

PROMEHS Kurikul za promicanje mentalnoga zdravlja u vrtićima i školama: Smjernice za nositelje obrazovnih politika u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja

Grazzani, Ilaria; Agliati, Alessia; Conte, Elisabetta; Cavioni, Valeria; Gandellini, Sabina; Ornaghi, Veronica; Micol Rossi, Francesca; Spagnolo, Mara Lupica; Poulou, Maria; Karachaliou, Spyridoula; ...

Authored book / Autorska knjiga

Publication status / Verzija rada: **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

Publication year / Godina izdavanja: **2021**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:265689>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-05**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)





PROMEHS

Kurikul za promicanje mentalnoga zdravlja u vrtićima i školama

SMJERNICE ZA NOSITELJE OBRAZOVNIH POLITIKA
U SVRHU PROMICANJA MENTALNOGA ZDRAVLJA



Sveučilište u Rijeci
University of Rijeka



Učiteljski fakultet
Sveučilišta u Rijeci

Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+

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



Izdavač:
Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet

Za izdavača:
prof. dr. sc. Lidija Vujičić

Urednice hrvatskoga izdanja:
prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić i prof. dr. sc. Lidija Vujičić

Recenzentice:
prof. dr. sc. Anka Jurčević-Lozančić
doc. dr. sc. Tamara Mohorić

Prevoditeljica s engleskoga na hrvatski jezik:
Matea Butković

Lektorica hrvatskoga jezika:
Sandra Jukić

Illustrator:
Chiara Carolina Colombo

Slike:
<https://www.flaticon.com/>

Grafičko oblikovanje i prijelom:
Grafika Helvetica d.o.o. za Centar za elektroničko nakladništvo Sveučilišne knjižnice
Rijeka

Prosinac, 2021.

ISBN: 978-953-7917-45-6 (PDF)

Odlukom Senata Sveučilišta u Rijeci KLASA: 007-01/22-03/02, URBROJ: 2170-57-01-22-21, od 25. siječnja 2022. godine, ovo se djelo objavljuje kao izdanje Sveučilišta u Rijeci.

Sveučilište u Rijeci pokriva trošak e-izdanja koje obavlja Centar za elektroničko nakladništvo (CEN).

Ove Smjernice za nositelje obrazovnih politika u svrhu promicanja mentalnog zdravlja nastao je u okviru istraživačkoga projekta *PROMEHS - Promocija mentalnoga zdravlja u školama, broj 606689 – EPP-1-2018-2-IT-EPPKA3-PI-POLICY*, sufinanciranog Erasmus+ programom u okviru Ključne aktivnosti 3, Podrška reformi politika. Podrška Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobrenje njezinog sadržaja koji odražava stavove samih autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu daljnju uporabu informacija sadržanih u ovoj publikaciji.

Sva su prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne smije se prevoditi, reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku ili bilo kojim elektroničkim ili mehaničkim sredstvom, uključujući fotokopiranje i snimanje, ili bilo kakvim sustavom pohranjivanja ili učitavanja informacija bez prethodnoga pisanoga dopuštenja autora. Za daljnje informacije o PROMEHS-u posjetite našu web stranicu: <https://www.promehs.org/>

Autori priručnika:

- Ilaria Grazzani (voditeljica projekta), Alessia Agliati, Elisabetta Conte, Valeria Cavioni, Sabina Gandellini, Veronica Ornaghi, Francesca Micol Rossi, Mara Lupica Spagnolo - SVEUČILIŠTE MILANO-BICOCCA (ITALIJA) – KOORDINATOR PROJEKTA
- Maria Poulou (voditeljica projekta za Grčku), Spyridoula Karachaliou, Theodoros Komineas, Baso Kotsana, Theoni Mavrogianni, Fotis Papanthanasopoulos, Asproula Sotiropoulou, Ioanna Theodoropoulou, Maria Vogka, Stamatis Voulgaris - SVEUČILIŠTE PATRAS (GRČKA)
- Sanja Tatalović Vorkapić (voditeljica projekta za Hrvatsku), Akvilina Čamber Tambolaš, Korana Lisjak, Lidija Vujičić - SVEUČILIŠTE U RIJECI, UČITELJSKI FAKULTET (HRVATSKA)
- Lana Golob - GRAD RIJEKA-GRADSKO VIJEĆE (HRVATSKA)
- Baiba Martinsone (voditeljica projekta za Latviju), Ilze Damberga, Ieva Stokenberga, Inga Supe - SVEUČILIŠTE LATVIJA (LATVIJA)
- Vineta Inberga - REGIONALNI URED ZA ŠKOLSTVO SIGULDA (LATVIJA):
- Carmel Cefai (voditelj projekta za Maltu), Paul Bartolo, Liberato Camilleri, Mollie O’Riordan - SVEUČILIŠTE MALTA (MALTA)
- Celeste Simões (voditeljica projekta za Portugal), Lúcia Canha, Ana Fonseca Félix, Margarida Gaspar de Matos, Paula Lebre Melo, Camélia Murgo, Anabela Santos, Dória Santos, Margarida Santos - SVEUČILIŠTE LISBON (PORTUGAL)
- Aurora Adina Colomeischi (voditeljica projekta za Rumunjsku), Petruta Paraschiva Rusu, Diana Sinziana Duca - SVEUČILIŠTE STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA (RUMUNJSKA):
- Lidia Acostoaie, Gabriela Scutaru, Tatiana Vintur - Ministarstvo školstva AL JUDETULUI SUCEAVA (RUMUNJSKA)

Prevoditelji:

- Prijevod svih priručnika s engleskog na talijanski jezik: Francesca Micol Rossi
- Prijevod svih priručnika s engleskog na grčki jezik: Ioanna Theodoropoulou
- Prijevod priručnika s engleskog na hrvatski jezik: Matea Butković, Petra Sapun Kurtin, Andrijana Simčić
- Prijevod svih priručnika s engleskog na latvijski jezik: Aija Poikāne-Daumke
- Prijevod svih priručnika s engleskog na portugalski jezik: Margarida Santos
- Prijevod svih priručnika s engleskog na rumunjski jezik: Florina-Veronica Andronic, Florin Hrebenciuc, Mihaela Moroşanu Ancuţa

Pridruženi partneri projekta PROMEHS:

- European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
- General Director of Welfare - Lombardy Region (Italija)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italija)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italija)
- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italija)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

PREDGOVOR

Formalno obrazovanje središnji je dio nacionalnoga sustava obrazovanja kojim se kompetencije korisne za djecu i za društvo moraju sustavno, promišljeno i planski prenositi na učenice i učenike. Kvalitetno obrazovanje preduvjet je za stjecanje kompetencija potrebnih za uspjeh pojedinca u društvu i uspjeh cjelokupnoga društva u suvremenome svijetu. Upravo je zato nužno u fokus staviti kvalitetu obrazovanja i promicanje i razvoj pozitivnih, holističkih odgojno-obrazovnih praksi.

Kako bi se ta važna misija i ostvarila, potrebno je kontinuirano i detaljno analizirati postojeću situaciju, adekvatno adresirati utvrđene potrebe i hrabro krenuti u izgradnju adekvatna sustava odgoja i obrazovanja koji počiva na temeljima opće dobrobiti i blagostanja. Upravo je s tim ciljem osmišljen i proveden projekt PROMEHS čija se vrijednost ogleda prije svega u višestrukoj, sveobuhvatnoj i inovativnoj težnji za pozitivnom promjenom. Riječ je o međunarodnom Erasmus+ KA3 projektu koji se provodio u Hrvatskoj kao suradnoj članici projekta od 2019. do 2022. godine. Projekt, prepoznavši značaj poboljšanja životnih uvjeta i okruženja koji podržavaju mentalno zdravlje u odgojno-obrazovnome okruženju, omogućio je djeci, odgojno-obrazovnim radnicima, obiteljima i zajednicama da usvoje i održavaju optimalno emocionalno funkcioniranje s ciljem poticanja socijalne uključenosti.

Ovaj je priručnik jedan u nizu izrađenih materijala PROMEHS kurikula, a namijenjen je ravnateljima odgojno-obrazovnih institucija i nositeljima obrazovnih politika s ciljem promocije mentalnoga zdravlja. Priručnik sadrži pojašnjenje konteksta, preporuke i upute za razvoj sustava prevencije i promocije. Prikazan sustav proizlazi iz političke zrelosti koja prepoznaje potrebu za promjenom, važnost oslanjanja na znanstveno utvrđene rezultate, a baziran je na vrijednu i promišljenu radu brojnih aktera različitih profila. Nastao je kao rezultat intenzivne suradnje članova akademske zajednice i nositelja obrazovnih politika koji su navedeni kao autori Smjernica, na čemu im zahvaljujem. Također zahvaljujem na korisnim sugestijama recenzentica, prevoditeljica, te lektorice koje su dodatno unaprijedile kvalitetu priručnika.

Pozivamo Vas da zajedno nastavimo unositi inovaciju i razvijati kvalitetu hrvatskoga odgojno-obrazovnog sustava, jačati sustavnu suradnju između razvojnih konteksta djece/učenika i odgajatelja/učitelja/nastavnika te implementirati znanstveno utvrđeni odgovor na potrebe zajednice primjeno inkluzivnosti i inovativnosti u odgojno-obrazovni kontekst. Primjenom ovakvih, strateški i dugoročno ključnih ideja i politika, u fokus stavljamo cjeloživotni razvoj, osnaživanje osoba za život u uvjetima modernoga društva te stvaranje pozitivna i ugodna okruženja za sve.

Lana Golob,
savjetnica za programe u Odjelu gradske uprave za odgoj i školstvo Grada Rijeke
i prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
27. studenoga 2021.

ZAHVALJUJEMO SE:

SUDIONICIMA U PRVOJ PROMEHS SKUPINI

DJEČJI VRTIĆI

DJEČJI VRTIĆ ČAVLE, Čavle
Anne Marie Knežević
Iva Rodin

Koordinatorica: Arlin Haramija Popović, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ FIJOLICA, Novi Vinodolski
Ana Franko
Kristina Vevc

Koordinatorica: Veronika Kostrenčić, psihologinja

DJEČJI VRTIĆ OPATIJA, Opatija
Iva Afrić
Particia Cerin
Aleksandra Kovačević
Izabela Vuković

Koordinatorice: Tanja Ujčić, pedagoginja; Gorana Miščenić, psihologinja

DJEČJI VRTIĆ RADOST, Crikvenica
Matilda Car
Branka Cvija

Koordinatorica: Anamarija Bilobrk, psihologinja

DJEČJI VRTIĆ RIJEKA, Rijeka
Iris Sergio
Ines Šipić

Koordinatorice: Davorka Guštin, ravnateljica; Lahorka Jurčić, psihologinja

DJEČJI VRTIĆ SNJEŠKO, Ravna Gora
Helena Dorić
Martina Grgurić

Koordinatorica: Helena Skender, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ ZLATNA RIBICA, Kostrena
Ana Babić Šikić
Tina Jagičić

Koordinator: Stanko Vučetić, ravnatelj

OSNOVNE ŠKOLE

OSNOVNA ŠKOLA ČAVLE, Čavle

Ana Barković

Monika Kukučević

Ivana Majgotić

Lidija Molnar Čargonja

Koordinatorica: Tanja Stanković, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA Dr. B. MARKOVIĆA, Ravna Gora

Branka Padavić

Snježana Svetički

Koordinatorica: Nataša Možgon Kauzlarić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA E. KUMIČIĆ, Rijeka

Korina Kiš

Loredana Kružić

Vesna Raspolić

Doris Valenta

Koordinatorica: Ana Anić Opašić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA I. G. KOVAČIĆA, Vrbovsko

Jasmina Krakar

Tihana Ljubojević

Branislava Mrvoš

Silvana Polić

Koordinatori: Tanja Jakovac, stručna suradnica; Anton Burić, ravnatelj

OSNOVNA ŠKOLA KANTRIDA, Rijeka

Lara Ivoš

Katarina Jusup Dodig

Martina Mašić

Nikolina Šojat

Koordinatorica: Sanja Kvaternik Hren, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA N. TESLA, Rijeka

Ana Kovačić

Karmen Turk

Marijana Vižentin Miknić

Anamarija Voćanec

Koordinatorica: Tatjana Bandera Mrakovčić, ravnateljica

SREDNJE ŠKOLE

PRVA HRVATSKA SUŠAČKA GIMNAZIJA, Rijeka

Ivana Kamenar Borčić

Maja Matejčić

Petar Miletić

Sanja Padavić

Koordinatorice: Đudita Franko, ravnateljica; Lina Debelić, psihologinja

SREDNJA ŠKOLA A. HARAČIĆA, Mali Lošinj
Elena Busanić
Barbara Šurlina Bilić
Kordinatorica: Jelena Bralić, ravnateljica

SUDIONICIMA U DRUGOJ PROMEHS SKUPINI

DJEČJI VRTIĆI

DJEČJI VRTIĆ BAKAR, Bakar
Silvia Babić
Ana Margetić
Kordinatorica: Irena Jelenić Aćimović, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ CVRČAK, Mali Lošinj
Kristina Badurina
Adrijana Kučić Brusić
Kordinatorica: Melita Muškardin, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ VLADIMIR NAZOR, Kastav
Sanja Lakić
Kordinatorica: Helena Ninković Budimlija, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ MATULJI, Matulji
Nikolina Grubić Pavletić
Ivana Pauletić
Kordinatorica: Kolinda Vučinić, pedagoginja

DJEČJI VRTIĆ MORE, Rijeka
Dušica Kailer
Gordana Škrobonja
Kordinatorica: Jasna Crnčić, ravnateljica

DJEČJI VRTIĆ OREPČIĆI, Kraljevica
Dijana Šimunić Vrcan
Karin Tijan
Kordinatorica: Helena Žagar, psihologinja

DJEČJI VRTIĆ SNJEGULJICA, Rijeka
Nina Čvoro
Nataša Mičić Čoza
Kordinatorica: Barbara Drezga, ravnateljica

OSNOVNE ŠKOLE

OSNOVNA ŠKOLA BAKAR, Bakar
Vesna Batistić
Kordinatorica: Vanja Vičević, pedagoginja

OSNOVNA ŠKOLA CENTAR, Rijeka
Nataša Mesaroš Grgurić
Kordinatorica: Nedjeljka Debelić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA DOLAC, Rijeka
Vesna Čavić Stanojević
Irena Divković
Vedran Laković
Kordinatorica: Dunja Kučan Nikolić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA GORNJA VEŽICA, Rijeka
Vlado Došen
Matea Dragičević
Karin Felker
Svetlana Vukić
Kordinatorica: Tanja Tuhtan Maras, ravnateljica

KATOLIČKA OSNOVNA ŠKOLA J. PAVLIŠIĆ, Rijeka
Simona Kramar
Marta Oroz
Marina Škriljevečki
Katija Vrban
Kordinatorica: Katija Vrban, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA J. KLOVIĆA, Tribalj
Vanja Butorac
Maša Cerovac
Tihomira Lončarić
Marta Milunović
Kordinatorica: Vilma Renate Car Katnić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA P. ZRINSKI, Čabar
Davorka Janeš
Tina Malnar
Helena B. Rant Malnar
Dejan Troha,
Kordinatorica: Silvana Šebalj-Mačkicić, ravnateljica

OSNOVNA ŠKOLA VEŽICA, Rijeka
Valnea Devčić
Mihaela Damijanović
Florentina Horvat
Dolores Lisac
Kordinatorica: Katija Ćorić, psihologinja

SREDNJE ŠKOLE

GIMNAZIJA A. MOHOROVIČIĆA, Rijeka

Andrea Kopri

Goran Krapić

Anđela Morić

Ivan Vitas

Koordinator: Henry Ponte, ravnatelj

STROJARSKO BRODOGRAĐEVNA ŠKOLA ZA INDUSTRIJSKA I OBRTNIČKA

ZANIMANJA, Rijeka

Marina Mišura

Bruna Tomašević

Koordinatorica: Renata Domijan, prof.

Sadržaj

Uvod12
O PROMEHS-u12
Teorijski okvir12
Socijalno-emocionalno učenje13
Otpornost13
Socijalni, emocionalni i bihevioralni problemi13
Načela13
Nastavni materijali15
Za početak16
Sadržaj aktivnosti16
Što pokazuju rezultati znanstvenih istraživanja?18
Ključni pojmovi18
Programi utemeljeni na rezultatima znanstvenih istraživanja19
Promicanje socijalno-emocionalnoga učenja19
Doprinosi SEU programa20
Promocija otpornosti21
Doprinosi programa otpornosti21
Prevenција socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća22
Prednosti programa usmjerenih na prevenciju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih problema22
Preporuke za nositelje obrazovnih politika23
Literatura25

UVOD



O PROMEHS-U

PROMEHS – *Promicanje mentalnoga zdravlja u školama* projekt je Erasmus + Ključne aktivnosti 3, sufinanciran iz sredstava Europske komisije i namijenjen je razvoju, provedbi i vrednovanju kurikula usmjerenoga na promicanje mentalnoga zdravlja u vrtićima i školama. Projekt je proveden u Hrvatskoj od 2019. do 2022. godine, a stvorio je poveznicu između odgojno-obrazovnih programa temeljenih na dokazima i obrazovnih ustanova, povezujući tako istraživanje, praksu i obrazovne politike.



Ciljevi

- Osigurati sustavni okvir za razvoj i provedbu sveobuhvatnoga univerzalnog kurikula usmjerenoga na mentalno zdravlje koji počiva na znanstveno utemeljenim dokazima.
- Unaprijediti mentalno zdravlje učenika, odgajatelja, učitelja, nastavnika i članova obitelji.
- Podržati napore odgajatelja, učitelja, nastavnika, ravnatelja i nositelja obrazovnih politika da se promocija mentalnoga zdravlja integrira u nacionalne i međunarodne obrazovne politike.

PROMEHS je prvi kurikulum usmjeren k mentalnome zdravlju koji su zajedničkim naporima razvili znanstvenici, nositelji obrazovnih politika i znanstvenih institucija iz sedam europskih zemalja – Hrvatske, Grčke, Italije, Latvije, Malte, Rumunjske i Portugala.



Teorijski okvir

Mentalno zdravlje stanje je dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, uspješno se nosi sa svakodnevnim životnim izazovima, djeluje produktivno i plodno te daje doprinos svojoj zajednici (WHO, 2005., str. 12).

Tijekom posljednjih dvadeset godina, prisutnost mentalnih teškoća kod djece i adolescenata povećavala se u cijelome svijetu i postala jednim od vodećih uzroka smanjenih sposobnosti (WHO, 2003). Poteškoće s mentalnim zdravljem imaju značajan negativan utjecaj na različite aspekte razvoja učenika, negativno utječu na prilagodbu u školi, koncentraciju, ukupna postignuća i društvene odnose.

PROMEHS prepoznaje značaj poboljšanja životnih uvjeta i okruženja koja podržavaju mentalno zdravlje u odgojno-obrazovnome okruženju, omogućavajući djeci, odgojno-obrazovnim djelatnicima, obiteljima i zajednicama da usvoje i održavaju optimalno emocionalno funkcioniranje s ciljem poticanja socijalne uključenosti. PROMEHS okvir (Slika 1), koji se temelji na postojećim istraživanjima inicijativa odgojno-obrazovnih ustanova, predstavlja tri aspekta mentalnoga zdravlja vrtića/škole. Prva dva aspekta odnose se na promicanje zaštitnih čimbenika mentalnoga zdravlja, osobito na socijalno-emocionalno učenje (SEU) i otpornost, dok je treći povezan s prevencijom socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća.

Socijalno-emocionalno učenje

Socijalno-emocionalno učenje proces je kroz koji djeca i odrasli stječu razumijevanje i sposobnost upravljanja emocijama, postavljaju i ostvaruju pozitivne ciljeve, osjećaju i pokazuju empatiju prema drugima, uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose i donose odgovorne odluke (Domitrovich, Weissberg i Gullotta, 2015).

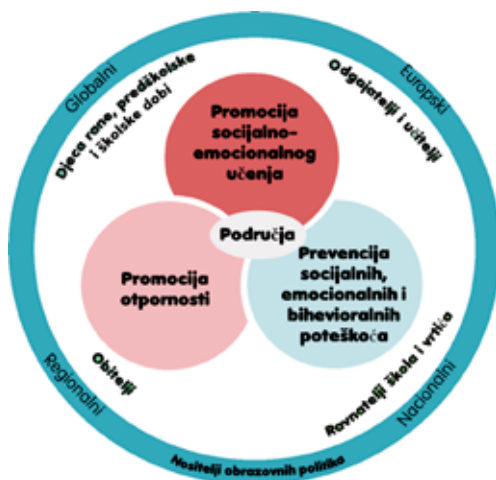
Otpornost

Otpornost je sposobnost prevladavanja teškoća i pozitivne prilagodbe na izazove i nedaće (Masten, 1994).

Socijalni, emocionalni i bihevioralni problemi

Socijalne, emocionalne i bihevioralne poteškoće obuhvaćaju širok spektar teških i izazovnih ponašanja koja su izvan očekivanih normi za dječju dob. One se mogu manifestirati kao internalizirana (usmjerena prema sebi), eksternalizirana (usmjerena prema vanjskome okruženju) i rizična ponašanja (Achenbach, Ivanova i Rescorla, 2017).

Slika 1 – PROMEHS teorijski okvir



Načela

Niže opisana načela bila su vodilje za razvoj i implementaciju projekta PROMEHS.

Promocija i prevencija: aktivnosti usmjerene na promicanje zdravoga socijalno-emocionalnog razvoja te sprječavanje i olakšavanje bihevioralnih poteškoća djece/učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika.

Uporište u znanstveno utemeljenim dokazima: rezultati su evaluirani rigoroznim istraživačkim postupkom koji je provelo Sveučilište na Malti kao nezavisni istraživač, koristeći pouzdane i valjane instrumente. Podaci o učinkovitosti kurikula prikupljeni su od djece, učenika, odgajatelja, učitelja, nastavnika i roditelja prije (pred-test) i nakon (post-test) provedbe testiranja. Uspoređeni su rezultati dviju skupina: prve skupine koju su činili odgajatelji, učitelji i nastavnici koji su implementirali PROMEHS kurikulum i druge skupine odgajatelja, učitelja i nastavnika koji ga nisu provodili. Istraživači su ispitali u kojoj su se mjeri obje skupine promijenile u razdoblju između pred-testa i post-testa kako bi se utvrdio utjecaj PROMEHS-a tijekom vremena, a rezultati su ukazali na postojanje značajnih promjena na području socijalno-emocionalne dobrobiti, otpornosti i mentalnoga zdravlja kod djece koja su bila uključena u provedbu PROMEHS kurikula, što je i bio cilj samog projekta.

Holistički pristup vrtiću/školi: kurikulum prepoznaje značaj suradnje između djece/učenika, odgajatelja, učitelja, nastavnika, obitelji, ravnatelja, dionika unutar zajednice i tvorca politika. Naš okvir naglašava sustavnu

suradnju koja postoji između razvojnih konteksta djece/učenika i odgajatelja/učitelja/nastavnika.

» **SAFE pristup:** razvoj PROMEHS aktivnosti temelji se na S.A.F.E. pristupu (Durlak i sur., 2015) koji naglašava da aktivnosti u skupini/učionici moraju biti sekvencionirane te pratiti određeni redoslijed (biti povezane i koordinirane za poticanje razvoja vještina tijekom godina i biti razvojno prilagođene djetetovoj dobi), uključivati aktivne oblike učenja (kako bi se djeci/učenicima omogućila podrška u ovladavanju novim vještinama i primjenjivanju novih kompetencija izvan odgojno-obrazovnog okruženja), biti fokusirano primijenjene (naglašavajući pritom razvoj određene kompetencije) i eksplicitno usmjeravati vještine (odgajatelji/učitelji/nastavnici trebaju ih jasno objasniti).

» **Integracija:** radi postizanja najboljih rezultata, ciljane vještine su bile usmjerene u temeljna područja odgojno-obrazovnoga kurikula tijekom svakodnevne prakse u skupini/učionici.

» **Inkluzivan pristup:** PROMEHS ima cilj unaprijediti uspješan angažman djece/učenika u vrtiću/školi, uključujući angažman djece/učenika koji imaju privremene ili blage mentalne teškoće. Aktivnosti su razvijene tako da vrednuju kulturu, naslijeđe i iskustvo sve djece/svih učenika, uključujući one koji potječu iz različitih društveno-ekonomskih sredina.

» **Kvalitetno obrazovanje, stručno usavršavanje i mentoriranje odgajatelja, učitelja, nastavnika:**

istraživanja pokazuju da socijalno-emocionalno kompetentni odgajatelji, učitelji, nastavnici bolje razumiju i upravljaju vlastitim i tuđim emocijama, imaju izraženije sposobnosti izgradnje odnosa i prijavljuju veću samoefikasnost u odgojno-obrazovnome procesu (Jennings i Greenberg, 2009). Iz toga razloga, implementacija programa PROMEHS zahtijeva inicijalno i kontinuirano osposobljavanje i mentorstvo odgojno-obrazovnih djelatnika. To osposobljavanje poboljšat će mentalno zdravlje, socijalno-emocionalne vještine nastavnika, kao i njihove strategije i pristupe promicanju dobrobiti učenika i obitelji.

» **Aktivan obiteljski angažman:**

vrtići/škole i obitelji trebaju surađivati u procesu razvoja dječjih vještina mentalnoga zdravlja. To je moguće samo ako vrtić/škola i obitelj dijele isti jezik i iste ciljeve. Stoga su PROMEHS priručnici za djecu/učenike i roditelje osmišljeni da pomognu djeci/učenicima osnažiti vještine i ponašanja koja se uče u vrtiću/školi. Aktivnosti za rad kod kuće, koje uključuju i članove obitelji, pomoći će djeci/učenicima da nove kompetencije primijene i kod kuće.

» **Održivost:** Kako bi se postigao najveći mogući učinak i održivost rezultata projekta, inicijative usmjerene na mentalno zdravlje moraju biti povezane s postojećim obrazovnim politikama i trebaju ih podržati lokalni, nacionalni ili međunarodni nositelji obrazovnih politika. Tako se mogu primijeniti na šire kontekste.



Nastavni materijali

PROMEHS sadrži niz priručnika i izvora namijenjenih odgajateljima, učiteljima, nastavnicima, učenicima, obiteljima, ravnateljima i nositeljima obrazovnih politika.

Za odgajatelje, učitelje i nastavnike

- Stručno usavršavanje u Hrvatskoj vodila je prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić, voditeljica projekta. Sastojalo se od teorijskih i praktičnih aktivnosti usredotočenih na promicanje socijalno-emocionalnih vještina i otpornosti i sprečavanje poteškoća s mentalnim zdravljem
- Priručnik za odgajatelje i učitelje u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja djece u dobi od 3. do 10. godine
- Priručnik za nastavnike u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja učenika od 5. do 8. razreda osnovne škole i srednjoškolskih učenika

- Priručnik za promicanje mentalnoga zdravlja odgajatelja, učitelja i nastavnika

Za djecu/učenike

- Priručnik za djecu u dobi od 3. do 10. godine u svrhu promicanja vlastitoga mentalnog zdravlja
- Priručnik za učenike od 5. do 8. razreda osnovne škole i srednjoškolske učenike u svrhu promicanja vlastitoga mentalnoga zdravlja

Za obitelji

- Roditeljski sastanci ili radionice usmjereni na promicanje mentalnoga zdravlja kod kuće
- Smjernice za roditelje u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja kod kuće

Za ravnatelje i nositelje obrazovnih politika

- Sastanci usmjereni na načine promicanja mentalnoga zdravlja
- Smjernice za ravnatelje i nositelje obrazovnih politika za promicanje mentalnoga zdravlja u školama
- Smjernice za nositelje obrazovnih politika u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja



Za početak

PROMEHS kurikulum uključuje tri cjeline: promicanje socijalno-emocionalnoga učenja, promicanje otpornosti i sprečavanje socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih problema. Navedene cjeline odnose se na sve dobne skupine djece/učenika.

Svaku cjelinu čini skup tema kojima je cilj predstaviti opću kompetenciju koja se razmatra. Svaka je tema definirana ciljevima koji opisuju specifične vještine koje se promiču navedenim aktivnostima.

Odgajatelje, učitelje i nastavnike potiče se da odaberu aktivnosti na temelju dviju razina složenosti: osnovne ili napredne.

Sadržaj aktivnosti

Vještine se podučavaju kroz detaljno opisane aktivnosti primjerene dobi djeteta. Svaki susret može trajati jedan do dva sata.

Aktivnosti sadrže zanimljive pripovijetke, igre, motoričke aktivnosti, pjesme, mrežne izvore itd. Svaka aktivnost sadrži kratak opis ishoda učenja, ciljanu dob djece/učenika i razinu složenosti te potrebne materijale za rad. U svakoj su aktivnosti uključeni sljedeći koraci:

- kratka priča o jednome ili više glavnih likova kurikula PROMEHS,
- pitanja za samorefleksiju kako bi se produbila rasprava,
- praktične aktivnosti korištenjem različitih metodologija,
- evaluacijski grafikoni za praćenje napretka djece/učenika,
- objašnjenje ciljeva aktivnosti,
- uputstvo za odgajatelja, učitelja i nastavnika kako integrirati ciljanu vještinu u svakodnevnu odgojno-obrazovnu praksu,
- dodatni materijali.

Literatura

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Što pokazuju rezultati znanstvenih istraživanja?



Ključni pojmovi

Mentalno zdravlje ključan je resurs u životu djece i adolescenata za njihovo učinkovito funkcioniranje kao učenika, članova zajednice i građana. Unatoč tome mnoga djeca i adolescenti suočavaju se sa značajnim mentalnim problemima koji mogu ozbiljno ugroziti njihove mogućnosti za uspješan život u odrasloj dobi. U tom kontekstu Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2019.a; 2019.b) sažela je neke ključne činjenice u vezi s mentalnim zdravljem djece i adolescenata:

- između 10% i 20% djece i adolescenata ima poteškoća s mentalnim zdravljem diljem svijeta,
- polovica svih poteškoća u vezi s mentalnim zdravljem započinje u dobi od 14 godina (većina slučajeva ostaje neotkrivena i ne liječi se), a čak tri četvrtine do srednjih dvadesetih godina,
- poteškoće s mentalnim zdravljem čine 16% globalnoga opterećenja vezanoga uz bolesti i ozljede kod mladih ljudi između 10 i 19 godina,
- neuropsihijatrijska stanja, osobito depresija, vodeći su uzročnici bolesti i invaliditeta kod mladih u svim regijama,
- samoubojstvo je treći vodeći uzrok smrti među mladima u dobi od 15 do 19 godina.

- djeca i adolescenti s teškoćama mentalnoga zdravlja suočavaju se sa značajnim izazovima poput stigmatizacije, izolacije, diskriminacije, kao i nedostatka pristupa sveobuhvatnim strategijama promicanja, prevencije, liječenja i oporavka u zdravstvenim i obrazovnim ustanovama, čime se krše njihova temeljna ljudska prava,
- neposvećivanje pažnje poteškoćama u vezi s mentalnim zdravljem kod adolescenta ima velike posljedice koje se protežu i na odraslu dob, a imaju značajan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje, čime se ograničava njihov pozitivan i zdrav životni put,
- promicanje i prevencija mentalnoga zdravlja igraju ključnu ulogu u pomaganju djeci i adolescentima da postignu svoj puni potencijal.

Intervencije za pružanje potpore mentalnome zdravlju djece i adolescenata s ciljem jačanja zaštitnih čimbenika uglavnom su usmjerene na promicanje socijalno-emocionalnoga učenja i otpornosti te na prevenciju socijalnih, emocionalnih i biheviornalnih poteškoća. Intervencije usmjerene na mentalno zdravlje zahtijevaju višerazinski pristup koji obuhvaća, između ostaloga, zdravstvo, ustanove socijalne skrbi, odgojno-obrazovne institucije i zajednicu. Odgojno-obrazovne institucije u današnje se vrijeme sve više poimaju kao kontekst

s misijom promicanja pozitivna razvoja mladih i, kao takav, ključan je kontekst za promicanje mentalnoga zdravlja i dobrobiti univerzalnim ili ciljanim intervencijama. Postoje rezultati znanstvenih istraživanja o pozitivnome utjecaju takvih intervencija na mentalno zdravlje, emocionalne i bihevioralne probleme te akademsko učenje (O'Connor i sur., 2018; Weare, 2010).

Istraživački rezultati iz toga područja također ukazuju na značaj nekih elemenata koje valja uzeti u obzir da bi se postigli navedeni ishodi. Između ostaloga, oni uključuju prakse utemeljene na relevantnim teorijama, dosljedne procedure vrednovanja i provedbe, pristup cijeloj školi (eng. *whole-school approach*), eksplicitno učenje vještina (SAFE pristup), suradnju između agencija, ali i ulogu roditelja, učenika, obrazovanje odgajatelja, učitelja i nastavnika, te profesionalno usavršavanje i podršku (Weare, 2010).

Programi utemeljeni na rezultatima znanstvenih istraživanja

Programi očuvanja mentalnoga zdravlja uglavnom se mogu podijeliti na sljedeće kategorije: intervencije u školi, intervencije u zajednici, digitalne platforme i individualne/obiteljske intervencije (Das i sur., 2016). Intervencije u školi uglavnom uključuju psioedukacijske intervencije koje se temelje na vještinama (socijalno-emocionalno učenje, socijalne vještine, životne vještine, vještine suočavanja s problemima, samopoštovanje, interpersonalne vještine i vještine upravljanja sobom), a namijenjene

su svim učenicima. Ostali pristupi, usmjereni na učenike u riziku, mogu biti kognitivna bihevioralna terapija (KBT), interpersonalna psihoterapija (IPT), kognitivna terapija zasnovana na punoj svjesnosti (MBKT), terapija dobrobiti (TD). Takva se intervencija može provesti kao individualna, grupna ili kompjuterizirana intervencija (Seidler i sur., 2017; Onrust i sur., 2016; Reavley i sur., 2015; Dray i sur., 2017; Hale i sur., 2014). Neki od osnovnih zajedničkih elemenata daju se istaknuti među uspješnim školskim programima mentalnoga zdravlja. Na primjer većina intervencija uobičajeno obuhvaća kurikulum koji je uglavnom usmjeren na promicanje osobnih zaštitnih čimbenika (npr. kognitivne kompetencije, rješavanje problema/donošenje odluka, suradnja i komunikacija, vještine suočavanja). Drugi su programi ujedno posvećeni promicanju vanjskih zaštitnih čimbenika (Davydov i sur., 2010) poput odnosa između roditelja i djeteta, povezanosti kuće i vrtića/škole ili klime u skupini/učionici i vrtiću/školi (Blewitt i sur., 2018). Programi usmjereni na prevenciju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća i rizičnih ponašanja obuhvaćaju i teme poput zdravstvenoga odgoja i prilagođavanja socijalnim normama te ponudu zdravih alternativa rizičnim ponašanjima (Langford i sur., 2015).



Promocija socijalno-emocionalnoga učenja

Socijalne i emocionalne vještine ključni su čimbenici u promicanju

pozitivne prilagodbe i smanjenja rizika kod djece školske dobi (Domitrovich, Durlak, Staley i Weissberg, 2017). Prema američkome Udruženju za akademsko, socijalno i emocionalno učenje (CASEL), socijalno-emocionalno učenje (SEU), koje je definirano prije više od dvaju desetljeća, proces je kroz koji djeca i odrasli razumiju i upravljaju emocijama, postavljaju i postižu pozitivne ciljeve, osjećaju i pokazuju empatiju prema drugima, uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose i donose odgovorne odluke (Durlak et al., 2015; Pinto i Raimundo, 2016; Domitrovich i sur., 2017). Istraživanja su također skrenula pozornost na središnju ulogu socijalnih i emocionalnih vještina u procesima učenja, kao i na utjecaj takvih kompetencija na akademsko učenje (Weare, 2010).



Doprinosi SEU programa

Utvrđeno je da socijalno-emocionalni programi utječu na učenikovo ponašanje, njegove stavove i školska postignuća. Rezultati su pokazali da oni učenici koji su uključeni u takve programe postaju prosocijalniji, pokazuju manje problema u ponašanju i postižu bolje akademske rezultate u školi na svim razinama obrazovanja, kao i učenici različita socioekonomskoga, etničkoga i geografskoga porijekla, poput urbanih ili ruralnih područja (Payton et al., 2008; Durlak i sur., 2011, Taylor i sur., 2017; Weare, 2010).

Prema rezultatima sustavnoga preglednog rada i meta-analize, kojom su obuhvaćena 18 292 sudionika

(Goldberg i sur., 2019), čini se da su takve intervencije učinkovitije u razvoju socijalnih i emocionalnih vještina, kao i u samoregulaciji ponašanja i vještinama učenja kod djece ako se programi provode od rane dobi, između druge i šeste godine života (Blewitt i sur., 2018). Druge meta-analize, koje su obuhvatile velik broj studija i učenika, ukazuju na značajno poboljšanje akademskoga uspjeha, za 11%, u odnosu na one učenike koji nisu upisali SEU program.

Pregledne studije o univerzalnim SEU intervencijama ukazale su na prednosti SEU programa u pogledu pozitivnih razvojnih putanja i otpornosti. Sustavni pregledi SEU programa pokazali su da su neki programi učinkoviti kada se na odgovarajući način provode kako na univerzalnoj tako i na ciljanoj razini, i imaju utjecaj na školska postignuća. Također čini se da se SEU programima koje provode nastavnici i školsko osoblje postižu bolji rezultati i pozitivno se utječe na akademska postignuća učenika, njihov odnos prema školi i cjelokupno ponašanje (Adi i sur., 2007; Shucksmith i sur., 2007; Zins i sur., 2004).

Znanstvene studije praćenja pokazale su da je kod učenika uočen napredak u vještinama, stavovima, prosocijalnome ponašanju i akademskim postignućima, premda ne u tako značajnoj mjeri kao neposredno nakon intervencije (Weare, 2010). Uz to SEU programi također su prepoznati kao zaštitni čimbenici koji smanjuju kasnije probleme u ponašanju, upotrebu droga i emocionalnu uznemirenost (O'Connor i sur., 2018).



Promocija otpornosti

S obzirom na svoju ulogu u životu djece i mladih tijekom duljega i školskoga razvojnog razdoblja, škole su najadekvatnije za programe usmjerene na uočavanje mentalnoga zdravlja i otpornosti (Cefai i sur., 2014). Zato su intervencije usmjerene na otpornost važni elementi u promicanju mentalnoga zdravlja (Davydov i sur., 2010).



Doprinosi programa otpornosti

Postoje znanstveno utemeljeni dokazi da programi usmjereni na otpornost djece i adolescenata promiču pozitivne razvojne i zdravstvene ishode (Brownlee i sur., 2013). Iako je ključna značajka programa otpornosti njihova primarna usmjerenost na promicanje kompetencija, a ne na ublažavanje zdravstvenih poteškoća (Brownlee i sur. 2013), neke studije (Dray i sur., 2017) ističu uočene napretke i poboljšanje zaštitnih čimbenika, tjelesnoga i mentalnoga zdravlja, regulaciju emocija, sposobnost rješavanja problema i upravljanja svakodnevnim stresorima, školski angažman i akademska postignuća (Ungar, Russell i Connelly, 2014), kao i smanjenje negativnih emocija, simptoma depresije, internaliziranja i eksternaliziranja problema i općenito psihološke uznemirenosti. Pored individualnih prednosti,

programi usmjereni na otpornost pokazuju i potencijal utjecaja na glavne životne domene mladih, na primjer kroz poboljšanje dječjih odnosa s njihovim obiteljima i zajednicama te njihovu otpornost. Programi otpornosti u vrtićima/ školama također mogu poboljšati interakciju između roditelja i odgajatelja/učitelja/nastavnika, povećati pozitivna akademska očekivanja ranjivije djece, poboljšati vrtićku/školsku klimu i smanjiti izloženost nasilju, posebno kada su usmjereni na promjenu okruženja u kojemu djeca uče (Ungar, Russell i Connelly, 2014).

Uspješnost programa otpornosti ovisi o nekoliko aspekata. Programi su učinkovitiji ako su visoka intenziteta, omogućavaju dovoljno vremena za stjecanje vještina (Hart i Heaven, 2015) i slijede SAFE pristup. Još jedna ključna značajka je uključenost nastavnika u izvođenje programa, osobito kada se nude podrška i stručno usavršavanje (Fenwick-Smith, Dahlberg i Thompson, 2018). Čini se da prednosti intervencija usmjerenih na otpornost dolaze više do izražaja u rizičnim skupinama, čak i kod univerzalnih školskih intervencija usmjerenih na razvoj otpornosti. Ovi su rezultati osobito važni s obzirom na to da istraživanja ukazuju na činjenicu da mlade osobe s mentalnim problemima predstavljaju veći trošak za odgojno-obrazovni sustav, da je vjerojatnije da se neće školovati, zapošljavati i stručno osposobljavati u ranim dvadesetima i vjerojatnije je da će im trebati socijalna pomoć (Knapp et al., 2016).



Prevenција socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća

Promicanje mentalnoga zdravlja i usredotočenost na prevenciju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća koje se mogu pojaviti u djetinjstvu i adolescenciji trebale bi biti ključni prioriteti u programima vlade usmjerenima na zdravlje i obrazovanje (Sawyer i sur., 2012). Prevencija poteškoća mentalnoga zdravlja, uključujući rizična ponašanja poput pušenja, alkoholizma, upotrebe droga, spolnih odnosa bez korištenja zaštite, nasilja ili kriminala, tijekom ove životne dobi od presudne je važnosti jer su takva ponašanja povezana s ranjivim životnim putevima, poremećajima mentalnoga zdravlja, dugoročnim problemima invalidnosti i smrtnosti (Das i sur., 2016).



Prednosti programa usmjerenih na prevenciju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih problema

Pokazalo se da školske intervencije usmjerene na prevenciju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih problema utječu na smanjenje internalizirajućih simptoma, odnosno simptoma depresije i anksioznosti, te rizičnih ponašanja poput rizična seksualnoga ponašanja, upotrebe supstanci (npr. upotreba duhana, alkohola, ilegalnih droga) i nasilnih djela (Das i sur., 2016; Goesling i sur., 2014; Onrust i sur., 2016). Utvrđeno je da drugi programi, koji su usmjereniji na programe prevencije samoubojstava, unaprjeđuju znanje o opasnosti

samoozljeđivanja i samoubilačkoga ponašanja te su djelotvorni kao prevencija samoubojstva (Das i sur., 2016). Svjetska zdravstvena organizacija, koja je diljem svijeta provodila program pod nazivom „Promicanje zdravlja u školama“, navodi njegov pozitivan učinak na smanjenje indeksa tjelesne mase, pušenja i učestalosti nasilja te povećanje tjelesne aktivnosti, kondicije i unosa voća i povrća (Lindegard Nordin, Jourdan i Simovska, 2019).

Učinkovitost takvih programa postiže se kada se primjenjuje pristup cijeloj školi (eng. *whole-school approach*) i kada se ti programi kontinuirano provode duže od godinu dana (Barlow i Stewart-Brown, 2003).

Rezultati istraživanja o pozitivnome utjecaju internetskih programa prevencije i liječenja s ciljem sniženja anksioznosti i depresije naglašavaju potrebu za daljnjim istraživanjima da bi se dokazala njihova učinkovitost, premda se čini da su rezultati povezani s pilot studijama obećavajući (Hale i sur., 2014). Sustavnim preglednim člancima i meta-analizama o programima za sprječavanje višestruko rizičnoga ponašanja kod adolescenata utvrđeno je da bi neki programi mogli biti dugoročno učinkoviti jer je za takvu vrstu programa utvrđen malen, kratkoročno pozitivan učinak (Langford i sur., 2015; Hale i sur., 2014). Utvrđeno je da su drugi programi usmjereni na prevenciju rizična ponašanja povezani s tinejdžerskom trudnoćom i srodnim rizičnim seksualnim ponašanjem učinkoviti u smanjenju tinejdžerske trudnoće, spolno prenosivih infekcija i s njima

povezanim rizičnim seksualnim ponašanjem (Goesling i sur., 2014).



Preporuke za nositelje obrazovnih politika

Ovaj vodič namijenjen je podizanju svijesti, poticanju i osnaživanju nositelja obrazovnih politika u Europi za razvoj politika i inicijativa u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja u vrtićima/školama. To podrazumijeva multidisciplinarni pristup kako bi se osigurala koordinacija i suradnja između različitih sektora, naročito obrazovanja, zdravstva i socijalnih usluga s ciljem osiguravanja da je podrška prikladno integrirana, po mogućnosti u okviru nemedicinskoga pristupa cijeloj školi (eng. *whole-school approach*).

Politike i školski programi usredotočeni na promicanje mentalnoga zdravlja doprinose povećanju socijalno-emocionalnih vještina i smanjenju socijalnih, emocionalnih i bihevioralnih poteškoća kada su prihvaćeni kao ključan element u obrazovanju, kao i neki drugi važni sadržaji (Young, Leger i Buijs, 2013). Iako se ove intervencije uglavnom odvijaju u učionici, ekološki okvir koji obuhvaća niz procesa pokrenutih provedbom kurikula, u školi, kod kuće i u široj zajednici, presudan je za omogućavanje značajnih promjena.

Iz toga razloga kompetencije mentalnoga zdravlja učenika i nastavnika trebaju se razvijati na različitim razinama. U daljnjemu tekstu ponuđeno je niz smjernica kako na regionalnoj i nacionalnoj razini provesti školske inicijative za očuvanje mentalnoga zdravlja.

» Pružite prioritet mentalnome zdravlju u školi.

Promicanje mentalnoga zdravlja u školi treba biti prepoznato kao prioritetno područje kvalitetna obrazovanja počevši od vrtića pa do srednje škole, s time da vrtići/škole preuzimaju odgovornost za promicanje mentalnoga zdravlja djece/učenika i odgojno-obrazovnoga osoblja. Stoga bi ga trebalo integrirati u nacionalne kurikularne okvire u državama članicama Europske unije.

» Rana intervencija.

Ključno je postaviti temelje dobra mentalnoga razvoja već od rane i predškolske dobi u kontekstu rada ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Promicanje mentalnoga zdravlja treba se nastaviti tijekom čitavoga školovanja, uključujući više razrede osnovne škole i srednju školu, kada problemi s mentalnim zdravljem poput depresije, anksioznosti, samoozljeđivanja i antisocijalnoga ponašanja mogu postati uočljiviji.

» Pristupi.

Inicijative za mentalno zdravlje mogu se provesti kroz nastavni i transverzalni pristup, s time da određene aktivnosti u promicanju mentalnoga zdravlja čine zasebno područje kurikula, kao i integracija promicanja mentalnoga zdravlja u druge nastavne predmete kao dio pristupa cijeloj školi (eng. *whole-school approach*).

» Vrtićka/školska klima.

Sam vrtićki/školski kontekst, osim kurikula, također može promicati mentalno zdravlje kroz klimu u skupini/učionici i vrtiću/školi, s naglaskom na pažljive i podržavajuće odnose između različitih članova vrtićke/školske zajednice na horizontalnoj i vertikalnoj razini, etičku suradnju, inkluziju i uvažavanje različitosti, u kojemu se sve članove podupire i osnažuje kako bi stekli osjećaj pripadnosti, kompetentnosti i samoefikasnosti kroz uvažavanje i podršku.

» Formativno vrednovanje

nastavnika i učenika osigurat će odvijanje učinkovita učenja i istovremeno pružiti povratne informacije kako poboljšati odgojno-obrazovnu praksu.

» Glas djece/učenika.

Učenike treba više uključivati u procese planiranja, dizajniranja i provedbe kurikula kako bi ga se učinilo značajnijim za njihov život u vrtiću i kako bi ga djeca/učenici doživljavali kao vlastito djelo.

» Obrazovanje odgojno-obrazovnih djelatnika.

Odgojno-obrazovno osoblje treba posjedovati adekvatno inicijalno obrazovanje i sudjelovati u programima kontinuirana profesionalnoga usavršavanja usmjerenih na očuvanje mentalnoga zdravlja djece, ali i vlastita zdravlja. Takve kompetencije moraju

uključivati razumijevanje razvoja djece i adolescenata, socijalno-emocionalno učenje, psihološko zdravlje i otpornost, provedbu programa, prepoznavanje i upućivanje na poteškoće u mentalnome zdravlju, rad s roditeljima, kolegama i drugim stručnjacima, kao i razvoj vlastite socijalne i emocionalne kompetencije, uključujući empatiju, upravljanje sukobima, suradnju, međuljudske odnose i brigu o sebi. Odgojno-obrazovni djelatnici trebaju biti aktivno uključeni u utvrđivanje potreba za usavršavanjem i organizaciju samoga usavršavanja te s djecom/učenicima i roditeljima sudjelovati u razvoju vrtićkih/školskih politika usmjerenih na promicanje mentalnoga zdravlja.

» Roditelji

su ključan partner u promicanju mentalnoga zdravlja u vrtiću/školi te ih vrtić/škola treba pozvati na sudjelovanje, podržati ih i osnažiti da dijele i imaju odgovornost u promicanju mentalnoga zdravlja u vrtiću/školi.

» Održivost.

Odgojno-obrazovnim institucijama treba osigurati odgovarajuća financijska sredstva za uključivanje promicanja mentalnoga zdravlja u nacionalne politike i okvirne kurikule, kao i potrebne resurse, stručno usavršavanje, praćenje i vrednovanje, što je od presudnoga značenja za izvedivost i održivost inicijativa za očuvanje mentalnoga zdravlja. Sve to zahtijeva adekvatno

planiranje uz sudjelovanje svih dionika, kvalitetnu provedbu, uključenost cjelokupnoga školskog osoblja, redovito nadgledanje i evaluaciju. Loša kvaliteta provedbe jedan je od glavnih uzroka neuspjeha programa. Prisutnost mentora za mentalno zdravlje, koji se u školama nazivaju „stručnjacima za mentalno zdravlje” ili „MH savjetnicima”, također bi poslužila kao sidro za održivost inicijative promicanja mentalnoga zdravlja. Uspostavljanje školskih mreža i zajednica prakse s osobljem iz različitih odgojno-obrazovnih institucija, koje se redovito sastaju i surađuju radi razmjene primjera dobre prakse u promicanju mentalnoga zdravlja, pomaže u održavanju motivacije i angažiranosti škola i osoblja u njihovim naporima, pri čemu se njihove obrazovne politike i prakse kontinuirano unaprjeđuju, a oni postaju učinkovitiji.

Literatura

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y. i Rescorla, L. A. (2017.). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4–18.
- Adi, Y., Killoran, A., Janmohamed, K. i Stewart-Brown, S. (2007.). Systematic review of the effectiveness of interventions to promote mental wellbeing in children in primary education. Report 1: Universal approaches: non-violence related outcomes. U Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. Centre for Reviews and Dissemination (UK).
- Blewitt, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Nolan, A. et al. (2018.). Social and Emotional Learning Associated with Universal Curriculum-based Interventions in early childhood education and care centers: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, (8): e185727.
- Brownlee, Keith & Rawana, Jennine & Franks, Jessica & Harper, Julie & Bajwa, Jasmine & O'Brien, Erin & Clarkson, Ashley. (2013). A Systematic Review of Strengths and Resilience Outcome Literature Relevant to Children and Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 30(5), 435–459. 10.1007/s10560-013-0301-9.
- Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., . . . Lebre, P. (2014.). A Resilience Curriculum for Early Years and Elementary Schools in Europe: Enhancing Quality Education. *Journal of Croatian Education*, 16(2), 11–32.
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z.S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V. i Bhuttta, Z. A. (2016.). Interventions for adolescent mental health: An overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59 (4), S49eS60.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. i Chaudieu, I. (2010.). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479–495.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J., Staley, K. C. i Weissberg, R. P. (2017.). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk and school children. *Child Development*, 88(2), 408–416.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., . . . Wiggers, J. (2017.). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of American Academy Child Adolescent Psychiatry*, 56 (10), 813–824.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. i Gullotta, T. P. (2015.). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. i Gullotta, T. P. (2015.). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. i Schellinger, K. B. (2011.). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi: 10.1111/j.14678624.2010.01564.x

- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E. i Thompson, S. C. (2018.). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology*, 6 (1), 30.
- Goesling, B., Colman, S., Trenholm, C., Terzian, M. i Moore, K. (2014.). Programs to Reduce Teen Pregnancy, Sexually Transmitted Infections, and Associated Sexual Risk Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Journal of Adolescent Health*, 54(5), 499–507.
- Goldberg, J. M., Sklad, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T. i Clarke, A. M. (2019.). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 755–782.
- Hale, D. R., Fitzgerald-Yau, N. i Viner, R. M. (2014.). A Systematic review of effective interventions for reducing multiple health risk behaviors in adolescence. *American Journal of Public Health*, 104, e19–e41.
- Hart, A. i B. Heaver. (2015). *Resilience Approaches to Supporting Young People's Mental Health: Appraising the Evidence Base for Schools and Communities*. Brighton: University of Brighton/Boingboing.
- Jennings, P. A. i Greenberg, M. T. (2009.). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Knapp, M., Ardino, V., Brimblecombe, N., Evans-Lacko, S., Lemmi, V., King, D., . . . Wilson, J. (2016.). *Youth mental health: new economic evidence*. London: Personal Social Services Research Unit.
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Pouliau, T., Murphy, S., Waters, E., ..., Campbell, R. (2015.). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: A Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15, 130.
- Lindegard Nordin, L., Jourdan, D. i Simovska, V. (2019.). (Re)framing school as a setting for promoting health and well-being: a double translation process. *Critical Public Health*, 29(3), 325–336.
- Masten, A. S. (1994.). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. U M. C. Wang i E. W. Gordon (ur.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (str. 3–25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- O'Connor, C. A., Dyson, J., Cowdell, F. i Watson, R. (2018.). Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 27(3–4), e412–e426.
- Onrust, S., Otten, R., Lammers, J. i Smit, F. (2016.). School-based programmes to reduce and prevent substance use in different age groups: What works for whom? Systematic review and meta-regression analysis. *Clinical Psychology Review*, 44, 45–59.
- Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, K.B. i Pachan, M. (2008.). *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Pinto, A. i Raimundo, R. (2016). Quadro de Estudo da Aprendizagem Socioemocional: Evolução e desafios In A.M.Pinto & R.Raimundo (Coords). *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal* (pp.15–36). Lisboa: Coisas de Ler
- Reavley, N., Bassilios, B., Ryan, S., Schlichthorst, M. i Nicholas, A. (2015.). *Interventions to build resilience among young people: a literature review*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- Sawyer, S. M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Ezech, A.C. i Patton, G.C. (2012.). Adolescence: A foundation for future health. *Lancet*, 379(9826), 1630–1640.
- Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M. i Christensen, H. (2017.). *Clinical Psychology Review*, 51, 30–47. doi: 10.1016/j.cpr.2016.10.005
- Shucksmith, J., Summerbell, C., Jones, S. i Whittaker, V. (2007.). *Mental Wellbeing of Children in Primary Education (targeted/ indicated activities)*. London: National Institute of Clinical Excellence.
- Svjetska zdravstvena organizacija (2019.a). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Svjetska zdravstvena organizacija (2019.b). *Child and adolescent mental health*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. i Weissberg, R. P. (2017.). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions:

-
- A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
- Ungar, M., Russell, P. i Connelly, G. (2014.). School-Based Interventions to Enhance the Resilience of Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1).
- Weare, K. (2010.). Mental Health and Social and Emotional Learning: Evidence, Principles, Tensions, Balances. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3(1), 5-17.
- Wells, J., Barlow, J. i Stewart-Brown, S. (2003.), A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools. *Health Education*, 103(4), 197-220.
- Young, I., Leger, L. St., Buijs, G. (2013.). *School health promotion: evidence for effective action. Background paper SHE Factsheet 2*. Utrecht: Dutch Institute for Health Care Improvement. Retrieved from <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet2-background-paper-school-health-promotion-evidence.pdf>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. i Walberg, H. J. (ur.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York, NY, US: Teachers College Press.

IZ RECENZIJIA...

Priručnik je namijenjen ravnateljima, kreatorima i nositeljima obrazovnih politika, obitelji, odgojno obrazovnim ustanovama ali i svim ostalim stručnim djelatnicima koji žele promišljati, djelovati i unapređivati mentalno zdravlje djece i mladih. Objavom ovoga priručnika obogatit će se cjelokupna literatura u području obrazovnih politika koja je na hrvatskom jeziku relativno oskudna. Priručnik nudi znanstveno utemeljena objašnjenja zašto je važno podržati socijalno-emocionalnu dobrobit, otpornost, kako prevenirati socijalne, emocionalne i bihevioralne poteškoće te poboljšati razvojne rezultate djece. Osim toga priručnik predstavlja izuzetno značajne, korisne i vrijedne alate, modele i preporuke za nositelje obrazovnih politika koji se mogu koristiti za uspostavljanje sustava podrške u odgojno-obrazovnim ustanovama i cjelokupnom društvu čime je ostvarena aktualnost i zanimljivost ovoga djela.

prof. dr. sc. Anka Jurčević-Lozanić

Priručnik za nositelje obrazovnih politika u svrhu promicanja mentalnoga zdravlja na jasan i pregledan način daje preporuke i smjernice za poticanje razvoja programa usmjerenih na mentalno zdravlje djece u odgojno-obrazovnim ustanovama, temeljene na rezultatima relevantnih istraživanja i meta-analiza. Organizirano poticanje mentalnoga zdravlja u odgojno-obrazovnim ustanovama nije moguće ako nositelji obrazovnih politika ne prepoznaju njegovu važnost. Ovaj priručnik vrlo jasno izdvaja različite pozitivne učinke intervensijskih programa uz navođenje jasnih znanstvenih dokaza te svakako predlažem njegovu primjenu.

doc. dr. sc. Tamara Mohorić

