Краток документ за практики: Рамка за промоција на позитивно ментално здравје и благосостојба во Европскиот младински сектор

Д-р Tuuli Kuosmanen, Д-р Katherine Dowling и проф. Margaret Barry

Positive Mental Health

Краток документ за практики: Рамка за промоција на позитивно ментално здравје и благосостојба во Европскиот младински сектор

Еразмус+ проект: Промовирање на позитивно ментално здравје во Европскиот младински сектор

Интелектуален производ 1

Октомври 2020 година

Д-р Tuuli Kuosmanen, Д-р Katherine Dowling и проф. Margaret Barry

Центар за соработка на Светската здравствена организација за истражување за унапредување на здравјето, Национален универзитет на Ирска Galway, University Road, Galway, Ирска

Координација на проектот: Томас Алберс
Фондација Anatta, Холандија

NUI Galway OÉ Gaillimh
HPRC Health Promotion Research Centre
Anatta FOUNDATION
Кофинансирано од Програмата на Европската унија Еразмус+

Краткиот документ за практики беше развиен како дел од Еразмус+ проектот: „Позитивно ментално здравје; Промоција на благосостојбата во европскиот младински сектор“, кој е финансиран во рамките на програмата Еразмус+, со број на проект: 2019-2-NL02-KA205-002567.

Целосниот документ за рамка - Kuosmanen, T., Dowling K. и Barry, M.M. (2020 година), *Рамка за унапредување на позитивното ментално здравје и благосостојба во Европскиот младински сектор* - е достапен на веб-страницата на проектот: www.positivementalhealth.eu.

Поддршката на Европската комисија за производство на оваа публикација не значи и одобрување на содржината, која што ги рефлектира ставовите само на авторите, а Комисијата не може да сноси одговорност за употребата на информациите содржани во неа.

Повторна употреба и дистрибуција на оваа публикација за некомерцијални цели е дозволена, под услов изворот да е наведен а публикацијата да е соодветно цитирана, како што е наведено подолу.

За каква било употреба или репродукција на материјалот од оваа публикација креиран од трето лице, како што се табели, графикони или слики, дозволата мора да се бара директно од носителите на авторските права.

Предлог за цитирање: Куосманен, Т., Даулинг, К. и Бери, М.М., (2020). Краток документ за практики: Рамка за промовирање на позитивно ментално здравје и благосостојба во Европскиот младински сектор. Краток документ за практики изработен како дел од Еразмус+ проектот: Промовирање позитивно ментално здравје во европскиот младински сектор. Центар за соработка на Светската здравствена организација за истражување за унапредување на здравјето, Национален универзитет на Ирска Galway www.nuigalway.ie/hprc

Превод на македонски: Стефан Каракачанов

За повеќе информации обратете се во Здружение на млади Креактив. Емаил: atanasov.dragan@gmail.com

Вовед

Како дел од Европските младински цели, младите ги идентификуваа подоброто ментално здравје и благосостојбата како едни од нивните главни грижи на денешницата (www.youthgoals.eu). Сè посложената глобална, економска, социо-културна и планетарна клима претставува значителен предизвик за младите, што се рефлектира во зголемување на нивото на проблеми со менталното здравје и стапката на самоубиството кај младите[iii]. Позитивното ментално здравје и благосостојбата, и стекнувањето на важни социјални и емоционални животни вештини, гарантираат дека младите ќе можат ефикасно да се справат со овие предизвици и да напредуваат во 21-от век.

Младинскиот сектор е важно место за промовирање на позитивното ментално здравје и социјалната и емоционална благосостојба на младите луѓе преку обезбедување безбедна средина за градење позитивни односи со возрасните и врсниците и за вежбање на социјални и емоционални компетенции. Иако во моментов има многу иновативни практики кои се применуваат во младинските средини, недостасува систематски пристап за промовирање на менталното здравје и благосостојбата на младите луѓе во Европскиот младински сектор.

Овој краток документ за практики дава преглед на рамката за промовирање на позитивното ментално здравје и благосостојба во Европскиот младински сектор. Рамка е алатка која помага да се организираат идеите и да се постави основа за размислување, комуницирање и делување . Рамката подготвена како дел од овој проект обезбедува позадина и теорија за промовирање на позитивното ментално здравје и благосостојбата во Европскиот младински сектор. Врз основа на прегледот на постоечката литература, рамката опфаќа шест домени на социјални и емоционални вештини кои треба да се промовираат во младинскиот сектор: Како размислувам (How I think), Како се чувствувам (How I feel), Како се поврзувам (How I relate), Вредности (Values), Начини на размислување (Mindsets) и Идентитет (Identity). Овие компетенции можат да бидат промовирани во младинските организации преку планирани и спонтани искуства. Рамката исто така ја истакнува важноста на ангажирањето на младите и нивната внатрешната мотивација за поттикнување на социјалното и емоционалното учење, а ги истакнува и компетенциите кои им се потребни на младински работници со цел да промовираат позитивно ментално здравје кај младите.

Рамката е развиена како дел од Еразмус+ проектот *Промовирање на позитивно ментално здравје во Европскиот младински сектор*. Рамката и консултациите спроведени со младински работници и млади во Европа ја овозможија подготовката на приручник и обука за младински работници, како и изработката на упатства за младински организации за промовирање на позитивно ментално здравје на младите.

Позадина и образложение

Што е позитивно ментално здравје?

Позитивно ментално здравје е состојба на благосостојба во која

„поединецот ги реализира неговите или нејзините сопствени способности, може да управува со нормалните стресови во животот, може ефикасно да работи и е способен да игра улога во неговата или нејзината заедница“. [iv]

Затоа, менталното здравје е повеќе од отсуство на ментална болест. Напротив, се однесува на способноста на лицето да ужива во животот, да има позитивни односи, да функционира ефикасно и да се справува со предизвиците. Позитивното ментално здравје го вклучува концептот на отпорност, способноста за менаџирање на негативните чувства и животни настани, и справување со неволјите[v] [vi]. Позитивното ментално здравје е вредност само по себе, која придонесува за целокупната благосостојба на индивидуата и квалитетот на неговиот/нејзиниот животот. Keyes[vii] го дефинира позитивното менталното здравје како благосостојба и позитивно чувство за животот во кој единката функционира.

Детерминанти на менталното здравје

Менталното здравје на младите луѓе е определено од повеќе биолошки, психолошки, социјални, културни и еколошки фактори, кои комуницираат на сложени начини (Слика 1). На индивидуално ниво, искуствата од раното детство, како што е позитивното поврзување[viii] или искусувањето траума[ix], можат да има долготраен ефект врз детскиот развој и благосостојба. Заштитните фактори на индивидуално ниво, како што се позитивната самопочит и само-ефикасноста, вештината за менаџирање на мисли и чувства, градењето на здрави односи и способноста за справување со стресни или неповолни околности, можат да бидат развиени кај младите луѓе и да го заштитат нивното ментално здравје и благосостојба.

Слика 1. Детерминанти на менталното здравје кај младите
(Адаптирано од Foundations for Young Adult Success by Nagaoka et al., 2015, University of Chicago Consortium on Chicago School Research)

Безбедните и поддржувачките средини во домот, училиштето и надвор од училиштето, кои нудат чувство на припадност и социјална поддршка, се поврзани со подобрување на менталното здравје и благосостојбата кај младите луѓе. Иако родителите се веројатно најважниот извор на влијание во животот на децата и адолесцентите, истражувањата покажуваат дека постоењето на позитивна врска со барем еден „добар возрасен“ може да им помогне на младите да развијат отпорност и способност за надминување на неволји[xxi].

Конечно, општествените фактори, како што се сиромаштија, социјална неповолност, кршење на човековите права, насилство и социјална исклученост имаат негативно и штетно влијание врз здравјето и менталното здравје на младите[xii]. Исто така, ефектот на природата и климатските промени врз менталното здравје сè повеќе се препознава[xiii].

Младинските организации како средини за унапредување на менталното здравје

Промоцијата на менталното здравје се занимава со градење психосоцијални јаки страни, компетенции и ресурси кај поединци и заедници, и има за цел да влијае врз детерминантите на менталното здравје, да го зголеми позитивното ментално здравје и да ги намали нееднаквостите[xiv]. Менталното здравје се создава во повеќе средини во кои луѓето живеат, учат и играат[xv] [xvi]. Младинските средини даваат единствена можност за промовирање на позитивното ментално здравје кај младите, особено кај младите во ризик, како што се оние кои рано се откажале од образованието и кои припаѓаат на повеќе ранливи групи. Може да се каже дека младинските организации имаат клучна улога во поддршка на развојот на личните вештини кај младите, во зајакнување на општествените релации и поддршката од заедницата, во обезбедување безбедни простори за младите луѓе, во залагање за младински политики, во подобрување на пристапот до менталното здравје и во креирање стратегии за превенција преку соработка со здравствените установи. Младинските организации играат важна улога во застапувањето за важноста на младинската работа и младите во нивниот поширок локален, регионален, национален и меѓународен контекст. Младите треба да се гледаат повеќе како предност отколку како проблем за нивните семејства, заедниците и општеството како целина.

Промовирање на менталното здравје на младите преку социјално и емоционално учење

Во промовирањето на менталното здравје кај младите, од особена важност е развојот на социјални и емоционални компетенции, како што се: зајакнување на позитивната самодоверба и само-ефикасноста, подобрување на менаџирањето со чувства, мисли и однесувања, градењето позитивни социјални врски, и поттикнување на способноста за учење и стекнување на образование[xvii] [xviii]. Социјалното и емоционалното учење го олеснуваат социјалниот и емоционалниот развој кај младите, притоа поддржувајќи ги да го реализираат својот потенцијал, подобрувајќи го нивното ментално здравје и благосостојба, максимизирајќи го нивното учество во образование, обука и вработување, и намалувајќи ги здравствените и социјалните нееднаквости[xix]. Фокусирањето на психосоцијалните јаки страни и на заштитните фактори, повеќе отколку на проблемите со однесувањето и на факторите на ризик за менталното здравје, се покажува како поприфатливо за младите луѓе[xx] и помага во справување со стигмата поврзана со проблемите на менталното здравје.

Што велат доказите?

Голем број студии и мета-анализи имаат покажано позитивни ефекти од интервенциите на социјалното и емотивно учење врз развојот на социјалните и емоционалните вештини кај младите, нивното позитивно однесување, менталната благосостојба и академските резултати[xxi] [xxii] [xxiii]. Прегледот на социјалните и емоционалните програми спроведени во младински средини во Велика Британија дава аргументи за поддршка на спроведувањето на младински програми со примена на низа пристапи, вклучувајќи креативни уметности, спорт, активности на отворено и авантуристички активности, менторство и општествен ангажман во заедницата[xxiv] [xxv]. Покажано е дека овие интервенции водат до ветувачки позитивни резултати за младите, вклучително и подобрени самодоверба и социјални вештини, намалени проблеми во однесувањето и поголема ангажираност во училиштето и во општеството.

Дефинирање на социјалните и емоционалните вештини

Социјалните и емоционалните компетенции вклучуваат вештини, знаења и ставови кои им се потребни на поединците со цел да напредуваат и да се движат низ животот[xxvi]. Постојат повеќе рамки што идентификуваат низа социјални и емоционални компетенции што се важни за развојот на младите[xxvii]. Врз основа на овие рамки, социјалните и емоционалните вештини можат да се поделат на шест главни области (Слика 2).

Слика 2. Шест домени на социјални и емоционални вештини
(Адаптирано од http://exploresel.gse.harvard.edu)

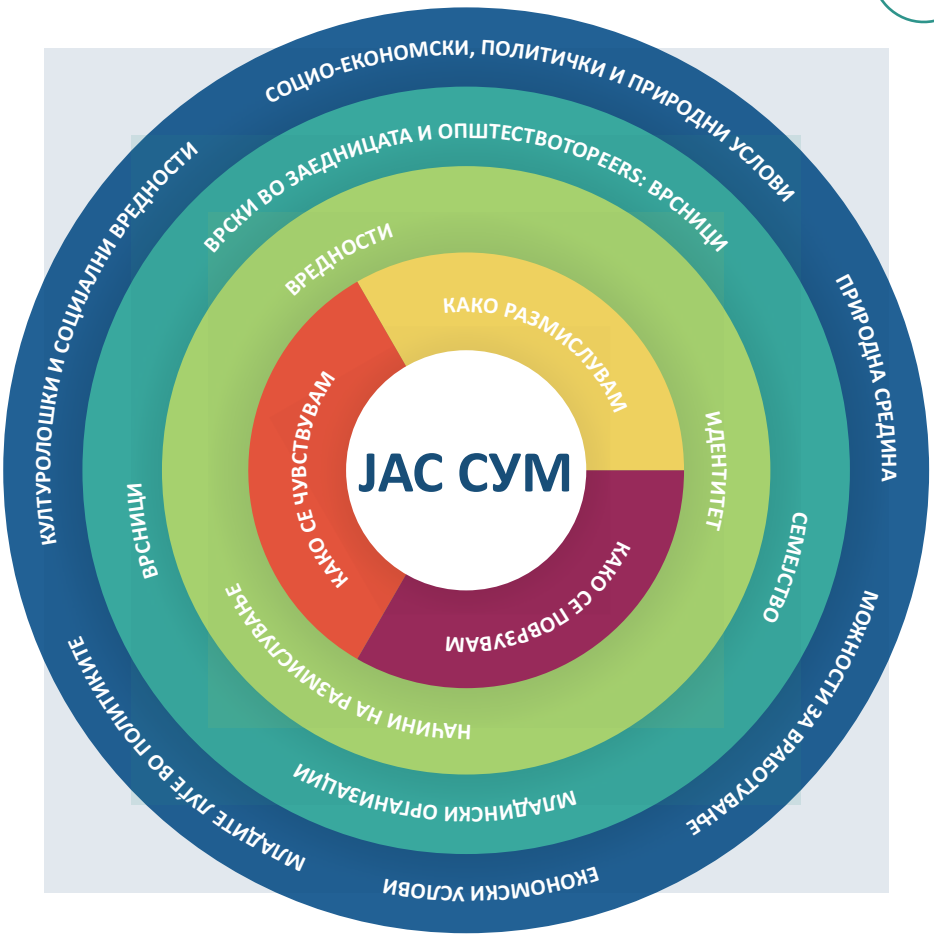
[KEINE
AUSREDEN
MEHR.]

Теоретска рамка за промовирање на позитивно ментално здравје кај младите

Оваа рамка ги истакнува компетенциите што треба да се промовираат кај младите луѓе со цел да се поддржи нивното позитивно ментално здравје. Рамката е развиена врз основа на анализа на постоечките рамки за социјално и емоционално учење и на добрите практики на промовирање позитивно ментално здравје во младинските средини. Рамката нагласува дека социјалниот и емоционалниот развој на младите се поддржува во склоп на поширокиот социјален, политички и културен контекст во кој младите ги живеат своите животи.

Според теоретската рамка, со цел младите луѓе да уживаат во благосостојба и во животот, тие треба да имаат збир на когнитивни (како мислам), емотивни (како се чувствувам) и социјални вештини (како се поврзувам со другите), како и позитивен поглед на животот (начини на размислување), здраво чувство за идентитет, и силни вредности и карактер (Слика 3). Овие домени се фокусирани на основниот концепт на набудувачкото јас (јас сум), свеста за себе, сопствените мисли и чувства[xxviii] [xxix]. Набљудувачкото јас не се менува, туку искусува, без осуда, што се случува во и околу себе си. Ваквата свесност е клучна за да се направи чекор назад и да се избегне идентификувањето со некорисни емоции или мисли во врска со настани[xxx], како и за да се промовира контакт со сегашниот момент. Станувањето свесен за набљудувачкото јас е основниот фокус на стратегиите насочени кон развој на самосвесностах[xxi].

Когнитивните, емоционалните и социјалните домени се претставени во основата на рамката, со оглед на тоа што развојот на овие домени започнува во детството и раната адолесценција и претставува основа за позитивен развој на вредности, идентитет и начин на размислување. Сепак, сите овие домени се меѓусебно поврзани. На пример, вреднувањето на различноста влијае на тоа како се поврзуваме со другите, а од друга страна, развојот на социјалната свесност го овозможува развојот на повеќе просоцијални вредности.



Слика 3. Рамка за унапредување на позитивното ментално здравје кај младите *(компилација од автори)*

Социјални и емоционални компетенции

Примери за компетенции во секој од шесте домени се претставени во Табела 1 подолу. Оваа листа не е исцрпна, а важноста на специфичните компетенции е во зависност од поширокиот социјален и културен контекст и од развојната фаза на младите луѓе. Младите и младинските работници треба да идентификуваат самите кои компетенции им се најрелевантни. Примери за стратегии за промовирање специфични социјални и емоционални вештини во младинските организации може да се најдат во Додаток 1.

Домен	Компетенции
Како размислувам?	Критично размислување Поставување на цели Вештини за донесување одлуки Креативност Донесување на сопствени одлуки Свесност за личните достигнувања
Како се чувствувам?	Препознавање и разбирање на емоции Изразување и менаџирање на чувства Емпатија
Како се поврзувам со другите?	Вештини за градење релации Комуникациски вештини Разрешување конфликти и решавање на проблеми Тимска работа
Вредности	Вреднување на различноста и на човековите права Почитување на владеењето на правото Желба да се оствари сопствениот најголем потенцијал
Начини на размислување	Оптимизам Отвореност Благодарност
Идентитет	Самопознавање Самопочитување Самоефикасност Чувство на цел; Свесност и вреднување на другите идентитети

Табела 1. Примери за компетенции во шесте домени

Како се промовираат овие компетенции во младинските организации?

Постои тесна врска помеѓу животните вештини стекнати во младинските средини и вештините што се учат преку социјални и емоционални процеси на учење. Четири принципи им се заеднички на високо квалитетните практики во младинските средини, и на социјалните и емоционални практики за учење[xxxii]. Овие заеднички принципи ја покажуваат силната поврзаност помеѓу социјалното и емоционалното учење и практиките во младинските средини.

Четири заеднички принципи на социјалните и емоционални практики на учење

1. Програмите обезбедуваат безбедна и позитивна средина за младите луѓе и возрасните.
2. Програмите го поддржуваат развојот на високо квалитетни врски помеѓу младите луѓе и возрасните.
3. Програмите се соодветни за развојот на младите, релевантни и привлечни за младите луѓе.
4. Програмите даваат можности за директно градење вештини.

Табела 2. Принципи на социјалните и емоционалните практики на учење *(Jones et al., 2017)*

Социјалните и емоционалните практики на учење се најефективни кога користат систематски и експлицитен пристап на учење социјални и емоционални вештини. Овој пристап е сумиран во четири практики, што на англиски ја креираат кратенката S.A.F.E. (безбедно):

S ***Секвентни (последователни) активности за постепен развој на социјални и емоционални вештини***
A ***Активни форми на учење***
F ***Фокусирано внимание на развојот на социјалните и емоционалните вештини***
E ***Експлицитност за кои социјални и емоционални вештини се поддржуваат***

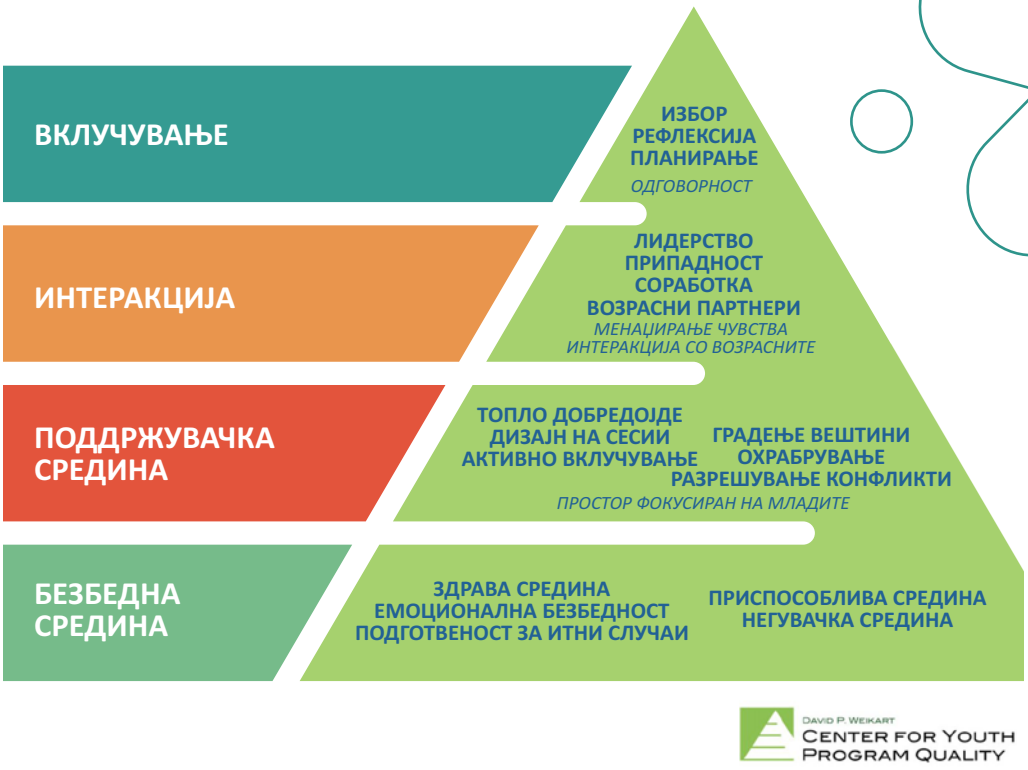
Значајно е сите четири елементи на ефективните практики да работат заеднички, наместо како независни фактори.

Развивање на социјални и емоционални компетенции: плански или спонтано?

Младинските работници играат важна улога во социјалниот и емоционалниот развој на младите, а учењето на овие вештини не се случува случајно. Во младинските средини, важно е да се обезбедат можности за социјалните и емотивните компетенции да бидат стекнати и плански и спонтано[xxx-iii]. Дизајнираните искуства за учење, кои ги учат младите за специфични социјални и емоционални вештини, се сметаат за планирани практики

на учење. Такво планирано учење може да се постигне преку сеопфатни програми што учат социјални и емоционални вештини преку структурирани лекции, (на пример, програмата за социјално и емотивно учење MindOut) или со интегрирање на наставата по социјални и емоционални вештини во секојдневните практики во младинската средина.

Од друга страна, средината во која младите учат може да создаде услови за спонтано стекнување на социјални и емоционални компетенции. Практиките што персоналот може да ги спроведе со цел да промовира позитивна средина за учење на младите луѓето можат да бидат категоризирани во четири нивоа (Слика 4).



Слика 4. Четири нивоа на практики на персоналот кои промовираат позитивни средини на учење
(Smith, et al. (2012). Continuous quality improvement in afterschool settings: impact findings from the Youth Program Quality Intervention study. The Forum for Youth Investment, Washington, DC.)

Ангажирање на младите во социјално и емоционално учење

Со цел да се достигне вистинско учество и трансфер на вештините во реални животни искуства, важно е да се осигураме дека младите луѓе ги сметаат вештините за значајни за постигнување на нивните цели и вредности, со што ќе се зголеми нивната мотивација да ги научат тие вештини[xxxiv]. Постои поголема веројатност младите да се вклучат во социјално и емоционално учење доколку се суштински мотивирани, односно доколку се занимаваат со активност затоа што самите сакаат, а не затоа што тоа се бара од нив[xxxv]. Ова може да се постигне преку демонстрација на тоа како предаваните вештини може да бидат корисни за поширок социјални прашања релевантни за младите луѓе и за обезбедување на младите луѓе со можности за вклучување во проекти кои ги подобруваат нивните заедници[xxxvi].

„Програмата не подразбираше дека „ти требаат вештини затоа што има нешто не е во ред со тебе“. Наместо тоа, започна со претпоставка дека младите луѓе сакаат да имаат влијание - дека сакаат да направат нешто што ќе остави последици на светот околу нив, и дека ќе имаат кохерентна животна приказна“.[34]

Компетенции на младинските работници

На младинските работници им треба збир на компетенции за да можат ефикасно да ги унапредат менталното здравје и благосостојбата на младите. Свеста за овие компетенции може да помогне во идентификувањето на области за развој на вработените и во проценка на квалитетот на практиките за социјално и емоционално учење[xxxvii]. Компетенциите потребни за промовирање на позитивното ментално здравје и благосостојбата кај младите се идентификувани од Советот на Европа и од Orygen во Австралија[xxxviii xxxix], и се прикажани во Табела 3.

Компетенции на младински работници за ментално здравје на младите
• Познавање на позитивното ментално здравје и неговите детерминанти кај младите
• Самодоверба и вештини за ангажирање на младите луѓе да зборуваат за нивното ментално здравје
• Градење на односи со младите луѓе засновани на доверливост, почит и доверба
• Справување со стигма
• Вреднување на различностите и културните разлики во разбирањето и пристапот кон менталното здравје и благосостојба
• Соработка со семејствата и други чинители за поддршка на потребите на младите луѓе поврзани со нивното ментално здравје
• Справување со предизвикувачки ситуации
• Спроведување стратегии засновани на докази за промовирање на менталното здравје и благосостојба кај младите
• Стратегии за самоменаџирање

Табела 3. Компетенции на младински работници за ментално здравје на младите

Заклучоци

Овој документ направи вовед во теоретската рамка за промовирање на позитивно ментално здравје кај младите во Европскиот младински сектор. Оваа рамка послужи како основа за развој на практични прирачници за младински работници и младински организации за промовирање на позитивно ментално здравје на младите. Консултациите спроведени со млади луѓе и младински работници исто така послужија како водич за развој на овие дополнителни ресурси.

Користени извори

i. Thomson, S., Figueras, J., et al. (2014). Policy summary 12: economic crisis, health systems and health in Europe: impact and implications for policy. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe and European Observatory on Health Systems and Policies.

ii. Thomson, S., Figueras, J., et al. (2014). Policy summary 12: economic crisis, health systems and health in Europe: impact and implications for policy. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe and European Observatory on Health Systems and Policies.

iii. Blyth, D. A., Jones, S., & Borowski, T. (2018). SEL frameworks – what are they and why are they important? Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 1/3. https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2018/09/Frameworks-A.1.pdf.

iv. WHO (2001). Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report. Geneva: WHO.

v. Friedli, L. (2009). Mental health resilience and inequalities. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

vi. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-being, 1(2), 137-164.

vii. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. American Psychologist, 62(2), 1-14.

viii. Walker, S., Wachs, T., et al. (2011). Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development. The Lancet, 378(9799), 1325-1338.

ix. Torjesen, I. (2019). Childhood trauma doubles risk of mental health conditions. BMJ, 364, l854

x. Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology, 2(4), 425-444.

xi. Dooley, B., O'Connor, C., et al. (2019) My World Survey 2. The national study of youth mental health in Ireland. Dublin: UCD & Jigsaw.

xii. WHO & Calouste Gulbenkian Foundation (2014). Social determinants of mental health. Geneva: WHO.

xiii. Markevych, I., Schoierer, J., et al. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. Environmental Research, 158, 301-317.

xiv. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2019). Implementing mental health promotion (2nd ed.) Cham, Switzerland: Springer.

xv. Green, L. W., Poland, B. D., & Rootman, I. (2000). The settings approach to health promotion. In B. D., Poland, Green, L. W., & I. Rootman, Settings for health promotion: linking theory and practice (pp. 1-43). Thousand Oaks: SAGE Publications.

xvi. WHO. (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: WHO.

xvii. WHO. (2013). Mental health action plan 2013-2020. Geneva: WHO.

xviii. Osher, D., Kidron, Y., et al. (2016). Advancing science and practice of social and emotional learning: looking back and moving forward. Review of Research in Education, 40(1), 644-681.

xix. OECD (2015). Skills for social progress: the power of social and emotional skills. OECD Skills Studies. Paris: OECD Publishing.

xx. Kobus-Matthews, M., Jackson, S. F., et al. (2014). Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13–19). Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health, Dalla Lana School of Public Health & Toronto Public Health.

xxi. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. American Journal of Community Psychology, 45, 294-309.

xxii. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405-432.

xxiii. Taylor, R. D., Oberle, E., et al. (2017). Promoting positive youth development through schoolbased social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. Child Development, 88(4), 1156-1171.

xxiv. Clarke, A. M., Morreale, S., et al. (2015). What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programmes in the UK. Health Promotion Research Centre, National University of Ireland Galway, Galway.

xxv. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2018). A review of the evidence on the effects of communitybased programs on young people's social and emotional skills development. Adolescent Research Review, 3, 13-27.

xxvi. Elias, M. J., Zins, J. E., et al. (1997). Promoting social and emotional learning: guidelines for educators. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Development.

xxvii. Berg, J., Osher, D., et al. (2017). Identifying, defining, and measuring social and emotional competencies. American Institutes for Research. https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Identifying-Defining-and-Measuring-Social-and-Emotional-Competencies-December-2017-rev.pdf

xxviii. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change (2nd ed.). New York, NY: Guilford.

xxix. Zettle, R. D., Gird, S. R., et al. (2018). The Self-as-Context Scale: development and preliminary psychometric properties. Journal of Contextual Behavioral Science, 10, 64-74.

xxx. Zettle, R. D. (2016). The self in acceptance and commitment therapy. In M. Kyrios, R. Moulding, G. Doron, S. S. Bhar, M. Nedeljkovic, & M. Mikulincer (Eds.). The self in understanding and treating psychological disorders (pp. 50–58). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

xxxi. Grossman, P., Niemann, L., et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. Journal of Psychosomatic Research, 57(1), 35-43.

xxxii. Jones, S., Brush, K., et al. (2017). Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers. Harvard Graduate School of Education.

xxxiii. Blyth, D. A., Borowski, T., et al. (2019). Ten criteria for describing and selecting SEL frameworks. Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 3/3. https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Revised-A.3.pdf

xxxiv. Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. The Future of Children, 27(1), 73-94.

xxxv. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology (p. 416–436). Sage Publications. http://dx.doi.org/10.4135/9781446249215.n21

xxxvi. Yeager, D. S., Henderson, M. D., et al. (2014). Boring but important: a self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. Journal of personality and social psychology, 107(4), 559–580.

xxxvii. National Youth Council of Ireland (2013). Promoting health in the youth sector. A practice manual. Dublin: NYCI.

xxxviii. Council of Europe (n.d.) Youth worker competence. www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youthwork-competence

xxxix. Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health (2018). Clinical practice in youth mental health workforce competencies for youth mental health. https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Service-knowledge-and-development/Clinicalpractice-points/Workforce-competencies-youth-mh/Orygen_workforce_competencies_CPP?ext=.

Додаток 1. Примери на стратегии за промовирање на социјални и емоционални вештини

Домен: Како размислувам
Вештина: Поставување цели

Програмата за социјално и емоционално учење во младинските средини MindOut (Dowling et al.,2019) е заснована на Рамката за системско социјално и емоционално учење CASEL (CASEL, 2003). Ефективното поставување цели е промовирано од програмата MindOut преку користење на SMART моделот за поставување цели (Doran, 1981). Младите луѓе треба да дефинираат лична цел што сакаат да ја постигнат, а потоа да се рефлектираат дали таа цел е паметна, односно SMART (специфична, мерлива, ориентирана на акција, реалистична, и временски одредена), и да го дискутираат остварувањето на таа цел со другите млади.

Домен: Начини на размислување
Вештина: Благодарност

Лабораторијата за карактер (the Character Lab) има создадено рамка за социјални и емоционални вештини што обезбедува насоки за како да се промовира развојот на различни карактерни јаки страни преку моделирање, прославување и овозможување. На пример, благодарноста (ценењето на она што ни е дадено и желбата да се возврати) може да биде развиена кај другите преку потенцирање на позитивни аспекти во тешки ситуации (моделирање), преку препознавање кога некој друг покажува благодарност (славење) и преку воспоставување практики како на пример споделување за време на оброкот на едно убаво нешто што ни се случило во текот на денот (овозможување). Конкретни активности за подобрување на благодарноста вклучуваат пишување дневник за благодарност, забележување три добри работи што ни се случуваат секој ден, и пишување писмо за благодарност до некој кому сме му благодарни.
За повеќе информации, посетете ја страната www.characterlab.org

Домен: Како се поврзувам со другите
Вештина: Тимска работа

Тимската работа (способноста да се координираат постапките и да се соработува со другите) е идентификувана како една од шесте домени на социјални и емоционални компетенции во Водичот за подготовка на младите да се стремат кон социјално и емоционално учење (Smith et al., 2016). Водичот идентификува клучни младински искуства и практики што ја промовираат оваа компетенција. Поврзаните младински искуства вклучуваат обезбедување можности за учество во тимови кои работат кон споделена цел и вежбање ефективни комуникациски вештини (на пример, менување улоги, активно слушање, несогласување со почитување). Практиките што промовираат тимска работа вклучуваат поставување норми и структура за ефективна групна работа, моделирање вештини за тимска работа и интервенирање кога е тоа потребно за да се зајакне успешната соработка.
За повеќе информации, посетете ја страната www.selpractices.org

Кофинансирано од
Програмата на Европската
унија Еразмус+

www.positivementalhealth.eu