

Jóllét és mentális egészség az iskolában

*Iránymutatások nevelési-oktatási intézményvezetők,
tanárok és pedagógusok számára*



EURÓPAI BIZOTTSÁG

Oktatásügyi, Ifjúságpolitikai, Sportügyi és Kulturális Főigazgatóság

„B” igazgatóság – Ifjúságpolitika, Oktatásügy és Erasmus+

B.2. egység – Iskolák és többnyelvűség

Kapcsolattartó: Oana Felecan

E-mail-cím: EAC-WG-ON-WELL-BEING-AT-SCHOOL@ec.europa.eu

Jóllét és mentális egészség az iskolában

Iránymutatások nevelési-oktatási intézményvezetők, tanárok és pedagógusok számára

szerkesztő: PPMI

***A Europe Direct olyan szolgáltatás, amely választ ad
az Ön Európai Unióval kapcsolatos kérdéseire.***

- ingyenesen hívható telefonszámon: **00 800 6 7 8 9 10 11**
(egyes szolgáltatók díjat számíthatnak fel ezekért a hívásokért),
- a következő normál díjszabású telefonszámon: +32 22999696 vagy
- e-mailben a következő címen: https://europa.eu/european-union/contact_hu

Az Európai Unióra vonatkozó információk az EU összes hivatalos nyelvén elérhetők az Europa honlapon: https://european-union.europa.eu/index_hu

Az alábbi információk esetleges további felhasználásáért sem az Európai Bizottság, sem a Bizottság nevében eljáró más személy nem tehető felelőssé.

Luxemburg: Az Európai Unió Kiadóhivatala, 2024

© Európai Unió, 2024

A további felhasználás a forrás feltüntetésével engedélyezett.

Az Európai Bizottság dokumentumainak további felhasználását a 2011/833/EU határozat szabályozza (HL L 330., 2011.12.14., 39. o.).

Az európai uniós szerzői jogi védelem alatt nem álló fotókat és más anyagokat kizárólag a szerzői jog tulajdonosának előzetes engedélyével szabad felhasználni vagy sokszorosítani. Engedélyért közvetlenül a jogtulajdonosokhoz kell fordulni.

Képek: © Európai Unió, 2024

Nyomtatott változat
EN-C

ISBN 978-92-68-15092-4

DOI: 10.2766/238868

NC-02-24-463-

PDF ISBN 978-92-68-15001-6

DOI: 10.2766/760136

NC-02-24-463-EN-N

Köszönetnyilvánítás: Az iránymutatásokat az Európai Bizottság alulteljesítés kockázatának kitett csoportok támogató tanulási környezetével és az iskolai jóllét támogatásával foglalkozó informális szakértői csoportja dolgozta ki az Oktatásügyi, Ifjúságpolitikai, Sportügyi és Kulturális Főigazgatóság B.2. („Iskolák és többnyelvűség”) egységének vezetésével, a PPMI és a Portói Egyetem tanácsadóival együttműködésben.

A Bizottság köszönetét fejezi ki a következő feleknek:

A szakértői csoport tagjai¹:

Anna van Duijvenvoorde
Baiba Martinsone
Benjamin Dreer-Goethe
Carmel Cefai
Chiara Piccolo
Egle Celiešienė
Guadalupe Francia
Ilse Derluyn
Szira Judit
Katarzyna Sawicka
Mariela Neagu
Michalis Kakos
Neda Mađarac
Patricio Pérez Pacheco
Paulo César Dias
Sigrún Daníelsdóttir
Süleyman Gelener
Tessa Dussart Ilies

Koordináció:

Cosmin Nada (Portói Egyetem)
Stéphanie Crêteur (PPMI)

Grafikai tervezés:

Sandra Banienė (PPMI).

¹ Megjegyzés: az eredetileg kiválasztott 19 szakértő egyike kilépett a csoportból.

TUDNIVALÓK A DOKUMENTUMRÓL

Az „**Iránymutatások nevelési-oktatási intézményvezetők, tanárok és pedagógusok számára az iskolai jóllét és mentális egészség kezeléséhez**” című dokumentumot az alulteljesítés kockázatának kitett csoportok támogató tanulási környezetével és az iskolai jóllét támogatásával foglalkozó bizottsági szakértői csoport dolgozta ki. Az iránymutatások „A mentális egészség és a jóllét rendszerszintű, egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítése az iskolákban”² elnevezésű, tényeken alapuló keretrendszerben gyökereznek, és összhangban vannak az „**Utak az iskolai sikerhez**”³ kezdeményezésről szóló tanácsi ajánlás, az uniós gyermekjogi stratégia⁴ és további, nemzetközi szervezetek által javasolt keretek logikájával és megközelítésével. Idetartozik például az **Egészségügyi Világszervezet (WHO) „Egészséget előmozdító iskolák és rendszerek”**⁵ elnevezésű, az Egyesült Nemzetek Gyermekalapjával és az UNESCO-val közösen végrehajtott keretrendszere, az **OECD „Oktatás a befogadó társadalmakért”** projektje⁶ és az **UNESCO „Boldog iskolák”** keretrendszere⁷. Az iránymutatások összhangban vannak továbbá a **gyermek jogairól szóló ENSZ-egyezménnyel**⁸, az **Európa Tanács jólléttel kapcsolatos megközelítésével**,⁹ valamint az **ENSZ 2030-ig tartó időszakra vonatkozó fenntartható fejlődési céljaival**¹⁰ is.

Ezek az iránymutatások nem előíró jellegűek, hanem konkrét, gyakorlati iránymutatást igyekeznek nyújtani a nevelési-oktatási intézményvezetőknek, a tanároknak és a pedagógusoknak. Elismerjük, hogy bár az uniós tagállamok számos közös kihívással és ajánlással rendelkeznek a jóllét támogatását illetően, az oktatási rendszerek rendkívül eltérőek. Ezért a javasolt ajánlásokat az egyes országok és iskolák sajátosságaihoz kell igazítani.

Ez a dokumentum **nevelési-oktatási intézményvezetőknek, tanároknak és pedagógusoknak szól**, és **tömör áttekintést** nyújt a 11 ajánlásról. Párjának az oktatáspolitikai döntéshozók képezik a célközönségét. Mindkét dokumentumot egy-egy mélyrehatóbb változat egészíti ki, amely **oktatáspolitikai döntéshozóknak, nevelési-oktatási intézményvezetőknek, tanároknak és pedagógusoknak szól**, azonos felépítésű, és részletesebb ajánlásokat tartalmaz kutatásokból származó alátámasztó információkkal, bevált gyakorlati példákkal, valamint gyakorlati tippekkel.

A megközelítés végrehajtását európai szinten társaktól való tanulás és tapasztalatcsere támogatja az európai oktatási térség „Iskolák – Utak az iskolai sikerhez” és „Egyenlőség és értékek az oktatás és képzés területén” munkacsoportjai keretében. Az oktatási rendszeren belüli jóllétet előmozdító beruházásokhoz rendelkezésre állnak források. Különösen az Erasmus+, illetve azon belül az Erasmus+ tanárképző akadémiák említhetők e tekintetben.

² Lásd Cefai, C. Simoes, C. és Caravita, S. (2022): A mentális egészség és a jóllét rendszerszintű, egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítése az uniós iskolákban. NESET-jelentés, az Európai Unió Kiadóhivatala.

³ <https://education.ec.europa.eu/hu/education-levels/school-education/pathways-to-school-success>.

⁴ Az EU gyermekjogi stratégiája és az európai gyermekgarancia – Európai Bizottság (europa.eu) Az EU gyermekjogi stratégiája és az európai gyermekgarancia – Európai Bizottság (europa.eu).

⁵ További információkért lásd: https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1.

⁶ <https://www.oecd.org/education/strength-through-diversity/>.

⁷ <https://www.unesco.org/en/education-policies/happy-schools>.

⁸ Különösen a következőket: 29. cikk: „Az oktatás céljai, tekintettel az oktatás minőségére is”, 12. cikk: „A gyermek véleményének tiszteletben tartása”, 13. cikk: „A véleménynyilvánítás szabadsága, valamint az információk felkutatásához, fogadásához és közléséhez való jog”, 31. cikk: „Pihenés, játék, szabadidő, szórakozás, kulturális és művészeti tevékenységek”.

⁹ <https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school>.

¹⁰ Hozzájárul különösen a 3. fenntartható fejlődési célt („egészség és jóllét”), valamint a 4. fenntartható fejlődési célt („minőségi oktatás”) támogató intézkedésekhez; <https://sdgs.un.org/>.



ELŐSZÓ

Komoly aggodalomra adnak okot a gyermekek és a serdülők jóllétének és mentális egészségének romlásáról szóló beszámolók, valamint az iskolai teljesítmény elmúlt években tapasztalható visszaesése. Az Egészségügyi Világszervezet adatai arra engednek következtetni, hogy napjainkban a serdülők mentális egészségügyi állapota rosszabb, mint a korábbi nemzedékeké. Emellett a legutóbbi, 2023. decemberi PISA-felmérés eredményei az alapkészségek aggasztó visszafejlődésére világítanak rá.

Ha az iskolai környezet nyomasztóan hat a mentális egészségügyi állapotra, és akadályozza a fiatalokat abban, hogy teljes mértékben kamatoztassák a számukra biztosított oktatást, az nemcsak a személyes jóllétükre és az életükkel való elégedettségükre van hatással, hanem a jövőbeli foglalkoztathatóságukra, az egészségükre, (a marginalizálódás kockázata miatt) a társadalmi helyzetükre, valamint a környezetükre, és azon belül a családjukra is.

A tanárok jólléte is érezhetően csökken, és a megfelelő erőforrások, képzés és támogatás nélkül felmerülő új kihívások miatt növekszik a körükben a kiegészítő és a stressz előfordulása. Ezek a tényezők visszavetik a tanári szakma vonzerejét, és olyan hiányokhoz járulnak hozzá, amelyeknek súlyos következményei jócskán túlmutatnak az osztálytermen.

A kutatások következetesen szemléltetik az iskolai légkört, a diákok és a tanárok jólléte, a szociális és érzelmi kompetenciák, valamint az iskolai teljesítmény közötti összefüggéseket. A legutóbbi PISA-felmérés eredményei arra is rávilágítanak, hogy a legreziliensebb oktatási rendszerek azok, amelyek egyidejűleg mozdítják elő a tanulást, a méltányosságot és a jóllétet.

Az Európai Bizottság felismerte ezeket a problémákat, és az **„Utak az iskolai sikerhez”** kezdeményezéséről szóló, 2022-es **tanácsi ajánlás** révén fokozta erőfeszítéseit. Az európai oktatási térség kiemelt kezdeményezéseként az **„Utak az iskolai sikerhez”** célja, hogy személyes helyzettől és háttértől függetlenül valamennyi tanuló esetében javítsa az oktatási eredményeket, és egyúttal elismerje a jóllét és az iskolai siker közötti lényegi összefüggést.

Ezek az oktatáspolitikai döntéshozóknak, pedagógusoknak és nevelési-oktatási intézményvezetőknek szóló, az **iskolai jóllét és mentális egészség** kérdésével foglalkozó **iránymutatások** jelentős előrelépést jelentenek. Középpontjukban a Bizottság által létrehozott, az oktatás és a pszichológia világának számos szakértőjét, valamint oktatási és képzési szakembereket tömörítő szakértői csoport felbecsülhetetlen értékű hozzájárulása áll. Széles körű ismereteik és első kézből szerzett tapasztalataik alapján az iránymutatások három fő javasolt teendőre oszthatók.

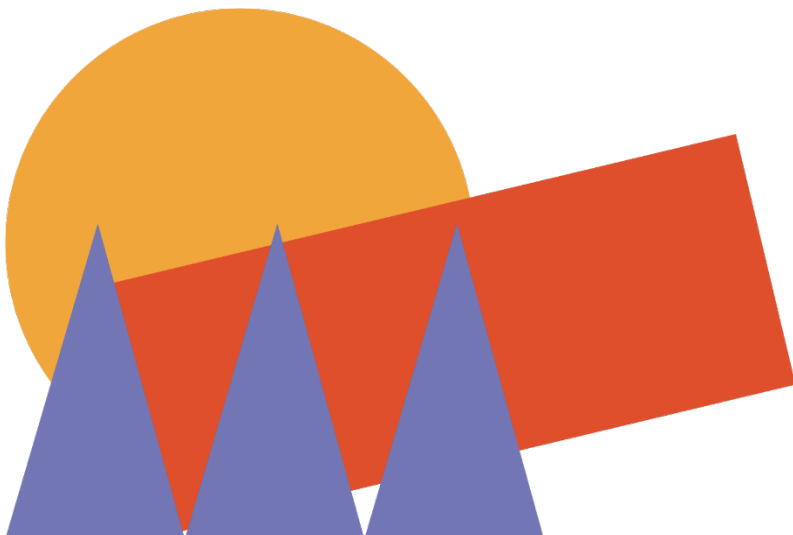
Először is, az iskolai jóllét fokozását célzó stratégiáknak **átfogóknak és integráltnak** kell lenniük, valamint nagy hangsúlyt kell fektetniük a **megelőzésre**. A tanulók, a pedagógusok, valamint a szülők kompetenciáinak kialakítására kell összpontosítani annak érdekében, hogy az iskolák biztonságos terek legyenek. Meg kell őrizni a jóllét főbb tényezőit, például a fizikai és kulturális tevékenységeket, a játékot, az alvást és a megfelelő táplálkozást. Ahogyan azt a következő tizenegy ajánlás részletezi, bizonyos, méltányosságot garantáló és az iskolai környezetben már meglévő sokféleségre építő egyetemes, célzott és egyéni szintű intézkedések lehetővé teszik az iskolák számára, hogy leküzdjék az egyre nagyobb, és igen gyorsan változó kihívásokat.

Másodszor, az iskoláknak és az oktatóknak **meg kell erősíteniük azt a képességüket**, hogy fenntartható módon kezeljék a jóllétre irányuló megközelítés megváltoztatását. Az iskoláknak további erőforrásokra van szükségük ahhoz, hogy egész pályafutásuk során képzési lehetőségeket biztosítsanak a tanárok számára. Ez magában foglalja a szakmai fejlődéshez szükséges idő és tér kialakítását, ami lehetővé teszi a tanárok számára, hogy megőrizzék jóllétüket, és innovatív tanítási, tanulási és értékelési megközelítéseket alkalmazzanak. Alapvető fontosságú továbbá, hogy a fiatalok aktívan részt vegyenek tanulási tapasztalataik közös megalkotásában, és az azokért való felelősségvállalásban.

Harmadszor, a jóllétet az osztályteremen kívüli tényezők is befolyásolják, ezért az iskolák nem léphetnek fel elszigetelt módon. Az előttünk álló kihívások eredményes kezelése, valamint a pedagógusok és a fiatal nemzedék támogatása érdekében olyan **erős hálózatokat kell kiépítenünk**, amelyek magukban foglalják a családokat, az ifjúsági szervezeteket, a felsőoktatási intézményeket, az egészségügyi és jóléti ágazatokat, valamint más helyi érdekelt feleket.

Bízom benne, hogy ezek az átfogó iránymutatások Európa-szerte jelentős változást hoznak az iskolák mindennapjaiba. Hálás vagyok minden olyan munkatársamnak, aki nagylelkűen megosztotta az ismereteit, és kifejezte az odaadását a méltányosság és a jóllét kérdése iránt. Közösen kövezzük ki az utat egy egészségesebb és befogadóbb oktatási környezet megteremtése felé.

Iliana Ivanova, az innovációért, a kutatásért, a kultúráért, az oktatásért és az ifjúságért felelős uniós biztos

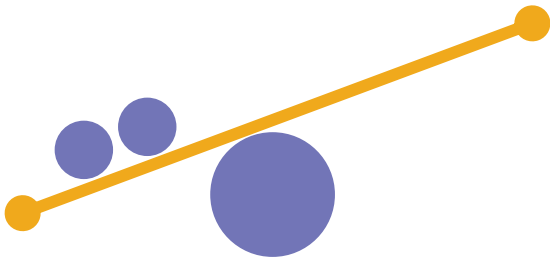


BEVEZETÉS

A JÓLLÉT FONTOS SZEREPE A SIKERES TANULÁSBAN

Az oktatás hagyományosan mindig is elsősorban az iskolai teljesítményre összpontosított. Manapság azonban az oktatás holisztikusabb megközelítése felé haladunk, felismerve, hogy a gyermekeknek és a serdülőknek **kiegyensúlyozott kognitív, szociális és érzelmi kompetenciákra** van szükségük ahhoz, hogy mind az iskolában, mind általában véve az életben pozitív eredményeket érjenek el. A tanulás kapcsolati alapú és érzelmi folyamat, és a kutatások már régóta azt jelzik, hogy **az iskolai jóllét mind a tanulók, mind a tanárok szempontjából kulcsfontosságú az iskolai teljesítmény javításához**. Az iskolai jóllét azonban **túlmutat az egyéni oktatáson és tanuláson**. Eléréséhez olyan **oktatási rendszerekre** van szükség, amelyek figyelmet fordítanak a méltányosság, a sokféleség és a multikulturális megértés témáinak kezelésére, egyúttal pedig fenntartják az oktatás magas színvonalát, és valamennyi gyermekkel szemben nagy elvárásokat támasztanak. A jóllét alapját az értékek és a mindenki számára nyitva álló lehetőségek fontosságának ily módon történő hangsúlyozása képezi.

A jóllétnek emellett az **iskolai élet minősége**, a tanulási környezet, a tiszteletteljes iskolai légkör, valamint a tanulók és társaik, a tanulók és tanáraik, illetve maguk a tanárok közötti kapcsolatok is részét képezik. Ezek mind olyan struktúrák, amelyeken keresztül kezelik és folyamatosan előmozdítják az empátiát, az együttérzést, az integritást, a rezilienciát, a problémamegoldást, a mások iránti tiszteletet, valamint az összetartozás érzését és a biztonságérzetet. A jóllét lényege a tanárok és a pedagógusok jó közérzete, valamint az, hogy a tanulók és a tanáraik lehetőséget kapjanak arra, hogy kifejezzék a véleményüket, aktívan részt vegyenek az őket érintő kérdésekkel kapcsolatos döntéshozatali folyamatban, és hozzájáruljanak a közösségükhöz. Az iskola ugródeszka a fiatalok társadalmi beilleszkedéséhez, és a jóllét és a törődés előtérbe helyezésének nem szabad az oktatás minőségének és kiválóságának rovására mennie (ugyanaz pedig fordítva is igaz).



A jóllét nem csupán a betegség hiányát jelenti, hanem magában foglalja „az egyénben rejlő egyedülálló potenciálnak az önmagával, másokkal és a környezettel fennálló fizikai, érzelmi, szellemi és spirituális kapcsolat révén történő kibontakoztatását” is¹¹. A közelmúlt adatai arra engednek következtetni, hogy a gyermekek és a serdülők jólléte az idők során folyamatosan egyre riasztóbb szintre csökken. A tanulók manapság az előző nemzedékekhez képest rosszabb mentális egészségügyi állapotról számolnak be. Ezt olyan tényezők befolyásolják, mint az iskolai nyomás, a testkép, a közösségi média nem megfelelő használata, és a megfélemlítés. Mindemellett pedig az iskolai teljesítmény is csökkenő tendenciát mutat.

A szakpolitikai válaszleptések eddig csak széttagoltan kezelték ezeket a kihívásokat, amikor épp felmerültek az adott problémák. Meggyőző bizonyítékok támasztják alá, hogy az iskolákban a jóllét és a mentális egészség csak a **jóllét és a mentális egészség egész rendszerre és iskolára kiterjedő, közösségi megközelítésével**¹² érhető el. Ez a fajta megközelítés

¹¹ <https://www.learningforwellbeing.org/wp-content/uploads/2024/02/L4WB-A5-The-Essentials-2018-05.pdf>.

¹² Cefai et al. (2021): „A mentális egészség és a jóllét rendszerszintű, egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítése az uniós iskolákban”.

európai szinten beépül az „Utak az iskolai sikerhez” kezdeményezésről szóló tanácsi ajánlásba. E megközelítés elvei a gyermekvédelem egész társadalomra kiterjedő szemléletében gyökereznek¹³.

A JÓLLÉT EGÉSZ RENDSZERRE ÉS ISKOLÁRA KITERJEDŐ, KÖZÖSSÉGI MEGKÖZELÍTÉSE

A jóllétre és a mentális egészségre vonatkozóan javasolt, egész rendszerre és iskolára kiterjedő, közösségi megközelítés (amelyet az alábbi piramis is illusztrál) olyan **egyetemes szemléleten** alapul, amelynek keretében mind a mentális, mind a fizikai egészség tekintetében valamennyi tanulót iskolai és osztálytermi szinten egyaránt támogatnak a jólléte kialakításában és megőrzésében tanórán kívüli oktatás és tanulás, valamint kapcsolati és kontextuális folyamatok révén. Célja a kockázatok csökkentése, a szociális és érzelmi kompetencia, valamint a reziliencia kialakítása, az önértékelés javítása, és a jóllétet támogató környezet megteremtése.

Ezen egyetemes megközelítés mellett fontos azonosítani az egyéni, társadalmi és strukturális kockázati tényezőket is, hogy a mentális egészségügyi problémák kockázatának kitett diákok – **kis csoportokban vagy egyéni szinten – további célzott támogatásban** részesülhessenek egészségügyi szakemberek és hatóságok bevonásával. A kerék¹⁴ kiegészíti ezt a megközelítést azáltal, hogy bemutatja a következő **alappilléreket**: tanterv, iskolai szellemiség és környezet; családi és közösségi partnerkapcsolatok; a tanulók álláspontja; valamint az iskolai személyzet oktatása és jólléte, ideértve a saját szociális és érzelmi kompetenciájukat és jóllétüket. Fontos megjegyezni, hogy ezek **szorosan összekapcsolódnak, és átfedésben vannak egymással**.

¹³ https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/hu/IP_24_2243.

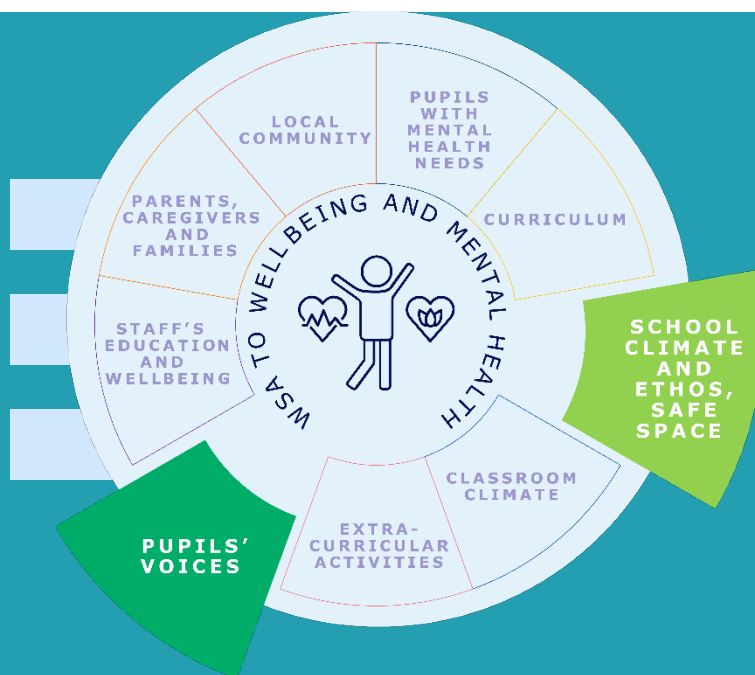
¹⁴ Átdolgozva a következő alapján: Cefai *et al.* (2021): „A mentális egészség és a jóllét rendszerszintű, egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítése az uniós iskolákban”, NESET-jelentés, Luxemburg: az Európai Unió Kiadóhivatala. DOI: 10.2766/50546.

1. Olyan, pozitív iskolai légkör kialakítása, amelynek alapja a a tanulók aktív részvétele és szerepvállalása



Az iskolai légkör olyan többdimenziós konstrukció, amely tükrözi az oktatás környezetének elképzeléseit az iskoláról, és kapcsolódik azokhoz a nézetekhez, értékekhez és attitűdökhöz, amelyek a tanulók, a tanárok és más iskolai dolgozók közötti interakciókat alakítják egy iskolán belül.

A kutatások szerint a pozitív, biztonságos, egészséges, proaktívan inkluzív és kapcsolatorientált tanulási környezet eredményesebb tanuláshoz és tanításhoz, valamint jobb iskolai eredményekhez vezet. Az ilyen környezet segíti a részvételt az iskolai életben, támogatja a személyes fejlődést, és előmozdítja a tanulók és a tanárok jóllétét. Ezen túl a pozitív iskolai légkör kevesebb magatartásbeli problémát és jobb mentális egészséget biztosít. Ugyanakkor csökkenti az alacsony társadalmi-gazdasági státusz iskolai eredményekre gyakorolt hatását. A pozitív iskolai légkör összhangban áll a gyermekeknek és a fiataloknak a testi és mentális egészséghez, a minőségi oktatáshoz, a védelemhez és a részvételhez való jogával.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- A tanulók és az iskola munkatársai jóllétére vonatkozó célokat be kell foglalni az iskola jövőképebe, küldetésébe, cselekvési tervébe és oktatási tervekbe. A jóllét kérdéséről nyíltan kell beszélni valamennyi, tanulókkal és a szülőkkel folytatott kommunikáció során, valamint az iskola területén közvetített üzenetek szintjén az olyan alapvető iskolai értékekkel együtt, mint a biztonság, a tisztelet, a felelősség és az együttműködés.
- Pozitív iskolai légkör biztosítása a tanárok és az iskolai minden dolgozója számára, hogy mindenki érezze a megbecsülést, tiszteletet, odafigyelést és támogatást.
- Bizalomt kell hogy érezzenek a tanulók, tudniuk kell, hogy segítséget kapnak az önbecsülésük és az öntudatosságuk fejlesztésében, mert a hibákra csak mint tanulási lehetőségre tekint az iskola.
- A tanulók és az iskolai minden dolgozójának bevonása a jóllét és a pozitív iskolai légkörrel kapcsolatos döntéshozatali folyamatokba.
- Megfelelő időt kell szentelni olyan tevékenységeknek, amelyek lehetővé teszik, hogy a tanulók önmaguk legyenek, egymásra hangolódjanak, valamint pozitív kapcsolatokat alakítsanak ki egymással és a felnőttekkel.
- Körültekintő hozzáállás tanúsítása, valamint gondoskodás arról, hogy az iskolai nyomás és a tantervi követelmények ne fejtsenek ki negatív hatást a gyermekek és a tanárok jóllétére. Ez magában foglalhatja például a házi feladatok és a felmérések olyan, kiegyensúlyozott szervezésének, amely az iskolai sikereket és a diákok mentális egészségét egyaránt figyelembe veszi.
- Tratsuk folyamatosan szem előtt, hogy a diákok és az oktatók jólléte és mentális egészsége összefügg az iskolai eredményekkel, és hogy a két cél kölcsönösen erősíti egymást.

Az iskolaigazgatás aktívan támogatja ennek a célnak az elérését.

SIKERMUTATÓK

Elegendő időt szánnak a kérdésre, és kifejezetten ezzel foglalkozó csapatot állítanak össze.

Rendelkezésre állnak a gyermekek részvételét elősegítő mechanizmusok.

Az iskolai légkör nyomon követéséhez rendszeresen visszajelzést kérnek a közösségtől.

Az iskolai légkör felmérése részét képezi az éves jelentéseknek és értékeléseknek.



TIPPEK

MIT VÁRNAK A GYERMEKEK FELNŐTTEKTŐL?

Példák:

- ★ A felnőtteknek tiszteljék a gyermekeket, figyeljenek oda rájuk, és vegyék komolyan őket.
- ★ A felnőtteknek jobban törekedniük kell arra, hogy megértsék a gyermekek igényeit.
- ★ A felnőtteknek be kell vonniuk a gyermekeket az otthoni és az iskolai, valamint a közösségen és a kormányzaton belüli döntésekbe.
- ★ A felnőtteknek be kell vonniuk a gyermekeket az őket érintő problémák megoldásának megkeresésébe.

Forrás: [Unió gyermekrészvételi platform](#)

INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

A Eurochild (**Belgium**) és a Learning for Wellbeing Foundation (**Hollandia**) által kifejlesztett „**We Are Here**” elnevezésű [eszköztár](#) célja a gyermekek, valamint azon felnőttek támogatása, akik a gyermekek jogainak és jóllétének előmozdításáért fáradoznak. Az eszköztár konkrét példákkal szolgál arra vonatkozóan, hogy miként lehet növelni az iskolában a részvétel mértékét.



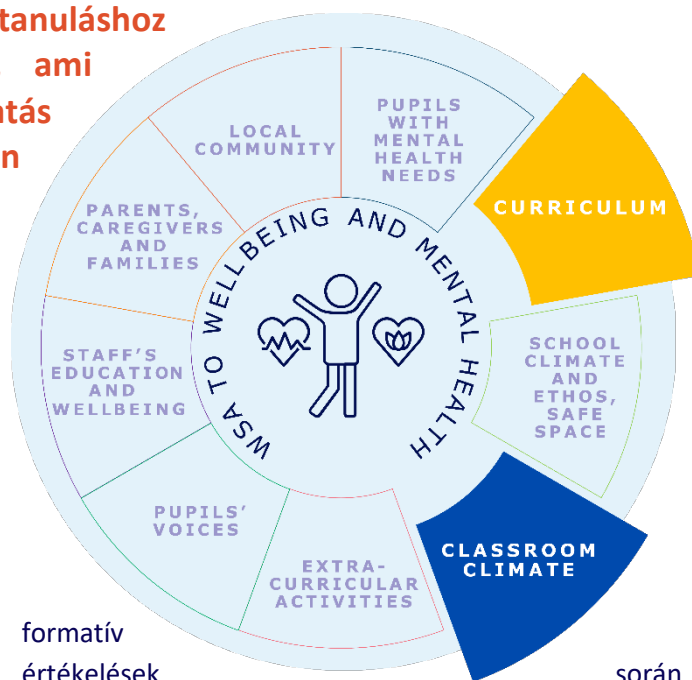
TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Olaszország;** a jóllét előmozdítása az Istituto Comprensivo Chignolo Po intézményben; [videó](#)
- **Írország;** a [Kinsale Community School](#) iskola célja, hogy biztonságos és gondoskodó környezetben elégítse ki az egyes diákok tantervi, személyes és fizikai igényeit.
- „Az iskolai légkört nem befolyásolta a globális felmelegedés” az [Európai Iskolai Oktatási Platformon](#).

2. A szociális és érzelmi oktatás beépítése a tantervbe a kisgyermekkorai neveléstől kezdve



A „személyes és társas készségek, valamint a tanulás tanulásának készsége” 2018-ban bekerültek az egész életen át tartó tanuláshoz kapcsolódó nyolc kulcskompetencia közé, ami bizonyítottata, hogy a szociális és érzelmi oktatás alapvető prioritást élvező terület az oktatáson belül



formatív értékelések során mérni és értékelni kell a szociális készségeket is. A kutatási eredmények ellenére az egyes országok gyakorlatai jelenleg eltérőek, és a szociális és érzelmi tanulást többnyire nem tekintik kiemelt tanulási célnak.

A kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy a **jóllét, valamint az iskolai, a szociális és az érzelmi tanulás elválaszthatatlanul összekapcsolódik egymással**, és azt is, hogy támogatják egymást: a fejlettebb szociális és érzelmi készségekkel rendelkező tanulók jobban teljesítenek az iskolában. A tanítás és a tanulás mellett a formális értékelési folyamatokban, különösen a

AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- A szociális és érzelmi tanulás beépítése minden iskola stratégiájába és fejlesztési tervébe egy egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítés keretében.
- A szociális és érzelmi tanulókkal kapcsolatos eszmecserékhez és gyakorláshoz szükséges idő és tér megteremtése egy a jóllétért felelős személy irányítására alapján.
- Biztosítani kell, hogy a szükséges kompetenciákat ne csak az osztálytermi órákat tartó tanárok építsék be a mindennapokba, hanem más tantárgyaknál és az osztály hétköznapijaiban is érvényre jussanak. Törekedni kell arra, hogy minden pedagógus egyben „szociális és érzelmi fejlődésért felelős” tanárrá váljon.

INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

A **szociális és érzelmi készségek értékelése**: az [eszköztár](#) egy, az Erasmus+ „KA3” kulcsfontosságú intézkedésének részeként megvalósuló projekt keretében dolgozták ki **Litvánia, Lettország, Olaszország, Spanyolország, Portugália, Szlovénia és Finnország** részvételével. Átfogó áttekintést nyújt a szociális és érzelmi tanulásról, és jelzi, miként fejleszthető e készség a gyakorlatban, valamint azt is, hogyan lehet értékelni a szociális és érzelmi készségeket, különösen az öntudatosságot, a rezilienciát és a szociális kompetenciákat. Azt is ismerteti, hogy hogyan járulhatnak hozzá ezek a készségek jelentős mértékben az iskolai tevékenységekhez, és megvizsgálja, milyen kapcsolatban vannak ezek a diákok környezetével (beleértve a szülőket, a társakat és a tanárokat).

A [Boost megközelítést](#) egy Horizont 2020 kezdeményezés részeként megvalósult projekt keretében dolgozták ki **norvég, spanyol, lengyel és belga** partnerekkel közösen. A megközelítés ütemtervet tartalmaz arra vonatkozóan, hogy miként lehet megkezdeni a szociális és érzelmi tanulás folyamatos megvalósítását és fejlesztését az általános iskolákban.

SIKERMUTATÓK

- ▶ A jóllét fokozása és a szociális és érzelmi tanulás fejlesztése szerepel az iskola küldetésében és fejlesztési tervében.
- ▶ A szociális és érzelmi tanulási kompetenciák beépülnek az óratervekbe és a tanórai tevékenységekbe.
- ▶ Formatív értékelési eszközöket használnak a szociális és érzelmi tanulási kompetenciák értékelésére.



TIPPEK

- ★ Érdemes kiindulópontként használni a meglévő iskolai ismereteket és szakértelmet.
- ★ Fontos figyelembe venni a meglévő iskolai korlátokat, és kiigazítani a különböző folyamatokat annak érdekében, hogy azok ne befolyásolják hátrányosan a tanárok jóllétét, ugyanis utóbbi a tanulókra is negatív hatást gyakorol.
- ★ Gondoskodni kell a program folyamatosságának biztosításáról az évek során, mivel a szociális és érzelmi tanulási programok megfelelő végrehajtása akár 3–5 évbe is telhet.

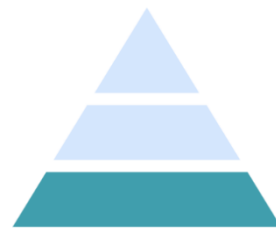


TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Franciaország; [eszköztár](#)** az empátia iskolai fejlesztéséhez.
- **Portugália, [MindSerena](#)** – Tudatos jelenléttel kapcsolatos képzés általános iskolai tanároknak és tanulóknak.
- **NESET, [Formatív, egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítés a szociális és érzelmi oktatás értékeléséhez.](#)**



3. Az iskolák, a közösségek és az érdekelt felek közötti együttműködési partnerségek előmozdítása a jóllét fokozása érdekében



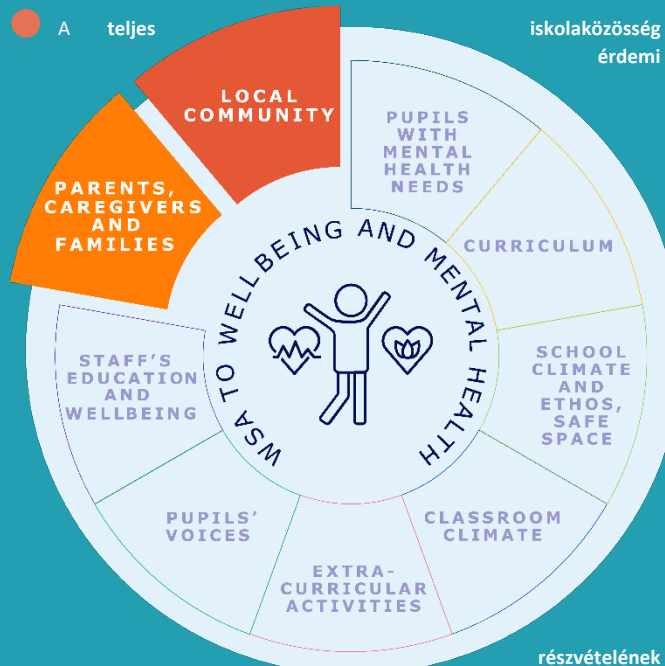
Az egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítés részeként az együttműködésen alapuló partnerségek olyan dinamikus, többdimenziós és összekapcsolt rendszerként ismerik el az iskolákat, amelyek nemcsak tudást és kompetenciákat közvetítenek, hanem aktívan tartják a kapcsolatot a közösségükkel, és így módon támogatást nyújtanak és kapnak.

Az iskolák nem képesek egyedül kezelni a jólléttal és a mentális egészséggel kapcsolatos problémákat, ezért együttműködésen alapuló partnerségekre van szükség. Ezek a partnerségek a helyi közösség és más ágazatok különféle intézményeit, szervezeteit és érdekelt felei

lehetnek. Egyre nagyobb szükség van **az oktatási szektor és más területek, különösen az egészségügyi és szociális ágazatok közötti integrált megközelítésre.**

AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Az iskolaszervezési struktúrák kiigazítása annak érdekében, hogy interdiszciplináris és stabil együttműködési mechanizmusokat lehessen kialakítani valamennyi, iskolákban és azok összefüggésrendszerében tevékenykedő **érdekelt fél között.**



lehetővé tétele konzultációk, felmérések, fókuszcsoportok, társasági események vagy egyéb hasonló módszerek révén.

- Az **érdekelt felek szélesebb körének** elérése, többek között a **nem formális tanulási rendszerekben belül**, mivel szakértelmük révén ők is érintettek, és visszajelzéseik révén számos, tantervből hiányzó elem oktatásában segídezhetnek.
- Az **együttműködés** kiterjesztése a **tanórán kívüli tevékenységekre** és a tanulók **iskolán kívüli** fejlődésének nyomon követésére vonatkozó iskolai stratégiára.
- Képzés és támogatás biztosítása az iskolai személyzet valamennyi tagjának arról, hogy **miként vehetnek részt interdiszciplináris csoportokban**, és működhetnek együtt különböző érdekelt felekkel és partnerekkel.
- A szülők, a tanulók, a helyi közösség, az érintett nem kormányzati szervezetek, a tanári egyesületek és az oktatási szakszervezetek bevonása a jólléti szakpolitikák döntéshozatali folyamatába.
- Bevonási programok kidolgozása a családok mint „tanulóközösségek” megszólításához, valamint a család támogatásának, és a gyermekek előrehaladásában való részvételének nyomon követése.
- A családok **aktív részvételének ösztönzése** az iskolai döntéshozatali folyamatokban. **külsi közszéggel folytatott együttműködés** érdekében szükséges iskolai kapacitás megerősítése, a megfelelő erőforrások).

SIKERMUTATÓK

- ▶ Az együttműködésen alapuló partnerségek előmozdítása az iskola stratégiai célkitűzései között szerepel.
- ▶ Az iskolai személyi állomány számára képzést, ismereteket és időt biztosítanak külső érdekelt felekkel folytatott együttműködéshez.
- ▶ Nyomonkövetési és visszajelzési mechanizmusok vannak érvényben a közösségen belüli érdekelt felek bevonásával kapcsolatban.



TIPPEK

Fontos, hogy valamennyi érdekelt fél számára egyértelműen közvetítsék a kezdeményezések mögött meghúzódó indokokat, és hangsúlyozzák a diákok és a tanárok jóllétére és iskolai teljesítményére gyakorolt pozitív hatásukat. Így elkerülhető, hogy az érdekelt felek vonakodjanak részt venni az új kezdeményezésekben. Érdemes folyamatosan fennálló kommunikációs csatornákat létrehozni annak érdekében, hogy valamennyi érdekelt fél tájékoztatást kapjon az előrehaladásról és a fejleményekről. Ügyelni kell a döntéshozatali folyamatok és az iskolai szakpolitikai változások átláthatóságára.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

A diákok szociális kompetenciáinak előmozdítása

Egy **thébai iskola (Görögország)** informális tanulási gyakorlatok gyűjteményét hozta létre annak érdekében, hogy előmozdítsa a diákok szociális kompetenciáit, valamint a tanárok közötti együttműködést. Az iskola különböző tanulási megközelítéseket dolgozott ki a szabadtéri tanuláshoz és a tágabb iskolai közösséghez kapcsolódóan, és külső érdekelt felekkel, köztük tudományos munkatársakkal, művészekkel, kézművesekkel és múzeumokkal működött együtt.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Németország:** A **Mind Matters** olyan, teljes mértékben az egészségügyi minisztérium által finanszírozott, tényeken alapuló kezdeményezés, amelynek célja a diákok, a tanárok, a személyi állomány és a szülők mentális egészségügyi jóllétének előmozdítása az általános és középiskolákban.
- **Portugália:** **Bevált gyakorlatok alkalmazását jelző pecséttel** ismerik el és különböztetik meg azokat a portugál iskolákat, amelyek odafigyelnek a pszichés egészségre, a jóllétre, az oktatáson belüli sikerekre, valamint a befogadásra.

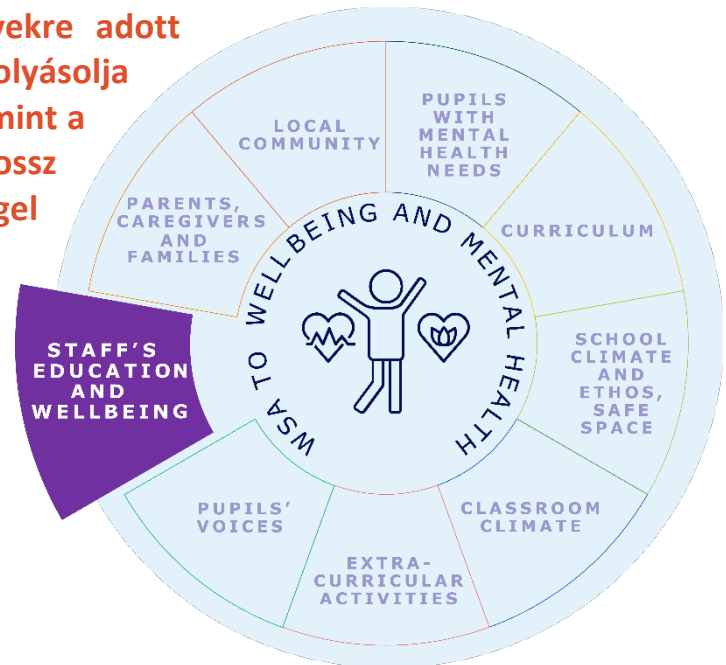


4. A jólléthez kapcsolódó alapelvek teljes körű beépítése a pedagógusképzési programokba



A tanárok jólléte alatt a tanároknak a munkájukkal és szakmájukkal kapcsolatos kognitív, érzelmi, egészségügyi és szociális körülményekre adott reakcióit értjük. A tanárok jólléte befolyásolja öntudatosságukat, tanítási gyakorlatukat, valamint a tanulóik által elért eredményeket. A rossz közérzetű tanárok nagyobb valószínűséggel hagyják el a szakmát.

Az **oktatók jóllétével kapcsolatos való foglalkozás optimális kezdőpontja a pedagógusképzés.** Ebben a szakaszban a tanároknak képesnek kell lenniük arra, hogy megértsék a jóllét fogalmát, megtanulják észlelni és átgondolni a személyes jóllétüket, valamint elsajátítsák a (jövőbeli) tanulóik, illetve a saját és a munkatársaik jóllétének támogatásához szükséges kompetenciákat. Következésképpen elengedhetetlen az oktatáspolitikai döntéshozók és a tanárképzést biztosító szolgáltatók közötti szorosabb együttműködés.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Olyan, minőségi helyszíni gyakorlat biztosítása a tanárnak készülőkhöz számára, amely lehetővé teszi, hogy tapasztalt tanárokat figyeljenek meg, felügyelet alatt tanítsanak, és szoros megfigyelés alatt különféle tanulási közegeknek legyenek kitéve, amelyek szélesítik a látókörüket a diákok eltérő szükségleteivel, valamint az eltérő tanítási megoldásokkal kapcsolatban.
- Olyan mentori programok kialakítása, amelyeknek a keretében tapasztalt tanárok támogatják a tanárképzésben részt vevő és kezdő tanárokat a pályafutásuk elején.
- Leendő tanárok felkérése az iskolai szakmai továbbképzésekben való részvételre.
- Hozzáférés biztosítása az iskolai erőforrásokhoz, például az oktatási anyagokhoz, a technológiákhoz és a létesítményekhez annak

érdekeiben, hogy a tanárnak készülőkhöz megismerjék azokat az eszközöket és erőforrásokat, amelyeket a jövőbeli osztálytermeikben fognak használni.

- A leendő tanárok bevonása az iskolai eseményekbe, a tanórán kívüli tevékenységekbe és a szülők és tanárok közötti találkozóba annak érdekében, hogy az osztálytermi kereteken túl is megértsék a tanárok tágabb szerep- és felelősségi köreit.
- Hálózatépítési lehetőségek megteremtése a tanárnak készülőkhöz számára abból a célból, hogy kapcsolatba léphessenek más pedagógusokkal, adminisztrátorokkal és szakemberekkel. A szakmai hálózat kiépítése folyamatos támogatási és együttműködési lehetőségeket kínálhat számukra a pályafutásuk során.

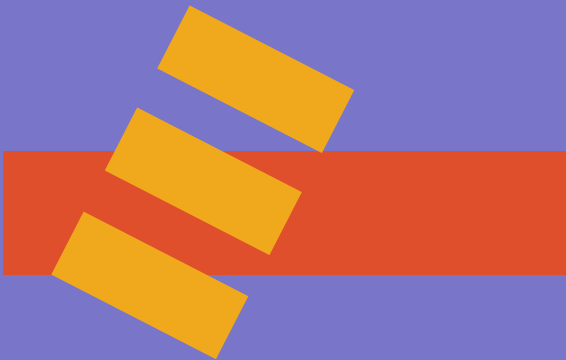
SIKERMUTATÓK

- ▶ Az iskolák és a pedagógusképzést biztosító szolgáltatók között partnerkapcsolat áll fenn.
- ▶ Iskolai részvétel mentori programokban a pedagógusképzésre szakosodott szolgáltatókkal együttműködésben.



TIPPEK

Az [eTwinning támogatja a tanárnak készülőket](#) abban, hogy már munkába állt tanárokkal működjenek együtt. Ebből adódóan magabiztosabban tudják alkalmazni a gyakorlatban a tanulmányaik során megszerzett ismereteket. Az eTwinning révén a leendő tanárok mélyebb betekintést nyernek a tanításba, ami növeli motivációjukat, és fokozza a tanári szakma vonzerejét.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

„Egyetemi iskolák”

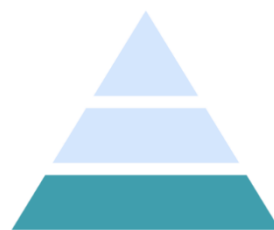
A Kelet-Finnországi Egyetem egyike annak a nyolc finn egyetemnek, amelyek olyan „egyetemi iskolákhoz” csatlakoztak, ahol a leendő tanárok a környékbeli gyermekek tanításán keresztül fejleszthetik a készségeiket. A leendő tanárokat a szokásos környezetben oktatják, így az „egyetemi iskolák” a tanárképzést és a tényleges tanítást ötvözik egymással.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Európa:** az [eTwinning](#) hatása a pedagógus alapképzésre.

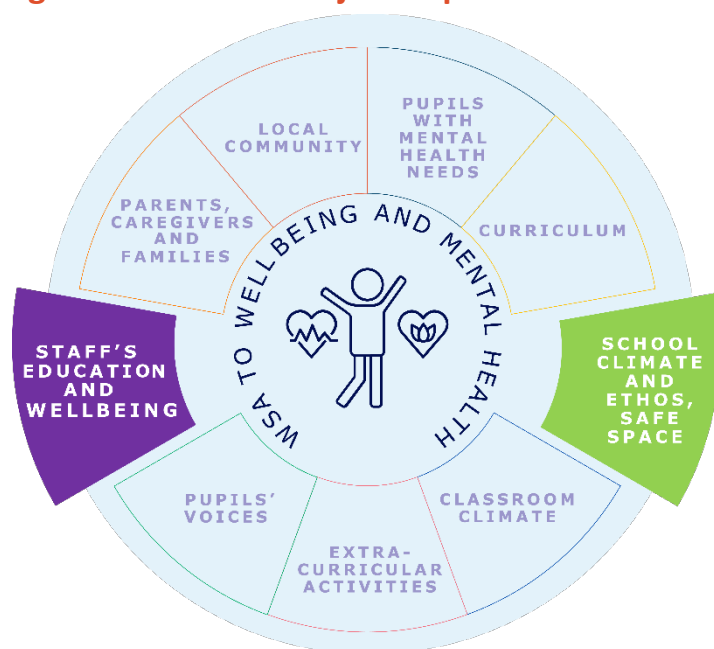


5. A nevelési-oktatási intézményvezetők teljesítményének támogatása abból a célból, hogy foglalkozni tudjanak a jóllét kérdésével az iskolában, valamint befogadó és támogató környezetet tudjanak kialakítani



Az eredményes iskolavezetés elengedhetetlen egy olyan iskolai légkör megteremtéséhez, amely pozitív hatással van a diákok teljesítményére, az oktatás minőségére és minden iskolai dolgozó motivációjára. A céltudatos, értékközpontú, kompetens és rendkívül motivált nevelési-oktatási intézményvezetők világos és közös iskolai jövőképet alakítanak ki.

A sikeres intézményvezetők meg tudják őrizni a munkájuk iránti elkötelezettség és személyes felelősségvállalás érzését, fenn tudják tartani a meghatározott erkölcsi célokat, bizalmi kapcsolatokat alakítanak ki másokkal, hangsúlyt fektetnek a tanulásra és az önfejlesztésre, és az iskola valamennyi szereplője számára tanulási lehetőségeket teremtenek. A nevelési-oktatási intézményvezetőknek felelősséget kell vállalniuk az iskolai minden dolgozója és a tanulók jóllétének javításáért. Ennek be kell épülnie az iskolai vezetők és pedagógusok közötti mindennapi interakciókba.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Pozitív iskolai kultúra és légkör kialakítása a nevelési-oktatási intézményvezetők, a tanárok, a diákok és a szülők közötti jó kapcsolat révén. Ennek rendszeres nyomon követése és értékelése.
- Évről évre személyes részvétel a pozitív iskolai légkört segítő gyakorlatokon, vezetői szerepet tölt be a fenntartásban, a tervezés, pozitív megerősítés, példamutatás és nyomon követés révén.
- A tanárok felvételével és megtartásával kapcsolatos nehézségek nem indokolhatják a szakértelem-csökkenést az iskolában. A nevelési-oktatási intézményvezetőknek el kell kötelezniük magukat a tanárválasztás és -képzés szigorú normáinak betartatása mellett.
- Aktív részvétel a tanárok és más iskolai dolgozók jóllétének folyamatos javításában, valamint a tanárok értékelésének, az szakmai továbbképzésének, a döntéshozatalban való

szerepvállalásának, a kapcsolatépítésnek, illetve a szociális és érzelmi kompetenciák kialakításának elősegítésében.

- „Megosztott vezetői” modell bevezetése a rugalmasabb munkakapcsolatok, multidiszciplináris projektek és az együttműködés lehetőségének megteremtése érdekében.
- Olyan tanárokat támogató csoport létrehozása, amely belső munkatársi támogatást nyújt a jólléti gyakorlatok kialakításához.
- Abból a feltételezésből kiindulva, hogy az iskoláktól nem várható el, hogy egyedül mozdítsák elő a jóllétet (és nem is lennének képesek erre), lehetőséget kell kínálni az iskolászámára arra, hogy szorosan együttműködést folytathassanak külső szakértőkkel, és támaszkodhassanak a segítségükre.

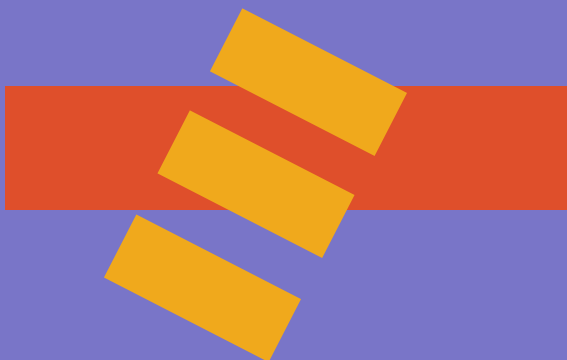
SIKERMUTATÓK

- ▶ A jólétre irányuló célkitűzések az nevelési-oktatási intézményvezetői program részét képezik.
- ▶ A jólétet célzó iskolai stratégiát a tanári karral közösen dolgozzák ki.
- ▶ Megosztott iskolavezetési modellt mozdítanak elő az iskolán belül.



TIPPEK

A „megosztott vezetői” modellnél a vezetőséget, a személyzetet, a tanulókat és a szülőket/gondviselőket arra ösztönzik, hogy vállaljanak felelősséget, és kezdeményezzenek bátran akár egyénileg, akár csoport részeként. Ez új eljárások és munkavégzési konstrukciók (például formális és informális bizottságok, csoportok, munkacsoportok) kialakítását, valamint az idő és az erőforrások eltérő beosztását kívánhatja meg az együttműködésen alapuló munka, valamint az innovatív elképzelések kipróbálása érdekében.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

Centre for School Leadership

Írországban a nevelési-oktatási

intézményvezetőknek elsősorban a [Centre for School Leadership](#) (CSL) [Iskolavezetői központ] nyújt támogatást egyéni mentorálás és coaching révén. 2018 szeptemberében a felsőoktatási intézmények konzorciuma által közösen odaítélt, posztgraduális iskolavezetési oklevél az akkori oktatási és képzési minisztérium és a CSL kérésére jött létre. A program részmunkaidőben (18 hónap alatt) megszerezhető, vegyes tanuláson alapuló szakmai oklevelet biztosít, amelyet évente mintegy 300 résztvevő érdemelhet ki. Olyan szempontokra terjed ki, mint a vezetői és irányítási kapacitás fejlesztése, az iskolavezetési képesség javítása, valamint a szakmai előrehaladás és fejlődés.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

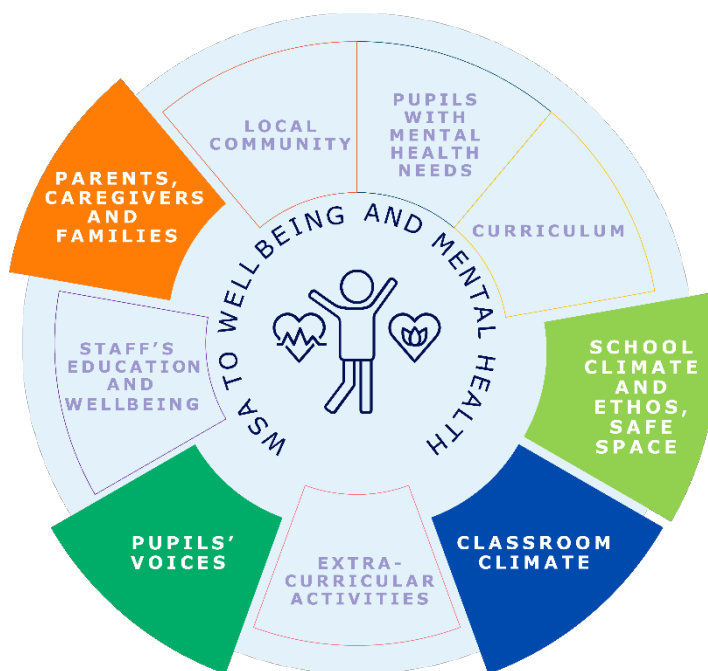
- [Iskolavezetés: a jövő alapjainak lefektetése; Európai Iskolai Oktatási Platform.](#)
- [„Iskolavezetés – kollektív felelősség?” – Európai Iskolai Oktatási Platform.](#)
- [European Leadership Network \(ELNET\)](#)

6. Biztonságos iskolák kialakítása az iskolai erőszak, többek között a nemi alapú erőszak és az (internetes) megfélemlítés megelőzése és kezelése érdekében



Az ENSZ gyermekjogi egyezményének 19. cikke kimondja, hogy „a gyermekeknek joguk van ahhoz, hogy védelmet élvezzenek a rossz bánásmóddal szemben, legyen az fizikai vagy lelki”. Ennek ellenére Európában számos gyermek tapasztal erőszakot, többek között az iskolában is. E tekintetben pedig különösen elterjedtnek számít a megfélemlítés (és annak internetes formája).

Az iskolai erőszak gyakran a tágabb társadalomban tapasztalható hatalmi egyensúlyhiányt tükröz. Ez aránytalanul érinthet bizonyos csoportokat, például a hátrányos társadalmi-gazdasági környezetben élő, a migráns és kisebbségi háttérű, a fogyatékkal élő, illetve az LMBTIQ-közösséghez tartozó gyermekeket, de akár nemi alapon is okozhat hátrányokat. A tanárok és az iskolai személyzet erőszakkal szembeni védelme szintén kulcsfontosságú szempont. **Az iskolai erőszak kezeléséhez olyan, közös erőfeszítésre van szükség, amely a megelőzést, a támogatást, a felügyeletet és a közösséget helyezi előtérbe, és amelynek tükröződnie kell a mindennapi attitűdökben, gondolatokban, szavakban és cselekedetekben is.**



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Egész iskolára kiterjedő, megfélemlítés és erőszak elleni stratégiák és beavatkozások kidolgozása az iskolai tervezés részeként, és gondoskodás ezek nyomon követéséről és értékeléséről.
- A tanárokkal, a személyzet egyéb tagjaival, a tanulókkal és a szülőkkel együttműködésben egyértelmű iránymutatások, eljárások és szankciók meghatározása az elfogadhatatlan magatartásra és az erőszakos cselekedetek bejelentésére vonatkozóan.
- Annak biztosítása, hogy több bejelentési csatorna álljon rendelkezésre, a névtelen bejelentési lehetőségeket is ideértve.
- Inkluzív iskolai tervek és intézkedések előmozdítása és proaktív végrehajtása.
- A kölcsönös tisztelet, az empátia és az erőszakmentes kommunikáció előmozdítása valamennyi szinten, valamint az ítélkezést mellőző meghallgatás beépítése az egész tantervbe.
- A nemek közötti egyenlőtlenségek, a nemi alapú erőszak, a megfélemlítés (és annak internetes formája) és a megkülönböztetés kezelése.
- Olyan rehabilitáló gyakorlatok bevezetése, mint például a konfliktusmegoldás és a partneri közvetítés.
- Az iskola dolgozóinak folyamatos szakmai továbbképzési tanfolyamokon való, munkaidőn belüli részvételének támogatása a megfélemlítés és az erőszak megértése és kezelése érdekében.
- Szoros együttműködés a szülőkkel, és rendszeres tájékoztatás nyújtása számukra a megfélemlítés és az erőszak témájában.
- Olyan, társak mentorálására irányuló programok bevezetése, amelyek keretében megtanítják a gyermekeknek és a fiataloknak, hogy miként támogathatják egymást.
- Az erőszak és a megfélemlítés (valamint annak internetes formája) gyakran túlmutat az iskola területén, ezért be kell vonni a helyi közösség szereplőit az erőszak elleni intézkedések tervezésébe és végrehajtásába.

SIKERMUTATÓK

- ▶ Az iskolai politika a megfélemlítés és az erőszak megelőzésére összpontosít.
- ▶ Az iskolai állomány részt vesz a kapcsolódó képzéseken.
- ▶ Több bejelentési csatorna is rendelkezésre áll.
- ▶ A személyzet köteles nyomon követni az erőszak bejelentett eseteit.
- ▶ Partnerkapcsolatok alakultak ki a helyi közösség szakosodott szervezeteivel.
- ▶ Legalább évente visszajelzést gyűjtenek a kapcsolódó intézkedésekről.



TIPPEK

Az **oktatási közvetítés** olyan konfliktusrendezési megközelítés, amelynél egy semleges külső fél tölti be a közvetítő szerepét. Célja a gyermekek és a fiatal felnőttek oktatása a konfliktust okozó problémák ismétlődésének megelőzése érdekében. A diákok maguk is közvetítőként járnak el: a diákok a tanárok iránymutatása mellett közvetítői képzésben vesznek részt, és szerepet vállalnak a közvetítési folyamatokban. A diákok bevonásával az oktatási közvetítés olyan megelőző eljárássá válik, amely a feszültség csökkentésére szolgál az osztálytermekben.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

„A megfélemlítés és az internetes megfélemlítés megértése: útmutató a gyermeke támogatásához”

A Dublin City University (DCU) tényeken alapuló útmutatót dolgozott ki, hogy segítse a szülőket és/vagy a gondviselőket a megfélemlítés és internetes megfélemlítés által érintett gyermekek támogatásában.

Beavatkozások

Olyan beavatkozások kezdeményezése, mint a NoTrap! elnevezésű, megfélemlítés és annak internetes formája ellen küzdő program, valamint „A tanulási és szabadidős környezetekben előforduló megfélemlítés elleni európai hálózat” (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments, ENABLE) nevű projekt.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- A **UNESCO** átfogó szexuális nevelésre vonatkozó iránymutatásai, valamint az átfogó szexuális nevelési programok nemzeti, helyi és iskolai szintű tervezését és végrehajtását megkönnyítő [online eszköztár](#).
- [„What can schools do about bullying?”](#) (Hogyan kezelhetik az iskolák a megfélemlítést?), az Európai Bizottság tájékoztatója
- [„Mi a megfélemlítő magatartást tanúsító gyermekek motivációja, és van-e esély arra, hogy megváltozzanak?”](#) (az Európai Bizottság tájékoztatója)

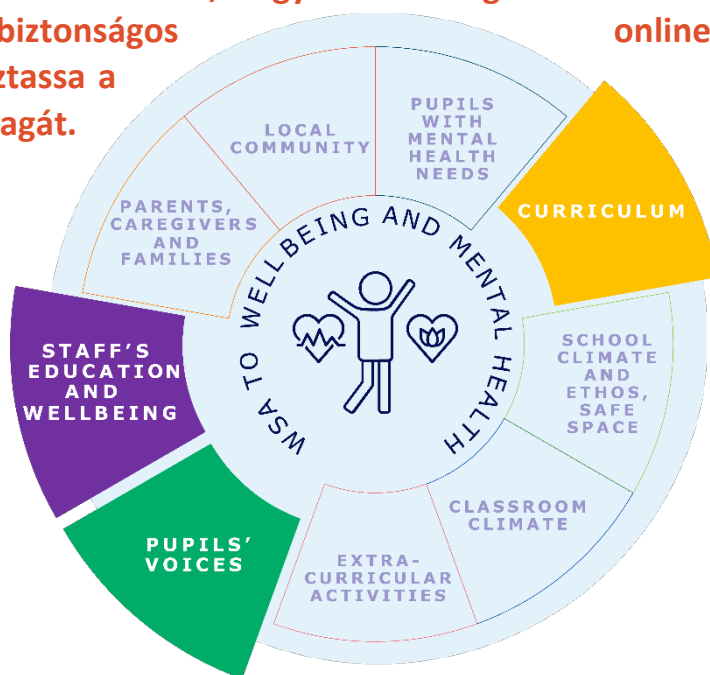


7. A jóllét előmozdítása a digitális korban



A digitális oktatás területén belül a jóllét a fizikai, kognitív, szociális és érzelmi elégedettség érzését jelenti. E jóllét mindenki számára lehetővé teszi, hogy minden digitális tanulási közegben pozitívan működjön közre, és biztonságos magatartás mellett maximálisan kibontakoztassa a benne rejlő potenciált, és megvalósítsa önmagát. **online**

A digitális és médiaeszközök szerves részét képezik a gyermekek és tizenévesek életének. Mára általánosan elterjedtté váltak az okostelefonok, és a legtöbb tizenéves **napi szinten hozzáfér digitális eszközökhöz** (számítógépekhez, táblagépekhez, okostelefonokhoz). Noha a digitális technológiában komoly lehetőség rejlik a tanítási és tanulási folyamatok javítására, figyelembe kell vennünk, hogy **milyen hatást gyakorol az iskolai közösség jóllétére az oktatáson belüli széles körű alkalmazása.**



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Konzultáció folytatása, valamint a meglévő **iránymutatások** végrehajtása. Idetartoznak: [iránymutatások tanárok és oktatók számára a dezinformáció kezeléséről és a digitális jártasság oktatás és képzés révén történő előmozdításáról](#) és [Etikai iránymutatások oktatók számára a mesterséges intelligencia \(MI\) és az adatok oktatási és tanulási célú felhasználásáról](#).
- Átfogó, digitális jártassággal kapcsolatos oktatás beépítése az oktatásba és a tanulásba, a digitális tér esetleges káros hatásait is beleértve.
- Olyan, **hozzáférhető tanulási környezet** kialakítása, amely segíti a diákokat digitális kompetenciáik fejlesztésében.
- A **technológia használatának kiemelése a tanulás kiegészítő eszközeként.**
- Egyértelmű **iránymutatások meghatározása a digitális eszközök iskolákon belüli használatára és korlátozására** vonatkozóan a tanulás és a jóllét javítása érdekében, különösen az alsóbb osztályokban.
- A tanárok kapacitásának és magabiztosságának segítése a digitális eszközökre, valamint azoknak a gyermekekre és a fiatalokra gyakorolt pozitív és negatív hatására összpontosító, átfogó **tanárképzési programok** kidolgozása és végrehajtása révén.
- A digitális jártasság és az online biztonsággal kapcsolatos oktatás előmozdítása a **„gyermekbarát internet” (BIK-) portálon** elérhető tájékoztatás és képzési segédanyagok felhasználásával.
- Rendszeres együttműködés kialakítása a nemzeti [Safer Internet Központokkal](#) a diákok, szülők és tanárok képzése és támogatása, valamint tudatosságnövelő tevékenységek végrehajtása érdekében.
- A **tanulók digitális jóllétével kapcsolatos, szülővel kialakított kommunikációs csatornák** tökéletesítése. A szülők aktív ösztönzése arra, hogy mutassanak érdeklődést gyermekeik online tevékenységei és internethasználata iránt, és alakítsanak ki biztonságos teret ahhoz, hogy lehetővé tegyék e kérdések megvitatását, valamint a segítségkérését.
- Gondoskodás olyan mechanizmusok rendelkezésre állásáról, amelyek **enyhítik a digitális eszközök tanárok és más iskolai dolgozók jóllétére gyakorolt negatív hatását.**

SIKERMUTATÓK

- ▶ Digitális környezethez igazított pedagógiai módszerek és értékelési gyakorlatok alkalmazása.
- ▶ A digitális eszközök használatára vonatkozó iskolai szabályzatok vannak érvényben.
- ▶ Rendszeres tudatosságnövelő tevékenységek és képzések kínálása a diákok és a tanárok számára az online biztonsággal kapcsolatban.
- ▶ A képernyő előtt töltött idő és a digitális eszközök használatának és hatásának mérése.
- ▶ Iskolai koordinátor felel a digitális társadalmi befogadásért, a hozzáférhetőségért és a biztonságért.



TIPPEK

A digitális szolgáltatásokról szóló jogszabály célja, hogy méltányosabb és biztonságosabb online világot teremtsen. Ez az Unió valamennyi nyelvén elérhető, közérthető tájékoztató füzet egyszerűen értelmezhető formában ismerteti, milyen intézkedéseket vezetett be a digitális szolgáltatásokról szóló jogszabály a gyermekek és a 18 év alatti fiatalok védelmében: idetartoznak többek között az internetes megfélemlítés vagy a jogellenes tartalmak bejelentésére szolgáló eszközök, az egyértelműbb felhasználási feltételek, valamint a kiskorúakat célzó hirdetések profilalkotáson alapuló megjelenítésének tilalma.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

Csehország: a „Digi-děti” („Digi-gyermekek”) projekt gyermekek, nevelési-oktatási intézményvezetők és tanárok számára szervezett műhelytalálkozók révén tárgyalja az online és offline világ közötti egyensúly megteremtésének témáját. A résztvevőknek a következő kérdéseket kell átgondolniuk: Hogyan lehet megérteni a társadalom számos területén zajló digitalizációt? Hogyan lehet úgy együtt élni a technológiákkal, hogy ne vegyék át az irányítást az életünk felett? Hogyan lehet megteremteni az egyensúlyt a digitális tér és a belső világunk között?

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- A Safer Internet Központok (SIC) olyan, uniós társfinanszírozású hálózat, amely tudatosságnövelő tevékenységeket és képzéseket biztosít az iskolákban és azokon túl. A Safer Internet Központok hálózat ingyenes segélyvonalakat is működtet az online erőszak és fenyegetések különböző formáival találkozó emberek támogatása érdekében, valamint oktatók képzésére irányuló tevékenységeket is szervez, hogy minden életkorban segítse a digitális polgársághoz kapcsolódó készségek fejlesztését.



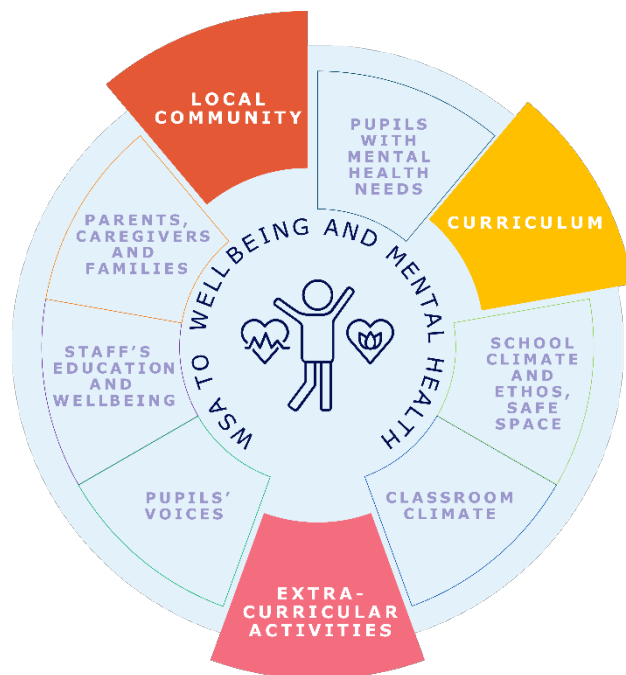
© European Union, 2022

8. Az alapvető jogok tiszteletben tartása a jóllétet elősegítő főbb tényezők védelme révén: táplálkozás, játék és pihenés, testmozgás és művészetek



Az ENSZ gyermekjogi egyezményének (1989) 31. cikke kimondja, hogy „minden gyermeknek joga van a pihenéshez és a szabadidőhöz, a gyermek életkorának megfelelő játékhöz és szabadidős tevékenységekhez, valamint a kulturális és művészeti életben való szabad részvételhez”.

A művészet, a sport, a jóllét és az oktatás keresztmetszete olyan **harmonikus környezetet teremt, amely mind intellektuálisan, mind érzelmileg gazdagítja az embereket.** A testmozgás és a mentális egészség elválaszthatatlanul összekapcsolódik egymással, míg a megfelelő táplálkozás és az elegendő alvás nemcsak az egészséges szervezet, hanem az egészséges gondolkodás szempontjából is elengedhetetlen. Emellett a szabadban (természetben) töltött idő lehetővé teszi a természettel való egészséges kapcsolat kialakítását, fokozza a diákok fizikai és mentális jóllétét, támogatja a viselkedésbeli és a kognitív fejlődést, valamint erősíti az összetartozás érzését.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- A mindennapos, kedvtelésből való olvasás, és olvasóklubok létrehozása. Minden iskolában legyen könyvtár.
- A képzőművészet, zenén, színjátszáson és más kreatív csatornákon keresztüli **művészi kifejezés** támogatása már egészen fiatal kortól.
- A **testmozgás és a sport** beépítése az iskolai tevékenységekbe, és annak biztosítása, hogy ezek elérhetők legyenek tanórán kívüli tevékenységek keretében is annak érdekében, hogy mindenki legalább 60 percet mozogjon naponta.
- **Valamennyi tanár felkészítése és képzése abból a célból, hogy több mozgást építsenek be az óraterveikbe,** és arra törekedjenek, hogy minden lehetőséget kihasználjanak az iskolán belüli testmozgásra.
- **Természetalapú tevékenységek szervezése,** és lehetőség szerint természetközeli területek kialakítása az iskola helyszínén például iskolai kertészkedés révén, illetve a közeli természetközeli területek és parkok használata.
- Annak lehetővé tétele a diákok számára, hogy – fizikai képességeiknek és szellemi készségeiknek megfelelően – **többféle sport közül választhassanak.**
- Oktatás biztosítása az **egészséges étrend megtervezéséről, a választott élelmiszerek társadalmi-ökológiai hatásáról, valamint az alvás fontosságáról.**
- A **kiegyensúlyozott munkaterhelés** és házi feladat szervezése, biztosítva, hogy a tanulók életkoruknak megfelelően elegendő időt kapjanak az iskolai feladatokra, a tanórán kívüli tevékenységekre, valamint a játékra/pihenésre.
- A **tanári jóllét nyomon követésének** és javításának biztosítása kiegyensúlyozott munkaterhelés, személyes és szakmai fejlődési lehetőségek, valamint kellemes munkakörnyezet révén.
- **Együttműködés a helyi hatóságokkal, a szülői-tanári egyesületekkel és a közösségi szervezetekkel** az említett kezdeményezések eredményes kidolgozása és végrehajtása érdekében.

SIKERMUTATÓK

- ▶ A jóllétet elősegítő főbb tényezők az iskola hivatalos dokumentumainak részét képezik.
- ▶ Az iskolai ütemterv magában foglal olyan órákat, amelyeket a jóllétet elősegítő főbb tényezőkre fordítanak.
- ▶ Adott az egészséges környezetet szolgáló infrastruktúra (tápláló ételek a menzán, sportolásra alkalmas helyek stb.).



TIPPEK

A WHO által összeállított, [Gyermekek és serdülők alapellátásának zsebkönyve](#) című kiadvány: a tanácsok naponta legalább 60 percen át különféle fizikai tevékenységek végzését, az ülő életmód korlátozását, és azon belül kifejezetten napi 2 óránál kevesebb, képernyő előtt töltött időt javasolnak szabadidős tevékenységként, és kiemelik a 9–12 órányi, minőségi alvás fontosságát.



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

Észtországban a [Mozgó iskolák program](#) célja, hogy forradalmasítsa az iskolai kultúrát azáltal, hogy beépíti a testmozgást az iskolai mindennapokba. A program holisztikus megközelítése túlmutat a hagyományos testnevelésórákon, magában foglalja az iskolába és az iskolából hazafelé irányuló közlekedés aktív formáit, a mozgás beépítését a tanórákba, valamint az iskolai terek olyan módon történő átalakítását, hogy a testmozgás központjává váljanak.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Lettország** „[Iskolatáska](#)” nevű, interdiszciplináris kulturális oktatási programja.
- Az élelmiszerrendszer átalakítását célzó, [Foodshift pathways](#) nevű Erasmus+-projekt **Dániában, Görögországban, Hollandiában, Portugáliában, Spanyolországban és Svédországban.**
- **NOW!** projekt – A fiatalok szorongásának környezetpolitikai cselekvéssé alakítása; **Finnország.**

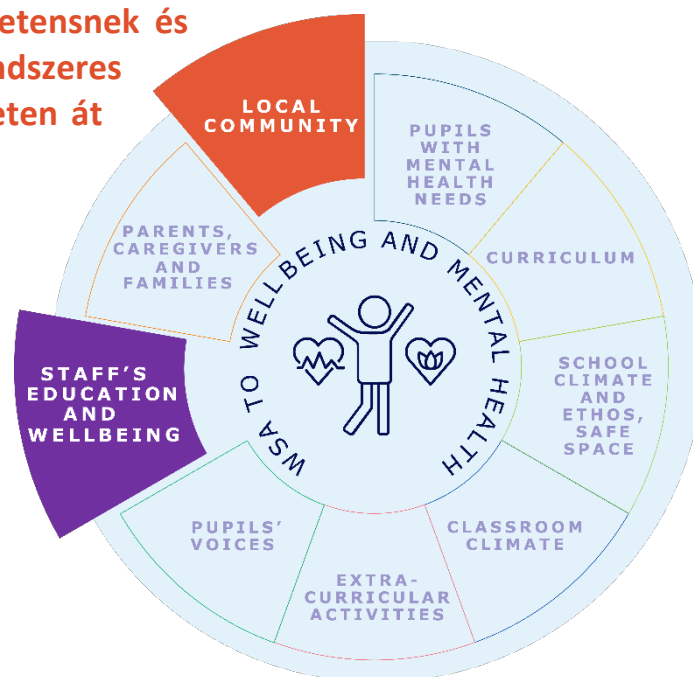


9. Folyamatos szakmai továbbképzés és támogatás biztosítása a pedagógusoknak a jóllét témájában



A kutatások alapján a tanárok jólléte szorosan összefügg a diákjaik jóllétével és az eredményeikkel. Az iskolában dolgozók jólléte javíthatja a teljesítményt és a munkahelyi elégedettséget, valamint az oktatási eredményeket, és előmozdíthatja az aktív részvételt az iskola életében. Az iskolai személyzet tagjai csak akkor tudják eredményesen előmozdítani a jóllétet az iskolában, ha kompetensnek és magabiztosnak érzik magukat. Ehhez rendszeres oktatásra és képzésre van szükség az egész életen át tartó tanulás szemléletmódjának megfelelően.

Folyamatos szakmai továbbképzés alatt azt az oktatást és támogatást értjük, amelyet a tanárok és az iskolai személyzet egyéb tagjai kapnak az iskolai munkájuk során. E tekintetben a folyamatos szakmai továbbképzés egyaránt vonatkozik a támogató és kollegiális iskolai környezetre, valamint a tanév során rendszeresen megszervezett, konkrét tárgyakhoz és témákhoz kapcsolódó oktatásra és képzésre. A folyamatos szakmai továbbképzésre emiatt beruházásként, nem pedig költségként kell tekinteni.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Egész iskolára kiterjedő, közösségi megközelítési stratégia kidolgozása az iskolai dolgozók jólléte és folyamatos szakmai továbbképzése érdekében, az iskola igényeihez igazított, és az érintett (belső és külső) szereplőkkel kialakított képzési modulokkal.
- Minden évben az iskolai költségvetés megfelelő hányadának elkülönítése pedagógustovábbképzésre.
- Folyamatos szakmai továbbképzésre irányuló stratégiák vagy tervek kidolgozása kutatásokra, egyértelmű igényelemzésre, valamint felméréseken és fókuszcsoportokon keresztül gyűjtött adatokra alapozva, a tanárok és az iskolai személyzet aktív részvételével. Különböző tanulási és fejlesztési források – többek között tanfolyamok és munkaértekezletek, szakmai információcsere és konferenciák – használata. Coaching, mentorálás és támogatás biztosítása a tapasztaltabb munkatársak részéről, valamint együttműködési lehetőségek kínálása.
- A csoportos tanítás, a kritikus barátok és a társaktól kapott visszajelzés gyakorlatának előmozdítása, ugyanis ezek az együttműködésen alapuló folyamatos szakmai továbbképzés kulcsfontosságú elemei.
- Következetes adatgyűjtés és mérések végzése a tanárok jóllétének szintjéről az iskolákon belül, valamint a tanárok jóllétét fokozó intézkedések kiigazítása és tervezése az eredmények alapján.

SIKERMUTATÓK

- ▶ A tanárok jólléte központi szerepet játszik az iskola küldetésében és cselekvési terveiben.
- ▶ Évente adott számú napot különítenek el folyamatos szakmai továbbképzésre.
- ▶ Az iskola ösztönzőket kínál a személyzet folyamatos szakmai továbbképzésen való részvételének elősegítéséhez.



TIPPEK

A folyamatos szakmai továbbképzés végrehajtásának legeredményesebb – és egyben az iskolán belüli, együttműködésen alapuló kultúrát is elősegítő – módszerei közé tartoznak a következők:

- ★ Szakmai közösségek és tanári hálózatok kiépítése.
- ★ Kollégáktól való tanulás és a kollégák munkavégzésének megfigyelése.
- ★ Munkahelyi (belső) képzések.
- ★ Mentorálás és coaching a személyzet és más szakemberek körében.
- ★ Megfelelő tér és idő biztosítása a közös gondolkodáshoz.
- ★ Online vagy személyes (külső) tanfolyamok.
- ★ Együttműködésen alapuló cselekvéssel kapcsolatos kutatások innovatív tanítási gyakorlatok teszteléséhez.
- ★ Oktatási gyakorlatokat magában foglaló adatbázis az eredményes gyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek megosztásához.
- ★ Rendszeres tanári értékelések.

Forrás: Európai Iskolai Oktatási Platform

INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

Ausztria; az [„Egészséges munkahelyek tanárok számára”](#) stratégia célja a tanárok támogatása, valamint a mentális egészségük és a jóllétük kezelése. A BVAEB nevű fő tanári biztosítótársaság átfogó projekteket indított az „iskolák mint egészséges munkahelyek” témájában. A tanárok egészségének javítása iránt érdeklődő iskolák egészségfejlesztési szakértőktől kapnak támogatást az iskola- és az egészségfejlesztés ötvözéséhez. Az iskolák akkor kaphatnak jóváhagyási pecsétet, ha hosszú időn át elkötelezik magukat a magas színvonalú (tanári) egészségfejlesztés mellett.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- [„A tudatosság és a reziliencia növelése az oktatás területén”](#) (Cultivate Awareness and Resilience in Education, **CARE**) program.
- A [„Teaching to Be”](#) elnevezésű Erasmus+ KA3-projekt, amely a tanárok szakmai fejlődését és jóllétét támogatja a szociális és érzelmi tanulás területén.



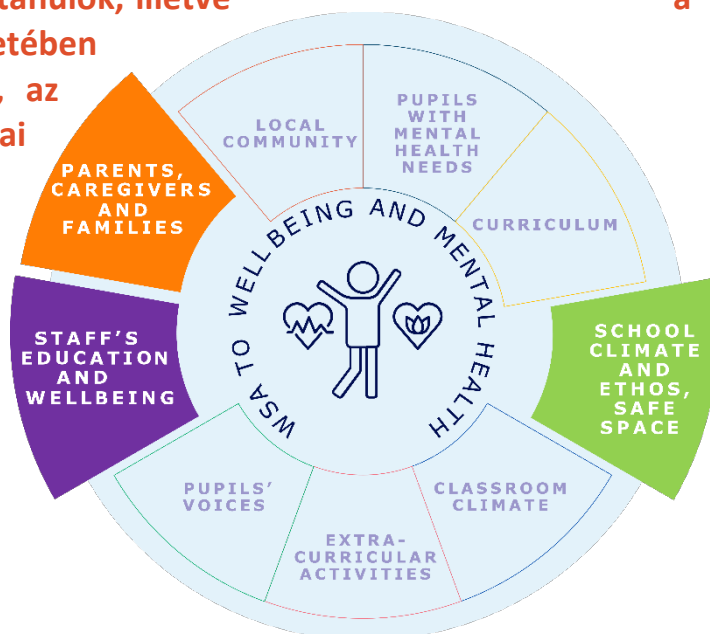
10. A méltányosság, a befogadás és a sokféleség előtérbe helyezése

a jóllét alapvető feltételeként, biztosítva, hogy senki ne kerüljön marginalizált vagy kirekesztett helyzetbe



Noha a mentális egészségügyi állapot minden tanulót érinthet, az alacsony társadalmi-gazdasági státuszú, a migráns vagy etnikai kisebbséghez tartozó, a tanulási zavarokkal vagy értelmi fogyatékkal élő, a tehetséges és nagy potenciállal rendelkező, az alternatív gondozásban részesülő gyermekek, az LMBTIQ-tanulók, illetve a bántalmazásnak és erőszaknak kitett tanulók esetében nagyobb a mentális egészségügyi problémák, az gyenge tanulmányi eredmények és a korai iskolaelhagyás kockázata.

A tanulók tanulási pályái és jólléte szempontjából további nehezítő tényező lehet a saját iskolájukhoz való tartozás érzésének hiánya, valamint a társadalmi kirekesztés ismétlődő formái. Egy olyan **méltányos oktatási rendszer**, amely kiküszöböli az ilyen gyermekek oktatásban való érdemi részvételét gátló akadályokat, hozzájárul e kockázatok csökkentéséhez. Ez tehát előfeltétele a tanulmányi sikerek és az iskolai jóllét előmozdításának.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- Olyan, tényeken alapuló keretrendszer végrehajtása, mint az egyetemes tervezés az oktatásban (Universal Design for Learning, UDL).
- Olyan, hozzáférhető tananyagok kiválasztása, amelyek tükrözik az iskolai közösség (változó) sokféleségét.
- A csoportok közötti előítéletek csökkentésének támogatása a különböző háttérű és képességű tanulók közötti pozitív interakciók ösztönzésével, valamint a kultúrák közötti csere és szerepvállalás elősegítése.
- Az iskolán belüli kulturális sokszínűség ünneplése, és kulturális szempontból releváns tartalmak beépítése a tantervbe.
- Olyan mechanizmusok kidolgozása, amelyek támogatják a diákokat iskolaipályájuk kritikus átmeneti időszakában.
- A nyelvi akadályok kezelése, és az iskolához tartozás érzésének elmélyítése az eltérő anyanyelvű gyermekek körében.
- Az iskola és az otthon közötti pozitív együttműködés kialakítása differenciált szülői bevonási stratégiák (például tolmácsok és kulturális közvetítők, szülők számára meghirdetett nyelvtanfolyamok) révén.
- A sajátos nevelési igényű gyermekek támogatása képzett pedagógusok alkalmazásával, az iskolai környezetben előforduló fizikai akadályok felszámolása mellett.
- Az LMBTIQ-személyekkel vagy más kisebbségi csoportokkal kapcsolatos lehetséges sztereotípiák és félreértések kezelése a különböző tantárgyak keretében.

SIKERMUTATÓK

- ▶ Az iskolai személyzet méltányosságra, sokféleségre, befogadásra és jólétre vonatkozó képzésekhez való hozzáféréseinek, valamint az ilyen képzések hatásának folyamatos nyomon követése és értékelése.
- ▶ A diákok értékelésére szolgáló adatok folyamatos, mélyreható elemzése a proaktív befogadás és a méltányosság előtérbe helyezése érdekében.
- ▶ A különleges figyelmet igénylő diákok létszámának és a szükséges erőforrásokhoz való hozzáféréseinek elemzése.
- ▶ Azon diákok (és adott esetben családok) elégedettségi szintjének értékelése, akik sajátos jellemzőik miatt személyre szabott figyelmet igényelnek.



TIPPEK

Az **egyetemes tervezés az oktatásban (Universal Design for Learning, UDL)** című dokumentum tényeken alapuló keret az inkluzív és hozzáférhető tanulás megtervezéséhez és biztosításához. Az UDL három fő alapelve: többféle eszköz biztosítása a részvételhez, képviselés, valamint cselekvés és véleménynyilvánítás. Ezek az alapelvek segítik a tanárokat abban, hogy kezeljék a tanulók sokféleségét és változatosságát, valamint optimalizálják a motivációjukat, a megértésüket és a teljesítményüket (M.Molbæk, L. Hedegaard-Sørensen, 2023).



INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

A BEYOND projekt

A [BEYOND projektet](#) (2021–2023) az Olasz Munkavállalók Szakszervezete koordinálta **Litvániával, Bulgáriával és Belgiummal** együttműködésben. A projekt azt a célt tűzte ki, hogy az oktatóknak képzési lehetőségek, a kisgyermekkorai nevelés és gondozás viszonyrendszerében a nemi sztereotípiák felszámolását célzó új kompetenciák elsajátítása, valamint a szülőkkel és a családokkal kialakított, megújított szövetség révén már a korai évektől kezdve megteremtse az egyenlőséget.

ICAM-erőforráscsomag

Az [ICAM-erőforráscsomag](#) a következő öt alapvető területen nyújt támogatást: a menekült gyermekek tapasztalatainak, és ezek lehetséges hatásának megértése; eredményes, egész iskolára kiterjedő támogatás a lakóhelyüket elhagyni kényszerült gyermekek beilleszkedésének elősegítéséhez; a szociális és érzelmi jóllét helyreállítása; gondoskodás a biztonságról, valamint a felelős magatartásról az iskolában és az internet használata során; és partnerség kialakítása a szülőkkel/gondviselőkkel a folyamatos szociális és érzelmi jóllét megteremtése érdekében.

- [EDINA – Oktatás biztosítása az újonnan érkező migráns tanulók számára.](#)
- [EU CONVINC – A közös uniós értékek inkluzív oktatása](#)
- [Family Literacy Works!](#)
- [Refugees Well School – migránsok számára biztosított pszichoszociális támogatás](#)

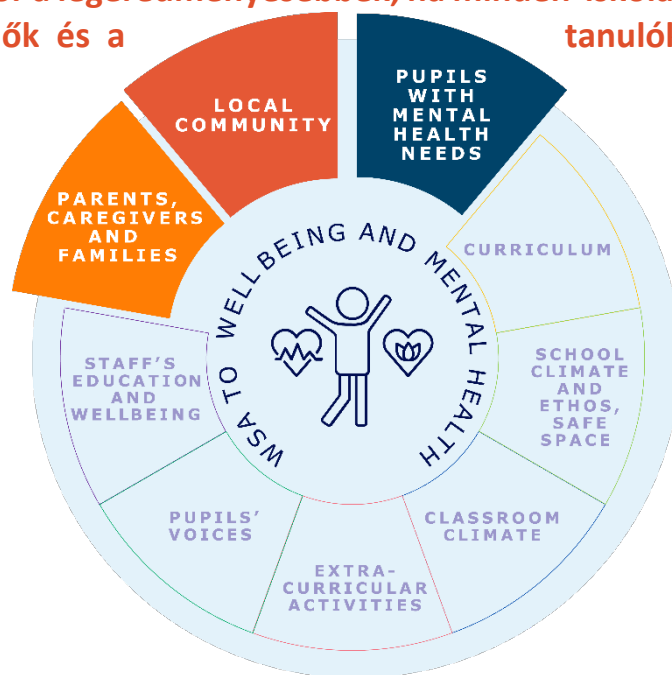


11. A mentális egészségügyi szükségletekkel rendelkező diákok hozzáféréseinek garantálása a támogatási szolgáltatásokhoz



Ha megfelelő képzés és támogatás áll rendelkezésre, az iskolák és a tanárok alapvető szerepet játszhatnak a korai előrejelzésben és a mentális egészségügyi problémák mielőbbi azonosításában. Az iskolák mentális egészségügyi szakemberekkel együttműködve kiegészítő támogatást nyújthatnak kis csoportokban vagy egyénileg, hogy segítséget nyújtsanak a rászoruló tanulóknak. Ezek a beavatkozások akkor a legeredményesebbek, ha minden iskolai dolgozó, más szakemberek, a szülők/gondviselők és a **tanulók** csapatként működnek együtt.

A tanárok és a tanulók között szoros és rendszeres kapcsolat áll fenn, ezért a **tanárok szerepe az, hogy pedagógiai megfigyelés révén felismerjék a stresszt, vagy amikor a mentális egészségügyi problémák kellően súlyosak ahhoz, hogy további segítséget kell igényelni családtagoktól és mentális egészségügyi szakemberektől** (idetartozhatnak például a pszichológiai szolgáltatások, a szociális szolgáltatások, az iskolai ápolók és a tanácsadók). Ezekben az esetekben a közös fellépés révén mind az iskolai, mind az otthoni környezetben oda lehet figyelni a tanulók egyéni igényeire.



AZ ISKOLÁK JAVASOLT TEENDŐI

- A mentális zavarok megbélyegzésének megszüntetésére irányuló tevékenységek, például tudatosságnövelő kampányok bevezetése.
- Célzott és személyre szabott beavatkozások bevezetése a rászorulóknak számára képzett mentális egészségügyi szakemberekkel – például pszichológiai szolgáltatásokkal, szociálismunka-szolgáltatásokkal, iskolai ápolókkal és tanácsadókkal – együttműködésben.
- A tanulók bevonása annak érdekében, hogy meg lehessen ismerni, milyennek látják a mentális egészséggel és szolgáltatásokkal kapcsolatos szükségleteket, és lehetőség biztosítása arra, hogy részt vegyenek a tervezési folyamatban.
- A szülők aktív partneri szerepe, és első sorban a velük történő egyeztetés, ha egy gyermek támogatásra szorul.
- Megfelelő képzési lehetőségek és támogatás biztosítása az osztálytermékben mentális egészségügyi szükségletekkel rendelkező tanulókkal foglalkozó tanárok számára.
- A magánélet tiszteletben tartására és titoktartásra vonatkozó szabályok megosztása a család és az iskola (esetlegesen több munkatársból álló), tanulóért felelős pedagógiai csoportja között. A tanuló érdekeit mindig tiszteletben kell tartani.
- Diákok részvételét elősegítő terek, például klubok, tanórán kívüli tevékenységek és társak általi támogatást biztosító csoportok létrehozása, mivel ezek értékes lehetőséget jelenthetnek az esetleges mentális egészségügyi problémák azonosítására az iskolában.

SIKERMUTATÓK

- ▶ Az iskolai személyzet minden tagja részt vesz mentális egészségügyi elsősegélyhez kapcsolódó képzésben.
- ▶ A nevelési-oktatási intézményvezetők és a pedagógusok elősegítik a mentális egészséggel kapcsolatos, diákok által vezetett tevékenységeket.
- ▶ A szakemberek által nyújtott (mentális) egészségügyi szolgáltatások közvetlenül az iskolában/az iskolán keresztül érhetők el.
- ▶ Rendszeres és etikus együttműködés zajlik a támogatásra szoruló tanulók szüleivel.



TIPPEK

HOGYAN LEHET LEKÜZDENI AZ ELLENÁLLÁST?

A **megbélyegzés** mind a gyermekek, mind a fiatalok és a felnőttek körében rendkívül fontos akadály a mentális egészség megvitatásának, valamint a segítségkérésnek. Számos intézkedés tehető a megbélyegzés felszámolása érdekében. A mentális egészséggel kapcsolatos műveltség és a mentális egészségügyi elsősegélyhez kapcsolódó képzés biztosítása az iskolai közösség minden tagja számára jó kiindulópont lehet. Ezenkívül a tanulók jobban érezhetik az elfogadást és a támogatást, ha a mentális egészségügyi nehézségek nyílt megvitatását biztosító kultúra alakul ki az iskolában. A diáktestületen belül hozzájárulhat a felelősségvállalás előmozdításához, ha társak általi támogatás és nagyköveti programok révén aktívan bevonják a gyermekeket és a fiatalokat egymás támogatásába.

INSPIRÁLÓ GYAKORLATOK

Tanároknak szóló iránymutatások „magatartásbeli, érzelmi és szociális nehézségek” esetén

Írországban a **tanárok számára kidolgozott, „magatartásbeli, érzelmi és szociális nehézségek” esetén alkalmazandó iránymutatások** felismerik, hogy a magatartásbeli, érzelmi és szociális nehézségek kontinuum részét képezik. Ezek a fejlődés szempontjából megfelelő magatartásformáktól vagy enyhe és átmeneti nehézségektől a jelentős és tartós kihívásokig terjedhetnek. Az iránymutatások célja, hogy segítsék a tanárokat a beavatkozásban, amikor az a legmegfelelőbb. Kitérnek a célzott és egyénre szabott támogatás kérdésére például az **„Iskolai támogatás plusz” (School Support Plus)** révén. Ennek során pszichológus méri fel részletesebben a szükségleteket az iskolában már elvégzett munkára építve. Erre a szülőkkel és a személyzettel közös problémamegoldó folyamat keretében kerül sor, amely kiterjedhet a más szakemberekkel való kapcsolatfelvételre is.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓFORRÁSOK

- **Portugália** „pszichológiai és orientációs szolgálata” (SPO) és a gyermekek és serdülők mentális egészségével foglalkozó közösségi csoportokkal (ECSM-IA) folytatott hálózatépítési tevékenysége.
- A **Mental Health First Aid International®** nonprofit szervezet olyan tanfolyamokat kínál, amelyek lehetővé teszik, hogy bárki felismerje a mentális egészségügyi nehézségeket, és segítsen az érintetteknek szakmai támogatáshoz jutni.

