



2020-1-LT01-KA202-078016

PREGLLEDNI OKVIR DOBREGA POČUTJA



www.staywell-project.eu



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

Innovative Web Approach for Advancing and Sustaining VET Learners'
Wellbeing and Mental Health

Vsebina

PREDGOVOR	3
UVOD V O1 METODOLOŠKI PRISTOP	5
ŠTIRISTEBRNI OKVIR ZA KARTIRANJE	7
Opis dejavnikov, ki podpirajo in ovirajo blagostanje in duševno zdravje učencev PIU	10
Opis spretnosti, ki podpirajo in vzdržujejo blagostanje in duševno zdravje učencev PIU	20
VIRI IN LITERATURA	31
PRILOGE	35
StayWell poročilo raziskave	35
StayWell poročilo fokusnih skupin	39

IZJAVA O OMEJITVI ODGOVORNOSTI

Podpora Evropske komisije izdelavi te publikacije ne pomeni odobritve vsebine, ki odraža samo stališča avtorjev, in Komisija ne odgovarja za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

PREDGOVOR

POTREBA

Problem blagostanja je bil nedavno postavljen v ospredje dnevnega reda za izboljšanje kakovosti poklicnega izobraževanja in usposabljanja v Evropi. Vse bolj se priznava, da bi morali imeti študentje visoko raven dobrega počutja, da bi bilo poučevanje in učenje učinkovito (OECD, 2018). Najnovejša raziskava pa dokazuje, da je dobro počutje študentov zaskrbljujoče.

Svetovna zdravstvena organizacija za Evropo ocenjuje, da je med 15-19-letniki na populacijski ravni visoka in naraščajoča stopnja duševnih in vedenjskih zdravstvenih težav (depresija, anksioznost, pretirana razdražljivost, frustracije), z nekaterimi najvišjimi stopnjami samomorov na svetu, kar naredi primere samopoškodb v tej starostni skupini pomemben javnozdravstveni problem v Evropi (WHO, 2018).

Evropski akcijski načrt za duševno zdravje, ki ga je potrdilo vseh 53 držav članic Evropske regije SZO, priznava pomen odpornosti za duševno počutje mladih kot bistvenega dejavnika duševnega zdravja pozneje v življenju. To je nadalje obravnavano v Evropski strategiji za zdravje otrok in mladostnikov 2015–2020, ki poudarja potrebo po krepitvi zaščitnih dejavnikov v šolah, domovih in lokalnih skupnostih ter

izboljšanju kakovosti duševnega zdravja otrok in mladostnikov.

Dobro raziskano vprašanje je, da sistemi poklicnega izobraževanja in usposabljanja privabljajo več študentov iz socialno tveganih skupin. To zahteva posvečanje dodatne pozornosti spodbujanju dobrega počutja v ustanovah poklicnega izobraževanja in usposabljanja zaradi višjih stopenj motečega vedenja, slabe vključenosti študentov in nizke motivacije za učenje. Vendar ponudniki poklicnega izobraževanja in usposabljanja v EU poročajo o omejeni zmogljivosti za zagotavljanje učinkovite podpore dijakom, ki doživljajo blago do zmerno psihološko stisko zaradi neugodnih davčnih, družinskih, socialnih in šolskih razmer. Tisto, kar bi jim lahko preprečilo duševne stiske in tvegano vedenje, je socialno-čustveno učenje (OECD, 2019), za katerega se je izkazalo, da izboljšuje socialno-čustveno delovanje in akademsko uspešnost učencev poklicno izobraževalne ustanove (PIU). Vendar pa za večino od njih izgradnja socialno-čustvenih veščin ostaja stvar sreče, odvisno od tega, ali je to prednostna naloga njihovega učitelja in šole (Študija o socialnih in čustvenih spretnostih, OECD, 2018).

CILJI PROJEKT STAYWELL

Projekt StayWell je projekt strateškega partnerstva Erasmus+ za sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks, katerega splošni cilj je razvoj inovativnega pristopa spletnega učenja za napredovanje in ohranjanje

dobrega počutja in duševnega zdravja učencev PIU s pridobivanjem socialno čustvenih veščin, ki bi jim pomagali učinkovito študirati, obvladati svoje življenje in vstopiti na trg dela.

Specifični cilji projekta so:

- Zagotoviti učencem PIU, učiteljem in skupnosti temeljito razumevanje vplivajočih dejavnikov, in spretnosti, ki spodbujajo dobro počutje študentov, z razvojem pionirskega 4-stebrnega okvira za kartiranje blaginje;
- Spodbujati učence poklicnega izobraževanja in usposabljanja, da se zavedajo, preverjajo in nenehno izboljšujejo svojo raven psihološke, kognitivne, socialne in fizične blaginje z razvojem novega sodobnega pristopa za samorefleksijo veščin, ki bi jim lahko pomagal izboljšati njihovo dobro počutje in duševno zdravje;
- Spodbujati in vzdrževati sposobnosti za dobro počutje učencev PIU z ustvarjanjem virtualnega učnega okolja, ki temelji na izzivih, za spodbujanje praks dobrega počutja v šoli;

- Obogatiti pedagoške pristope učiteljev poklicnega izobraževanja in usposabljanja v zvezi z učenjem na podlagi izzivov in promocijo dobrega počutja v razredu z izdelavo cikličnega navigacijskega orodja, ki jim bo v pomoč pri uporabi, prilagajanju in prenosljivosti projektnega inovativnega spletnega pristopa.

Rezultat projekta StayWell bo sprožitev šolah ter posledično prispevati k ustvarjanju vprašanja o pomembnosti obravnave ugodnega okolja v Evropi za razvoj, negovanje tveganega vedenja učencev v poklicnih in ohranjanje dobrega počutja učencev PIU.

KONZORCIJ

StayWell sestavlja 7 partnerskih organizacij iz 6 držav, vse z bogatimi izkušnjami in strokovnim znanjem na področju poklicnega (VET) dobrega počutja in duševnega zdravja:

Partner	Država	Organizacija	
P1	Litva	VIKO	Vilniaus kolegija/University of Applied Sciences
P2	Litva	PSP	Psichikos sveikatos perspektyvos/ Mental Health Perspectives
P3	VB	Foyle	Foyle International Ltd.
P4	Turčija	DPU	Kütahya Dumlupınar University
P5	Bolgarija	ECQ	European Center for Quality Ltd.
P6	Grčija	AKMI	The Institute of Vocational Training AKMI
P7	Slovenija	YHO	The International Youth Health Organization

UVOD V O1

METODOLOŠKI PRISTOP

Okvir za kartiranje dobrega počutja (O1) je metodološki dokument, ki vodi razvoj Skillboxa za blagostanje in Digitalni laboratorij za blagostanje. Predstavlja štiri stebre oziroma dejavnike, ki vplivajo na duševno zdravje

učencev poklicnih šol skupaj z veščinami, ki jih je treba razviti, da bi izboljšali tako dejanska stanja in dosežke učencev (delovanje) kot svobodo, ki jo imajo (zmogljivosti), da si prizadevajo za to, kar cenijo v življenju.

Pred razvojem okvira za kartiranje blagostanja oz. dobrega počutja je bilo:

- ➔ Namizne raziskave o blagostanju učencev PIU – Vsi partnerji so opravili namizno raziskavo, da bi identificirali: a) ključne dejavnike, ki vplivajo na blagostanje učencev PIU in b) posebne spretnosti, ki bi lahko podprle blagostanje študentov;
- ➔ Spletna anketa med učenci poklicnega izobraževanja in usposabljanja – Po rezultatih namizne raziskave je bil razvit vprašalnik za anketiranje med učenci PIU, ki temelji na metodi samoporočanja, uporabljene v psihologiji. Rezultati ankete 292 udeležencev so omogočili izbiro 15 najbolj potrebnih veščin, ki lahko povečajo in ohranijo možnosti za dobro počutje in duševno zdravje učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja;
- ➔ Intervjuji fokusnih skupin z deležniki projekta - Nadalje je bilo izvedenih 52 fokusnih skupin za zbiranje kvalitativnih podatkov, povezanih s: potrjevanjem ugotovitev raziskave (sprožilci, podpore, nabor veščin); pridobivanje globljega vpogleda v problem blagostanja učencev PIU; predlogi za ustvarjanje varovalnega okolja v šolah in podjetjih poklicnega izobraževanja in usposabljanja dejavnosti v celotni šoli, povezane z blagostanjem. Intervjuji so bili opravljeni v vsaki partnerski državi z vodjami srednjega poklicnega izobraževanja, učitelji, psihologi ter predstavniki organizacij, vključenih v promocijo duševnega zdravja in blagostanja.

Na podlagi ugotovitev iz predhodno izvedenih aktivnosti je konceptualni model Okvira oblikovan iz okoljskih in individualnih pristopov k blagostanju, ob upoštevanju

blagostanja učencev PIU kot rezultata interakcij med štirimi različnimi, a tesno povezanimi področji:

➔ **psihološko**

➔ **kognitivno**

➔ **socialno**

➔ **fizično**

EaVsako dimenzijo je mogoče obravnavati kot rezultat in kot omogočilen pogoj, upoštevajoč druge razsežnosti in navsezadnje upoštevajoč splošno kakovost življenja študentov (OECD, 2017).

Za namene projekta je bil v Okvirju raziskan in pojasnjen **širok spekter dejavnikov (individualnih in kontekstualnih)**, povezanih s štirimi dimenzijami (stebri) blagostanja

Psihološki dejavniki, ki ogrožajo dobro počutje študentov, so travma, katastrofa ali drugi pretresljivi dogodki; tesnoba, povezana s šolskim delom; čustvena nestabilnost/čustvena disregulacija. **Varovalni dejavniki** tukaj vključujejo občutek pripadnosti šoli.

Dejavniki, ki zmanjšujejo socialno delovanje in sposobnosti študentov, so: slabi odnosi med učitelji in študenti, nizek socialno-ekonomski status družine, ustrahovanje in spletno ustrahovanje. Varovalni dejavniki so nediskriminacija in sprejemanje različnosti, zdravi romantični odnosi in občutek pripadnosti na družbenih omrežjih.

Kognitivne determinante, ki lahko ovirajo blagostanje učencev, so: nizka stopnja vključenosti v učenje in mladostniški egocentrizem. Nasprotno, ustrezna kognitivna obremenitev in pismenost v zvezi z duševnim zdravjem (destigmatizacija duševnega zdravja in blagostanja) bosta omogočili dobro delovanje

v sedanjosti in prihodnosti

Dejavniki, ki vplivajo na telesno počutje, se lahko nanašajo na nizko telesno aktivnost, slabe prehranjevalne navade, pomanjkanje spanja in zdravstveno stanje študentov. Uravnotežena prehrana, ustrezen spanec, ustrezna osebna higiena in udejstvovanje v športu so med ključnimi varovalnimi dejavniki za izboljšanje telesnega zdravja, ki je močno povezano z duševnim zdravjem.

Po pregledu vseh dejavnikov, za katere velja, da v glavnem vplivajo na blagostanje učencev PIU, so bili ti povezani s specifičnimi veščinami, ki bi lahko izboljšale dobro počutje in duševno zdravje študentov.

Večina raziskovalnih dokazov kaže, da je mogoče duševno zdravje in dobro počutje študentov spodbujati s krepitvijo njihovih temeljnih življenjskih veščin (Center on the Developing Child na Univerzi Harvard, 2016; WHO, 2014), vključno z:

osebne veščine

(npr. samozavedanje, prožnost, spoprijemanje s čustvi, upravljanje s časom in stresom);

višje-kognitivne veščine

(npr. Kritično mišljenje, sposobnost upoštevanja različnih perspektiv);

medosebne veščine

(npr. komunikacija, sodelovanje, reševanje konfliktov, empatija);

veščine za zadovoljstvo

(npr. Čvrstost, pozitivna naravnost, hvaležnost, radodarnost, okrevanje, vztrajnost).

Posledično lahko Okvir za kartiranje blagostanja šteje za pionirski pristop s 4 stebri, ki omogoča bogatejše, skupno razumevanje kognitivnih, čustvenih, socialnih in fizičnih zmožnosti ter okoljskih sprožilcev in podpor, ki vplivajo na blagostanje in duševno zdravje učencev PIU.

Okvir za mapiranje blagostanja predstavlja kompleksen model za razvoj novega sodobnega spletnega orodja za merjenje, sledenje in izboljšanje štirih področij dobrega počutja učencev PIU (02 Skillbox za blagostanje in O3 Digitalni laboratorij za blagostanje).

ŠTIRISTEBRNI OKVIR ZA KARTIRANJE

StayWell Mapping Frame je strukturiran v 4 glavne stebre, od katerih vsak ustreza eni od štirih dimenzij dobrega počutja: psihološki, socialni, kognitivni in fizični.

Psihološko blagostanje

Sposobnost izvajanja tehnik obvladovanja stresa in sproščanja, odpornosti, krepitve ljubezni do sebe in ustvarjanja čustev, ki vodijo do dobrih občutkov. Vključuje svobodo za samostojno odločanje, zavedanje svojih prednosti in slabosti, občutek namena ali smisla življenja, zadovoljstvo ali srečo s samim seboj.

Socialno blagostanje

Sposobnost komuniciranja, razvijanja in ohranjanja pomenskih pozitivnih odnosov in rednega stika z drugimi ljudmi – družino, prijatelji, sosedi in sodelavci, kar posamezniku pomaga premagovati osamljenost. To jim omogoča, da se počutijo avtentične in cenjene ter zagotavljajo občutek povezanosti in pripadnosti.

Kognitivno blagostanje

Sposobnost jasnega mišljenja, učenja in spominjanja. Je pomemben sestavni del zdravja možganov, ki se nanaša na funkcije možganov, kot so pozornost, učenje, spomin, jezik in izvršilne funkcije. Kognitivno blagostanje je povezano z dosežki in uspehom, s tem, kako se informacije obdelujejo in presojajo s pomočjo motivacije in vztrajnosti pri doseganju ciljev ter je pomembno za pridobivanje znanja in doživljanje pozitivnega učenja.

Fizično blagostanje

Sposobnost ohranjanja zdrave kakovosti življenja, ki omogoča posameznikom, da iz svojih vsakodnevnih aktivnosti pridobijo kar se da veliko brez fizičnih omejitev, telesnih bolečin in fizičnega stresa. Vključuje skrb za svoje telo in zavedanje, da njihove vsakodnevne navade in vedenje pomembno vplivajo na splošno zdravje, dobro počutje in kakovost življenja..

Za vsako od štirih področij dobrega počutja Okvir za kartiranje opredeljuje varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, ki vplivajo na blagostanje učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja. Ti dejavniki so nadalje povezani s posebnimi veščinami, ki bi študentom lahko pomagale izboljšati njihovo blagostanje in duševno zdravje.

Na podlagi namizne raziskave, spletne ankete in dejavnosti fokusnih skupin, opravljenih v vseh partnerskih državah (LT, SI, GR, TR, BG, VB), je bilo na štirih področjih blagostanja začrtanih **18 ključnih dejavnikov**, ki ščitijo ali ovirajo blagostanje učencev PIU in **15 ključnih veščin**, ki bi lahko podprle blagostanje in duševno zdravje študentov.

Psihološki dejavniki

Varovalni dejavnik:
Občutek šolske pripadnosti

Veščine:
1. samozavedanje
2. spoprijemanje s čustvi
3. prožnost / prilagodljivost
4. osebnostna čvrstost
5. pozitivna naravnost

Dejavnik tveganja:
S šolo povezana tesnoba

Veščine:
1. samozavedanje
2. uravnavanje stresa
3. osebnostna čvrstost

Dejavnik tveganja:
Travma, nesreča ali drugi pretresljivi dogodki

Veščine:
1. samozavedanje
2. uravnavanje stresa
3. osebnostna čvrstost

Dejavnik tveganja:
Čustvena nestabilnost / čustvena disregulacija

Veščine:
1. uravnavanje stresa
2. spoprijemanje s čustvi
3. uravnavanje jeze in konfliktov

Socialni dejavniki

Varovalni dejavnik:
Nediskriminacija in sprejemanje raznolikosti

Veščine:
1. samozavedanje
2. prožnost / prilagodljivost
3. empatija
4. reševanje problemov

Dejavnik tveganja:
Slabi odnosi med učenci in učitelji

Veščine:
1. samozavedanje
2. prožnost / prilagodljivost
3. komunikacija
4. empatija
5. reševanje problemov

Varovalni dejavnik:
Zdravi romantični odnosi

Veščine:
1. samozavedanje
2. spoprijemanje s čustvi
3. komunikacija
4. uravnavanje jeze in konfliktov
5. empatija
6. pozitivna naravnost

Dejavnik tveganja:
Ustrahovanje in ustrahovanje na spletu

Veščine:
1. uravnavanje konfliktov in jeze
2. empatija
3. digitalna pismenost
4. reševanje problemov
5. osebnostna čvrstost

Varovalni dejavnik:
Občutek pripadnosti na socialnih omrežjih

Veščine:
1. komunikacija
2. digitalna pismenost

Dejavnik tveganja:
Nizek socio-ekonomski status družine

Veščine:
1. uravnavanje stresa
2. prožnost / prilagodljivost
3. osebnostna čvrstost

Kognitivni dejavniki

Varovalni dejavnik:

Ustrezna kognitivna obremenjenost

Veščine:

1. avtonomno učenje
2. odločanje

Dejavnik tveganja:

Nizka angažiranost pri učenju

Veščine:

1. samomotiviranje

Varovalni dejavnik:

Pismenost o duševnem zdravju (destigmatizacija duševnega zdravja in blagostanja)

Veščine:

1. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Dejavnik tveganja:

Mladostniški egocentrizem

Veščine:

1. samozavedanje
2. empatija

Fizični dejavniki

Varovalni dejavnik:

Sodelovanje v športnih aktivnostih

Veščine:

1. samomotivacija
2. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Dejavnik tveganja:

Pomanjkanje spanja

Veščine:

1. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Varovalni dejavnik:

Ustrezna osebna higiena

Veščine:

1. samozavedanje
2. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Dejavnik tveganja:

Neurejeno prehranjevanje

Veščine:

1. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Opis dejavnikov, ki podpirajo in ovirajo blagostanje in duševno zdravje učencev PIU

Tabela A vsebuje vseh 18 dejavnikov, za katere konzorcij StayWell meni, da so primarnega pomena za podporo in/ali oviranje blagostanja in duševnega zdravja učencev PIU. Vsaka od štirih dimenzij (stebrov) dobrega počutja ima nabor varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, katerih vpliv na počutje in duševno zdravje mladostnikov je izčrpno razložen..

Tabela A

Faktor	Občutek šolske pripadnosti
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Psihološka

Podrobni opis faktorja

Občutek pripadnosti je ključnega pomena za funkcionalni razvoj mladostnikov. Za večino najstnikov je šola najpomembnejši del njihovega življenja.

Šolska angažiranost je povezana s pozitivnimi čustvi v šoli. Pozitivna čustva podpirajo številne pozitivne lastnosti, kot so ustvarjalnost, kognitivne sposobnosti, pozornost, zavedanje, reševanje problemov, spopadanje s stresom, produktivnost in učinkovitost.

V tem smislu šolska angažiranost izboljšuje učni uspeh, zmanjšuje stres in nezadovoljstvo ter preprečuje osip. Ko mladostniki čutijo, da drugi ljudje v šoli skrbijo zanje, to spodbuja njihov občutek pripadnosti šoli. Učenci z višjo stopnjo vključenosti v šolo imajo nižjo stopnjo tveganega vedenja, kot so kajenje, uživanje substanc, depresija, samomorilne misli, agresija in zgodnje spolne izkušnje.

Faktor	Travma, nesreča ali drugi pretresljivi dogodki
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Psihološka

Podrobni opis faktorja

Travma iz otroštva, katastrofa ali drugi pretresljivi dogodki vplivajo na fizično, duševno in čustveno zdravje pozneje v odrasli dobi in lahko skrajšajo pričakovano življenjsko dobo. Prav tako lahko povzročijo težave pri regulaciji, samopodobi in odnosih/navezanosti.

Razumevanje čustev in normalnih odzivov, ki sledijo nesreči ali drugemu travmatičnemu dogodku

in podpora študentom pri razvoju mehanizmov za spopadanje (ali poučevanje tega, kako razviti takšne mehanizme), da si čustveno opomorejo po takšni katastrofi, lahko pomaga študentom obvladovati svoje občutke, misli in vedenje ter premagati razne psihične motnje in težave z duševnim zdravjem, ki so se morda pojavile kot rezultat takih dogodkov.

Faktor	S šolskim delom povezana tesnoba
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Psihološka

Podrobni opis faktorja

Tesnoba, povezana s šolskimi nalogami in testi, skupaj s pritiskom po visokih ocenah in zaskrbljenostjo zaradi slabih ocen, je eden od virov stresa, ki ga najpogosteje navajajo šolski otroci in mladostniki.

Učenci, ki trpijo za anksioznostjo, imajo večjo verjetnost, da bodo manj uspešni, pogosteje odsotni v šoli in v celoti opustili šolo. Prekomerna anksioznost lahko negativno vpliva tudi na socialni in čustveni razvoj učencev ter občutek lastne

vrednosti, prav tako pa napeljuje učence k zlorabi kemičnih snovi za zmanjšanje stresa.

Kakovost odnosov med učenci in učitelji ter okolje v razredu lahko močno povečata rezilientnost, motivacijo in samozavest učencev glede šolskega dela. Učitelji bi morali sodelovati z učenci, da bi zgradili njihovo samoučinkovitost in samozaupanje s sporočanjem jasnih, konkretnih in realističnih pričakovanj glede uspešnosti

Faktor	Čustvena nestabilnost/ Čustvena disregulacija
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Psihološka

Podrobni opis faktorja

Čustvena nestabilnost je stopnja, do katere čustva nihajo v času, medtem ko je čustvena disregulacija opredeljena kot nezmožnost zavestnega spremljanja in uravnavanja čustev. Okoljske in biološke spremembe v adolescenci prinašajo nova in intenzivna čustvena doživetja, ki bi jih morda morali dodatno uravnati. Poleg teh sprememb je za samo adolescenco značilna višja raven čustvene nestabilnosti kot za odraslo dobo. Najstniki z nestabilnimi čustvi lahko izgubijo zanimanje za svoje hobije ali akademske dejavnosti. Čustvena nestabilnost lahko povzroči tudi izgubo apetita ali

nenavadne ali podaljšanje spalne navade.

Težave s čustveno disregulacijo pa lahko vodijo v depresijo, anksioznost in tvegano vedenje med mladostniki.

Naučiti se samostojno obvladovati čustvene vzpone in padce je ena od pomembnih razvojnih nalog mladostništva. In učitelji igrajo pomembno vlogo pri pomoči mladostnikom pri razvoju teh pomembnih življenjskih veščin.

Faktor	Zdravi romantični odnosi
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Romantični odnosi predstavljajo novo dimenzijo v mladostnikovem socialnem življenju, vendar je bilo doslej njihovemu pomenu za blagostanje namenjeno le malo pozornosti.

Zdravi romantični odnosi igrajo vse pomembnejšo vlogo v družbenem razvoju mladostnikov, zlasti pri prehodu iz zgodnjega v pozno mladostništvo. Romantična vključenost, kakovost odnosa ali pozitivne spolne v romantičnem razmerju imajo močan potencial za spodbujanje nižje stopnje odtujenosti in izolacije, boljše samopodobe in pričakovanj o

prihodnosti, višjo raven samospoštovanja in višjo raven predanosti v kasnejših odnosih.

Pridobivanje spretnosti za obvladovanje in upravljanje romantičnih odnosov v mladostništvu lahko prepreči, da bi mladi izkusili nasilje v odnosu, uživanje substanc, slab uspeh v šoli ali vedenja ponotranjenja in pozunanjenja. Nasprotno, mladostnikom bodo pomagale vzdrževati zdrave, tesne, zaupljive odnose, ki temeljijo na empatiji, kar bo dodatno vplivalo na boljši razvoj življenja in pozitivne medosebne odnose.

Faktor	Nediskriminacija in sprejemanje raznolikosti
Type of factor (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Diskriminacijo mladostnikov s strani vrstnikov lahko sprožijo različne karakteristike, kot so starost, spol, telesna podoba, rasa, invalidnost, kulturno ozadje, spolna usmerjenost, barva kože, socialno-ekonomski status ali vera. Mladostniki, ki so izpostavljeni pogosti in večkratni diskriminaciji, poročajo o slabem duševnem in fizičnem zdravju. Diskriminirani mladostniki so tudi manj socialno kompetentni v odnosih z vrstniki, kar lahko povzroči socialno izolacijo.

Učenje mladostnikov spoštovanja različnosti vključuje razumevanje in cenjenje različnih izkušenj, ozadij, običajev, mnenj, stališč, spolov in preferenc, zato je dobro, da se z najstniki redno pogovarjamo o pomenu sprejemanja drugih. Pomagati mladostnikom, da postanejo odprti glede razlik, lahko gradi njihovo mentalno fleksibilnost, sposobnosti reševanja problemov in občutek strpnosti.

Faktor	Slabi odnosi med učenci in učitelji
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Slabi odnosi med učiteljem in učencem lahko povzročijo kronični stres, kar lahko poveča tveganje za socialne, čustvene in duševne težave mladostnikov.

Osebnost, družinsko ozadje, miselni procesi, učni stili, prioritete, stopnje zrelosti in akademski cilji vplivajo na sposobnost vsakega študenta za učenje in povezovanje z učitelji. Učitelji naj gledajo

na vsakega učenca kot na posameznika, ki si zasluži individualno pozornost in specializirana, osredotočena navodila, kadar koli je to mogoče.

Študentje, ki imajo močne odnose med učiteljem in študentom, imajo višje učne dosežke in se bolje socialno-čustveno prilagajajo kot njihovi vrstniki s težavami v odnosih med študentom in učiteljem.

Faktor	Nizki socio-ekonomski status družine
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Glavne okoliščine, ki vplivajo na način odraščanja mladostnikov, so družine, soseske in šole. Kakovost teh okolij in ali so podporne in negovalne ali nevarne in destruktivne močno vpliva na možnosti mladostnikov za uspešno življenje v odraslosti. Družinski socialno-ekonomski status je morda edini najpomembnejši dejavnik pri določanju kakovosti teh okolij.

Življenjske možnosti mladostnikov so močno odvisne od virov družine, v kateri so rojeni (družinski dohodek, izobrazba in poklic staršev, stopnja zasedenosti gospodinjstva in kakovost stanovanja). Mladi, ki odraščajo v gospodinjstvih z nizkimi dohodki, pogosteje trpijo za duševnimi boleznimi, imajo stik s pravosodnim sistemom, doživljajo neuspeh v izobraževanju in imajo vedenjske težave v primerjavi z mladostniki iz premožnejših družin.

Prav tako so lahko mladostniki, ki odraščajo v družinah pod ekonomskim stresom, slabo nadzorovani in pogosto prezgodaj pridobijo avtonomijo. Mladostniki brez nadzora pogosteje kadijo, pijejo alkohol, uživajo droge, poročajo o depresivnem razpoloženju, se tvegano in prestopniško vedejo, so bolj zgodaj spolno aktivni in obstaja večja verjetnost za nosečnost.

Da bi se izognili/zmanjšali škodljivim posledicam za kognitivno delovanje, socializacijo, fizično zdravje, čustveno delovanje in učne dosežke mladostnikov, ki so bili vzgojeni v družinah z nizkim socialno-ekonomskim statusom, je treba te mladostnike naučiti razvijati temeljne življenjske veščine, ki jim bodo pomagale pri uspešnem upravljanju osebnega in družbenega življenja, povečati njihovo kakovost življenja in splošno zadovoljstvo.

Faktor	Občutek pripadnosti na socialnih omrežjih
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Uporaba družbenih medijev je hitro postala del vsakdanjega življenja, zlasti za mladostnike, ki odraščajo v dobi tehnologije. Socialni mediji imajo pomembno vlogo pri gradnji in oblikovanju identitete mladostnikov, kjer se lahko družijo z vrstniki in raziskujejo meje svojih identitet, pri čemer so starši večinoma odsotni. Socialni mediji zato nudijo najstnikom forum za vadbo veščin, povezanih z razvojem identitete. Ti vključujejo samopredstavitve in samorazkrivanje – izmenjavo mnenj, prepričanj in preferenc. Po eni strani lahko spletna komunikacija

pozitivno vpliva na dožemanje družbene integracije, širjenje prijateljskih skupin in izkušnje povezanosti. Vendar pa lahko iste tehnologije ogrozijo občutek pripadnosti in povzročijo socialno izolacijo, kiberostracizem in socialno nepovezanost.

Pomoč najstnikom, da pridobijo spretnosti in samospoznanje za učinkovit nadzor nad svojim občutkom pripadnosti na družbenih medijih, bo zmanjšala tveganje odvisnosti od tehnologije, kroničnega stresa, tesnobe, depresije in nizkega samospoštovanja med mladostniki.

Faktor	Ustrahovanje in spletno ustrahovanje
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Socialna

Podrobni opis faktorja

Ustrahovanje in spletno ustrahovanje vplivata na psihično počutje in psihosocialno delovanje mladostnikov. Ustrahovanje lahko vključuje agresivno vedenje do vrstnika, ki žrtvi škodi psihično, verbalno, družbeno ali fizično. Oboje, biti žrtev in biti storilec ustrahovanja, je treba obravnavati kot problematična področja.

Večina najstnikov v svojem življenju doživlja spletno ustrahovanje ali spletno viktimizacijo zaradi vse pogostejše uporabe družbenih medijev med mladostniki. Spletno ustrahovanje ima negativne učinke na številne vidike življenja mladih, vključno z vdorom v zasebnost in psihološkimi motnjami. Vpliv

kibernetskega ustrahovanja je lahko hujši od tradicionalnega ustrahovanja, saj lahko storilci delujejo anonimno in se kadarkoli zlahka povežejo z mladostniki. V primerjavi s tradicionalnimi žrtvami ustrahovani na spletu kažejo večjo stopnjo depresije, tesnobe in osamljenosti. Izkazalo se je, da sta s spletnim ustrahovanjem povezana tudi težave s samopodobo in izostajanje iz šole.

Da bi mladostnike zaščitili pred ustrahovanjem in spletnim ustrahovanjem, jih je treba usposobiti za razvoj specifičnih socialnih, višjih kognitivnih veščin in veščin razmišljanja in sreče, ki bodo spodbujale šolsko udejstvovanje mladostnikov in povečale njihovo splošno zadovoljstvo z življenjem.

Faktor	Ustrezna kognitivna obremenitev
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Kognitivna

Podrobni opis faktorja

Ustrezna kognitivna obremenitev je eden od dejavnikov, ki lahko prispevajo h kognitivni blaginji, ki je pomembna za pridobivanje znanja in pozitivnih učnih izkušenj.

Kognitivna obremenitev označuje količino informacij, ki jih delovni spomin lahko hrani naenkrat. Med učenjem se nove informacije zadržijo v delovnem spominu, dokler niso obdelane in prenesene v dolgoročni spomin. Kadar pa je naenkrat predstavljenih preveč novih informacij ali ko so predstavljene preveč zapletene informacije, ne

glede na to, kaj je že naučeno, se delovni spomin preobremeni in večina vhodnih informacij se izgubi, kar na koncu povzroči slabo učenje.

Učitelji lahko z uporabo ustreznih učnih metod in tehnik, ki bodo vzgajali učenčevu samostojnost, sposobnost odločanja in prevzemanja pobud, zagotovijo ustrezno kognitivno obremenitev in učinkovitejše učenje svojih učencev. To bi dodatno podprlo ustvarjanje učinkovitega učnega okolja, ki bi prispevalo k boljši akademski uspešnosti študentov in boljšemu kognitivnemu blagostanju.

Faktor	Nizka angažiranost pri učenju
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Kognitivna

Podrobni opis faktorja

Učenčeva angažiranost pri učenju pomeni aktivno vključevanje učencev v akademske dejavnosti, kar lahko dokazuje stopnja pozornosti, radovednosti, zanimanja, optimizma in strasti, ki jo študentje izkazujejo, ko se učijo. Višje ravni angažiranosti (kot sta predanost in moč) so pozitivno povezane z boljšo akademsko uspešnostjo in višjimi ravni dobrega počutja.

Nasprotno, nižje stopnje angažiranosti so lahko povezane s slabo akademsko motivacijo,

dolgčasom, učnimi dejavnostmi, ki niso izziv ali previsokimi pričakovanji. Lahko so povezane tudi s socialnimi dejavniki, kot so slabi odnosi z drugimi učenci, učitelji ali starši. Zmanjševanje tveganja nizke vključenosti učencev pri učenju bi od učiteljev zahtevalo, da ustvarijo pozitivno in produktivno učno okolje, v katerem bi se lahko vsak učenec – ne glede na svoje učne sposobnosti ali ozadje – učil, razvijal in dosegal dobre rezultate.

Faktor	Pismenost o duševnem zdravju (nestigmatizacija duševnega zdravja in blagostanja)
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Kognitivna

Podrobni opis faktorja

Večina duševnih motenj se prvič pojavi v adolescenci ali zgodnji odrasli dobi, ko je premalo znanja o duševnem zdravju. Slaba pismenost v zvezi z duševnim zdravjem (MHL) morda ne bo omogočila mladostnikom, da prepoznajo znake stiske pri sebi ali drugih, kar zmanjša vedenje iskanja pomoči. To še povečuje stigmo do težav z duševnim zdravjem v splošni javnosti.

Pomanjkanje razumevanja in informacij o vprašanih duševnega zdravja mladostnikom preprečuje, da

bi se soočili s težavami v duševnem zdravju, ki bi jih morda imeli. Težave z duševnim zdravjem v adolescenci, ki ostanejo nezdravljene, se lahko razširijo v odraslo dobo, kar lahko privede do okvar fizičnega in duševnega zdravja v odrasli dobi.

Za uspešno izboljšanje MHL je treba mladostnike naučiti: 1) prepoznati duševne motnje; 2) poznati informacije o duševnem zdravju, dejavnike tveganja in vzroke za duševne motnje; in 3) biti sposoben poiskati ustrezno pomoč.

Faktor	Mladostniški egocentrizem
Type of factor (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Kognitivna

Podrobni opis faktorja

Adolescentni egocentrizem je še en pomemben psihosocialni in kognitivni vidik mladostniškega obdobja. Uporablja se za opis pojava mladostnikovih nezmožnosti, da bi razlikovali med svojim zaznavanjem tega, kaj drugi mislijo o njih, in tem, kako jih ljudje vidijo v resnici. Prav tako so mladostniki prepričani, da so posebni in da bi morali biti nenehno v središču pozornosti drugih.

V adolescenci velja, da je egocentrizem povezan s pubertetnimi spremembami in pomembnimi razvojnimi nalogami, kot so pridobivanje novih umskih sposobnosti, proces ločitve od staršev in oblikovanje individualnosti. V tem smislu je lahko egocentrizem temelj najrazličnejših tipičnih mladostniških vedenj in motenj: povečana samozavest, želja po osamljenosti in zasebnosti,

sramežljivost, sanjarjenje, zaskrbljenost z videzom, vedenje, ki pritegne pozornost, nagnjenost k ustrežanju normalnim skupinam vrstnikov, vpletenost v prestopniška dejanja, tvegano vedenje (npr. nepremišljena vožnja, spolni odnosi brez kontracepcije).

Učitelji lahko mladostnikom pomagajo pri soočanju s svojim egocentrizmom z razvijanjem večjega občutka samozavedanja, sposobnosti za refleksijo in samokontrolo, pozitivne samozvesti ter veščin socialnega sodelovanja in medsebojne pomoči. Učitelji lahko dodatno podpirajo učence, da se zavejo konfliktov v njihovih prepričanjih, in jih naučijo, da svoje vrstnike uporabljajo kot »učitelje sami po sebi«.

Faktor	Sodelovanje v športnih aktivnostih (predvsem timskih športih)
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Fizična

Podrobni opis faktorja

Udeležba mladostnikov v športnih dejavnostih je pozitivno povezana z njihovim fizičnim, socialnim in čustvenim počutjem, ne glede na spol, socialno ozadje ali zdravstveno stanje. Med zdravstvenimi koristmi ekipnih športov so med drugim občutek pripadnosti, socialna mreža in socialna interakcija. Opaziti je tudi močno korelacijo med udeležbo mladostnikov v ekipnih športih in ravno njihove

samozvesti in zadovoljstva z življenjem. Sodelovanje v ekipnem športu zmanjšuje možnosti za psihično stisko ter povečuje psihosocialno zrelost in socialno kompetenco. Športno sodelovanje lahko študentom pomaga tudi pri doseganju boljših akademskih rezultatov in izogibanju tveganim vedenjem, kot je uživanje alkohola ali drog, ki lahko negativno vplivajo na njihovo blagostanje.

Faktor	Pomanjkanje spanja
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Fizična

Podrobni opis faktorja

Pomanjkanje spanja je dejavnik tveganja, ki negativno vpliva na počutje mladostnikov. Lahko povzroči slabšo koncentracijo, nižjo akademsko uspešnost, anksioznost, depresijo in celo samomor. Medtem ko lahko učenci vseh starosti trpijo zaradi nezadostnega spanca, je največ negativnih učinkov med najstniki zaradi globokih bioloških in psihosocialnih sprememb, ki se dogajajo v adolescenci.

Vzorci spanja najstnikov lahko moti: intenzivna uporaba družbenih medijev, televizije, videoiger; velike obremenitve domače naloge; izvenšolske dejavnosti, ki potisnejo študij na kasnejše

ure; uporaba kofeina ali nikotina. Med načini zdravljenja so: opravljanje telesne dejavnosti čez dan; omogočiti čas za kratke spanje; ustvarjanje rutine pred spanjem; izogibanje izpostavljenosti elektronskim napravam pred spanjem; izogibanje poznim prigrizkom.

Razmerje med spanjem in dobrim počutjem v adolescenci je obojestransko: pomanjkanje spanja je povezano s slabšim duševnim zdravjem, medtem ko lahko izboljšanje higiene spanja mladih z depresijo in anksioznostjo pomembno vpliva na njihovo počutje.

Faktor	Primerna osebna higiena
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Varovalni
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Fizična

Podrobni opis faktorja

Osebne higienske navade so ključnega pomena za zdravje in dobro počutje mladostnikov. Vendar pa mnogi najstniki ponavadi zavrnejo pomembne naloge vsakdanjega življenja, saj se jim zdi dolgočasne.

Bistveno je, da mladostnike ozaveščamo o pomenu osebne higiene in o njihovih pubertetnih spremembah. Potrpežljivost in vztrajnost jim bosta

pomagali razviti zanesljivo rutino zdrave higiene.

Ustrezna osebna higiena jim bo omogočila, da se počutijo udobno, medtem ko so v bližini ljudi. To bi lahko povečalo samozavest najstnika in ga motiviralo, da vodi zdrav življenjski slog. Pomaga jim lahko tudi pri prilagajanju družbenim normam odraslosti, kjer je higiena del človekove osebnosti.

Faktor	Neurejeno prehanjevanje
Tip faktorja (varovalni, rizični)	Rizični
Dimenzija, ki ji faktor pripada (psihološka, socialna, kognitivna, fizična)	Fizična

Podrobni opis faktorja

Neurejeno prehranjevanje je širok pojem, ki vključuje vse vrste vedenjskih lastnosti, povezanih z nezdravo prehrano, kot so zaskrbljenost s telesnim videzom, omejevanje hrane in/ali prenajedanje. V adolescenci prevladuje moteno prehranjevalno vedenje in dieta in imata lahko škodljive posledice, vključno s povečanim tveganjem za povečanje telesne mase, debelost in motnje hranjenja pri mladostnikih.

Učitelji lahko mladostnikom zagotovijo podporo pri zdravem prehranjevanju in telesni dejavnosti, ki jih je mogoče dolgoročno izvajati, in jim lahko pomagajo, da se izognejo nezdravim praksam nadzora telesne teže.

Opis spretnosti, ki podpirajo in vzdržujejo blagostanje in duševno zdravje učencev PIU

Petnajst specifičnih veščin, ki bi podpirale in vzdrževale blagostanje in duševno zdravje učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja, ki so bile identificirane z namiznimi raziskavami, spletnimi anketami in dejavnostmi fokusnih skupin, izvedenimi v vseh partnerskih državah (LT, SI, GR, TR, BG, VB), so razvrščene v štiri glavne skupine:

Osebnostne veščine	Medosebne veščine	Višje kognitivne veščine	Veščine za zadovoljstvo
1. samozavedanje 2. samomotiviranje 3. ravnanje stresa 4. spoprijemanje s čustvi 5. prožnost / prilagodljivost	1. uravnavanje jeze in konfliktov 2. komunikacija 3. empatija	1. avtonomno učenje 2. odločanje 3. reševanje problemov 4. digitalna pismenost 5. pismenost o duševnem zdravju in blagostanju	1. pozitivna naravnost 2. osebnostna prožnost

Tabela B predstavlja 15 ključnih veščin, povezanih z varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja za blagostanje in duševno zdravje učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja. Zagotavlja podroben opis vsake veščine in kako jo razviti.

Tabela B

Veščina	Samozavedanje
Tip veščine	Osebnostna veščina

Opis veščine

Samozavedanje vključuje zavedanje različnih vidikov sebe, vključno z lastnostmi, vedenjem in občutki. V bistvu gre za psihološko stanje, v katerem sam postane v središču pozornosti.

Medtem ko je samozavedanje nekaj, kar je osrednjega pomena za to, kdo smo, ni nekaj, na kar smo akutno osredotočeni v vsakem trenutku vsakega dneva. Namesto tega je samozavedanje del tkiva tega, kdo smo, in se pojavi na različnih točkah, odvisno od situacije in naše osebnosti.

Kako razviti veščino?

Samozavedanje se razvija sistematično od rojstva skozi življenjsko dobo. Nanaša se na razvoj samopodobe, ki je ključna psihološka struktura, pridobljena v adolescenci. Ugodna samopodoba je povezana z odprto komunikacijo z ljudmi, pomembnimi za najstnike in pomaga pri opredelitvi njihove identitete.

Mladostniki bodo verjetno v mislih poskušali ugotoviti, kdo so, medtem ko še naprej širijo svoje duševne in fizične sposobnosti. Vprašanje, kaj si želijo za svoje življenje, zakaj se počutijo tako, kot

se počutijo, kaj jih dela edinstvene in če so drugim všeč, so standardna vprašanja, o katerih začnejo razmišljati najstniki, zlasti tisti v srednji šoli.

Ko začnejo dobivati odgovore, se začnejo veseliti samozavedanja, ki bi lahko bilo ključni dejavnik pri njihovih prihodnjih prizadevanjih. Življenje v tako zasedenem svetu lahko mladostnikom prepreči obdelavo vseh potrebnih informacij in

veščin, ki jih morajo razumeti za samorefleksijo. Postati samozavedanje pomeni, da bi najstnik bolje prepoznal, kako mu bodo njegove značilnosti koristile, kako jih opredeljujejo njihove vrednote in kako lahko njihova prepričanja njegova čustva, in sprejema dobre odločitve. Povečano samozavedanje bo vodilo k doseganju realnih ciljev mladostnikov, kar bo pripomoglo k poklicni in osebni zrelosti z vzpostavljanjem vrednot in moralnih načel.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek šolske pripadnosti	Nediskriminacija in sprejemanje različnosti
Travma, nesreča ali drugi pretresljivi dogodki	Zdravi romantični odnosi
Tesnoba, povezana s šolskim delom	Mladostniški egocentrizem
Slabi odnosi med učitelji in učenci	Primerna osebna higiena

Veščina	Samomotivacija
Tip veščine	Osebna veščina

Opis veščine

Samomotivacija je sposobnost spodbujanja notranjega jaza, da prevzame pobudo za doseganje ciljev in dokončanje nalog.

Samomotivacija je ključna veščina za življenje. Je sestavni del doseganja ciljev, občutka izpolnjenosti, napredovanja po karierni lestvici in doživljanja večjega osebnega zadovoljstva.

Kako razviti veščino?

Malo mladostnikov ne verjame vase. Sredi težav mlajši izgubijo upanje in se obrnejo na odpoved sanjam in upom. Nekateri so se rodili in odrasčali z občutkom samozadovoljstva in nikoli v življenju ne vidijo nič dobrega. Drugi so se rodili in zrasli z zaupanjem v prepričanje, da so nepremagljivi ne glede na okolje, v katerem so se znašli. Ti ljudje življenje predstavljajo kot "win-win" situacijo. Kljub temu je treba gojiti samozavest. Za tiste, ki ne

rastejo s tem, naj ga kasneje v življenju ponovno gojijo. Tisti, ki bi ga morda izgubili v procesu razvoja zaradi slabih zunanjih okoliščin, ki so jih prizadele, imajo še vedno drugo priložnost.

Zaradi močnega občutka za samomotivacijo mladostniki niso le bolje opremljeni za odličnost v razredu. Motivacija pri mladih ustvarja občutek, da je njihovo življenje vredno živeti in da lahko dosežejo izjemne stvari.

Bolje ko učenci razumejo koristi, ki so posledica izkoriščanja močnega občutka samomotivacije, večja je verjetnost, da bodo naredili potrebne spremembe, da bi te veščine vključili v svoje vsakodnevno vedenje. Tu pride v poštev vloga učiteljev, staršev in izobraževalnih menedžerjev, ki izvajajo ukrepe za povečanje samomotivacije mladostnikov za doseganje višjih učnih rezultatov in osebne izpolnitve.

Faktor s katerim je povezana veščina

Nizka angažiranost pri učenju	Sodelovanje pri športnih aktivnostih
-------------------------------	--------------------------------------

Veščina

Tip veščine

Upravljanje stresa

Osebnostna veščina

Opis veščine

Obvladovanje stresa je sposobnost posameznika, da nadzoruje raven stresa z izvajanjem skrbi zase, sproščanja in tudi s posedovanjem nekaterih tehnik za obvladovanje stresa, ko se pojavi.

Kako razviti veščino?

Najstniki, tako kot odrasli, lahko vsak dan doživljajo stres in imajo lahko koristi od učenja veščin obvladovanja stresa. Večina najstnikov doživlja večji stres, ko situacijo dojemajo kot nevarno, težko ali bolečo in nimajo sredstev, da bi se z njo spopadli. Nekateri viri stresa za najstnike vključujejo: šolske zahteve in frustracije; negativne misli ali občutki o sebi; spremembe v njihovem telesu; težave s prijatelji in/ali vrstniki v šoli; nevarno bivalno okolje/soseska; ločitev staršev; kronične bolezni ali hude težave v družini; smrt ljubljene osebe; selitev ali menjava šole; prevzame preveč aktivnosti ali previsoka pričakovanja; družinski finančni problemi,

itd.

Nekateri najstniki postanejo preobremenjeni s stresom. Ko se to zgodi, lahko povzroči tesnobo, umik, agresijo, fizično bolezen ali slabe načine obvladovanja, kot sta uporaba drog in/ali alkohola.

Stres neizogibno vpliva na akademsko uspešnost, prisotnost v šoli in vedenje. Zato se morajo učitelji zavedati stresa, ki ga njihovi učenci doživljajo v razredu in tudi v osebnem življenju. Čeprav imajo učitelji malo nadzora nad tem, kaj se dogaja zunaj učilnice, lahko nudijo podporo in pomoč učencem, ki bodo morda potrebovali obvladovanje teh stresnih časov. Z razumevanjem, kako stres vpliva na učenje, lahko učitelji pomagajo graditi čustveno odpornost svojih učencev in aktivirajo njihovo najvišjo raven spoznanja.

s

Faktor s katerim je povezana veščina

Travma, nesreča ali drugi pretresljivi dogodki

Tesnoba, povezana s šolskim delom

Čustvena nestabilnost / čustvena disregulacija

Nizek socio-ekonomski status družine

Veščina

Tip veščine

Spoprijemanje s čustvi

Osebnostna veščina

Opis veščine

Veščina spoprijemanja s čustvi obsega sposobnost prepoznavanja lastnih čustev, razumevanja njihovih vzrokov in nato ukrepanja za uravljanje teh čustev – bodisi z reševanjem prvotnega problema bodisi z umirjanjem na različne načine, vključno s tehnikami sproščanja, kognitivnim prestrukturiranjem itd. To lahko ohrani počutje posameznika in izboljša medosebno delovanje.

Kako razviti veščino?

Glavni način za razvijanje te veščine je analiziranje primerov, kjer je prišlo do močnega čustvenega odziva, in navajanje različnih tehnik pomirjanja, ki so koristne za posameznika, razbijanje mitov o čustvih in njihovi regulaciji ter spodbujanje sprejemanja in razumevanja pomena različnih čustev.

Intenzivna čustva, kot sta jeza ali žalost, lahko

negativno vplivajo na zdravje mladostnikov, če se nanje ne morejo ustrezno odzvati. Včasih mladostniki težko ozavešajo svoja čustva in občutke, ali pa preprosto ne vedo, kako prepoznati svoja čustva. Čustva lahko zameglijo celotno sliko in ko najstniki podležejo svojim čustvom, lahko izgubijo pogled na to, kaj je resnično. Poleg tega se najstniki pogosto soočajo s stvarmi, ki so izven njihovega nadzora, kar lahko povzroči tesnobo, ki temelji na strahu. Kar ni mogoče nadzorovati, lahko povzroči strah. Sposobnost razločevanja, kaj je mogoče nadzorovati in česa ne, je pomembna in najstnikom

se morda zdi koristno, če se naučijo razločevati in nato opustiti tisto, česar ni mogoče nadzorovati. To od najstnikov zahteva, da se naučijo biti previdni in namenski pri obdelavi svojih občutkov ter da se naučijo samopomirjati. Prav tako morajo mladostniki najti ustrezne načine za izražanje svojih čustev, negativnih in pozitivnih. Občutke je treba nekako sprostiti in ključno za najstnike je najti načine, kako jih izraziti s tehnikami, ki ne bodo škodile njim ali komur koli drugemu. To bo mladostnikom pomagalo učinkovito obvladovati svoja čustva.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek šolske pripadnosti

Čustvena nestabilnost / čustvena disregulacija

Zdravi romantični odnosi

Veščina

Tip veščine

Prožnost/ prilagodljivost

Osebna veščina

Opis veščine

Prožnost in prilagodljivost gresta z roko v roki. Prožnost je ideja, da se lahko načrta spremenijo zelo hitro, včasih z obvestilom in včasih brez. Prilagodljivost je sposobnost prilagajanja spremembam.

Kako razviti veščino?

Adolescenca je povezana s hitro spreminjajočimi se okoljskimi zahtevami, ki zahtevajo odlične sposobnosti prilagajanja in visoko kognitivno fleksibilnost.

Kognitivna prilagodljivost odraža, kako se mladostniki vsak dan lotevajo novih izzivov, nalog in težav – in zdravo miselnost, s katero premagujejo ovire. Kognitivni premik lahko pomaga mladostnikom v različnih življenjskih situacijah:

- **Sposobnost** hitrega **prilagajanja** novim situacijam.

- **Potrpežljivost** za prenašanje in **sprejemanje** sprememb
- **Sposobnost videti stvari** z več zornih kotov in razumeti različne perspektive ljudi.
- **Duševna moč za prehod** iz ene dejavnosti v drugo, namesto da bi se osredotočili na eno nalogo ali izziv.

Kognitivna prilagodljivost je del človeške narave, vendar se je je mogoče tudi naučiti. Še pomembneje pa je, da jo je mogoče priučiti tudi študentom, ki so zelo togi v svojem razmišljanju in v svojih pogledih na svet. Študenti, ki kažejo moč v kognitivni prilagodljivosti in zlahka obvladajo prehode, lahko hitro prehajajo med predmeti in nalogami in so lahko uspešni pri nalogah, ki zahtevajo, da uporabljajo učenje na enem področju za reševanje problemov v drugem kontekstu.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek šolske pripadnosti

Slabi odnosi med učenci in učitelji

Nediskriminacija in sprejemanje različnosti

Nizek socio-ekonomski status družine

Veščina

Tip veščine

Upravljanje jeze in konfliktov

Medosebne veščine

Opis veščine

Obvladovanje jeze in konfliktov je nabor veščin in konceptov za razumevanje, kako preprečiti, upravljati in reševati nasprotujoče si potrebe in interese, ne da bi se zatekli k nasilju.

Kako razviti veščino?

Za mladostnike nezrelost ter prizadevanje za neodvisnost in avtonomijo še posebej otežujeta reševanje konfliktov. Posledično se lahko mladostniki zatečejo k nasilju kot sredstvu za reševanje konfliktov. Ker je poškodba glavni vzrok smrti pri mladostnikih in ker mladostniki predstavljajo eno

tretjino aretacij nasilnih kaznivih dejanj, je ključnega pomena pomagati mladostnikom razviti nenasilne metode reševanja konfliktov. Šolski programi lahko poučujejo spretnosti reševanja konfliktov in obvladovanja jeze ter tako krepijo mladostnike.

Moški mladostniki so lahko najučinkovitejša ciljna publika za te programe, saj so vpleteni v več konfliktov kot ženske in so bolj verjetno vpleteni v tolpe. Najbolj učinkoviti so se izkazali programi, ki vključujejo interakcije ena na ena in vključujejo osebne učitelje mladostnikov.

Faktor s katerim je povezana veščina

Čustvena nestabilnost / čustvena disregulacija

Zdravi romantični odnosi

Ustrahovanje in ustrahovanje na spletu

Veščina

Tip veščine

Komunikacija

Medosebne veščine

Opis veščine

Komunikacija je dejanje prenosa misli, informacij, čustev in idej s kretnjami, glasom, simboli, znaki in izrazi z ene osebe na drugo. Obstaja več vrst komunikacije:

- **Verbalna komunikacija**, imenovana tudi ustna komunikacija, se nanaša na izražanje svojih idej, znanja in občutkov v govoru, prilagajanje občinstvu in situaciji, da se zagotovi dobro razumevanje in pozornost.
- **Nebesedna komunikacija** je prenos sporočil ali signalov prek neverbalne platforme, kot so očesni stik, mimika, kretnje, drža in razdalja med dvema posameznikoma.
- **Pisna komunikacija** se nanaša na izražanje

svojih idej, znanja in občutkov v pisni obliki, v kakršnikoli obliki, npr. e-pošta, beležka, poročilo, objava na Facebooku, tвит, pogodba itd.

- **Medosebna komunikacija** je zmožnost pozitivne interakcije z drugimi osebami z empatičnim poslušanjem in z jasnim, asertivnim izražanjem tega, kar nekdo misli in/ali čuti, z besednimi in neverbalnimi sredstvi.

Kako razviti veščino?

Komunikacijske veščine je mogoče razviti in izboljšati z: aktivnim poslušanjem; vadbo; jasnim govorom in pravilnim izgovarjanjem besed; zagotavljanjem in prejemanjem konstruktivnih povratnih informacij; biti samozavesten in odločen,

hkrati pa še vedno spoštovati pravice, potrebe in želje drugih; biti empatičen – prepoznavanje in razumevanje čustev drugih; biti pozoren na svojo govorico telesa in dobro razlagati govorico telesa drugih; poenostavitev kompleksnega; izkazovanje odprte miselnosti; vadbo potrpežljivosti.

Komunikacijske veščine so pomembne za pomoč najstnikom pri prestajanju izzivov, s katerimi se soočajo. Komunikacija postane učinkovita, ko se najstniki in drugi ljudje razumejo na podoben način. V komunikaciji obstajajo ovire, vendar je najpomembnejše sprejeti razlike in nekaj

narediti glede njih. Učenje komunikacijskih veščin najstnikov ni le vloga staršev, ampak tudi izvajalcev usposabljanja. Cilj učinkovitega učenja komunikacijskih veščin je preprečiti nesporazum in konflikt. S tem je mogoče učinkovito uporabiti druge veščine. Poleg tega bodo najstniki bolj verjetno uspešni v akademiki, odnosih in celo v poslu. Učenje komunikacijskih veščin najstnikov je kontinuiran proces, zato bi morali starši in izvajalci usposabljanja med seboj sodelovati.

Faktor s katerim je povezana veščina

Slabi odnosi med učenci in učitelji

Zdravi romantični odnosi

Občutek pripadnosti na socialnih omrežjih

Veščina

Tip veščine

Empatija

Medosebna veščina

Opis veščine

Empatija je sposobnost, da se postavite v notranje doživljanje druge osebe. To je izkušnja povezave z drugim, ki upošteva misli in čustva drugega.

Obstajajo tri vrste empatije:

1. Kognitivna empatija – To je sposobnost videti perspektivo drugih, kar olajša reševanje problemov in se izogne konfliktom v odnosih.

2. Afektivna empatija – To je sposobnost prepoznavanja čustev drugih in odzivanja nanje.

3. Empatična skrb – Ta vrsta empatije ne vključuje samo prepoznavanje čustev drugega, ampak tudi občutek skladnosti s temi čustvi ter občutenje ali izkazovanje ustrezne skrbi, če so ti občutki negativni ali boleči.

Vse tri vrste empatije delujejo skupaj in skupaj pomagajo, da ima oseba bolj zdrave, bolj izpolnjujoče odnose.

Kako razviti veščino?

Empatija je socialna veščina, ki se začne razvijati ob rojstvu. Otroci se učijo o sebi skozi odnose, ki jih imajo z drugimi. Tako pozitivne kot negativne interakcije z njihovim okoljem, sorojenci, prijatelji

in starši pomagajo oblikovati otrokovo sposobnost empatije. Vendar, ko se otrok razvija v adolescenci in odrasli dobi, postane empatija bistvena veščina za zdrave odnose, uspeh na delovnem mestu in celo odnos s samim seboj.

Večina mladostnikov običajno ni osredotočena na druge, in če so, se sprašujejo, kaj si drugi mislijo o njih. Vendar pa nekateri strokovnjaki menijo, da lahko osredotočenost na samega sebe v kombinaciji s pomanjkanjem empatije med najstniki prispeva k naslednjim težavam: ustrahovanje, draženje, varanje, pomanjkanje integritete, težave z duševnim zdravjem. Ko najstniku primanjkuje empatije, nima sposobnosti razmišljati o tem, kako lahko njihova dejanja vplivajo na druge. Pri sprejemanju pomembnih življenjskih odločitev morda nimajo sposobnosti razmišljati o drugih.

Veščine empatije bi najstnikom pomagale uravnati njihova čustva, izboljšale njihove sposobnosti poslušanja in okrepile njihovo sposobnost prenašanja konfliktov. Če učitelji lahko pomagajo razviti empatijo med najstniki, bodo najstnikom olajšali ohranjanje ustrezne samozavesti, duševnega zdravja, zdravih odnosov in čustvenega počutja.

Faktor s katerim je povezana veščina

Slabi odnosi med učenci in učitelji

Nediskriminacija in sprejemanje različnosti

Zdravi romantični odnosi

Ustrahovanje in spletno ustrahovanje

Mladostniški egocentrizem

Veščina

Tip veščine

Avtonomno učenje

Visoko kognitivna veščina

Opis veščine

Avtonomno učenje je sposobnost posameznika, da usmerja svoje učenje. Kaže, v kolikšni meri učenci sami vodijo svoje učenje, sprejemajo svoje odločitve o tem, kaj bodo storili, ne da bi dobili navodila za to.

Avtonomno učenje temelji na sposobnostih: postavljanja učnih ciljev; opredelitve virov za pomoč pri doseganju učnih ciljev; uporablja ustrezne učne strategije; ovrednotenja rezultatov učenja. Te sposobnosti mora podpirati samozavest, da lahko prevzamemo odgovornost za lastno učenje in vztrajajo pri soočanju s težavami.

Kako razviti veščino?

Razvoj te veščine lahko podprejo učitelji, ki izvajajo nedirektivno inštruiranje – pristop, ki je zasnovan tako, da pomaga študentom, da prevzamejo odgovornost za svoje učenje. Pri tem pristopu učitelj deluje kot »kritični prijatelj«, ki učencu pomaga razumeti njegove učne potrebe, si postaviti cilje in najti pot za njihovo doseganje. Učitelj učenca ne poučuje; namesto tega daje učencem prostor za razvoj in preizkušanje lastnih učnih strategij.

Faktor s katerim je povezana veščina

Primerna kognitivna obremenitev

Veščina

Tip veščine

Odločanje

Visoko kognitivna veščina

Opis veščine

Ta veščina je opredeljena kot izbira najboljšega načina ukrepanja po sistematičnem procesu in prevzem odgovornosti za obseg in posledice izbrane možnosti.

Kako razviti veščino?

Razvoj te sposobnosti je predpogoj za številne druge veščine, kot so analitično, sistematično in kritično mišljenje ter reševanje problemov. Pozitivno je povezana s posameznikovimi sposobnostmi

za inovativnost, upravljanjem, ki temelji na ciljih, vodenjem, samomotivacijo in etično zavezanostjo.

Od diplomantov poklicnega izobraževanja in usposabljanja se pričakuje, da bodo in so pogosto usposobljeni za sprejemanje ustreznih odločitev v različnih poklicnih kontekstih in področjih. Vendar veščina odločanja presega natančno opredeljene strokovne probleme. Vključuje medsektorsko sposobnost sprejemanja odločitev v vsaki novi,

nepredvideni situaciji. Sposobnost sprejemanja odločitev v neznanem kontekstu je pomembna, saj se bo zaradi hitrih tehnoloških, znanstvenih in družbenih sprememb vsak diplomant soočil s situacijami, s katerimi se v šoli še ni srečal. Zato bi moral razvoj te spretnosti vključevati odločanje v natančno določenih situacijah, specifičnih za področje, pa tudi v nepredvidenih. Učinkovito ga je mogoče vključiti v katero koli nalogo skupinskega

učenja. Z delom v skupinah se učenci naučijo prepoznavati raznolikost v pogledih svojih vrstnikov, sporočati svoje osebne vrednote, ceniti kompromise, s katerimi se srečujejo oni in drugi učenci, razlikovati med tem, kar je pomembno zanje (njihove lastne vrednote) in tem, kar je znano o posledicah različnih alternativ (dejanske informacije, dostopne iz zunanjih virov).

Faktor s katerim je povezana veščina

Ustrezna kognitivna obremenitev

Veščina

Tip veščine

Reševanje problemov

Visoke kognitivne veščine

Opis veščine

Reševanje problemov je mogoče opredeliti kot dejanje definiranja problema; ugotavljanja vzroka težave; prepoznavanja, določanja prioritet in izbire alternativ za rešitev ter implementacije rešitve.

Reševanje problemov vključuje kognitivno dejavnost, ki vključuje tako divergentne kot kreativne miselne procese (kot v fazi brainstorminga) in konvergentne miselne procese (ko je potrebno racionalno ovrednotiti različne hipoteze in izbrati najbolj primerno in izvedljivo rešitev). Proces reševanja problemov je torej neločljivo povezan z metakognitivnimi veščinami izvršilnega nadzora naloge, kot sta samonadzor in samoregulacija, in teži k temu, da jih razvija.

Kako razviti veščino?

Težave, ki ne izginejo, lahko vplivajo na počutje mladostnikov. Če ostanejo nerešene, lahko majhen problem postane velik problem. Spretnosti reševanja

ja problemov so bistvene za krmarjenje po zapletenih najstniških letih in bodo potrebne vse življenje. Z razvojem spretnosti reševanja problemov bodo mladostniki pridobili moč za: reševanje konfliktov; neodvisnost; doseganje zahtevnih ciljev; samostojno sprejemanje odločitev; boljši uspeh v šoli; bolj zadovoljujoče odnose z vrstniki; višjo samozavest; doseganje večjega zadovoljstva z življenjem. Zdi se, da so spretnosti učinkovitega reševanja problemov bistvene za poklicni in družbeni uspeh. Sposobnost reševanja problemov lahko prepreči, da bi majhne težave prerasle v velike, in zato lahko pomembno vpliva na duševno zdravje in blagostanje mladostnikov. Zagotavljanje spretnosti in tehnik za učinkovito reševanje problemov bo učencem v pomoč pri izogibanju konfliktom z drugimi tako v šoli kot v vsakdanjem življenju. Prav tako bo okrepilo učenčeve sposobnosti empatije in jim pomagalo pri analiziranju namenov druge osebe s pozitivnim odnosom.

Faktor s katerim je povezana veščina

Slabi odnosi med učenci in učitelji

Nediskriminacija in sprejemanje različnosti

Ustrahovanje in spletno ustrahovanje

Veščina

Tip veščine

Digitalna pismenost

Visoka kognitivna veščina

Opis veščine

Digitalna pismenost je sposobnost seznanjanja, sprejemanja ter produktivne in kritične uporabe tehnologije socialnih omrežij v kateremkoli okolju.

Kako razviti veščino?

Ker so socialna omrežja del vsakdanjega življenja vseh mladostnikov, je zelo pomembno, da jih znajo uporabljati in varno dostopati do informacij. Učenje digitalne pismenosti v šoli je zelo nujno, da lahko mladostniki izkoristijo pozitivne plati teh platform na

najbolj odgovoren način. Najstnike je treba naučiti ne le, kako pravilno uporabljati te platforme, temveč tudi, kako prepoznati nevarnosti, ki jih prinaša aktivnost v nepredstavljivo prenaseljenem svetu. Z več kot 1 milijardo uporabnikov na Facebooku, skoraj toliko aktivnimi profili na Twitterju in več kot 30 milijoni ljudi, ki dnevno uporablja Instagram, je treba mladostnike naučiti veščin, kako premišljeno poiskati, ustvariti in porabiti digitalne medije ter se ustrezno soočiti z digitalnimi izzivi.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek pripadnosti na socialnih omrežjih

Ustrahovanje in spletno ustrahovanje

Veščina

Tip veščine

Pismenost o duševnem zdravju in blagostanju

Visoka kognitivna veščina

Opis veščine

Pismenost o duševnem zdravju je opredeljena kot razumevanje, kako doseči in ohraniti pozitivno duševno zdravje; razumevanje težav z duševnim zdravjem in njihovega zdravljenja; zmanjšanje stigme, povezane s težavami v duševnem zdravju; in izboljšanje učinkovitosti iskanja pomoči.

Pismenost o blagostanju je opredeljena kot sposobnost, ki spodbuja svobodo izbire, kaj pomeni blaginjo za človeka in kako jo je mogoče povečati s pomočjo jezika in znanja. Posameznikom omogoča izbiro, kaj naj počnejo v okoljskih razmerah, ki jih obdajajo.

Kako razviti veščino?

Sposobnost pismenosti o duševnem zdravju in blagostanju je odvisna od različnih notranjih in

zunanjih pogojev, kot so lastnosti osebe (genetika, fiziologija in osebnost) ter socialno, izobraževalno in fizično ozadje. Model sposobnosti pismenosti o blagostanju predlaga razvoj petih komponent (znanje, besedišče, razumevanje in sestavljanje jezika, občutljivost na kontekst in prava intencionalnost), ki so v interakciji z notranjimi in zunanjimi okoljskimi pogoji. Dosežene ravni zmogljivosti so odvisne od razmerja med temi dejavniki.

Polovica vseh življenjskih diagnosticiranih motenj duševnega zdravja se začne pri starosti 14 let. Ta se do 24 let poveča na tri četrtine. Zato ima spodbujanje pismenosti o duševnem zdravju pri mladostnikih velike posledice za zgodnje odkrivanje, preprečevanje in/ali posredovanje težav z duševnim zdravjem.

Faktor s katerim je povezana veščina

Pismenost o duševnem zdravju (destigmatizacija duševnega zdravja in blagostanja)

Sodelovanje v športnih aktivnostih

Pomanjkanje spanja

Ustrezna osebna higiena

Neurejeno prehranjevanje

Veščina

Pozitivna naravnost

Tip veščine

Veščina za zadovoljstvo

Opis veščine

Pozitivna naravnost/odnos do sebe in življenja je povezan z optimizmom, ki pa je povezan z občutkom samozavesti, boljšim obvladovanjem stresa in večjo osebnostno čvrstostjo. Optimizem ščiti in krepi duševno zdravje in spremembe življenjskega sloga, povezane z zdravjem.

Kako razviti veščino?

Mladostniški optimizem je povezan s široko paleto dobrega počutja in pozitivnih zdravstvenih rezultatov, vključno z duševnim in telesnim zdravjem, motivacijo za spremembo življenjskega sloga, povezanega z zdravjem, zaznavanjem socialne

podpore in uspešnostjo v šoli. Pozitiven odnos do življenja in sebe nasploh je pomembna kognitivna komponenta optimizma. Pri oblikovanju programov promocije zdravja za mladostnike je treba upoštevati poznavanje razmerja med pozitivnim odnosom in zdravstvenim vedenjem, kot so telesna aktivnost, socialni odnosi z družino, vrstniki in sosedje ter uspešnost v šoli. Povečanje pozitivne naravnosti mladostnikov bi lahko pričakovali po združevanju pobud za spodbujanje telesne dejavnosti in razvoja medosebnih komunikacijskih kompetenc v učencem prijaznem šolskem in soseškem okolju.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek šolske pripadnosti

Zdravi romantični odnosi

Veščina

Tip veščine

Osebnostna čvrstost

Veščina za zadovoljstvo

Opis veščine

Osebnostna čvrstost predstavlja osebnostne lastnosti, ki posameznikom omogočajo učinkovito obvladovanje stresa, spodbujajo fleksibilnost, vztrajno prilagajanje, strpnost do neuspehov, motivacijo in popravne ukrepe v težkih situacijah. Ljudje, za katere je značilna visoka stopnja osebnostne čvrstosti, so bolj pozitivno prilagojeni življenju; imajo višjo samozavest in samoučinkovitost.

Kako razviti veščino?

Mladostništvo je običajno zapletena faza življenja, ko se vsaka posameznikova izkušnja spremeni fizično, psihično in čustveno. Ta razvojna faza je kritična, saj lahko izkušnja ostane do konca življenja. Nekateri najstniki so bolj odporni kot drugi, z določenimi omejitvami. Med odraščanjem v tej

fazi življenja se mora večina mladostnikov soočiti z nekaterimi dejavniki tveganja. Ti dejavniki tveganja včasih negativno vplivajo na normalen psihični razvoj in so povezani z ranljivostjo, problematičnim vedenjem in težavami v duševnem zdravju. To lahko povzroči nadaljnje tveganje, agresijo, neuspeh v šoli, najstniško nosečnost, zlorabo substanc, nasilje, prestopništvo, antisocialno vedenje itd. Ti dejavniki tveganja lahko ogrozijo psihološki in biološki razvoj mladih.

Razvijanje osebnostne čvrstosti pri mladostnikih jim olajša spodbujanje samospoštovanja in samozavesti. Zaradi odpornosti so tudi boljši pri reševanju problemov in prilagajanju na težave s pristopom sodelovanja.

Faktor s katerim je povezana veščina

Občutek šolske pripadnosti

Nizek socio-ekonomski status družine

Ustrahovanje in spletno ustrahovanje

Travma, nesreča ali drugi pretresljivi dogodki

Tesnoba povezana s šolskim delom

VIRI IN LITERATURA

Aceijas, C. *et al.* (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in public health*, 137(4), pp. 227–236.

Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. and Waters, L., 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1).

Amlung, M., Marsden, E., Holshausen, K., Morris, V., Patel, H., Vedelago, L., Naish, K.R., Reed, D.D. and McCabe, R.E., 2019. Delay discounting as a transdiagnostic process in psychiatric disorders: a meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(11), pp.1176–1186.

Aulia, F. *et al.* (2020) "Student well-being: A systematic literature review," *Buletin psikologi*, 28(1), p. 1.

Barkham M, Broglia E, Dufour G, *et al*; 2019 Towards an evidence base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Couns. Psychother. Res.* 2019;19:351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>

C. Stafford, 2019.'Preparing students to handle the mental health challenges of FE and HE', Sec-Ed.com. 21 May 2019. URL: <https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/preparing-students-to-handle-the-mental-health-challenges-of-fe-and-he/>

Cadime, I., Marques Pinto, A., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Wellbeing and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*. 53, 169–179. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>

Caldwell, D. M. *et al.* (2019) "School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis," *The lancet. Psychiatry*, 6(12), pp. 1011–1020.

Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596–614. doi:10.1177/0143034312454360

Clarke, A., Friede, T., 2011. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment, *BMC Public Health*, 11:487

Crawford, Nicole L.; Johns, Susan 2018. An Academic's Role? Supporting Student Wellbeing in Pre-University Enabling Programs. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n3 Article 2 2018 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192168>

cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179102926.pdf

DOI:10.1016/j.sbspro.2014.07.674 https://www.researchgate.net/publication/275544055_Improving_the_Skills_for_True_Wellbeing_of_Adult_Educators_and_Learners

Dyrbye, L. N., Lipscomb, W. and Thibault, G. (2020) "Redesigning the learning environment to promote learner well-being and professional development," *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(5), pp. 674–678.

Garner, P., & Hinton, T. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being during Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Government of Ireland. Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice 2018–2023. Department of Education and Skills, Ireland, 2018.

http://planipolis.iiep.unesco.org/sites/planipolis/files/ressources/ireland_wellbeing-policy-statement-and-framework-for-practice-2018-2023.pdf

Govorova, E., Benítez, I., & Muñoz, J. (2020). How Schools Affect Student Well-Being: A Cross-Cultural Approach in 35 OECD Countries. *Frontiers in psychology*. 11, 431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00431>

Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9 (9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>

H. Luo, 2019. 'Research on the Mental Health Education of Vocational College Students', 2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019), Atlantis Press

Harrer, M. *et al.* (2018) "Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis," *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), p. e1759.

https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0309877X.2018.1471125?casa_token=4glwGGzUP68AAAAA:9f327t2hYBHziJJ6EEeCzLANYipqtXNRIF8McO_qMhH-inbJwAVDKsl8zNshNuNXQ8uyf1_RLTBQdg

Jorm, A.F., 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), p.231.

K. Duckworth, O. Cara 2012, 'The Relationship between Adult : Learning and Wellbeing: Evidence . from the 1958 National Child Development Study' UK Department for Business, Innovation and Skills 2012, [pp 5-37.

Kern, M. L. *et al.* (2016) "The EPOCH measure of Adolescent Well-being," *Psychological assessment*, 28(5), pp. 586–597.

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>

Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. & White, M.A., 2014. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), pp.261-272, DOI: 10.1080/17439760.2014936962

Khallad, Y., Jabr, F., 2016. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation, *International Journal of Psychology*, 51(5), pp348-355, DOI: 10.1002/ijop.12177

Knapp, M. *et al.*, 2016, Youth Mental Health: New Economic Evidence, accessed at <http://www.pssru.ac.uk/archive/pdf/5160.pdf>

Kutash, K., Banks, S., Duchnowski, A. and Lynn, N., 2007. Implications of nested designs in school-based mental health services research. *Evaluation and Program Planning*, 30(2), pp.161-171.

L. Bunting, C. McCartan (2020), 'The Mental Health of Children and Parents in Northern Ireland: Youth and Well-being Prevalence Survey', October 2020. Youth and Wellbeing NI, HSC Board Northern Ireland.

Laidlaw, A., McLellan, J. Ozakinci, G. 2016. Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, 41(12), pp2156-2168, DOI: 10.1080/03075079.2015.1026890

Lang, C., Brand, S., College, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2019) Teaching Stress Management in Physical Education: A Quasi-Experimental Study with Vocational Students, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63:2, 245-257, DOI: 10.1080/00313831.2017.1336479

Larson, R.W. and Rusk, N., 2011. Intrinsic motivation and positive development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 89-130). JAI.

Leventhal, K. S., Gillham, J., Demaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284-295. doi:10.1016/j.adolescence.2015.09.011

Lewis, Elisa G.; Cardwell, Jacqueline M.. 2019, *Journal of Further and Higher Education*, v43 n9 p1226-1238 2019. (EJ1228878), A comparative study of mental health and wellbeing among UK students on professional degree programmes

Long R, Bellis A, Steele S, (2018), Mental health and wellbeing in schools. Debate pack. Number CDP-0265, 3 December 2018 <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2018-0265/>

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. and Biddle, S., 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. and De Vries, N.K., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), pp.357-372.

Mona Vintilă, Daliana Istrat Improving the Skills for True Wellbeing of Adult Educators and Learners August 2014 Procedia - Social and Behavioral Sciences 142

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016. Ending Discrimination Against People With Mental and Substance Use Disorders: The Evidence for Stigma Change.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective Factors as a Path to Better Youth Mental Health. Available from https://nbhc.ca/sites/default/files/brief_-_protective_factors_as_a_path_to_better_youth_mental_health.pdf

O'Connor, C. A. *et al.* (2018) "Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review," *Journal of clinical nursing*, 27(3-4), pp. e412-e426.

Oades, L., & Aaron, J., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P. Slem, G. & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18. 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of mental health* (Abingdon, England). 23. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>

OECD. (2016). *Trends shaping education 2016*. OECD Publishing. Available from <https://www.oecd.org/education/ceri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>

OECD. (2018). *Social and Emotional Skills. Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing. Available from [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success. [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Pannebakker, F. D. *et al.* (2019) "A social gradient in the effects of the skills for Life program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students," *The Journal of school health*, 89(7), pp. 587-595.

Pannebakker, F.D., Van Genugten, L., Diekstra, R. *et al.*, 2019. A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health* Jul2019, 89(7), pp587-95

Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(3), 313-334. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x>

Paul E. Jenkins, Imogen Ducker, Rebecca Gooding, Megan James & Emily Rutter-Eley (2020) Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2019.1709474](https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474)

Poppy Brown, 2016. The invisible problem? Improving students' mental health. Higher Education Policy Institute, Report 88.

Ringdal, R., Espnes, G.A., Eilertsen, M.E. B., *et al.*, 2020. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), pp313-330, DOI: [10.1080/19012276.2019.1710240](https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240)

Sadler K, Vizard T, *et al*, Mental Health of Children and Young People in England, 2017. Summary of key findings 22 Nov 2018 <http://digital.nhs.uk/pubs/mhcy survey17>

Short, K. H., 2016. Intentional, explicit, systematic: Implementation and scale-up of effective practices for supporting student mental well-being in Ontario schools, *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(1), pp33-48, DOI: [10.1080/14623730.2015.1088681](https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1088681)

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Program Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

Tarling, J., 2016. Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem the tide of poor wellbeing affecting our students? Ask the students, they'll tell you. *Research in Post-Compulsory Education*, 21(3), pp302-305, DOI: 10.1080/13596748.2016.1195171

Togoh, Woedem Kwame (2021) 'Stressors Which Affect Learning: A Case Study of Learners in A Further Education College in The East of England.' PhD thesis, University of Essex.

Torstveit, M. K., Agedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3), e0122681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122681>

Vankim, N. A. and Nelson, T. F. (2013) "Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students," *American journal of health promotion: AJHP*, 28(1), pp. 7–15.

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>

Wang, M. and Saudino, K.J., 2011. Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), pp.95-103.

Weare, K. (2015), What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? <http://www.>

Welford, P. and O'Brien, A. (2019) "Improving student mental wellbeing," *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, p. l2421

Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *Journal of affective disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>

Withers, M.C., McWey, L.M. and Lucier-Greer, M., 2016. Parent–adolescent relationship factors and adolescent outcomes among high-risk families. *Family Relations*, 65(5), pp.661-672.

Woodbridge, M.W., Sumi, W.C., Thornton, S.P., Fabrikant, N., Rouspil, K.M., Langley, A.K. and Kataoka, S.H., 2016. Screening for trauma in early adolescence: Findings from a diverse school district. *School Mental Health*, 8(1), pp.89-105.

World Health Organization, 2019. The WHO special initiative for mental health (2019-2023): universal health coverage for mental health.

World Health Organization, 2020, "WHO new guidelines on promoting Mental Health among adolescents", 28 September 2020. URL: <https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents>

World Health Organization, 2021, 'WHO Executive Board stressed need for improved response to mental health impact of public health emergencies', 11 February 2021. URL: <https://www.who.int/news/item/11-02-2021-who-executive-board-stresses-need-for-improved-response-to-mental-health-impact-of-public-health-emergencies>

Yates, Gr., O'Connor, H., 2019. Classroom wellbeing and mental health. *Education and Health*, 37(3), pp.67-70+

PRILOGE

StayWell poročilo raziskave

Cilj

poročila:

Glede na ugotovitve 6 nacionalnih raziskav je treba določiti veščine za duševno zdravje in blagostanje učencev z vpogledom v problem dobrega počutja učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja..

1. OSNOVNE INFORMACIJE

1.1	Poročila partnerjev: 6
1.2	Število šol, ki so sodelovale v raziskavi: 7 -LT, 4-BG, 2-TR,4-GR,4-SI, 3-UK Skupno število: 24
1.3	Število učencev, ki so sodelovali v raziskavi: 34-LT, 39-BG, 62-TR; 67-GR; 45-SI, 45-UK Skupno število: 292

2. DEMOGRAFSKI PODATKI

2.1 Učenci:

Starost	Število
13 -15	55
16 -18	117
19 -21	77
22 – 24	12
25-27	8
28- 30	2
31-več	21

2.2

Spol	Število
Ženske	146
Moški	146

2.3

Država bivanja:

Litva
Bolgarija
Turčija
Grčija
Slovenija
VB
Republika Irska

2.4

Različna mesta/ Mesta prebivališča v številkah:

Litva: 8
Bolgarija: 6
Turčija: 9
Slovenija 1
VB: 6
Grčija 7
Skupaj: 37

2.5. Učenci glede na tip institucije

Vrsta šole	Število
običajne poklicne šole	61
poklicne (profilirane)	69
srednje šole	1
tehnična srednja šola (tehnični študij)	27
višja šola	6
poklicni študij	2
poklicno usposabljanje	126
drugo	

3. ZAKLJUČKI IN KOMENTARJI

Glede na zaključke poročil držav partnerjev je treba teh 5 veščin izključiti iz osnovnih veščin:

HVALEŽNOST (4-krat)

CILJNA USMERJENOST (4- krat)

SAMOREGULACIJA (3-krat)

POZITIVNA NARAVNANOST (3-krat)

ASERTIVNOST (3 - krat)

Teh 15 veščin je najbolj potrebnih za povečanje in vzdrževanje možnosti za blagostanje in duševno zdravje učencev PIU:

OSEBNE VEŠČINE		
3.1	SAMOZAVEDANJE	Občutek šolske pripadnosti Travma Nediskriminacija in sprejemanje različnosti Mladostniški egocentrizem
3.2	SPOPRIJEMANJE S ČUSTVI	Občutek šolske pripadnosti Romantični odnosi
3.3	PROŽNOST / PRILAGODLJIVOST	Odnos med učenci in učitelji Občutek šolske pripadnosti
3.4	SAMOMOTIVACIJA	Angažiranost pri učenju: Sodelovanje v športnih aktivnostih:
3.5	SPOPRIJEMANJE S STRESOM	Tesnoba povezana s šolskim delom
MEDOSEBNE VEŠČINE		
3.6	KOMUNIKACIJA	Zdravi romantični odnosi + odnos med učenci in učitelji
3.7	EMPATIJA	Slabi odnosi med učenci in učitelji + mladostniški egocentrizem Nediskriminacija in sprejemanje različnosti
3.8	URAVNAVANJE JEZE IN KONFLIKTOV	Ustrahovanje Zdravi romantični odnosi Čustvena nestabilnost
RAZUMEVANJE VISOKEGA REDA		
3.9	REŠEVANJE PROBLEMOV	Ustrahovanje + odnosi med učenci in učitelji
3.10	PISMENOST O DUŠEVNEM ZDRAVJU IN BLAGOSTANJU	Pomanjkanje spanja Neurejeno prehranjevanje
3.11	DIGITALNA PISMENOST	Občutek pripadnosti na socialnih omrežjih Spletno ustrahovanje
3.12	AUTONOMOUS LEARNING	Ustrezna kognitivna obremenitev
3.13	ODLOČANJE	Ustrezna kognitivna obremenitev

VEŠČINE SREČE

3.14	OSEBNOSTNA ČVRSTOST	Travma Tesnoba, povezana s šolskim delom/ splošna Ustrahovanje + občutek šolske pripadnosti
3.15	VZTRAJNOST	Sodelovanje v športnih aktivnostih Nizka angažiranost pri učenju

Največja vprašanja, ki jih omenjajo 3 ali več partnerji, o katerih je treba razpravljati z udeleženci v intervjujih:

VZTRAJNOST (3-krat)

URAVNAVANJE JEZE IN KONFLIKTOV (3-krat)

SPOPRIJEMANJE S ČUSTVI (3-krat)

PISMENOST O DUŠEVNEM ZDRAVJU IN BLAGOSTANJU (4-krat: pomanjkanje spanja in neurejeno prehranjevanje)

SPOPRIJEMANJE S STRESOM (3-krat)

StayWell poročilo fokusnih skupin

Cilji poročila:	Za zbiranje kvalitativnih podatkov v zvezi z: • potrjevanjem rezultatov raziskave učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja (sprožilci, podpora, spretnosti); • pridobivanjem globljega vpogleda v problem blagostanja učencev poklicnega izobraževanja in usposabljanja; • razmišljanje o predlogih za ustvarjanje zaščitnega okolja v šolah za poklicno izobraževanje in usposabljanje ter izvajanje šolskih politik, povezanih z blagostanjem.
------------------------	--

1. OSNOVNE INFORMACIJE

1.1	<i>Poročila partnerjev: 6</i>
1.2	Število deležnikov v državah: Litva: 8, Bolgarija: 10, Turčija: 10, Slovenija 8, VB: 8, Grčija 8.
1.3	Skupno število deležnikov: 52 (Ženske – 42, Moški – 10).
1.4	Intervjuji so bili organizirani v maju in juniju 2021
1.5	Po državah so bili opravljeni intervjuji z vodjami srednjega poklicnega izobraževanja, učitelji, psihologi, predstavniki organizacij, ki se ukvarjajo s promocijo duševnega zdravja in blagostanja.

2. KOMENTARJI IN ZAKLJUČKI

Težave s pismenostjo učencev o duševnem zdravju

1. Kakšna so vaša opažanja o učinkih pomanjkanja spanja učencev na učni proces. Kako predlagate, da bi učenci rešili to težavo?

Zaključki Pomanjkanje spanja so strokovnjaki v vseh 6 državah potrdili kot velik problem.

Težave s pismenostjo učencev o duševnem zdravju.

2. Kakšna so vaša opažanja o vplivu motenj hranjenja na počutje učencev. Kako predlagate, da bi učenci rešili to težavo?

Zaključki Vsi strokovnjaki se strinjajo, da bodo motnje hranjenja negativno vplivale na učenčevo duševno zdravje in blagostanje, vendar je raven tega vprašanja v šolah, vključenih v fokusne skupine, drugačna. Motnje hranjenja so kot problem potrdili strokovnjaki v vseh 6 državah in več povezanih z dekleti.

Upravljanje jeze in konfliktov

3. Kako ocenjujete sposobnost učencev, da obvladujejo svoja čustva, ko doživljajo konflikt ali jezo?

Zaključki Sposobnost učencev, da obvladujejo svoja čustva, se zelo razlikuje od učenca do učenca, od države do države, nekateri spremljajo svoje učence in njihovo sposobnost obvladovanja ravni stresa in pritiska, drugi pa opažajo, da učenci komaj obvladujejo svoja čustva, ko se soočajo s konflikti. V nekaterih državah je malodušje pogostejše kot jeza, nekateri so opazili, da se konfliktne situacije uporabljajo kot priložnost za ustrahovanje. Toda na splošno problem z jezo in obvladovanjem konfliktov učencev obstaja in je priznan.

Težave z vztrajnostjo učencev.

4. Kako bi ocenili stopnjo angažiranosti učencev pri vseh učnih in drugih dejavnostih: od začetka do uspešnega zaključka (npr. šport, projekti itd.)?

Zaključki	Vztrajnost učencev je različna in je odvisna od številnih okoliščin, kot so zanimanje, motivacija, dober odnos učencev, od vzdušja, ki se ustvari, in načina interakcije z učiteljem. Nekateri omenjajo, da vztrajnost ni na visoki ravni, nekateri poudarjajo, da je sodelovanje učencev postalo oteženo, drug pa, da učenci ostajajo v svojem svetu, interakcija med učitelji in učenci je slaba, ni komunikacije, kjer bi se lahko pogovarjali in razumeli drug drugega. Težave z vztrajnostjo učencev obstajajo, vendar se raven v vseh državah zelo razlikuje.
-----------	---

Težave učencev pri obvladovanju čustev.

5. Ali vidite kakšne težave pri čustveni podpori učencem v šoli, da se okrepi njihov občutek pripadnosti?

Zaključki	Formalno je šolski psiholog prisoten na vseh šolah in vsak razred ima svojega razrednika. V eni državi so vsi anketirani ugotovili, da še nikoli ni bilo toliko pozornosti namenjene duševnemu zdravju učencev kot danes, vendar je glavna težava, da učenci zavračajo čustveno podporo šolskega osebja, še preden jo poskusijo (strokovnjaki pravijo v drugi državi). Strokovnjaki ugotavljajo, da se učenci pogosto ne obrnejo na šolsko osebje zaradi skrbi glede zasebnosti. Navedeno pa je bilo, da je na isti šoli aktiven učitelj z dejavnostmi, ki jih je izvajal v preteklih letih, spremenil podobo šole, učenci pa so aktivno in ljubeče sodelovali pri dejavnostih. Težave učencev pri obvladovanju čustev obstajajo, kljub številnim prizadevanjem učiteljev in šolskega osebja v vseh državah.
-----------	---

Težave učencev pri obvladovanju stresa.

6. Kako predlagate zmanjšanje tesnobe učencev, povezane s šolskim delom?

Zaključki	Strokovnjaki iz vseh držav se večinoma strinjajo glede varovalnih/oviralnih dejavnikov za blagostanje in duševno zdravje učencev. Varovalni so na primer: • Mikroklima, občutek skupnosti in varnosti, spoštljivo vedenje, tradicije, reševanje družbenih problemov. • Pozitivno okolje, ki ne dopušča ustrahovanja. • Odnosi učencev z učitelji in sošolci. • Čustvena podpora, osebna podpora. • Učinkovita interakcija s starši. • Ustvarjalnost v izobraževalnem procesu. • Krepitev inovativnih metod poučevanja. • Krepitev timskega dela z dodeljevanjem skupinskih nalog ali projektov • Itd. Oviralni dejavniki: • Negativen odnos šolske skupnosti do raznolikosti (npr. do ljudi, ki imajo težave z duševnim zdravjem, ljudi z edinstvenim videzom, vedenjem ali prepričanji). • Spletno učenje. V teh časih zelo relevantno. Ni se vsak sposoben učiti samostojno. • Visoka delovna obremenitev in stres zaradi učenja v digitalnem okolju. • Biološka/hormonska vprašanja starostnih skupin. • Različno kulturno ozadje. • Nestabilno družinsko okolje. • Itd.
-----------	--

