



Назив модула ***Професионални развој за едукаторе***

Овај пројекат је финансиран уз подршку Европске комисије. Ова публикација одражава искључиво ставове аутора и Комисија не може бити одговорна за било какву употребу информација садржаних у њој.

БРОЈ ПРОЈЕКТА:

Број пројекта: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



**Co-funded by
the European Union**



AI@Smile

ВЕШТАЧКА
ИНТЕЛЕГЕНЦИЈА

& ОДРЖИВИ
ОБРАЗОВНИ АЛАТИ

ЗА СПРЕЧАВАЊЕ

ПСИХОЛОШКИ
ПОРЕМЕЋАЈИ КОД
ТИНЕЛЏЕРА.

ЕРАЗМУС+
ПРОЈЕКАТ

ФИНАНСИРАНО СА

ПОДРШКА

ОД

ЕВРОПСКА
КОМИСИЈА

МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ

ОБУКА

ТЕХНОЛОГИЈА

ОБРАЗОВАЊЕ

Подјединица 3.1: Интегративни програми менталног здравља

Поглавља:

1. Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању
2. Континуирано учење о менталном здрављу
3. Лакоћа и утицај остајања информисаним
4. Промовисање сарадничког окружења
5. Одржавање менталног здравља просветних радника
6. Стварање подстицајног окружења за учење



AI@Smile

Апстракт бр. 1

У данашњем брзо променљивом свету, ментално здравље и благостање младих људи су све критичнија питања. Образовне институције су јединствено позициониране да служе као витални простори за интервенцију и подршку, што чини императивом да сви едукатори буду опремљени знањем и алатима неопходним за решавање ових растућих изазова. Овај материјал за обуку је осмишљен да пружи свеобухватан и практичан водич за разумевање, промоцију и одржавање менталног здравља у школској заједници. Проблеми менталног здравља међу ученицима, као што су анксиозност, депресија и поремећаји у понашању, у порасту су широм света. Ови изазови значајно утичу на способност ученика да учи, ангажује се и гради позитивне односе. Едукатори су често први који примећују суптилне промене у понашању или расположењу ученика, стављајући их у кључну улогу за рану идентификацију и благовремену подршку. Без адекватне свести и обуке, могућности за рану интервенцију могу се пропустити, што потенцијално ескалира ове проблеме и утиче на дугорочне академске и личне исходе. Област менталног здравља је динамична, са новим истраживањима, стратегијама и најбољим праксама које се редовно појављују. Стога, континуирано учење није само корисно већ је и витално за едукаторе како би одржали своју ефикасност. Показало се да снажни програми стручног усавршавања у области менталног здравља значајно побољшавају резултате и наставника и ученика. Када су наставници опремљени најновијим теоријским знањем и практичним алатима, могу проактивно да се баве проблемима менталног здравља, прилагоде своје методе наставе како би задовољили емоционалне потребе и створе подстицајније окружење у учионици. Ова обука наглашава холистички приступ менталном здрављу, препознајући да се благостање протеже даље од појединачних ученика и обухвата едукаторе, породице и ширу школску заједницу.



AI@Smile

Апстракт бр. 2

Залаже се за: Вишеструке програме обуке (комбиновање радионица, онлајн модула и континуираног коучинга како би се осигурала практична применљивост); Учење засновано на сценаријима (пружање практичног искуства ради изградње самопоуздања у решавању осетљивих питања менталног здравља); Колаборативна окружења за учење (неговање партнерстава међу едукаторима, стручњацима за ментално здравље и другим заинтересованим странама ради стварања заједничких система учења и подршке); Прилагођену и контексту специфичну обуку (прилагођавање програма како би се одговорило на јединствене потребе и демографију појединачних школа); и Писменост о менталном здрављу као кључни фокус (опремање едукатора основним знањем, стратегијама за смањење стигме и путевима за интервенцију). Интегрисањем свести о менталном здрављу у наставне праксе и школске политике, можемо неговати културу разумевања, емпатије и инклузије. Овај проактивни став доноси значајне користи: За ученике (рана интервенција, смањена стигма, побољшани академски успех и побољшано емоционално благостање); За едукаторе (побољшана писменост о менталном здрављу, смањен стрес и сагоревање на радном месту, повећано задовољство послом и веће самопоуздање у њихове улоге); За породице (смањен стрес, веће поверење у добробит своје деце и јединствени систем подршке кроз сарадњу школе и породице); За школско окружење (ниже стопе изостајања са наставе, малтретирања и дисциплинских проблема, побољшан морал особља и кохезивнија и подржавајућа школска култура); и За друштво (смањено оптерећење здравствених система, повећана друштвена стабилност и саосећајнија и праведнија заједница док ментално здраве особе напредују). Овај материјал за обуку служи као темељни корак у оснаживању едукатора да постану агенти позитивних промена, осигуравајући да сваки ученик има прилику да успе академски, лично и емоционално.

Циљеви



- Разумети важност ажурирања о менталном здрављу
- Научите приступачне методе за остајање информисаним
- Промовисати колаборативни приступ менталном здрављу
- Зашто дати приоритет менталном здрављу просветних радника

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



AI@Smile

Позадина бр. 1

- **Ментално здравље је темељни аспект целокупног образовног искуства**, који утиче на академски успех ученика, друштвене интеракције и емоционално благостање. Како школе све више служе као примарни простори за интервенције у области менталног здравља, интеграција свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању никада није била критичнија. Према Фазелу и др. (2014), школе су у јединственом положају да се баве питањима менталног здравља због своје доступности и свакодневне интеракције са ученицима.
- **Наставници, администратори и саветници често први примећују промене у понашању, расположењу и учинку**, служећи као кључне везе између ученика и ресурса за ментално здравље. Проблеми менталног здравља међу ученицима, укључујући анксиозност, депресију и поремећаје у понашању, све су распрострањенији. Студије показују да ови проблеми значајно ометају способност ученика да се концентришу, укључе у учење и формирају позитивне односе са вршњацима (Ftanou et al., 2014). Поред тога, нелечени проблеми менталног здравља често ескалирају у хронична стања, што утиче на дугорочне академске и личне исходе.

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



AI@Smile

Позадина бр. 2

- **Просветни радници који нису свесни менталног здравља могу ненамерно пропустити прилике за рану интервенцију** , погоршавајући ове изазове за ученике. Штавише, ни сами просветни радници нису имуни на проблеме менталног здравља. Прегоревање, стрес и секундарна траума су чести међу наставницима, посебно онима који раде у окружењима са високим стресом или са популацијама у ризику (Mansfield et al., 2021).
- Ови изазови истичу међусобно повезану природу менталног здравља унутар образовног екосистема, где **добробит просветних радника директно утиче на њихову способност да ефикасно пружи подршку ученицима** .

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



AI@Smile

Интеграција свести о менталном здрављу у образовање #1

За наставне праксе:

- Интегрисање свести о менталном здрављу у наставну праксу је неопходно за неговање подржавајућег и инклузивног окружења у учионици.
- Наставници који су опремљени писменошћу у области менталног здравља могу препознати ране знаке узнемирености, понудити одговарајућу подршку и прилагодити своје методе наставе како би се удовољило емоционалним потребама ученика.
- Истраживање Менсфилда и др. (2021) истиче да програми обуке за ментално здравље побољшавају способност едукатора да препознају симптоме менталних поремећаја и ефикасно реагују. Ове компетенције су од виталног значаја за промоцију позитивног окружења за учење у којем сви ученици могу напредовати.
- Укључивање свести о менталном здрављу такође омогућава едукаторима да се позабаве стигмом која је често повезана са проблемима менталног здравља. Нормализацијом разговора о менталном благостању, наставници могу створити културу у учионици која подстиче отвореност и прихватање.
- На пример, програми попут „Благостање у учионици и информације за едукаторе“ (WISE) пружају едукаторима алате за промоцију свести о менталном здрављу, истовремено подстичући емпатију и разумевање међу ученицима (Semchuk et al., 2023).
- Овај приступ не само да користи ученицима са проблемима менталног здравља, већ и јача односе са вршњацима и укупну динамику у учионици.

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



AI@Smile

Релевантност: Интеграција свести о менталном здрављу у образовање #2

За школске политике:

- На ширем нивоу, свест о менталном здрављу мора бити укључена у школске политике како би се осигурао системски и одржив приступ.
- Политике које дају приоритет менталном здрављу стварају оквир за школе да спроведу интервенције засноване на доказима, обезбеде континуирану обуку за едукаторе и успоставе партнерства са стручњацима за ментално здравље.
- Према Ромеру и др. (2017), школе са интегрисаним политикама менталног здравља су боље опремљене да се баве различитим потребама ученика кроз вишеслојни систем подршке (MTSS).
- Овај оквир осигурава да сви ученици добију одговарајући ниво интервенције, од универзалних програма превенције до циљане и интензивне подршке. Школе које у своје политике укључе свест о менталном здрављу такође имају користи од побољшаних академских резултата.
- Истраживања показују да ученици који се осећају подржано и схваћено имају већу вероватноћу да се укључе у учење, редовно похађају школу и постижу боље оцене (Fazel et al., 2014). Поред тога, школе са политикама усмереним на ментално здравље имају мање случајева дисциплинских мера и изостајања са наставе, што додатно доприноси позитивном образовном окружењу.

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



Релевантност: Интеграција свести о менталном здрављу у образовање #3

Утицај заједнице:

- Свест о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању протеже се изван појединачних учioniца и школа.
- Заједнички напори који укључују едукаторе, родитеље, стручњаке за ментално здравље и креаторе политике су кључни за стварање холистичког система подршке.
- Лосон и Овенс (2024) истичу важност партнерстава између истраживања и праксе у развоју контекстуално релевантних стратегија менталног здравља.
- Ова партнерства користе стручност едукатора и стручњака за ментално здравље како би осмислили интервенције које су и ефикасне и културно прикладне.
- Подстицањем сарадње, школе могу изградити кохезивну мрежу подршке која користи и ученицима, и едукаторима, и породицама.

Поглавље 1: Релевантност свести о менталном здрављу међу заинтересованим странама у образовању



AI@Smile

Закључак

- Свест о менталном здрављу је неопходна компонента модерног образовања. Она опрема едукаторе вештинама и знањем за ефикасну подршку ученицима, истовремено негујући културу разумевања и инклузије.
- Интегрисање свести о менталном здрављу у наставне праксе и школске политике побољшава целокупно образовно искуство, промовишући академски успех и емоционално благостање.
- Давањем приоритета менталном здрављу, актери у образовању могу створити подстицајно окружење у којем сваки ученик има прилику да напредује.

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



AI@Smile

- **Релевантност за професионални развој:** Континуирано учење побољшава способност едукатора да ефикасно решавају потребе менталног здравља ученика.
- **Глобални изазов:** Растући проблеми менталног здравља међу младима позиционирају школе као кључна средишта интервенције (Fazel et al., 2014).
- **Улога едукатора:** Наставници, као први који реагују на емоционалне тегобе ученика, у јединственој су позицији да пруже рану подршку.
- **Докази о утицају:** Школе са програмима обуке за ментално здравље извештавају о побољшаном знању наставника и резултатима ученика (Mansfield et al., 2021).
- **Предности за едукаторе:**
 - Стручна обука опрема едукаторе практичним алатима и стратегијама.
 - Подржава ментално здравље наставника решавањем проблема сагоревања, стреса и секундарне трауме (Romer et al., 2017).
- **Исход:** Давање приоритета обуци за ментално здравље ствара здравије и подстицајније окружење за учење.

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



Најбоље праксе у континуираном учењу: Из литературе се појављује неколико најбољих пракси за спровођење континуираног учења у области менталног здравља за едукаторе. Ове праксе истичу важност приступачних, ангажованих и на доказима заснованих приступа.

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



БП1: Вишеструки програми обуке

- Вишеструки програми стручног усавршавања који комбинују радионице, онлајн модуле и континуирани коучинг су посебно ефикасни.
- На пример, иницијатива „Благостање у учионици и информисање за едукаторе“ (Classroom WISE) нуди свеобухватан пакет обуке за наставнике.
- Укључује видео туторијале, интерактивне вежбе и сценарије из стварног живота како би се побољшала способност едукатора да препознају и реагују на изазове менталног здравља у својим учионицама (Semchuk et al., 2023).
- Такви интегрисани приступи осигуравају да учење није само теоријско већ и практично и одмах применљиво.

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



AI@Smile

БП2: Учење засновано на сценаријима

- Практичне, интерактивне методе учења, као што су играње улога и студије случаја, суштинске су компоненте ефикасне обуке за ментално здравље.
- Учење засновано на сценаријима омогућава едукаторима да вежбају примену своје обуке у стварном животу, припремајући их за решавање сложених ситуација.
- Ова метода је посебно корисна за развијање самопоуздања потребног за решавање осетљивих питања менталног здравља код ученика.

БП3: Колаборативна окружења за учење

- Подстицање сарадње међу едукаторима, стручњацима за ментално здравље и другим заинтересованим странама негује културу заједничког учења и међусобне подршке.
- Партнерства истраживања и праксе (РПП) илуструју овај приступ укључивањем едукатора у заједничко креирање контекстуално релевантних интервенција у области менталног здравља.
- Ова партнерства не само да побољшавају релевантност обуке, већ и промовишу одрживу примену стратегија менталног здравља у школама (Lawson & Owens, 2024).

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



AI@Smile

БП4: Прилагођена и контексту специфична обука

- Прилагођавање програма стручног усавршавања јединственим потребама школа и њихових заједница је кључна најбоља пракса.
- Менсфилд и др. (2021) наглашавају да су прилагођени програми обуке, који узимају у обзир специфичне изазове и демографију школе, ефикаснији у побољшању капацитета едукатора да се баве проблемима менталног здравља.
- Овакав приступ осигурава да је обука директно усклађена са реалношћу школског окружења.

БП 5: Писменост у области менталног здравља као кључни фокус

- Писменост у области менталног здравља, која обухвата знање о проблемима менталног здравља, смањењу стигме и начинима интервенције, је од суштинског значаја за едукаторе.
- Програми који дају приоритет писмености у области менталног здравља оспособљавају наставнике вештинама за идентификацију и подршку ученицима у потреби.
- На пример, Анкета о писмености и капацитетима у области менталног здравља за едукаторе (MHLCSSE) открила је да програми обуке значајно повећавају свест и самопоуздање наставника у решавању проблема менталног здравља (Mansfield et al., 2021).

Поглавље 2: Континуирано учење о менталном здрављу



AI@Smile

Закључак:

- Континуирано учење је неопходно како би едукатори ефикасно решавали сталне изазове менталног здравља ученика.
- Најбоље праксе као што су вишеслојни програми обуке, учење засновано на сценаријима, колаборативна окружења, прилагођена обука и фокус на писменост у области менталног здравља пружају снажан оквир за професионални развој.
- Укључивањем у ове праксе, едукатори могу осигурати своју професионалну компетентност, неговати подстицајно окружење за ученике и одржавати сопствено благостање.
- Ова посвећеност континуираном учењу наглашава трансформативну улогу образовања у промоцији менталног здравља и благостања у школама.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Приступачни ресурси (где пронаћи информације):

- Приступ висококвалитетним, кориснички прилагођеним ресурсима је од виталног значаја за едукаторе како би остали информисани о праксама менталног здравља.
- Све већа доступност онлајн платформи, вебинара, радионица за стручно усавршавање и ресурса отвореног приступа омогућава едукаторима да на практичан начин унапреде своје знање и вештине.
- Европске организације и пројекти су били кључни у креирању и ширењу таквих ресурса.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Ресурс бр. 1

Онлајн курсеви и платформе за е-учење:

- Европске платформе за е-учење, као што је [програм за онлајн развој стручњака за ментално здравље \(MHPOD\)](#), нуде приступачне курсеве сопственим темпом прилагођене потребама едукатора. Овај програм, развијен у Аустралији и применљив широм света, укључује модуле о културној свести, праксама усмереним на опоравак и писмености у области менталног здравља (Ftanou et al., 2014).
- Програм Еразмус+ ЕУ финансирао је неколико пројеката са дигиталним ресурсима отвореног кода који се фокусирају на друштвене и емоционалне компетенције у професионалном окружењу. Предлажемо да погледате [Платформу за резултате Еразмус+](#).
- Платформе као што су [OpenLearn](#), [Coursera](#) и [FutureLearn](#) нуде бесплатне и плаћене курсеве о темама менталног здравља, укључујући и оне специфичне за образовање.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Ресурс бр. 2

Вебинари и онлајн конференције:

Вебинари које организују организације као што су [Mental Health Europe \(MHE\)](#) и [Европска мрежа за социјалну и емоционалну компетенцију \(ENSEC\)](#) нуде едукаторима сесије уживо и снимљене сесије на теме као што су емоционално благостање, ажурирања политика менталног здравља и интервенције засноване на доказима.

Локална и регионална понуда

Просветни радници такође могу приступити ресурсима и подршци путем локалних мрежа и иницијатива. Неколико локалних јавних здравствених установа нуди директну подршку менталном здрављу и кампање за подизање свести за одређене циљне групе, посебно за оне који су више изложени овој врсти стреса, као што су наставници, здравствени радници итд.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Образовни екосистем бр. 1

Холистички образовни екосистем захтева већу усклађеност и комуникацију између наставника, едукатора, академске заједнице и креатора политике. Ова усклађеност осигурава да су најновија истраживања, алати и најбоље праксе доступни и применљиви за све заинтересоване стране.

- **Сарадња на свим нивоима:** Интеграција пракси менталног здравља у образовање захтева сарадњу на свим нивоима. Наставници и едукатори, често у првим редовима интеракције са ученицима, значајно користе партнерства са истраживачима и креаторима политика који могу да пруже увиде и ресурсе засноване на доказима. Иницијативе попут пројекта Европске комисије „Ментално здравље у школама“ наглашавају потребу за системским променама, залажући се за редовну комуникацију и ажурирања међу заинтересованим странама како би се изградио јединствени приступ.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Образовни екосистем бр. 2

- **Проактивно ангажовање едукатора:** Чак и без налога одозго на доле, едукатори могу приступити ресурсима и утицати на екосистем тако што ће деловати проактивно. На пример, едукатори се могу придружити струковним удружењима попут Европске федерације удружења психолога (EFPA) или мрежама попут ENSEC-а како би остали информисани и залагали се за потребе својих школа. Онлајн платформе као што су Edmodo и Teacher Academy коју организује School Education Gateway нуде форуме и ресурсе где едукатори могу да деле искуства, траже смернице и сарађују на решењима.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Утицај на наставу и учење #1

- **Директна корист за ученике:** Ученици имају користи од ране интервенције, смањене стигме и подржавајућег окружења које промовише и академски успех и емоционално благостање. Према Менсфилду и др. (2021), едукатори обучени за писменост у области менталног здравља су боље опремљени да препознају знаке упозорења на проблеме менталног здравља и пруже благовремену подршку, што резултира побољшаним резултатима ученика.
- **Директна корист за едукаторе/наставнике:** Побољшана писменост у области менталног здравља смањује стрес и сагоревање на радном месту. Проактивно решавање потреба менталног здравља подстиче позитивну и инклузивну атмосферу у учионици, што побољшава задовољство послом и смањује емоционални нанос повезан са нерешеним изазовима ученика (Romer et al., 2017). Поред тога, континуирани професионални развој помаже едукаторима да се осећају сигурније и способније у својим улогама, што доводи до веће отпорности и ефикасности.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Дугорочни утицај на породице, школско окружење и друштво #1

- **Утицај на породице:** Породице имају користи када школе дају приоритет менталном здрављу, јер осећају смањен стрес и веће поверење у добробит своје деце. Едукатори обучени за ментално здравље могу премостити јаз између школа и породица пружајући родитељима ресурсе, смернице и подршку.
- **Утицај на школско окружење:** На институционалном нивоу, школе које уграђују свест о менталном здрављу у своје политике и праксе могу неговати културу емпатије, инклузивности и благостања. Ова трансформација доводи до нижих стопа изостајања са наставе, малтретирања и дисциплинских проблема, као и до побољшаног академског успеха свих ученика (Fazel et al., 2014). Свеобухватан приступ менталном здрављу такође побољшава односе међу особљем, ученицима и породицама, стварајући школско окружење које пружа сарадњу и подршку.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Дугорочни утицај на породице, школско окружење и друштво #2

- **Утицај на друштво:** Дугорочне друштвене користи интеграције пракси менталног здравља у образовање су значајне. Рана интервенција и подршка менталном здрављу смањују терет на здравствене системе спречавајући ескалацију проблема менталног здравља у одрасло доба. Образовани и ментално здрави ученици имају веће шансе да успеју академски и професионално, доприносећи економском расту и друштвеној стабилности. Поред тога, смањење стигме која окружује ментално здравље подстиче саосећајније и праведније друштво.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Дугорочни утицај на породице, школско окружење и друштво #2

- **Утицај на друштво:** Дугорочне друштвене користи интеграције пракси менталног здравља у образовање су значајне. Рана интервенција и подршка менталном здрављу смањују терет на здравствене системе спречавајући ескалацију проблема менталног здравља у одрасло доба. Образовани и ментално здрави ученици имају веће шансе да успеју академски и професионално, доприносећи економском расту и друштвеној стабилности. Поред тога, смањење стигме која окружује ментално здравље подстиче саосећајније и праведније друштво.

Поглавље 3: Лакоћа и утицај остајања информисаним



Закључак:

- Приступачни ресурси, колаборативни образовни екосистем и интеграција пракси менталног здравља у наставу и учење доносе далекосежне користи.
- Остајући информисани и проактивни, едукатори могу значајно побољшати резултате за ученике, породице и друштво у целини.
- Неколико извора отвореног приступа енглеском језику, попут [MHPOD](#), [Classroom WISE](#), платформи као што су [OpenLearn](#), [Coursera](#) и [FutureLearn](#), као и иницијативе које подржава ЕУ, показују како приступачни ресурси и системска сарадња могу покренути значајне промене у образовању и шире.
- Штавише, наставници се такође позивају да консултују локалне и регионалне програме, који могу укључивати подршку менталном здрављу за наставнике и друге стручњаке који раде у контакту са децом и ученицима.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Тимски приступ:

- Тимски приступ у образовању подстиче сарадњу између наставника, саветника, администратора и других заинтересованих страна, значајно побољшавајући способност свеобухватног решавања изазова менталног здравља.
- Ова мрежа сарадње не само да подржава ученике већ и јача добробит едукатора и особља дељењем одговорности и обједињавањем ресурса.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Заједничке одговорности за подршку менталном здрављу:

- Сарадња међу заинтересованим странама омогућава школама да створе инклузивније и подстицајније окружење.
- Наставници су често први који примећују промене у понашању ученика, али не могу сами ефикасно да се позабаве проблемима менталног здравља. Сарадњом са саветницима, администраторима и спољним стручњацима за ментално здравље, едукатори могу да искористе шири спектар стручности и ресурса. На пример, [пројекат „Ментално здравље у школама“, који финансира Европска комисија](#), наглашава важност мултидисциплинарних тимова у идентификовању и управљању потребама ученика у вези са менталним здрављем, залажући се за кохезиван систем који премошћује празнине у нези (Fazel et al., 2014). Студије истичу да заједнички напори воде до свеобухватније неге и бољих исхода за ученике.
- На пример, имплементација [вишеслојног система подршке](#) (MTSS) показала је значајан успех у школама које дају приоритет тимском раду. MTSS осигурава да ученици добијају интервенције различитог интензитета на основу својих потреба, при чему сарадња између едукатора, администратора и стручњака за ментално здравље игра кључну улогу у његовој ефикасности (Romer et al., 2017).

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Изградња мреже подршке за запослене:

- Сарадничко окружење користи не само ученицима већ и наставницима и особљу. Заједничке одговорности и отворена комуникација смањују стрес и изолацију који су често повезани са решавањем изазова менталног здравља.
- Наставници у колаборативним мрежама извештавају о већем самопоуздању у своју способност да управљају проблемима менталног здравља, као и о повећаном задовољству послом (Mansfield et al., 2021).
- Када школе пружају структуриране могућности за сарадњу, као што су редовни састанци и обуке, оне оснажују едукаторе да се међусобно подржавају и заједнички решавају изазове.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Кружност идеја #1

Размена идеја и отворена комуникација између стручњака, породица и студената је камен темељац ефикасног окружења за сарадњу. Кружна комуникација осигурава да се сви гласови чују, подстичући поверење и међусобно поштовање.

- **Рушење баријера и смањење стигме:** Циркуларна комуникација такође игра кључну улогу у смањењу стигме повезане са менталним здрављем. Када школе активно укључују породице и ученике у дискусије о менталном здрављу, оне нормализују ове разговоре и доводе у питање погрешна схватања. Заједничке радионице и програми ангажовања породица помажу у демистификовању проблема менталног здравља, подстичући отвореност и прихватање унутар школске заједнице (Lawson & Owens, 2024). Ова културна промена има дуготрајан утицај, подстичући подржавајуће окружење у којем се појединци осећају пријатно тражећи помоћ.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Кружност идеја #2

- **Унапређење разумевања кроз комуникацију:** Отворена комуникација олакшава дубље разумевање проблема менталног здравља укључивањем различитих перспектива. Наставници и саветници доносе своје стручно знање о образовним стратегијама и психолошкој подршци, док породице пружају увид у кућно окружење и лична искуства ученика. Када се ученици такође подстичу да деле своје мисли и осећања, едукатори добијају свеобухватнији поглед на њихове потребе. Ова размена идеја не само да побољшава ефикасност интервенција, већ и гради осећај заједништва и заједничке одговорности. Програми попут иницијативе School Mental Health ASSIST у Онтарију, Канада, показују вредност циркуларне комуникације. Ова иницијатива наглашава важност укључивања породица у дискусије о менталном здрављу, осигуравајући да њихов допринос информише школске политике и праксе (Fortier et al., 2017). Такви приступи стварају повратну спрегу где едукатори, породице и ученици сарађују како би развили решења која су практична, културно прикладна и усмерена на ученике.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Прилагодљивост и отпорност #1

Образовно окружење које даје приоритет сарадњи и циркуларној комуникацији је по својој природи прилагодљивије и отпорније. Ове особине су неопходне за ефикасно реаговање на нове стресоре и изазове, укључујући и оне који могу настати услед погоршања менталног здравља.

- **Подстицање флексибилности у политикама и праксама:** Прилагодљивост се протеже даље од индивидуалних одговора и укључује системске промене у политикама и праксама. Школе које дају приоритет сарадњи имају већу вероватноћу да развију флексибилне политике које прилагођавају различите потребе и околности. На пример, Менсфилд и др. (2021) истичу важност прилагођених програма стручног усавршавања који се баве специфичним изазовима са којима се суочавају различите школе. Заједничко планирање осигурава да су ови програми релевантни и ефикасни, побољшавајући укупну отпорност образовног система.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Прилагодљивост и отпорност #2

- **Изградња отпорности кроз сарадњу:** Сарадња побољшава отпорност стварањем снажне мреже подршке која се може прилагодити променљивим околностима. Школе са оквирима за сарадњу су боље опремљене за решавање криза, јер могу да се ослоне на колективну стручност и ресурсе својих заинтересованих страна. На пример, током пандемије COVID-19, школе које су успоставиле праксе сарадње биле су у стању да ефикасније пређу на учење на даљину, истовремено се бавећи изазовима менталног здравља повезаним са изолацијом и неизвесношћу (Ftanou et al., 2014). Окружење за сарадњу такође промовише размену најбољих пракси и иновативних решења. Када едукатори и стручњаци за ментално здравље раде заједно, могу да идентификују и имплементирају стратегије које се баве новим проблемима, као што су пораст сајбер малтретирања или утицај друштвених медија на добробит ученика. Неговањем културе континуираног учења и прилагодљивости, школе могу остати проактивне, а не реактивне у решавању проблема менталног здравља.

Поглавље 4: Промовисање колаборативног окружења



Закључак

- Промовисање окружења за сарадњу у образовању је неопходно за ефикасно решавање изазова менталног здравља.
- Тимски приступ омогућава свеобухватну бригу о студентима и особљу, док циркуларна комуникација подстиче поверење и разумевање међу свим заинтересованим странама.
- Сарадничко и прилагодљиво образовно окружење повећава отпорност, осигуравајући да школе могу ефикасно да одговоре на нове стресоре и изазове.
- Давањем приоритета сарадњи, школе стварају мрежу подршке која користи ученицима, едукаторима и широј заједници, постављајући темеље за дугорочну добробит и успех.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Брига о себи и благостање:

- **Улога и изазови едукатора:** Наставници су неопходни за академски и емоционални раст ученика, али се суочавају са значајним стресом, прегоревањем на студијама и секундарном траумом, посебно у окружењима под високим притиском (Romer et al., 2017).
- **Значај бриге о себи:** Давање приоритета бризи о себи помаже едукаторима да управљају стресом, спрече сагоревање и одрже позитивно окружење у учионици. **Ефикасне праксе бриге о себи могу бити:** тражење вршњачке подршке, постављање граница, бављење активностима у слободно време.
- **Професионални развој:** Програми попут MHPD-а нуде обуку о бризи о себи и отпорности, побољшавајући управљање стресом код едукатора (Ftanou et al., 2014).
- **Утицај на школско окружење:**
 - Благостање просветних радника подстиче мирне, инклузивне учионице.
 - Побољшано ангажовање студената и академски резултати.
 - Побољшан морал запослених, мањи изостаци са посла и кохезивна школска култура (Mansfield et al., 2021).
- **Кључна поука:** Брига о себи је и лична и професионална неопходност за едукаторе.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Узорство

- **Просветни радници као узор:** Ставови и понашање наставника према менталном здрављу значајно утичу на перцепције и праксе ученика (Lawson & Owens, 2024).
- **Позитиван утицај узорства:**
 - Демонстрирање здравих стратегија суочавања подстиче ученике да усвоје слична понашања.
 - Нормализује дискусије о менталном здрављу и смањује стигму.
- **Вежбе у учионици:** разговарајте о техникама управљања стресом, делите личне анегдоте о превазилажењу изазова, вежбајте вежбе пажње са ученицима.
- **Ефекат таласа:**
 - Моделирање улога васпитача протеже се и на интеракције са колегама и породицама.
 - Промовише отворену комуникацију и емпатију, негујући подржавајућу школску културу.
 - Користи студентима, породицама и особљу кроз холистички приступ менталном здрављу.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Технике управљања стресом бр. 1

Практичне технике управљања стресом су неопходне за едукаторе који теже да одрже своје ментално здравље. Високи захтеви наставе, укључујући управљање великим одељењима, испуњавање очекивања наставног плана и програма и задовољавање различитих потреба ученика, често доводе до хроничног стреса. Интегрисање ефикасних стратегија управљања стресом у свакодневне рутине може помоћи едукаторима да изграде отпорност и побољшају свој учинак и задовољство послом.

1) Вежбе пажње: Пажња се појавила као моћно средство за управљање стресом. Вежбе пажње, као што су вежбе дубоког дисања, медитација и скенирање тела, помажу едукаторима да остану присутни и смање анксиозност. Студије су показале да програми обуке за пажњу за едукаторе значајно смањују ниво стреса и побољшавају емоционалну регулацију (Ftanou et al., 2014). Школе могу да подрже ово нудећи радионице пажње или стварајући посебне просторе за опуштање.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Технике управљања стресом бр. 2

2) Вежбање и физичка активност: Редовна физичка активност је још једна доказана метода за управљање стресом. Вежбање ослобађа ендорфине, који побољшавају расположење и смањују негативне ефекте стреса. Једноставне активности попут јоге, ходања или чак истезања између часова могу направити приметну разлику у менталном здрављу просветних радника. Подстицање учешћа у програмима фитнеса за особље или организовање групних активности такође може изградити осећај заједништва и подршке међу просветним радницима.

3) Управљање временом: Ефикасно управљање временом је кључно за смањење стреса и спречавање прегоревања. Просветни радници се често суочавају са конкурентним захтевима у погледу свог времена, што може довести до осећаја преоптерећености. Стратегије попут одређивања приоритета задатака, постављања реалних циљева и делегирања одговорности могу помоћи просветним радницима да поврате контролу над својим распоредима. Менсфилд и др. (2021) наглашавају важност програма стручног усавршавања који укључују обуку за управљање временом, напомињући да ови програми опремају просветне раднике практичним алатима за ефикасно уравнотежење радног оптерећења и личног живота.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Технике управљања стресом бр. 3

4) Мреже вршњачке подршке: Изградња и одржавање мрежа вршњачке подршке је још једна кључна стратегија управљања стресом. Сарадња са колегама, размена искустава и тражење савета од вршњака могу ублажити изолацију која је често повезана са наставом. Програми попут иницијативе School Mental Health ASSIST истичу вредност стварања професионалних заједница за учење где се едукатори могу повезати, учити и подржавати једни друге (Fortier et al., 2017). Ове мреже подстичу отпорност и пружају платформу за размену најбољих пракси у управљању стресом и промоцији благостања.

Поглавље 5: Одржавање менталног здравља просветних радника



Закључак:

- Одржавање менталног здравља просветних радника је вишеструки изазов који захтева комбинацију бриге о себи, пружања модела другима и практичних техника управљања стресом.
- Давањем приоритета сопственој добробити, едукатори могу боље подржати своје ученике, створити позитивно окружење у учионици и допринети здравијој школској култури.
- Моделирање здравих пракси менталног здравља оснажује ученике да усвоје слична понашања, док ефикасне стратегије управљања стресом омогућавају едукаторима да се сналазе у захтевима своје професије са отпорношћу и самопоуздањем.
- Неколико програма пружа вредне ресурсе и обуку за подршку овим напорима, показујући да проактиван приступ добробити едукатора користи не само самим појединцима већ и њиховим ученицима и широј школској заједници.

Поглавље 6: Стварање подржавајућег окружења за учење



AI@Smile

Холистички приступ:

- Подржавајуће окружење за учење које даје приоритет менталном здрављу заузима холистички приступ, бавећи се потребама и ученика и едукатора.
- Овај свеобухватни оквир обухвата физичке, емоционалне и друштвене димензије благостања, истовремено негујући инклузивну културу која цени емпатију и сарадњу.
- Школе играју кључну улогу у стварању темеља за ово окружење, јер су често прва тачка контакта за решавање проблема менталног здравља.

Поглавље 6: Стварање подстицајног окружења за учење



AI@Smile

Кључни елементи окружења погодног за ментално здравље #1

1) Приступачни ресурси за ментално здравље: Школе морају да обезбеде приступачне ресурсе ученицима и едукаторима како би се позабавили потребама менталног здравља. Ови ресурси укључују саветодавне услуге, групе за вршњачку подршку и приступ обученим стручњацима за ментално здравље. Програми попут Онлајн развоја стручњака за ментално здравље (MHPROD) илуструју важност опремања едукатора знањем и алатима неопходним за стварање подржавајућег окружења (Ftanou et al., 2014). Осигуравањем да су ови ресурси лако доступни, школе смањују препреке за приступ помоћи и промовишу рану интервенцију.

2) Професионални развој за едукаторе: Професионални развој прилагођен свесности о менталном здрављу је камен темељац холистичког приступа. Програми обуке требало би да се фокусирају на опремање едукатора вештинама за препознавање и реаговање на знаке изазова менталног здравља. Према Менсфилду и др. (2021), едукатори који редовно добијају обуку извештавају о већем самопоуздању у своју способност да подрже ученике и негују позитивно окружење у учионици. Ова обука оснажује едукаторе да делују као први реаговачи на проблеме менталног здравља, а истовремено наглашава бригу о себи како би се спречило сагоревање.

Поглавље 6: Стварање подржавајућег окружења за учење



AI@Smile

Кључни елементи окружења погодног за ментално здравље #2

3) Социјално-емоционално учење (СЕЛ): Интегрисање СЕЛ-а у наставни план и програм је још један витални елемент. СЕЛ програми уче ученике вештинама као што су емоционална регулација, решавање сукоба и емпатија, негујући културу разумевања и међусобног поштовања. Фазел и др. (2014) истичу да школе које спроводе СЕЛ иницијативе извештавају о побољшаном академском успеху, смањеним проблемима у понашању и побољшаним исходима менталног здравља међу ученицима. Укључивање СЕЛ-а у свакодневне активности у учионици осигурава да ментално здравље постане природан и саставни део образовног искуства.

4) Култура сарадње: Сарадња између наставника, администратора, родитеља и стручњака за ментално здравље је неопходна за изградњу подстицајног окружења. Школе које промовишу тимски рад и отворену комуникацију стварају мреже које се холистички баве изазовима менталног здравља. Лосон и Овенс (2024) наглашавају важност партнерстава између истраживања и праксе у развоју ефикасних интервенција које су контекстуално релевантне и одрживе. Ова партнерства осигуравају да школе имају алате и стручност за свеобухватну подршку и ученицима и особљу.

Поглавље 6: Стварање подржавајућег окружења за учење



AI@Smile

Инклузивне праксе бр. 1

Инклузивне праксе у образовању су кључне за стварање окружења погодног за ментално здравље. Ове праксе осигуравају да се сви ученици, без обзира на њихово ментално здравствено стање или порекло, осећају подржано и цењено у школској заједници.

1) Нормализација дискусија о менталном здрављу: Школе које нормализују дискусије о менталном здрављу смањују стигму и подстичу ученике да потраже помоћ. Иницијативе попут програма „Благостање и информације за едукаторе у учионици“ (Classroom WISE) фокусирају се на стварање безбедног простора где се о менталном здрављу може отворено разговарати (Semchuk et al., 2023). Ова пракса помаже ученицима да препознају да су изазови менталног здравља уобичајени и да се са њима може управљати, подстичући осећај припадности и прихватања.

Поглавље 6: Стварање подстицајног окружења за учење



Инклузивне праксе бр. 2

2) Рана идентификација и подршка: Рана идентификација проблема менталног здравља је суштинска инклузивна пракса. Школе морају обучити едукаторе да препознају ране знаке упозорења на изазове менталног здравља и пружи хитну подршку. Анкета о писмености и капацитетима едукатора у области менталног здравља (MHLCSSE), коју су развили Менсфилд и др. (2021), истиче важност опремања наставника знањем о симптомима, лечењу и начинима упућивања. Овај проактивни приступ осигурава да ученици добију благовремене интервенције, спречавајући ескалацију проблема.

3) Културно одговорне праксе: Културна осетљивост је од виталног значаја за решавање питања менталног здравља у различитим школским заједницама. Наставници морају узети у обзир културно порекло ученика када разговарају о менталном здрављу и спроводе интервенције. Програми попут School Mental Health ASSIST у Онтарију наглашавају потребу за културно релевантном обуком и материјалима како би се осигурала инклузивност и ефикасност (Fortier et al., 2017). Прилагођавањем приступа јединственим потребама своје ученичке популације, школе стварају праведније окружење за учење.

Поглавље 6: Стварање подстицајног окружења за учење



Инклузивне праксе бр. 3

4) Мреже вршњачке подршке: Мреже вршњачке подршке пружају ученицима узор са којима се могу повезати и осећај заједништва. Ове мреже оснажују ученике да деле своја искуства и траже смернице од својих вршњака, смањујући осећај изолације. Фазел и др. (2014) истичу успех иницијатива које воде вршњаци у побољшању исхода менталног здравља и неговању позитивне школске културе.

5) Флексибилне и инклузивне политике: Инклузивне школске политике које задовољавају потребе ученика у вези са менталним здрављем су кључне. Ове политике могу укључивати флексибилне рокове, алтернативне методе процене и прилагођавања за ученике који се суочавају са проблемима менталног здравља. Школе са јасним оквиром за решавање проблема менталног здравља осигуравају доследност и праведност у свом приступу, промовишући поверење и транспарентност.

6) Подстицање учешћа породице: Укључивање породице је још једна кључна компонента инклузивних пракси. Школе морају активно укључити родитеље у дискусије о менталном здрављу и пружити им ресурсе за подршку својој деци код куће. Програми који наглашавају сарадњу између школа и породица стварају јединствени систем подршке за ученике, као што су истакли Лосон и Овенс (2024).

Поглавље 6: Стварање подржавајућег окружења за учење



AI@Smile

Закључак

- Стварање подстицајног окружења за учење које даје приоритет менталном здрављу захтева холистички приступ који интегрише доступне ресурсе, професионални развој, социјално-емоционално образовање и сарадњу.
- Инклузивне праксе попут нормализације разговора о менталном здрављу, ране идентификације, културно одговорних метода и укључивања породице осигуравају да се сви ученици и едукатори осећају цењеним и подржаним.
- Усвајањем ових стратегија, школе могу неговати окружење које побољшава благостање, смањује стигму и промовише академски и лични успех свих чланова школске заједнице.

Референце #1

Опште

1. Обезбеђивање менталног здравља у школама: Приступ и интервенције у 10 европских земаља ; Cambridge University Press. (нд); <https://www.cambridge.org/core/journals/global-mental-health/article/mental-health-provision-in-schools-approaches-and-interventions-in-10-european-countries/3386FC64E6ACE21A51F44316C5517B21>
2. Системски, школски приступ менталном здрављу и благостању у школама у ЕУ ; Европска комисија. (2021); https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/09/NESET-AR2-2021_full_report.pdf
3. Онлајн интервенције за спречавање проблема менталног здравља спроведене у школским условима: Перспективе кључних актера у Аустрији и Шпанији ; Academic OUP. (нд); https://academic.oup.com/eurpub/article/31/Supplement_1/i71/6317468
4. Сарадња са породицама за иновативно ментално здравље у школама ; MDPI. (нд). ; <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/336>
5. Интервентни програми усмерени на ментално здравље, професионално сагоревање и/или добробит школских наставника: Систематски преглед и мета-анализе ; SpringerLink. (нд); <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-023-09720-9>
6. Испитивање исхода менталног здравља школских интервенција вођених вршњацима код младих: Преглед обима и систематски преглед ефикасности ; PLOS ONE. (нд); <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0249553>
7. Развој интервенције за ментално здравље и благостање целе школе: Студија случаја ; BMC Public Health. (нд); <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-10124-6>
8. Психолошке интервенције за студенте високог образовања у Европи: Систематски преглед литературе ; MDPI. (нд); <https://www.mdpi.com/2673-995X/2/3/17>
9. Интервенције вршњачке едукације у школама за побољшање здравља: Глобални систематски преглед ; BMC Public Health. (нд); <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-14688-3>
10. Развој курса писмености о менталном здрављу за школско особље уз подршку едукатора: Информације и стратегије за благостање у учионици за едукаторе (Classroom WISE) ; Међународни часопис за истраживање животне средине и јавно здравље, 20(1), 35; <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/35>

Референце #2

Радионице за обуку: Могућности континуираног стручног усавршавања у области менталног здравља

1. *Ефикасан професионални развој наставника за промоцију менталног здравља у школи: Преглед литературе* ; Бихејвиоралне науке, 14(9), 780.; https://www.mdpi.com/2076-328X/14/9/780?utm_source=chatgpt.com
2. *Перцепције едукатора о спремности и професионалном развоју за ментално здравље у школи* ; Ментално здравље у школи, 10(3), 163–176; https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-017-9234-3?utm_source=chatgpt.com

Сарадња са стручњацима за ментално здравље

1. *Партнерства истраживања и праксе за развој школских служби менталног здравља: лекције са терена* ; Ментално здравље у школама, 16(2), 123–137; <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-024-09707-0>

Неформалне стратегије бриге о себи за едукаторе

1. *Серија „Заједнички напредак“: Професионални развој за добробит наставника* ; Универзитет Џорџ Мејсон; <https://wellbeing.gmu.edu/thriving-together-series-professional-development-for-teacher-well-being/>
2. *Давање приоритета менталном здрављу наставника — сада и на јесен* ; Центар за развој образовања (EDC); <https://www.edc.org/blog/making-teacher-mental-health-priority-now-and-fall>

Регионалне и глобалне иницијативе

1. *Перципирана писменост едукатора у вези са менталним здрављем и капацитет за подршку менталном здрављу ученика* ; Health Promotion International, 36(6), 1621–1631; <https://academic.oup.com/heapro/article/36/6/1621/6154685>
2. *Онлајн развој стручњака за ментално здравље (МНРОД): Веб алат за обуку за раднике у области менталног здравља у заједници* ; Часопис за обуку, образовање и праксу у области менталног здравља, 9(3), 177–189; <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JMHTEP-05-2014-0014/full/html>



Хвала вам!
Баскијско
међународно
истраживање



<https://aismile-project.eu/>



**Co-funded by
the European Union**

