

Algengar spurningar

Hver er hugmyndafræðin á bak við UPRIGHT verkefnið?

UPRIGHT er rannsóknarverkefni styrkt af Horizon 2020, Rannsókná- og nýsköpunaráætlunar ESB undir styrktarnúmerinu No. 754919. UPRIGHT skammstöfunin stendur fyrir: “Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers”.

Aðalmarkmið verkefnisins er að stuðla að andlegri vellíðan ungs fólks og minnka líkur á geðröskunum með því að efla seiglu þeirra, fjölskyldna þeirra og starfsfólks skóla á heildstæðan hátt.

UPRIGHT samanstendur af fjórum meginþáttum og 18 undirþáttum (sjá nánar bls. 9 í kennarahandbókinni – Vellíðan fyrir okkur). Meginþættir verkefnisins eru: Núvitund, bjargráð, sjálfstraust og félags- og tilfinningahæfni. Æfingum og núvitundaræfingum er dreift í gegnum allt námsefnið og er núvitund hluti af öllum kennslustundum.



Getur þinn skóli orðið UPRIGHT skóli?

Á rannsóknartímabilinu var UPRIGHT innleitt í nánú samstarfi við íhlutunarskólana okkar í fimm Evrópulöndum. Efnið var þýtt á sjö mismunandi tungumálum: ensku, spænsku, basknesku, ítölsku, dönsku, pólsku og íslensku. Nú er rannsóknartímabilinu lokið og geta því allir skólar innleitt UPRIGHT inn í sinn skóla.

Hver er kostnaðurinn við verkefnið?

Allt UPRIGHT kennsluefnið, kennsluhandbók og efni á netinu er frítt. Helsti kostnaðurinn við innleiðingu UPRIGHT snýr að þjálfun kennara, viðburðahalds á vegum skólans og annað efni sem ekki er mögulegt að sækja frítt. Nánari upplýsingar um kennaraþjálfun má finna á mottaka@landlaeknir.is.

Í hvaða löndum hefur UPRIGHT verkefnið verið innleitt?

UPRIGHT hefur verið innleitt í eftirfarandi löndum/landshlutum:

Ítalía	www.uprightprogram.eu/italiano
Spánn	<u>Baskaland</u> www.kronikgune.org
Ísland	<u>Reykjavík</u> www.landlaeknir.is og www.upright.hi.is
Pólland	<u>Neðri-Slesía</u> https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/
Danmörk	www.projekter.au.dk/upright/

Hvaða námsefni er innifalið í UPRIGHT verkefninu?

UPRIGHT verkefnið inniheldur fjölbreytt námsefni. Efninu er skipt upp í tvö megin verkefni **Velliðan fyrir okkur** (kjarnaefnið) og **Velliðan fyrir alla**.

- Velliðan fyrir okkur** inniheldur kjarnaefnið sem er ætlað nemendum á mið-og unglingastigi. Það inniheldur þjálfunaraðferðir á meginþáttunum fjórum: Núvitund, bjargráð, sjálfstraust og félags- og tilfinningahæfni.
- Velliðan fyrir alla** er hannað til þess að efla seiglu samfélagsins í skólanum og festa UPRIGHT í sessi innan skólasamfélagsins.

Hver kennsluskrá samanstendur af kennsluefni fyrir kennara, nemendur og fjölskyldur þeirra og inniheldur hún:

- Kennsluhandbók (Velliðan fyrir okkur og Velliðan fyrir alla)
- Foreldrahandbók (Byggð á Velliðan fyrir okkur)
- Glærur
- Myndbönd
- Efni á netinu (veggspjöld, stutt starfræn skilaboð, núvitundaræfingar)

Hversu lengi tekur innleiðing UPRIGHT?

Reynsla okkar hefur sýnt fram á að innleiðingin taki tvö ár. Fyrri árið er innleiðing á Velliðan fyrir okkur og seinna árið á Velliðan fyrir alla. Íslenskir skólar hafa sumir hverjir skipt færniþáttunum niður á þrjú ár þar sem einn þáttur er kenndur á ári. Hins vegar eru ekki til rannsóknir um hvernig það hafi gefist.

Hvernig taka foreldrar þátt?

Í upphafi skólaárs er upplagt að kynna UPRIGHT fyrir foreldrum, t.d. á haustfundi. Skólar sem hyggjast innleiða UPRIGHT ættu að viðhalda góðu upplýsingaflæði á meðan innleiðingarferlinu stendur. Mælt er með að umsjónarmenn verkefnisins hitti foreldra og fari í gegnum efnið með þeim en foreldrar geta jafnframt sótt sér foreldrahandbók á netinu.

Hver á UPRIGHTverkefnið?

UPRIGHT verkefnið er í eigu ©UPRIGHT-verkefnisins.



Þetta verk er með leyfi samkvæmt CC BY-NC-SA 4.0 leyfi. CC BY-NC-SA: Þetta leyfi gerir notendum kleift að dreifa, breyta, laga og byggja á efninu á hvaða miðli eða sniði sem er, eingöngu í óviðskiptalegum tilgangi, svo fremi sem höfunda er getið. (© UPRIGHT verkefnið. Allur réttur áskilinn). Ef efninu er breytt, það lagað eða endurbætt verður að fá leyfi frá höfundum.