

Áður en UPRIGHT er innleitt í þínum skóla.

1. Af hverju að efla seiglu meðal unglunga?



Unglingsaldurinn er skilgreindur sem aldurinn á milli 10-19 ára (WHO). Á þessu tímabili verða miklar líkamlegar, andlegar og félagslegar breytingar. Að takast á við þessar breytingar getur leitt af sér andlegan krankleika, s.s. þunglyndi og kvíða. Talið er að allt að 50% af andlegum erfiðleikum fullorðinna hefjist á unglingsaldri. Hins vegar er talið að með inngripi á unglingsárum sé hægt að draga úr andlegum erfiðleikum á fullorðinsaldri.

Lífsreynsla og gæði félagslegra tengsla tengjast mjög andlegri heilsu og vellíðan unglunga. Það er mikilvægt að hlúa að félagsauði þeirra með góðum fjölskyldutengslum, skilyrðislausum stuðningi frá a.m.k. einum

fullorðnum einstakling sem og stuðningi jafningjanna, til að viðhalda góðri andlegri líðan þeirra.

Neikvæð reynsla og samskipti eins og einelti, að vera ekki tekinn inn í hópinn eða ófullnægjandi stuðningur foreldra og getur stuðlað að verri andlegri heilsu og vanlíðan. Endurtekin eða viðvarandi vegnatilfinningalegs og líkamlegs álags leiðir oft til tíðra heilsukvilla.

Seigla er lykilatriði fyrir unglunga. Hún gerir þeim kleift að aðlaga sig á að breytingum og takast á við lífið á uppvaxtarárunum í því flókna umhverfi sem við búum við í dag.

Seigla er geta einstaklingsins eða samfélagsins til að takast á við, aðlagast eða ná sér fljótt eftir áföll eða streitu, vegna mótlætis. Fyrri rannsóknir á seiglu töldu að sumt fólk væri sterkt frá náttúrunnar hendi og þrífist best í mótlæti. Hins vegar er það viðurkennt í dag að hægt sé að kenna seiglu með færniþjálfun. Seigla þróast best ef einstaklingurinn hefur gott stuðningsnet í kringum sig, fær stuðning frá vinum, fjölskyldu, kennurum og samfélaginu öllu. **Lífsleikniverkefni** eins og **UPRIGHT** skapar réttar aðstæður til þess.



Seigla er lykillinn að andlegri vellíðan. Að líða vel andlega merkir ekki einungis að vera laus við geðsjúkdóma, það þýðir einnig að eiga auðvelt með að uppfylla margvíslegar persónulegar þarfir. Seigla er lykilatriði andlegrar vellíðunar. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skilgreininir andlega vellíðan sem „ástand þar sem hver einstaklingur gerir sér grein fyrir eigin möguleikum, ráði við eðlilegt stress í lífinu, geti unnið með góðum árangri og hafi getuna til að leggja sitt af mörkum í samfélaginu.“

Að búa við seiglu og vellíðan er forvörn góðrar andlegrar heilsu og getur dregið úr andlegum veikindum. Vellíðan okkar sveiflast upp og niður eftir persónuleika okkar, hvar við erum og þeim aðstæðum sem við lendum í hverju sinni. Ef við leggjum áherlsu á seiglu þá verðum við fljótari að ná okkur upp aftur þegar við lendum í erfiðum aðstæðum. Til þess að geta það, verðum við að einbeita okkur að lykilhæfninni sem aðstoðar okkur við að ráða við erfiðleika, viðhalda jákvæðum samskiptum við aðra og setja okkur raunhæf markmið. Sá árangur hefur áhrif á sjálfstjórn unglunga, gerir þeim kleift að bregðast við á viðeigandi máta og leggja sitt af mörkum til daglegs lífs.

2. Hvað er UPRIGHT?



UPRIGHT námsefnið hefur verið sannreynt með rannsóknum og sem íhlutunarefni í skólum. Það er sérhannað til þess stuðla að vellíðan og til að koma í veg fyrir geðraskanir með því að efla seiglu þar sem notast er við heildræna nálgun með þátttöku nemenda, fjölskyldna þeirra og skólasamfélagsins alls. Á þessari slóð má finna stutta kynningu á verkefninu <https://youtu.be/vEqFLWFp8qk>

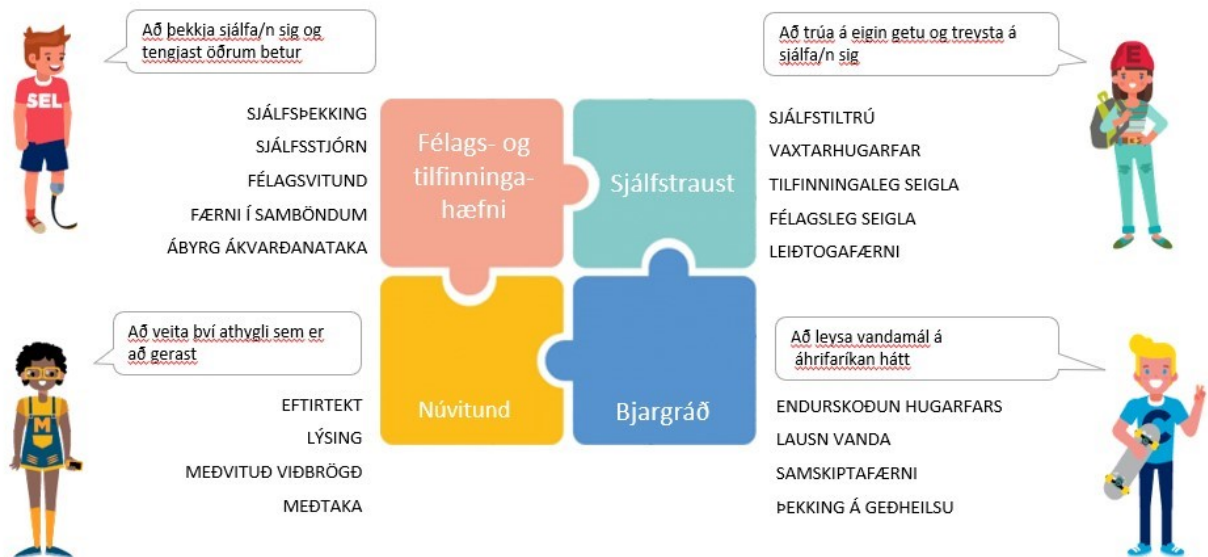
Rætur **UPRIGHT** verkefnisins má rekja til rannsóknarverkefnis sem samanstóð af þverfaglegu teymi evrópskra geðheilbrigðis og velferðarsérfræðinga (sálfræðinga, námssálfræðinga og geðlækna) frá sjö evrópskum stofnunum á Spáni, Ítalíu, Póllandi, Noregi, Danmörku og Íslandi. Þau unnu saman að því að þróa UPRIGHT með það að markmiði að auka félagslega seiglu 12-14 ára unglunga.



Rannsóknin stóð yfir í fjögur ár (2018–2021) og var styrkt af Horizon 2020, Rannsókn- og nýsköpunaráætlun ESB undir styrktarsamningi n° 754919. Það hefur sýnt sig að UPRIGHT verkefnið virkar vel við að efla seiglu unglunga en er á sama tíma einkum kostnaðarhagkvæmt. Alls tóku 39 skólar frá fimm löndum þátt í rannsókninni. Rannsókninn var slembuð samanburðarrannsóknog byggðust niðurstöðurnar á samanburði íhlutunarskólanna sem kenndu námsefnið og viðmiðunarskólanna sem héldu sínu striki og fengu ekki íhlutun.

UPRIGHT verkefni í seiglu

UPRIGHT módelið byggir á viðamikilli yfirferð og heimildum um seiglu. Það er byggt á niðurstöðum gríðarmargra rannsókna sem hafa reynst vel til íhlutunar og aðlögunar í heild sinni innan skóla. UPRIGHT módelið er skipt niður í 4 hluta og 18 færniþætti. Að tileinka sér og æfa þessa færni eykur seiglu einstaklingsins og samfélagsins.

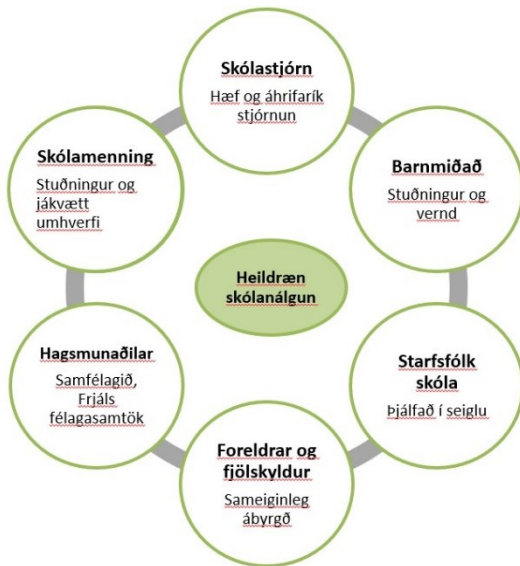


Mynd 1. UPRIGHT módelið - fjórir hæfniþættirnir og 18 færniþættirnir

Tvær handbækur koma þessum færniþáttum til skila. Fyrri bókin er VELLÍÐAN FYRIR OKKUR kennarahandbók sem stuðlar að persónulegri seiglu. Seinni handbókin VELLÍÐAN FYRIR ALLA, stuðlar að félagslegri seiglu og UPRIGHT menningu inn í skólanum.



3. Hvernig er UPRIGHT innleitt?



Allt starfsfólk skólans (stjórnendur, kennarar og annað starfsfólk, nemendur, foreldrar og fjölskyldur) taka þátt og skipta miklu máli í verkefninu. Hér er vistfræðileg nálgun er höfð að leiðarljósi; skólinn verður staður í samfélaginu sem býður upp á menntun til skólasamfélagsins (þ.e.a.s. starfsfólks skóla, nemenda og fjölskyldna) og fær utanaðkomandi stofnanir sem sinna geðheilsueflingu til að leggja sitt af mörkum til að skapa geðheilbrigðismenningu í skólum. Til þess að verkefnið nái sinni fótfestu er mikilvægt að fái sérstaka þjálfun og úrræði fyrir sig. Til að vel takist til er mikilvægt að mæta þörfum nemenda, starfsfólksins og samfélagsins.





Mynd 2. Allir þeir sem kom að heildrænu skólanálguninni til þess að efla seiglu og andlega vellíðan.

Í UPRIGHT hefur allt skólaumhverfið mikilvægu hlutveri að gegna:

- **Kennarar** fá kynningu og kennsluþjálfun á UPRIGHT verkefninu þar sem þeir læra að þekkja færniþættina og kenna síðan nemendum þá.
- **Skólastjórnendur** leggja línurnar með því að skapa jákvæða skólamenningu og vellíðan innan skólans. Þeir sjá um aðfesta í viðmið, tryggja að starfsfólkinu líði vel og hafi þá tilfinningu að allir tilheyri., Mikilvægt er að lagt sé uppúr jákvæðum samskiptumá meðal starfsfólks og að allir taki þátt í ákvörðunum og félagslegri þátttöku.
- **Fólkið í samfélaginu** hefur aðgang að þeim skólum sem vinna að verkefninu til að sjá og fræðast.
- **Fjölskyldur** taka þátt í innleiðingunni og eru beðnir um að vinna með verkefnið heima fyrir, taka þátt í atburðum á vegum skólans og vera fyrimyndir barna sinna.
- **Skólastefna skólans** styður við mikilvægi þess að hlúð sé að andlegri heilsu og stuðlað sé að vellíðan innan skólans.



4. Hverjir eru styrkleikar UPRIGHT?

- UPRIGHT verkefnið í tölum:**
 -  17 skólar í Evrópu (Spánn, Ítalía, Pólland, Danmörk og Ísland) innleiddu UPRIGHT verkefnið á árunum 2018 to 2021, auk 22 viðmiðunarskóla.
 -  2,845 tóku þátt í verkefninu
 -  2,430 fjölskyldur tóku þátt í verkefninu
 -  396 kennararnir fengu þjálfun í að nota verkefnið
- UPRIGHT verkefnið er hefur reynst árangursrík til að efla seiglu
- UPRIGHT sérfræðingar og notendur UPRIGHT (nemendur, kennarar og fjölskyldur) endurbættu UPRIGHT verkefnið.
- UPRIGHT verkefnið er viðkvæmt fyrir svæðisbundnum sérkennum.
- Færniþættir UPRIGHT verkefnisins eru taldar mjög gagnlegar af nemendum, kennurum og fjölskyldum. Upright verkefnið er ril á sjö tungumálum: Ensku, spænsku, basknesku, ítölsku, pólsku, dönsku og íslensku. Það er frítt!

Ungmennin segja: „Það hjálpar til við að vita hvað ég get gert í erfiðum aðstæðum.“

Kennarar segja: “Að efla seiglu er mikilvægt. Margir nemendur vita ekki hvernig þeir eiga að glíma við mótlaeti.”

Fjölskyldur segja: „Andleg líðan unglinga er tekin með í reikninginn.“

