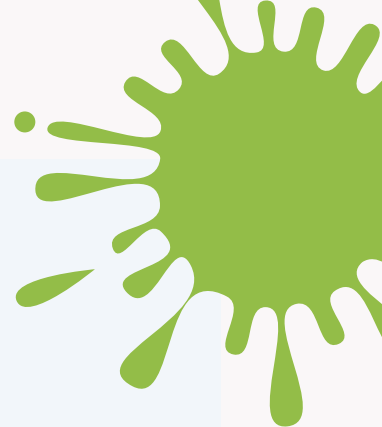




Co-funded by
the European Union



СЪЗДАВАНЕ НА СТРАТЕГИЯ ЗА БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА В УЧИЛИЩАТА - МЕТОДОЛОГИЯ ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Проект HOPE4Schools - образование за
здраве, откритост и просперитет в
училищата

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401





Co-funded by
the European Union

Няколко лица и организации са обединили своя опит и усилия в разработването на тази методология.

В тази връзка бихме искали да изкажем искрена благодарност и да подчертаем безценния принос на:

LICEUL TEORETIC "WILLIAM SHAKESPEARE" - Тимишоара, Румъния

CENTRUL PENTRU PROMOVAREA INVATARII PERMANENTE TIMISOARA

ASOCIATIA - Тимишоара, Румъния

Сдружение Знаем и Мога - София, България

Regional Directorate of Primary and Secondary Education of Western

Macedonia - Козани, Гърция

Agrupamento de Escolas José Estevão - Авейро, Португалия

Základní škola Orangery. s.r.o. - Прага, Чехия










Osnovna škola Veljko Dugosevic - Браничево, Сърбия

ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ

Тази методология е изготвена в рамките на проект "HOPE4Schools- образование за здраве, откритост и просперитет в училищата" по програма "Еразъм+", № 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401, и споменаването или позоваването на нея трябва да показва това качество.

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържанието в нея информацията.

СЪДЪРЖАНИЕ

- 
- 
- 4 - Глава 1 - Въведение
- 
- 9 - Глава 2 - Цялостен училищен подход към създаване на благоприятна среда
- 
- 13 - Глава 3 - Подпомагане на благосъстоянието на учителите и училищния персонал
- 
- 20 - Глава 4 - Благосъстояние на учениците и техните семейства
- 
- 38 - Глава 5 - Оценка на нивото на благосъстояние и нуждите на училищния персонал
- 
- 47 - Глава 6 - Как да подпомогнем благоприятната среда в училище?
- 
- 53 - Глава 7 - Добри практики и успешни примери
- 

ГЛАВА 1

ВЪВЕДЕНИЕ

Съветът на Европа определя благополучието като **"преживяване на здраве и щастие. То включва психическо и физическо здраве, физическа и емоционална сигурност, чувство за принадлежност, целеустременост, постижения и успех."** Като се има предвид обширното и широко понятие, благосъстоянието може да се възприема и усеща по различен начин в зависимост от възрастта или етапа на живот на отделния индивид. Терминът "благосъстояние" или "благополучие" се отнася до голямо разнообразие от психологически и физически характеристики.

Предполага се, че съществуват пет основни категории благосъстояние:

- Способността да бъдем устойчиви, да контролираме емоциите си и да предизвикваме емоции, които водят до положителни чувства, е известна като **емоционално благополучие**.
- **Физическото благосъстояние** е способността за подобряване на телесната ефективност чрез балансирано хранене и редовни физически упражнения.
- Способността да се взаимодейства с другите, да се създават дълбоки връзки с тях и да се изгражда собствена система за емоционална подкрепа се възприема като **социално благополучие**.
- **Благополучието на работното място** е способността да се преследват собствените страсти, идеали и принципи, за да се намери удовлетворение от живота, както и да се развие кариерата.
- Способността за участие в активна общност или култура е мярка за **общественото благосъстояние**.

Независимо от произхода на хората, които участват в процеса, създаването на стратегия за благоприятна среда е изключително важно, когато става въпрос за образователни институции. С други думи, независимо дали става въпрос за начално или средно (гимназиално) ниво, то се отнася за ученици от всички възрасти и академични нива. То се отнася и за всички служители, включително учители, административен персонал, непедagogически персонал и училищни администратори. И накрая, но не на последно място, благоприятната училищна среда не може да бъде пълноценна и ефективна, без активното участие на членовете на семействата на учениците и учителите и на общността като цяло.

Едно от изискванията за гарантиране на високо качество на образованието е качеството на училищния живот и осигуряването на благоприятна среда за всички в училище, което служи и като мярка за ефективността на училището.

Това е многостранна идея, която се влияе значително както от неформалните, така и от формалните компоненти на училището - от уникалните черти на училището до индивидуалните мнения за взаимодействието между учениците, преподавателите, родителите и всички заинтересовани лица в училището. Тя съчетава различни проявления, като академични и професионални занимания, обкръжаваща среда, условия на труд и др. Доколкото се характеризира с висока степен на абстрактност и е свързано със степента, в която се удовлетворяват разнообразните възприятия, потребности и очаквания на всички участници в учебния процес и в живота на училищната общност, качеството на училищния живот не подлежи на точно измерване и оценка.

Съществуват обаче убедителни научни доказателства, които свързват стандарта на училищния живот с академичния успех и участието на децата в учебния процес. Например, насърчаването на благоприятна среда в класната стая и развиването на уважителни взаимоотношения са изисквания и условия за по-добри постижения на учениците.

Училищата ще бъдат най-успешни в своята образователна мисия, когато интегрират усилията си за насърчаване на академичното, социалното и емоционалното обучение на децата (Elias et al., 1997). Съществува дълга история на училищата, които се фокусират върху области като социалната отговорност и моралния характер (напр. Jackson, 1968 г.), а ученето и отговорното поведение в класната стая се разглеждат като причинно-следствена връзка.

Идеята за качеството на училищния живот и осигуряването на адекватни нива на удовлетвореност и благополучие за всички участници е пряко свързана и с ефективността на училището и учебния процес, училищния климат, удовлетвореността на учителите от училището и работата им, оценката на тяхната самоефективност, взаимоотношенията на участниците в учебния процес и качеството на професионалния живот и възможностите за кариерно развитие.

Благосъстоянието на детето сега е условие за неговото благосъстояние като възрастен. Нещо повече, много от уменията, от които се нуждаем за пълноценен живот като възрастни - работа в екип, социално доверие, самочувствие, психологически механизми за справяне - могат да бъдат придобити и развити само в детството. Ако едно училище полага целенасочени усилия за подобряване на благосъстоянието на своите деца, то развива именно тези умения. Освен това подходът, основан на правата на детето, ни дава разбирането, че е важно на всяко дете да бъде гарантиран добър живот тук и сега.

Често се фокусираме предимно върху резултатите на учениците като мярка за качествена образователна услуга. Но концепцията за благосъстоянието в училище ни позволява да приложим холистичен подход - защото тя обхваща всички компоненти на пълноценната личност и не ограничава образованието само до оценките.

Концепцията за благосъстоянието помага на училищата и родителите да определят - кое в обучението и образованието на децата е важно за тях, за да положат съвместни усилия, така че децата не само да имат успешни академични резултати, но и да развият компетентности, които ще им позволят да се чувстват пълноценни в училище и ще оформят характера им.

Не само учениците биха могли да се възползват от въвеждането и включването на благосъстоянието в училищната програма. Научно доказано е, че учителите, които продължават да имат лошо лично благосъстояние, са все по-изтощени, апатични и по-отдалечени от учениците си. Те ограничават собствения си потенциал, съмняват се в собствената си самоефективност, губят мотивация пред трудностите и са по-склонни към прегаряне. Обратно, щастливите преподаватели са по-способни да ангажират учениците, да предават знания и да постигат цели (Bentea, 2017).

Даването на приоритет на изграждане на благоприятна среда понякога изисква само малки корекции в графиците, правилата и приоритетите, но те могат да имат траен добър ефект както за учениците, така и за педагозите, следователно и за цялата общност.

С оглед на горепосочените аргументи и констатации седем образователни институции от шест европейски държави (Румъния, България, Гърция, Сърбия, Португалия и Чехия) обединиха усилията и опита си, за да представят проекта HORE4schools - Образование за здраве, откритост и просперитет в училищата. Инициативата е планирана и реализирана с цел да подпомогне и подкрепи заинтересованите страни, отговорни за развитието на образователната система: училищни ръководители, учители, възпитатели, инспектори или създатели на политики, при въвеждането на концепцията за благосъстояние на ниво цяло училище и да им напомни, че училищата са не само място за академични постижения, но и за усвояване на социални и емоционални умения, взаимодействие, устойчивост, подкрепа и личностно израстване не само на учителите и възпитателите, но и на учениците и родителите.

Всяко училище, което иска да се включи в процеса на създаване на благоприятна среда, се нуждае от собствен план за действие. Без план за действие подобренията в училищата, насочени към благосъстоянието и психичното здраве, вероятно ще бъдат неkoordinирани и неустойчиви. Тъй като училищният персонал разполага с ограничено време и ресурси, наличието на конкретен план може да му помогне да научи какво да направи първо и откъде да започне.

За да се осигури и подкрепи развитието на "култура" на благополучие в цялото училище с активното участие на педагогическия и непедагогическия персонал, учениците и семействата, настоящата методика има за цел да предостави знания и информираност по отношение на всички аспекти на благополучието и конкретен план за действие, който може да помогне на училищните ръководители и учителите да си представят стъпките за прилагане на подхода за изграждане на благоприятна среда в училище, правилната стратегия и резултатите, които искат да получат.

Като първа стъпка към разработването на настоящата методология, партньорите по проекта Hore4Schools проведе задълбочени проучвания във всяка страна партньор (както настолни, така и консултативни групи с преподаватели) с цел да събере полезна информация за състоянието и настоящата ситуация по отношение на съществуващите политики, практики и аспекти на насърчаването на благосъстоянието и подкрепата за психичното здраве в образователната система на национално равнище.

С активното участие и безценната обратна връзка на повече от 80 учители, училищни ръководители и съветници, които взеха участие в националните консултативни групи, консорциумът Норе4Schools успя да обсъди открито настоящата ситуация и реалностите, с които се сблъскват педагозите при управлението на процеса на преподаване/учене и осигуряването на благоприятна среда и подкрепа за психичното здраве, особено в светлината на пандемията.

Целта на консултациите беше да се постигне правилно разбиране на настоящата ситуация, пречките, нуждите, възможностите и ресурсите на училището при създаването и прилагането на стратегия за изграждане на благоприятна среда. Резултатите от груповите консултации послужиха на партньорите като план за по-добро разбиране на учителите и техните настоящи нужди, което гарантира, че настоящата Методология ще бъде адаптирана към специфичните нужди на крайните потребители.

Методологията за създаване на стратегия за благосъстояние в училищата, е разделена на седем основни глави:

Глава 1: Въведение – предлага кратка информация за благосъстоянието; защо е важно; какво означава то за учениците и преподавателите; идея и предистория на проекта Норе4Schools.

Глава 2: Цялостен училищен подход към създаване на благополучие – предоставяне на примери и предложения за идеи и свързани дейности за разработване на цялостен училищен подход към създаване на благоприятна среда.

Глава 3: Подпомагане на благосъстоянието на учителите и училищния персонал – благосъстоянието на учителите и неговото значение; нуждите, проблемите и предизвикателствата пред учителите; елементи на националните и училищните политики за насърчаване на благосъстоянието на учителите; елементи на ефективна стратегия за създаване на благоприятна среда.

Глава 4: Благосъстояние на учениците и техните семейства – представяне на основни термини, свързани с благополучието; обяснение на най-често срещаните проблеми, свързани с психичното здраве на децата.

Глава 5: Оценка на нивото на благосъстояние и нуждите на училищния персонал – предоставяне на примери и образци за различни стратегии за оценка и инструменти (проучвания), целящи измерване на нивото на благосъстояние.

Глава 6: Как да подпомогнем благополучието в училище? – предлагане на съвети и стъпки, които трябва да се следват при въвеждането на стратегия за създаване на благоприятна среда в училище; контролен списък за благоприятна среда и примерен план за действие.

Глава 7: Добри практики и успешни примери – с цел да се окаже допълнителна подкрепа на училищния персонал при прилагането на стратегии и действия за повишаване на благосъстоянието на учениците и преподавателите, партньорството събра повече от 20 допълнителни полезни ресурси, които могат да послужат като вдъхновение в това отношение.

Настоящата "Методология за създаване на стратегия за благоприятна среда в училищата" е разработена от педагози за педагози (преподаватели, училищни ръководители и съветници), за да им помогне по пътя към разработване на стратегия и стъпки за въвеждане на цялостен училищен подход за осигуряване на благополучие, психично здраве и устойчивост за всички участници в образователния процес.

Силно вярваме, че насърчаването и преподаването на благополучие е начин да покажем на учениците и преподавателите, че се грижим за тях и искаме да ги подкрепим, като им дадем възможност да се докоснат до краткосрочните и дългосрочните ползи от благоприятната среда, като по този начин подкрепим техните академични постижения, личностно и професионално израстване и постижения, щастие и цялостна удовлетвореност от живота.



ГЛАВА 2

ЦЯЛОСТЕН УЧИЛИЩЕН ПОДХОД КЪМ СЪЗДАВАНЕ НА БЛАГОПРИЯТНА СРЕДА

Цялостен училищен подход: Подобряване на качеството на образованието, на което се радват учениците, чрез включване на всички онези измерения на училищния живот, които могат да окажат влияние върху образователните постижения, емоционалната динамика и субективното качество на нашето ежедневие.

Образецът на плана за действие за изграждане на общоучилищен подход има следните раздели:

1. Визия и мисия на училището
2. Дейности за намаляване на стреса сред учителите и училищния персонал
3. Дейности в подкрепа на учениците
4. Благополучие в училището и местната общност
5. Връзки между училището и родителите
6. Извънкласни дейности за подкрепа и модерни учебни дейности с използване на цифрови технологии
7. Междусекторно сътрудничество между службите за социално подпомагане, психолозите, консултантите и училищата.

Предложените дейности не са задължителни, а трябва да се използват като насоки от училищните екипи за разработване на собствени дейности. Училищният екип може да разработи изцяло нови дейности или да използва предложените като отправна точка за постигане на целите си и за изпълнение на всеки от разделите.

Първи раздел: Визия и мисия на училището

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
Развитие на психичното здраве на всички лица, участващи в образователната дейност, намаляване на нивото на стреса и всеобхватно обучение за развитие на задоволителна, гъвкава личност, която е в душевен мир.	Отворена покана за доброволци (учители, обучители, възпитатели, педагогически персонал, училищно ръководство, родители) за участие в дейности, свързани с благополучието	Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Ученици Родители

Втори раздел: Дейности за намаляване на стреса сред учителите

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
Изследване/проучване на различните (образователни, социални, психологически, емоционални) потребности на учениците, посещаващи училището	Въпросници и/или интервюта с учители, училищен персонал, родители и ученици относно техните нужди във връзка с благосъстоянието в училище.	Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Ученици Родители
Обучение на учителите на работното място по въпросите на благосъстоянието и психичното здраве и дейности, които могат да доведат до подобрене	Потенциални теми за обучение: <ul style="list-style-type: none">• Интелигентна емпатия - набор от инструменти за насърчаване на емпатията в училище• Медиация между връстници - мирен метод за разрешаване на конфликти (алтернатива на традиционните дисциплинарни практики)• Вербална и невербална комуникация• Сесии за осъзнатост - йога дишане	Училищни ръководители Училищен персонал Преподаватели Учители Обучители

Трети раздел: Дейности в подкрепа на учениците

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
Разработване на инструменти и методологии, които да се прилагат в класната стая, за да ангажират и насърчават благосъстоянието на всички ученици.	<ul style="list-style-type: none">• Събиране на инструменти и дейности• Отзиви от учители, училищни ръководители• Избор на подходящи дейности и инструменти прилагани в класната стая• Оценка, последващи действия и изменение, когато е необходимо• Индивидуално обучение или наставничество при трудности в ученето• Посредничество от страна на връстници или емоционална подкрепа	Училищни ръководители Учители Педагогически персонал

Четвърти раздел: Благосъстояние в училището и местната общност

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СТЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
<p>Възприемане на нови методи на преподаване за по-добра мотивация и ангажиране на учениците в онлайн обучението и цифровите технологии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Интерактивна работилница с родители, ученици и членове на местната общност; • Работни сесии за: работа, хобита, общи интереси, свободно време, последвани от развлекателни дейности; • Курсове и програми за управление на стреса с помощта на местната общност, университети или определени фондации, напр. „ Управление на стреса,„; „ Техники за релаксация“; • Партньорства между училището, родителите и местната общност, в които чрез тези общи действия родители-ученици се стремим да популяризираме историческите и архитектурните богатства на региона. Но в същото време искаме да повишим благосъстоянието и да укрепим културната идентичност на участниците. • Училищни партньорства с прякото участие на родителите и местната общност • Училищни обмени с цел събиране на родителите на учениците от повече училища, обмени, които биха улеснили повече дейности, като се вземат предвид взаимните цели. 	<p>Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Ученици Родители</p>

Пети раздел: Връзки между училището и родителите

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СТЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
<p>Ангажиране на възможно най-много родители в училищната среда и дейности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Организиране на събития с родители и ученици; • Дни на отворените врати за родители и пряко участие в процеса на преподаване и учене ("Job Shadowing", родителски срещи и др.); • Програми и курсове за управление на стреса за родители с подкрепата на местната общност; • Включване на родителите в ежедневно функциониране на училището; • Редовна лична или електронна комуникация с родителите относно напредъка на техните деца. 	<p>Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Ученици Родители</p>

Шести раздел: Учебни дейности с използване на цифрови технологии и извънкласни дейности за подпомагане на благосъстоянието в училищата

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СТЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
Използване на широк спектър от извънкласни дейности за подпомагане на благосъстоянието и психичното здраве	<ul style="list-style-type: none"> • Дейности в свободното време/спортни дейности • Ден на отворените врати; Коледен панаир в училището и др. • Проект "Драма" - Изграждане на увереност • Клуб по дебати • Екскурзии (сплотяване на екипа) • Ден на детето, бал на новопостъпилите/напускащите и др. • Учителите и учениците ще се запознаят по-отблизо с нови методи на преподаване и учене онлайн, като напр: Jamboard, Kahoot, Mentimeter, Canva, Ted-Ed уроци, Padlet, обърнати класове и видеоклипове с послания за личностно развитие. • Изложби на снимки в училище „МАГИЧЕСКА РАМКА„: снимки, направени в нечие семейство, в които учениците представят щастливи моменти от семейната си среда (родители, роднини, братя и сестри) • Изложби на картини или ръчно изработени продукти, в които родителите и децата са заедно • Спортни състезания/надпревари, в които могат да участват родителите , децата и местната общност 	<p>Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Ученици Родители</p>

Седми раздел: Междусекторно сътрудничество между службите за социално подпомагане, психолозите, консултантите и училищата

Пример за предложени идеи и свързани дейности:

ИДЕИ / СТЪЛКИ	ДЕЙНОСТИ	УЧАСТВАЩИ ЛИЦА
Сътрудничество със специалисти в подкрепа на благосъстоянието и психичното здраве	Търсене и канене на професионалисти за организиране на събития, беседи, работни срещи, семинари, фестивали и т.н. с цел насърчаване на благосъстоянието в училище. Това могат да бъдат психолози, социални работници, специални педагози, ролеви модели от местното общество, професионалисти в областта на спорта, развлеченията и др.	<p>Училищни ръководители Учители Педагогически персонал Заинтересовани страни</p>

ГЛАВА 3

ПОДПОМАГАНЕ НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО НА УЧИТЕЛИТЕ И УЧИЛИЩНИЯ ПЕРСОНАЛ

С основание се счита, че да си преподавател е действително обществено значима функция. Тя не се състои само в преподаването и предаването на знания на учениците, но и в изграждането на характера на учениците чрез възпитаване на критично мислене, уважение към институциите и ръководителите в творческа и приятна училищна и класна среда. Въпреки това през последните години, и особено след периода на пандемията COVID-19, по-голямата част от преподавателите от всички образователни степени трябва да се справят със стреса, изтощението и прегарянето (доклад на Европейската комисия). С оглед на настоящата ситуация в образованието педагозите се конкурират с други източници на знания и информация, като търсят нови образователни инструменти, нови техники и методи на преподаване. Като се сравни всичко гореизложено с условията на труд и взаимоотношенията, стагнацията на доходите, подценяването на възгледите за педагозите и нарастващите изисквания на учениците, родителите, обществото, благосъстоянието на педагозите е засегнато по негативен начин.

Благосъстоянието на учителите и неговото значение

Трудно е да се даде определение на понятието "благосъстояние на учителите" поради неговата сложност и зависимост от различни фактори. Индивидуалните и външните фактори могат да бъдат две основни категории фактори, които влияят върху благосъстоянието на учителите (Logan et al., 2020). С други думи, индивидуалните фактори се състоят от психическо, физическо, психологическо и емоционално здраве (Liu et al., 2018), които оказват влияние върху съзнателността, състраданието и самоефикасността на педагозите (Jennings, 2015). От друга страна, външните фактори са свързани със социалната и политическата рамка, съществуващите ресурси в подкрепа на работата на педагозите и условията на труд (Logan et al., 2020).

Подкрепя се тезата, че благосъстоянието на учителите е крайъгълен камък на образованието, като засяга училищата, преподавателите, учениците и родителите. По-конкретно, благосъстоянието на учителите допринася за създаването на положителна и благоприятна за сътрудничество атмосфера, която да спомага за процъфтяването на училището. При това положение педагозите развиват здрави междуличностни отношения с колегите си и с ръководството на училището. В такава училищна среда се наблюдава спокойствие и уважение.

Трябва да се отбележи, че благосъстоянието на учителите влияе както върху благосъстоянието на учениците, така и върху това на родителите. Според Министерството на образованието на Онтарио (2018 г.) "педагозите, които се чувстват ценени, уважавани и изслушвани, ще бъдат мотивирани да предоставят възможно най-доброто образование и грижи за децата". Те повишават качеството на преподаване и работата си в класната стая, като помагат на учениците си да постигнат по-добри резултати в училище. Чувстват се истински ефективни и полезни в работата си (Day & Gu, 2009).

Също така изглежда, че те са по-склонни да прилагат иновативни проекти, модерни техники на преподаване и програми за интервенция. По този начин те са отворени за курсове за обучение, които разширяват кръгозора им и обогатяват знанията им. В резултат на това те организират образователни посещения, насърчават и подкрепят участието на учениците си в училищни конкурси и програми "Еразъм", реализират проекти за сближаване на учениците си с местното общество и полагат значителни усилия за възпитаване на принципи и ценности в класната стая. Освен това те използват съвременни технологии в процеса на преподаване, което прави новите знания по-привлекателни и по-лесно достъпни за учениците. Педагозите обсъждат и анализират поведението на учениците, като работят върху тяхната социално-емоционална адаптация.

Педагозите също така поддържат отлична комуникация с родителите, като обсъждат силните и слабите страни на децата им не само по отношение на постиженията им в училище, но и на поведението им. Всъщност педагозите изразяват готовност да се включат в решаването на евентуални проблеми в училищната рамка, развивайки сътрудничество с родителите.

Следователно благосъстоянието на педагозите е от съществено значение, тъй като те могат да управляват по-добре времето си в училище; имат хармонични отношения с другите; наслаждават се на времето си в училище; имат по-спокойни емоции и могат да подобрят баланса между професионалния и личния си живот (Madhavi Nawana Parker, 2020).

Потребности, проблеми и предизвикателства пред учителите

Ще се основаваме на националните доклади на шестте участници в програмата Норе4Schools и ще направим сравнителен анализ на проблемите и предизвикателствата, с които учителите се сблъскват ежедневно в училищния контекст. Съществува взаимна връзка между потребностите на учителите и пречките, бариерите, проблемите, които възникват винаги, когато тези потребности са недостатъчно задоволени. Съществуващата литература за благосъстоянието на учителите отразява емпиричните данни, извлечени от докладите; освен това се очертава очевидна закономерност, която помага да се класифицират потребностите на учителите и съответните проблеми в три широки категории, най-добре обобщени в концептуалната рамка по-долу:

Външни фактори: На първо място, в докладите има единодушие, че **финансовите ограничения или неуспешните правителствени политики** сериозно застрашават нуждите на учителите. Всъщност предишните проучвания разкрива значението, което учителите често са приписвали на външни фактори, като например средата на работното място или политиките в областта на образованието, установявайки по този начин силна връзка между благосъстоянието на учителите и училищната среда, сградите, инфраструктурата като цяло. Van Petegem, Creemers, Rossel и Aelterman (2005 г.), описват благополучието, конкретно в учителската професия, като положително емоционално състояние и хармония между контекста и личността, което означава, че учителите трябва да са способни да настройват собствените си нужди и очаквания към специфичните фактори на контекста и изискванията на училището и трябва да се чувстват в унисон с училището, в което работят. Националните доклади разкриват множество фактори, които влошават благосъстоянието на учителите, като например **шум, малко зелени площи, лошо състояние на сградите, липса на техническа помощ, недостатъчни финансови ресурси, липса на персонал, малък брой ученици в малките училища, твърде много ученици в градските райони, липса на автономия, лоши условия на труд или много взискателна учебна програма в последните класове на гимназията.**



Вътрешни фактори: Въпреки това подходът към благосъстоянието единствено от гледна точка на организацията или политиката скоро започна да се оказва недостатъчен, както се посочва в най-новата литература (Weiland, 2021; Iancu, Rusu, Maroiu, Pacurar, & Maricutoiu, 2018; Maricutoiu, Sava, & Butta, 2014). Ето защо напоследък започнаха да се появяват изследвания около по-субективните аспекти на прегарянето (Weiland, 2021), които предполагат, че прегарянето произтича отвътре. Литературата се фокусира конкретно върху положителните аспекти на благополучието, съответстващи на различни теории на позитивната психология (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989, Ryff & Keyes, 1995; Seligman, 2002, 2011), вместо да се фокусира върху прегарянето или стреса. В националните доклади учителите споменават, че се нуждаят от персонализирана грижа и подкрепа поради влошеното си състояние на психично здраве, чувството за несигурност, лошото управление на времето, несъответствието между усилията и резултатите, ниското самочувствие, чувството за провал, отхвърляне и изолация.

Междоличностни фактори: Последните проучвания показват несъответствие между интересите на учителите и техните колеги. Ето защо те предлагат сега да се обърне по-голямо внимание на решаващата роля на взаимоотношенията за благополучието на учителите, по-специално с колегите им, училищните ръководители и родителите на учениците. Цялостният преглед на Докладите подчертава факта, че учителите често се оплакват от слабо или никакво сътрудничество между училището и родителите. Те самите също така биха желали да имат повече подкрепа от страна на ръководството, училищните психолози и социалните работници в училищния контекст. Налице е дълбоко неодобрение на конкурентния, дистанциран манталитет на колегите и учителите често смятат, че имат нужда от повече комуникация и сътрудничество, основани на откритост, взаимно доверие и солидарност.

Елементи на националните и училищните политики за насърчаване на благосъстоянието на учителите

Социалното, емоционалното и физическото здраве на учителите е споделена отговорност и критичен параметър за обучението на учениците и благосъстоянието на общността. Правителствата и организациите работят за постигане на благосъстояние на учителите чрез различни политики, които разглеждат благосъстоянието като многоизмерна концепция. Според ОИСР (2020) благосъстоянието на учителите се състои от следните измерения:

Когнитивно измерение: свързано с набора от умения и способности, от които учителите се нуждаят, за да работят ефективно, както и с тяхната самоефикасност.

Субективно измерение: свързано с доброто психическо състояние на учителите и техните ефективни реакции по отношение на преподавателския им опит, като удовлетвореност от работата и мотивация.

Физическо и психическо измерение: свързано с доброто психосоматично здраве на учителите

Социално измерение: качеството и дълбочината на социалните взаимодействия между учители и ученици, родители, помощен персонал, местната общност и др.

Резултатите от изследванията и проучванията играят важна роля при формирането на политиките на системно и училищно ниво, които са съответно национални и училищни. Освен това, несъмнено ролята на правителството е от ключово значение за подкрепата на училищата в насърчаването на благосъстоянието. Това обикновено се постига чрез редица политики, инициативи, рамки, учебни планове и програми. Въз основа на документалното проучване на партньорите и резултатите от груповите консултации се оказва, че или изобщо няма, или има малко национални политики за благополучие, или че учителите и персоналът често не знаят за тях.

Следват някои аспекти на благосъстоянието, на които националните политики могат да отговорят (или да не отговорят) по отношение на благосъстоянието на учителите. Например, материалните условия на работа, като доходи и сигурност на работното място. В много случаи учителите не са доволни от заплащането, което получават. Друг важен аспект на националните политики е свързан с управлението на учителската работна сила и планирането на работните условия. Това е много важен аспект, тъй като определя мотивацията и ангажираността на учителите към професията. За да стане по-ясно, нека разгледаме случая на неопитен учител, който работи в училище с ученици в неравностойно положение - от ниски икономически слоеве и/или със специални потребности. Тази ситуация ясно показва, че разпределението на учителите и подкрепата за тях, решена на национално равнище, играят важна роля за благосъстоянието на учителите. Обучението преди започване на работа и на работното място (университетски курсове, семинари, работни срещи, курсове за обучение) играе много важна роля за подготовката на учителите за предизвикателствата в работата им и за снабдяването им с необходимите инструменти, които да ги държат в крак със съвременните нужди и предизвикателства. Много учители се оплакват от работното си натоварване, тъй като отделят много часове за преподаване, както и за други задачи извън преподаването, като планиране, оценяване, сътрудничество, участие в срещи и организиране на събития. Също така националните решения, свързани например с размера на класа, оказват влияние върху благосъстоянието на учителите. Както и решенията за наемане на учители за деца със специални образователни потребности, които помагат на учителите да подкрепят уязвими групи ученици.

В децентрализирания образователен контекст обаче училищата могат да имат по-решаваща роля за формирането на благосъстоянието на учителите, тъй като това дава възможност на училищата сами да вземат решения за създаване на среда за преподаване, която насърчава благосъстоянието на учителите. Например приятната физическа учебна среда или училищната база изглежда са важен фактор за благосъстоянието на учителите. Освен това решенията, свързани със сътрудничеството между учителите и родителите, изграждането на училищна мрежа, обстановката в класната стая и методиките на преподаване, се определят на училищно ниво. ***Положителен ли е климатът в училището? Колегите сътрудничат ли си ефективно и уважават ли се взаимно? Училищните политики допринасят ли за демократичното управление на организацията? Съществуват ли възможности за социално взаимодействие на учителите?*** Това са примери за училищни политики, които могат да помогнат или да застрашат благосъстоянието на учителите.

Затова е важно училищните политики да имат следните характеристики:

- Всички учители трябва да бъдат третираны еднакво, независимо от пола, вида на заетостта или работното време.
- Много е важно училищната среда да насърчава чувствата на уважение, ценност, усещане за принадлежност и доверие.
- На учителите следва да се предоставят възможности за развитие на професионални мрежи, които ще им позволят да се свързват и да обменят добри практики.
- Когато на учителите се предоставят възможности за учене и професионално развитие, те стават по-уверени в себе си и по-ефективни по отношение на познавателното, социалното и емоционалното развитие на учениците.
- Важно е учителите да участват във вземането на решения, които да подпомагат професионалното им израстване и връзките им с учебната среда.

Елементи на ефективна стратегия за благосъстояние на учителите

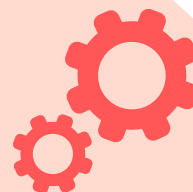
Връзката между учениците и учителите е от основно значение за училищния живот и за резултатите на учениците. Тя е от значение за постиженията, за поведението в клас, за чувството за удовлетвореност и ангажираност на учителите и за емоционалното здраве на учениците. Учениците учат чрез социално взаимодействие, а не само чрез предаване на знания. Социалното взаимодействие в класната стая на стресиран, претоварен, неподкрепен учител ще бъде различно от това на подкрепен учител със силно чувство за професионална автономност и самоефективност.

Независимо дали мислим за академичните резултати или за емоционалното здраве, благосъстоянието и психичното здраве на учителя са много важни и са от съществено значение за психично здрава училищна среда. Но едно е да признаем, че благосъстоянието на учителите е важно, а друго е да предприемем стратегически действия. Създаването на стратегия за благополучие е предизвикателна задача. Какво прави една стратегия за благополучие ефективна и успешна?

Първо, съберете данни и си поставете цел

Ефективната стратегия за благосъстояние трябва да бъде съгласувана, да се основава на конкретни изисквания, да има ясна визия, посока и цел от самото начало. Изключително важно е да видите къде се намирате сега, каква е настоящата ситуация, да разгледате и оцените как се използват настоящите политики, за да можете да създадете визия за бъдещето. За да вземете решение за конкретен подход и план, трябва да започнете, като разберете какво се стремите да постигнете и защо.

Откъде бихте могли да започнете? Попитайте вашите учители (лично, чрез проучване, анкета или въпросник) как се справят и от какво се нуждаят, за да подкрепят благосъстоянието си. Обратната връзка е чудесен начин да определите възможностите за предоставяне на незабавна и бъдеща подкрепа! Изберете инструменти, които са валидни и надеждни и които са свързани с резултатите, които се стремите да измерите.



След това го съобщете - повишете осведомеността

Когато използвате инструмент, като например проучване или протокол за интервю, съобщете на участниците ясна цел, споделете как могат да бъдат използвани резултатите и осигурете процедура за защита на поверителността. Тези практики повишават доверието на участниците и желанието им да споделят своя опит. Стратегията и предоставянето на услуги за благополучие са безполезни, ако персоналът не знае за тях или за начина, по който те са достъпни. Комуникацията е жизненоважна, тъй като ангажирането на участниците с програмата за благосъстояние ще помогне да се покаже, че тя е постоянна, а не просто мода. Обмислете как и кога персоналът е информиран и насърчаван да се възползва от училищните програми за благополучие. Подкрепете стъпките, предприети за развиване на култура на сътрудничество, доверие и взаимно уважение в училището, и ангажирайте учителите на всички етапи от разработването на стратегията и оценката на нейния напредък.



Изготвяне на стратегия и започване на действие

Инициативите за благосъстояние, които ще изберете да приложите, ще бъдат съобразени с вашите собствени нужди и ресурси. За да бъдат реалистични и приложими, трябва да се вземат предвид редица въпроси:

- Как тази стратегия ще бъде интегрирана в текущото управление на училището и кой ще носи отговорност за нейното управление? Директорът - училищният психолог - екипът от учители?
- От какво ще имате нужда и как бихте могли да си го набавите? Ресурси - бюджет - разходи
- Какви дейности могат да се използват? Как ще се използват (индивидуално, в екип)? Те трябва да бъдат редовно преглеждани и актуализирани, за да отразяват текущата практика, и да бъдат лесно достъпни.
- Колко време е необходимо? Разделете краткосрочните, средносрочните и дългосрочните цели и се съсредоточете върху конкретни области.



Мониторинг и оценка

Изключително важно е проучванията и политиките да не са еднократни. Напротив, те трябва да са основа за вградена култура и подкрепа за положително благосъстояние и психично здраве на персонала. За тази цел е необходимо да се осигури постоянно наблюдение и оценка на политиките и да се гарантира тяхната ефикасност. Преди да приложите стратегията си, трябва да обмислите какви ключови показатели за ефективност ще измервате, за да знаете дали стратегията ви е успешна. Трябва редовно да се провеждат проучвания на мнението на персонала, за да се оценят евентуални негативни тенденции или реакции на промени в училищната политика или практика. Резултатите от тези проучвания, дори и да са само обобщени, трябва да бъдат споделени с персонала и да бъдат поканени за коментар. Обратната връзка следва да се търси по подходящ и разнообразен начин; анонимно, както и на индивидуални и групови срещи. Следва да се създадат специални форуми за обсъждане на благосъстоянието на персонала в училище.

Разработването на стратегия за благосъстояние не е процес, който се прави веднъж и се завършва. Дори след като сте стартирали и реализирали стратегията си, трябва да се уверите, че сте отделили време за оценка и усъвършенстване на това, което правите, за да сте сигурни, че то продължава да отговаря на нуждите на вашите колеги. Преглеждайте и обновявайте редовно.



Последващи действия

Уверете се, че техниките продължават да насърчават благополучието и учителите поддържат здравословно психическо състояние.

Както беше споменато в няколко части на главата, благосъстоянието на учителите е тясно свързано с различни фактори, определяни от националните политики, училищните практики или личностните характеристики. Следващата глава дава полезна информация за благосъстоянието на учениците и техните семейства и за това как то може да бъде ефективно насърчавано.

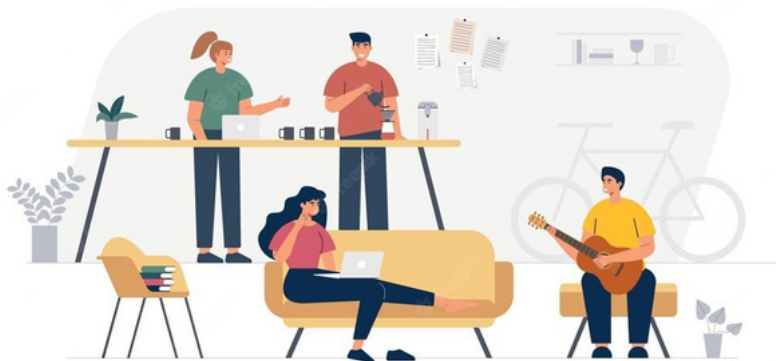


ГЛАВА 4

БЛАГОСЪСТОЯНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ И ТЕХНИТЕ СЕМЕЙСТВА

Важно е да се изяснят основните понятия, свързани с благосъстоянието, за да може да се подходи ефективно към него. **Психичното благополучие** и **психичното здраве** често се смесват, но това са две свързани, но независими понятия.

Благосъстоянието включва добро психическо и физическо здраве, висока удовлетвореност от живота и чувство за смисъл. Емоционалното благополучие се определя като осъзнаване на емоциите и способност да се управляват и изразяват тези чувства по здравословен и подходящ за възрастта начин. Психичното благополучие е широко "самочувствие" и "способност да живеем живота си възможно най-близо до начина, по който искаме". Процъфтяващото психично благополучие се свързва с реализиране на потенциала ни, развиване на силни взаимоотношения и правене на неща, които смятаме за важни и полезни. В по-общ план благополучието означава да се чувствате добре със себе си и с живота си.



СЗО определя психичното здраве като състояние на психично благополучие, което позволява на хората да се справят със стреса в живота, да реализират способностите си, да учат добре и да работят добре, както и да допринасят за общността. То е неразделен компонент на здравето и благосъстоянието, който е в основата на нашите индивидуални и колективни способности да вземаме решения, да изграждаме взаимоотношения и да оформяме света, в който живеем. Психичното здраве е основно човешко право. То е от решаващо значение за личното, общностното и социално-икономическото развитие.

Психичните разстройства са специфични, диагностицируеми здравословни състояния, включващи промени в емоциите, мисленето или поведението (или комбинация от трите). Психичните разстройства се свързват със специфични признаци и симптоми, които причиняват значителен и постоянен емоционален дистрес и/или проблеми с функционирането в социалните, професионалните или семейните дейности.

По-долу е представен наръчник за проблемите и ситуацияите, свързани с психичното здраве, които могат да повлияят на благосъстоянието на детето, с практически съвети за учителите как да подкрепят децата.

НАСИЛИЕТО може да има различни форми. То може да бъде:

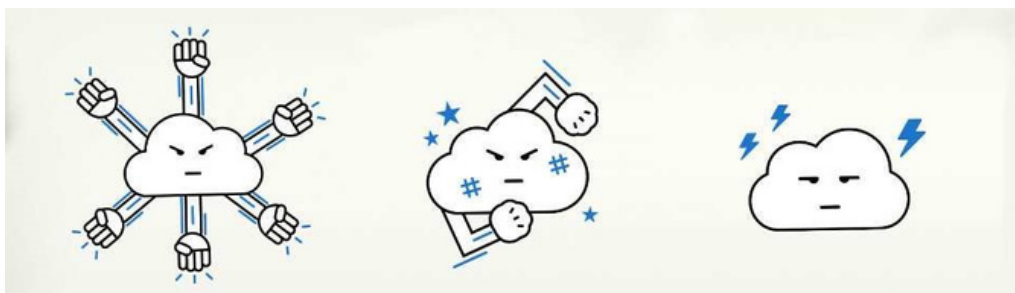
- **Физическо** - когато някой е наранен, ударен, блъснат, ритнат, удрян или разтърсен.
- **Психическо или емоционално** - когато с някого се отнасят зле, включително го пренебрегват или критикуват, наричат го с имена, крещят му, заплашват го, плашат го, обвиняват го или го контролират.
- **Пренебрегване** - когато за дете или младеж не се полагат грижи или те не получават любовта, грижите и вниманието, от които се нуждаят. Това включва липса на храна и дрехи, както и липса на грижа за здравето и безопасността.
- **Сексуално** - сексуално докосване на която и да е част от тялото на дете или принуждаване на дете да гледа или да участва в каквато и да е сексуална дейност. Това включва детето да бъде целувано, докосвано или принуждавано да прави секс, както и да бъде излагано на сексуални действия, снимки или видеоклипове.
- **Домашно насилие** - всякакъв вид насилие, което се случва между хора, които са във връзка.

Ако едно дете преживее насилие, това може да има огромно въздействие върху психичното му здраве и благополучие - както по време на насилието, така и по-късно в живота. Насилието никога не е нормално или оправдано и всеки има право да живее без страх, заплахата и контрол. Най-важното нещо, което можете да направите, е да намерите подходящата подкрепа, която да ви помогне да предприемете следващата стъпка, така че да се уверите, че детето е в безопасност, че насилието е прекратено и че то може да получи помощта, от която се нуждае, за да се справи със случилото се.

ГНЯВ И АГРЕСИЯ

Млад човек, който се чувства ядосан или гневен, може:

- **да бъде външно агресивен** - да се държи агресивно към други хора, включително да крещи, да удря или да чупи вещи
- **да бъде вътрешно агресивен** - да се самонаранява или да бъде много самокритичен.
- **да проявява пасивна агресия** - отдръпване, игнориране на хора, саркастичност или оплакване.
- **да усеща неща в тялото си**, като сърцебиене, горещина или налягане на мускулите - например стискане на юмруци.
- **да проявява признаци** като напрегнатост, неспособност за отпускане, лесно раздразнение и трудна концентрация.



Външна агресия

**Вътрешна
агресия**

Пасивна агресия

Дете, което изглежда много ядосано, може да се опитва да се справи с трудно преживяване в училище, вкъщи или в друга част от живота си, за което не може да говори. Може да е полезно да помните, че макар и да не е очевидно, то често се нуждае от подкрепа. Подкрепата за децата да изразяват чувствата си с думи може да им помогне да не се чувстват толкова потиснати, което намалява вероятността да се наложи да предприемат негативни и дори опасни за тях и околните действия.

Какво може да помогне?

Постарайте се да разграничите чувствата на детето от поведението му, като не забравяте, че всички чувства са нормални, дори и някои поведения да не са. Обяснете защо поведението им не е нормално, за да го разберат, и поддържайте последователни граници на последствията. Опитайте се да не се ядосвате, тъй като това само ще изостри ситуацията. Избягвайте да им задавате много въпроси, когато се чувстват много ядосани или притеснени. Приемете факта, че се чувстват ядосани, и им дайте да разберат, че бихте искали да поговорите с тях за случващото се, когато се почувстват готови. Ако смятате, че това е подходящо, предложете им време и пространство, за да се успокоят.

Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност

Синдромът на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ) е неврологично състояние, което засяга поведението и концентрацията. СДВХ не е психично заболяване или обучително затруднение, въпреки че децата и младежите със СДВХ могат да имат и други заболявания или да изпитват проблеми с психичното здраве.

Най-често срещаните симптоми на синдрома на дефицит на вниманието могат да бъдат:

- лесно разсейване, трудно започване или завършване на задачи
- липса на способност за концентрация
- неспокойствие и нервност
- прекомерна приказливост, накъсана мисъл, прекъсване
- импулсивност; действие без осмисляне на последствията, склонност за поемане на рискове
- лесно ядосване и разочарование, трудно справяне с емоциите
- трудно установяване или поддържане на приятелства
- неорганизираност, честа загуба на вещи, закъснения
- липса на осъзнатост за времето

Синдромът на дефицит на вниманието може да се лекува с медикаменти и/или терапии, например когнитивно-поведенческа терапия.

Учителят може да помогне на дете с подобни проблеми, като проявява разбиране, дава прости инструкции, поставя ясни граници, изгражда здравословни рутинни практики, помага при организацията, хвали детето, управлява отключващите фактори и признава силните му страни. Изключително важно е в процеса да се включи семейството и да се намери подкрепа от околните.

ТРЕВОЖНОСТ

Тревожността е чувство на безпокойство или страх, което се проявява като комбинация от физически усещания, мисли и чувства. Всички деца и млади хора понякога се чувстват притеснени и това е нормална част от израстването. Тревожността може да се превърне в проблем, когато младият човек се чувства заклеен в нея или когато я усеща като непреодолимо, мъчително или неуправляемо преживяване.

Физически симптоми:

- пристъпи на паника, които могат да включват учестено сърцебиене, учестено дишане, изпотяване или треперене
- плитко или учестено дишане, или усещане за невъзможност за дишане
- гадене и неразположение
- сухота в устата
- изпотяване повече от обичайното
- напрегнати мускули
- треперещи крака
- синдром на раздразнените черва (IBS), диария или нужда от уриниране повече от обикновено
- силни горещи вълни

Мисли и чувства:

- под влияние на разстройващи, плашещи или негативни мисли
- чувство на нервност, напрежение, паника и страх
- претовареност или неконтролируемост
- силен страх или чувство за предстояща гибел
- повишена чувствителност към шумове, миризми или гледки
- притеснение, че няма да можете да се справите с ежедневни неща като училище, приятелства и присъствие в групи или социални ситуации
- притеснението е толкова силно, че прави концентрацията и дори съня трудни и често невъзможни

Поведение:

- затваряне в себе си или изолиране, включително нежелание да ходи на училище, да бъде в социални или групови ситуации, да бъде далеч от родителите си или да опитва нови неща.
- повтаряне на определени поведения, действия или ритуали (често наричани "обсесивно-компулсивни поведения")
- хранене повече или по-малко от обичайното
- самонараняване

Следните неща могат да накарат някои деца и младежи да се чувстват по-тревожни:

- преживяване на много промени в кратък период от време, като например преместване в друго жилище или училище.
- имат отговорности, които надхвърлят възрастта и развитието им, например грижи за други хора в семейството.
- да се намират в обкръжението на някой, който е много тревожен, например родител
- трудности в училище, включително чувство на претоварване от работа, изпити или групи от връстници
- преживяват стрес в семейството по отношение на въпроси като жилище, пари и дългове
- преживяват стресиращи или травмиращи преживявания, при които не се чувстват в безопасност, като например тормоз, присъствие или преживяване на насилие.

Ако дете се бори с тревожност, има неща, които учителите могат да направят, за да му помогнат - включително да му осигурят емоционална подкрепа, да работят заедно върху практически стратегии за справяне (дишане, осъзнатост, медитация, йога) и да намерят подходящата професионална помощ, ако има нужда от такава.

АУТИЗЪМ

Аутизмът е състояние на развитие, което засяга начина, по който човек вижда света и взаимодейства с други хора. Тъй като става дума за спектърно състояние, аутизмът засяга хората по различен начин - отделните хора могат да изпитват различни аспекти на състоянието в по-голяма или по-малка степен. Въпреки че наличието на една или повече от тези черти не означава непременно, че някой е аутист, повечето аутисти са склонни да изпитват следните неща в някаква степен:

- затруднения при разпознаването или разбирането на чувствата на другите хора и изразяването на собствените им чувства.
- прекомерна или недостатъчна чувствителност към неща като силни шумове и ярки светлини, както и проблеми при наличието на претъпкани шумни пространства
- предпочитат познати процедури и намират неочакваните промени в тях за предизвикателни или притеснителни
- имат интензивни и специфични интереси към определени неща
- трудности при разчитането на езика на тялото и изражението на лицето и разбирането на образния език, като ирония и сарказъм.

Както всяко дете, децата и тийнейджърите с аутизм могат да имат добро психично здраве или да преминат през периоди, в които се борят с психичното си здраве и благополучие. Хората с аутизм могат да бъдат по-заstraшени от проблеми с психичното здраве като тревожност, депресия, ОКР или хранителни разстройства.

Подкрепата на дете с аутизм в училище включва поддържане на възможно най-предсказуем дневен режим, предоставяне на допълнително време за презареждане, установяване на това какъв вид общуване работи за него, подкрепа за разбиране на това кои стратегии му помагат да се справя с трудни ситуации, подкрепа за извършване на ежедневни дейности за насърчаване на благосъстоянието, тясно сътрудничество със семейството и търсене на професионална помощ.

ТОРМОЗ

Тормозът е всяко постоянно поведение, което има за цел да нарани някого. То може да се случи в училище или онлайн. Примерите за тормоз включват наричане с обидни имена, отправяне на заплахи, насилие или агресия, разпространяване на слухове и компрометиране, унижаване, изключване или оказване на натиск върху някого. Въпреки че много млади хора преживяват тормоз, той е изключително труден за преодоляване и може да окаже огромно влияние върху психичното здраве и благосъстоянието на детето.

Признаци, че детето е подложено на тормоз:

- изглежда потиснат или тревожен.
- изглежда по-малко уверен в себе си.
- показва признаци на страдание, като например, че е разстроен, плаче или е паникьосан
- избягва училището или отказва да го посещава изобщо
- често се оплаква, че се чувства физически зле
- има необясними изблици на гняв вкъщи
- изглежда затворен, изолиран и предпазлив към другите
- има малко приятелства
- прави промени в поведението си, например облича се по различен начин или изведнъж започва да се занимава с нови дейности, за да отговори на натиска на връстниците си
- се държи агресивно с другите
- има необясними физически наранявания, като синини или драскотини
- се справя по-зле в училище
- яде и/или спи повече или по-малко от обикновено
- използва неща като самонараняване или наркотици и алкохол, за да се справи с неприятните и тревожни чувства

Училищата трябва да разполагат с ясни и всеобхватни практики и политики за превенция, които да се отнасят до всички форми на тормоз и преследване и да наблягат на превенцията; навременна и последователна намеса; социално-емоционална подкрепа за жертвите и насилниците; и ясни и ефективни дисциплинарни политики. Училищните психолози трябва да работят с преподаватели, ученици и семейства, за да гарантират, че всяко дете се чувства в безопасност в училище и извън него.



ДЕПРЕСИЯ

Признаците, че детето може да се чувства депресирано, включват:

- отдръпване или избягване на приятели или социални ситуации
- трудно се концентрира и/или губи интерес към училищната работа
- не искат да правят неща, които преди са харесвали
- чувство на раздразнителност, гняв или разочарование
- усещане за плачливост, нещастие, самота или безнадеждност
- усещане за празнота или безразличие
- са много самокритични или се чувстват по-малко уверени в себе си
- спят повече или по-малко от нормалното
- хранене повече или по-малко от нормалното
- усещане за умора или липса на енергия
- проявяват по-малък или никакъв интерес към дейности, свързани с грижата за себе си, като например хигиена
- желание за самоанаряване
- мисли за самоубийство или изказвания от рода на: "Иска ми се да не съм тук", "Не мога да продължа", "Не мога да издържам повече" или "На хората ще им е по-добре без мен"; или говорене много за смъртта
- раздават вещите си

В училище учителят може да предложи емоционална подкрепа и увереност, да започне разговор и да изслушва активно, да се опита да открие причините за чувствата им, да им напомни за кръга на подкрепа, да ги насърчи да поддържат ежедневно си благополучие, да извършват дейности, които им харесват, и да изготвят план със стратегии за справяне. Ако в училището има здравна служба, детето може да получи достъп до помощ чрез нея. Наред с консултирането училищата често могат да предоставят подкрепа, като например наставничество, приятелство с връстници и клубове и дейности.

АЛКОХОЛ И НАРКОТИЦИ

Употребата на законни и незаконни наркотици сред тийнейджърите и младите хора е широко разпространена. Тийнейджърите са склонни да експериментират, да проверяват границите и да поемат рискове. Пушенето, пиенето и опитването на наркотици са някои от най-често срещаните начини, по които много млади хора правят това.

Злоупотребата с наркотични вещества обаче е и един от най-често срещаните рискове за здравето и развитието на младите хора. Всички наркотици имат потенциала да причинят вреда, някои от тях могат да предизвикат пристрастяване, а комбинираната им употреба може да бъде много опасна. Легалните наркотици, като например алкохолът и тютюнът, могат да бъдат силно пристрастяващи. Незаконните наркотици включват канабис, кокаин, екстази и хероин.

Учителят може да помогне на децата, като бъде здравословен и отговорен модел за подражание, да разговаря с децата за алкохола и наркотиците, да обясни опасностите от пристрастяване, да помогне на децата да вземат здравословни и безопасни решения, като изгради здравословни навици и избягва злоупотребата с вещества.

САМОНАРАНЯВАНЕ

Самонараняване е, когато човек се наранява умишлено, за да се справи с тревожни или непреодолими чувства и преживявания. Човек, който се самонаранява, може да се сблъсква с много силни мисли и чувства и да смята, че самонараняването е единственият начин да се справи. Или пък може да се чувства безчувствен и да се наранява, за да почувства нещо. В момента усещането за самонараняване и изпитването на физическа болка може да е по-лесно, отколкото чувството, че емоционално не може да се контролира.

Ако някой младеж се самонаранява, това често е знак, че нещо в живота му не е съвсем наред или е станало прекалено тежко, за да се справи с него. Това може да се разбира като важно послание за това как се чувства младият човек - послание, което трябва да бъде забелязано внимателно от възрастните около него.

Начините, по които децата се самонараняват, включват:

- да се режат
- драскане на кожата с нокти
- изгаряне на кожата
- хапане на кожата
- удряне на себе си или удряне на главата или друга част от тялото си в стена
- дърпане на косата от главата, веждите или миглите
- вкарване на предмети в тялото

Изключително важно е да се потърси професионална помощ за деца, които се самонараняват. Въпреки това учителите също могат да окажат подкрепа с открити, неосъдителни разговори, да им помогнат да проучат причините за самонараняването и да идентифицират отключващите фактори, да ги наблюдават, да предлагат различни стратегии за справяне. Някои деца ще искат да направят нещо успокояващо, като например да се увият в удобно място, докато други може да искат да направят нещо много активно, за да изразходват енергията в тялото си.

ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

Проблемите на децата с храната могат да започнат като стратегия за справяне, когато са отегчени, тревожни, ядосани, самотни, засрамени или тъжни. Храната се превръща в проблем, когато се използва за справяне с болезнени ситуации или чувства или за облекчаване на стреса, може би без дори да го осъзнават. Децата могат да се страхуват от напълняване и да възприемат формата на тялото си по различен начин от този на околните. Полезно е да се знае, че проблемът с храненето обикновено е симптоматичен и подсказва, че има скрит проблем, който трябва да бъде идентифициран, разбран и лекуван. Обикновено той може да е свързан по-скоро с техните емоции и самооценка.

На някои деца им е по-лесно да говорят с учителя, отколкото с родителите си, така че учителите могат първо да се опитат да започнат открит разговор, да предложат опора и да им напомнят за тяхната система за подкрепа. Важно е обаче да сте наясно, че те вероятно ще отричат, че имат проблем. В крайна сметка учителите трябва да информират родителите, да ги посъветват да посетят личния си лекар, да се включат в семейна или индивидуална терапия, понякога се налага дори прием в болница.

ПРЕКОМЕРНИ ИГРИ

Начинът, по който детето играе, се влияе от много различни фактори - включително неговата личност, интереси, семейство, приятелства и живот в училище. За много деца игрите са забавна, релаксираща и социална дейност. Някои от тях може да се нуждаят от помощ, за да поставят здравословни граници, докато други може да се обръщат към игрите, за да се справят с трудни чувства. Понякога игрите могат да изглеждат като "проблем" отвън, докато те са по-скоро симптом на това как се чувства детето - и всъщност може да му помогнат да се справи.

По различни причини, които зависят от конкретната ситуация, игрите могат да се превърнат в натрапчиви за малка част от децата. Това може да окаже значително въздействие върху техния живот и благосъстояние в дългосрочен план. Знаем, че общуването с другите и прекарването на качествено време със семейството, добрият сън и хранене, както и редовните физически упражнения са важни за благосъстоянието на детето. Ако някой редовно играе игри по начин, който му пречи да прави тези неща, това може да е основна причина, поради която това започва да оказва отрицателно въздействие върху психичното му здраве.

ПОЛОВА ИДЕНТИЧНОСТ

Полът описва биологичните различия между женските и мъжките гениталии. Полът на детето обикновено се определя при раждането му. Полът описва вътрешното усещане на човека за неговата идентичност. Например, някой може да се идентифицира като жена или момиче, небинарен, транссексуален, мъж или момче, неопределен или друго.

Това са някои думи, които хората използват, когато говорят за половата идентичност:

Трансжендър: Това е човек, чийто пол се различава от пола му по рождение.

Небинарен/джендъркеър/джендър флуид: Това са полови идентичности, които се намират в рамките на, извън, между или между "мъж" и "жена".

Интерсекс: Това се отнася за лице, което е родено с биологични особености, които не са единствено мъжки или женски. Например хромозоми, хормонални нива или репродуктивни органи, които имат женски и мъжки характеристики. Тези отклонения не винаги се виждат отвън и затова понякога не се диагностицират.

Въпросите, свързани с половата идентичност, могат да се появят по всяко време. Ако детето поставя под въпрос пола си и получава подкрепа от специалисти, може да чуе лекарите да използват термини като полово дисфория, разстройство на половата идентичност, полово несъответствие или трансжендъризъм.

Половата идентичност е дълбоко вкоренено усещане за себе си. Наличието на такова чувство за идентичност е наистина важно за нашето психично здраве, благополучие и чувство за устойчивост. Ако едно дете не се чувства сигурно в своя пол, животът му може да бъде много стресиращ и може да има моменти, в които да чувства, че не се вписва никъде. Младите хора, които преживяват проблеми с половата идентичност, могат да се сблъскат със стигма, тормоз, изолация и дори насилие от страна на другите. Възможно е също така да се борят с трудни чувства и да използват механизми за справяне, като например самонараняване.

Учителите могат да дадат ясно да се разбере, че искат да ги подкрепят, да останат търпеливи, да бъдат непредубедени и да не съдят, да намерят подкрепа за детето и да бъдат нащрек за признаци, че детето има проблем със справянето.

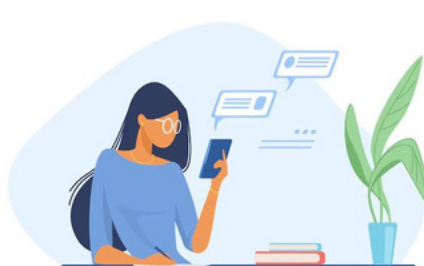
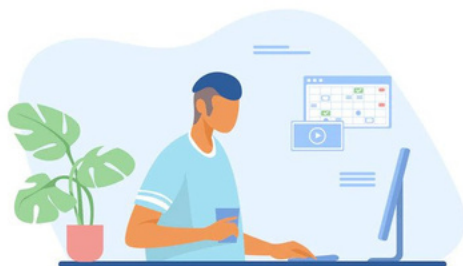
СОЦИАЛНИ МЕДИИ

Интернет предлага огромни възможности. Още от ранна възраст децата имат възможност да учат, да проучват, да играят игри, да се забавляват и да се свързват със семейството си, което може да не живее наблизо. Важно е обаче да им помогнем да използват онлайн света по безопасен и положителен за психичното им здраве начин. Ето защо е добре да провеждате редовни разговори за интернет и социалните медии още от ранна възраст: питайте ги за приложенията и сайтовете, които използват.

Учителите могат да разговарят с децата за собствения си опит с онлайн света. Покажете им сайтове и приложения, които харесват, и им обяснете защо ги харесват. Покажете им как да използват интернет по положителен начин - за проучване, за домашна работа, за разговори със семейството и за опознаване на света. Това им помага да имат критичен поглед. Могат да разкажат и за собствените си не толкова положителни преживявания в интернет, като например натиска от "перфектните" снимки, които хората споделят в социалните мрежи. Насърчавайте децата да говорят с вас, ако изпитват затруднения по този въпрос.

Учителите могат да информират децата за социалните медии, игрите, кибертормоза и как да защитят личната си информация:

- Това, което публикувате онлайн, остава онлайн. Дори нещата, които изтривате, могат да бъдат запазени или заснети на екран.
- Онлайн непознатите все още са непознати. Форумите и груповите чатове могат да бъдат чудесен начин да се свържете с хора, но не се чувствайте принудени да споделяте повече, отколкото ви е удобно.
- Лесно е да прекалите със споделянето в социалните медии, особено ако забравите кой може да види профила ви.
- Поверителността е възможна. Можете да промените настройките си, за да направите профила си личен, така че само хората, които познавате и на които имате доверие, да могат да виждат актуализациите ви.
- Не се колебайте да блокирате всеки, който ви кара да се чувствате неудобно, и ако това се случи, говорете за това с човек, на когото имате доверие.



ПСИХИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ НА РОДИТЕЛИТЕ ИЛИ В СЕМЕЙСТВОТО

Предизвикателствата пред младите хора, живеещи с родител или близък с психично заболяване, могат да включват:

- не разбиране какво се случва.
- притеснение, че проблемът с психичното здраве е по тяхна вина.
- необходимост да се помага на родителя с лекарства или лични грижи
- опитват се да предвидят какво ще бъде настроението на техния родител
- да им се крещи, ако родителят им е много ядосан или разстроен
- да се страхуват, че родителят им ще се самонарани или ще посегне на живота си
- да видят, че родителят им се самонаранява, взема наркотици или пие
- да се притесняват за парични проблеми, ако техният родител не е в състояние да работи
- отсъствие от училище, ако смятат, че трябва да се грижат за родителя си
- да се разделят с родителя си, ако той прекарва известно време в болница или не е в състояние да се грижи за него
- липса на грижи за тях самите
- необходимост да се грижат за братя и сестри

Учителите могат да подкрепят детето, като го насърчават да говори за това как се чувства, какви са тревогите му и как му се отразява психичното заболяване в семейството. Те могат да се опитат да обяснят какво изпитва родителят и да попитат детето дали има нещо в ситуацията, което намира за особено трудно, разстройващо или плашещо - след това заедно да помислят дали има някакви промени, които могат да се направят, за да се улеснят нещата. Учителят също така ще трябва да намери професионална подкрепа за детето от консултанти или социални работници. Важно е да се осъзнае, че училището може да представлява безопасно място за тези деца и учителите могат да ги насърчават да продължат със здравословните си навици, когато се приберат у дома.



САМОЧУВСТВИЕ

Самочувствието е начинът, по който човек се чувства спрямо себе си. Повечето деца имат спадове в самочувствието, когато преминават през различни етапи или предизвикателства в живота си, и има различни видове натиск, които могат да им повлияят - включително социални медии, тормоз, изпити, семейни проблеми и насилие. Неща като започване на ново училище, преместване в нов дом или промени в семейството също могат да повлияят на самочувствието на детето, но с подкрепата на родителите, учителите и другите възрастни то обикновено може да се справи с това.

Децата и младежите с ниско самочувствие често:

- имат негативна представа за себе си - може да се чувстват лоши, грозни, нелицеприятни или глупави
- нямат увереност
- трудно създават и поддържат приятелства и може да се чувстват жертви на другите
- чувстват се самотни и изолирани
- са склонни да избягват новите неща и трудно се променят
- не могат да се справят добре с неуспеха
- са склонни да се самооценяват и могат да казват неща като "Аз съм глупав" или "Не мога да направя това"
- не се гордеят с постигнатото и винаги мислят, че са могли да се справят по-добре.
- постоянно се сравняват с връстниците си по негативен начин

Учителите могат да им окажат подкрепа, като им покажат колко много ги ценят, като им дадат да разберат, че ценят повече усилията, отколкото перфекционизма, като ги насърчават да опитват нови предизвикателства и ги поздравяват за това, като ги насърчават да изразяват идеите и мненията си, като им дават пример, като ги питат за нещата, които харесват и намират за полезни, като признават чувствата им, като предизвикват представата им за самите тях, като им помагат да откриват нови таланти, като им поставят подходящи предизвикателства и ги хвалят за напредъка им.

Ако учителят е притеснен, че ниската самооценка на детето се отразява на ежедневието му, на взаимоотношенията му или на способността му да учи и да се развива, е добре да предложи на родителите му да потърсят професионална помощ под формата на консултиране или терапия за детето.

Пет начина за постигане на стратегия за благополучие

За въвеждането и прилагането на стратегии за благосъстояние в училищата има пет начина, които могат да се използват.

Първо, важно е да се въведе концепцията за благосъстоянието в училищата, като се информират учителите и другите училищни работници, децата и родителите.

Петте начина за прилагане на стратегиите за благополучие са:

Свързване

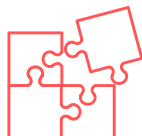
Учене

Активност

Наблюдение

Даване

СВЪРЗВАНЕ



Важно е да отделите време за изграждане на взаимоотношения между приятелите в училище, възпитателите и учителите. Стратегиите за сприятеляване предпазват децата от чувство на самота или изолация. Свързвайки се със заобикалящата ни среда, ние осъзнаваме важността и стойността на самите себе си.

За насърчаване на връзките в училищата има програми, ръководени от връстници, които помагат за обучението на учениците как да насърчават благосъстоянието в своите училища.

1. Концепцията за сутрешните поздрави

Учителите стоят до входа и посрещат децата и възпитателите с позитивно отношение и усмивка. Може да се измисли игра, в която новопостъпилите ученици да изберат какъв начин на посрещане биха искали: прегръдка, ръкостискане, танц, просто махане с ръка и т.н. От своя страна децата се насърчават да практикуват същото положително отношение към връстниците си.

2. Предизвикателство "Да бъдем мили и любезни с някого"

Учителите могат да насърчават учениците новите предизвикателства да се превърнат в ежедневие, като например естествения навик да бъдеш мил с някого без причина. Дейностите могат да включват следното: анонимна ласкава бележка, предлагане на помощ на случаен непознат ученик и т.н. По време на почивките в училище децата могат да бъдат насърчавани да играят игри, които да помогнат за повишаване на добротата в групата.

3. Игра цар/царица

Учениците се настаняват един по един на трон и останалите членове на групата споменават по една положителна черта на ученика или какво харесват в него.

4. Учене на емпатия - да бъдеш на мястото на другия

Децата се запознават с различията, които имат помежду си. Прилагане на програми за това как да приемат човек с увреждания и да разбират или да се отнасят с чувствата на другите хора.

5. Скоростно приятелство

Децата се насърчават да разговарят с някой нов ученик в продължение на пет минути, за да научат за него колкото се може повече. Правят се смени и децата разменят местата си с друг ученик.

6. Кутия "Моите тревоги"

Посланиците на благосъстоянието отговарят за кутията "моите тревоги" с теми, които се обсъждат всяка седмица. Всеки е насърчаван да споделя.

7. Кутия с чувства

Дейност, ръководена от училищен съветник, за осигуряване на психично здраве и общо благополучие в класа. Отговаряне на бележки и коментари на учениците.

УЧЕНЕ



Децата се запознават с това какво е да имаш цел или как да се интересуваш от нещо ново. Това може да има различни проявления, например да научат нова дума, да се научат как да започнат разговор или как да си намерят ново хоби. Това подобрява съзнанието и създава нестандартно мислене. Децата се насърчават да разберат кое е любимото им нещо и как да научат повече за него. Ученето е социално, то означава да откриеш или да опиташ нещо ново заедно с другите в групата или като ги наблюдаваш. Например учителят помага на ученик да открие, че харесва пеперуди. Сега вниманието е насочено към това къде да намери повече информация за това (библиотека, приятел, семейство, документални филми).

1. Литературен клуб

Насърчавайте учениците да намерят нова любима книга или тема и да изразят мнение за нея.

2. Изучаване на музикален инструмент

По време на училищната ваканция учителите могат да дадат възможност на учениците да се запознаят с нови инструменти или да открият страстта си към музиката.

3. Час за забавни и интересни факти

За да се подобри игровото учене, часът на забавните факти е начин, по който учителите могат да мотивират учениците да се включат с желание и ентузиазъм в изучаването на нови факти и да проявят по-голям интерес към самото учене.

4. Учене в свободното време

Учителите насърчават учениците да се занимават с извънкласни дейности като фотография, градинарство или танци. За да си осигурят успех, децата са мотивирани да говорят за извънкласните дейности пред съучениците си и се учат да се подкрепят взаимно.

АКТИВНОСТ



Съществува връзка между активността и благосъстоянието в училищата. Въвеждането и започването на практика на физическото здраве на децата е една стъпка към общото подобряване на психичното здраве. Не само физическите упражнения, но и здравословни отговори на възприемането на физическата същност на децата и налагането на здравословно хранене и добро отношение към храната.

1. Подобряване на физическото състояние и форма

Децата са мотивирани да се движат по време на училище. Създайте ежедневен режим за упражнения преди учебен час. Децата могат да започнат деня със сутрешна йога, танци или друг вид подходяща физическа активност.

2. Ежедневно утвърждаване

Раздвижете тялото, за да раздвижите мозъка. Училищата могат да организират семейна спортна дейност, за да засилят значението на физическото здраве.

3. Малкото побутване

Важното е да започнете просто, бавно и с малки стъпки. Учителите могат да дадат добър пример на децата как да се движат повече, като правят дълги разходки по време на почивките в училище. Училището може да организира срещи за закуска и учителите да въведат здравословни хранителни навици.

4. Направете план

Редовен план за физически дейности може да бъде добавен към годишната учебна програма, за да се създаде навик и да се мотивират децата да имат добро отношение към физическите упражнения.

ДАВАНЕ



Да се научим да даваме и да получаваме е от полза за благосъстоянието на децата. Щастието на индивида е свързано с уменията да дава, без да очаква да получи обратно. Децата се водят към това да приемат и да се научат да дават на някого нещо хубаво или да правят нещо хубаво за някого и да наблюдават собствените си чувства за това.

1. Доброволчески дейности

Важно е да научим децата да работят като доброволци. Децата могат да изберат да помогнат на нов приятел в училище или да споделят нещо с някого в нужда.

2. Мили жестове

Децата могат да бъдат подкрепяни да правят прости, приятни жестове, като например да се усмихнат на някого и да му благодарят. Учителите могат да мотивират учениците, като създадат игра с определено количество жетони за мили жестове, като например да задържат вратата на някого, да направят комплимент, да прегърнат или да споделят.

3. Повишаване на креативността

Децата се насърчават да измислят свой собствен начин да изразят какво е за тях да дадат на някого нещо хубаво или как да направят някой друг щастлив.

НАБЛЮДЕНИЕ



Да обърнем повече внимание на момента. Децата са претоварени от ежедневиия поток от дейности и натоварени графици. Важно е да научим как да спрем, да се успокоим, да си починем и да забележим малките неща.

1. Да обръщаме повече внимание на природата

Ежедневните разходки сред природата могат да научат децата как да спрат в настоящия момент, да седнат на едно място и да наблюдават околността. Техниките за осъзнатост им помагат да включат всичките си пет сетива: какво виждате с очите си, какво докосвате с ръцете си, какво чувате с ушите си, какъв аромат усещате с носа си, какъв вкус усещате в устата си?

2. Хранене

Предотвратяване на бързото хранене и бързото приключване на храненето преди началото на часа. Децата могат да подобрят физическото и психическото си здраве, като забавят темпото и опитват храната, която ядат, забелязват текстурата и как се чувстват по време на хранене. По този начин създават чудесна връзка с храната и гарантират, че ще се насладят на момента по здравословен начин.

3. Моменти на тишина и осъзнатост

Един релаксиращ метод, например медитация, може да помогне на децата да се успокоят и да забележат себе си. Ежедневните 5-минутни упражнения за медитация, релаксация и дишане, преподавани от учител, ще подобрят благосъстоянието на децата.

4. Виж ме!

Насърчаване на забелязването на другите. Може да е толкова просто, колкото да се свържете с приятел в класа и да научите нещо ново за него, като го наблюдавате.

Учителят може също така да възложи предизвикателство "ежедневни детективи" на група деца - тяхната задача е да наблюдават как се държат другите деца в класа (кой помага на другите, кой участва в дейностите на класа, кой е в добро/лошо настроение, кой не може да се концентрира...).

Рамката за благосъстояние SEARCH

SEARCH е метарамка, базирана на данни, разработена от Waters и Loton (2019), предназначена да помогне на училищните ръководители, учителите и практиците да вземат решения, основани на доказателства, при прилагането на позитивни образователни интервенции.

Широко разпространено е мнението, че за успешното изграждане на благосъстояние у учениците и учителите е необходим подход, вграден в цялото училище или среда, а не просто провеждане на отделна позитивна образователна интервенция.

Уотърс и Лотън разработиха рамката SEARCH чрез широкомащабен литературен преглед на доказателства от цял свят (събрани от множество проучвания, включващи 35 888 ученици), както и чрез изследване на действията, за да проверят практическата валидност на рамката.

В хода на изследването и усъвършенстването, включващо мнението на педагози и млади хора, Уотърс и Лотън определят шест основни пътя към благосъстоянието (от които произлиза съкращението SEARCH на английски език): **силни страни, емоционално управление, внимание и осъзнаване, взаимоотношения, преодоляване, навици и цели.**

Шестте пътя към училищно благополучие, определени в рамката SEARCH:

1. Силни страни (Strengths) – предварително съществуващи качества в индивидите, които възникват по естествен начин и са вътрешно мотивиращи за използване и зареждащи с енергия. Силните страни на характера са положителните части на вашата личност, които оказват влияние върху начина, по който мислите, чувствате и се държите, и са ключът към това да бъдете най-доброто от себе си.

След задълбочени изследвания на силните страни на характера, черпеци знания от различни източници, включително литература, наука, философия и религия, Peterson и Seligman (2004 г.) определят шест универсални добродетели и двадесет и четири силни страни на характера, които се считат за основа за развитие на човешкото процъфтяване, в резултат на което се въвежда класификацията VIA.

Идентифицираните добродетели са мъдрост и знание, смелост, човечност, справедливост, умереност и трансцендентност: двадесет и четирите силни страни на характера се вписват в тези шест добродетели. Когато се използват, силните страни на характера действително могат да имат значително положително въздействие върху живота ви. Изследванията показват, че използването на силните страни на характера може да ви помогне:

- Да се предпазвате от проблеми, да се справяте с тях и да ги преодолявате
- Подобрите взаимоотношенията си
- Подобрите здравето и цялостното си благосъстояние
- Да се предпазите от появата на проблеми с психичното здраве
- Изграждане на устойчивост
- Подобряване на трудовото представяне на ученици и възрастни
- Развиване на умения за учене и постижения

2. Управление на емоциите (Emotional management) – способността да идентифицираме, разбираме и управляваме емоциите си, като разбираме как емоциите действат чрез нашите мисли, чувства и действия. Целта е да се даде възможност на децата и младежите да усвоят стратегии за разбиране и изразяване на всички емоции и за развиване на приятни емоции: това е особено полезно при управлението на стреса.

3. Внимание и осъзнаване (Attention and awareness) – вниманието е способността ни да се съсредоточаваме или върху вътрешни аспекти на себе си, като емоции и физически усещания, или върху външни стимули. Осъзнатостта се отнася до способността да обръщаме внимание на даден стимул в момента на неговото възникване. Съзнателността също играе важна роля в тази категория. Можем да помогнем на децата и младежите да развият избор и контрол върху това къде насочват вниманието си и да изградят самосъзнание.

4. Взаимоотношения (Relationships) - се отнася до уменията, необходими за изграждане и поддържане на подкрепящи социални взаимоотношения, развиване на принадлежност и връзка, както и за реализиране на моментни социални взаимодействия. Голяма част от работата в областта на позитивното възпитание се фокусира върху уменията за развиване на позитивни взаимоотношения - комуникационни умения - и разбирането на това как се представяме пред другите.

5. Преодоляване и устойчивост (Coping and Resilience) – се определя като постоянно променящи се когнитивни и поведенчески усилия за справяне със специфични външни и/или вътрешни изисквания, които се оценяват като натоварващи или надхвърлящи ресурсите на човека. Една програма за благополучие може да помогне на децата да определят кои са техните лични стресови фактори и да им помогне да изградят по-широк набор от стратегии за справяне, за да бъдат устойчиви и да се справят с ежедневните предизвикателства, пред които са изправени.

6. Навици и цели (Habits and goals) - Навиците са устойчиви и заучени модели и предпочитания при вземането на решения и в поведението. Целите са официални етапи, крайни точки, постижения или стремежи, които изразяват това, което хората желаят, към което се стремят и за което са готови да положат усилия. Можем да използваме کوچинга, за да научим децата на поведение, насочено към постигане на цели, и да им помогнем да развият навици за благополучие за цял живот.

A word cloud of various virtues and qualities in different colors and sizes. The words include: Perseverance, Love, Perspective, Spirituality, Creativity, Humility, Bravery, Gratitude, Prudence, Judgement, Forgiveness, Love of Learning, Leadership, Appreciation of Beauty & Excellence, Honesty, Fairness, Hope, Humour, Teamwork, Kindness, Self-Regulation, and Social Intelligence.

ГЛАВА 5

ОЦЕНКА НА НИВОТО НА БЛАГОСЪСТОЯНИЕ И НУЖДИТЕ НА УЧИЛИЩНИЯ ПЕРСОНАЛ

Създаването на стратегия за психичното здраве и благосъстоянието на персонала е фантастично начало за училищата, когато демонстрират ангажимента си да дадат приоритет на благосъстоянието на училищните работници. Това е място, където училищните администратори могат да определят конкретни области на концентрация, договорени дейности и измервания на успеха, както и кой е отговорен за изпълнението на задачите, посочени в плана.

Един качествен план и стратегия за благосъстоянието не е нещо, което се създава за един ден и след това остава непроменено. Той трябва да бъде оценяван, измерван, актуализиран и предоставян на персонала редовно. Когато става въпрос за психичното здраве и благосъстоянието на работниците, това е от решаващо значение, тъй като изискванията към училищния персонал винаги ще се променят. Вашият план може да бъде част от по-голяма стратегия за психично здраве и благополучие, която очертава всеобхватната визия и цели на вашето училище за приоритизиране на психичното здраве и благополучие на персонала и най-важното включва внимателно разработени инструменти за оценка и измерване на нивото на благополучие, нуждите и изискванията на всички участващи страни.

Съществуват различни измервания на психичното здраве и благополучие, които училищата могат да използват, за да разберат какво определя доброто и лошото психично здраве на персонала, както и от какъв вид помощ се нуждаят служителите. В тази глава ви предлагаме няколко прости инструмента, които можете да използвате в това отношение. Представените примери могат да бъдат модифицирани според текущите ви нужди и да се прилагат при необходимост.

"Инструмент за одит на благосъстоянието на персонала"*

Една от началните точки по пътя към разработването на цялостна стратегия за благосъстояние в училище е да определите къде се намира вашето училище в момента по отношение на подпомагането и подкрепата на психичното здраве и благосъстояние на персонала.

Представеният по-долу "Инструмент за одит на благосъстоянието на персонала" е прост, но много ефективен инструмент, който може да осигури ясен преглед на настоящата ситуация и на вече съществуващите дейности за подпомагане на психичното здраве и благосъстоянието на персонала в училище. Ако при първоначалното прилагане има много отговори в колоните "не е налично" или "частично налично", не се обезкуражавайте! Напротив, тези резултати ще ви предоставят по-подробна пътна карта и ще ви помогнат задълбочено да идентифицирате всички пропуски и области, които се нуждаят от повече внимание и подобрения.

Инструмент за одит на благосъстоянието на персонала	Не е налично	Отчасти налично	Налично
Структуриран подход за приоритизиране на психичното здраве и благополучие на персонала			
Стратегически ангажимент и/или политика за психичното здраве и благополучие на персонала			
План за психично здраве и благополучие на персонала			
Политики, които подпомагат психичното здраве и благосъстоянието на персонала (психично здраве на работното място, гъвкаво работно време, взаимопомощ и др.)			
Група за благосъстояние на персонала, която да ръководи и разработва инициативи			
Въведени мерки за наблюдение и управление на стреса и прегарянето			
Инструменти за постигане на баланс между работата и личния живот			
Насърчаване и популяризиране на колегиалността и признателността на персонала			
Партньорска подкрепа/наставничество/надзор на разположение на персонала			
Безопасно и комфортно място за служителите, където те могат да си починат и да разговарят			
Всеобхватни възможности за всички служители да участват в социални дейности, които не са свързани с работата.			
Физически работни пространства, които насърчават благосъстоянието (тихи стаи, растения, светлина, пространство, съоръжения).			

Инструмент за одит на благосъстоянието на персонала	Не е налично	Отчасти налично	Налично
Училищното ръководство насърчава редовното обсъждане/откритост относно въпроси, свързани с психичното здраве и благосъстоянието			
Благополучието е част от ежедневните операции/дейности (въвеждане в работата, срещи на екипа)			
Кампании за повишаване на осведомеността за психичното здраве и благополучие в училищната общност			
Обучение на персонала в областта на благосъстоянието и психичното здраве с цел насърчаване на грижата за себе си и нормализиране на културата на подкрепа			
Обучения на мениджъри по психично здраве и благополучие			
Завръщане на работа с акцент върху благосъстоянието			
Персоналът е уверен и окуражаван да разпознава и оказва подкрепа/подава сигнал, когато психичното здраве и благополучие на колегите е застрашено			
Персоналът знае къде да получи достъп до вътрешни и външни източници на подкрепа			
Достъп до услуги за консултиране/психично здраве			
Въведени процеси за подкрепа на персонала след трудни или стресиращи инциденти			
Управителите на училището насърчават и наблюдават благосъстоянието на персонала			
Проучване на благосъстоянието на персонала (поне веднъж годишно)			

"Потребности на персонала и настоящи нива на благосъстояние"*

Когато става въпрос за разработване на ефективна стратегия за благосъстояние на цялото училище, има една стъпка, без която пътуването към благосъстоянието няма да е възможно, а именно да се предприемат подходящи действия за разбиране на нуждите на персонала, настоящите нива на благосъстояние и да се разбере от какви видове подкрепа имат нужда служителите. В следващия пример, създаден от "Taking Care of Teachers: mental health and wellbeing hub", финансиран от правителството на Уелс, може да откриете друг полезен инструмент за оценка, който може да даде представа за тези теми и ще ви послужи като насока при разработването на бъдещите дейности и инициативи във вашата стратегия за благосъстояние.

Въпрос	В пълна степен	В добра степен	Донякъде	Слабо	В никаква степен
Вашето училище осигурява ръководството за създаване на положителна среда, която насърчава емоционалното здраве и благополучие чрез:					
1. Съществува ясна декларация за мисията, която включва ангажимент за емоционално благополучие на персонала					
2. Етика, която насърчава щастлива, сигурна и стимулираща среда, в която всички членове са ценени и се насърчава здравето и благосъстоянието					
3. Ръководители, които ценят емоционалното и физическото здраве и благополучие на цялата училищна общност					
4. Лидерство, при което учители и управленски екип работят за насърчаване на емоционалното благополучие във всички области на училищния живот					

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

Въпрос	В пълна степен	В добра степен	Донякъде	Слабо	В никаква степен
Училищен дух и среда					
Училището предоставя информация на семействата, свързана с психичното здраве и емоционалното благополучие на учениците					
Следните политики са въведени и актуализирани:					
<ul style="list-style-type: none"> • Всеобхватна политика за благосъстояние в цялото училище 					
<ul style="list-style-type: none"> • Политика за благосъстоянието на персонала 					
<ul style="list-style-type: none"> • Политика "Безопасно учене" / "Борба с тормоза" 					
<ul style="list-style-type: none"> • Политика за справяне с емоционално страдание / загуба на близък човек 					
Как училищната среда насърчава емоционалното здраве и благополучие на персонала					
1. Училището осигурява безопасна и приобщаваща работна среда					
2. Училището осигурява тихи зони за почивка на персонала					
3. Училището насърчава възможностите за физическа активност на персонала					
4. Училището подкрепя социалните отношения на персонала					

Въпрос	В пълна степен	В добра степен	Донякъде	Слабо	В никаква степен
5. Училището предоставя възможности на персонала да споделя проблемите си в подкрепяща среда					
6. Персоналът редовно има възможности да обсъжда благосъстоянието с ръководния екип на училището					
7. Персоналът знае как да получи достъп до подкрепа за психичното здраве и благополучие					
8. Училището предлага/организира обучения по осъзнатост и устойчивост					
9. Училището предлага/организира обучение за управление на стреса					
10. Училището популяризира ползите от здравословното хранене и физическата активност					
Развитие на персонала					
1. Училището разполага с програма за обучение на персонала по въпросите на психичното здраве и благосъстоянието					
2. Персоналът е преминал обучение за осведоменост относно психичното здраве					
3. Персоналът е преминал обучение за разработване и прилагане на стратегии и механизми за справяне със стреса					
4. Персоналът е преминал обучение за ползите от здравословното хранене и физическата активност					
5. Персоналът е наясно къде да потърси насоки и подкрепа, когато е необходимо					

Въпрос	В пълна степен	В добра степен	Донякъде	Слабо	В никаква степен
Мнения на персонала					
1. Наясно съм какво се очаква от мен в работата					
2. Получавам помощта и подкрепата, от която се нуждая, от колегите си					
3. Знам какво да правя, за да си свърша работата ефективно					
4. Получавам подкрепяща обратна връзка за работата, която върша					
5. Никога не ми се налага да пренебрегвам някои задачи, защото имам твърде много за вършене					
6. Няма търкания или гняв между колегите в училище					
7. Не усещам натиск да работя дълги часове					
8. Не съм обект на тормоз на работното място					
9. Нямам нереалистични крайни срокове и времеви натиск					
10. Мога да разчитам, че прекият ми ръководител ще ми помогне при проблем в работата					
11. Ясно ми е какви са моите задължения и отговорности					
12. Имам известна независимост при избора на инструменти и методи, които да прилагам в работата си					

Въпрос	В пълна степен	В добра степен	Донякъде	Слабо	В никаква степен
13. Имам достатъчно възможности да задавам въпроси на мениджърите относно промените в работата					
14. С персонала винаги се провеждат консултации за промени в работата					
15. Мога да говоря с ръководството на училището за нещо, което ме е разстроило/раздразнило в работата					
16. Колегите ми са готови да изслушат проблемите ми, свързани с работата					
17. Получавам подкрепа, когато трябва да се справям с трудна работа, която ме натоварва емоционално					
18. Отношенията на работното място не са обтегнати					
19. Моят ръководител ме насърчава в работата					
20. Когато се правят промени, имам ясна представа за това как те ще се осъществят на практика					

"Банка с въпроси за благосъстоянието на работното място"

Предложената по-долу банка с въпроси за благосъстоянието на работното място се опитва да помогне на лицата, вземащи решения в областта на образованието, да разберат какво е благосъстояние, как да го оценяват и какво работи за неговото насърчаване. Банката от въпроси за благосъстоянието на работното място съдържа набор от въпроси, които институциите могат да използват за оценка и проследяване на благосъстоянието на своите служители. Работодателите могат по-добре да насочат инициативите и програмите за благосъстояние на работното място, като директно попитат служителите как се чувстват по отношение на различни елементи от работата си. Въпросите са адаптирани така, че да паснат във всяка професионална сфера, но вие можете да ги използвате като основа за свой собствен въпросник, като го адаптирате и приспособите към нуждите на вашето училище или образователна организация, специфичните обстоятелства на вашите служители (учители, училищен персонал и възпитатели) и резултатите, които бихте искали да постигнете.

Въпросите са организирани така, че да отговарят на основните характеристики на благосъстоянието на работното място, а именно:

A. Субективни резултати за благосъстоянието

B. Здравно състояние и поведение

C. Организационна здравна политика

D. Цел и ангажираност

E. Перспективи за работа

F. Автономност и използване на уменията

G. Изисквания към работата

H. Взаимоотношения и социална среда

I. Качество на работното време

J. Физическа среда

K. Финансово благополучие

Пълната версия на "Банката с въпроси за благосъстоянието на работното място" е достъпна на [ТОЗИ ЛИНК](https://whatworkswellbeing.org/resources/workplace-wellbeing-question-bank/) на английски език.

ГЛАВА 6

КАК ДА ПОДПОМОГНЕМ БЛАГОПОЛУЧИЕТО В УЧИЛИЩЕ?

За да се насърчи благосъстоянието, можем да помислим за различни действия, насочени към различни проблеми и групи в училището: **училищна среда и съоръжения; образование и дейности в класа; извънкласни дейности и дейности на открито; комуникация на всички нива; сътрудничество и подкрепа от връстници.**

За да се насърчи благосъстоянието по отношение на **училищната среда и материалната база**, основните действия биха били да се подобри физическата среда на училището, за да стане тя по-благоприятна за учениците, например *нови мебели и обзавеждане, килими, подходящи цветови схеми, безопасни тоалетни, места за отдих; да се насърчи по-здравословното хранене чрез предоставяне на здравословни варианти в училищната столова, например избягване на големи количества захар, наситени мазнини и сол и т.н.*

Що се отнася до **обучението и дейностите в клас**, трябва да се даде приоритет на методите на преподаване, които допринасят за положителен климат и благополучие в класната стая, като например *съвместното учене, методите, ориентирани към учениците, и самостоятелното организиране на времето.* Следва да се предприемат и стъпки за намаляване на тревожността, която учениците изпитват по отношение на изпитите и тестовете, чрез въвеждане на по-малко стресиращи форми на оценяване, например *формиращо оценяване, взаимно оценяване и включване на учениците в определянето на собствените им нужди от оценяване.* Намирането на възможности в учебната програма за разговори с учениците по въпроси, свързани с благосъстоянието (*здравословно хранене, физически упражнения, злоупотреба с наркотици, положителни взаимоотношения*), както и интегрирането на *демократичното гражданство и образованието за межкултурно разбирателство* в различни учебни предмети и извънкласни дейности, например *откритост към други култури, познаване и критично разбиране на правата на човека, осъзнаване на проблемите на околната среда и възприемане на устойчиво поведение*, също може да допринесе за усещането за благосъстояние в училището.

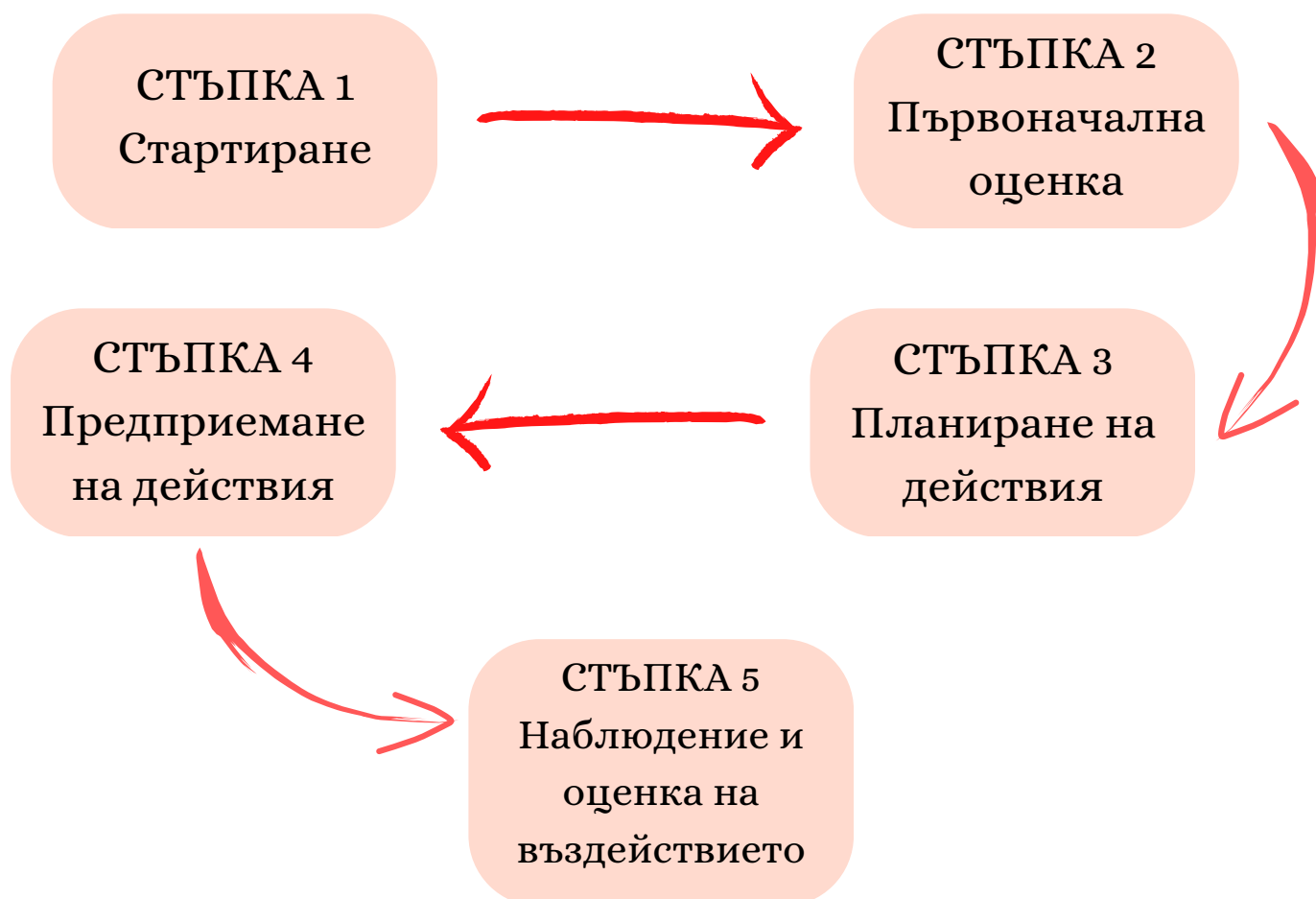
По отношение на **комуникацията** е от изключителна важност да се предоставят възможности на всички членове на училищната общност да участват във вземането на значими решения в училище, например чрез *консултации, проучвания на мнението, референдуми, избор на представители на класа, ученически парламенти, фокус групи, обратна връзка за учебните дейности в клас и елемент на избор на учениците по отношение на преподаваните теми и използваните методи на преподаване.*

Що се отнася до **сътрудничеството и подкрепата от страна на връстниците**, полезни биха могли да бъдат стратегиите, включващи въвеждането на ръководени от учениците форми на управление на конфликти и подходи към тормоза и тормоза, например *медиация между връстници, възстановително правосъдие.*

Разработването на гостоприемна среда, в която всеки в училище може да се чувства подкрепен и в безопасност чрез достъп до значими дейности, като например клубове, дружества, групи по интереси и асоциации, занимаващи се с въпроси, които вълнуват младите хора, включително здравето; или организиране на екскурзии и специални тържества или специални дни са начини за решаване на въпроса за извънкласните дейности и дейностите на открито.

Разбира се, всяко училище е различно и много от тях изпитват затруднения във всички споменати области, а други - само в някои от тях. Освен това един и същ подход може да не работи за конкретно училище с неговите специфични нужди. Развитието на култура на благополучие е доста необходимо в цялото училище, а също и чрез участието на всички, които работят в него, както преподаватели, така и непедагози, което може да бъде предизвикателство. **Ето защо, за да се подпомогне благосъстоянието в дадено училище, трябва да се разработи и въведе специален план. Такъв, който да отговаря на нуждите на конкретното училище, работещо за насърчаване на емоционално здраве и благополучие, което не може да бъде оставено само на случайни действия или некоординирани дейности.**

Създаването на набор от реалистични и постижими цели във вашето училище въз основа на диагностицираните нужди, интереси и трудности може да бъде една от първите стъпки, които да предприемете за определяне на план за насърчаване на благосъстоянието в конкретното училище. За да се създаде ефективен план за подпомагане на благосъстоянието в училищата, трябва да се предприемат ясни стъпки:



Първите две стъпки, които трябва да предприемете, са **събиране на екип за благосъстояние и определяне на приоритетите за плана за действие за благосъстояние**.

Добрият екип би трябвало да бъде сформиран от професионалисти от цялата училищна организация (*стъпка 1*) - ръководство/учители/помощен персонал... Този екип трябва да провежда редовни срещи и да започне със събиране на данни и наблюдения, за да определи всички ясни теми и теми за обсъждане (*стъпка 2*). Образец 1 може да ви бъде от помощ при изпълнението на тази задача.

След това екипът по благосъстоянието трябва да определи около три приоритета, с които да се занимава през всяка учебна година. Примери за това могат да бъдат подобряването на материалната база, повишаването на осведомеността за проблемите на психичното здраве или дори подобряването на избора на храна сред учениците. Не всичко може и трябва да се прави едновременно. Дори може да е контрапродуктивно, тъй като планът може да стане объркан и неефективен.

След като екипът по благосъстоянието е диагностицирал текущото състояние на благосъстоянието във вашето училище и е избрал най-неотложните теми, с които трябва да се заеме, екипът трябва да започне да мисли за действията, които трябва да предприеме, за да се справи с диагностицираните проблеми и да постигне целта, което ще бъде *стъпка 3*. Трябва да се направи списък на действията, необходими за справяне с идентифицираните проблеми и за постигане на целите на екипа. Трябва да се определят хората/специалистите, които ще участват в постигането на тези цели. Екипът по благосъстоянието може първоначално да срещне някои трудности, за да привлече всички на своя страна, тъй като промяната и предизвикателствата понякога са трудни за възприемане. Безспорните предимства на културата на благополучие в училището трябва да бъдат обсъдени като средство за насърчаване на онези, които по-неохотно приемат целите, поставени от екипа за благополучие.

След като сте изяснили приоритетите си, обмислили сте действията, които трябва да предприемете, за да постигнете целите си, знаете кой друг трябва да включите в проекта и как ще ви помогне, преминавате към *стъпка 4* - трябва да разработите/приложите плана си. Образец 2 е прост пример, който може да бъде следван и/или изучаван, за да може да се разбере по-добре как да се прилага стратегия за благосъстояние.

Накрая стигате до *стъпка 5* - наблюдение и оценка на въведената мярка. Трябва да решите какви инструменти ще използвате, за да наблюдавате както изпълнението на действията, така и техните резултати. Добра идея може да са онлайн въпросниците. Това, което също може да работи, са обикновени срещи с ключови участници (ученици или учители), за да получите техните мнения и възгледи. Въпреки това, какъвто и инструмент да реши да използва екипът по въпросите на благосъстоянието, тази оценка е от изключителна важност, за да се открие дали действията са имали желани резултат, дали се нуждаят от подобрене или дори да бъдат заменени с други.

Никога не забравяйте, че благосъстоянието на учениците е от съществено значение, тъй като то е свързано с високите академични постижения. Следователно училищата трябва да бъдат не само място, където учениците да учат. Те трябва да бъдат и място, където благосъстоянието на учениците е приоритет, като същевременно се осигуряват отлични инструкции и учебни дейности.

Образец 1: Контролен списък за благополучие	Не е налично	Частично налично	Налично
Училището има ясна и актуална визия за ситуацията по отношение на здравето (физическо/психическо /социално) и благосъстоянието на учениците.			
Училището има познания за актуалното здравно поведение на учениците, включващо хранителни навици, физическа активност, сексуално поведение, зависимости, хигиена.			
Училището е оценило нуждите и желанията на учениците по отношение на благосъстоянието.			
Училището включва в образователния си проект превенция и разрешаване на проблеми, свързани със здравето.			
Здравето и благосъстоянието са свързани с образователните цели на училището.			
Здравето и благосъстоянието са включени в учебните програми.			
Учениците и учителите са чути и участват в планирането и изпълнението на дейности, свързани с благосъстоянието и здравето.			
Училищните съоръжения като дворове, класни стаи, тоалетни, столове, зали и коридори са безопасни и чисти.			
Материалната база на училището е съобразена с възрастовата група и е адаптирана за ученици със специални нужди.			
Училищните сгради са добре осветени и в тях се поддържа комфортна температура.			
Учениците имат достъп до открити пространства.			
В училищната столова и бюфета се предлага здравословна храна.			
Училището предлага допълнителни спортни и физически занимания (след учебните часове).			

Контролен списък за благополучие	Не е налично	Частично налично	Налично
Училището дава приоритет на съвместното учене и методите, ориентирани към учениците.			
Насърчава се формиращата оценка/оценката от колеги/самооценката.			
Училището предлага извънкласни дейности, като клубове и групи по интереси.			
Училището насърчава общуването чрез отбелязване на специални дни и празници.			
Училището насърчава участието на учениците в управлението на конфликти.			
Училището има ясни правила относно тормоза и насилието.			
На учениците се осигурява подкрепа (от учители или друг персонал), ако проявяват признаци на тревожност или стрес, свързани с оценяването.			
Училището разполага с психолози и друг помощен персонал.			

Образец 2: План за действие - благосъстояние в училищата (пример)

Проблем	Цел	Действия	Кога?	Кой?	Ресурси	Оценка
Децата са прекалено ангажирани с мобилни телефони	<p>Запознаване на учениците с проблема</p> <p>Учениците доброволно да останат без телефон за известно време</p>	<p>Насърчаване на дейностите на открито</p> <p>Всеки ден да има почивка без мобилни телефони</p> <p>Насърчаване на дискусия в клас относно пристрастяването към мобилни устройства</p>	През цялата учебна година	<p>Учител по спорт</p> <p>Главен учител</p>	Време	Проучване на края на годината

ГЛАВА 7

ДОБРИ ПРАКТИКИ И УСПЕШНИ ПРИМЕРИ

Име: Игри за толерантност

Описание: Проектът T-GAMES "Игри за толерантност" има за цел да включи всички ученици и техните семейства в дейности за превенция на насилието. Темата за тормоза в училищата трябва да се разглежда с участието на всички заинтересовани страни, като учители, жертви, агресори, родители, съветници и др. В желанието си да намали и облекчи проблема с тормоза, като започне превенцията от ранна възраст и допринесе за намаляване на случаите на тормоз, партньорството работи по създаването на нови образователни игри срещу тормоза и база данни с анализ на игри и ресурси за три възрастови групи (4-5, 6-7, 8-10 години). Основната цел на проекта беше да предостави на учителите от предучилищна и начална училищна възраст знания и умения за използване на методологията на игрите. Пряката целева група на проекта бяха учителите от предучилищните и началните училища, а непряката целева група - децата на възраст 4-10 години, техните семейства и членовете на общността.

По време на изпълнението на проекта T-GAMES бяха създадени, тествани и пуснати на пазара три основни продукта, достъпни на шест езика: Методика за разработване на образователни игри; Ръководство и сценарии за тестване на методиката на игрите за преподаватели и База данни с игри, дейности и ресурси за превенция на тормоза. Методологията е систематично ръководство за учители в детски градини и начални училища, които искат активно да се посветят на превенцията на тормоза, като използват методите на игровия дизайн и игровизацията. Ръководството се фокусира върху практическите аспекти на използването на игри за превенция на тормоза, контрол на смекчаването на последиците и предлагане на дейности за подпомагане на всички заинтересовани страни, участващи в тормоза. Базата данни е иновативно хранилище на игри, подходящи за деца от детските градини и началното училище (на възраст 4-10 години). Тези резултати допринесоха за постигането на много други, преди всичко: учителите и възпитателите, пряко ангажирани в дейностите по проекта, повишиха своите и на учениците си познания за превенцията на тормоза, развиха способностите си да създават и опазват безопасна и вдъхновяваща учебна среда, следователно повишиха своя преподавателски профил, удовлетвореността и мотивацията си за по-нататъшно развитие.

Източник/Линк:

[Методика за разработване на образователни игри](#)

[Ръководство и сценарии за тестване на методиката на игрите за преподаватели](#)

[База данни с игри, дейности и ресурси за превенция на тормоза](#)

Име: Nestlé за по-здрави деца

Описание: "Нестле за по-здрави деца" е образователна програма, която има за цел да насърчи балансираното хранене и активния начин на живот на децата на възраст от 3 до 12 години. Желанието и амбицията на програмата е не просто да осигури и възпита българските деца в здравословен начин на живот, но и да изгради цялостна визия за израстването на бъдещите поколения. Принципите на тази визия са балансираното хранене, активното ежедневие, устойчивото развитие и грижата за околната среда, приети като ключови при възпитанието на децата и насърчаването им към здравословен начин на живот. От тях се ражда методът на програмата за постигане и поддържане на тези цели и принципи. "Нестле за по-здрави деца" създава забавни и интерактивни уроци за училища и детски градини в цяла България, за да даде на малки и големи необходимия тласък за постигане на здравословен начин на живот.

През 2018 г. програмата успя да разшири обхвата си и да навлезе в учебните заведения в цялата страна, а през 2019 г. за първи път достигна до детските градини. До момента образователното съдържание на "Нестле за по-здрави деца" е достигнало до над 30 000 деца в детски градини и училища в цялата страна.

Чрез любопитни и динамични уроци Нестле за по-здрави деца успява да обедини усилията си с тези на родители, учители и образователни институции, готови да осигурят по-добро и здравословно бъдеще за българските деца.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на Нестле България - натиснете тук](#)

Име: Пътят към създаване на приобщаваща среда за деца с нарушен слух в масова среда

Описание: Инициативата се провежда от фондация "Заслушай се" във връзка с изпълнението на проект за участие на училища и детски градини в проект "Пътят към създаване на приобщаваща среда за деца с увреден слух в масова среда", чиято цел е да се осигури участието на децата в часовете по български жестов език чрез изпробване на иновативни методи на преподаване от глухи обучители.

Чрез интересни занимания и игри децата се учат как да общуват с хора с увреден слух. Това ще помогне на децата да станат по-толерантни и да се отнасят с уважение и разбиране към хората с различия.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на Фондация "Заслушай се" - натиснете тук](#)

Име: Подобряване на благосъстоянието на новите поколения в училищата

Описание: Идеята за проект WINGS (Подобряване на благосъстоянието на новите поколения в училищата) е замислена като грижа на всички партньори за намиране на начини за осигуряване на условия, в които физическият, умственият, афективният, социалният и академичният потенциал на учениците да се развива и разцъфтява и да им се предоставят умения за успешен преход към пазара на труда и динамично участие в икономика, зависима от знанието. В проекта участват 6 партньори от Финландия, Гърция, Италия, Люксембург, Полша и Испания. Целевата група на проекта беше цялата училищна общност (семейство, ученици, учители, друг училищен персонал и местни организации). Опитвайки се да се справи с преждевременното напускане на училище и социалното приобщаване на учениците в неравностойно положение, ГЛАВНАТА ЦЕЛ беше: подобряването на благосъстоянието на учениците чрез фокусиране върху 5 специфични области на благосъстоянието (училище, социално, емоционално, психическо, физическо).

Основните РЕЗУЛТАТИ са:

- Здрави хранителни навици - Готварска книга
- Анкети и доклади за благосъстоянието
- Видеореклами: Ползи от физическите упражнения
- Електронен справочник за местни спортове и игри
- Електронно ръководство: Как да контролираме безпокойството преди и по време на изпити
- Кампании за превенция на насилието в училище
- Проучвания на казуси, свързани с посредничеството, ролеви игри
- Електронно ръководство: Културно наследство

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на проекта WINGS - натиснете тук](#)

Име: Театърът - начин на изразяване ("Иновации чрез творчески изкуства")

Описание:

Предимства:

- учениците се научиха да изразяват себе си чрез театъра, да изразяват по-лесно чувствата си и да управляват емоциите си;
- подобриха вербалната, паравербалната и невербалната си комуникация;
- отношенията между децата, родителите и учителите се засилиха чрез включването на семейството в създаването на декорите и костюмите, но най-вече чрез емоцията, която малките предизвикват у родителите си;
- имаше деца, които откриха актьорски таланти.

Източник/Линк:

[Официалният курс на обучение на румънски език - натиснете тук](#)

Име: Изложби - "Иновации чрез творчески изкуства"

Описание: Изделията, изработени от учениците в часовете, в които бяха въведени творческите изкуства, бяха изложени на различни места, по традиционни или нетрадиционни начини. Така бяха организирани миниизложби в класните стаи, в залите за представления, в училищните коридори, в библиотеката, в училищните градини. На тях можеха да се възхищават по-големите ученици в училището, учителите, родителите, хората, които са посещавали училището, а някои от тях бяха популяризирани на училищните уебсайтове или в мрежите за социализация. Ползи:

- повишаване на самочувствието на учениците;
- учениците се научиха да организират изложба и да самооценяват/оценяват изложените продукти;
- творбите на учениците бяха оценени от широка аудитория (други ученици, учители, родители, посетители на училището);
- изложбите бяха начин за разпространение на дейностите по проекта.

Източник/Линк:

[Официалното ръководство за добри практики на румънски език - натиснете тук](#)

Име: Проект Rodawell

Описание:

Когато детето се чувства добре - емоционално, познавателно и физически - желанието му за учене се засилва. Ето защо е реализиран проектът Rodawell, румънско-датски център за детско благосъстояние. Целта беше да се генерират учебни резултати чрез създаване и популяризиране на образователен модел, който се фокусира върху измерението на психологическото благополучие на децата в детските градини и началните училища.

Тригодишният проект беше финансиран от фондация "Велукс" и се изпълняваше от Букурещкия университет чрез Факултета по психология и педагогически науки в партньорство с Университетския колеж VIA в Дания. Проектът е подкрепен от Министерството на образованието и Румънската агенция за осигуряване на качество в предвуниверситетското образование (ARACIP).

Експертизата и практиките на RODAWELL ще бъдат насочени към образователни институции с голям брой деца (спрямо средния брой за училищната мрежа), уязвими към рискови ситуации като: специални образователни потребности, бедност, миграция на родителите, negliжиране, злоупотреба или здравословни проблеми.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на Rodawell Project - натиснете тук](#)

Име: "Право на почивка"

Описание: Тормосът е явление, което се проявява в групи деца и се отнася до различни поведения, които са унижителни и изключващи по характер, повтарящи се или част от модел, който се проявява в продължение на определен период от време. Най-често поведението на тормоз е скрито от очите на възрастните и продължава при липсата на специфични мерки за намеса. Така че тормозът има последици за всички - дори за тези, които първоначално не изглеждат замесени.

Организацията "Спасете децата" стартира кампанията "Право на почивка", която има за цел да повиши осведомеността на родителите и учителите за важността на тяхната роля за намаляване на тормоза и да информира тях и децата за конкретните начини, по които могат да се включат в създаването и правилното функциониране на групи за действие срещу тормоза във всяко училище. От юни 2020 г. всички училища са задължени да създадат групи за действие срещу тормоза, които да предотвратяват, идентифицират и разрешават ситуации на тормоз.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на кампанията "Право на почивка" на румънски език - натиснете тук](#)

Име: Платформа за психопрофесионално тестване УТМ

Описание: Платформата УТМ е платформа за психопрофесионално тестване, разработена от Западния университет в Тимишоара с цел изготвяне на доклади за интересите, уменията и способностите на потребителите, за да ги насочи към определен образователен и професионален път. По този начин, освен възможността за тестване, УТМ предоставя на бенефициентите информация за учебните програми на университетите в Тимишоара и информация за социално-културни програми и събития, насочени към студентите.

Чрез тази платформа учениците могат да оценят своята личност, умения и професионални интереси чрез тест за професионална ориентация. Докладът и препоръките, получени в резултат на този тест, могат да бъдат много полезни в процеса на вземане на решение за бъдещото им обучение в университет.

Източник/Линк:

[Официалната платформа на УТМ на румънски език - натиснете тук](#)

Име: "Попаднах в средното образование... и сега?"

Описание: "Попаднах в средното образование... и сега?" е програма за ученици от 10. клас, целяща да им даде инструменти за справяне с адаптацията към средното образование - нови класове/предмети/ ...

Източник/Линк:

[Програмата "Попаднах в средното образование... и сега?" на португалски език - натиснете тук](#)

Име: Уеб портал "Аз чувствам"

Описание: "Аз чувствам" е уеб портал, който събира набор от информация и качествени ресурси за психично здраве и благополучие, основани на научни доказателства от областта на психологията, които са актуални, надеждни, безплатни и достъпни за всички (деца; млади хора и възрастни).

Източник/Линк:

[Официалният уеб портал "Аз чувствам" на португалски език - натиснете тук](#)

Име: Да правим това, което е важно по време на стрес: Илюстрирано ръководство

Описание: Да правим това, което е важно по време на стрес: Илюстрирано ръководство е ръководство за управление на стреса и справяне с трудностите. Ръководството има за цел да предостави на хората практически умения, които да им помогнат да се справят със стреса. Няколко минути всеки ден са достатъчни, за да се практикуват техниките за самопомощ. Ръководството може да се използва самостоятелно или с придружаващите го аудиоупражнения.

Ръководството е разработено въз основа на научни доказателства и задълбочени тестове в практиката и е предназначено за всеки, който изпитва стрес, независимо къде живее и при какви обстоятелства се намира.

Източник/Линк:

[Официалният илюстриран наръчник: "Как да правим това, което е важно по време на стрес" на английски език - натиснете тук](#)

Име: Дигитална игра CONVEY

Описание: Чрез разработването на дигиталната игра CONVEY и прилагането на програма за обучение на учители и ученици от средните училища проектът цели да насърчи зачитането на правата на жените и да промени поведението на младите хора, което затвърждава стереотипите и води до насилие, основано на пола.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на дигиталната игра CONVEY - натиснете тук](#)

Име: ENABLE (Европейска мрежа срещу тормоза в учебна и развлекателна среда)

Описание: ENABLE (Европейска мрежа за борба с тормоза в учебна и развлекателна среда) има за цел да се справи с тормоза по цялостен начин, като помага на младите хора да упражняват основните си права в дома, училището, класа и общността (т.е. в групата на връстниците).

Използвайки уникален подход, който съчетава социалното и емоционалното учене (SEL) с подкрепата на връстници, екипът на ENABLE се стреми да предостави на училищния персонал умения, знания и увереност, които могат да им помогнат да създадат ефективна схема за подкрепа на връстници в техните училища и да развият социалните и емоционалните умения на учениците.

Източник/Линк:

[Брошурата ENABLE на английски език - натиснете тук](#)

[Образователният материал ENABLE на гръцки език - кликнете тук](#)

Име: DOBRONAUTI

Описание: Екип от детски психолози, креативни дизайнери и дизайнери на игри създаде експериментална образователно-превантивна игра Star Team за деца от 2.-5. клас на началното училище.

Програмата се занимава с:

- агресия
- тормоз
- натиск от връстници
- конфликти и кавги в класа
- последиците от дистанционното обучение
- различни проблеми на децата
- повишена нужда от психологическа грижа за децата
- въвеждане на мир и солидарност сред децата

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на DOBRONAUTI на чешки език - кликнете тук](#)

Име: Цяла Чехия чете на децата

Описание: Мисията на сдружението с нестопанска цел Цяла Чехия чете на децата е да изгради силни връзки в семейството чрез съвместно четене. Редовното четене на децата е от голямо значение за развитието на тяхното емоционално здраве. Четенето развива паметта и въображението, учи на мислене. Четенето създава силна връзка между родителя и детето. Ние не казваме "Иди и чети!", а "Ела, ще ти чета". 20 минути на ден са достатъчни. Ежедневно.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на Celé Česko čte dětem на чешки език - натиснете тук](#)

Име: KLUB AUTOBUS

Описание: Klub Autobus е регистрирана социална услуга, в която квалифицирани работници с подходящо образование обсъждат с децата всичко, от което се нуждаят, играят игри, спортуват, занимават се с изкуства, помагат с училищните задачи, но също така ходят на екскурзии, многодневни пътувания и подготвят интересни програми за младите хора. Ползването на клуба е безплатно, доброволно, децата не трябва да казват нищо лично за себе си и могат да идват и да си тръгват по всяко време. Клубът е предназначен за деца от социално затруднена среда и за пример предлага и безплатно спортно оборудване. Клубът се фокусира и върху теми като тормоз в училище, злоупотреба с алкохол и наркотици, неуспех в училище и уроци (онлайн или по фтф). KLUB AUTOBUS предлага занимания по интереси и дейности за свободното време за справяне с: хранителни разстройства, самонараняване, срам от тялото, травми от сексуално насилие, изолация, нарушения на социалните взаимоотношения, демотивация, загуба на интерес.

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на KLUB AUTOBUS на чешки език - натиснете тук](#)

Име: Неправителствена организация Nevypuř Duři

Описание: Неправителствената организация Nevypuř Duři е организация с нестопанска цел, чиято цел е да подобри осведомеността за психичното здраве в Чешката република. В рамките на дейността си те се стремят да разпространяват факти, да развенчават митове, да образоват и да помагат.

Организацията:

- използва социалните мрежи, за да разпространява факти, да развенчава митове и да подобрява превенцията
- подготвя и провежда семинари, насочени към обучение и превенция на психичните заболявания
- организира образователни дейности, насочени към психичното здраве, за учители и ученици от начални и средни училища

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на Nevypuř Duři на чешки език - натиснете тук](#)

Име: WORTH IT: Ресурси за благосъстояние, които подобряват психичното здраве на децата и младежите

Описание: Този онлайн набор от ресурси за изтегляне на материали за благосъстоянието и основани на дейности за благосъстояние, стратегии и практически методи за развиване на положително психично здраве за деца и младежи.

Цялостният училищен подход към психичното здраве и благополучие включва съвместната работа на цялата училищна общност за изграждане и внедряване на процеси и стратегии, които развиват благополучието на учениците, персонала и заинтересованите страни. За да работи целокупният училищен подход, е необходима съвместна работа между старшите ръководители, учителите и целия персонал, както и с родителите, настойниците и по-широката общност. Психичното здраве и благополучието стават част от структурата на училището и неговата култура и дух.

Наборът от инструменти WORTH IT:

- подкрепя ученици и студенти
- подобрява здравето на металите
- подобрява постиженията
- обучава на стратегии за справяне
- намалява негативното справяне
- последователен подход
- стратегии за дейности, основани на доказателства за благосъстоянието

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на WORTH IT на английски език - натиснете тук](#)

Име: WE - Насърчаване на положителното благосъстояние чрез образование

Описание: Програмата WE Schools внася в класната стая благополучие чрез обучение в областта. В сътрудничество с водещи специалисти в областта на психичното здраве модулите помагат на младежи и преподаватели да подобрят собственото си емоционално, социално, физическо и психическо благополучие и благополучието на другите.

Основен модул WE Well-being:

- е ресурс, предназначен да помогне на УЧИТЕЛИТЕ и учениците да се подготвят за успех.
- основава се на социално-емоционалното обучение
- помага за създаването на грижовни класни стаи
- ангажира и подкрепя учениците
- помага на учениците да развият важни умения като устойчивост, съпричастност, състрадание и решаване на проблеми
- може да се изтегли безплатно

Източник/Линк:

[Официалният уебсайт на WE на английски език - натиснете тук](#)

Име: Проект "Превенция на насилието"

Описание: Първата част от проекта "Превенция на насилието", озаглавена "Развитие на социални умения", има за цел да укрепи психичното здраве, да предостави методи за намаляване на стреса и духовно развитие на индивида. Елементи от този проект бяха използвани по време на пандемията.

Източник/Линк:

[Модулът "Развитие на социални умения" на английски език - натиснете тук](#)

Име: Проект "Превенция на рисковото поведение сред децата и младежите в Сърбия чрез спорт и образование"

Описание: Подкрепя на учителите в пряката им работа с учениците, така че освен академичните, в центъра на вниманието да са равните и психосоциалните нужди на учениците.

Източник/Линк:

[Официални насоки на сръбски език - натиснете тук](#)

Име: Управление на стреса за подобряване на работата на учителите и личния им живот

Описание: В днешната икономика на знанието значението на образованието е признато в целия свят. Всички развити страни отделят голяма част от бюджета си за образование. В образователната система на всяка страна учителите заемат жизненоважно място, тъй като успехът на образователните институции зависи най-вече от учителите, които обучават най-ценните активи на страната, т.е. учениците; следователно работата на учителите е основна грижа на всички образователни институции.

Източник/Линк:

[Официално описание на курса по управление на стреса на английски език - натиснете тук](#)

ИЗТОЧНИЦИ И БИБЛИОГРАФИЯ

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>

ИСТОЧНИЦИ И БИБЛИОГРАФИЯ

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.

ИЗТОЧНИЦИ И БИБЛИОГРАФИЯ

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>



Co-funded by
the European Union

