



**ЕРАЗЪМ+ ПРОЕКТ КА2:
WELL@SCHOOL
ОНЛАЙН КУРС**

РЪКОВОДСТВО

МУЛТИПРОФЕСИОНАЛНО РАЗВИТИЕ И ПРАКТИКИ ВЪВ
ВИСШИТЕ УЧЕБНИ ЗАВЕДЕНИЯ, НАСЪРЧАВАЩИ
МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЕ И БЛАГОСЪСТОЯНИЕ В
УЧИЛИЩАТА



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ИДЕЯ ЗА ПРОЕКТ

Проектът Well@School изгражда нови познания и практики за висше образование за насърчаване на психичното благополучие. Целта на проекта е да гарантира, че учителите в началните училища, здравните специалисти и възпитателите притежават необходимите умения за насърчаване на психичното здраве в училищните общности, използвайки дигитални методи.

Педагогическите специалисти са изправени пред предизвикателства, свързани с психическото благополучие на децата в ежедневната им работа. Необходими са нови видове компетенции, за да могат децата и младите хора да получат подкрепа и помощ при намирането на начини за справяне с различни предизвикателства, засягащи психичното здраве.

Въпреки различните обучения и интервенции за насърчаване на психичното здраве, броят на децата и младите хора с психични проблеми е голям. В допълнение, различни психични разстройства са основен фактор в живота на децата и младежите по света. Педагогическите специалисти се нуждаят от актуална информация и достатъчно разбиране на нуждите и средствата за насърчаване на психичното здраве днес.



Проектът Well@School разработи онлайн курс с отворен достъп, насочен към подобряване на уменията за насърчаване на психичното здраве сред професионалистите в началното училище. Проектът има за цел да отговори на нуждите от насърчаване на психичното здраве в училищните общности, като гарантира, че педагозите имат необходимото следдипломно обучение, за да развият своите знания и умения, за да изпълняват работата си в този взискателен контекст.

Основната цел на курса е да развие ключови компетенции в уменията за насърчаване на психичното здраве на учениците, както и да подобри дигиталните умения в комуникацията, съвместното създаване, преподаването и ученето на педагозите. Платформата за обучение е разработена за професионалисти, работещи в училищата, като учители, училищни здравни специалисти, социални работници, психолози и други професионалисти. Платформата може да се използва и от други участници, работещи с юноши на възраст между 12 и 15 години. Учебният материал и знанията, придобити след завършването на курса, ще подобрят качеството и приложимостта на висшето образование и ще помогнат за привеждането на преподавателите и учебните програми в съответствие с настоящи и нововъзникващи нужди на пазара на труда.

Курсът **Well@School** е 5 ECTS / Европейската система за трансфер и натрупване на кредити/, ниво 6 на EQ и се състои от пет (5) части, позволяващи самостоятелно учене без конкретни ограничения във времето или мястото. Първата част предоставя основни познания за психичното здраве и неговите детерминанти, рискови фактори, грамотност в областта на психичното здраве и как да се предотврати стигмата. Втората част предоставя информация за най-честите психични проблеми при децата в училищна възраст, включително **ADHD / Хиперкинетично разстройство с нарушение на вниманието/**, тревожни разстройства, депресивни разстройства, хранителни разстройства, поведенчески зависимости и др. Третата част се фокусира върху междуличностните умения в подкрепа на психичното здраве на децата, включително значението на комуникацията, как да разрешаваме конфликти и как да общуваме, за да намалим стигмата, свързана с психичните заболявания. Четвъртата част е предназначена за придобиване на умения и разширяване на съществуващите знания за създаването на приобщаваща и подкрепяща училищна общност, включително конкретни инструменти, методи и стратегии, които могат да се използват на практика. Петата и последна част от курса предоставя знания за това как дигиталните методи могат да се използват за насърчаване на психичното здраве, включително приложимостта на дигиталните методи и как да се използват на практика.



Онлайн курсът е разработен от международна група изследователи, преподаватели във ВУЗ и професионалисти, които са участвали в процеса на разработване и са използвали онлайн курса. Курсът е базиран на доказателства и е валидиран по време на проекта с подкрепата и сътрудничеството между ВУЗ и професионалната действителност. Този подход за разработване на онлайн курс и валидирането му от професионалисти с опит също допринесе за общото разбиране на компетенциите, необходими за съвместно разработване на дигитални умения и методи както във ВУЗ, така и в началните училища. Това създаде възможност да се учат един от друг и да споделят опит извън границите на ВУЗ, професионалния опит и извън него.

Планирането на курса започна със създаването на учебен план. Групата по проекта работи заедно, за да направи така, че учебната програма да отговори на нуждите на професионалистите, работещи в училищата. Съдържанието му се основава на интервюта с фокус групи, проведени през пролетта на 2021 г., където специалисти обсъдиха насърчаването на психичното здраве в училищата с учители; студенти, обучаващи се за медицински сестри, и училищни съветници.

В заключение, проектът **Well@School** предоставя иновативен, основан на доказателства и практичен подход за справяне с нуждите от насърчаване на психичното здраве в училищните общности. Предлага изчерпателен и гъвкав курс, който позволява на професионалистите, работещи в училищата, да развият ключови компетенции и умения за насърчаване на психичното здраве на учениците и дигитални компетенции в комуникацията, съвместното развитие, преподаването и ученето. Групата по проекта работи заедно, за да създаде учебна програма, която отговаря на нуждите на професионалистите, работещи в училищата, като гарантира, че курсът е подходящ и практичен. Като цяло проектът **Well@School** представлява ценен принос за насърчаване на психичното здраве в училищните общности и предлага модел, който други институции да следват.

СЪДЪРЖАНИЕ

5-те ГОЛЕМИ ВЪПРОСА ОТНОСНО РЪКОВОДСТВОТО	6
ПАРТНЬОРИ	8
ВЪВЕДЕНИЕ В КУРСА WELL@SCHOOL	10
УЧЕБНА ПРОГРАМА И СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА	11
НАСОКИ ЗА КУРСА	13
Технически изисквания	13
Инструкции как да използвате онлайн курса	14
Оценка и процедури на процеса на сертифициране	16
Въпроси с авторските права	16
НАСЪРЧАВАНЕТО НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ В УЧИЛИЩАТА	17
СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА	21
ЧАСТ 1. Психично здраве и неговите детерминанти	22
ЧАСТ 2. Предизвикателства, свързани с психичното здраве	24
ЧАСТ 3. Междуличностни умения за подпомагане на психичното здраве на децата	26
ЧАСТ 4. Училищната общност за насърчаване на психичното здраве	28
ЧАСТ 5. Дигитални методи за насърчаване на психичното здраве	30
НАСОКИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА КУРСОВЕ ВЪВ ВИСШЕТО ОБРАЗОВАНИЕ.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЯ	33
ПРЕПРАТКИ	34

5 КЛЮЧОВИ ВЪПРОСА ОТНОСНО ТОВА РЪКОВОДСТВО

Ето отговорите на пет основни въпроса, ръководили развитието на изданието. Те ще ви помогнат да разберете целта на този труд и идеите, които представя.



ЗАЩО?

Психичното здраве зависи от множество фактори. Много проучвания обаче потвърждават, че годините в училище оказват влияние върху живота и че е важно училищната общност да участва активно във вземането на решения, които поддържат психичното здраве. Проектът има за цел да създаде платформа за обучение, която да се използва от настоящи и бъдещи професионалисти, които искат да засилят своите компетенции в областта на психичното здраве. За да улесним процеса, разработихме това ръководство, което обяснява основните идеи, принципи и изисквания на учебната програма.

Това ръководство е предназначено за всички учители в началните и средните училища, здравни специалисти и всеки, който участва в училищния живот. Уверени сме, че учебният материал ще бъде от значение за институциите за висше образование, които подготвят учители и здравни специалисти.



КОЙ?



КАК?

Насоките в ръководството предоставят конкретни инструкции как да се подготвите технически за присъединяване към платформата за обучение. Разберете какви са стъпките за регистрация и кога ще получите сертификата ви за завършване. Цялата необходима информация относно техническите изисквания може да бъде намерена на страници (n-n). Ръководството съдържа и QR кодове, които при активиране, ще осигурят бърз достъп до цялата необходима информация.

Програмата на обучение се състои от 5 модула. Това е програма за самообучение, която предоставя теоретичен материал, задачи за оценка и въпроси, предназначени за размисъл и оценка на знанията. Въпреки че цялата програма може да бъде завършена много бързо, искрено препоръчваме да не бързате. Отделете поне една седмица за всеки модул и не забравяйте да обмисляте и размишлявате, и ако е възможно, да споделяте знанията си с колеги.



КОГА?



КАКВО?

Ръководството обхваща:

- представяне на курса **Well@School**,
- техническа поддръжка и информация за това как да се свържете с курса и процеса на обучение,
- теоретичната обосновка на проекта,
- доставка на учебни модули с QR кодове.

ПАРТНЬОРИ

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ние сме общност от над 10 000 експерти, създаващи решения за едно по-добро утре. Факултетът по здраве и благополучие обучава бъдещи професионалисти за работа в сферата на здравеопазването и социалните услуги. Нашите възпитаници са ориентирани към практиката професионалисти с най-високи компетенции.

Нашата изследователска група в областта на промоцията на психичното здраве се състои от няколко експерти в своята област. В основата на изследователската група е насърчаването на психичното здраве в различните сектори, с помощта на първокласно проучване и иновационна работа.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

Университетът на Западна Атика (UNIWA) е основан през март 2018 г. в резултат на процеса на сливане на бившия Технологичен образователен институт в Атина и Университета за приложни науки в Пирея. В UNIWA има двадесет и седем отдела, работещи под академичния чадър на шест училища, покриващи широк спектър от научни области.

Катедрата по обществено и социално здраве има дългогодишен опит в научните области като промоцията на здравето, общественото здраве и благополучие на околната среда. Той предлага две програми за бакалавърско обучение, едната по обществено здраве, а другата по обществено здравеопазване, които водят до първа степен на висше образование – бакалавър. Освен това предлага четири следдипломни обучения за получаване на магистърска степен (една в сътрудничество с Атинския университет) и няколко възможности за докторантура. Лабораторията по хигиена и епидемиология на катедрата има значителна научно-изследователска дейност и участва в национални и международни проекти.



UNIVERSITY OF NOVO MESTO FACULTY OF HEALTH SCIENCES



Факултетът по здравни науки на Университета в Ново место е независима институция за висше образование, с приоритет да обучава студенти, които успешно и ефикасно ще отговорят на нуждите на пациенти в различни етапи от живота и с различни здравословни проблеми, както и правилно да оказват съдействие за укрепване, поддържане и възстановяване на здравето. Факултета предоставя на студентите приятелска и модерна образователна среда и развива своята интеграция на регионално и международно ниво. Нашата изследователска група в проекта Well@School се състои от експерти от 8 различни области, които ще допринесат за успеха на проекта.

MEDICAL UNIVERSITY OF PLOVDIV



Медицински университет – Пловдив е държавен университет, акредитиран от Националната агенция за оценяване и акредитация. Основан през 1945 г., Медицински университет – Пловдив е обучил над 30 000 наши и чуждестранни студенти от 43 страни в Европа, Азия, Америка и Африка. Днес повечето от възпитаниците са уважавани компетентни лекари и зъболекари или видни здравни специалисти и учени. Те остават свързани професионално и емоционално със своите колеги и учители. Тяхната Алма матер и град Пловдив заемат важно място в живота им и те разкриват този ангажимент при всеки възможен повод.

Медицински университет – Пловдив е член на Европейската университетска асоциация, както и на повече от 20 други европейски и международни академични и медицински организации и асоциации. Има повече от 30 действащи меморандума за разбирателство с различни европейски университети, институти и други институции за висше образование по целия свят и е спечелил няколко важни национални награди.

VILNIUS UNIVERSITY

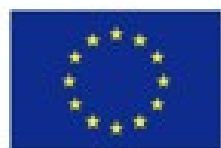
От създаването си през 16-ти век Вилнюският университет, като неразделна част от европейската наука и култура, въплъщава концепцията за класически университет, чрез единството на проучвания и изследвания.

Вилнюският университет е активен участник в международни научни и академични дейности и се гордее с много изтъкнати учени, професори и възпитаници. Научното развитие и разширяването на връзките с глобални изследователски центрове допринесоха за разнообразието от изследвания и проучвания.

С подкрепата на социалните партньори, университетът обучава глобално ориентирани специалисти, които успешно се интегрират в съвременната европейска общност



**Vilnius
University**

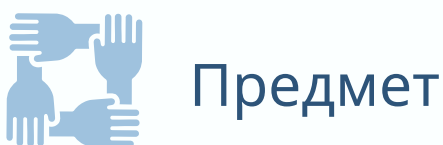


Erasmus+

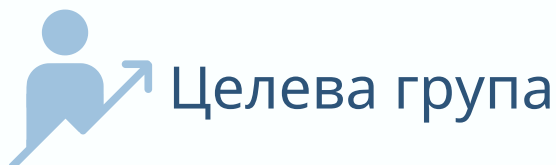
ВЪВЕДЕНИЕ В КУРСА WELL@SCHOOL



Well@School е онлайн курс с отворен достъп, насърчаващ компетенциите, свързани с насърчаването на психичното здраве в началните училища. Той има за цел да отговори на нуждите от насърчаване на психичното здраве в училищните общности, като гарантира, че училищните специалисти имат необходимото следдипломно обучение, за да развият своите знания и умения, за да изпълняват работата си в този взискателен контекст.



Основният предмет на онлайн курса е да развие ключови компетенции в умения за насърчаване на психичното здраве на децата в училищна възраст, както и да насърчи дигиталните компетенции в общуването, съвместното създаване, преподаването и обучението на училищните специалисти.



Платформата за обучение е разработена за професионалисти, работещи в училищата, като учители, училищни здравни специалисти, социални работници, психолози и други. Платформата може да се използва и от други участници, работещи с юноши на възраст между 12 и 15 години. В допълнение, други учени, учители, професионалисти и висши учебни заведения извън консорциума могат да се възползват от адаптирането на разработения материал и въвеждането му в техните институции.

Учебният материал и знанията, придобити след завършването, ще подобрят качеството и приложимостта на висшето образование и ще помогнат за приспособяването на преподавателите и учебните програми към настоящите и нововъзникващите нужди на пазара на труда. Участниците ще имат възможност да развият ключови компетенции в насърчаването на психичното здраве и благосъстоянието, съвместната работа и използването на дигитални инструменти, които ще им помогнат в личностното им развитие, пригодността за заетост, бъдещата кариера и живота като цяло.

УЧЕБНА ПРОГРАМА И СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА

Курсът Well@School е 5 ECTS, ниво 6 на EQ. Курсът се състои от пет (5) части. Той дава възможност за самостоятелно учене без конкретно време или място.

Всички части на курса леко се различават не само по тема, но и по външен вид и педагогически подход. Разликите са умишлени, тъй като всеки подход е пригоден да представя различно съдържание на курса, като партньорите в цяла Европа успяват да покажат своя уникален принос към модула.

Част 1.

Психично здраве и неговите детерминанти

Първата част ще ви предостави основни познания за психичното здраве и неговите детерминанти, рисковите фактори на индивидуално, социално, икономическо и екологично ниво и грамотност в областта на психичното здраве. Освен това ще получите представа какво означава стигмата и как да я предотвратите.

Предизвикателства, свързани с психичното здраве

В тази част ще намерите информация за най-честите психични проблеми при децата в училищна възраст, включително ADHD, тревожни разстройства, депресивни разстройства, хранителни разстройства, поведенчески зависимости и други. Необходимостта от ранно идентифициране и откриване на рискови лица и симптомите на нарушенията на психичното здраве, участието в тази част ще ви позволи да ги идентифицирате и да разберете какви превантивни инструменти и услуги за подкрепа могат да се използват.

Част 2.

Част 3.

Междуличностни умения за подпомагане на психичното здраве на децата

Част трета ще ви информира за значението на комуникацията за насърчаване на психичното здраве и ще ви позволи да разберете какви фактори влияят върху успеха на комуникацията с децата. Чрез интерактивни задачи и демонстрации на различни ситуации под формата на видео материал ще научите и как да разрешавате конфликти и как да общувате, за да намалите стигмата, свързана с психичните заболявания.

Училищната общност за насърчаване на психичното здраве

Част 4.

Тази част е предназначена да придобиете умения и да разшири съществуващите ви знания за създаването на приобщаваща и подкрепяща училищна общност. Ще ви даде по-добро разбиране на значението на насърчаване на психичното здраве, ще ви предостави конкретни инструменти, методи и стратегии, които могат да се използват на практика, а също така ще ви даде представа защо съвместното сътрудничество и участие са необходими за дългосрочно подобряване на срока.

Част 5.

Дигитални методи за насърчаване на психичното здраве

Тъй като употребата на дигиталните средства в детството се е увеличило драстично през последните години, този раздел ще ви предостави информация за това как дигиталните методи могат да се използват за насърчаване на психичното здраве. След завършване на тази част ще имате по-добро разбиране за приложимостта на дигиталните методи и ще можете да ги използвате на практика.

НАСОКИ ЗА КУРСА

1. Технически изисквания

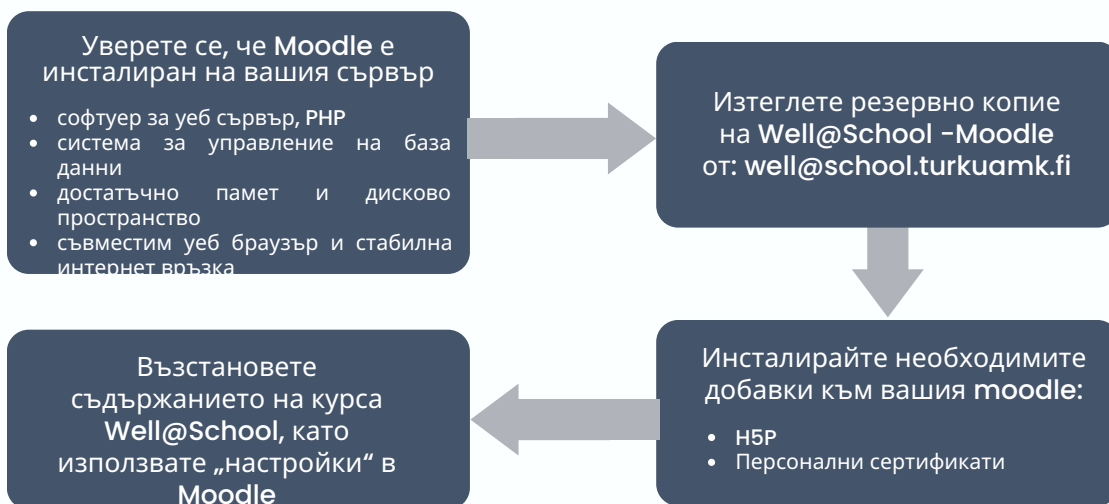
Курсът **Well@School** е реализиран като **Moodle** курс. **Moodle** е система за управление на обучението с отворен код (**LMS**), която позволява на преподавателите да създават и предоставят онлайн курсове. Той предлага разнообразие от функции, като създаване на съдържание, управление на задания, проследяване на напредъка и инструменти за комуникация както за учители, така и за ученици. **Moodle** е много персонализиран и удобен за мобилни устройства, което го прави популярен избор за електронно обучение.

В допълнение към оригиналната версия на онлайн курса **Well@School**, можете да изтеглите **Well@School**-курс, като го архивирате в собствения си **Moodle**. Можете да го модифицирате за лични, некомерсиални цели като последвате [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

За да използвате курса, трябва да имате собствена инсталация на **Moodle**. За да проведете курс по **Moodle**, ще ви трябва софтуер за уеб сървър, **PHP**, система за управление на база данни, достатъчно памет и дисково пространство, съвместим уеб браузър и стабилна интернет връзка. Освен това ще трябва да имате готово съдържание на курса, да планирате структурата на курса, да конфигурирате настройките на курса и да имате потребителски акаунт с администраторски права в **Moodle**.

В допълнение към учебния материал, курсът се състои от различни типове задания на **Moodle**, както и задания, използващи плъгин **H5P**. **H5P** е плъгин за съществуващи системи за публикуване, който позволява на системата да създава интерактивно съдържание като интерактивни видеоклипове, презентации, игри, тестове и други. **H5P** ви позволява да създавате богато интерактивно съдържание лесно и бързо на уеб страница. **H5P** се предлага като платена услуга или може да бъде изтеглен безплатно във вашата собствена инсталация на **Moodle**.

За да използвате **H5P** съдържание във вашия собствен **Moodle** курс, трябва да имате инсталиран и активиран плъгин **H5P** на вашия **Moodle**. Освен това ще ви е необходим плъгин **Custom Certificate**, за да създадете сертификат за курс след изпълнение на всички задачи на **Well@School**.



2. Инструкции как да използвате онлайн курса

Как да се регистрирате

Well@School развива компетенции за насърчаване на психичното здраве в началните училища. За да се регистрирате за курса, използвайте QR кода ИЛИ посетете онлайн курса Well@School ИЛИ използвайте своя собствена ограничена версия (моля, вижте техническите изисквания в указанията за курса).



Като се регистрирате за курса, можете да завършите различните секции независимо от времето и мястото. Можете също да завършите курса без регистрация; в този случай обаче не можете да запазите и да се върнете към задачите след това.

Прочетете съдържанието

Препоръчително е да започнете курса, като прочетете указанията и предисторията на курса. След това преминете към част 1, прочетете учебния материал и изпълнете задачите. Можете да изберете да работите само върху задължителните задачи или допълнително върху задачите по избор, в зависимост от вашия интерес. След като завършите задължителните тестове от Част 1, можете да преминете към Част 2. Продължете според препоръките, докато завършите Част 5 и всички задължителни задачи.

Ако искате лесно да следвате напредъка на вашите учебни задачи, можете да използвате инструмента за Изпълнение на учебни задачи по-долу.



WELL@SCHOOL

Task completion tool

Инструмент за изпълнение на задачи за ученици

Част	Съдържание	✓
Част 1.	Психично здраве и неговите детерминанти	
Задължителна задача	Тест	<input type="checkbox"/>
Задача по избор	Задача	<input type="checkbox"/>
Част 2.	Предизвикателства за психичното здраве	
Задължителна задача	Задача за самооценка 1.	<input type="checkbox"/>
Задължителна задача	Задача за самооценка 2.	<input type="checkbox"/>
Част 3.	Междупличностни умения в подкрепа на психичното здраве на децата	
Задължителна задача	Изпит	<input type="checkbox"/>
Задача по избор	Задачи 1-13	<input type="checkbox"/>
Част 4.	Училищната общност, насърчаваща психичното здраве	
Задължителна задача	Изпит	<input type="checkbox"/>
Задача по избор	Задачи 1-5	<input type="checkbox"/>
Част 5.	Дигитални методи за насърчаване на психичното здраве	
Задължителна задача	Тест	<input type="checkbox"/>
Задължителна задача	Рефлексивно съчинение	<input type="checkbox"/>

БЕЛЕЖКИ



3. Оценка и процедури на процеса на сертифициране

Когато сте се регистрирали за курса, задачите се записват в базата данни на курса. След успешно изпълнение на всички задължителни задачи, можете да разпечатате своя „Сертификат“ за завършен курс Well@School (5 ECTS).

4. Въпроси с авторските права

Можете да използвате материалите на Well@School за други некомерсиални цели, като например учебни материали. Материалите за курса Well@School са лицензирани под международен лиценз Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.



За повече информация относно проекта, изследователските групи и онлайн платформата посетете нашия уебсайт:

<https://wellatschool.turkuamk.fi/>





НАСЪРЧАВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ В УЧИЛИЩАТА

Теоретична подготовка

Промоция на здравето

НАСЪРЧАВАНЕТО НА ЗДРАВЕТО е една от най-често използваните и обсъждани концепции за съвременното здраве. Тя бележи нова стратегия за по-добро здраве, ратифицирана в началото на 80-те години [1, стр. 291].

Концепцията за „насърчаване на здравето“ е дефинирана за първи път през 1923 г. от С. Уинслоу като „организирано обществено усилие за обучение на индивида по проблемите на общественото здраве и развитието на обществената система, осигурявайки стандарт на живот, подходящ

за поддържане. и подобряване на здравето“ [2, стр. 292].

„НАСЪРЧАВАНЕ“ означава „дейност за подкрепа, помощ, стимулиране, поддръжка и помощ за растежа или развитието на нещо“.

ЗДРАВЕТО се разглежда не само като липса на заболяване или увреждане, но и като положителна концепция, очертаваща психическото, социалното и духовното благополучие на индивида и неговите лични и социални ресурси, в допълнение към неговото физическо благополучие [1, стр. 291].

Разпространение на психичните разстройства

Разпространението на психичните разстройства сред децата и юношите е все по-голям глобален проблем. Световната здравна организация (СЗО) изчислява, че до 20% от децата и юношите страдат от проблеми на психологическото или поведенческото развитие в световен мащаб и едно на всеки осем страда от психично разстройство. Интервенциите, насърчаващи положителното психично здраве, могат да осигурят на младите хора необходимите житейски умения за предотвратяване на психични разстройства [3, 4]. СЗО определя насърчаването на психичното здраве като действия за създаване на условия на живот и среда, които поддържат психичното здраве и позволяват на хората да приемат и поддържат здравословен начин на живот.

Те включват действия за оптимизиране на шансовете на хората да изпитат по-добро психично здраве. СЗО отбелязва, че от основно значение за насърчаването на психичното здраве са действията, които осигуряват среда, която зачита и защитава основните граждански, политически, социално-икономически и културни права. Без сигурността и свободата, осигурени от тези права, е трудно да се поддържат високи нива на психично здраве. СЗО твърди, че политиките за психично здраве трябва да включват насърчаване на психичното здраве и да не се ограничават до здравния сектор, но също така да включват образование, труд, правосъдие, транспорт, околна среда, жилища и социални грижи [4].

Лошото психично здраве в детството и юношеството е свързано със здравни и социални проблеми като неуспех в училище, престъпност и злоупотреба с вещества и това увеличава риска от неблагоприятни резултати в зряла възраст [3, 4].

»В световен мащаб, до 20% от децата и юношите страдат от проблеми на психологическото или поведенческо развитие.«

Училища

Училищата са една от най-важните общности, където младите хора могат да насърчават психичното здраве [5, 6]. Литературата предполага, че програмите за насърчаване на психичното здраве в училищата водят до дългосрочни ползи за младите хора, особено ако тези програми се провеждат като част от училищните дейности и възприемат по-широк подход, а именно такива, които насърчават обща психосоциална компетентност и житейски умения, вместо да се фокусират върху конкретни поведенчески проблеми.

Училищата са широко разпространена среда в живота на младите хора и могат да

повлияят положително на психичното им здраве, смекчавайки някои отрицателни въздействия на други социални фактори. За някои обаче училищата могат да се представят като значителни източници на стрес, безпокойство и нещастие [3], което може да попречи на академичните постижения. Следователно, когато се съсредоточаваме върху насърчаването, е важно да се разглежда образователният контекст като естествена среда, в която е възможно да се изградят права на свобода на избор, сигурност и лична свобода у младите хора, като същевременно се признават всички ограничения, които могат да съществуват заедно с това [7, 8].

Стресът, свързан с училище, се свързва със самостоятелно поставени диагнози и симптоми, както и с тревожност, депресия и лошо физическо състояние [9].

Данните също така показват, че благоприятният училищен климат има положителен ефект върху резултатите на подрастващите и психичното здраве. Ниските нива на подкрепа от учители и съученици са свързани с влошено психично здраве, ранно започване на употребата на алкохол, ежедневно пушене и седмична употреба на канабис [8]. Обучението в училища с високи резултати намалява нивата на стрес сред юношите от малцинствата с ниски доходи в САЩ поради по-добрите академични резултати и влиянието на връстниците [10].

Връстниците играят съществена роля по време на юношеството. Действайки като ролеви модели и стандарти за социално сравнение, връстниците имат голямо влияние върху психичното здраве на младежите [11]. Възприеманата употреба на вещества от връстници и по-специално употребата на вещества от връстници в училище и клас е значително свързана с индивидуалната употреба на вещества [12].

Освен това, признаването на необходимостта от устойчиви партньорства в различни среди в насърчаването на психичното здраве предлага малко насоки за това кого трябва да включват партньорствата или специфичните роли на заинтересованите страни. Въпреки това изглежда подходящо да се ангажира по-широката общност и да се включат семейства, както и младежи, и техните учители.





СЪДЪРЖАНИЕ НА КУРСА

ЧАСТ 1.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И НЕГОВИТЕ ДЕТЕРМИНАНТИ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Детерминанти на психичното здраве и благосъстоянието на децата и юношите

- Положително психично здраве
- Психично заболяване
- Психично благополучие
- Културни перспективи

Грамотност в областта на психичното здраве

- Способност за разпознаване на нарушения, отношение към проблеми, свързани с психичното здраве
- Познаване на проблемите на психичното здраве

Стигма

- Атрибути на стигмата при деца и юноши

Защитни и рисковни фактори за психичното здраве

- Нормална, стимулираща ситуация и кризи, социално включване/изключване
- Устойчивост
- Ранно сексуално поведение

Физическо, психологическо и социално развитие

- Нормални нужди при детето
- Етапи на развитие на детето

Цели и компетентности:



Основната цел е да се развие общо разбиране на концепцията за психичното здраве и неговите детерминанти.

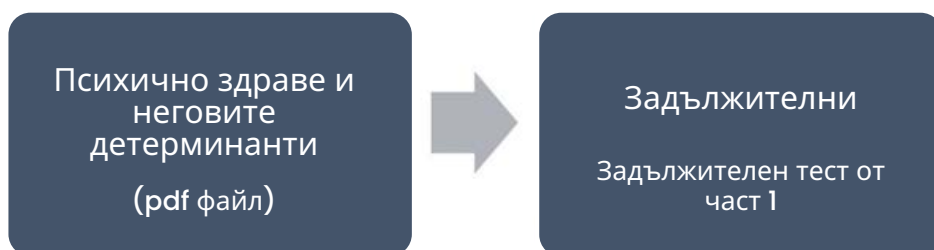
Учебната единица допринася основно за развитието на следните общи и специфични компетентности:

- Компетентности в основни понятия за психичното здраве на децата и юношите;
- Познаване на детерминантите на психичното здраве и благополучие и как те допринасят за насърчаване на психичното здраве;
- Познаване на защитните и рисковите фактори за психичното здраве;
- Познаване на индивидуалната уязвимост и устойчивост на човека.

Очаквани резултати от обучението за участниците:

- Да познават основни понятия за психично здраве;
- Да познават детерминантите на психичното здраве и благополучие и как те допринасят за насърчаване на психичното здраве;
- Да познават индивидуалните защитни и рискови фактори за психичното здраве;
- Да разбират важността на ранното откриване и насърчаване на психичното здраве в училищата;
- Да разбират концепцията за стигмата и как тя засяга индивидите и обществото;
- Да разбират концепцията за грамотност в областта на психичното здраве и нейния ефект върху индивидуалния просперитет.

Препоръчителен учебен процес:



ЧАСТ 2.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА, СВЪРЗАНИ С ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Най-често срещаните тежки психични разстройства при деца в училищна възраст

- Депресия
- Тревожност, obsесивно-компулсивно разстройство
- Хранителни разстройства
- Саморазрушително поведение, суициден риск
- Пристрастяване (зависимост от злоупотреба с вещества и игри)

Други уязвими групи

- Нарушения в обучението/разстройства на поведението
- Невропсихични проблеми (напр. ADHD, ADD / Разстройство с дефицит на вниманието/ и т.н.)
- Форми на тормоз
- Експлоатирани деца
- Отсъствия

Ранно откриване на рискови групи в училище

- Вторична профилактика-скрининг и ранно откриване
- Третична профилактика
- Поддържащи услуги за психично здраве

Цели и компетенции:



Основната цел е да се разграничат тежките психични разстройства от други предизвикателства за психичното здраве.

Учебната единица допринася основно за развитието на следните общи и специфични компетентности:

- познаване на най-често срещаните психични проблеми сред децата в училищна възраст,
- познания за тежки проблеми с психичното здраве, общи предизвикателства за психичното здраве, злоупотреба с вещества, затруднения в обучението, поведенчески разстройства,
- откриване на особено уязвими лица в училищна среда,
- да сте наясно с инструментите, използвани за ранно откриване,
- познания за ранно откриване и идентифициране на симптомите,
- разпознаване на ранни предупредителни признаци за проблеми с психичното здраве.

Очаквани резултати от обучението за участниците:

- познаване на най-честите психични проблеми при децата в училищна възраст,
- разбиране на разликите между тежки проблеми с психичното здраве, общи предизвикателства за психичното здраве, злоупотреба с вещества, затруднения в ученето и поведенчески разстройства,
- познаване на ранните предупредителни признаци за проблеми с психичното здраве,
- разпознаване на особено уязвими лица в училищна среда.

Препоръчителен учебен процес:



ЧАСТ 3.

МЕЖДУЛИЧНОСТНИ УМЕНИЯ ЗА ПОДПОМАГАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА ДЕЦАТА

СЪДЪРЖАНИЕ:

Ключови елементи на качествени междуличностни умения и умения за среща в насърчаване на психичното здраве

- Активно слушане
- Адаптиране към индивида
- Уместни въпроси, координирана вербална и невербална комуникация
- Влияние на емоциите върху общуването
- Ключови бариери и фасилитатори (емпатия, внимателност, асертивни подходи...)

Комуникация с деца

- Вербална и невербална професионална комуникация с деца и семейства
- Управление на сложни ситуации

Мотивационно интервю

- Кратка интервенция за предизвикателна ситуация в училищна среда
- Комуникация със семейството при разрешаване на конфликти

Дигитална комуникация

- Специфика на дигиталната комуникация, използвана от деца

ЦЕЛИ И КОМПЕТЕНЦИИ:



Основната цел е да се развият междуличностни умения, които подпомагат психичното здраве на децата в училищна среда.

Учебната единица допринася основно за развитието на следните общи и специфични компетентности:

- развитие на вербални и невербални комуникационни умения и компетенции за насърчаване на психичното здраве,
- способност за адаптиране на добри комуникационни умения с индивиди (деца в начално училище и техните родители), като се вземат предвид съответните физически, социални, културни, психологически, духовни и социални фактори,
- способността да се говори за проблеми с психичното здраве и да се намали стигмата, свързана с психичните заболявания,
- способност за разрешаване на разстройства и управление на конфликти,
- способност за ефективна работа и общуване в сътрудничество,
- компетенции в мотивационно интервюиране по отношение на насърчаването на психичното здраве, с акцент върху работната общност, децата и техните семейства,
- разбиране на основните умения на работната общност и работна общност, която поддържа психичното здраве.

ЧАСТ 4.

УЧИЛИЩНАТА ОБЩНОСТ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Ролята и значението на различните професионални умения за насърчаване на психичното здраве

- Децата имат нужди
- Родителска подкрепа и обучение
- Нуждите на училищния персонал и психическото благополучие
- Външни нужди на общността
- Отговорности и задължения на училищния персонал
- Работен надзор

Значението на различно професионално сътрудничество

- Компетенции за професионално сътрудничество
- Сервизна мрежа и заинтересовани страни

Инструменти и методи за насърчаване на психичното здраве в училищната общност

Училищна среда, насърчаваща психичното здраве

Стратегии за справяне със стигмата

Участие на семейството в мрежа от услуги за психично здраве

Включване в училищата

Целеви глобални (ЕС) програми за превенция

- Прилагане на теорията в практиката

Цели и компетенции:



Основната цел е да се развият общи и специфични компетенции за създаване на приобщаваща и насърчаваща психичното здраве училищна общност.

Очаквани резултати от обучението:

- да познават принципите за насърчаване на психично здраве на деца и юноши в училищна среда,
- да разбират значението на включването на децата в училищна среда,
- да разбират значението на училищната общност, насърчаваща психичното здраве,
- да разбират необходимостта от грамотност по психично здраве в училищните програми,
- да развиват умения, които насърчават включването на деца и юноши в училищната общност,
- да прилагат инструменти и методи за насърчаване на психичното здраве в училищната общност,
- да познават подходите за предотвратяване на стигматизацията и стереотипите в училищната общност,
- критично да оценяват собствения си принос към училищната общност и околната среда за насърчаване на психичното здраве.

Препоръчителен учебен процес:



ЧАСТ 5.

ДИГИТАЛНИ МЕТОДИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

СЪДЪРЖАНИЕ:

Основни дигитални методи за насърчаване на психичното здраве

Други дигитални приложения

- Дигитални въпросници
- СНАТ-услуги
- Дигитални симулации за развиване на комуникационни умения и решаване на критични ситуации за професионалисти
- Дигитален учебен материал, напр. видеоклипове, игри
- Онлайн като информационен ресурс
- Дистанционна консултация
- Дигитални срещи

Цели и компетенции:



Основната цел е да се придобие разбиране за основните дигитални методи за насърчаване на психичното здраве в училищна среда.

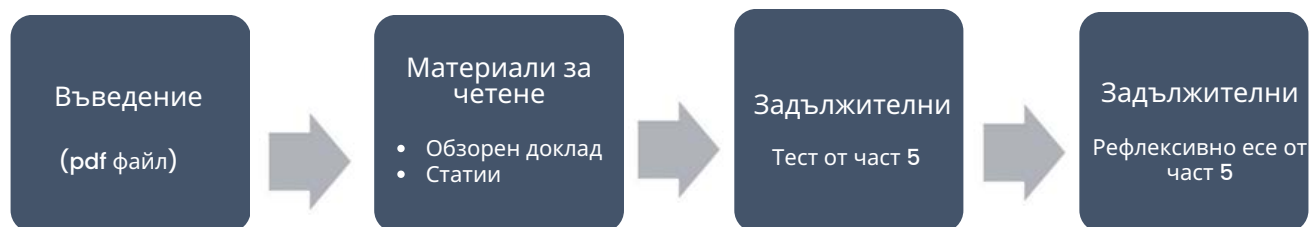
Учебната единица допринася основно за развитието на следните общи и специфични компетентности:

- осъзнаване на спецификата на дигиталната комуникация, използвана от децата,
- познаване и разбиране на полезността на дигиталните методи за насърчаването на психично здраве,
- способност за оценка на етични и използваеми дигитални методи за насърчаване на психичното здраве на детето и юношата в училищна среда,
- възможност за прилагане на дигитални методи за насърчаването на психичното здраве в училищната практика.

Очаквани резултати от обучението:

- познаване на най-разпространените инструменти за цифрова комуникация, използвани от децата,
- да знаят колко е важно да се използват подходящи дигитални методи за насърчаване на психичното здраве,
- да признават значението на използването на подходящи дигитални методи за насърчаване на здравето,
- развиване на умения за определяне, внедряване и оценяване на дигитални методи за насърчаването на психичното здраве,
- прилагане на дигитални методи за популяризиране на психичното здраве в училищните ежедневни практики и части от учебните програми,
- прилагане на подходящи дигитални методи за популяризиране на психичното здраве,
- познаване на възможностите и предизвикателствата, свързани с използването на дигитални методи за насърчаване на психичното здраве,
- оценка на етични, използвани дигитални методи за популяризиране на психичното здраве,
- познания как да използвате подходящи дигитални методи за практика за популяризиране на психичното здраве,
- оценка на етичните, използвани дигитални методи за популяризиране на психичното здраве и прилагането на методи в училищните общности, ежедневната практика и учебните програми.

Препоръчителният процес на обучение:



РЪКОВОДСТВО ЗА ИНТЕГРИРАНЕ НА КУРСА ВЪВ ВИСШЕТО ОБРАЗОВАНИЕ

Курсът може да се интегрира в различни форми:

Курсът може да бъде интегриран като задължителна част от учебната програма на студента.

1.

Курсът може да се предлага на студентите като свободно избираема дисциплина, която става част от учебната програма, ако студентът я избере.

2.

3.

Курсът може да бъде свободно избран от студентите, за да развият своите знания и компетенции в областта на насърчаването на психичното здраве.

4.

Части от курса могат да се използват според индивидуалните източници за допълнително четене и обучение в конкретни области.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемите с психичното здраве сред децата представляват решаваща тежест за здравето с различни последици не само за тях, но и за техните семейства и общество. Дейностите за насърчаване на психичното здраве се стремят да дадат възможност на хората да подобрят психичното си здраве чрез положителни условия на живот и среда. Те трябва да се прилагат в различни общности, включително училища.

Началните училища осигуряват идеална среда за добри практики за положително психично здраве и благополучие. Училищните програми за насърчаване на психичното здраве могат да помогнат на децата да подобрят своите академични резултати и посещаемост, тъй като здравето и образованието са взаимосвързани; да се справят с емоционални и поведенчески проблеми; да развият устойчивост и да подобрят социалните умения. Освен това, ранното откриване и намеса могат да премахнат възможните рискови фактори, да смекчат всички симптоми и да подобрят прогнозата на заболяването.

Ето защо училищните специалисти (учителски персонал, специалисти по здравеопазване и социални грижи и всеки персонал, работещ в или с училищата) трябва да бъдат добре подготвени да се справят с предизвикателствата на психичното здраве. Въпреки това се подкрепя твърдението, че училищните специалисти нямат познания и се чувстват неподготвени да насърчават психичното здраве в училищната среда.

Проектът **Well@School** има за цел да отговори на тази нужда и нови компетенции, които са необходими за подобряване и защита на физическото и психическо благополучие на децата. Проектът **Well@School** разработи рамка, която включва най-актуалните и най-добрите знания и практики, свързани с насърчаването на психичното здраве в началните училища. Освен това беше разработен онлайн курс с отворен достъп за обучение на училищни специалисти относно насърчаването на психичното здраве в началните училища с помощта на дигитални методи. Онлайн курсът **Well@School** може да бъде интегриран във висшето образование (т.е. бакалавърски и следдипломни учебни програми) за бъдещи училищни преподаватели и здравни специалисти.

Освен това в новата дигитална ера уеб базираните интервенции могат ефективно да насърчат психичното здраве и благосъстоянието в многоизмерен процес. Развитието на технологиите трябва и може да предложи възможности за ефективни интервенции за психично здраве. В този контекст онлайн курсът включва учебен материал с основната цел информираност за цифровите методи за насърчаване на психичното здраве в училищна среда.

И накрая, трябва да се подчертае, че мултидисциплинарното сътрудничество и участието на семейството са от съществено значение, за да се осигури ефективна подкрепа и насърчаване на психичното здраве в училищните общности. Това сътрудничество може също така да помогне в борбата със стигмата на проблемите с психичното здраве и да подобри качеството на взаимоотношенията между учители, родители, ученици и здравни специалисти.

ПРЕПРАТКИ

1. Garcia-Moya I, Brooks F, Morgan A, Moreno C (2015) Subjective well-being in adolescence and teacher connectedness. A health asset analysis. *Health Educ J* 74(6):641–654. <https://doi.org/10.1177/0017896914555039>.
2. Gigantesco A, Del Re D, Cascavilla I, Palumbo G, DeMei B, Cattaneo C, Giovannelli I, Bella A. A universal mental health promotion programme for young people in Italy. *BioMed Res Int*. 2015;2015:345926. doi:10.1155/2015/345926.
3. Grancharova G, Alexandrova-Yankulovska S. *Social medicine*. Fifth edition. Pleven: IC of MU-Pleven 2016.
4. Jenkins R, Baingana F, Ahmad R, McDaid D, Atun, R. Social, economic, human rights and political challenges to global mental health. *Ment Health Fam Med*. 2011;8:87-96.
5. Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Allegrante JP (2013) Adolescent substance use and peer use: a multilevel analysis of cross-sectional population data. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 8:27. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-8-27>.
6. Lundborg P (2006) Having the wrong friends? Peer effects in adolescent substance use. *J Health Econ* 25(2):214–233. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2005.02.001>.
7. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* 25(1):104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
8. Puolakka K, Haapasalo-Pesu KM, Konu A, Åstedt-Kurki P, Paavilainen E. Mental health promotion in a school community by using the results from the well-being pro-file: an action research project. *Health Promot Pract*. 2012;15(1):6-12. doi: 10.1177/15248399124648765.
9. Shipkovenska E, Hristov J. Disease prevention. In: *Modern Epidemiology with Evidence-Based Medicine and Health*. Sofia 2008; Filvest: 142-160.
10. Wong MD, Collier KM, Dudovitz RN, Kennedy DP, Buddin R, Shapiro MF, Kataoka SH, Brown AF, Tseng CH, Bergman P, Chung PJ (2014) Successful schools and risky behaviors among low-income adolescents. *Pediatrics* 134(2):e389–e396. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3573>.
11. World Health Organization. Prevention of mental disorders. Effective interventions and policy options. Summary Report. Geneva: WHO; 2004. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43027/924159215X_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
12. World Health Organization (WHO) (2016) Mental health: strengthening our response. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Accessed 23 Mar 2023.



WELL @ SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union