



**ERASMUS+ KA2 PROJEKT:
WELL@SCHOOL
SPLETNI TEČAJ**

PRIROČNIK

RAZVIJANJE MULTI-PROFESIONALNEGA
VISOKOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA ZA SPODBUJANJE
DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA V ŠOLAH



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

IDEJA PROJEKTA

Projekt Well@School temelji na novem znanju in praksi na področju visokošolskega izobraževanja za spodbujanje dobrega duševnega počutja. Namen projekta je zagotoviti osnovnošolskim učiteljem, zdravstvenim delavcem in drugim strokovnim delavcem potrebna znanja za promocijo duševnega zdravja v šolskih skupnostih z uporabo digitalnih metod.

Šolski strokovni delavci se pri vsakdanjem delu soočajo z izzivi, povezanimi z dobrim duševnim počutjem šolskih otrok. Glede na hitro spreminjanje družbenih razmer, morajo strokovni delavci nenehno nadgrajevati kompetence, da bi lahko otrokom nudili podporo in pomoč pri iskanju načinov za spopadanje z različnimi izzivi, ki vplivajo na duševno zdravje.

Kljub različnim usposabljanjem in intervencijam za spodbujanje duševnega zdravja število otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem zdravju narašča. Poleg tega so različne psihiatrične motnje pomemben dejavnik v življenju otrok in mladih po vsem svetu. Šolski strokovnjaki potrebujejo najnoveše informacije in zadostno razumevanje potreb in sredstev za promocijo duševnega zdravja.

Projekt Well@School je razvil odprto dostopni spletni tečaj, namenjen spodbujanju kompetenc promocije duševnega zdravja med osnovnošolskimi strokovnimi delavci. Namen projekta je obravnavati potrebe po promociji duševnega zdravja v šolskih skupnostih in ponuditi strokovnim delavcem možnost vseživljenjskega podiplomskega izobraževanja za nadgrajevanje znanja in spretnosti na tem zahtevnem področju dela.

Glavni cilj tečaja je razvijanje ključnih kompetenc za spodbujanje duševnega zdravja pri šolarjih ter spodbujanje digitalnih kompetenc v komunikaciji, soustvarjanju, poučevanju in učenju pri šolskih strokovnih delavcih. Razvita je bila učna platforma za strokovnjake, ki delajo v šolah, kot so učitelji, šolski zdravstveni delavci, socialni delavci, psihologi in drugi strokovnjaki. Platformo lahko uporabljajo tudi drugi akterji, ki delajo z mladostniki med 12. in 15. letom starosti. Znanje, pridobljeno z zaključkom tečaja, bo nadgradilo znanje, ki so ga strokovni delavci pridobili v času visokošolskega izobraževanja in jim pomagalo pri soočanju z vedno novimi izzivi pri delu z osnovnošolskimi otroki.



Tečaj Well@School obsega 5 ECTS, raven EQ 6 in je sestavljen iz petih (5) delov, ki omogočajo samostojno učenje brez posebnih časovnih ali krajevnih omejitev. Prvi del podaja osnovna znanja o duševnem zdravju in njegovih determinantah, dejavnikih tveganja, pismenosti o duševnem zdravju in o tem, kako preprečiti stigmo. Drugi del podaja informacije o najpogostejših težavah v duševnem zdravju šoloobveznih otrok, vključno z ADHD, anksioznimi motnjami, depresivnimi motnjami, motnjami hranjenja, vedenjskimi motnjami, odvisnostmi in drugo. Tretji del se osredotoča na medosebne veščine za podporo duševnemu zdravju otrok, vključno s pomenom komunikacije, kako reševati konflikte in kako komunicirati za zmanjšanje stigme, povezane z duševno boleznijo. Četrty del je namenjen pridobivanju veščin in razširitvi obstoječega znanja o ustvarjanju vključujoče in podperne šolske skupnosti, vključno s konkretnimi orodji, metodami in strategijami, ki jih je mogoče uporabiti v praksi. Peti in zadnji del tečaja podaja znanje o tem, kako lahko uporabimo digitalne metode za promocijo duševnega zdravja.



Spletni tečaj je razvila mednarodna skupina raziskovalcev, visokošolskih učiteljev in strokovnjakov, ki so sodelovali v razvojnem procesu. Tečaj temelji na dokazih in je bil med projektom pilotno izveden. Ta pristop razvoja spletnega tečaja je prispeval k skupnemu razumevanju kompetenc, potrebnih za oblikovanje digitalnih veščin in metod tako na visokošolskih ustanovah kot tudi v osnovnih šolah. To je ustvarilo priložnost za učenje drug od drugega in izmenjavo strokovnega znanja izven visokošolskih ustanov, delovnega življenja in čezmejno.



Načrtovanje tečaja se je začelo z izdelavo učnega načrta, ki ga je projektna skupina zasnovala z namenom da bi ustrezal potrebam strokovnjakov, ki delajo v šolah. Vsebina spletnega tečaja je bila pripravljena na osnovi analize potreb po dodatnem izobraževanju na področju duševnega zdravja otrok, ki smo jo izvedli s pomočjo fokusnih skupin, ki smo jih izvedli spomladi 2021, v katerih so sodelovali učitelji, svetovalni delavci v osnovnih šolah, medicinske sestre v šolskih ambulantah, klinični psihologi in drugi strokovni delavci, ki delajo z osnovnošolsko populacijo.

Projekt Well@School zagotavlja inovativen, na dokazih temelječ in praktičen pristop k obravnavi potreb po promociji duševnega zdravja v šolskih skupnostih. Ponuja obsežen in prilagodljiv tečaj, ki strokovnjakom, ki delajo v šolah, pomaga pri razvoju ključnih kompetenc za spodbujanje duševnega zdravja pri šolarjih ter digitalnih kompetenc v komunikaciji, soustvarjanju, poučevanju in učenju. Projektna skupina je sodelovala pri ustvarjanju učnega načrta, ki ustreza potrebam strokovnjakov, ki delajo v šolah, in zagotavlja, da je tečaj ustrezen in praktičen. Na splošno predstavlja projekt Well@School dragocen prispevek k spodbujanju duševnega zdravja v šolskih skupnostih in ponuja model, ki je z odprtim pristopom na voljo tudi drugim zainteresiranim v mednarodnem prostoru.

KAZALO VSEBINE

PET KLJUČNIH VPRAŠANJ O PRIROČNIKU.....	6
PARTNERJI.....	8
UVOD V WELL@SCHOOL TEČAJ	10
UČNI NAČRT IN VSEBINA TEČAJA	11
NAVODILA	13
Tehnične zahteve	13
Navodila za uporabo spletnega tečaja	14
Ocenjevanje in postopek certificiranja	16
Avtorske pravice	16
PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ŠOLAH	17
VSEBINA TEČAJA	21
1. DEL: Duševno zdravje in njegove determinante	22
2. DEL: Izzivi na področju duševnega zdravja	24
3. DEL: Medosebne veščine podpore duševnemu zdravju otrok	26
4. DEL: Šolska skupnost za spodbujanje duševnega zdravja	28
5. DEL: Digitalne metode za spodbujanje duševnega zdravja	30
USMERITVE ZA IZVAJANJE TEČAJA V VISOKEM ŠOLSTVU	32
ZAKLJUČEK	33
LITERATURA	34

PET KLJUČNIH VPRAŠANJ O PRIROČNIKU

Predstavljeni so odgovori na pet ključnih vprašanj, ki so vodila pri oblikovanju publikacije. Pomagali vam bodo razumeti namen te publikacije in ideje, ki jih predstavlja.



ZAKAJ?

Duševno zdravje je odvisno od številnih dejavnikov. Številne študije potrjujejo, da šolska leta vplivajo na vse življenje in da je pomembno, da šolska skupnost aktivno sodeluje pri sprejemanju odločitev, ki podpirajo duševno zdravje. Projekt želi ustvariti učno platformo, ki bi jo lahko uporabljali sedanji in prihodnji strokovnjaki, ki želijo okrepiti svoje kompetence na področju duševnega zdravja. Da bi olajšali proces, smo oblikovali ta priročnik, ki pojasnjuje glavne zamisli, načela in zahteve učnega programa.

Priročnik je namenjen osnovnošolskim in srednješolskim učiteljem, zdravstvenim delavcem in vsem, ki so vključeni v šolsko življenje. Prepričani smo, da bo učno gradivo pomembno za visokošolske ustanove, ki pripravljajo učitelje in zdravstvene delavce.



KDO?



KAKO?

Smernice v tem priročniku nudijo posebna navodila o tem, kako se tehnično pripraviti na pridružitve učni platformi. Ugotovite, kakšni so koraki za registracijo in kdaj boste prejeli potrdilo o zaključku. Vse relevantne informacije o tehničnih zahtevah najdete na straneh (13-14). Smernice vsebujejo tudi QR kode, ki vam bodo po aktivaciji omogočile hiter dostop do vseh informacij, ki jih potrebujete.

Program usposabljanja je sestavljen iz petih modulov. Je samostojen program, ki ponuja teoretično gradivo, ocenjevalne naloge in vprašanja, namenjena refleksiji in vrednotenju znanja. Čeprav lahko celoten program opravimo zelo hitro, vam iskreno priporočamo, da ne hitite. Vzemite si vsaj en teden za vsak modul in razmislite o njem, ter če je mogoče, delite svoje znanje s sodelavci.



KDAJ?



KAJ?

Ta priročnik zajema:

- predstavitev tečaja Well@School,
- informacije o podpori in povezovanju tečaja z učnim procesom,
- teoretično utemeljitev projekta,
- dostop do učnih modulov s QR kodami.

PARTNERJI



TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Smo skupnost več kot 10.000 strokovnjakov, ki ustvarjajo rešitve za boljši jutri. Fakulteta za zdravje in dobro počutje izobražuje bodoče strokovnjake za delo na področju zdravstva in sociale. Naši diplomanti so v prakso usmerjeni strokovnjaki z vrhunskimi kompetencami.

Našo raziskovalno skupino za promocijo duševnega zdravja sestavlja več vrhunskih strokovnjakov na svojem področju. V jedru raziskovalne skupine je promocija duševnega zdravja v različnih sektorjih, s pomočjo prvovrstnega študijskega ter razvojno-inovatorskega dela.

UNIVERSITY OF WEST ATTICA

University of West Attica (UNIWA) je bila ustanovljena marca 2018 kot rezultat združitve nekdanjega Tehnološkega izobraževalnega inštituta v Atenah in Piraeus University of Applied Sciences. Na UNIWA je sedemindvajset oddelkov, ki delujejo pod akademskim okriljem šestih šol in pokrivajo širok spekter znanstvenih področij.

Oddelek za javno zdravje ima dolgoletne izkušnje na znanstvenih področjih promocije zdravja, javnega zdravja in zdravja okolja. Ponuja dva dodiplomska študijska programa: Javno zdravje in Zdravje skupnosti, ki vodita do diplome prve stopnje. Poleg tega ponuja štiri podiplomske študije za pridobitev magisterija (eden v sodelovanju z Univerzo v Atenah) in priložnosti za doktorski študij. Laboratorij za higieno in epidemiologijo Katedre ima pomembno raziskovalno dejavnost in je vključen v nacionalne in mednarodne projekte.



UNIVERSITY OF NOVO MESTO FACULTY OF HEALTH SCIENCES



Univerza v Novem mestu Fakulteta za zdravstvene vede je samostojni visokošolski zavod, ki ima prednostno nalogo izobraževati diplomante, ki bodo uspešno in učinkovito zadovoljevali potrebe bolnikov v različnih življenjskih obdobjih in z različnimi zdravstvenimi težavami ter ustrezno svetovali o krepitvi, vzdrževanju in povrnitvi zdravja.

Fakulteta študentom zagotavlja prijazno in sodobno izobraževalno okolje ter razvija njegovo povezovanje na regionalni in mednarodni ravni. Našo raziskovalno skupino v projektu Well@School sestavljajo strokovnjaki z različnih področij, ki bodo prispevali k uspešnosti projekta.

MEDICAL UNIVERSITY OF PLOVDIV



Medical University of Plovdiv je državna univerza, ki jo je akreditirala Nacionalna agencija za vrednotenje in akreditacijo. Medicinska univerza v Plovdivu, ustanovljena leta 1945, je usposabljala več kot 30.000 domačih in tujih študentov iz 43 držav v Evropi, Aziji, Ameriki in Afriki. Danes je večina diplomantov cenjenih pristojnih zdravnikov in zobozdravnikov ali uglednih zdravstvenih delavcev in znanstvenikov. Poklicno in čustveno ostajajo povezani s svojimi sodelavci in učitelji. Njihova Alma Mater in mesto Plovdiv zasedata pomembno mesto v njihovih življenjih in to predanost kažejo ob vsaki priložnosti.

Medical University of Plovdiv je članica Evropskega univerzitetnega združenja ter več kot 20 drugih evropskih in mednarodnih akademskih in medicinskih organizacij in združenj. Ima več kot 30 aktivnih memorandumov o sodelovanju z različnimi evropskimi univerzami, inštituti in drugimi visokošolskimi ustanovami po vsem svetu in je prejela več pomembnih nacionalnih nagrad.

VILNIUS UNIVERSITY

Vilnius University je od svoje ustanovitve v 16. stoletju kot sestavni del evropske znanosti in kulture utelešala koncept klasične univerze ter enotnosti študija in raziskovanja.

Vilnius University je dejavna udeleženka mednarodnih znanstvenih in akademskih dejavnosti ter se ponaša s številnimi uglednimi znanstveniki, profesorji in diplomanti. Znanstveni razvoj in vse pogostejša sodelovanja z globalnimi raziskovalnimi središči so prispevali k raznolikosti raziskav in študija na Vilnius University.

Univerza ob podpori socialnih partnerjev izobražuje globalno usmerjene strokovnjake, ki se uspešno vključujejo v sodobno evropsko skupnost.

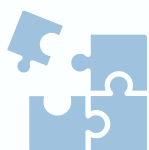


**Vilnius
University**



Erasmus+

UVOD V SPLETNI TEČAJ WELL@SCHOOL



Namen

Well@School je odprto dostopen spletni tečaj, ki spodbuja kompetence, povezane s promocijo duševnega zdravja v osnovnih šolah. Njegov namen je obravnavati potrebe po promociji duševnega zdravja v šolskih skupnostih z zagotavljanjem, da imajo šolski strokovnjaki potrebno dodiplomsko visokošolsko izobrazbo za razvoj svojega znanja in spretnosti za opravljanje svojega dela v tem zahtevnem kontekstu.



Cilj

Glavni cilj spletnega tečaja je razvijanje ključnih kompetenc v veščinah za spodbujanje duševnega zdravja pri šolarjih ter spodbujanje digitalnih kompetenc v komunikaciji, soustvarjanju, poučevanju in učenju šolskih strokovnih delavcev.



Ciljna skupina

Učna platforma je bila razvita za strokovnjake, ki delajo v šolah, kot so učitelji, šolski zdravstveni delavci, socialni delavci, psihologi in drugi strokovnjaki. Platformo lahko uporabljajo tudi drugi akterji, ki delajo z mladostniki, starimi od 12 do 15 let. Poleg tega lahko drugi akademiki, učitelji, strokovnjaki in visokošolske ustanove zunaj konzorcija uporabljajo gradivo, ki ga prilagodijo in ga sprejmejo v svojih ustanovah.

Učno gradivo in znanje, pridobljeno z zaključkom, bo izboljšalo kakovost in ustreznost visokošolskega izobraževanja ter pomagalo pri prilagajanju izobraževalcev in učnih načrtov trenutnim in nastajajočim potrebam trga dela. Udeleženci bodo imeli priložnost razviti ključne kompetence na področju spodbujanja duševnega zdravja in dobrega počutja, multi-profesionalnega dela in uporabe digitalnih orodij, ki jim bodo v pomoč pri osebnem razvoju, zaposljivosti, prihodnji karieri in življenju nasploh.

UČNI NAČRT IN VSEBINA TEČAJA

Tečaj Well@School obsega 5 ECTS, stopnja EQ 6. Tečaj je sestavljen iz petih (5) delov. Tečaj omogoča samostojno učenje brez posebnih časovnih in krajevnih omejitev.

Deli tečaja se med seboj razlikujejo ne le po vsebini, ampak tudi po zunanji podobi in pedagoškem pristopu. Razlike so namerne, saj je vsak pristop prilagojen predstavitvi različnih vsebin tečaja, partnerji po vsej Evropi pa so lahko pokazali svoj edinstveni prispevek k celoti.

1. DEL

Duševno zdravje in njegove determinante

V prvem delu boste pridobili osnovna znanja o duševnem zdravju (DZ) in njegovih determinantah, dejavnikih tveganja na individualni, socialni, ekonomski in okoljski ravni ter opismenjevanju o duševnega zdravja. Dobili boste tudi vpogled v to, kaj pomeni stigma in kako jo preprečiti.

Izzivi duševnega zdravja

V tem delu boste našli informacije o najpogostejših duševnih težavah šoloobveznih otrok, vključno z ADHD, anksioznimi motnjami, depresivnimi motnjami, motnjami hranjenja, vedenjskimi odvisnostmi in drugimi. Zaradi potrebe po zgodnjem prepoznavanju in odkrivanju ogroženih posameznikov in simptomov motenj DZ vam bo sodelovanje v tem delu omogočilo, da jih prepoznate in ugotovite, katera preventivna orodja in podporne storitve je mogoče uporabiti.

2. DEL

3. DEL

Medosebne veščine za podporo duševnemu zdravju otrok

Tretji del vas bo seznanil s pomenom komunikacije pri krepitvi duševnega zdravja in vam omogočil razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost komunikacije z otroki. Z interaktivnimi nalogami in prikazi različnih situacij v obliki video materiala se boste naučili tudi reševanja konfliktov in kako s komunikacijo zmanjšati stigmo, povezano z duševno boleznijo.

Šolska skupnost, ki spodbuja duševno zdravje

4. DEL

Ta del je namenjen pridobivanju spretnosti in razširitvi vašega obstoječega znanja o ustvarjanju vključujoče in podporne šolske skupnosti. Omogočil vam bo boljše razumevanje pomena promocije duševnega zdravja, vam ponudil konkretna orodja, metode in strategije, ki jih je mogoče uporabiti v praksi, ter vam dal vpogled v to, zakaj sta multi-profesionalno sodelovanje in udeležba potrebna za dolgoročno izboljšanje stanja.

5. DEL

Digitalne metode za spodbujanje duševnega zdravja

Ker se je uporaba digitalne opreme v otroštvu v zadnjih letih dramatično povečala, vam bomo v tem razdelku podali informacije o tem, kako je mogoče uporabiti digitalne metode za spodbujanje duševnega zdravja. Po zaključku tega dela boste bolje razumeli uporabnost digitalnih metod in jih znali uporabiti v praksi.

NAVODILA ZA TEČAJ

1. Tehnične zahteve

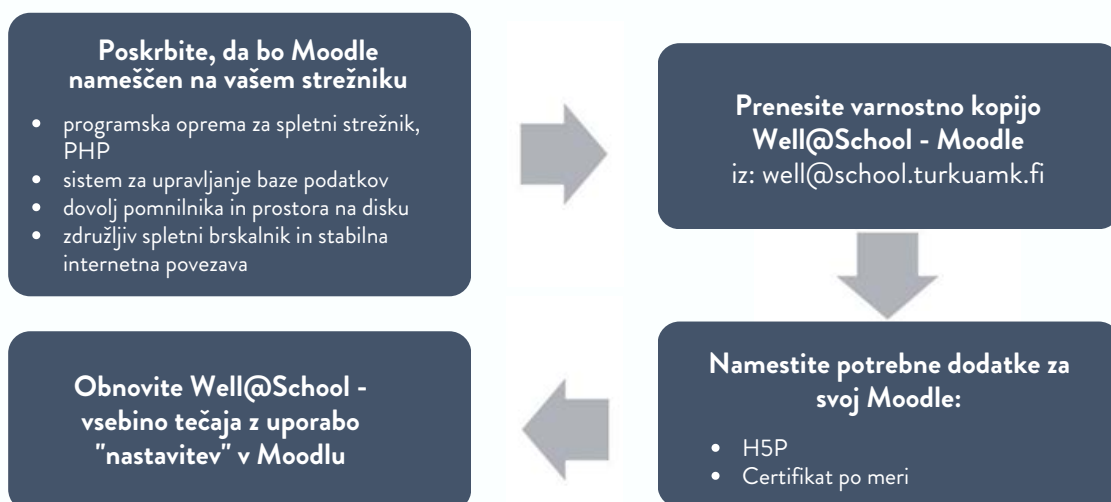
Tečaj Well@School je bil oblikovan kot Moodle tečaj. Moodle je odprtokodni sistem za upravljanje učenja (LMS), ki učiteljem omogoča ustvarjanje in izvajanje spletnih tečajev. Ponuja različne funkcije, kot so ustvarjanje vsebine, upravljanje nalog, sledenje napredku in komunikacijska orodja za učitelje in učence. Moodle je zelo prilagodljiv in prijazen za uporabo na mobilnih telefonih, zaradi česar je priljubljena izbira za e-učenje.

Poleg uporabe izvirne različice spletnega tečaja Well@School lahko prenesete Well@School tečaj kot varnostno kopijo v svoj Moodle. Varnostno kopijo lahko spremenite v lastne, nekomercialne namene, v skladu z mednarodno licenco [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Za uporabo tečaja morate imeti lastno namestitev: [Moodle installation](#). Za izvedbo tečaja Moodle boste potrebovali programsko opremo za spletni strežnik, PHP [Hypertext Preprocessor], sistem za upravljanje baz podatkov, dovolj pomnilnika in prostora na disku, združljiv spletni brskalnik in stabilno internetno povezavo. Poleg tega boste morali imeti pripravljeno vsebino tečaja, načrtovati strukturo tečaja, konfigurirati nastavitve tečaja in imeti uporabniški račun s skrbniškimi pravicami v Moodle.

Poleg študijskega gradiva je tečaj sestavljen iz različnih vrst Moodle nalog, pa tudi nalog z uporabo vtičnika H5P. H5P je vtičnik za obstoječe založniške sisteme, ki sistemu omogoča ustvarjanje interaktivne vsebine, kot so interaktivni videoposnetki, predstavitve, igre, kvizi in drugo. Omogoča vam preprosto in hitro ustvarjanje bogate interaktivne vsebine na spletni strani in je na voljo kot plačljiva storitev ali pa ga lahko brezplačno prenesete v svojo namestitev Moodle.

Če želite uporabljati vsebino H5P na lastnem tečaju Moodle, morate imeti nameščen in omogočen vtičnik H5P na vašem Moodle. Poleg tega boste potrebovali vtičnik Custom Certificate za ustvarjanje potrdila o tečaju potem, ko boste opravili vse naloge Well@School.



2. Navodila za uporabo spletnega tečaja

Kako se registrirati

Well@School razvija kompetence za promocijo duševnega zdravja v osnovnih šolah. Za prijavo na tečaj uporabite kodo QR ALI obiščite [Well@School online course ALI](#) uporabite svojo omejeno različico (prosimo, glejte tehnične zahteve v smernicah za tečaj).



S prijavo na tečaj lahko zaključite različne dele ne glede na čas in kraj. Tečaj lahko opravite tudi brez registracije; vendar v tem primeru opravljenega ne morete shraniti in se pozneje vrniti k opravilom.

Preberite vsebino

Priporočljivo je, da tečaj začnete z branjem navodil in ozadja tečaja. Nato pojdite na 1. del, preberite učno gradivo in dokončajte naloge. Izberete lahko samo obvezne naloge ali dodatno izbirne naloge, odvisno od vašega interesa. Ko opravite obvezne preizkuse 1. dela, lahko nadaljujete na 2. del. Nadaljujte kot je priporočeno dokler ne dokončate 5. dela in vseh obveznih nalog.

Če želite enostavno slediti napredovanju rešenih učnih nalog, lahko uporabite orodje za dokončanje učnih nalog, ki ga najdete na naslednji strani.



WELL@SCHOOL

Task completion tool

Del	Vsebina	✓
1. del	Duševno zdravje in njegove determinante	
Obvezna naloga	Izpit	<input type="checkbox"/>
Izbirna naloga	Naloga	<input type="checkbox"/>
2. del	Izzivi duševnega zdravja	
Obvezna naloga	Naloga za samorefleksijo 1	<input type="checkbox"/>
Izbirna naloga	Naloga za samorefleksijo 2	<input type="checkbox"/>
3. del	Medosebne veščine za podporo duševnemu zdravju otrok	
Obvezna naloga	Izpit	<input type="checkbox"/>
Izbirna naloga	Naloge 1-13	<input type="checkbox"/>
4. del	Šolska skupnost, ki spodbuja duševno zdravje	
Obvezna naloga	Izpit	<input type="checkbox"/>
Izbirna naloga	Naloge 1-5	<input type="checkbox"/>
5. del	Digitalne metode za spodbujanje duševnega zdravja	
Obvezna naloga	Izpit	<input type="checkbox"/>
Obvezna naloga	Razmišljanje	<input type="checkbox"/>

Opombe



3. Ocenjevanje in postopek certificiranja

Ko se prijavite na tečaj, se naloge shranijo v bazo tečaja. Po uspešno opravljenih vseh obveznih nalogah, si lahko natisnete “Certifikat” o opravljenem tečaju Well@School (5 ECTS).

4. Avtorske pravice

Materiale Well@School lahko uporabljate za nadaljnje nekomercialne namene, kot je učno gradivo. Gradiva tečaja Well@School so licencirana pod mednarodno licenco Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Licence.



Za več informacij o projektu, raziskovalnih skupinah in spletni platformi obiščite našo spletno stran:

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





PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ŠOLAH

Teoretično ozadje

Promocija zdravja

PROMOCIJA/SPODBUJANJE ZDRAVJA je eden najpogosteje uporabljenih in obravnavanih konceptov sodobnega zdravja. Označuje novo strategijo za boljše zdravje, ki je bila ratificirana v začetku osemdesetih let [1, str. 291].

Koncept »promocije zdravja« je leta 1923 prvič opredelil S. Winslow kot »organizirano javno prizadevanje za usposabljanje posameznika na področju problemov javnega zdravja in razvoja javnega sistema, ki zagotavlja življenjski standard,

primeren za vzdrževanje in izboljšanje zdravja« [2, str. 292].

»PROMOCIJA« pomeni »dejavnost za podporo, pomoč, spodbujanje, vzdrževanje in pomoč pri rasti ali razvoju nečesa«.

ZDRAVJE se obravnava ne le kot pomanjkanje bolezni ali invalidnosti, ampak tudi kot pozitiven koncept, ki poleg fizičnega dobrega počutja orisuje psihično, socialno in duhovno dobro počutje posameznika ter njegove osebne in socialne vire [1, str. 291].

Razširjenost duševnih motenj

Razširjenost duševnih motenj med otroki in mladostniki je vse večji svetovni problem. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je ocenila, da ima do 20 % otrok in mladostnikov po vsem svetu težave s psihološkim ali vedenjskim razvojem, vsak osmi pa ima duševno motnjo. Intervencije, ki spodbujajo pozitivno duševno zdravje, lahko mladim zagotovijo potrebne življenjske spretnosti za preprečevanje motenj duševnega zdravja [3, 4].

WHO opredeljuje promocijo duševnega zdravja kot ukrepe za ustvarjanje življenjskih pogojev in okolja, ki podpirajo duševno zdravje in ljudem omogočajo, da sprejmejo in vzdržujejo zdrav način življenja. Ti vključujejo ukrepe za optimiza-

cijo možnosti ljudi za boljše duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija je opozorila, da je za promocijo duševnega zdravja temeljni podporni dejavnik okolje, ki spoštuje in ščiti osnovne državljanske, politične, družbenoekonomske in kulturne pravice. Brez varnosti in svobode, ki jo zagotavljajo te pravice, je verjetno težko vzdrževati visoko raven duševnega zdravja. WHO opozarja, da bi morale politike duševnega zdravja vključevati spodbujanje duševnega zdravja in ne smejo biti omejene le na zdravstveni sektor, temveč vključevati tudi izobraževanje, delo, pravosodje, promet, okolje in socialno varstvo [4].

Slabo duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je povezano z zdravstvenimi in socialnimi težavami, kot so šolski neuspeh, prestopništvo in zloraba substanc, kar povečuje tveganje neželenih izidov v odrasli dobi [3, 4].

»Do 20 % otrok in mladostnikov po vsem svetu ima težave s psihološkim ali vedenjskim razvojem.«

Šole

Šole so ena najpomembnejših skupnosti, kjer lahko mladi spodbujajo duševno zdravje [5, 6]. Literatura kaže, da programi za promocijo duševnega zdravja v šolah prinašajo dolgoročne koristi za mlade, še posebej, če se ti programi izvajajo kot del šolskih dejavnosti in sprejmejo širši pristop, in sicer tiste, ki spodbujajo generično psihosocialno kompetenco in življenjske spretnosti, namesto da bi se osredotočali na specifične vedenjske težave.

Šole so okolje, v katerem mladi preživijo velik delež življenja in lahko pozitivno vpliva na njihovo

duševno zdravje ter tako ublaži druge negativne vplive, s katerim se mladostnik lahko sooča. Vendar pa po drugi strani lahko za nekaterim šola predstavlja velik vir stresa, skrbi in nezadovoljstva [3], kar lahko ovira njihov učni uspeh.

Zato je pri osredotočanju na napredovanje pomembno obravnavati izobraževalni kontekst kot naravno okolje, v katerem je mogoče zgraditi pravice do delovanja, varnosti in osebne svobode pri mladih ljudeh, pri čemer se zavedamo vseh omejitev, ki jih to lahko ima [7, 8].

Raziskave kažejo, da je stres, vezan na šolo, povezan z boleznimi in simptomi, o katerih so poročali otroci, pa tudi z anksioznostjo, depresijo in slabim počutjem [9].

Podatki tudi kažejo, da spodbudna šolska klima pozitivno vpliva na rezultate mladostnikov in njihovo duševno zdravje. Nizke stopnje podpore učiteljev in sošolcev so povezane s slabšim duševnim zdravjem, zgodnjim začetkom uživanja alkohola, dnevnim kajenjem in tedenskim uživanjem konoplje [8]. Šole s spodbudno šolsko klimo poročajo o zmanjšani stopnji stresa med mladostniki, ki pripadajo manjšini z nizkimi dohodki v ZDA, predvsem zaradi boljšega učnega uspeha in pozitivnega vpliva vrstnikov [10].

Skupine vrstnikov igrajo bistveno vlogo v adolescenci. Kot vzorniki in standardi za socialno primerjavo imajo vrstniki velik vpliv na DZ mladih [11]. Zaznana uporaba substanc med vrstniki in zlasti uporaba substanc med vrstniki v šoli in razredu je bila pomembno povezana z uporabo substanc pri posameznikih [12].

Poleg tega priznanje potrebe po trajnostnih večsektorskih partnerstvih pri promociji duševnega zdravja ponuja malo smernic o tem, koga naj bi partnerstva vključevala. Vendar bi bilo primerno vključiti širšo skupnost in vključiti družine, pa tudi mlade in njihove učitelje.





VSEBINA SPLETNEGA TEČAJA

1. DEL

DUŠEVNO ZDRAVJE IN NJEGOVE DETERMINANTE

VSEBINA:

Determinante duševnega zdravja in dobrega počutja pri otroku in mladostniku

- Pozitivno duševno zdravje
- Slabo duševno zdravje
- Dobro duševno počutje
- Kulturne perspektive

Pismenost o duševnem zdravju (PDZ)

- Sposobnost prepoznavanja motenj, odnos do problematike duševnega zdravja
- Poznavanje vprašanj duševnega zdravja

Stigma

- Lastnosti stigme pri otroku in mladostniku

Varovalni in rizični dejavniki duševnega zdravja

- Normalne, zahtevne razmere in krize, socialna vključenost/izključenost
- Odpornost
- Zgodnje spolno vedenje

Telesni, psihološki in socialni razvoj

- Normalne potrebe otroka
- Razvojne stopnje otroka

Cilji in kompetence



Glavni cilj je razviti splošno razumevanje koncepta duševnega zdravja in njegovih determinant.

Učna enota v glavnem prispeva k razvoju naslednjih splošnih in posebnih kompetenc:

- poznavanje osnovnih pojmov duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih,
- poznavanje dejavnikov duševnega zdravja in dobrega počutja ter kako ti dejavniki prispevajo k promociji duševnega zdravja,
- poznavanje zaščitnih dejavnikov in dejavnikov tveganja za duševno zdravje,
- poznavanje individualne ranljivosti in odpornosti osebe.

Predvideni učni rezultati za udeležence:

- poznati osnovne pojme duševnega zdravja,
- poznati determinante duševnega zdravja in dobrega počutja ter njihov prispevek k promociji duševnega zdravja,
- poznati posamezne varovalne in rizične dejavnike duševnega zdravja,
- razumeti pomen zgodnjega odkrivanja in promocije duševnega zdravja v šolah,
- razumeti koncept stigme in njenega vpliva na posameznike in družbo,
- razumeti koncept PDZ in njenega vpliv na blaginjo posameznika.

Priporočen učni proces:



2. DEL

IZZIVI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

VSEBINA:

Najpogostejše hude motnje duševnega zdravja pri šoloobveznih otrocih

- Depresija
- Anksioznost, obsesivno kompulzivna motnja
- Motnje hranjenja
- Samodestruktivno vedenje, samomorilno tveganje
- Zasvojenost (zasvojenost z igrami, zlorabe drog)

Druge ranljive skupine

- Učne motnje/motnje obnašanja (vedenja)
- Nevropsihiatrične težave (npr. ADHD, ADD itd.)
- Oblike ustrahovanja
- Izkoriščani otroci
- Odsotnosti

Zgodnje odkrivanje rizičnih skupin v šoli

- Drugotno preventivno-presejanje in zgodnje odkrivanje
- Terciarna preventiva
- Podporne storitve DZ

Cilji in kompetence:



Glavni cilj je razlikovati hude motnje duševnega zdravja od drugih izzivov duševnega zdravja.

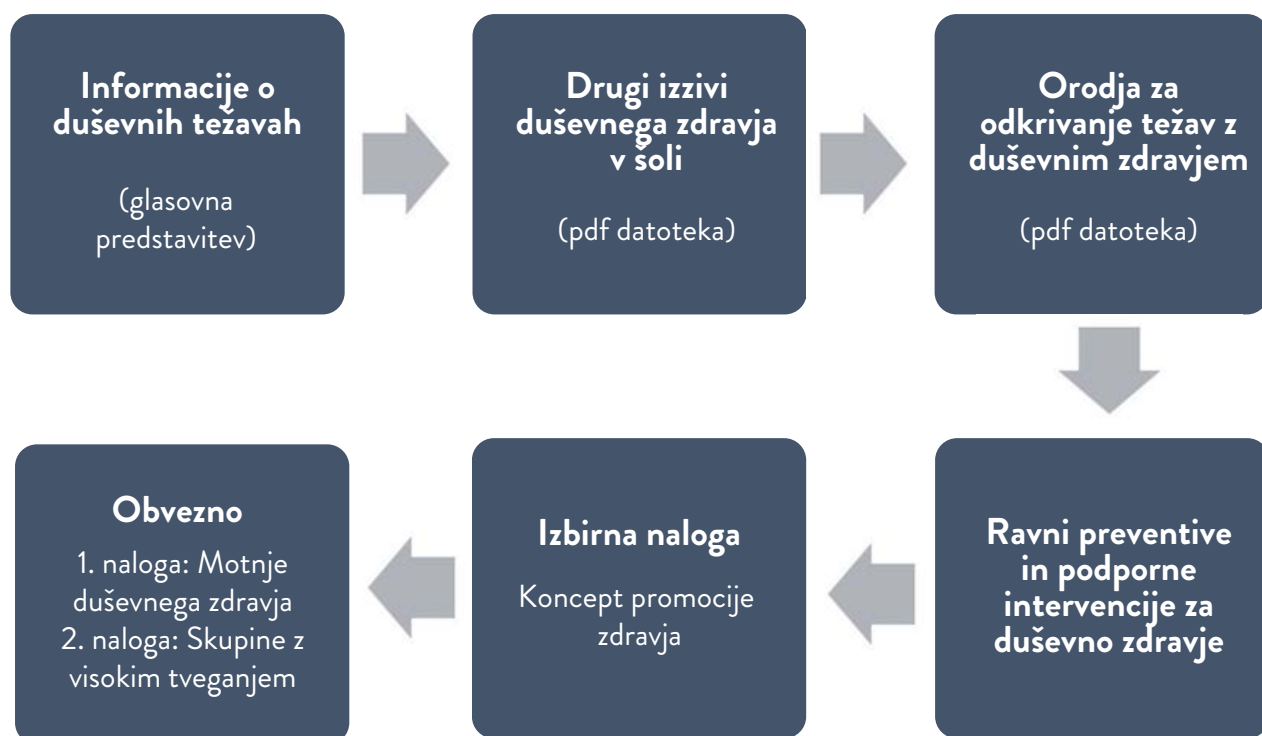
Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in posebnih kompetenc:

- poznavanje najpogostejših težav duševnega zdravja med šoloobveznimi otroki,
- poznavanje resnih težav duševnega zdravja, splošnih izzivov duševnega zdravja, zlorabe snovi, učnih težav, motenj vedenja,
- odkrivanje posebej ranljivih oseb v šolskem okolju,
- zavedanje orodij, ki se uporabljajo za zgodnje odkrivanje težav duševnega zdravja,
- poznavanje zgodnjega odkrivanja in prepoznavanja simptomov,
- prepoznavanje zgodnjih opozorilnih znakov, ki kažejo na težave v duševnem zdravju.

Predvideni učni rezultati za udeležence:

- poznati najpogostejše težave duševnega zdravja pri šoloobveznih otrocih;
- razumeti razlike med resnimi težavami duševnega zdravja, splošnimi izzivi duševnega zdravja, zlorabo substanc, učnimi težavami in motnjami vedenja;
- poznati zgodnje opozorilne znake izzivov duševnega zdravja;
- znati prepoznati posebej ranljive osebe v šolskem okolju.

Priporočeni učni proces:



3. DEL

MEDOOSEBNE VEŠČINE V PODPORO DUŠEVNEMU ZDRAVJU OTROK

VSEBINA:

Ključni elementi kakovostnih medosebnih in srečevalnih veščin pri promociji DZ

- Aktivno poslušanje
- Prilagajanje posamezniku
- Ustrezna vprašanja, usklajena verbalna in neverbalna komunikacija
- Vpliv čustev na komunikacijo
- Ključne ovire in pospeševalci (empatija, pozornost, asertivni pristopi ...)

Komunikacija z otroki

- Verbalna in neverbalna profesionalna komunikacija z otroki in družinami
- Obvladovanje kompleksnih situacij

Motivacijski intervju

- Kratka intervencija na zahtevno situacijo v šolskem okolju
- Komunikacija z družino pri reševanju konfliktov

Digitalna komunikacija

- Posebnosti digitalnega komuniciranja otrok

Cilji in kompetence:



Glavni cilj je razviti medosebne veščine, ki podpirajo duševno zdravje otrok v šolskem okolju.

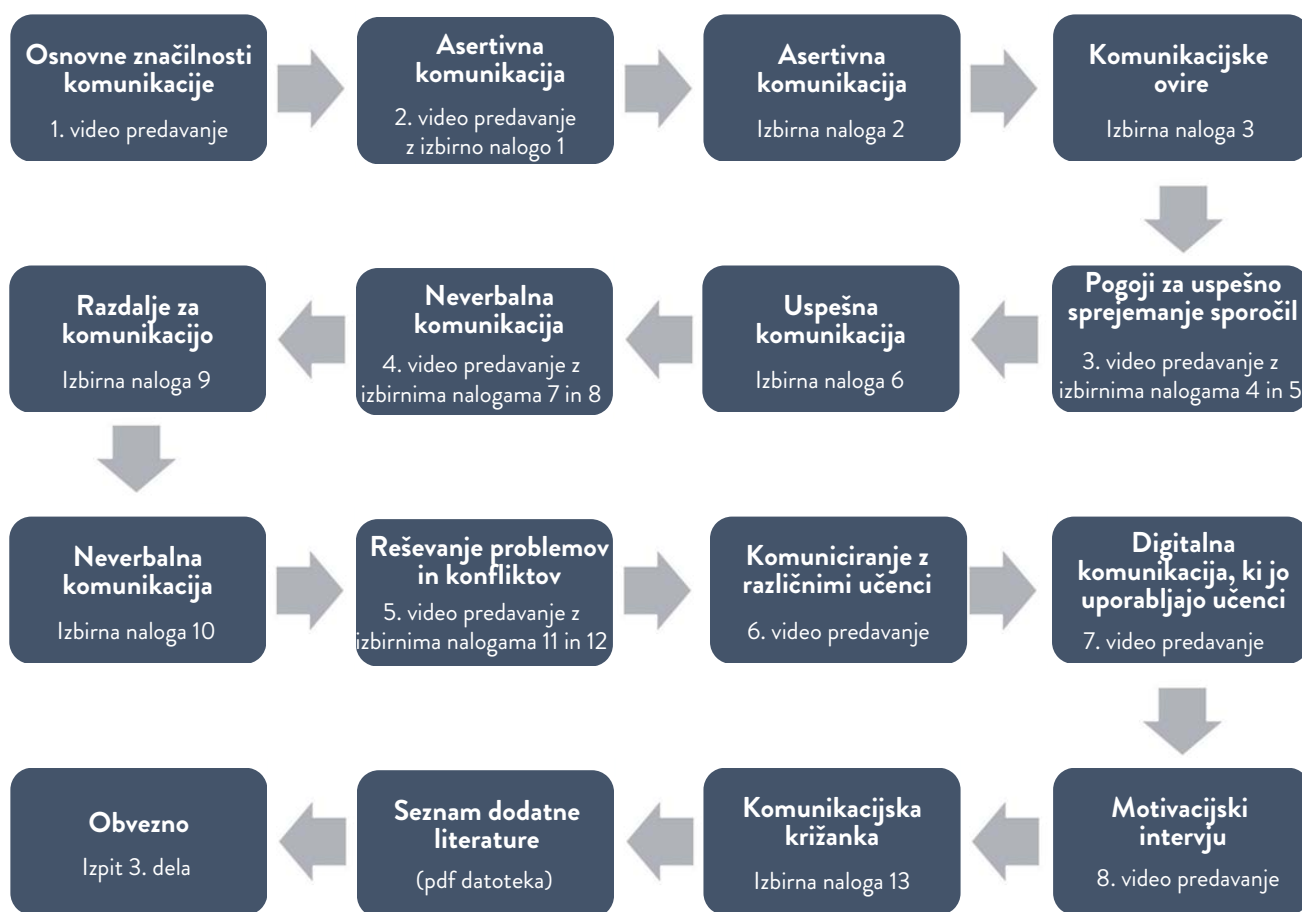
Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in posebnih kompetenc:

- razvoj verbalnih in neverbalnih komunikacijskih veščin in kompetenc za spodbujanje duševnega zdravja,
- sposobnost prilagajanja dobrih komunikacijskih veščin s posamezniki (osnovnošolskimi otroki in njihovimi starši) ob upoštevanju ustreznih fizičnih, socialnih, kulturnih, psiholoških, duhovnih in družbenih dejavnikov,
- sposobnost govoriti o skrbi duševnega zdravja in zmanjšati stigma, povezano z duševno boleznijo,
- sposobnost reševanja motenj in obvladovanja konfliktov,
- sposobnost učinkovitega dela in kooperativnega komuniciranja,
- razvijanje kompetenc motivacijskega intervjuja za napredovanje duševnega zdravja, s poudarkom na delovni skupnosti, otrocih in njihovih družinah,
- razumevanje osnovnih veščin delovne skupnosti in delovne skupnosti, ki podpira duševno zdravje.

Pričakovani učni rezultati za udeležence:

- razumeti pomen komunikacije pri promociji duševnega zdravja,
- razumeti interaktivno delovanje dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost komunikacije,
- uporaba verbalnih in neverbalnih komunikacijskih veščin, upoštevanje individualne značilnosti, pri komuniciranju z otroki in njihovimi starši ter v timu,
- znati komunicirati o duševnem zdravju,
- znati reševati konflikte in to uporabiti v konfliktnih situacijah,
- znati ustrezno komunicirati za zmanjšanje stigme, povezane z duševno boleznijo.

Priporočeni učni proces:



4. DEL

ŠOLSKA SKUPNOST ZA SPODBUJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

VSEBINA:

Vloga in pomen multi-profesionalnih veščin za spodbujanje duševnega zdravja

- Otroci izpolnjujejo potrebe
- Podpora in usposabljanje staršev
- Potrebe šolskega osebja in duševno dobro počutje
- Potrebe zunanje skupnosti
- Odgovornosti in dolžnosti šolskega osebja
- Delovni nadzor

Pomen multi-profesionalnega sodelovanja

- Kompetence za večpoklicno sodelovanje
- Mreža storitev in deležniki

Orodja in metode za promocijo duševnega zdravja v šolski skupnosti

Spodbudno šolsko okolje

Strategije za boj proti stigmati

Vključevanje družine v mrežo storitev za duševno zdravje

Inkluzija v šolah

Ciljni globalni (EU) preventivni programi

- Prenos teorije v prakso

Cilji in kompetence:

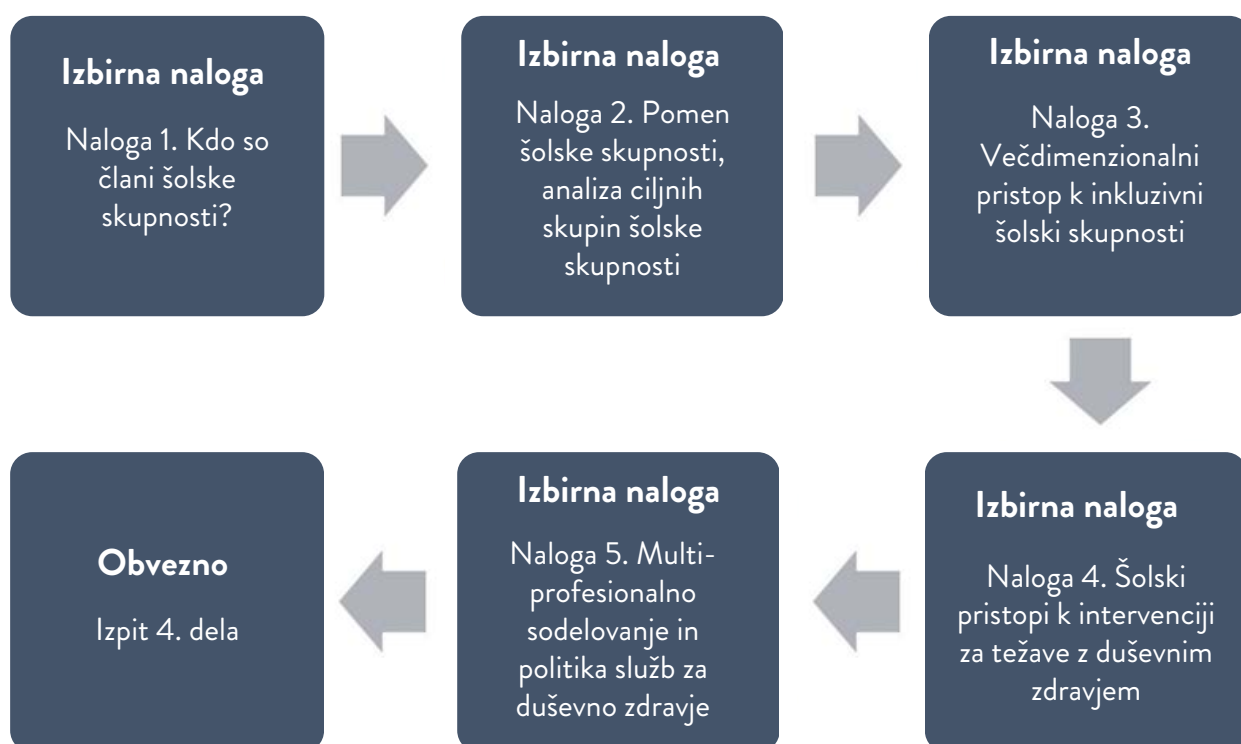


Glavni cilj je razviti splošne in posebne kompetence za ustvarjanje vključujoče šolske skupnosti, ki spodbuja duševno zdravje.

Pričakovani učni rezultati za udeležence:

- poznati načela promocije duševnega zdravja otrok in mladostnikov v šolskem okolju,
- razumeti pomen vključevanja otrok v šolsko okolje,
- razumeti pomen spodbudne šolske skupnosti duševnega zdravja,
- razumeti potrebe po PDZ v šolskih učnih načrtih,
- razviti veščine, ki spodbujajo vključevanje otrok in mladostnikov v šolsko skupnost,
- znati uporabljati orodja in metode za promocijo duševnega zdravja v šolski skupnosti,
- poznati pristope za preprečevanje stigmatizacije in stereotipov v šolski skupnosti,
- kritično vrednotiti lasten prispevek k promociji duševnega zdravja šolske skupnosti in okolja.

Priporočeni učni proces:



5. DEL

DIGITALNE METODE ZA SPODBUJANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

VSEBINA:

Bistvene digitalne metode pri promociji duševnega zdravja

- Digitalni vprašalniki
- CHAT-storitve
- Digitalne simulacije za razvijanje komunikacijskih veščin in reševanje kritičnih situacij za strokovnjake
- Digitalno učno gradivo, npr. videi, igre
- Splet kot informacijski vir

Druge digitalne aplikacije

- Svetovanje na daljavo
- Digitalni sestanki

Cilji in kompetence:



Glavni cilj je pridobiti razumevanje bistvenih digitalnih metod promocije duševnega zdravja v šolskem okolju.

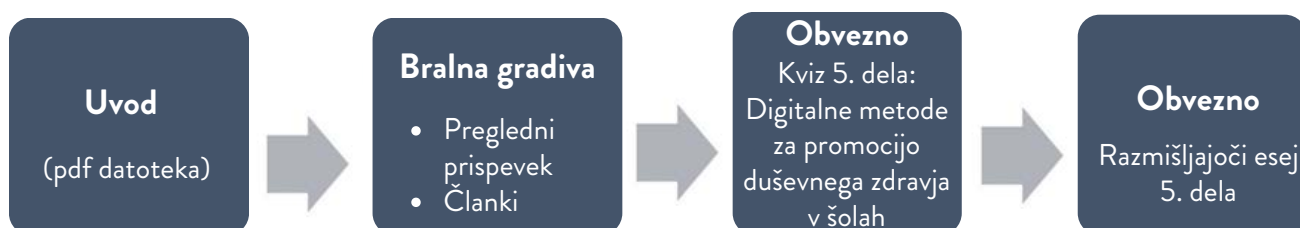
Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:

- zavedanje posebnosti digitalnega komuniciranja, ki ga uporabljajo otroci,
- poznavanje in razumevanje uporabnosti digitalnih metod promocije duševnega zdravja,
- sposobnost vrednotenja etičnih in uporabnih digitalnih metod za promocijo duševnega zdravja pri otroku in mladostniku v šolskem okolju,
- sposobnost implementacije digitalnih metod promocije duševnega zdravja v šolsko prakso.

Pričakovani učni rezultati za udeležence:

- poznati najpogostejša orodja za digitalno komunikacijo, ki jo uporabljajo otroci,
- poznati pomen uporabe ustreznih digitalnih metod za promocijo duševnega zdravja;
- znati razumeti pomen uporabe ustreznih digitalnih metod za promocijo duševnega zdravja;
- razviti veščine za ocenjevanje, izvajanje in evalvacijo digitalnih metod za promocijo duševnega zdravja;
- implementirati digitalne metode za promocijo duševnega zdravja v vsakodnevne šolske prakse in dele šolskih učnih načrtov;
- uporabiti ustrezne digitalne metode za promocijo duševnega zdravja;
- poznati možnosti in izzive, povezane z uporabo digitalnih metod promocije duševnega zdravja;
- oceniti etične, uporabne digitalne metode za promocijo duševnega zdravja;
- znati uporabljati ustrezne digitalne metode za prakso promocije duševnega zdravja;
- oceniti etične, uporabne digitalne metode za promocijo duševnega zdravja in implementacijo metod v šolskih skupnostih, vsakdanji praksi in učnih načrtih.

Priporočen proces učenja:



USMERITVE ZA IZVAJANJE TEČAJA V VISOKEM ŠOLSTVU

Tečaj se lahko izvaja v različnih oblikah:

Tečaj se lahko vključi kot obvezni del študijskega programa študenta.

1.

Tečaj se lahko ponudi študentu kot prosti izbirni predmet, ki postane del študijskega programa, če se študent zanj odloči.

2.

3.

Tečaj lahko študent poljubno izbere za razvijanje znanja in kompetenc na področju krepitve duševnega zdravja.

4.

Deli tečaja se lahko uporabljajo individualno, za nadaljnje branje in kot učni vir posameznih področij.

ZAKLJUČEK

Težave v duševnem zdravju otrok predstavljajo ključno zdravstveno breme z različnimi posledicami ne le zanje, ampak tudi za njihove družine in družbo. Intervencije za spodbujanje duševnega zdravja si prizadevajo ljudem omogočiti izboljšanje duševnega zdravja s pozitivnimi življenjskimi pogoji in okoljem. Te intervencije je treba izvajati v različnih okoljih skupnosti, vključno s šolami.

Osnovne šole so idealno okolje za dobre prakse o pozitivnem duševnem zdravju in dobrem počutju. Šolski programi za promocijo duševnega zdravja lahko pomagajo otrokom, da izboljšajo svoj učni uspeh in prisotnost v šoli, saj sta zdravje in izobraževanje med seboj povezana, da se spopadejo s čustvenimi in vedenjskimi težavami, razvijejo odpornost in izboljšajo socialne veščine. Poleg tega lahko z zgodnjim odkrivanjem in posredovanjem odpravimo možne dejavnike tveganja, ublažimo vse simptome in izboljšamo prognozo bolezni.

Zato bi morali biti šolski strokovnjaki (pedagoško osebje, zdravstveni in socialni delavci ter osebje, ki dela v šolah ali s šolami) dobro pripravljene na reševanje izzivov duševnega zdravja. Vendar pa je podprto, da šolski strokovnjaki nimajo znanja in se počutijo nepripravljene za spodbujanje duševnega zdravja v šolskem okolju.

Namen projekta Well@School je obravnavati to potrebo in nove kompetence, ki so potrebne za izboljšanje in zaščito telesnega in duševnega dobrega počutja otrok. Projekt Well@School je razvil okvir, ki vključuje najsodobnejša in najboljša znanja in prakse na področju promocije duševnega zdravja v osnovnih šolah. Poleg tega je bil razvit odprto dostopni spletni tečaj za izobraževanje šolskih strokovnih delavcev o promociji duševnega zdravja v osnovnih šolah z digitalnimi metodami. Spletni tečaj Well@School je mogoče vključiti v visokošolsko izobraževanje (tj. dodiplomske in podiplomske študijske programe) za prihodnje šolske učitelje in zdravstvene delavce.

Poleg tega lahko v novi digitalni dobi spletne intervencije učinkovito spodbujajo duševno zdravje in dobro počutje v večdimenzionalnem procesu. Razvoj tehnologije bi moral ponuditi priložnosti za učinkovite posege v duševno zdravje. V tem kontekstu spletni tečaj vključuje učno gradivo z glavnim ciljem ozaveščanja o digitalnih metodah promocije duševnega zdravja v šolskem okolju.

Nazadnje je treba poudariti, da sta multidisciplinarno sodelovanje in vključenost družine bistvenega pomena za zagotavljanje učinkovite podpore in promocije duševnega zdravja v šolskih skupnostih. To sodelovanje lahko pomaga tudi v boju proti stigmatizaciji težav v duševnem zdravju in izboljša kakovost odnosov med učitelji, starši, učenci in zdravstvenimi delavci.

LITERATURA

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