učitelji prosvetno osoblje studenti roditelji

Šesti odeljak: Nastavne aktivnosti koje koriste digitalne tehnologije i vannastavne aktivnosti podrške za dobrobit u školama

Primer predloženih ideja i srodnih aktivnosti vannastavnih aktivnosti podrške:

IDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
<p>Korišćenje širokog spektra vannastavnih aktivnosti da bi podržali dobrobit i mentalno zdravlje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivnosti u slobodno vreme/ Sportske aktivnosti • Značaj i uspeh „Dana otvorenih vrata“, školskog Božićnog vašara i dr. • Dramski projekat – Izgradnja poverenja • Debatni klub • Putovanja (tim bilding) • Dan dece, bal za početnike/bal za maturante itd • Nastavnici i učenici će se bolje upoznati sa novim metodama predavanja i učenja na mreži kao što su: Jamboard, Kahoot, Mentimeter, Canva, Ted-Ed predavanja, Padlet, okrenuti časovi i video snimci sa porukama o ličnom razvoju. • Izložbe fotografija u školi „MAGIC FRAME,, : fotografije snimljene u nečijoj porodici na kojima učenici dobijaju srećne trenutke iz svoje porodične pozadine (roditelji, rođaci, braća i sestre) • Izložbe slika ili ručno rađenih proizvoda na kojima su roditelji i deca zajedno „TOGETHER,,. Sportska takmičenja/trke kojima mogu prisustvovati • roditelji, deca i lokalna zajednica,, MARATONUL VESELIEI,,/ Maraton radosti”. 	<p>učitelji prosvetno osoblje studenti roditelji</p>

Sedmi odeljak: Međusektorska saradnja između službi socijalne pomoći, psihologa, savetnika i škola.

Primer predloženih ideja i povezanih aktivnosti:

IDEJE / KORACI	POVEZANE AKTIVNOSTI	UKLJUČENI LJUDI
<p>Saradnja sa profesionalcima radi podrške procesu blagostanja i mentalnog zdravlja</p>	<p>Praćenje i pozivanje profesionalaca da organizuju događaje, razgovore, radionice, seminare, festivale, itd. radi promovisanja dobrobiti u školi. To mogu biti psiholozi, socijalni radnici, defektolozi, uzori iz lokalnog društva, profesionalci u sportu, zabavi itd.</p>	<p>rukovodioci škola učitelji prosvetno osoblje akteri</p>

POGLAVLJE 3

PODRŠKA DOBROBITI NASTAVNIKA I ŠKOLSKOG OSOBLJA

Biti prosvetni radnik se opravdano smatra javnom funkcijom. Ne radi se samo o podučavanju i prenošenju znanja učenicima, već i o izgradnji karaktera učenika negovanjem njihovog kritičkog mišljenja, poštovanja prema institucijama i direktorima u kreativnom i prijatnom okruženju škole i učionice. Međutim, poslednjih godina, a posebno nakon perioda pandemije KOVID-19, većina prosvetnih radnika svih nivoa obrazovanja suočava se sa stresom, iscrpljenošću i sagorevanjem (izveštaj Evropske komisije). S obzirom na trenutnu situaciju u obrazovanju, vaspitači se takmiče sa drugim izvorima znanja i informacija, tražeći nova obrazovna sredstva, nove nastavne tehnike i metode. Upoređujući sve navedeno sa izazovnim uslovima rada i odnosa, stagnacijom prihoda, potcenjenim stavovima o prosvetnim radnicima i sve većim zahtevima učenika, roditelja, društva, negativno je uticalo na blagostanje prosvetnih radnika.

Dobrobit nastavnika i njen značaj

Teško je dati definiciju pojma „blagostanje za nastavnike“, zbog njegove složenosti i oslanjanja na različite faktore. Individualni i spoljni faktori mogu biti dve glavne kategorije faktora koji utiču na dobrobit nastavnika (Logan et al, 2020). Drugim rečima, individualni faktori se sastoje od mentalnog, fizičkog, psihičkog i emocionalnog zdravlja (Liu et al., 2018), komponenti koje utiču na svesnost, samosaosećanje i samoefikasnost vaspitača (Jennings, 2015). S druge strane, eksterni faktori su vezani za društveni i politički okvir, postojeće resurse za podršku radu prosvetnih radnika i uslove rada (Logan et al., 2020).

Podržava se da je dobrobit nastavnika prekretnica u obrazovanju, dok utiče na škole, vaspitače, učenike i roditelje. Konkretno, dobrobit nastavnika doprinosi stvaranju pozitivne i kooperativne atmosfere koja je pogodna za procvat škole. U ovoj situaciji, vaspitači razvijaju zdrave međuljudske odnose sa kolegama i rukovodstvom škole. Udruženje prosvetnih radnika škole podržava i saraduje u raspoloženju optimizma. U ovom školskom okruženju se nalaze smirenost i poštovanje.

Treba napomenuti da dobrobit nastavnika utiče i na dobrobit učenika i roditelja. Prema Ministarstvu obrazovanja Ontarija (2018) „vaspitači koji se osećaju cenjenim, poštovanim i saslušanim biće motivisani da pruže najbolje moguće obrazovanje i brigu o deci“. Oni povećavaju kvalitet nastave i učinak u učionici pomažući svojim učenicima da postignu bolje školske rezultate. Osećaju se zaista efikasnim i korisnim za svoj rad (Day & Gu, 2009).

Treba napomenuti da dobrobit nastavnika utiče i na dobrobit učenika i roditelja. Prema Ministarstvu obrazovanja Ontarija (2018) „vaspitači koji se osećaju cenjenim, poštovanim i saslušanim biće motivisani da pruže najbolje moguće obrazovanje i brigu o deci“. Oni povećavaju kvalitet nastave i učinak u učionici pomažući svojim učenicima da postignu bolje školske rezultate. Osećaju se zaista efikasnim i korisnim za svoj rad (Day & Gu, 2009). Takođe se čini da su spremniji da primenjuju inovativne projekte, savremene nastavne tehnike i interventne programe. Stoga su otvoreni za kurseve obuke, proširujući svoje vidike i obogaćujući svoje znanje. Kao rezultat toga, organizuju edukativne posete, podstiču i podržavaju učešće svojih učenika na školskim takmičenjima i Erasmus programima, realizuju projekte kako bi svoje učenike približili lokalnom društvu i ulažu značajne napore da neguju principe i vrednosti u svojoj školskoj učionici. Štaviše, oni oličavaju upotrebu savremene tehnologije u nastavnom procesu čineći novo znanje privlačnijim i pristupačnijim za svoje učenike. Vaspitači diskutuju i analiziraju ponašanje učenika radeći na njihovom socioemocionalnom prilagođavanju.

Nastavnici takođe imaju odličnu komunikaciju sa roditeljima razgovarajući o prednostima i slabostima njihove dece u vezi ne samo njihovog školskog uspeha, već i njihovog ponašanja u školi. Zaista, vaspitači izražavaju spremnost da se uključe u rešavanje eventualnih problema u školskim okvirima razvijajući saradnju sa roditeljima.

Shodno tome, dobrobit prosvetnih radnika je od suštinskog značaja jer prosvetni radnici mogu bolje da upravljaju svojim vremenom u školi; imaju harmoničan odnos sa drugima; uživaju u svom vremenu u školi; imaju smirenije emocije i mogu poboljšati ravnotežu između njihovog posla i života (Madhavi Nawana Parker, 2020).



Potrebe, problemi i izazovi nastavnika

Nadogradićemo se na nacionalne izveštaje 6 učesnika programa Hope4Schools i izvršiti komparativnu analizu problema i izazova sa kojima se nastavnici svakodnevno suočavaju u školskom kontekstu. Postoji recipročan odnos između potreba nastavnika i prepreka, barijera, problema koji nastaju kad god se te potrebe teško zadovolje. Postojeća literatura o dobrobiti nastavnika zaista odražava empirijske dokaze preuzete iz Izveštaja; štaviše, pojavljuje se očigledan obrazac koji pomaže da se potrebe nastavnika i odgovarajući problemi klasifikuju u tri široke kategorije, koje su najbolje sažete u konceptualnom okviru ispod:

Spoljni faktori: Za početak, postoji konsenzus u izveštajima da teret finansijskih ograničenja ili neuspješne vladine politike ozbiljno ugrožavaju potrebe nastavnika. Zaista, rana literatura otkriva značaj koji su nastavnici često pripisivali spoljnim faktorima, kao što su okruženje na radnom mestu ili obrazovne politike, uspostavljajući tako snažnu vezu između dobrobiti nastavnika i školskog okruženja, zgrade, infrastrukture uopšte. Van Petegem, Creemers, Rossel, i Aelterman (2005), opisali su blagostanje, posebno u vezi sa podučavanjem, kao pozitivno emocionalno stanje i harmoniju između konteksta i osobe, što znači da nastavnici moraju biti sposobni da se prilagode sopstvenim potrebama i očekivanjima specifičnog konteksta faktora i zahteva škole i moraju se osećati u skladu sa školom u kojoj rade. Nacionalni izveštaji otkrivaju mnoštvo faktora koji utiču na dobrobit nastavnika kao što su buka, malo zelenih površina, zapuštene zgrade, nedostatak tehničke podrške, oskudna finansijska sredstva, nedostatak osoblja, mali broj učenika u malim školama, previše učenika u urbanim sredinama (tj. Grčka i Portugal navode da imaju odeljenja od 27 odnosno 28 učenika), nedostatak autonomije, loši uslovi rada ili veoma zahtevan nastavni plan i program u poslednjim razredima srednje škole.



Unutrašnji faktori: Međutim, pristup dobrobiti samo sa stanovišta organizacije ili politike ubrzo je počeo da pada, kao što sugeriše nedavna literatura (Weiland, 2021; Iancu, Rusu, Maroiu, Pacurar, i Maricutoiu, 2018; Maricutoiu, Sava, i Butta, 2014). Stoga su nedavno počela da se pojavljuju istraživanja o subjektivnijim aspektima sagorevanja (Weiland, 2021), sugerišući da sagorevanje potiče iznutra. Literatura se posebno fokusirala na pozitivne aspekte blagostanja u skladu sa različitim teorijama pozitivne psihologije (Ryan i Deci, 2001; Ryff, 1989, Ryff i Keyes, 1995; Seligman, 2002, 2011), umesto fokusa na sagorevanje ili stres. Kao rezultat toga, razgovor se okrenuo ka osnaživanju nastavnika kroz svesnost (De Stercke, Goyette i Robertson, 2015) i fokusiranju na dobrobit kao prioritet sam po sebi (Cherkowski, 2018). U nacionalnim izveštajima, nastavnici pominju da im je potrebna personalizovana nega i podrška zbog ugroženog stanja mentalnog zdravlja, osećaja nesigurnosti, lošeg upravljanja vremenom, neusklađenosti između njihovih napora i rezultata, niskog samopoštovanja, osećanja neuspeha, odbacivanja i izolacije.

Interpersonalni faktori: Najnovija istraživanja ukazuju na neusaglašenost između interesa nastavnika i interesa njihovih kolega. Stoga, oni predlažu da se sada više pažnje posveti kritičnoj ulozi koju odnosi igraju u dobrobiti nastavnika, posebno sa kolegama u nastavi (Le Cornu, 2013; Morrison, 2013; Soini, Pyhalto, i Pietarinen, 2010), školskim liderima (Cherkowski, 2018; Hebson et al., 2007; Konu, Viitanen, i Lintonen, 2010) i roditeljima učenika (Le Cornu, 2013; Soini et al., 2010). Sveobuhvatan pregled Izveštaja naglašava činjenicu da se nastavnici često žale na slabu ili nikakvu saradnju između škole i roditelja. Takođe žele da i sami imaju veću podršku rukovodstva, školskih psihologa i socijalnih radnika u školskom kontekstu. Postoji duboko neodobravanje takmičarskog, povučenog mentaliteta kolega, a nastavnici se često nalaze u potrebi za više komunikacije i saradnje među kolegama, na osnovu otvorenosti, međusobnog poverenja i solidarnosti .

Elementi nacionalnih i školskih politika koje promovišu dobrobit nastavnika

Socijalno, emocionalno i fizičko zdravlje nastavnika je zajednička odgovornost i kritični parametar za učenje učenika i dobrobit zajednice. Vlade i organizacije rade na zadovoljavanju dobrobiti nastavnika kroz različite politike koje dobrobit smatraju višedimenzionalnim konceptom.

Prema OECD-u (2020) dobrobit nastavnika se sastoji od sledećih dimenzija:

Kognitivna dimenzija:

u vezi sa skupom veština i sposobnosti koje su nastavnicima potrebne da bi efikasno radili i njihova samoefikasnost

Fizička i mentalna dimenzija:

vezana za dobro psihosomatsko zdravlje nastavnika

Subjektivna dimenzija:

vezana za dobro mentalno stanje nastavnika i njihove efektivne reakcije na njihova iskustva u nastavi, kao što su zadovoljstvo poslom i motivacija

Socijalna dimenzija:

koja se odnosi na kvalitet i dubinu društvenih interakcija između nastavnika i učenika, roditelja, pomoćnog osoblja, lokalne zajednice, itd.

Rezultati istraživanja i anketa su odigrali važnu ulogu u oblikovanju politika na nivou sistema i škola koje imaju oblik nacionalnih politika, odnosno školskih politika. Štaviše, nesumnjivo je uloga vlade ključna za podršku školama u promovisanju blagostanja. Ovo se obično postiže nizom politika, inicijativa, okvira, nastavnih planova i programa. Na osnovu kancelarijskog istraživanja partnera i rezultata grupnih konsultacija, pokazalo se da ili ima malo, ako ih ima, nacionalnih politika blagostanja ili da ih nastavnici i osoblje ne znaju.

Slede neki aspekti blagostanja koje nacionalne politike mogu (ili ne mogu) zadovoljiti za dobrobit nastavnika. Na primer, materijalni uslovi nastavnika, kao što su zarade i sigurnost posla, određuju dobrobit nastavnika. U mnogim slučajevima nastavnici nisu zadovoljni količinom novca koji zarađuju. Pored toga, iako nastavnici obično rade kao javni službenici sa stalnim ugovorom, u nekim zemljama postoji i slučaj nastavnika koji se suočavaju sa nesigurnošću posla. Drugi važan aspekt nacionalne politike odnosi se na upravljanje nastavničkom radnom snagom i planiranje radnih aranžmana nastavnika. Ovo je veoma važan aspekt jer određuje motivaciju i posvećenost nastavnika profesiji. Da stvari budu jasnije, razmotrimo slučaj neiskusnog nastavnika koji radi u nepovoljnoj školi sa učenicima koji dolaze iz niskog ekonomskog porekla i imaju posebne potrebe. Ova situacija jasno pokazuje da raspodela nastavnika i podrška nastavnicima o kojima se odlučuje na nacionalnom nivou igraju važnu ulogu u dobrobiti nastavnika. Inicijalno i stručno usavršavanje (univerzitetski kursevi, seminari, radionice, kursevi obuke) igraju veoma važnu ulogu u pripremi nastavnika za izazove u poslu i opremanju potrebnim alatima kako bi bili u toku sa savremenim potrebama i izazovima.

Mnogi nastavnici se žale na svoje opterećenje, jer posvećuju duge sate podučavanju, kao i drugim poslovima izvan nastave, kao što su planiranje, ocenjivanje, saradnja, učešće na sastancima i organizovanje događaja. Takođe, nacionalne odluke koje se odnose na sastav učionice, kao što je veličina odeljenja, utiču na dobrobit nastavnika. Kao i odluke o zapošljavanju defektologa koji pomažu nastavnicima da podrže ugrožene grupe dece ili dece sa dodatnim potrebama.

U decentralizovanom obrazovnom kontekstu, međutim, škole bi mogle imati odlučujuću ulogu u oblikovanju dobrobiti nastavnika jer decentralizovani kontekst omogućava školama da same donose odluke o uspostavljanju nastavnog okruženja koje promoviše dobrobit nastavnika. Na primer, čini se da je prijatno fizičko okruženje za učenje ili školski objekti važan faktor za dobrobit nastavnika. Pored toga, odluke koje se odnose na saradnju nastavnika i roditelja, umrežavanje škole, okruženje u učionici i metodologije nastave određuju se na nivou škole. Da li je školska klima pozitivna? Da li kolege efikasno saraduju i poštuju li jedni druge? Da li školska politika doprinosi demokratskom upravljanju organizacijom? Da li postoje mogućnosti za društvenu interakciju nastavnika? Ovo su sve primeri školskih politika koje mogu pomoći ili ometati dobrobit nastavnika.

Stoga je važno da školske politike dele sledeće karakteristike:

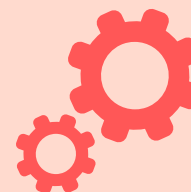
- **Svi nastavnici treba da budu jednako tretirani bez obzira na pol, vrstu zaposlenja ili radno vreme**
- **Za školsko okruženje je veoma važno da promoviše osećanja poštovanja, vrednosti, osećaja pripadnosti i poverenja.**
- **Nastavnicima treba pružiti mogućnosti da razviju profesionalne mreže koje će im omogućiti da se povežu i razmene dobre prakse.**
- **Kada se nastavnicima pruži prilika da uče i profesionalno se razvijaju, oni postaju samopouzdaniji i efikasniji uz kognitivni, društveni i emocionalni rast učenika.**
- **Važno je da nastavnici učestvuju u donošenju odluka kako bi podržali njihov profesionalni razvoj i povezivanje sa okruženjem za učenje.**

Elementi efikasne strategije dobrobiti nastavnika

Odnos između učenika i nastavnika je ključan za školski život i za rezultate učenika. To je važno u smislu postignuća, važno je u smislu ponašanja u učionici, važno je za osećaj ispunjenosti i posvećenosti nastavnika i zaista je važno kada je u pitanju emocionalno zdravlje učenika. Učenici uče kroz društvenu interakciju, a ne samo prenos znanja. Društvena interakcija u učionici nastavnika pod stresom, preopterećenog, bez podrške biće drugačija od one nastavnika uz podršku sa jakim osećajem profesionalne autonomije i samoeфикаsnosti. Bilo da razmišljamo o akademskim rezultatima ili emocionalnom zdravlju, dobrobit i mentalno zdravlje nastavnika su važni i od suštinskog su značaja za negovanje mentalno zdrave škole. Ali jedno je prepoznati da je dobrobit nastavnika važna, a drugo je preduzeti akciju strateški. Stvaranje strategije blagostanja je izazovan zadatak. Šta čini strategiju blagostanja efikasnom i uspešnom?

Pre svega, prikupite svoje podatke i postavite cilj

Efikasna strategija blagostanja treba da bude kohezivna, izgrađena na specifičnim zahtevima, da ima jasnu viziju, pravac i svrhu od početka. Od ključne je važnosti da vidite gde ste sada, kakva je trenutna situacija, pogledate i procenite kako se koriste sadašnje politike kako biste mogli da kreirate viziju za budućnost. Da biste se odlučili za konkretan pristup i plan, morate početi tako što ćete razumeti šta želite da postignete i zašto. Širok spektar alata može se koristiti za identifikaciju ključnih prioriteta, kreiranje vizije i razumevanje potreba i zdravstvenih rizika. Gde bi mogli da počnete? Pitajte svoje nastavnike (lično, putem ankete ili upitnika) kako im je i šta im je potrebno da podrže svoje blagostanje. Povratne informacije su odličan način da se identifikuju mogućnosti za pružanje trenutne i buduće podrške! Izaberite alate koji su validni i pouzdani i koji su povezani sa rezultatima koje težite da merite.



Zatim, prenesite to - podignite svest o tome

Kada koristite alatku, kao što je anketa ili protokol intervjua, saopštite učesnicima jasan cilj, podelite kako se rezultati mogu koristiti i obezbedite proces za zaštitu poverljivosti. Ove prakse povećavaju poverenje učesnika i njihovu spremnost da podele svoja iskustva. Strategija blagostanja i pružanje usluga su bezvredni ako osoblje ne zna za njih ili kako im se pristupa. Komunikacija je od vitalnog značaja jer će interakcija sa učesnicima u vezi sa programom blagostanja pomoći da se pokaže da je on u toku, a ne samo hir. Kontinuirano ispitivanje nastavnika da bi se tražilo njegovo mišljenje o programu će tada osigurati da on ostane relevantan i da nastavi da zadovoljava njegove potrebe. Razmotrite kako i kada je osoblje informisano i ohrabreno da iskoristi prednosti školskih programa dobrobiti. Podržite preduzete korake za razvoj kulture saradnje, poverenja i međusobnog poštovanja unutar škole i angažujte nastavnike u svim fazama razvoja strategije i ocenjivanja njenog napretka.



Osmislite strategiju i pokrenite je

Inicijative za dobrobit koje odlučite da implementirate biće jedinstvene u skladu sa vašim potrebama i resursima. Da bi bile realne i primenljive, treba razmotriti nekoliko pitanja:

- Kako će ova strategija biti ugrađena u tekuće upravljanje školom i ko će biti odgovoran za upravljanje njom? Direktor – školski psiholog – tim nastavnika?
- Šta će vam trebati i kako biste to mogli da dobijete? Resursi – budžet – troškovi
- Koje aktivnosti bi se mogle koristiti? Kako će se koristiti (jedan na jedan, timovi)? Njih bi trebalo redovno pregledati i ažurirati kako bi odražavali trenutnu praksu i bili lako dostupni.
- Koliko je vremena potrebno? Odvojite kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve i fokusirajte se na određene oblasti.



Nadgledanje i ocenjivanje

Ključno je da istraživanja i politike ne budu jednokratni napori. Umesto toga, trebalo bi da formiraju osnovu za ugrađenu kulturu i podršku pozitivnom blagostanju osoblja i mentalnom zdravlju. U tom cilju, neophodno je obezbediti kontinuirano praćenje i evaluaciju politika i da se ostvari njihova efikasnost. Pre nego što primenite svoju strategiju, morate da razmotrite koje ključne indikatore učinka ćete meriti da biste znali da li je vaša strategija uspešna. Istraživanja stavova osoblja treba redovno sprovoditi kako bi se procenili negativni trendovi ili reakcije na promene u školskoj politici ili praksi. Rezultate ovih anketa, čak i ako su samo rezime, treba podeliti sa osobljem i pozvati na komentare. Povratne informacije treba tražiti na odgovarajući i raznolik način; anonimno kao i na sastancima jedan na jedan i grupnim sastancima. Trebalo bi stvoriti posebne forume za diskusiju o dobrobiti osoblja u školi. Razvoj strategije blagostanja nije proces „jednom i gotovo“. Čak i nakon što ste pokrenuli i isporučili svoju strategiju, morate se pobrinuti da odvojite vreme da procenite i precizirate ono što radite kako biste bili sigurni da nastavlja da ispunjava potrebe vaših kolega. Redovno pregledajte i osvežavajte.



Naknadno praćenje

Postarajte se da tehnike nastave da promovišu dobrobit i da nastavnici održavaju zdravo mentalno stanje. Kao što je pomenuto u nekoliko delova poglavlja, dobrobit nastavnika je usko povezana sa nizom faktora koji su određeni nacionalnim politikama, školskim praksama ili osobinama ličnosti. Sledeće poglavlje daje korisne informacije o dobrobiti učenika i njihovih porodica i kako se to može efikasno promovisati.

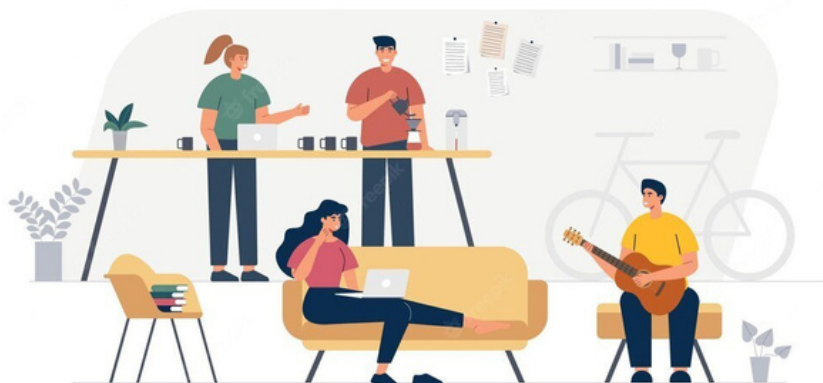


POGLAVLJE 4

BLAGOSTANJE DECE I NJIHOVIH PORODICA

Važno je razjasniti osnovne koncepte, koji se odnose na blagostanje, da bi mogli efikasno da ih rešimo. **Mentalno blagostanje** i **mentalno zdravlje** se često mešaju, međutim, to su dva povezana, ali nezavisna pojma.

Dobrobit uključuje dobro mentalno i fizičko zdravlje, visoko zadovoljstvo životom i osećaj smisla. Emocionalno blagostanje se definiše kao posedovanje i jednog i drugog, svesti o svojim emocijama i sposobnosti da upravljate i izrazite ta osećanja na zdrav način koji odgovara uzrastu. Mentalno blagostanje je širok „osećaj sebe” i „sposobnost da živimo svoj život što je moguće bliže onom koji želimo”. Procvat mentalnog blagostanja povezan je sa ispunjavanjem naših potencijala, razvijanjem jakih veza i činjenjem stvari koje smatramo važnim i vrednim. Uopšteno govoreći, blagostanje je dobar osećaj o sebi i svojem životu.



SZO definiše mentalno zdravlje kao stanje mentalnog blagostanja koje omogućava ljudima da se nose sa životnim stresom, ostvare svoje sposobnosti, dobro uče i dobro rade, i daju doprinos svojoj zajednici. To je sastavna komponenta zdravlja i blagostanja koja podupire naše individualne i kolektivne sposobnosti da donosimo odluke, gradimo odnose i oblikujemo svet u kome živimo. Mentalno zdravlje je osnovno ljudsko pravo. I to je ključno za lični, društveni i socioekonomski razvoj.

Mentalni poremećaji su specifična, dijagnostikovana zdravstvena stanja koja uključuju promene u emocijama, razmišljanju ili ponašanju (ili kombinaciju ova tri). Mentalni poremećaji su povezani sa specifičnim znacima i simptomima koji izazivaju značajan i uporni emocionalni stres i/ili probleme u funkcionisanju u društvenim, radnim ili porodičnim aktivnostima.

Ispod je vodič za probleme mentalnog zdravlja i situacije koje mogu uticati na dobrobit deteta sa praktičnim savetima za nastavnike o tome kako da podrže decu.

ZLOSTAVLJANJE se može desiti na različite načine. To može biti:

- Fizičko – kada je neko namerno povređen, uključujući udarce, šamare, udarce šakama ili drmanje.
- Mentalno ili emocionalno – kada se prema nekome postupa loše, uključujući ignorisanje ili kritiku, prozivanje, vikanje, pretnje, zastrašivanje, okrivljavanje ili kontrolu.
- Zanemarivanje – kada se o detetu ili mladoj osobi ne brine, ili ono ne dobija ljubav, brigu i pažnju koja mu je potrebna. Ovo uključuje ne dobijanje stvari kao što su hrana ili odeća, i neodržavanje zdravlja ili bezbednosti.
- Seksualno – seksualno dodirivanje bilo kog dela dečjeg tela, ili primoravanje deteta da vidi ili učestvuje u bilo kojoj vrsti seksualne aktivnosti. To uključuje ljubljenje, dodirivanje ili primoravanje deteta na seks, kao i izloženost seksualnim činovima, slikama ili video snimcima.
- Porodično – bilo koja vrsta zlostavljanja koja se dešava između ljudi u vezi.

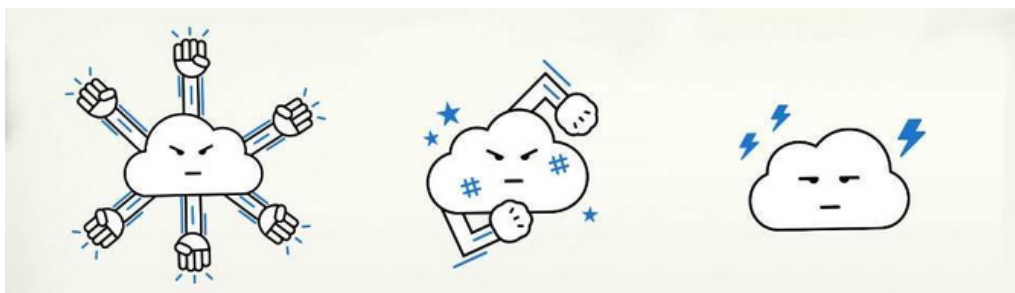
Ako dete doživi zlostavljanje, to može imati ogroman uticaj na njegovo mentalno zdravlje i dobrobit – i dok se to dešava, i kasnije u životu. Zlostavljanje nikada nije u redu ili opravdano, i svako ima pravo da živi život bez straha, povrede i kontrole.

Najvažnija stvar koju možete da uradite je da pronađete pravu podršku koja će vam pomoći da preduzmete sledeći korak, kako biste bili sigurni da je dete bezbedno, da zlostavljanje prestane i da može da dobije pomoć koja mu je potrebna da se nosi sa onim što se dogodilo.

LJUTNJA I AGRESIJA

Mlada osoba koja se oseća ljuto može:

- biti eksterno agresivna – ponašati se agresivno prema drugim ljudima, uključujući vikanje, udaranje ili lomljenje stvari
- biti interno agresivna – povređujući sebe, na primer samopovređivanjem, ili su veoma samokritični
- biti pasivno agresivna – povlači se, ignoriše ljude, sarkastična je ili se duri
- oseća stvari u svom telu poput srca koje juri, oseća vrućinu ili naprezanje mišića - na primer stiskanje pesnica
- izgleda napeto, nesposobna da se opusti ili lako se iritira
- teško se koncentriše.



**Eksterna
agresija**

**Interna
agresija**

**Pasivna
agresija**

Dete koje izgleda veoma ljuto može se boriti da se nosi sa teškim iskustvom u školi, kod kuće ili u drugom delu svog života o kome ne može da priča.

Može biti korisno zapamtiti da im je podrška često potrebna, iako to možda nije očigledno. Podrška deci da izraze svoja osećanja može im pomoći da se osećaju manje opterećenim, što smanjuje verovatnoću da će morati da glume.

Šta može pomoći?

Pokušajte da odvojite osećanja vašeg deteta od njegovog ponašanja, sećajući se da su sva osećanja u redu, iako neka ponašanja nisu. Objasnite zašto njihovo ponašanje nije u redu kako bi razumeli – i držali dosledne granice oko posledica. Pokušajte da se ne ljutite, jer će to samo eskalirati situaciju. Izbegavajte da im postavljate mnogo pitanja kada se osećaju veoma ljuto ili uznemireno. Priznajte da se osećaju ljuto i dajte im do znanja da biste želeli da razgovarate sa njima o tome šta se dešava kada budu spremni. Ako smatrate da je prikladno, ponudite im malo vremena i prostora da se smire.

ADHD

Poremećaj hiperaktivnosti deficita pažnje (ADHD) je neuro-razvojno stanje koje utiče na ponašanje i koncentraciju. ADHD nije mentalna bolest ili smetnja u učenju, iako deca i mladi ljudi sa ADHD-om takođe mogu imati druga stanja ili imati probleme sa mentalnim zdravljem.

Najčešći simptomi ADHD-a:

- lako gube pažnju, teško im je započeti ili završiti zadatke
- često nesposobni da se koncentrišu
- često nemirni
- veoma pričljivi, često prekidaju ili naprasno izgovaraju stvari
- impulsivni, deluju pre nego što razmotre posledice, skloni riziku, lako se ljute ili su frustrirani,
- bore se da se nose sa emocijama
- teško sklapaju ili održavaju prijateljstva
- neorganizovani, na primer, često gube stvari ili kasne
- nedostatak svesti o vremenu

ADHD se može lečiti lekovima i/ili terapijama, na primer kognitivno-bihejvioralnom terapijom.

Učitelj može pomoći detetu sa ADHD-om tako što će imati razumevanja, dajući jednostavna uputstva, postavljajući jasne granice, izgrađujući zdrave rutine, pomažući u organizaciji, hvaleći dete, upravljajući okidačima i prepoznajući prednosti. Ključno je uključiti porodicu i pronaći lokalnu podršku.

ANKSIOZNOST

Anksioznost je osećaj brige ili straha koji se doživljava kao kombinacija fizičkih senzacija, misli i osećanja. Sva deca i mladi ljudi se ponekad osećaju zabrinuto, a to je normalan deo odrastanja. Anksioznost može postati problem kada se mlada osoba oseća zaglavljena u njoj, ili kada se oseća kao opterećeno, uznemirujuće ili nesavladivo iskustvo.

Fizički simptomi:

- napadi panike, koji mogu uključivati ubrzanje srca, veoma brzo disanje, znojenje ili drhtanje
- plitko ili brzo disanje, ili osećaj nemogućnosti disanja
- osećati se bolesno
- suva usta
- znojenje više nego obično
- napeti mišići
- klimave noge
- sindrom iritabilnog creva (IBS), dijareja ili potreba da mokrite više nego obično
- postaje veoma vruće

Misli i osećanja:

- zaokupljeni uznemirujućim, zastrašujućim ili negativnim mislima
- nervozni, na ivici, paničenje ili uplašenost
- preplavljeni ili van kontrole
- puni straha ili predstojećeg osećaja propasti
- osetljivi na zvukove, mirise ili prizore
- zabrinutost da ne možete da se nosite sa svakodnevnim stvarima kao što su škola, prijateljstva i boravak u grupama ili društvenim situacijama
- toliko zabrinuti da je teško koncentrisati se i/ili spavati

Ponašanja pri pokušajima savlađivanja:

- povlačenja ili izolacije – uključujući neželjenje da idu u školu, da budu u društvenim ili grupnim situacijama, da budu daleko od roditelja ili da probaju nove stvari
- ponavljanje određenih ponašanja, radnji ili rituala (često se nazivaju „opsesivno kompulzivno ponašanje“)
- jesti više ili manje nego obično
- samopovređivanje

Sledeće vrste stvari mogu učiniti da se neka deca i mladi osećaju anksioznijim:

- doživljavanje mnogo promena u kratkom vremenskom periodu, kao što su selidba ili škola
- obaveze koje su izvan njihovog uzrasta i razvoja, na primer briga za druge ljude u svojoj porodici
- biti u blizini nekoga ko je veoma anksiozan, kao što je roditelj
- muče se u školi, uključujući osećaj preopterećenosti radom, ispitima ili grupama vršnjaka
- doživljavaju porodični stres oko stvari kao što su stanovanje, novac i dugovi
- prolaze kroz uznemirujuća ili traumatična iskustva u kojima se ne osećaju bezbedno, kao što su maltretiranje ili svedočenje ili doživljavanje zlostavljanja.

Ako se dete bori sa anksioznošću, postoje stvari koje nastavnici mogu učiniti da im pomognu – uključujući pružanje emocionalne podrške, zajednički rad na praktičnim strategijama suočavanja (disanje, svesnost, meditacija, joga) i pronalaženje prave stručne pomoći ako im je potrebna.

AUTIZAM

Autizam je razvojno stanje koje utiče na to kako neko vidi svet i komunicira sa drugim ljudima. Pošto je to stanje spektra, autizam utiče na ljude na različite načine - i pojedinci mogu iskusiti različite aspekte stanja u većoj ili manjoj meri.

Iako doživljavanje jedne ili više ovih osobina ne znači nužno da je neko autističan, većina autističnih ljudi ima tendenciju da iskusi sledeće stvari u određenoj meri:

- poteškoće u prepoznavanju ili razumevanju osećanja drugih ljudi i izražavanju sopstvenih
- prevelika ili premala osetljivost na stvari poput glasne buke i jakog svetla, i pronalaženje prepunih bučnih prostora kao izazov
- preferiranje poznatih rutina i pronalaženje neočekivanih promena u tim rutinama koje su izazovne ili uznemirujuće
- imaju intenzivna i specifična interesovanja za određene stvari
- teškoće u čitanju govora tela i izraza lica i razumevanja figurativnog jezika kao što su ironija i sarkazam

Kao i svako dete, autistična deca i tinejdžeri mogu iskusiti dobro mentalno zdravlje ili proći kroz periode u kojima se bore sa svojim mentalnim zdravljem i blagostanjem. Ljudi sa autizmom mogu biti izloženiji većem riziku od problema sa mentalnim zdravljem kao što su anksioznost, depresija, OKP ili poremećaji u ishrani.

Podrška detetu sa autizmom u školi uključuje održavanje dnevne rutine što je moguće predvidljivije, davanje im dodatnog vremena za punjenje, otkrivanje vrste komunikacije za njih, podršku da shvate koje strategije im pomažu da se izbore sa teškim situacijama, podršku da rade svakodnevno. aktivnosti na unapređenju blagostanja, bliskoj saradnji sa porodicom i traženju stručne pomoći.

MALTRETIRANJE

Maltretiranje je svako uporno ponašanje koje ima za cilj da nekoga povredi. To se može dogoditi u školi ili na mreži. Primeri maltretiranja uključuju prozivanje, pretnje, nasilnost ili agresivnost, širenje glasina i podrivanje, ponižavanje, isključivanje ili pritisak na nekoga. Iako mnogi mladi ljudi doživljavaju maltretiranje, to je neverovatno teško proći i može imati ogroman uticaj na mentalno zdravlje i dobrobit deteta.

Znakovi da je dete zlostavljano:

- izgleda potišteno ili uznemireno
- izgleda manje samouvereno
- pokazuje znake uznemirenosti kao što su osećaj uznemirenja, suze ili panika
- izbegava školu ili potpuno odbija da ide
- često se žali da se oseća fizički loše
- ima izlive neobjašnjivog besa kod kuće
- izgleda povučeno, izolovano i oprezno prema drugima
- ima malo prijateljstava
- pravi promene u svom ponašanju, na primer oblači se sasvim drugačije ili iznenada radi nove aktivnosti kako bi se suočio sa pritiskom vršnjaka
- ponaša se nasilnički prema drugima
- ima neobjašnjive fizičke povrede kao što su modrice ili ogrebotine
- slabije ide u školu
- jede i/ili spava više ili manje nego obično
- koristi stvari kao što su samopovređivanje ili droge i alkohol da bi se nosilo sa teškim osećanjima

Škole moraju imati jasne i sveobuhvatne prakse i politike prevencije koje se bave svim oblicima maltretiranja i uznemiravanja i stavljaju naglasak na prevenciju; pravovremena, dosledna intervencija; socijalno-emocionalna podrška žrtvama i nasilnicima; i jasne, efikasne disciplinske politike. Školski psiholozi rade sa vaspitačima, učenicima i porodicama kako bi osigurali da se svako dete oseća bezbedno u školi i na putu do i iz škole.



DEPRESIJA

Znaci da se dete možda oseća depresivno uključuju:

- povlačenje ili izbegavanje prijatelja ili društvenih situacija
 - teško se koncentriše i/ili gubi interesovanje za školski rad
 - ne žele da rade stvari u kojima su ranije uživali
 - osećaj razdražljivosti, ljutnje ili frustracije
 - osećanje suza, jada, usamljenosti ili beznadežnosti
 - prazan ili ukočen osećaj
 - veoma samokritični ili se osećaju manje samouvereno
 - spavaju manje ili više nego normalno
 - jedu manje ili više nego normalno
 - osećaj umora ili nedostatak energije
 - pokazuju manje ili nimalo interesovanja za aktivnosti nege o sebi kao što je pranje
 - žele da se samopovređuju
 - doživljavaju samoubilačke misli ili govore stvari poput „Voleo bih da nisam ovde“, „Ne mogu dalje“, „Ne mogu više“ ili „Ljudima bi bilo bolje bez mene“; ili mnogo pričaju o smrti
-
- daju svoju posedovinu

U školi nastavnik može ponuditi emocionalnu podršku i uveravanje, otvoriti razgovore i aktivno slušati, pokušati da pronađe razloge za njihova osećanja, podseti ih na njihov krug podrške, ohrabri ih da podržavaju svakodnevnu dobrobit, rade aktivnosti u kojima uživaju i naprave plan sa strategijama suočavanja. Ako škola ima zdravstvenu službu, dete će možda moći da pristupi pomoći kroz nju. Pored savetovanja, škole često mogu da pruže podršku kao što su sesije za razgovor, mentorstvo, druženje sa vršnjacima i klubovi i aktivnosti.

DROGE I ALKOHOL

Upotreba legalnih i ilegalnih droga među tinejdžerima i mladim odraslima je široko rasprostranjena. Tinejdžeri će verovatno eksperimentisati, testirati granice i rizikovati. Pušenje, pijenje i isprobavanje droga su neki od najčešćih načina na koje mnogi mladi to rade. Međutim, zloupotreba supstanci je takođe jedan od najčešćih rizika po zdravlje i razvoj mlade osobe. Svi lekovi imaju potencijal da izazovu štetu, neki mogu izazvati zavisnost, a upotreba lekova u kombinaciji može povećati rizik. Legalne droge kao što su alkohol i duvan mogu izazvati veliku zavisnost. Nelegalne droge uključuju kanabis, kokain, ekstazi i heroin.

Učitelj može pomoći deci tako što će biti zdrav i odgovoran uzor, razgovarati sa decom o alkoholu i drogama, objasniti opasnosti zavisnosti, pomoći deci da donesu zdrave i bezbedne odluke izgradnjom zdravih rutina i izbegavanjem zloupotrebe supstanci.

SAMOPOVREĐIVANJE

Samopovređivanje je kada se neko namerno povredi kao način da se izbori sa uznemirujućim ili teškim osećanjima i iskustvima. Neko ko se samopovređuje možda ima posla sa mnogo intenzivnih misli i osećanja i samopovređivanje može da se oseća kao jedini način da se izbori. Ili, mogu se osećati utrnulo i povrediti se da bi nešto osetili. U ovom trenutku, osećaj samopovređivanja i fizičkog bola može se osećati lakše nego osećaj emocionalne van kontrole.

Ako se mlada osoba samopovređuje, to je često znak da nešto u njihovom životu nije u redu ili da je postalo previše za suočavanje. Može se shvatiti kao važna poruka o tome kako se mlada osoba oseća – ona koju odrasli oko njih moraju pažljivo primetiti.

Načini na koje se deca samopovređuju uključuju:

- sekući se
- grebanje kože noktima
- gorenje kože
- grizanje kože
- udarajući se, ili udarajući glavom ili drugim delom tela o zid
- čupanje dlaka sa glave, obrva ili trepavica
- ubacivanje predmeta u svoje telo

Od ključne je važnosti tražiti stručnu pomoć za decu koja se samopovređuju. Međutim, nastavnici takođe mogu pružiti podršku otvorenim razgovorima bez osuđivanja, pomoći im da istraže razloge za samopovređivanje i identifikuju okidače, drže ih na oku, nude različite strategije suočavanja. Neka deca će želeći da urade nešto umirujuće kao što je umotavanje u udoban prostor, dok će druga možda želeći da urade nešto veoma aktivno kako bi sagoreli energiju u svom telu.

POREMEĆAJI U ISHRANI

Dečji problemi sa hranom mogu početi kao strategija suočavanja sa trenucima kada im je dosadno, uznemireno, ljuto, usamljeno, posramljeno ili tužno. Hrana postaje problem kada se koristi da pomogne u suočavanju sa bolnim situacijama ili osećanjima, ili za ublažavanje stresa, možda čak i ne shvatajući. Deca se mogu plašiti debljanja i mogu da percipiraju svoj oblik tela drugačije od onih oko njih. Korisno je znati da je problem u ishrani obično simptomatičan i sugerise da postoji osnovni problem koji treba identifikovati, razumeti i lečiti. Obično se više radi o njihovim emocijama i samopoštovanju.

Neka deca lakše razgovaraju sa učiteljem nego sa roditeljima, tako da nastavnici mogu prvo da pokušaju da započnu otvoren razgovor, ponude podršku i podsećaju ih na njihov sistem podrške. Međutim, važno je biti svestan da će oni verovatno poreći da imaju problem. Na kraju, nastavnici treba da obaveste roditelje, savetuju ih da posete svog lekara opšte prakse, pridruže se porodičnoj ili individualnoj terapiji, ponekad je neophodan i bolnički prijem.

GEJMING

Mnogo različitih faktora će uticati na način na koji se dete igra – uključujući njegovu ličnost, interesovanja, porodicu, prijateljstva i život u školi.

Za mnogu decu igranje je zabavna, opuštajuća i društvena aktivnost. Nekima će možda trebati pomoć da postavite zdrave granice, dok se drugi mogu okrenuti igrama kako bi se izborili sa teškim osećanjima. Ponekad igranje može spolja izgledati kao „problem“, kada je to više simptom kako se dete oseća – i možda mu zapravo pomaže da se snađe.

Iz različitih razloga koji zavise od individualne situacije, igranje igara može postati kompulzivno za manjinu dece. To može imati značajan uticaj na njihov život i dugoročno blagostanje.

Znamo da je povezivanje sa drugima i kvalitetno provođenje vremena sa porodicom, dobro spavanje i ishrana i redovne fizičke vežbe važni za dobrobit deteta. Ako se neko redovno igra na način koji ga sprečava da radi ove stvari, to bi mogao biti ključni razlog zašto to počinje negativno da utiče na njihovo mentalno zdravlje.

RODNI IDENTITET

Pol opisuje biološke razlike između ženskih i muških genitalija. Pol deteta se obično dodeljuje pri rođenju. Rod opisuje unutrašnji osećaj osobe za svoj identitet. Na primer, neko bi se mogao identifikovati kao žena ili devojka, nebinarni, transrodni, muškarac ili dečak, rodna tečnost ili nešto drugačije.

Ovo su neke reči koje ljudi koriste kada govore o rodnom identitetu:

Cisgender/cis: Ovo se odnosi na nekoga ko se identifikuje kao isti pol koji mu je dodeljen pri rođenju.

Transrodno: Ovo je neko čiji se pol razlikuje od pola pri rođenju.

Nebinarni/genderkueer/rodna tečnost: To su rodni identiteti koji se nalaze unutar, izvan, preko ili između „muškog“ i „ženskog“.

Interseks: Ovo se odnosi na osobu koja je rođena sa biologijom koja nije samo muško ili žensko. Na primer, hromozomi, nivoi hormona ili reproduktivni organi koji imaju ženske i muške karakteristike. Ove varijacije se ne mogu uvek videti spolja, pa se ponekad ne dijagnostikuju.

Pitanja oko rodnog identiteta mogu se pojaviti u bilo kom trenutku, a postoji širok spektar prijavljenih iskustava. Ako dete preispituje svoj pol i ima podršku profesionalaca, možda ćete čuti kako lekari koriste termine kao što su rodna disforija, poremećaj rodnog identiteta (GID), rodna nekongruencija ili transrodnost.

Rodni identitet je duboko ukorenjen osećaj sebe. Osećaj identiteta na ovaj način je zaista važan za naše mentalno zdravlje, dobrobit i osećaj otpornosti. Ako se dete ne oseća sigurnim u vezi sa svojim polom, život može biti veoma stresan, a može doći do trenutaka kada oseti da se nigde ne uklapa. Mladi ljudi koji prolaze kroz probleme rodnog identiteta mogu doživeti stigmatu, maltretiranje, izolaciju, pa čak i nasilje od drugih. Oni takođe mogu da se bore sa teškim osećanjima i koriste mehanizme suočavanja kao što je samopovređivanje.

Nastavnici mogu jasno dati do znanja da žele da ih podrže, da ostanu strpljivi, da budu otvorenog uma i da ne osuđuju, da pronađu podršku za dete i da budu oprezni u pogledu znakova da se dete muči.

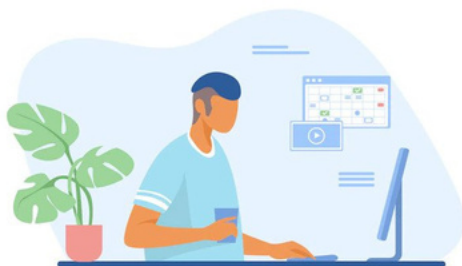
DRUŠTVENI MEDIJI

Internet nudi ogromne mogućnosti. Od malih nogu deca imaju priliku da uče, istražuju, igraju igrice, zabavljaju se i povezuju sa porodicom koja možda ne živi u blizini. Ali važno je pomoći im da koriste svet na mreži na način koji je siguran i pozitivan za njihovo mentalno zdravlje. Zato je dobro voditi redovne razgovore o internetu i društvenim medijima od malih nogu: pitajte ih o aplikacijama i sajtovima koje koriste.

Nastavnici mogu da razgovaraju sa decom o sopstvenom iskustvu onlajn sveta. Pokažu im sajtove i aplikacije koje vole i objasne zašto ih vole. Pokažu im kako da koriste internet na pozitivan način – da istražuju stvari, da rade domaći zadatak, da razgovaraju sa porodicom i da saznaju o svetu. Ovo im pomaže da imaju kritičko oko. Oni takođe mogu da pričaju o svojim manje pozitivnim iskustvima na mreži, kao što je pritisak „savršenih“ fotografija koje ljudi dele na društvenim medijima. Ohrabrite decu da razgovaraju sa vama ako se bore sa ovim.

Nastavnici mogu naučiti decu o društvenim medijima, igrama, maltretiranju putem interneta i kako da vode računa o ličnim podacima:

- Ono što stavite na internet ostaje na mreži. Čak i stvari koje izbrišete mogu biti sačuvane ili snimljene na ekranu – uključujući one Snapchatove namenjene samo jednom prijatelju.
- Stranci na mreži su i dalje stranci. Forumi i grupna ćaskanja mogu biti odličan način da se povežete oko stvari koje ne biste rekli licem u lice, ali nemojte biti pod pritiskom da delite više nego što vam je prijatno.
- Lako je previše deliti na društvenim mrežama, posebno ako zaboravite ko može da vidi vaš profil.
- Privatnost je moguća. Možete da promenite podešavanja da biste učinili svoj nalog privatnim tako da samo ljudi koje poznajete i kojima verujete mogu da vide vaša ažuriranja.
- Nemojte se ustručavati da blokirate svakoga zbog koga se osećate neprijatno i razgovarajte o tome sa nekim kome verujete ako se to dogodi.



MENTALNA BOLEST RODITELJA

Izazovi za mlade ljude koji žive sa roditeljem koji ima mentalnu bolest mogu uključivati:

- ne shvataju šta se dešava
- zabrinuti da je problem mentalnog zdravlja njihova krivica
- mora pomoći roditelju sa lekovima ili ličnom negom
- pokušavaju da predvide u kakvom će raspoloženju biti njihov roditelj
- na njih viču ako je njihov roditelj jako ljut ili uznemiren
- uplašeni da će se njihov roditelj samopovrediti ili oduzeti sebi život
- videći svog roditelja kako se samopovređuje, uzima drogu ili pije
- zabrinuti zbog novčanih problema ako njihov roditelj nije u stanju da radi
- izostaju iz škole ako osećaju da treba da brinu o svojim roditeljima
- bivaju odvojeni od roditelja ako provode vreme u bolnici ili nisu u mogućnosti da se brinu o njima

- o njima se ne brinu ili ne brinu o sebi
- moraju brinuti o braći i sestrama

Nastavnici mogu podržati dete tako što će ga ohrabriti da priča o tome kako se oseća, šta su njegove brige i kako mentalna bolest u porodici utiče na njih. Oni mogu pokušati da objasne šta roditelj doživljava i pitaju dete da li postoji nešto u vezi sa situacijom koja im je posebno teška, uznemirujuća ili zastrašujuća – zatim da zajedno razmisle da li postoje neke promene koje bi mogle da se učine da bi stvari bile lakše. Nastavnik će takođe morati da pronađe stručnu podršku za dete od savetnika ili socijalnih radnika. Važno je shvatiti da škola može predstavljati bezbedno mesto za ovu decu i da ih nastavnici mogu ohrabriti da nastave sa zdravim rutinama kada odu kući.



SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je ono što osoba oseća prema sebi. Većina dece će imati pad u samopouzdanju dok prolaze kroz različite faze ili izazove u životu, a postoje različiti pritisci koji mogu uticati na njih - uključujući društvene mreže, maltretiranje, ispite, porodične probleme i zlostavljanje.

Stvari poput pokretanja nove škole, selidbe ili promena u porodici takođe mogu uticati na detetovo samopouzdanje - ali uz podršku roditelja, nastavnika i drugih odraslih, ono obično može da prebrodi ovo.

Deca i mladi ljudi sa niskim samopouzdanjem često:

- imaju negativnu sliku o sebi – mogli bi da se osećaju loše, ružno, neprijatno ili glupo
- ne uzdaju se u sebe
- teško sklapaju i održavaju prijateljstva i mogu se osećati žrtvama od strane drugih
- osećaju se usamljeno i izolovano
- imaju tendenciju da izbegavaju nove stvari i teško pronalaze promene
- ne mogu dobro da se nose sa neuspehom.
- imaju tendenciju da se spuste i mogu reći stvari poput „Glup sam“ ili „Ne mogu to da uradim“
- nisu ponosni na ono što su postigli i uvek misle da su mogli bolje.
- stalno se upoređuju sa svojim vršnjacima na negativan način

Nastavnici mogu pružiti podršku tako što će im pokazati koliko ih cene, dati im do znanja da više cene trud od perfekcionizma, ohrabriti ih da isprobaju nove izazove i proslaviti ih zbog toga, ohrabriti ih da iznesu svoje ideje i mišljenja, postavljaju primer, pitaju o stvarima u kojima uživaju i koje ih nagrađuju, priznaju njihova osećanja, izazovu njihovu percepciju o sebi, pomognu im da otkriju nove talente, daju im odgovarajuće izazove i pohvale njihov napredak.

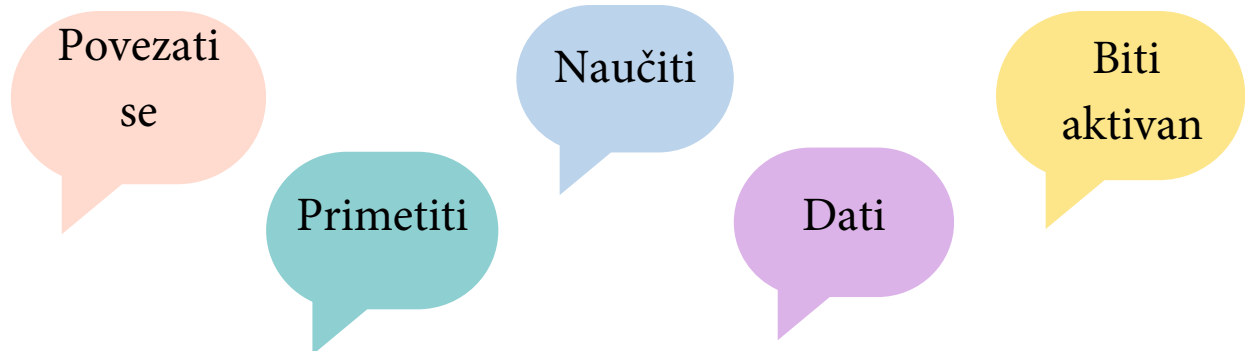
Ako je nastavnik zabrinut da detetovo nisko samopoštovanje utiče na njegov svakodnevni život, odnose ili sposobnost učenja i razvoja, vredno predložiti roditeljima da potraže stručnu pomoć u vidu savetovanja ili terapije za dete.

Pet načina za strategiju blagostanja

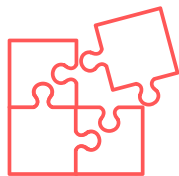
Za uvođenje i primenu strategija blagostanja u školama, dokazi sugerišu da postoji pet načina koji se mogu koristiti.

Prvo, važno je uvesti pojam blagostanja u škole informisanjem nastavnika i drugih školskih radnika, dece i roditelja.

Pet načina za strategije dobrobiti su:



POVEZATI SE



Važno je potrošiti vreme na izgradnju odnosa između prijatelja u školi, staratelja i nastavnika. Strategije prijateljstva sprečavaju decu da se osećaju usamljeno ili izolovano. Povezujući se sa okruženjem shvatamo važnost i vrednost sebe.

Za promovisanje veza u školama postoje programi koje vode vršnjaci koji pomažu u obuci učenika o tome kako da promovišu dobrobit u svojim školama.

1. Koncept jutarnjeg pozdrava

Nastavnici stoje pored ulaza i sa pozitivnim stavom i osmehom pozdravljaju decu i staratelje. Može se izmisliti karta za igru gde će novi učenici birati koji način dobrodošlice žele: zagrljaj, bacanje koske, ples, jednostavno mahanje itd.

Zauzvrat, deca se podstiču da praktikuju isti pozitivan stav prema svojim vršnjacima.

2. Izazov - budite ljubazni prema nekom

Nastavnici mogu da podstaknu učenike da novi izazovi postanu svakodnevna rutina, kao što je prirodna navika da budete ljubazni prema nekome bez razloga. Aktivnosti mogu uključivati sledeće. Poslati nekome laskavu poruku, anonimno. Razgovarati sa prijateljem na lep način. Ponuditi pomoć nasumičnom učeniku.

Tokom školskih raspusta deca se mogu podsticati da igraju igre kako bi se poboljšala ljubaznost u grupi.

3. Igra kraljica/kralj

Učenici sede na tronu jedan po jedan, a ostatak grupe pominje jednu pozitivnu osobinu koju učenik ima ili šta vole kod njih.

4. Učenje empatije – biti u tuđoj koži

Deca se upoznaju sa razlikama koje imaju jedno od drugog. Primena programa o tome kako prihvatiti nekoga sa invaliditetom i razumeti ili uspostaviti vezu sa osećanjima drugih ljudi.

5. Brzinsko prijateljstvo

Deca se podstiču da pet minuta razgovaraju sa nekim novim iz škole kako bi naučili o njima što više mogu. Smenjuju se i deca menjaju mesta sa drugim učenicom.

6. Moja kutija za brige

Ambasadori blagostanja su odgovorni za okvire „moje brige“ sa temama o kojima će se razgovarati svake nedelje. Svi se podstiču da dele.

7. Kutija osećanja

Aktivnost koju vodi školski savetnik kako bi se obezbedilo mentalno zdravlje i opšte blagostanje u razredu. Odgovaranje na beleške i komentare učenika.

NAUČITI



Deca se upoznaju da znaju šta znači imati cilj ili kako se zainteresovati za nešto novo. Učiti može značiti naučiti novu reč, naučiti kako započeti razgovor ili pronaći novi hobi. Poboljšava svesnost i stvara razmišljanje van kutije. Deca se podstiču da saznaju šta im je omiljena stvar i kako da saznaju više o njoj. Učenje je društveno, znači otkriti ili isprobati nešto novo zajedno sa drugima u grupi ili posmatrajući ih. Npr. – Nastavnik pomaže učeniku da otkrije da voli leptire. Fokus je sada na tome gde pronaći više informacija o njima (biblioteka, prijatelj, porodica, dokumentarni filmovi).

1. Postaviti klub za knjige

Podstaknite učenike da pronađu novu omiljenu knjigu ili temu i budu u stanju da izraze mišljenje ili ideju o tome.

2. Učenje sviranja novog instrumenta

Tokom školskog raspusta, nastavnici mogu dati prostor i poboljšati učenike da uče o novim instrumentima ili pronađu strast prema muzici.

3. Čas zabavnih činjenica

Da bi se poboljšalo učenje u igri, čas zabavnih činjenica je način na koji nastavnici mogu motivisati učenike da se voljno i sa entuzijazmom povežu sa učenjem novih činjenica i da budu više zainteresovani za samo učenje.

4. Učenje u slobodno vreme

Deca se uče da škola nije jedino mesto gde se uči. Nastavnici podstiču učenike da rade vannastavne aktivnosti kao što su fotografija, baštovanstvo ili ples. Da bi osigurali uspeh, deca su motivisana da pričaju o vannastavnim aktivnostima pred svojim drugovima iz razreda i uče da podržavaju jedni druge.



Postoji veza između aktivnosti i dobrobiti u školama. Upoznavanje i početak bavljenja fizičkim zdravljem dece je korak ka opštem poboljšanju mentalnog zdravlja. Ne samo fizička vežba, već i zdravi odgovori na dečiju percepciju svog fizičkog ja i nametanje zdrave ishrane i dobrog odnosa sa hranom.

1. Za jačanje fizičkog sebe

Deca su motivisana da se kreću tokom školovanja. Postavite dnevnu rutinu vežbanja pre časa. Deca mogu započeti dan jutarnjom jogom, plesom ili bilo kojom vrstom odgovarajuće fizičke aktivnosti.

2. Svakodnevna afirmacija

Fizička aktivnost će biti ojačana i podržana od strane celog školskog sistema i predstavljena negovateljima i porodicama. Istegnite telo da biste istegnuli mozak.

Škole mogu organizovati porodične sportske aktivnosti kako bi pojačale važnost fizičkog zdravlja.

3. MALO gurkanje

Važno je početi jednostavno, sporo i malo. Nastavnici mogu dati dobar primer deci kako da se više kreću, dugim šetnjama tokom školskih raspusta. Prošetajte duže do ručka ili se krećite umesto da sedite za stolom. Škola može organizovati sastanke za užinu, a nastavnici mogu uvesti zdrave navike u ishrani.

4. Napraviti plan

Redovan plan fizičkih aktivnosti može se dodati godišnjem nastavnom planu i programu kako bi se stvorila navika i motivisala deca da imaju dobar odnos sa fizičkim vežbama.

DATI



Naučiti kako davati i primati je korisno za dobrobit dece. Sreća pojedinca je povezana sa sposobnošću davanja bez očekivanja da će dobiti išta nazad. Deca se navode da prihvate i nauče da nekome daju nešto lepo ili da učine nešto lepo za nekoga i posmatraju sopstvena osećanja o tome.

1. Volontiranje

Važno je naučiti decu da volontiraju. Deca mogu imati opciju da izaberu da pomognu novom prijatelju u školi ili da podele nešto sa nekim kome je to potrebno.

2. Lepi gestovi

Deca se mogu podržati da daju jednostavne, lepe gestove, kao što su osmeh i zahvalnost. Nastavnici mogu motivisati učenike kreiranjem igre, sa određenom količinom lepih gestova, kao što je držanje vrata za nekoga, davanje komplimenta, davanje zagrljaja ili deljenje, i podržati decu da ih sve daju za jedan dan.

3. Jačanje kreativnosti

Davanje nečega u cilju poboljšanja blagostanja zahteva sopstvenu kreativnost i nove ideje. Deca se podstiču da razmisle o sopstvenom načinu izražavanja šta je za njih da nekome poklone nešto lepo ili kako da usreće nekog drugog.

PRIMETITI



Da se posveti više pažnje trenutku. Deca su preplavljena svakodnevnim prilivom aktivnosti i zauzetim rasporedima. Važno je naučiti kako se zaustaviti, smiriti, odmoriti i primetiti.

1. Da primetimo prirodu

Svakodnevne šetnje prirodom mogu naučiti decu kako da se zaustave u sadašnjem trenutku, sednu na neko mesto i posmatraju okolinu. Tehnike svesnosti im pomažu da angažuju svih pet čula: šta možete videti očima, dodirnuti rukama, čuti ušima, koji miris osećate nosom, kakav ukus osećate u ustima?

2. Obratite pažnju na ukus

Da sprečite brzo jelo i brzo završavanje obroka pre početka časa. Deca mogu poboljšati svoje fizičko i mentalno zdravlje tako što će usporiti i probati hranu koju jedu, primetiti teksturu i kako ona čini da se osećaju. Na taj način stvarate odličan odnos sa hranom i osiguravate da ostanete u trenutku.

3. Tišina i pažnja

Metoda opuštanja kao što je meditacija može pomoći deci da se smire i primete sebe. Svakodnevne 5-minutne vežbe meditacije, opuštanja i disanja koje podučava učitelj će poboljšati dobrobit dece.

4. Primetite me

Da pojača primećivanje drugih. Može biti jednostavno kao na primer povezati se sa prijateljem u razredu i naučiti nešto novo o njima, posmatrajući.

Nastavnik takođe može grupi dece dodeliti izazov „svakodnevni detektivi“ – njihov zadatak je da posmatraju kako se druga deca u odeljenju ponašaju (ko je pomagao drugima, ko je učestvovao u aktivnostima na času, ko je bio u dobrom/lošem raspoloženju, ko nije mogao da se koncentriše...).

Okvir za dobrobit SEARCH

SEARCH je meta okvir zasnovan na podacima koji su razvili Waters i Loton (2019) dizajniran da pomogne školskim liderima, nastavnicima i praktičarima da donesu odluke zasnovane na dokazima kada sprovedu pozitivne obrazovne intervencije.

Opšte je poznato da je za uspešno izgrađivanje blagostanja kod učenika potreban ugrađeni pristup u školi ili okruženju, a ne samo pružanje samostalne pozitivne obrazovne intervencije.

Waters i Loton su razvili okvir SEARCH kroz obimni pregled literature o dokazima iz celog sveta (sakupljenih iz više studija koje uključuju 35.888 studenata) kao i akciono istraživanje da bi se testirala praktična validnost okvira.

Svojim istraživanjem i usavršavanjem, uključujući doprinos edukatora i mladih ljudi, Waters i Loton su identifikovali šest sveobuhvatnih puteva ka blagostanju (od kojih su generisali akronim SEARCH): **snage, upravljanje emocijama, pažnja i svest, odnosi, suočavanje i navike i ciljevi.**

Šest puteva do školskog blagostanja identifikovanih u okviru SEARCH:

1. Snage – već postojeći kvaliteti unutar pojedinaca koji nastaju prirodno i suštinski motivišu za korišćenje i daju energiju. Snage karaktera su pozitivni delovi vaše ličnosti koji utiču na to kako razmišljate, osećate se i ponašate i ključ su da budete najbolji u sebi.

Nakon opsežnog istraživanja snaga karaktera koje crpe znanje iz niza izvora uključujući literaturu, nauku, filozofiju i religiju, Peterson i Seligman (2004) su identifikovali šest univerzalnih vrlina i dvadeset četiri snage karaktera koji se smatraju osnovom za razvoj ljudskog procvata što je rezultiralo uvodom VIA klasifikacije. VIA je postala poznata kao vodič koji može čvrsto identifikovati svaku snagu i vrlinu.

Identifikovane vrline su mudrost i znanje, hrabrost, humanost, pravda, umerenost i transcendencija: dvadeset četiri snage karaktera nalaze se u ovih šest vrlina. Kada se koristi snaga karaktera zapravo može imati značajan pozitivan uticaj na vaš život. Istraživanja pokazuju da korišćenje snaga vašeg karaktera može da vam pomogne:

- Da ublažite probleme, upravljate njima i prevaziđete ih.
- Poboljšate svoje odnose
- Poboljšate zdravlje i opšte blagostanje
- Zaštitite se od pojave problema mentalnog zdravlja
- Izgradite otpornost
- Poboljšate radni učinak učenika i odraslih.
- Razvijete veštine za učenje i postignuća

2. Emocionalno upravljanje – sposobnost da se identifikuje, razume i upravlja svojim emocijama razumevanjem kako emocije deluju kroz naše misli, osećanja i postupke. Cilj je da se deci i mladima omogući da nauče strategije da razumeju i izraze sve emocije i razviju prijatne emocije: ovo je posebno korisno u upravljanju stresom.

3. Pažnja i svest – pažnja je naša sposobnost da se fokusiramo, bilo na unutrašnje aspekte sebe, kao što su emocije i fizički osećaji, ili na spoljašnje stimulse. Svesnost se odnosi na sposobnost obraćanja pažnje na stimulans dok se on javlja. Svesnost takođe igra važnu ulogu u ovoj kategoriji. Možemo pomoći deci i mladima da razviju izbor i kontrolu nad tim gde usmeravaju svoju pažnju i izgrade samosvest.

4. Odnosi se tiču veština potrebnih za izgradnju i podršku društvenih odnosa podrške, razvijanje pripadnosti i povezanosti, kao i iskorišćavanje trenutnih društvenih interakcija. Veliki deo pozitivnog obrazovnog rada fokusira se na veštine za razvoj pozitivnih odnosa – veštine komunikacije – i razumevanje kako se suočavamo sa drugima.

5. Suočavanje i otpornost – definisani kao stalni promenljivi kognitivni i bihejvioralni naponi da se upravlja specifičnim spoljnim i/ili unutrašnjim zahtevima koji se procenjuju kao da opterećuju ili prevazilaze resurse osobe. Program blagostanja može pomoći deci da identifikuju koji su njihovi lični stresori i pomaže im da izgrade širi spektar strategija suočavanja kako bi bili otporni i upravljali svakodnevnim izazovima sa kojima se suočavaju.

6. Navike i ciljevi. Navike su uporni i naučeni obrasci i preferencije u donošenju odluka i ponašanju. Ciljevi su formalne prekretnice, krajnje tačke, dostignuća ili težnje, koji artikulišu ono što ljudi žele, čemu teže i u šta su spremni da ulože napor. Možemo da koristimo obučavanje da naučimo decu ponašanju koje teži cilju i da im pomognemo da razviju navike dobrobiti za ceo život.



Perseverance Love
Creativity Perspective Spirituality
Fairness Forgiveness Bravery Humility
Gratitude Prudence Judgement
Leadership Love of Learning
Curiosity Appreciation of Beauty
Humour & Excellence Honesty
Self-Regulation Hope Teamwork Kindness
Social Intelligence

POGLAVLJE 5

PROCENA NIVOA BLAGOSTANJA I POTREBA ŠKOLSKOG OSOBLJA

Kreiranje strategije mentalnog zdravlja i blagostanja osoblja je fantastično mesto za početak kada škole pokažu svoju posvećenost davanju prioriteta dobrobiti školskih radnika. To je lokacija na kojoj školski administratori mogu definisati specifične oblasti koncentracije, dogovorene aktivnosti i merenja uspeha, kao i ko je odgovoran za izvršavanje zadataka navedenih u planu.

Pristojan plan i strategija blagostanja nisu nešto što se kreira u jednom danu, a zatim ostaje nepromenjeno. Trebalo bi da se procenjuje, meri u odnosu na, ažurira i redovno prenosi osoblju. Kada je u pitanju mentalno zdravlje i blagostanje radnika, ovo je kritično jer će zahtevi školskog osoblja uvek varirati. Vaš plan može biti deo šire strategije mentalnog zdravlja i dobrobiti koja ocrtava sveobuhvatnu viziju i ciljeve vaše škole za davanje prioriteta mentalnom zdravlju i blagostanju osoblja i što je najvažnije uključuje pažljivo dizajnirane alate za procenu i merenje nivoa blagostanja, potreba i zahteva svih uključenih strana.

Postoje različita merenja mentalnog zdravlja i dobrobiti koje škole mogu da koriste da bi razumele šta pokreće dobro i loše mentalno zdravlje među osobljem, kao i vrstu pomoći koja je potrebna radnicima. U ovom poglavlju nudimo vam nekoliko jednostavnih alata koje možete koristiti u tom pogledu. Navedeni primeri se mogu modifikovati prema vašim trenutnim potrebama i primeniti po potrebi.

„Alat za reviziju dobrobiti osoblja“

Jedna od polaznih tačaka na putu osmišljavanja strategije dobrobiti čitave škole je da se identifikuje gde se vaša škola trenutno nalazi u smislu pružanja pomoći i podrške mentalnom zdravlju i blagostanju osoblja.

Dole navedeni „Alat za reviziju dobrobiti osoblja“ je jednostavan, ali vrlo efikasan instrument koji može pružiti jasan pregled trenutne situacije i aktivnosti koje su već na snazi u smislu podrške mentalnom zdravlju i dobrobiti osoblja u školi.

Ako prilikom prve primene ima mnogo odgovora u kolonama „nije na mestu“ ili „Delimično na mestu“, nemojte se obeshrabriti! Naprotiv, ovi rezultati će vam pružiti detaljniju mapu puta i pomoći vam da temeljno identifikujete sve nedostatke i oblasti kojima je potrebno više pažnje i poboljšanja.

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

Alat za reviziju dobrobiti osoblja	Nije na mestu	Delimično na mestu	Potpuno na mestu
Strukturirani pristup davanju prioriteta mentalnom zdravlju i blagostanju osoblja u školama			
Strateška posvećenost i/ili politika mentalnog zdravlja i dobrobiti osoblja			
Plan mentalnog zdravlja i blagostanja osoblja			
Politike koje podržavaju mentalno zdravlje i dobrobit osoblja (mentalno zdravlje na poslu, fleksibilan rad, međusobna podrška, itd.)			
Grupa za dobrobit osoblja da vodi i razvija inicijative osoblja			
Mere za praćenje i upravljanje stresom i sagorevanjem			
Alati za pomoć u ravnoteži između posla i života			
Podsticaj i unapređivanje kolegijalnosti i uvažavanja osoblja			
Vršnjačka podrška/mentorstvo/nadzor na raspolaganju osoblju			
Eksterna podrška za direktore (mentorstvo, supervizija, vršnjačka podrška)			
Bezbedan udoban prostor za osoblje da odvoji vreme i da se saopštava izvan okruženja sobe za osoblje			
Inkluzivne mogućnosti za svo osoblje da učestvuje u društvenim aktivnostima koje nisu povezane sa poslom			
Fizički radni prostori koji promovišu dobrobit (mirne sobe, biljke, izloženost svetlu, prostor, objekti)			

Alat za reviziju dobrobiti osoblja	Nije na mestu	Delimično na mestu	Potpuno na mestu
Rukovodstvo škole podstiče redovnu diskusiju/ otvorenost o pitanjima mentalnog zdravlja i dobrobiti			
Dobrobit deo svakodnevnih operacija/aktivnosti (uvođenje, timski sastanci)			
Kampanje promocije/podizanja svesti o mentalnom zdravlju i dobrobiti u celoj školskoj zajednici			
Školski rukovodni tim modelira dobre radne prakse i brigu o sebi			
Dostupna obuka osoblja o blagostanju i mentalnom zdravlju kako bi se promovisala briga o sebi, podrška i normalizacija kulture podrške			
Trening menadžera za mentalno zdravlje i dobrobit			
Povratak na posao obavljen sa fokusom na dobrobit			
Osoblje samopouzđano i ohrabreno da prepozna i podrži/pokaže put kada su mentalno zdravlje i dobrobit kolega ugroženi			
Osoblje zna gde da pristupi internim i eksternim izvorima podrške			
Pristup uslugama savetovanja/mentalnog zdravlja			
Uspostavljeni procesi za podršku osoblju nakon teških ili uznemirujućih incidenata			
Dobrobit osoblja unapređuju i nadgledaju upravnici škola			
Anketa o dobrobiti osoblja (najmanje godišnje)			
Dostupni resursi i podrška za probleme u vezi sa Korona virusom (dugi Kovid, traume, žalost)			

"Potrebe osoblja i trenutni nivo blagostanja"*

Kada je u pitanju razvoj efikasne strategije dobrobiti u celoj školi, postoji jedan korak bez kojeg put ka dobrobiti neće biti moguć, a to je da se preduzmu odgovarajuće radnje kako bi se razumele potrebe osoblja, trenutni nivoi blagostanja i da se stekne razumevanje vrste pomoćnog osoblja koje želi. U sledećem primeru, kreiranom od strane „Briga o nastavnicima: centar za mentalno zdravlje i dobrobit“, koji finansira Vlada Velsa, možda ćete pronaći još jedan koristan alat za procenu koji može da pruži uvid u ove teme i poslužiće vam kao smernice prilikom razvoja budućih aktivnosti i inicijativa u vašoj strategiji blagostanja

Pitanje	Potpuno se slažem	Dosta se slažem	Nisam siguran	Pomalo se ne slažem	Ne slažem se
Vaša škola pruža vođstvo za stvaranje pozitivnog okruženja koje promoviše emocionalno zdravlje i blagostanje kroz:					
1. Postoji jasna izjava o misiji koja uključuje posvećenost emocionalnom blagostanju					
2. Etos koji promoviše srećno, bezbedno i stimulativno okruženje u kome su svi članovi cenjeni i zdravlje i blagostanje se promovišu					
3. Guverneri koji cene emocionalno i fizičko zdravlje i dobrobit cele školske zajednice					
4. Liderstvo gde direktor i viši menadžment tim uključuju rad na promovisanju emocionalnog blagostanja u svim oblastima školskog života					
5. Aktivna podrška i promocija emocionalnog blagostanja osoblja					

*<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

Pitanje	Potpuno se slažem	Dosta se slažem	Nisam siguran	Pomalo se ne slažem	Ne slažem se
Školski etos i okruženje					
Škola pruža informacije roditeljima i starateljima u vezi sa mentalnim zdravljem i emocionalnim blagostanjem učenika.					
Sledeće smernice su na snazi i ažurne:					
• Politika emocionalnog blagostanja cele škole					
• Politika dobrobiti osoblja					
• Bezbedno učenje / smernica protiv maltretiranja					
• Suočavanje sa emocionalnim stresom/ožalošćenjem					
Kako školsko okruženje promoviše emocionalno zdravlje i blagostanje osoblja					
1. Škola obezbeđuje bezbedno i inkluzivno radno okruženje					
2. Škola obezbeđuje mirna mesta za odmor osoblja					
3. Škola podržava sistem vršnjačkog mentorstva/drugara					
4. Škola promoviše mogućnosti da se osoblje bavi fizičkom aktivnošću					
5. Škola podržava društvene grupe osoblja					

Pitanje	Potpuno se slažem	Dosta se slažem	Nisam siguran	Pomalo se ne slažem	Ne slažem se
6. Škola pruža mogućnosti osoblju da podeli svoje brige u okruženju podrške					
7. Osoblje ima redovne prilike da razgovara o dobrobiti sa školskim rukovodstvom					
8. Osoblje zna kako da pristupi podršci za mentalno zdravlje i dobrobit					
9. Škola nudi/organizuje treninge svesnosti i otpornosti					
10. Škola nudi/organizuje obuku za upravljanje stresom					
11. Škola promovise prednosti zdrave ishrane i fizičke aktivnosti					
Razvoj kadrova					
1. Škola ima planirani program za obuku osoblja za mentalno zdravlje i dobrobit					
2. Osoblje je prošlo obuku o svesti o mentalnom zdravlju					
3. Osoblje je prošlo obuku o razvoju i primeni strategija i mehanizama suočavanja					
4. Osoblje je prošlo obuku o žalosti					
5. Osoblje je prošlo obuku o prednostima zdrave ishrane i fizičke aktivnosti					
6. Osoblje je svesno organizacija koje mogu ponuditi smernice i podršku kada je to potrebno					

Pitanje	Potpuno se slažem	Dosta se slažem	Nisam siguran	Pomalo se ne slažem	Ne slažem se
Pogledi osoblja na posao i dobrobit					
1. Jasno mi je šta se od mene očekuje na poslu					
2. Ako posao bude težak, moje kolege će mi pomoći					
3. Znam šta da radim da bih završio svoj posao					
4. Dobijam ohrabrujuće povratne informacije o poslu koji radim					
5. Nikada ne moram da zanemarim neke zadatke jer imam previše posla					
6. Između kolega u školi nema trenja ili ljutnje					
7. Mogu da pravim dovoljno pauza					
8. Nisam pod pritiskom da radim dugo					
9. Nisam podložan maltretiranju na poslu					
10. Nemam nerealne rokove i vremenske pritiske					
11. Mogu da se oslonim na svog direktnog menadžera da mi pomogne oko radnog problema					
12. Jasno mi je koje su moje dužnosti i odgovornosti					
13. Pomoć i podršku koja mi je potrebna dobijam od kolega					
14. Imam izvesnu nezavisnost kada biram alate i metode koje ću primeniti u svom radu					

Pitanje	Potpuno se slažem	Dosta se slažem	Nisam siguran	Pomalo se ne slažem	Ne slažem se
15. Imam dovoljno mogućnosti da ispitujem menadžere o promenama na poslu					
16. Osoblje se uvek konsultuje o promenama na poslu					
17. Mogu da razgovaram sa rukovodstvom škole o nečemu što me je uznemirilo/nerviralo na poslu					
18. Moje kolege su spremne da saslušaju moje probleme vezane za posao					
19. Imam podršku kada moram da se bavim emocionalno zahtevnim poslom					
20. Odnosi na poslu nisu zategnuti					
21. Moj menadžer me ohrabruje na poslu					
22. Kada se izvrše promene, imam jasnu viziju kako će one funkcionisati u praksi					

"Banka pitanja o dobrobiti na radnom mestu"

Banka pitanja o dobrobiti na radnom mestu je u nastavku ponudila pokušaje da pomogne donosiocima odluka u obrazovanju da shvate šta je dobrobit, kako da je procene i šta uspeva u njenom promovisanju. Banka pitanja o dobrobiti na radnom mestu sadrži skup pitanja koja institucije mogu koristiti za procenu i praćenje dobrobiti svojih zaposlenih. Poslodavci bi mogli bolje da fokusiraju inicijative i programe za dobrobit na radnom mestu tako što će direktno pitati zaposlene šta misle o različitim elementima svog posla. Pitanja su skrojena da se uklapaju u bilo koju profesionalnu sferu, ali za specifične svrhe Hope4Schools projekta, neka od njih su modifikovana i orijentisana na glavnu ciljnu grupu projekta: nastavnike, školsko osoblje i vaspitače. Ova pitanja možete koristiti kao osnovu za sopstveni upitnik, prilagođavajući ga potrebama vaše škole ili obrazovne organizacije, specifičnim okolnostima vaših zaposlenih i rezultatima koje želite da postignete.

Pitanja su organizovana tako da se bave ključnim karakteristikama dobrobiti na radnom mestu, a to su:

- A. Subjektivni rezultati blagostanja
- B. Zdravstveni ishodi i ponašanja
- C. Organizaciona zdravstvena politika
- D. Svrha i angažovanje
- E. Stvaranje novih radnih mesta
- F. Autonomija i korišćenje veština
- G. Radni zahtevi
- H. Odnosi i društveno okruženje
- I. Kvalitet radnog vremena
- J. Fizičko okruženje
- K. Finansijsko blagostanje

Puna verzija "Banke pitanja o dobrobiti na radnom mestu" dostupna je na ovom [linku](#) u Engleskom jeziku.

POGLAVLJE 6

KAKO PODRŽATI DOBROBIT U ŠKOLI?

Da bismo podstakli dobrobit, možemo razmišljati o različitim akcijama usmerenim na različita pitanja i grupe u školi: **školsko okruženje i objekti; obrazovanje i aktivnosti u nastavi; vannastavne aktivnosti i aktivnosti na otvorenom; komunikacija na svim nivoima; saradnja i vršnjačka podrška.**

Kako bi se promovisala dobrobit u smislu **školskog okruženja** i objekata, ključne akcije bi bile da se poboljša fizičko okruženje škole kako bi bilo više prilagođeno učenicima, npr. toaletne površine, rekreativne površine; da se podstakne zdravija ishrana pružanjem zdravih opcija u školskoj menzi, npr. izbegavanjem velikih količina šećera, zasićenih masti i soli, itd.

Što se tiče **obrazovanja i aktivnosti u razredu**, nastavnim metodama koje doprinose pozitivnoj klimi i dobrobiti u učionici treba dati prioritet, kao što su kooperativno učenje, metode usmerene na učenika i samoorganizacija vremena. Takođe treba preduzeti korake da se smanji anksioznost koju učenici osećaju u vezi sa ispitima i testiranjem kroz uvođenje manje stresnih oblika ocenjivanja, npr. formativno ocenjivanje, vršnjačko ocenjivanje i uključivanje učenika u identifikaciju sopstvenih potreba za procenom. Pronalaženje mogućnosti nastavnog plana i programa za razgovor o pitanjima dobrobiti sa učenicima (zdrava ishrana, vežbanje, zloupotreba supstanci, pozitivni odnosi) i integrisanje demokratskog građanstva i obrazovanja za interkulturalno razumevanje u različite školske predmete i vannastavne aktivnosti, npr. otvorenost za druge kulture, znanje i kritičko razumevanje ljudskih prava, svest o problemima životne sredine i usvajanje održivog ponašanja takođe može da se nosi u smislu dobrobiti u školi.

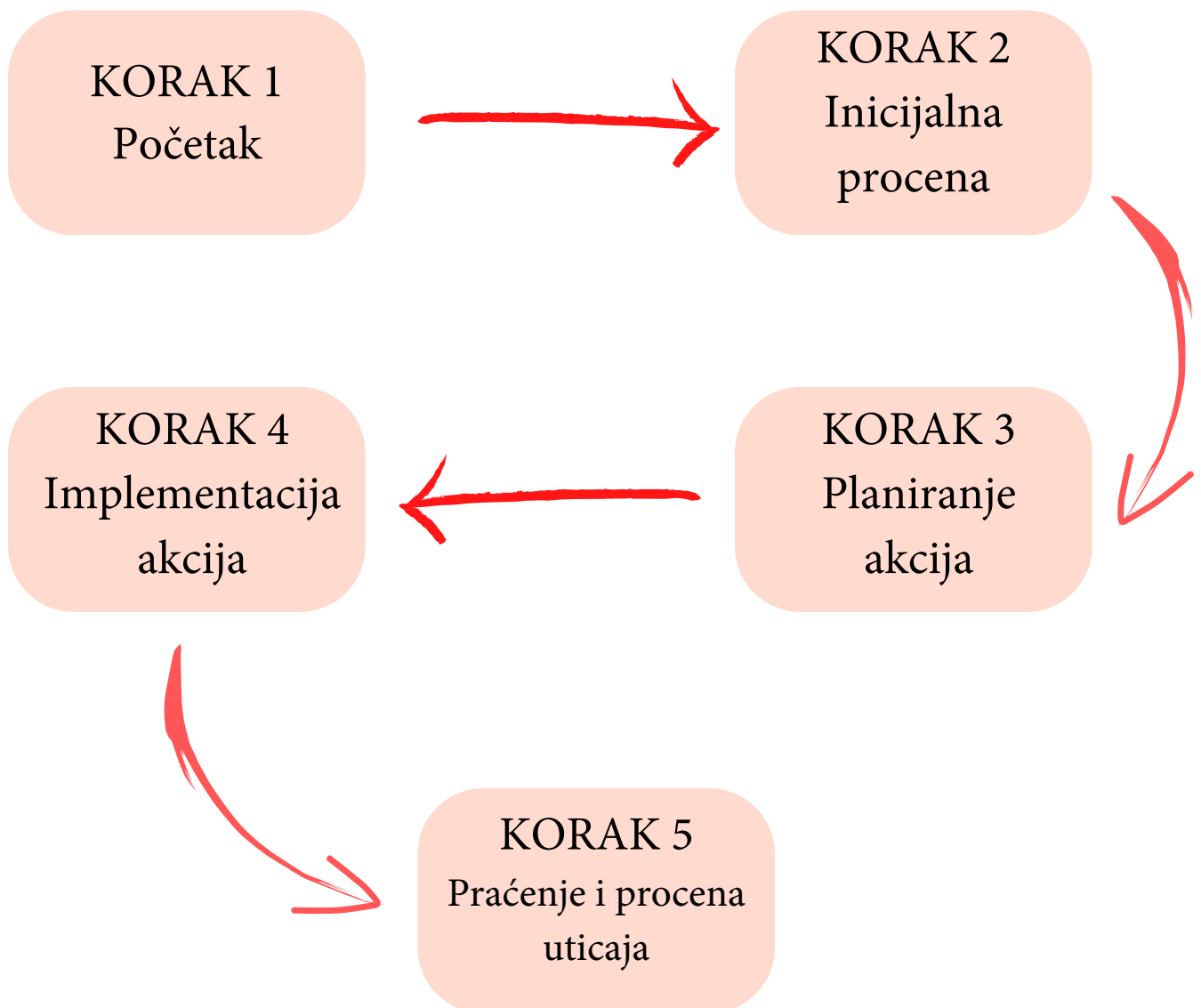
Kada je reč o **komunikaciji**, od izuzetne je važnosti da se svim članovima školske zajednice obezbedi mogućnost da učestvuju u smislenom donošenju odluka u školi, npr. putem *konsultacija, ispitivanja javnog mnjenja, referenduma, izbora predstavnika odeljenja, učeničkih parlamenata, fokus grupa, itd.* povratne informacije u razredu o aktivnostima učenja i element izbora učenika u vezi sa temama koje se predaju i korišćenim nastavnim metodama.

Razvijanje prijatnog okruženja u kojem se svako u školi može osećati podržano i bezbedno kroz pristup značajnim aktivnostima, kao što su *klubovi, društva, interesne grupe i udruženja koja se bave pitanjima od interesa za mlade, uključujući zdravlje; i ili organizovanje izleta i posebnih proslava ili posebnih dana su načini za rešavanje pitanja vannastavnih aktivnosti i aktivnosti na otvorenom.*

Što se tiče **saradnje i vršnjačke podrške**, strategije koje uključuju uvođenje oblika upravljanja konfliktima koje predvode učenici i pristupa maltretiranju i uznemiravanju, npr. *vršnjačko posredovanje, restorativna pravda, mogu biti od vrednosti.*

Naravno, svaka škola je druga škola i mnogi se bore u svim pomenutim oblastima, a drugi u samo nekoliko. Štaviše, isti pristup možda neće raditi za određenu školu sa njenim specifičnim potrebama. Razvoj kulture blagostanja je veoma neophodan u celoj školi, a takođe i kroz uključivanje svih koji tamo rade, kako predavača, tako i onih koji ne predaju, što može biti izazovno. **Stoga, da bi se podržala dobrobit u određenoj školi, mora se osmisliti i primeniti poseban plan . Onaj koji odgovara potrebama konkretne škole koja radi na promociji svog emocionalnog zdravlja i blagostanja koje se ne može prepustiti samo nasumičnim radnjama ili nekoordiniranim aktivnostima.**

Kreiranje skupa realnih i ostvarivih ciljeva u vašoj školi, na osnovu dijagnostikovanih potreba, interesovanja i poteškoća može biti jedan od prvih koraka koji treba preduzeti ka definisanju plana za negovanje blagostanja u određenoj školi. Da bi se uspostavio efikasan plan za podršku dobrobiti u školama, moraju se preduzeti jasni koraci:



Sastavljanje tima za dobrobit i utvrđivanje prioriteta za akcioni plan za dobrobit trebalo bi da budu prva dva koraka koja treba preduzeti. Dobar tim bi formirali profesionalci iz cele školske organizacije (1. korak) - rukovodstvo/nastavnici/pomoćno osoblje... Ovaj tim bi trebalo da ima redovne sastanke i trebalo bi da počne prikupljanjem podataka i zapažanja kako bi identifikovao sve jasne teme i teme za diskusiju (korak 2). Šablon 1 može biti od pomoći u ovom zadatku.

Nakon što se ovo uradi, tim za dobrobit treba da odluči o oko tri prioriteta kojima će se baviti u svakoj školskoj godini. Primeri mogu biti fokusiranje na poboljšanje objekata, podizanje svesti o pitanjima mentalnog zdravlja ili čak poboljšanje izbora hrane (užina) kod učenika. Ne može i treba sve da se radi u isto vreme. Čak može biti kontraproduktivno istovremeno se baviti previše pitanja, jer bi plan mogao postati zbunjen i neefikasan.

Postavljanje tima za dobrobit da radi; nakon dijagnostikovanja trenutnog stanja blagostanja u vašoj školi i odabira najhitnijih tema kojima će se baviti, tim treba da počne da razmišlja o akcijama koje mora da preduzme da bi rešio dijagnostikovane probleme i postigao cilj, a to bi bio korak 3. Treba napraviti spisak akcija koje su potrebne za rešavanje identifikovanih problema i postizanje ciljeva tima. Ljudi/profesionalci koji će biti uključeni u postizanje ovih ciljeva moraju biti identifikovani. Tim za dobrobit se u početku može suočiti sa nekim poteškoćama u uključivanju svih u rad jer je ponekad teško prihvatiti promene i izazove. O neospornim prednostima kulture blagostanja u školi treba razgovarati kao o sredstvu ohrabrenja za one koji više nerado prihvataju ciljeve koje je postavio tim za dobrobit.

Kada raščistite svoje prioritete, razmislite o akcijama koje treba da preduzmete da biste postigli svoje ciljeve, znate koga još treba da uključite u projekat i kako će vam pomoći, prelazite na korak 4 - morate razviti/sprovesti svoj plan. Šablon broj 2 je jednostavan primer koji se može pratiti i/ili proučavati kako bi se bolje razumelo kako da se primeni strategija blagostanja.

Konačno, dolazite do koraka 5 – praćenje i procena mere koju ste primenili. Morate odlučiti koje alate ćete koristiti da nadgledate kako sprovođenje akcija tako i njihove rezultate. Online upitnici mogu biti dobra ideja. Ono što bi takođe moglo da funkcioniše su jednostavni sastanci sa ključnim akterima (učenicima ili nastavnicima) kako bi se dobila njihova mišljenja i stavovi. Bez obzira na to koji god alat tim za dobrobit odluči da koristi, ova evaluacija je od izuzetnog značaja da bi se otkrilo da li su akcije imale željeni ishod, da li ih treba poboljšati ili čak zameniti drugima.

Nikada ne zaboravite da je dobrobit studenata od suštinskog značaja jer je isprepletena sa akademskom izvrsnošću. Škole, stoga, ne bi trebalo da budu samo mesto gde učenici uče. Oni takođe treba da budu mesto gde je dobrobit učenika prioritet , a da i dalje pružaju odlične nastavne aktivnosti i aktivnosti učenja.

Šablon 1 – Kontrolna lista za dobrobit	Ne	Delimično	Da
Škola ima jasnu i ažuriranu viziju o situaciji u vezi sa zdravljem (fizičkim/mentalnim/socijalnim) i dobrobiti učenika.			
Škola ima znanja o trenutnom zdravstvenom ponašanju učenika u pogledu navika u ishrani, fizičke aktivnosti, seksualnog ponašanja, zavisnosti, higijene.			
Škola je procenila potrebe i želje učenika u pogledu blagostanja.			
Škola u svoj Edukativni projekat uključuje prevenciju i rešavanje zdravstvenih problema			
Zdravlje i blagostanje su vezani za Vaspitne ciljeve škole.			
Zdravlje i blagostanje su uključeni u nastavne planove i programe.			
Učenici i nastavnici se saslušavaju i učestvuju u planiranju i realizaciji aktivnosti vezanih za dobrobit i zdravlje.			
Školski objekti kao što su dvorišta, učionice, toaleti, menze, bar i hodnici su bezbedni i čisti.			
Školski kapaciteti odgovaraju starosnoj grupi i prilagođeni su učenicima sa posebnim potrebama.			
Školske zgrade imaju dobro osvetljenje i održavaju se na prijatnoj temperaturi.			
Učenici imaju pristup otvorenim površinama.			
Školska menza i bar nude zdravu hranu.			
Škola nudi dodatne sportske i fizičke aktivnosti (posle nastave).			

Šablon 1 – Kontrolna lista za dobrobit	Ne	Delimično	Da
Škola daje prioritet kooperativnom učenju i metodama usmerenim na učenika.			
Neguje se formativno ocenjivanje/vršnjačko ocenjivanje/samoocenjivanje.			
Škola obezbeđuje vannastavne aktivnosti, kao što su klubovi i interesne grupe.			
Škola ulepšava druženje kroz obeležavanje posebnih dana i svečanosti.			
Škola promoviše učešće učenika u upravljanju konfliktima.			
Škola ima jasne politike koje se tiču maltretiranja i uznemiravanja.			
Učenicima se pruža podrška (od nastavnika ili drugog osoblja) ako pokazuju znake anksioznosti ili stresa u vezi sa evaluacijom.			
Škola ima psihologe i drugo pomoćno osoblje.			

Šablon 2 - Akcioni plan – Dobrobit u školama (primer)

Identifikacija problema	Cilj	Aktivnosti Akcije	Kada?	osoba(e) uključene	Resursi	Evaluacija
Deca su previše fokusirana na mobilne telefone	<ul style="list-style-type: none"> - upoznaju učenike sa problemom - da učenici dobrovoljno ostanu bez telefona neko vreme. 	<ul style="list-style-type: none"> - promovišu aktivnosti na otvorenom; - imaju "besplatnu" pauzu za mobilni telefon svaki dan -promovišu diskusiju u razredu o zavisnosti od ekrana 	Tokom cele školske godine	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik sporta Glavni profesor 	Vreme umešanih ljudi	- anketa na kraju godine

POGLAVLJE 7

DOBRE PRAKSE I USPEŠNI PRIMERI DOBROBITI

Naziv: Igre za toleranciju

Opis: Projekat T-GAMES „Igre za toleranciju“ ima za cilj da uključi sve učenike i njihove porodice u aktivnosti prevencije nasilja. Temom vršnjačkog nasilja u školama treba se pozabaviti uz učešće svih aktera kao što su nastavnici, žrtve, agresori, roditelji, savetnici itd. U cilju smanjenja incidenata nasilja, partnerstvo je radilo na kreiranju novih edukativnih igara protiv nasilja i baze podataka sa analizom igara i resursa za tri starosne grupe (4-5, 6-7, 8-10 godina). Osnovni cilj projekta bio je da se vaspitačima i nastavnicima u predškolskoj ustanovi i osnovnim školama pruže znanja i veštine za korišćenje metodologije igara. Direktna ciljna grupa projekta bili su vaspitači i nastavnici u predškolskim ustanovama, a indirektna ciljna grupa: deca uzrasta 4-10 godina, njihove porodice i članovi zajednice. Tokom svoje implementacije, T-GAMES projekat je proizveo, testirao i lansirao tri glavna proizvoda, dostupna na šest jezika EU: Metodologija za izradu edukativnih igara; Vodič i scenariji testiranja o metodologiji igre za vaspitače i Baza igara, aktivnosti i resursa za prevenciju nasilja. Metodika je sistematski vodič za vaspitače u vrtićima i osnovnim školama koji žele da se aktivno posvete prevenciji vršnjačkog nasilja, koristeći metode dizajna igara i gamifikacije. Vodič se fokusira na praktične aspekte korišćenja igara za prevenciju nasilja, kontrolu ublažavanja i predlaganje aktivnosti za pomoć svim zainteresovanim stranama uključenim u nasilje. Baza podataka je inovativno skladište igara pogodno za decu iz vrtića i osnovne škole (od 4 do 10 godina). Opipljivi rezultati doprineli su ostvarenju mnogih nematerijalnih, pre svega: nastavnici i vaspitači koji su direktno uključeni u projektne aktivnosti povećali su svoja i znanja svojih učenika o prevenciji nasilja, razvili svoje sposobnosti za stvaranje i očuvanje bezbednog i inspirativnog okruženja za učenje, time su podigli njihov nastavni profil, zadovoljstvo i motivaciju za dalji razvoj.

Izvor/Link:

[Metodologija razvoja edukativnih igara](#)

[Vodič i testiranje scenarija o metodologiji igre za vaspitače Baza podataka sa edukativnim igrama](#)

Naziv: Nestle za zdraviju decu

Opis: „Nestle za zdraviju decu“ je obrazovni program koji ima za cilj da promoviše uravnoteženu ishranu i aktivan životni stil kod dece uzrasta od 3 do 12 godina. Želja i ambicija programa nije samo da obezbedi i obrazuje bugarsku decu o zdravom načinu života, već da izgradi holističku viziju za rast budućih generacija. Principi ove vizije su uravnotežena ishrana, aktivan svakodnevni život, održivost i briga o životnoj sredini, prihvaćeni kao ključni u obrazovanju dece i podsticanju na zdrav način života. Iz njih se rađa programski metod za postizanje i održavanje ovih ciljeva i principa. „Nestle za zdraviju decu stvara zabavne i interaktivne lekcije za škole i vrtiće širom Bugarske kako bi i mladima i starima pružio podsticaj koji im je potreban za zdrav život.

Program je 2018. godine uspeo da proširi svoj domet i uđe u obrazovne ustanove širom zemlje, a 2019. godine prvi put je stigao u vrtiće. Do sada je obrazovni sadržaj Nestlea za zdraviju decu dosegao preko 30.000 dece u vrtićima i školama širom zemlje.

Kroz radoznale i dinamične lekcije, Nestle za zdraviju decu uspeva da ujedini svoje napore sa naporima roditelja, nastavnika i obrazovnih institucija spremnih da osiguraju bolju i zdraviju budućnost bugarskoj deci.

Izvor/Link:

[Zvanični sajt Nestle Bugarske - kliknite ovde](#)

Naziv: Put ka stvaranju inkluzivnog okruženja za gluvu decu u uobičajenom okruženju

Opis: Ovu inicijativu predvodi Fondacija "Slušaj" u vezi sa realizacijom projekta za učešće škola i vrtića u projektu "Put ka stvaranju inkluzivnog okruženja za gluvu decu u uobičajenom okruženju" sa ciljem da se obezbedi učešće dece na časovima bugarskog znakovnog jezika testiranjem inovativnih nastavnih metoda od strane trenera gluvih.

Kroz zanimljive aktivnosti i igre, deca uče kako da komuniciraju sa osobama koje imaju problema sa sluhom. Ovo će pomoći deci da postanu tolerantniji i da se prema ljudima sa razlikama odnose sa poštovanjem i razumevanjem.

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt Fondacije "Listen" - kliknite ovde](#)

Naziv: Poboljšanje dobrobiti za nove generacije u školama

Opis: Ideja WINGS-a (Unapređenje dobrobiti za nove generacije u školama) zamišljena je tako da je briga svih partnera da pronađu načine da obezbede uslove u kojima fizički, mentalni, afektivni, društveni i akademski potencijal učenika može rasti i cvetati i opremiti ih veštinama za njihovu uspešnu tranziciju na tržište rada i dinamično uključivanje u ekonomiju koja zavisi od znanja. U projektu dobre prakse učestvovalo je 6 PARTNERA iz FINSKE, GRČKE, ITALIJE, LUKSEMBURGA, POLJSKE i ŠPANIJE. Ciljna publika projekta bila je cela školska zajednica (porodica, učenici, nastavnici, ostalo školsko osoblje i lokalne organizacije). Pokušavajući da se nosi sa ranim napuštanjem školovanja i socijalnom inkluzijom učenika u nepovoljnom položaju, GLAVNI CILJ je bio: POBOLJŠANJE BLAGOSTANJA UČENIKA fokusiranjem na 5 SPECIFIČNIH OBLASTI BLAGOSTANJA

(ŠKOLSKA,SOCIJALNA,EMOCIONALNA,MENTALNA,FIZIČKA).

Glavni REZULTATI su bili:

- Kuvar za zdrave navike u ishrani
- Ankete i izveštaji o dobrobiti
- Video oglasi: Prednosti fizičkog vežbanja
- E-Vodič za lokalne sportove i igre
- ePriručnik: Kako kontrolisati anksioznost pre i tokom ispita-Strip
- DA/NE video reklame na temu "Želite da poboljšate društvene veštine? Pokušajte da ... i reci volim te" - Kampanje za prevenciju nasilja u školi
- Studije slučaja medijacije igre uloga
- eVodič: Kulturno nasleđe

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt WINGS projekta - kliknite ovde](#)

Naziv: Pozorište – način izražavanja („Inovacija kroz kreativnu umetnost“)**Opis:**

Prednosti:

- učenici su naučili da se izražavaju kroz pozorište, da lakše izražavaju svoja osećanja i da upravljaju emocijama;
- unapredili svoju verbalnu, paraverbalnu i neverbalnu komunikaciju;
- odnos dece, roditelja i nastavnika intenziviran je uključivanjem porodice u kreiranje scenografija i kostima, a posebno kroz emociju koju mališani izazivaju svojim roditeljima;
- bilo je dece koja su otkrila glumačke talente.

Izvor/Link:

[Zvanični kurs obuke na rumunskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Izložbe - "Inovacija kroz kreativnu umetnost"

Opis: Proizvodi koje su učenici pravili na časovima u kojima je predstavljena kreativna umetnost, izloženi su u različitim prostorima, na konvencionalne ili nekonvencionalne načine. Tako su organizovane mini izložbe u učionicama, u salama za priredbe, u školskim hodnicima, u biblioteci, u školskim baštama. Njima su se mogli diviti stariji učenici u školi, nastavnici, roditelji, ljudi koji su posetili školu, a neki od njih su popularizovani na školskim sajtovima ili mrežama socijalizacije.

Prednosti:

- povećano samopoštovanje učenika;
- učenici su naučili da organizuju izložbu i da samoevaluiraju/ocenuju izložene proizvode;
- radovi učenika su se divili širokoj publici (ostali učenici, nastavnici, roditelji, posetioci škole);
- izložbe su bile način širenja aktivnosti projekta.

Izvor/Link:

[Zvanični vodič dobre prakse na rumunskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Rodawell Projekat

Opis:

Kada se dete oseća dobro – emocionalno, kognitivno, fizički – njegova želja za učenjem cveta. Zbog toga je realizovan projekat Rodawell, Rumunsko-danski centar za dobrobit dece. Cilj je bio da se generišu performanse učenja kreiranjem i promovisanjem modela obrazovanja koji se fokusira na dimenziju psihičkog blagostanja dece u vrtićima i osnovnim školama.

Trogodišnji projekat finansirala je Veluks fondacija, a implementirao ga je Univerzitet u Bukureštu, preko Fakulteta za psihologiju i obrazovne nauke, u partnerstvu sa VIA Universiti College u Danskoj. Projekat podržavaju Ministarstvo prosvete i Rumunska agencija za osiguranje kvaliteta u preduniverzitetskom obrazovanju (ARACIP).

Stručnost i praksa RODAWELL-a biće usmerena na obrazovne ustanove sa velikim brojem dece (u odnosu na prosek školske mreže), osetljive na rizične situacije kao što su: posebne obrazovne potrebe, siromaštvo, migracija roditelja, zanemarivanje, zlostavljanje ili zdravstveni problemi.

Izvor/Link:

[Zvanična veb stranica projekta Rodawell - kliknite ovde](#)

Naziv: "Pravo na pauzu"

Opis: Maltretiranje je pojava koja se javlja u grupama dece i odnosi se na različita ponašanja koja su ponižavajuća i isključujuća po prirodi, koja se ponavljaju ili su deo obrasca koji se javlja tokom određenog vremenskog perioda. Najčešće, nasilničko ponašanje je skriveno od očiju odraslih i nastavlja se bez posebnih mera intervencije. Dakle, maltretiranje ima posledice za sve - čak i za one za koje se u početku čini da nisu uključeni.

Organizacija Save the Children pokrenula je kampanju „Pravo na pauzu“, koja ima za cilj da podigne svest roditelja i nastavnika o značaju njihove uloge u smanjenju nasilja i da informiše njih i decu o konkretnim načinima na koje se mogu uključiti u kreiranje i pravilno funkcionisanje akcionih grupa za borbu protiv nasilja u svakoj školi. Od juna 2020. godine sve škole su u obavezi da osnuju akcione grupe za borbu protiv nasilja za sprečavanje, identifikaciju i rešavanje situacija nasilja.

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt kampanje "Pravo na pauzu" na rumunskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: YTM platforma za psiho-stručno testiranje

Opis: YTM platforma je platforma za psiho-stručno testiranje koju je razvio Zapadni univerzitet u Temišvaru u cilju generisanja izveštaja o interesovanjima, veštinama i sklonostima korisnika, sa ciljem da ih usmeri ka određenom obrazovnom i profesionalnom putu. Tako, pored mogućnosti testiranja, YTM korisnicima pruža informacije o studijskim programima univerziteta u Temišvaru i informacije o društveno-kulturnim programima i manifestacijama namenjenim studentima.

Putem ove platforme učenici mogu da procene svoju ličnost, veštine i profesionalna interesovanja kroz test profesionalne orijentacije. Izveštaj i preporuke koje proizilaze iz ovog testa mogu biti veoma korisni u procesu donošenja odluke o budućim univerzitetskim studijama.

Izvor/Link:

[Zvanična YTM platforma na rumunskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: "Upao u srednje obrazovanje... šta sada?"

Opis: „Caí no Secundário... e agora“ („Upao u srednje obrazovanje... šta sada?“) Program za učenike 10. razreda koji ima za cilj da im pruži alate za prilagođavanje na srednje obrazovanje – nova odeljenja/ predmete/ ...

Izvor/Link:

["Upao u srednje obrazovanje... šta sada?" program na portugalskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: "Osećam" veb portal

Opis: „eu sinto.me“ (osećam.) je veb portal koji okuplja skup informacija i kvalitetnih resursa o mentalnom zdravlju i blagostanju – na osnovu naučnih dokaza iz psihologije i koji su ažurni, pouzdani, besplatni i dostupni svima (deci; mladima; odraslim i starijim građanima)

Izvor/Link:

[Zvanični "Osećam" veb portal na portugalskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Raditi ono što je važno u vremenima stresa: Ilustrovani vodič

Opis: Raditi ono što je važno u vremenima stresa: Ilustrovani vodič je vodič za upravljanje stresom za suočavanje sa nedaćama. Vodič ima za cilj da opremi ljude praktičnim veštinama koje će im pomoći da se nose sa stresom. Nekoliko minuta svakog dana dovoljno je da se uvežbaju tehnike samopomoći. Vodič se može koristiti samostalno ili uz prateće audio vežbe.

Informisan na osnovu dokaza i opsežnog testiranja na terenu, vodič je namenjen svima koji doživljavaju stres, gde god da žive i bez obzira na okolnosti.

Izvor/Link:

[Zvanični ilustrovani vodič: „Raditi ono što je važno u vremenima stresa na engleskom jeziku – kliknite ovde](#)

Naziv: CONVEY digitalna igra

Opis: Kroz razvoj digitalne igre CONVEY i sprovođenje programa obuke za nastavnike i učenike srednjih škola, projekat ima za cilj da podstakne poštovanje ženskih prava i promeni ponašanje mladih koje jača rodne stereotipe i dovodi do rodno zasnovanog nasilja.

Izvor/Link:

[Zvanična veb stranica CONVEY digitalne igre - kliknite ovde](#)

Naziv: ENABLE (Evropska mreža protiv maltretiranja u okruženju za učenje i slobodno vreme)

Opis: ENABLE (Evropska mreža protiv maltretiranja u okruženju za učenje i slobodno vreme) ima za cilj da se bavi nasiljem na holistički način, pomažući mladim ljudima da ostvare svoja osnovna prava u kući, školi, na času i u zajednici (tj. vršnjačkoj grupi).

Koristeći jedinstven pristup koji kombinuje socijalno i emocionalno učenje (SEL) sa vršnjačkom podrškom, tim ENABLE nastoji da školskom osoblju pruži veštine, znanje i samopouzdanje koji im mogu pomoći da uspostave efikasnu šemu vršnjačke podrške u svojim školama i razviju socijalne i emocionalne veštine svojih učenika.

Izvor/Link:

[Knjižica ENABLE na engleskom jeziku - kliknite ovde](#)

[ENABLE edukativni materijal na grčkom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: DOBRONAUTI

Opis: Tim dečijih psihologa, kreativaca i dizajnera igrica kreirao je iskustvenu edukativno-preventivnu igru "Zvezdani tim" za decu od 2.-5. razreda osnovne škole.

Program se bavi:

- agresijom
- maltretiranjem
- pritiskom vršnjaka
- sukobima i svađama u razredu
- posledicama učenja na daljinu
- različitim pitanjima dece
- povećanom potrebom za psihološkom negom dece
- uvođenjem mira i solidarnosti među decom

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt DOBRONAUTI na češkom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Celé Česko čte detem (Cela Češka čita deci)

Opis: Misija neprofitnog društva Celé Česko čte detem (Cela Češka čita deci) je da izgradi čvrste veze u porodici kroz zajedničko čitanje. Redovno čitanje deci je od velikog značaja za razvoj njihovog emocionalnog zdravlja. Čitanje razvija pamćenje i maštu, uči razmišljanju. Čitanje stvara jaku vezu između roditelja i deteta. Ne kažemo „Idi i čitaj!”, već „Dodi, čitaću ti”. 20 minuta dnevno je dovoljno. Svaki dan.

Izvor/Link:

[Zvaničan veb-sajt Celé Česko čte detem na češkom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: KLUB AUTOBUS

Opis: Autobuski klub niskog praga je registrovana socijalna služba, gde kvalifikovani radnici sa odgovarajućim obrazovanjem razgovaraju sa decom o svemu što im treba, igraju igrice, bave se sportom, bave se umetnošću, pomažu u školskim obavezama, ali i idu na izlete, višednevne izlete i pripremaju zanimljive programe za mlade. Korišćenje kluba je besplatno, dobrovoljno, deca ne moraju da govore ništa privatno o sebi i mogu doći i otići u bilo kom trenutku. Klub je namenjen deci iz socijalno ugroženih sredina, a za primer nudi i besplatnu sportsku opremu. Klub se takođe fokusira na teme kao što su maltretiranje u školi, zloupotreba alkohola i droga, školski neuspeh i podučavanje (online ili licem u lice). KLUB AUTOBUS nudi interesantne i slobodne aktivnosti za rešavanje: poremećaja u ishrani, samopovređivanja, sramote tela, traume od seksualnog zlostavljanja, izolacije, poremećaja društvenih odnosa, demotivacije, gubitka interesovanja.

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt KLUB AUTOBUS-a na češkom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Nevladina organizacija Nevypust' Duši

Opis: Nevladina organizacija Nevypust' Duši je neprofitna organizacija čiji je cilj da unapredi svest Češke o mentalnom zdravlju. U okviru svojih aktivnosti imaju za cilj širenje činjenica, razbijanje mitova, edukaciju i pomoć.

Organizacija:

- koristi društvene mreže za širenje činjenica, razbijanje mitova i unapređenje prevencije
- priprema i vodi radionice usmerene na edukaciju i prevenciju mentalnih bolesti
- organizuje edukativne aktivnosti usmerene na mentalno zdravlje za nastavnike i učenike osnovnih i srednjih škola

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt Nevypust' Duši na češkom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: VREDI: Resursi za dobrobit koji poboljšavaju mentalno zdravlje dece i mladih

Opis: Ovaj onlajn komplet alata za preuzimanje resursa za dobrobit i strategija dobrobiti zasnovanih na dokazima i praktičnih metoda za razvoj pozitivnog mentalnog zdravlja dece i mladih.

Pristup mentalnom zdravlju i blagostanju u celoj školi uključuje celokupnu školsku zajednicu koja zajedno radi na izgradnji i ugrađivanju procesa i strategija koje razvijaju dobrobit učenika, osoblja i zainteresovanih strana. Da bi funkcionisao pristup celoj školi, potreban je kolaborativni rad između viših rukovodilaca, nastavnika i celog osoblja, kao i roditelja, staratelja i šire zajednice. Mentalno zdravlje i blagostanje postaju deo strukture škole i njene kulture i etosa.

Komplet alata VREDI:

- podržava učenike i studente
- poboljšava mentalno zdravlje
- poboljšava postignuća
- podučava strategije za savladavanje
- smanjuje negativno savladavanje
- konzistentan pristup
- strategije dobrobiti zasnovane na dokazima

Izvor/Link:

[Zvanična veb stranica VREDI na engleskom jeziku - kliknite ovdje](#)

Naziv: MI - Promovisanje pozitivnog blagostanja kroz obrazovanje

Opis: Školski program MI donosi blagostanje kroz uslužno učenje u učionicu. U saradnji sa vodećim stručnjacima za mentalno zdravlje, moduli pomažu mladima i nastavnicima od višeg vrtića do 12. razreda da poboljšaju sopstveno emocionalno, socijalno, fizičko i mentalno blagostanje i dobrobit drugih.

Osnovni modul MI blagostanja:

- je resurs dizajniran da pomogne NASTAVNICIMA i učenicima da se postave za uspeh.
- zasniva se na socijalno-emocionalnom učenju
- pomaže u stvaranju brižnih učionica
- angažuje i podržava učenike
- pomaže učenicima da razviju važne veštine kao što su otpornost, empatija, saosećanje i rešavanje problema
- može se preuzeti besplatno

Izvor/Link:

[Zvaničan sajt MI na engleskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Projekat "Prevenција nasilja".

Opis: Prvi deo projekta „Prevenција nasilja“ pod nazivom „Razvoj socijalnih veština“ ima za cilj jačanje mentalnog zdravlja, obezbeđivanje metoda za smanjenje stresa i duhovni razvoj pojedinca. Elementi ovog projekta korišćeni su tokom pandemije.

Izvor/Link:

[Jedinica „Razvoj društvenih veština“ na engleskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Projekat "Prevenција rizičnog ponašanja dece i mladih u Srbiji kroz sport i obrazovanje".

Opis: Podrška nastavnika u neposrednom radu sa učenicima tako da su, pored akademskih, u fokusu ravnopravne i psihosocijalne potrebe učenika.

Izvor/Link:

[Zvanična uputstva na srpskom jeziku - kliknite ovde](#)

Naziv: Upravljanje stresom za poboljšanje performansi nastave i ličnog života nastavnika

Opis: U današnjoj ekonomiji znanja važnost obrazovanja je prepoznata širom sveta. Sve razvijene zemlje troše veliki deo svog budžeta na obrazovanje. U obrazovnom sistemu svake zemlje, nastavnici imaju vitalnu poziciju, jer uspeh obrazovnih institucija u najvećoj meri zavisi od nastavnika, koji obrazuju najcenjenija dobra zemlje, odnosno učenike; stoga je učinak nastavnika osnovna briga svih obrazovnih institucija.

Izvor/Link:

[Zvaničan opis kursa upravljanja stresom na engleskom jeziku - kliknite ovde](#)

REFERENCE I

BIBLIOGRAFIJA

Bentea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1128–1136. <https://edtechbooks.org/-PGj>

Cherkowski, S. and Walker, K., 2018. *Teacher Wellbeing : Noticing, Nurturing, Sustaining, and Flourishing in Schools*. Burlington, Ontario, Canada, Word & Deed Publishing inc.

De Stercke, Joachim, et al., 2015. “Happiness in the Classroom: Strategies for Teacher Retention and Development.” *PROSPECTS*, vol. 45, no. 4, pp. 421–427, <https://doi.org/10.1007/s11125-015-9372-z>. Accessed 16 Oct. 2022.

Hebson, Gail, et al., 2007. “Too Emotional to Be Capable? The Changing Nature of Emotion Work in Definitions of “Capable Teaching.”” *Journal of Education Policy*, vol. 22, no. 6, pp. 675–694, <https://doi.org/10.1080/02680930701625312>

Iancu, Alina Eugenia, et al., 2017. “The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis.” *Educational Psychology Review*, vol. 30, no. 2, pp. 373–396, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

Kim, Lisa E., et al., 2021. ““My Brain Feels like a Browser with 100 Tabs Open”: A Longitudinal Study of Teachers’ Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic.” *British Journal of Educational Psychology*, vol. 92, no. 1, <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>

Konu, Anne, et al., 2010. “Teachers’ Wellbeing and Perceptions of Leadership Practices.” *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 3, no. 1, pp. 44–57, <https://doi.org/10.1108/17538351011031939> . Accessed 16 Oct. 2022.

Le Cornu, R., 2013. ‘Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships’. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(4). <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n4.4>

Logan H, Cumming T, Wong S. Sustaining the work-related wellbeing of early childhood educators: Perspectives from key stakeholders in early childhood organisations. *International Journal of Early Childhood*. vol. 52, 2020, pp.95–113.

Maricuțoiu, L., Sava, F. and Butta, O., 2014. The effectiveness of controlled interventions on employees’ burnout: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(1), pp.1-27. <https://doi.org/10.1111/joop.12099>

REFERENCE I

BIBLIOGRAFIJA

Morrison, C., 2013. Slipping Through the Cracks: One Early Career Teacher's Experiences of Rural Teaching and the Subsequent Impact on her Personal and Professional Identities. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(6).

Ryan, R. and Deci, E., 2001. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp.141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), pp.1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. and Keyes, C. L., 1995. "The structure of psychological well-being revisited," *Journal of personality and social psychology*, 69(4), pp. 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Seligman, M., 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M., 2013. *Authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment..* New York: Free Press.

Soini, T., Pyhältö, K. and Pietarinen, J., 2010. Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching*, 16(6), pp.735-751. <https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690>

Weiland, A., 2021. Teacher well-being: Voices in the field. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103250.

Van Petegem, K., Creemers, B. P. M., Rossel, Y., and Aelterman, A., 2005. Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher wellbeing. *Journal of Classroom Interaction*, 40, pp.34-43.

Viac, C. and P. Fraser (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers*, No. 213, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>. Accessed 10 October 2022.

REFERENCE I

BIBLIOGRAFIJA

Waters, L., Loton, D. SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education. *Int J Appl Posit Psychol* 4, 1–46 (2019). <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>

<https://www.mentalhealthireland.ie/five-ways-to-wellbeing/>

<https://mentalhealth.org.nz/five-ways-to-wellbeing/take-notice-me-a-ro-tonu>

<https://www.justtalkherts.org/media/documents/professionals/other/five-ways-to-wellbeing-toolkit.pdf>

<https://eikon.org.uk/our-services/eikon-in-schools/head-smart-camhs-partnership/5-ways-to-wellbeing-ideas-for-your-school/>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://sweapconnections.com/a-need-to-clarify-how-we-talk-about-wellbeing-vs-mental-health-vs-mental-illness/>

<https://www.worthit.org.uk/blog/character-strengths-schools>

<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/>

<https://www.pacer.org/bullying/classroom/all-in/>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/introduction/where-is-your-school-now>

<https://teachershub.educationsupport.org.uk/measuring-success/mental-health-and-wellbeing-measures>

<https://whatworkswellbeing.org/resources/workplace-wellbeing-question-bank/>

<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>



Sufinansira
Evropska unija

