



Leiðbeiningar við innleiðingu UPRIGHT



Til hamingju með ákvörðun þín að innleiða UPRIGHT í skólanum þínum. Innleiðing efnisins mun hjálpa ykkur við að auka seiglu og bæta andlega heilsu í skólasamfélaginu.



Kynning

Þetta skjal inniheldur leiðbeiningar og hagnýtar upplýsingar um UPRIGHT verkefnið. Þær ættu að hjálpa til við að skilgreina þá undirstöðueiginleika og einkenni sem skólar þurfa að hafa til þess að hægt sé að innleiða UPRIGHT verkefnið.

Leiðbeiningar

Gaman að fá þig um borð til að innleiða UPRIGHT, námsefni sem eflir seiglu og bætir andlega heilsu í þínum skóla.

Þetta skjal inniheldur upplýsingar um:

- Hvað UPRIGHT námsefnið hefur upp á að bjóða
- Hvað þarf að gera til þess að koma verkefninu af stað
- Undirstöðueiginleika UPRIGHT verkefnisins
- Fyrstu skref innleiðingar á UPRIGHT verkefninu

Án frekari málalenginga skulum við byrja!

Hvar er hægt að nálgast námsefnið?

Á heimasíðu UPRIGHT (www.uprightproject.eu) og á heimasíðun hvers lands er hægt að nálgast námsefnið til niðurhals frítt. Þar má finna allt námsefni sem þarf til þess að hefjast handa við kennslu UPRIGHT og innleiðingu þess í skólanum.

Hér er listi yfir efnið.

Hvar er efnið að finna?

Á heimasíðu UPRIGHT - <https://www.uprightproject.eu>

Efnið er til á sjö mismunandi tungumálum og er hægt að nálgast það á eftirfarandi stöðum:

- Enska, baskneska og spænska: Kronikgune Institute for Health Service Research: www.kronikgune.org
- Ítalska: Bruno Kessler Foundation, Trento (Italy) www.uprightprogram.eu/italiano/
- Pólska: Daily Care Centre for Children and Adolescents with Psychiatric and Speech Disorders, Wroclaw (Poland), Wroclaw Medical University (Poland) <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>
- Danska: Háskólinn í Árósum, Árósum (Danmörk) www.projekter.au.dk/upright/
- Íslenska: Embætti landlæknis (Ísland) www.landlaeknir.is og Háskóli Íslands www.upright.hi.is



Er UPRIGHT efnið frítt?

Já! Allt efnið er frítt og tilbúið til niðurrhals.



This document is part of a project funded by the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The article reflects only the views of the authors and the European Commission is not responsible for the use of the information presented here.

Kynningarefni

- **ÁÐUR EN FARIÐ ER AF STAÐ MEÐ UPRIGHT Í SKÓLANUM**

Kynningarefnið inniheldur stutta kynningu á UPRIGHT verkefninu og gagnlegar upplýsingar um kosti námsefnisins sem hjálpar þér við að ákvarða hvort þú viljir nýta efnið í þínum skóla.

- **LEIÐBEININGAR TIL INNLEIÐINGAR**

Það er skjalið sem þú ert að lesa núna. Hér er að finna praktískar upplýsingar fyrir þig og hvort skólinn þinn sé tilbúinn og vilji taka þátt í UPRIGHT verkefninu.

HANDBÆKUR OG GLÆRUR

- **VELLÍÐAN FYRIR OKKUR – KENNARAHANDBÓK**

Handbókin inniheldur leiðbeiningar um hvernig beita eigi verkefninu í skólanum og fræðilegar-og hagnýtar upplýsingar um alla færniþætti seiglu.

- **VELLÍÐAN FYRIR OKKUR - FORELDRAHANDBÓK**

Handbókin er ætluð foreldrum og fjölskyldum sem vilja læra og nýta sér færniþætti UPRIGHT upp á eigin spýtur.

VELLÍÐAN FYRIR ALLA - KENNARAHANDBÓK

Handbókin inniheldur leiðbeiningar um innleiðingu verkefnisins og lista yfir starfsemi sem má innleiða í skólann til þess að stuðla að aukinni vellíðunarmenningu innan skólans.

- **GLÆRUR FYRIR KENNARA**

Námsefninu fylgja glærur fyrir hvern færniþátt. Kennarar geta breytt glærunum eftir þörfum til að koma til móts við fjölbreyttan hóp nemenda.

GLÆRUR FYRIR FJÖLSKYLDUR

Glærurnar innihalda æfingar fyrir þá færni sem lýst er í handbókinni. Þessar æfingar eiga að hjálpa til í verklegum æfingalotum fjölskyldunnar sem er hluti af námsefni UPRIGHT verkefnisins.

Allt námsefnið er tilbúið til niðurhals á PDF formi og er einnig hægt að prenta það beint af heimasíðunni.



Hljóðskrár/myndbönd/grafískt efni

- **NÚVITUNDARHLJÓÐSKRÁR**

Í námsefninu er að finna sjö hljóðskrár með núvitundaræfingum. Hægt er að nálgast æfingarnar á YouTube rás UPRIGHT <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists> Þessar hljóðskrár innihalda allar nauðsynlegar leiðbeiningar og það eina sem kennarinn þarf að gera er að vera með góðan hátalara.

- **UPRIGHT MYNDBÖND**

UPRIGHT er með YouTube rás, <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists>, þar sem má finna þau myndbönd og hljóðskrár sem nýtt eru í verkefninu.

- **UPRIGHT VEGGSPJÖLD**

Til að dreifa og gera UPRIGHT þekkt innan skólans fylgja fimm veggspjöld sem hægt er að prenta út og hengja upp. Á veggspjöldunum eru skilaboð um mikilvægi góðrar andlegrar heilsu.

- **STUTT SKILABOÐ TIL AÐ SETJA Á SAMFÉLAGSMÍÐLA**

UPRIGHT býður upp á stutt stafræn skilaboð til kynningar á færniþáttum UPRIGHT.

Valfrjálst stuðningsefni

- **ALGENGAR SPURNINGAR**

Algengar spurningar og svör tengd innleiðingu UPRIGHT.

- **AÐLÖGUN SÉRHVERS LANDS**

Svæðisaðlögunarskjalið inniheldur lista yfir þá seiglufærni sem ungmenni þáttökulandanna (Spánn, Ítalía, Pólland, Danmörk og Ísland) hafa fundið mikilvæg fyrir daglegt líf þeirra. Þetta skjal er gagnlegt fyrir skóla hvers lands.

- **Gátlisti**

Gátlisti sem fylgir efninu er ætlaður kennurum til að hafa yfirlit yfir hvernig innleiðingarferlið gengur. Með tékklistanum geta þeir haft yfirlit yfir þá færniþætti sem búið er að fara í og þá sem enn á eftir að fara í.



Nauðsynleg úrræði fyrir innleiðingu á UPRIGHT í skólum

Hér fyrir neðan er fjallað ítarlega um hvaða mannauð, innviði og fjármagn er þörf á til að innleiða UPRIGHT í skólum.

Starfsfólk skólans

Kennararnir eru fyrstu aðilarnir sem taka þátt í verkefninu. Því fleiri kennarar sem taka þátt, því betra þar sem að þeir geta flutt námsefni UPRIGHT verkefnisins inn í sitt eigið kennsluefni.

Skólastjórendur ættu að koma að verkefninu með því að gefa UPRIGHT rými innan skólastarfsins og með því að auðvelda myndun vellíðunarmenningar innan skólans.

Mælt er með að aðkomu námsráðgjafa, uppeldisfræðinga og/eða skólasálfræðinga. Skólar geta líka fengið sérkennara, þroskaþjálfara og velferðarkennara með sér í lið.

Með öðrum orðum er mælt með að komið sé á fót teymi utan um UPRIGHT verkefnið sem samanstendur af einum skólastjórnanda, einum UPRIGHT-tengilið og a.m.k. tveimur kennurum sem kenna efnið.

Þjálfun kennara

Kennarar og starfsfólk skólans sem ætla að hafa yfirumsjón með innleiðingu UPRIGHT verkefnisins skulu fyrst fá þjálfun í hæfnis- og færniþáttum UPRIGHT áður en kennsla hefst. Þjálfunin ætti að ná yfir núvitundarþjálfun þar sem hún er rauði þráðurinn í gegnum allt verkefnið og mikilvægur færniþáttur. Í þeim skólum þar sem UPRIGHT hefur nú þegar verið innleitt gæti verið gagnlegt að fá þá kennara sem hafa kennt UPRIGHT til þess að þjálfa nýja kennara í sínum skólum og nýta þar með reynslu þeirra. Þetta gæti verið t.d. verið heill dagur þar sem færniþættirnir eru þjálfaðir og síðan haldið áfram með handleiðslu. Mikilvægt er að skipuleggja kynningarfundir til þess að koma verkefninu af stað.

Í skólum þar sem UPRIGHT hefur ekki verið innleitt enn, er mikilvægt að bjóða upp á **10-20 klst** kennaraþjálfun. Aðalþjálfunin ætti að fara fram á fyrsta ári innleiðingar (10-15 klst) en á seinna ári er mælt með styttri fundum (5-6 klst allt í allt).

Þar sem þjálfunin tekur tíma er mælt með að hefja hana í **upphafi skólaárs**.

Þjálfun nemenda

Í þeim skólum sem UPRIGHT verkefnið hefur verið innleitt, hefur það tekið tvö skólaár. Hins vegar má nýta sér annars konar form af innleiðingunni eftir því sem hentar hverjum og einum skóla. Það skal samt haft í huga að slíkar breytingar hafa ekki verið rannsakaðar.



Fjölskyldur

Fjölskyldur eru mikillvægur hlekkur í UPRIGHT verkefninu og ætti að kynna verkefnið fyrir þeim fljótlega í ferlinu. Allt námsefnið s.s. **myndir, myndbönd, veggspjöld, upptökur af vefráðstefnum og bæklingar** eru tilvalið **kynningarefni**.

Misauðvelt er að fá fjölskyldur til þátttöku. Ein aðferð til að fá foreldra með, er að skipuleggja nemendaviðburð t.d. leikrit eða einhvers konar sýningu og bjóða foreldrum að koma og horfa. Mögulegt væri að hafa þetta einnig á netinu ef aðstæður eru þannig að ekki er hægt koma fólki saman t.d. vegna samkomutakmarkanna.

Hvaða tæki og tól þarf að hafa

Lágmarksbúnaður eru internet, skjávarpi, glæruforrit (PowerPoint), pappír, prentari, tölvur/spjalddölvur og tölvuforrit.

Samstarf við stofnanir í nágrenninu eða tengslanet skólans

Skólasálfræðingar og þeir sem vinna með börnum með sérstakar þarfir skulu vera með í innleiðingunni þar sem þeir geta gefið sérstakt framlag til verkefnisins.

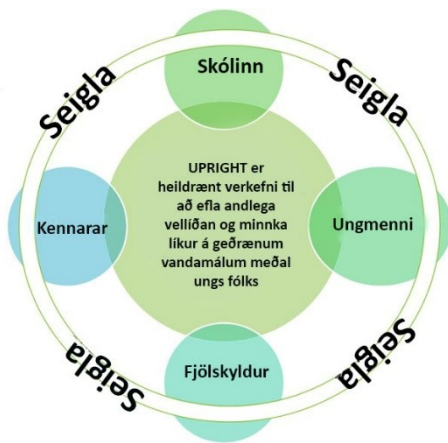
Mælt er með að þeir skólar sem eru nú þegar búnir að kynna sér UPRIGHT verkefnið og farnir að vinna með það tengist nýju skólunum, t.d. með því að skipuleggja fundi þar sem kennarar geta deilt reynslu sinni í ólíkum skólum.

Það að innleiða verkefni eins og UPRIGHT getur gagnast öllu samfélaginu og heilbrigðiskerfinu og því mikilvægt að kynna það á sem flestum stöðum innan stofnanna sveitarfélagsins.

Kostnaður verkefnisins

UPRIGHT verkefnið er hannað til notkunar í öllu skólastarfi. Kostnaður við innleiðingu gæti verið settur í fjárhagsáætlun skólans eða að skólinn sæki um utankomandi styrk fyrir verkefninu.





Mynd 1.

Heilstætt verkefni UPRIGHT

GRUNNUPPLÝSINGAR UM INNLEIÐINGU UPRIGHT

UPRIGHT er heilstætt verkefni sem var sett á laggirnar með það að markmiði að skapa skólaumhverfi sem leggur áherslu á andlega vellíðan og hvetur til þekkingar á geðheilbrigði með þátttöku alls skólasamfélagsins. Í verkefninu er lögð áhersla á jákvæð samskipti meðal fjölskyldna, nemenda og samfélagsins. Allt starfsfólk skólans tekur beinan og óbeinan þátt, auk nemenda, fjölskyldna þeirra og samfélagsins. Allt skólasamfélagið leggur metnað sinn í velferð og námi nemenda sinna.

Við innleiðingu UPRIGHT verkefnisins stuðla þrír þættir að aukningu á seiglu og vellíðunarmenningu.

1. skref – Þjálfun starfsfólks skólans

Í UPRIGHT verkefninu, er hlutverk kennarans að leiðbeina nemendum þar sem þeir kanna mismunandi gerðir af seigluþæfni sem beitt er við ákveðna og viðeigandi þætti í lífi þeirra. Ekki er ætlast til þess að kennararnir búi yfir öllum svörum heldur sýni vilja til þess að læra í sameiningu.

Hvernig á að þjálfa starfsfólk skólans með VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefninu?

Öllu menntasamfélaginu er boðin þjálfun á VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefninu. Hinsvegar skulu þeir einstaklingar sem ætla sér að kenna UPRIGHT að vera í forgangi.

Út frá þeim úrræðum sem í boði eru, skal þjálfunin vera:

- Gefin af UPRIGHT sérfræðingi sem ber ábyrgð á þjálfun annarra.
- Á eigin spýtur, með því að lesa handbókina og gera þær æfingar sem þar eru í boði.

Námskeið geta verið allt að 36 klukkustundir, en lágmark 12 klst eru nauðsynlegar til þess að læra fræðin og þjálfa æfingarnar.

Á meðan á þjálfun stendur, er gert ráð fyrir að UPRIGHT kennarar læri færniþætti námsefnisins og prófi sig áfram í sínu daglega lífi. Til að hvetja kennarana til þátttöku í slíkri þjálfun er best að gera það að hluta að endurmenntunarnámskeiðum. Ennfremur á þátttaka UPRIGHT kennara að vera mikil í æfingalotunum og ættu þeir að fá skírteini og viðurkenningarskjal fyrir þátttöku sína í lokin.

Hvernig á að þjálfa starfsfólk skóla neð VELLÍÐUN FYRIR ALLA námsefninu?

Við innleiðingu VELLÍÐUN FYRIR ALLA námsefnisins, er engin aukþjálfun nauðsynleg önnur en þjálfun á seigluþæfni sem list er í VELLÍÐUN FYRIR OKKUR handbókinni.

Þetta námsefni er búið til með það að leiðarljósi að skapa vellíðunarmenningu innan skólans. Til að innleiða það á réttan hátt ættu kennararnir að íhuga að tileinka sér menningu þar sem jákvæð sambönd milli samstarfsfólks og nemenda, að líða sem hluti af hópnum, virk þátttaka, og sú



tilfinning að tilheyra er ræktað. Þá er einnig mikilvægt að fræðsluteymið beiti þessum gildum á sýnilegan hátt í sínu daglega starfi með það að markmiði að nemendur þeirra læri og tileinki sér þau.

2. skref – Þjálfun unglunga í UPRIGHT verkefninu

Þegar starfsfólk skólans er undirbúið að fullu, getur þjálfun nemenda hafist. UPRIGHT verkefnið veitir kennurum margvíslegt námsefni til að sinna þjálfun nemenda. Allt námsefnið nýtist að fullu við innleiðingu UPRIGHT verkefnisins. Þú getur fundið ítarlegri upplýsingar um innleiðingu VELLÍÐAN FYRIR OKKUR verkefnisins í handbókinni.

Hvernig á að þjálfa unglunga með VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefninu?

UPRIGHT hugtakaramminn samanstendur af fjórum mismunandi þáttum: Núvitun, bjargráðum, sjálfstraust og félags og tilfinningahæfni. Færniþættirnir eru 18.



1: Núvitund	2: Bjargráð	3: Sjálfstraust	4: Félags- og tilfinningahæfni
Eftirtekt	Endurskoðun hugarfars	Sjálfstílrú	Sjálfspæking
Lýsing	Lausn vanda	Vaxtarhugarfar	Sjálfsstjórn
Meðvituð viðbrögð	Samskiptafærni	Tilfinningaleg seigla	Félagsvitund
Meðtaka	Þekking á geðheilsu	Félagsleg seigla	Færni í samböndum
		Leiðtogafærni	Ábyrg ákvarðanataka

Mynd 2. VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefnið samanstendur af 4 hæfniþáttum og 18 færniþáttum

Markmið VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefnisins er að vera skilvirkt og sveigjanlegt af mismunandi þörfum hvers skóla. Þess vegna er fjöldi æfingalota hafður í lágmarki til að tryggja skilvirkni (18 æfingalotur). Engu að síður er í boði að lengja námið í allt að 24 æfingalotur með nemendum, þegar lágmarkfjöldi æfingalota er náð. Það fer eftir þörfum hvers skóla fyrir sig hvað hentar best.

Velliðan fyrir okkur innleiðing:

18 kennslustundir + 6 viðbótarstundir. Hver kennslustund er a.m.k. 40 mínútur.



Framsetningarröð mismunandi þátta er sveigjanleg. Hinsvegar, þegar byrjað er á einum ákveðnum þátt, skal klára alla færniþætti viðkomandi þáttar áður en næsti þáttur er kynntur.

Hvernig á að þjálfa unglinga með VELLÍÐAN FYRIR ALLA námsefninu?

Markmiðið með VELLÍÐAN FYRIR ALLA námsefninu er að vekja athlygi á mikilvægi þess að hlúa að geðheilbrigði og efla vellíðunarmenningu í skólum. Það samanstendur af verkefnum sem ætlað er að víkka út seigluþjálfun sem fer fram í kennslustofum til að ná til skólasamfélagsins alls. Þú getur nálgast frekari upplýsingar um innleiðinu á VELLÍÐAN FYRIR ALLA námsefninu í handbók þess.

Mynd 3. VELLÍÐAN FYRIR ALLA námsefnið samanstendur af fjórum hæfniþáttum. Í handbókinni eru verkefni sem stuðla að seiglu í skólaumhverfinu og vellíðunarmenninu í skólanum.

Með þessari nálgun þar sem lögð er áhersla á skólann í heild sinni, er starfsfólki, öllum nemendum, fjölskyldum þeirra og samfélagsstofnunum boðin þátttaka í námskeiðinu.



Leiðir til að virkja fjölskyldur

-Gott er að hafa samband við fjölskyldur nemendanna með því að nota tölvupóst, skólavefsíður og fundi hvort heldur í raunheimum eða á netinu. Einnig er hægt að fá foreldrafélag viðkomandi skóla til að koma starfseminni á framfæri og sjá um að deila nýjustu fréttunum um framgang verkefnisins.

-Upplýsa foreldra um framvindu: Kynna dagskrána, dagsetningar, skráningarferlið og gefa endurgjöf eftir framkvæmd æfingalota. Nemendur geta einnig rætt dagskránna heima fyrir, við fjölskyldur sínar, og deilt með þeim hvað þau séu að gera í skólanum.

-Þjóða fjölskyldunum að taka þátt í verkefnum. Virk þátttaka þeirra hjálpar til við að styðja eflingu á seiglu og andlegrar vellíðunar í skólum.



Leiðir til að virkja starfsfólk skólans

-Upplýsa allt starfsfólk skólans um námsefnið, t.d. segja þeim að námsefnið sé í ferli og kynna þau fyrir plönuðum æfingalotum og dagskránni. Þetta mun tryggja að starfsfólkið geti mætt og stutt við eflingu á seiglu og vellíðunarmenningu.

-Dreifa upplýsingum um námsefnið með tölvupósti eða á innra netinu til alls starfsfólks skólans á öllum stigum, stjórnenda, kennara og þeirra sem stýra verkefninu.

Leiðir til að virkja samfélagið

Hægt er að hvetja til samfélagsþátttöku með því að bjóða fólki eða stofnunum í samfélaginu og hverfinu til að taka þátt í starfseminni.

-Vektu athylgi á starfseminni á þjónustumiðstöðum í þínu nærumhverfi og notaðu vefsíður til að tilkynna þær, þ.a. hver sem er út hverfinu geti mætt. Meðlimir samfélagsins geta komið í skólann til þess að ræða um seiglu og andlega vellíðan. Fulltrúar skólans geta heimsótt stofnanirnar í hverfinu eða þá einstaklinga sem standa fyrir seiglu og andlega vellíðan.

-Settu þig í samband við aðra skóla sem hafa innleitt UPRIGHT: Skipuleggið eitthvað saman og deilið reynslu ykkar.

Skref 3 – Þjálfun fjölskyldna í innleiðingu UPRIGHT

Til þess að verkefnið gangi vel er mikilvægt að fá fjölskyldurnar með. Því ætti einnig að þjálfa fjölskyldur í seigluþæfni UPRIGHT. Að vísu getur verið áskorun að sannfæra fjölskyldurnar um að taka þátt í hvaða skólaverkefni sem er, og er UPRIGHT þar engin undantekning.



Hér fyrri neðan eru tillögur að því hvernig er hægt að fá fjölskyldur með:

1. Segja frá verkefninu í upphafi skólaárs í eigin persónu þar sem hægt er og/eða með því að nota starfrænar leiðir (tölvupóstar eða aðrar samskiptaleiðir skóla-fjölskyldu).
2. Útskýrðu hvað þeirra þátttaka myndi þýða, væntanlegur ávinnigur þess fyrir börn þeirra, þau sjálf og skólasamfélagið, og hversu lengi það myndi endast.
3. Upplýstu fjölskyldurnar um framvindu innleiðingarinnar í skólanum. Það mun hvetja þau til þess að halda áfram þátttöku.
4. Bættu við fréttakafla um UPRIGHT á heimasíðu skólans og samfélagmiðlum, þ.a. fjölskyldur geti skoðað það og fylgst með fréttum.
5. Í skólanum, skaltu bjóða foreldrum í skólann til að taka þátt í UPRIGHT verkefnum. Þannig kynnast þær verkefninu sem eykur skuldbindingu þeirra við verkefnið. Þá geta foreldrar deilt reynslu sinni með kennurunum. Slíkir fundir eru viðbót við starfræna þjálfun fyrir fjölskyldur.

Hvernig er fjölskylduþjálfunin með VELLÍÐAN FYRIR OKKUR námsefninu?

Sérstök handbók hefur verið gerð fyrir *VELLÍÐUN FYRIR OKKUR handbók fyrir fjölskyldur*. Þar er hverjum og einum seiglu-og færniþátt námsefnisins gerð skil og eru þar æfingar sem fjölskyldan getur gert saman eða í sitthvoru lagi.

Fyrir utan sjálfsnám hverrar fjölskyldur er gott að skipuleggja foreldrafundi til að auka á fjölbreytileika þjálfunarinnar, hvetja foreldra til að deila reynslu sinni og ræða vafamál. UPRIGHTkennararnir ættu að stjórna þessum fundum. Ein uppástunga er að skipuleggja þjálfun fyrir fjölskyldur í a.m.k. tveimur æfingum, sem stendur yfir í 1,5 klst með viku millibili. Þessir fundir geta átt sér stað á morgnanna eða seinnipartinn, út frá því hvað hentar best. Ef erfitt reynist að finna nógu marga þátttakendur, væri hægt að skipuleggja fjarfundi. Annar möguleiki væri að þjálfunin færu fram um helgi.

Sjálfsþjálfun í UPRIGHT má byggja upp sem 18 æfingalotur sem hver og er áætlað að hver lota taki um hálfu klukkustund. Hins vegar ræður hver fjölskylda sínum hraða.



Hvernig eru fjölskyldur þjálfaðar með VELLÍÐAN FYRIR ALLA námsefninu?

Þátttaka fjölskyldna í VELLÍÐUN FYRIR ALLA verkefninu felur í sér að þau séu upplýst um þær æfingalotur sem þarf að framkvæma og virka þátttöku þeirra í slíkum æfingalotum. Mæting fjölskyldna styrkir skuldbindingu allra við að skapa vellíðunarmenningu í skólanum. Heima fyrir, geta fjölskyldur spurt unglíngana um UPRIGHT verkefnið og ráðlagt þeim hvernig hægt sé framkvæma og leysa æfingarnar á sem bestan hátt.

