Stručný přehled: Teoretický rámec pro podporu pozitivního duševního zdraví v evropském sektoru mládeže

Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling & Professor Margaret Barry

Positive Mental Health

Stručný přehled: Teoretický rámec pro podporu pozitivního duševního zdraví v evropském sektoru mládeže

Projekt Erasmus+: Podpora duševního zdraví v evropském sektoru mládeže

Intelektuální výstup 1

Květen 2020

Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling & Professor Margaret Barry
World Health Organization Collaborating Centre for
Health Promotion Research,
National University of Ireland Galway
University Road, Galway, Irsko

Koordinátor projektu: Thomas Albers
Anatta Foundation, Nizozemsko

NUI Galway OÉ Gaillimh
HPRC Health Promotion Research Centre
Anatta FOUNDATION
Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+

Tento stručný přehled představuje rozsáhlejší teoretický rámec vytvořený v rámci projektu "Duševní zdraví; podpora duševní pohody a rozvoje v evropském sektoru mládeže" (**Mental Health; Promotion of wellbeing and flourishing in the European youth sector**), který byl financován v rámci programu Erasmus+, číslo projektu 2019-2-NL02- KA205-002567.

Celý dokument – podrobnější teoretický rámec: Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020) **A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector** je dostupný na webové stránce projektu www.positivementalheath.eu.

Vydání této publikace bylo finančně podpořeno z programu Evropské komise. Odpovědnost za informace uvedené v této publikaci nese autor. Evropská komise žádným způsobem neodpovídá za jakékoli případné použití informací obsažených v publikaci.

Opětovné použití a další distribuce tohoto díla pro nekomerční účely je povoleno, pokud bude zdroj řádně citován podle doporučené formy citace uvedené níže. Pro použití / reprodukci materiálů třetí strany chráněné autorským právem jako jsou tabulky, schémata nebo obrázky obsažené v tomto dokumentu je nutné vyžádat si povolení přímo od držitelů autorských práv.

Doporučená forma citace: Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). Practice Brief: A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A Practice Brief produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Úvod

V rámci Strukturovaného dialogu s mládeží mladí lidé označili své duševní zdraví a pohodu = wellbeing jako jedno z klíčových témat (Více na: www.youthgoals.eu nebo česky na: www.strukturovanydialog.cz/5-dusevni-zdravi-pohoda). Mladí lidé se musí vypořádávat se stále složitějšími globálními, ekonomickými, sociokulturními problémy a problémy spojenými se změnou klimatu, což způsobuje, že stoupá výskyt psychických poruch a sebevražedného jednání mladistvých.1,2 Podpora duševního zdraví, pohody mladých lidí a osvojení sociálních a emočních dovedností přispívají k tomu, aby mladí lidé tyto problémy úspěšně zvládali a v situaci 21. století prosperovali.

Prostředí sektoru mládeže je důležité pro podporu tématu duševního zdraví mladých lidí a pro rozvoj jejich sociálních a emočních dovedností, jelikož jim zajišťuje vhodné prostředí k vybudování kvalitních vztahů s dospělými a vrstevníky a k nacvičení sociálních a emočních kompetencí. Ačkoliv se v prostředí sektoru mládeže práce uplatňuje spousta inovativních přístupů, chybí zde pro podporu duševního zdraví a duševní pohody systematický rámec.

V tomto přehledu je představen teoretický rámec pro podporu pozitivního duševního zdraví a duševní pohody v evropském sektoru mládeže a jsou zde zde poskytnuty podklady pro systematické myšlení, komunikaci a jednání v této oblasti.3 Na základě přezkumu odborné literatury je zde představeno šest domén sociálních a emočních dovedností, důležitých pro podporu duševního zdraví mládeže: Jak přemýšlím, Co cítím, Jak se vztahuji k ostatním, Hodnoty, Perspektivy a Identita. Tyto kompetence mohou být rozvíjeny v mládežnických organizacích jak pomocí cíleného učení a praktických cvičení, tak nápodobou – učením od ostatních. Zároveň je zde zdůrazněna důležitost vnitřní motivace mladých lidí k sociálnímu a emočnímu učení a jsou zde nastíněny kompetence, které jsou vyžadovány od pracovníků s mládeží, aby mohli úspěšně podporovat duševní zdraví mládeže.

Tento rámec vznikl v rámci projektu Erasmus+ Podpora duševního zdraví v evropském sektoru mládeže . Součástí projektu jsou praktická doporučení pro pracovníky s mládeží k tématu pozitivního duševního zdraví, příručka o duševním zdraví mládeže, a manuál ke školení pracovníků s mládeží v tomto tématu. Více o projektu a další publikace lze najít na: https://positivementalhealth.eu/

Teoretický základ a východiska pro teoretický rámec

Co je (pozitivní) duševní zdraví?

Duševní zdraví je stav osobní pohody, při kterém

„může jedinec uplatnit své dovednosti, je schopen zvládat běžné stresové situace, dokáže efektivně pracovat a ve své komunitě je schopný vykonávat příslušnou roli“.[4]

Duševní zdraví tedy neznamená jen to, že jedinec netrpí psychickou poruchou. Duševně zdravý člověk je schopen užívat si života, navazovat vztahy, dosahovat přiměřené výkonnosti a vypořádávat se s běžnými životními výzvami. Termín pozitivní duševní zdraví dále zahrnuje psychickou odolnost, schopnost vypořádat se s negativními pocity a čelit nepřízni osudu.[5,6] Duševní zdraví je hodnota sama o sobě a přispívá k celkové pohodě jedince a kvalitě jeho života. V návaznosti na skutečnost, že pojem duševní zdraví (*mental health*) se v odborné literatuře většinou týká problematiky duševních poruch, Keyes[7] vytvořil koncept tzv. pozitivního duševního zdraví (*positive mental health*), který zahrnuje pozitivní aspekt psychického fungování. Nejedná se tedy o zhodnocení přítomnosti či nepřítomnosti duševních poruch, ale o zhodnocení optimálního prospívání a spokojenosti jedince (Keyes, 2013).

Faktory ovlivňující duševní zdraví

Na duševní zdraví mladých lidí působí celá řada biologických, sociálních, kulturních a faktorů životního postředí, ve kterém mladý člověk žije. Tyto faktory jsou všechny ve vzájemné interakci (Schéma 1). Na individuální úrovni mají na vývoj a duševní pohodu jedince dlouhodobý vliv zážitky a zkušenosti z raného dětství: např. prožitek pevné citové vazby (*attachment*)8 nebo traumatická zkušenost[9]. Ochranné faktory na úrovni jedince (posilující pozitivní mentální zdraví) mezi něž patří kladný postoj k sobě sama, sebeúcta, schopnost ovládat své myšlenky a pocity, navazovat adekvátní mezilidské vztahy a vypořádat se se stresovými nebo nepříznivými situacemi; mohou být u mladých lidí rozvíjeny, což podpoří jejich duševní zdraví a pohodu.

Schéma 1. Faktory ovlivňující duševní zdraví mládeže
(převzato z Foundations for Young Adult Success by Nagaoka et al., 2015, University of Chicago Consortium on Chicago School Research)

Bezpečné a podpůrné prostředí doma, ve škole a v rámci mimoškolních aktivit, které nabízí pocit sounáležitosti a společenské podpory, značně přispívají ke zlepšení duševního zdraví a pohody mládeže. Přestože pravděpodobně nejdůležitější vliv na životy dětí a dospívajících mají rodiče, výsledky výzkumu ukázaly, že pozitivní citová vazba byť jen „s jednou podporující dospělou osobou, která slouží jako dobrý vzor" pomůže mladým lidem stávat se odolnějšími a překonávat nepřízeň osudu.[10,11] V kontextu naší práce se takovou podporující dospělou osobou může stát také pracovník s mládeží, který je s dospívajícím v pravidelném kontaktu. Negativní společenské faktory jako chudoba, sociální znevýhodnění, porušování lidských práv, násilí a sociální vyloučení mají neblahý dopad na duševní zdraví mladých lidí.[12]

Stále více je také uznáván vliv životního prostředí a změny klimatu na duševní zdraví.[13]

Mládežnické organizace jako prostor pro podporu duševního zdraví

Podpora duševního zdraví zahrnuje rozvoj psychosociálních dovedností, kompetencí a podpory vztahů mezi jedinci a v komunitách. Jejím cílem je posílit faktory pozitivně působící na duševní zdraví a snížit sociální rozdíly a nerovnosti.14 Duševní zdraví je formováno ve všech prostředích, ve kterých mladí lidé žijí, učí se, hrají si a tráví volný čas.[15,16] Prostředí mládežnických organizací poskytuje jedinečnou možnost pro podporu duševního zdraví, a to zejména pro znevýhodněné mladé lidi (např. ty, kteří předčasně ukončili vzdělávání). Mládežnické organizace mají klíčovou roli v podpoře rozvoje osobnostních dovedností mladých lidí, posilování a podpoře komunity, zajišťování podpůrného a bezpečného prostředí pro mladé lidi, zastávání politiky vstřícné k mládeži a zlepšování strategií prevence a podpory duševního zdraví ve spolupráci s poskytovateli služeb v oblasti péče o duševní zdraví. Mládežnické organizace hrají důležitou roli v obhajování významu a přínosu práce s mládeží a práce mladých lidí na místní, regionální, národní a mezinárodní úrovni. Mladí lidé chtějí, aby na ně bylo nahlíženo jako na přínos pro jejich rodiny, komunitu a společnost, a ne jako na problém.

Podpora duševního zdraví mladých lidí prostřednictvím sociálního a emočního učení

Pro podporu duševního zdraví mladých lidí je důležitý rozvoj sociálních a emočních kompetencí jako jsou např. sebeúcta a kladný postoj k sobě sama, zlepšení ovládaní vlastních pocitů, myšlenek a chování, navazování sociálních vazeb a podporování schopnosti učit se a rozvíjet se v dalším vzdělání.[17,18] Cílem sociálního a emočního učení je usnadnit sociální a emoční rozvoj mladých lidí a podpořit je tak při realizaci jejich potenciálu, zlepšování duševního zdraví a pohody, maximalizování jejich účasti na vzdělávání, přípravě na zaměstnání a při práci jako takové. To vše přispívá ke snižování zdravotních a sociálních nerovností.[19] Pro mladé lidi je sociální a emoční učení jednodušší, pokud je zaměřeno na rozvoj jejich psychosociální odolnosti a podpůrných faktorů, raději než zaměření se na problémy s chováním a rizikové faktory[20]. Tento přístup vede také ke snížení stigmatizace problémů týkajících se duševního zdraví.

Co říkají studie?

Mnohé studie a meta-analýzy prokázaly, že vzdělávací programy podporující sociální a emoční učení mají pozitivní dopad na osvojení sociálních a emočních dovedností, zlepšení chování, psychickou pohodu a akademické výsledky mladých lidí.[21-24] Při hodnocení programů sociálního a emočního učení, které jsou poskytovány mládeži ve Velké Británii, bylo zjištěno, že při sociálním a emočním učení je využíváno celé řady různých přístupů včetně tvůrčích uměleckých činností, sportů, outdoorových a dobrodružných aktivit, mentoringu a zapojení se do komunitních a společnosti prospěšných projektů.[24,25] Všechny tyto programy vykazovaly zřetelné pozitivní dopady na účastnící se mladé lidi – výsledkem bylo např. vyšší sebevědomí mladých lidí, zlepšené sociální dovednosti, snížení výskytu problémů s chováním a větší zapojení mladých lidí do aktivit ve škole a ve společnosti.

Definice sociálních a emočních dovedností

Sociální a emoční kompetence zahrnují znalosti, dovednosti a postoje, které jedinec potřebuje, aby se mu v životě dařilo, optimálně prospíval a lehce zvládal životní situace.[26] Existuje vícero teoretických přístupů, které identifikují řadu sociálních a emočních kompetencí důležitých pro rozvoj mladých lidí.[27] Na základě těchto přístupů mohou být sociální a emoční dovednosti rozděleny do šesti domén (Schéma 2).

KOGNITIVNÍ DOMÉNA

Zahrnuje duševní dovednosti, které jsou potřebné pro stanovení a dosažení cílů. Mezi tyto dovednosti patří například paměť a plánování, soustředění, pozornost, kritické myšlení a kreativita

EMOČNÍ DOMÉNA

Dovednosti potřebné pro úspěšné zvládání vlastních pocitů a zároveň pro porozumění ostatním a empatii. Toto vyžaduje dovednosti související s rozpoznáním, vyjadřováním a ovládáním emocí, schopnost přijmout různé názory a empatii.

SOCIÁLNÍ DOMÉNA

Sociální dovednosti jsou klíčové pro budování pozitivních interakcí a vztahů s ostatními. Tyto dovednosti zahrnují interpretaci chování ostatních, porozumění sociálním podnětům, řešení konfliktů, vypořádávání se s problémy a schopnost spolupracovat.

HODNOTY

Dovednosti, povahové vlastnosti a zvyky, díky kterým můžeme žít a pracovat ve shodě s ostatními a být produktivními členy společnosti. Toto vyžaduje porozumění a přijetí základních etických hodnot a hodnot občanské společnosti.

PERSPEKTIVA

Perspektiva určuje, jak rozumíme světu a jaký na něho máme názor, jak definujeme a řešíme situace. Pozitivní myšlení může pomáhat překonávat výzvy, dosáhnout cílů a kvalitněji komunikovat s ostatními lidmi.

IDENTITA

Součástí této domény je sebepoznání a pozitivní přístup k sobě samému, pocit smysluplnosti, a důvěra ve své schopnosti učit se a rozvíjet se.

Schéma 2. Šest domén sociálních a emočních dovedností
(převzato z http://exploresel.gse.harvard.edu)

[KEINE
AUSREDEN
MEHR.]

Teoretický rámec pro podporu duševního zdraví mládeže

Tento rámec popisuje kompetence, které bychom u mladých lidí měli podporovat, pokud chceme zlepšit jejich duševní zdraví. Zdrojem pro tento teoretický rámec byl podrobný výzkum dostupné literatury týkající se sociálního a emočního učení a osvědčené postupy („best practices“) v oblasti podpory pozitivního duševního zdraví v sektoru mládeže. Zdůrazňuje, že sociální a emoční rozvoj mladých lidí vždy probíhá v širším kontextu jejich sociálního, politického a kulturního prostředí, které na ně má značný vliv.

Z teoretického rámce vyplývá, pro optimální rozvoj mladých lidí jsou potřebné kognitivní dovednosti (**Jak přemýšlím?**), emoční dovednosti (**Jak se cítím?**) a dovednosti sociální (**Jak se vztahuji k ostatním?**), stejně tak potřebují mít pozitivní náhled na život (**Hodnoty**), zdravý smysl pro **identitu** a silné **hodnoty** a silnou osobnost (Schéma 3). Pro tyto domény je společné, že jsou zaměřeny na koncept pozorování sebe sama (**Já jsem**), vědomí si sebe sama, vlastních myšlenek a pocitů.[28,29] „Pozorovací já“ se nemění, pouze se stává zkušenější s tím, co se děje uvnitř jedince a kolem něho. Toto uvědomění je potřebné, abychom se nenechali strhnout negativními emocemi nebo myšlenkami[30] a mohli být v kontaktu s přítomným okamžikem. Na uvědomění si „pozorovacího já “ se zaměřují metody mindfullness a rozvoje všímavosti.[31]

Kognitivní, emoční a sociální domény tvoří základ tohoto rámce. Tyto domény se rozvíjí již v období dětství a dospívání, a tvoří základ pro vývoj hodnot, identity a názorů. Všechny tyto domény jsou navzájem propojeny, takže například kladný vztah k různorodosti ovlivňuje, jak se chováme k ostatním; a na druhé straně rozvoj sociálního cítění může podpořit vývoj pro-sociálních hodnot.

Schéma 3. Rámec pro šíření duševního zdraví mezi mladými lidmi *(kompilace)*

Sociální a emoční kompetence

Příklady kompetencí ze všech šesti zmíněných domén sociální a emoční dovednosti jsou uvedeny v Tabulce 1. Tento seznam není úplným výčtem, jedná se o příklady. Relevance jednotlivých kompetencí závisí také na širším sociálním a kulturním kontextu a tom, v jaké vývojové fázi se mladí zrovna nachází. Mladí lidé a pracovníci s mládeží si mohou sami určit, které kompetence jsou pro ně v daném okamžiku nejvíce relevantní. Příklady metod pro podporu rozvoje konkrétních sociálních a emočních dovedností jsou uvedeny v Příloze 1.

Doména	Kompetence
Jak přemýšlím?	Kritické myšlení Nastavení cílů Rozhodovací schopnosti Kreativita Schopnost učinit vlastní rozhodnutí Uvědomění si důležitosti osobních úspěchů
Jak se cítím?	Rozpoznávání a označování emocí Vyjadřování a zvládání emocí Empatie
Jak se vztahuji k ostatním?	Vztahové dovednosti Komunikační dovednosti Řešení konfliktů a problémů Práce v týmu
Hodnoty	Oceňování rozmanitosti a podpora lidských práv Respektování právního státu Snaha dosahovat co nejlepších výsledků
Perspektivy	Optimismus Otevřenost Vděk
Identita	Sebepoznání Sebevědomí Prosazení svých zájmů Cílevědomost Uvědomování si identit ostatních a oceňování těchto identit

Tabulka 1. Příklady kompetencí v rámci šesti domén

Jak je rozvoj těchto kompetencí podporován v mládežnických organizacích?

Dovednosti osvojované prostřednictvím sociálního a emočního učení jsou úzce spojeny s životními dovednostmi rozvíjenými v sektoru práce s mládeží. Z výzkumů vyplývají čtyři společné principy, které byly obsaženy ve všech příkladech „best practices“ – příkladů kvalitních metodik v prostředí práce s mládeží a sociálního a emočního učení.[32] Tyto principy ukazují silnou spojitost mezi sociálním a emočním učením mladých lidí a metodikami práce s mládeží.

Čtyři společné principy osvědčených postupů sociálního a emočního učení

1. Programy zajišťují bezpečné a podpůrné prostředí pro mladé lidi a dospělé.
2. Programy podporují rozvoj kvalitních vztahů mezi mladými lidmi a dospělými.
3. Programy, které jsou vývojově přiměřené, relevantní a poutavé pro mladé lidi.
4. Programy zajišťují příležitosti pro praktické osvojování dovedností.

Tabulka 2. Principy postupů sociálního a emočního učení *(Jones et al., 2017)*

Postupy sociálního a emočního učení jsou nejúčinnější, když je při nich využíván systematický a přímý postup.[21] Tento přístup se skládá ze čtyřech zásad a je označován zkratkou S.A.F.E. (podle začínajících písmen každé zásady tak, jak je definována v angličtině):

S ***Aktivity pro postupné rozvíjení sociálních a emočních dovedností („Sequenced Activities“)***
A ***Aktivní formy učení („Active Forms of Learning“)***
F ***Soustředění se na rozvoj sociálních a emočních dovedností („Focused Attention“)***
E ***Jasné určení toho, na co jsou sociální a emoční dovednosti zaměřeny („Explicit“)***

Důležité je uplatňovat při aktivitách pro mladé lidi všechny tyto čtyři zásady najednou.

Rozvoj sociálních a emočních kompetencí: vyučovací metody, nebo získávání?

Pracovníci s mládeží hrají v sociálním a emočním rozvoji mladých lidí důležitou roli. Právě oni cíleně připravují vhodné aktivity pro rozvoj kompetencí. V prostředí mládeže je důležité zajistit příležitosti, aby sociální a emoční kompetence byly jak *cíleně učené*, tak *přirozeně získané* (v angličtině *„taught and caught“*) .[33] Specificky připravené výukové programy, které učí mladé lidi o konkrétních sociálních a emočních dovednostech, patří do kategorie **cíleného učení**. Toho lze dosáhnout buď prostřednictvím komplexních programů, kdy jsou v rámci blokové výuky osvojovány sociální a emoční dovednosti (např.

MindOut, program sociálního a emočního učení), nebo začleněním rozvoje sociálních a emočních dovedností do pravidelných činností mládežnické organizace.

Na druhou stranu prostředí mládežnických organizací nabízí také celou řadu příležitostí, kde sociální a emoční kompetence mohou být *přirozeně získané*. Postupy, jak vytvořit pozitivní a podpůrné prostředí pro učení mladé lidi, dělíme do čtyřech úrovní (Schéma 4).

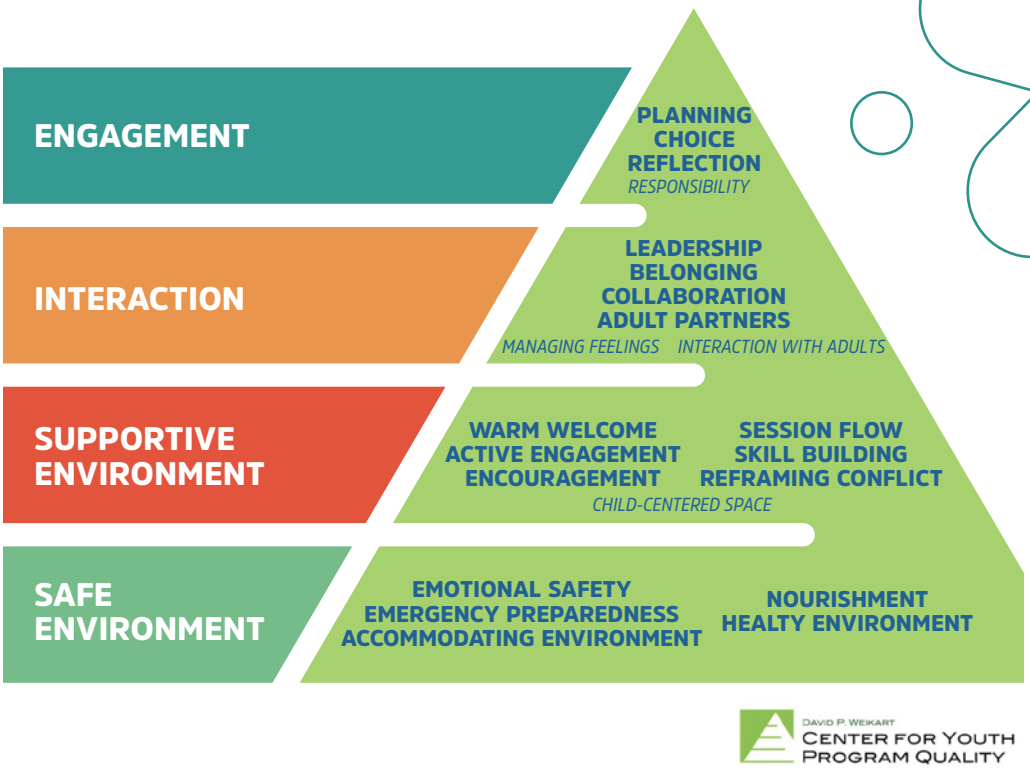

Schéma 4. Čtyři úrovně toho, jak může být podpořeno pozitivní učební prostředí *(Smith, et al. (2012). Continuous quality improvement in afterschool settings: impact findings from the Youth Program Quality Intervention study. The Forum for Youth Investment, Washington, DC.)*

Zapojení mladých lidí do sociálního a emočního učení

Za účelem smysluplného procesu učení a aplikace osvojených dovedností do reálného života je nutné zajistit, aby dovednosti, které si mladí lidé osvojují, byly relevantní k jejich cílům a hodnotám. To značně zvyšuje motivaci k aktivnímu zapojení a osvojení si těchto dovedností. Mladí lidé se budou spíše zajímat o sociální a emoční učení, pokud budou mít vnitřní motivaci („intrinsic motivation"), tedy pokud se zapojí do učení dobrovolně, a ne jelikož je od nich tato činnost vyžadována.[35] Tohoto můžeme docílit tak, že jim ukážeme praktický přínos naučených dovedností, a když zajistíme mladým lidem příležitosti k procvičování dovednosti v rámci projektů, které zlepšují jejich komunitu.[36]

„Náš program nevychází z myšlenky, že si člověk potřebuje osvojit nové dovednosti, protože je s ním něco špatně. Naopak vychází z předpokladu, že mladí lidé chtějí, aby na nich záleželo – chtějí, aby jejich činnost měla dopad na svět kolem nich, a chtějí, aby jejich životní příběh byl úplný."[34]

Kompetence pracovníků s mládeží

Také pracovníci s mládeží si potřebují osvojit určité kompetence, aby mohli efektivně podporovat duševní zdraví a pohodu mladých lidí. Znalost těchto kompetencí nám může pomoci stanovit oblastí, ve kterých se mají zaměstnanci rozvíjet, a v hodnocení kvality poskytovaných programů sociálního a emočního učení.[37] Kompetence nutné k podpoře duševního zdraví a pohody mladých lidí byly stanoveny Radou Evropy a australskou neziskovou organizací Orygen[38,39]. Tyto kompetence jsou uvedeny v Tabulce 3.

Kompetence pracovníků s mládeží pro podporu duševního zdraví mládeže
• Znalosti o pozitivním duševním zdraví mládeže a faktorů, které jej ovlivňují • Schopnost přesvědčit a dodat odvahu mladým lidem, aby mluvili o svém duševním zdraví • Vybudování vztahů s mladými lidmi založenými na porozumění, respektu a důvěře • Umět otevřeně hovořit o stigmatech • Oceňování rozmanitosti a kulturních rozdílů za účelem podpory duševního zdraví a pohody a řešení případných problémů • Spolupráce s rodinami a dalšími institucemi za účelem podpory potřeb spojených s duševním zdravím mladých lidí • Vypořádávání se s obtížnými situacemi • Implementace a zhodnocení programů a strategií založených na důkazech („evidence based“) pro podporu duševního zdraví a pohody mládeže • Strategie sebeřízení

Tabulka 3. Kompetence pracovníků s mládeží pro podporu duševního zdraví mládeže

Závěr

Tento přehled představuje stručně širší teoretický rámec pro podporu duševního zdraví mládeže v evropském sektoru práce s mládeží. Námi zpracovaný teoretický rámec sloužil také jako východisko pro sestavení praktických příruček pro pracovníky s mládeží a pro mládežnické organizace za účelem podpory duševního zdraví mládeže (oboje je dostupné na webové stránce projektu https://positivementalhealth.eu/). Při tvorbě rámce jsme také přímo zapojili mladé lidi a pracovníky s mládeží formou konzultací.

Zdroje

1. 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.
2. Patel, V., Flisher, A. J., et al. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet, 369*(9569), 1302-1313.
3. 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.
4. WHO (2001). *Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva: WHO.
5. Friedli, L. (2009). *Mental health resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
6. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being, 1*(2), 137-164.
7. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist, 62*(2), 1-14.
8. 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.
9. Torjesen, I. (2019). Childhood trauma doubles risk of mental health conditions. *BMJ, 364*, l854

10. 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.

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

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

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

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

15. 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.

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

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

18. 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.

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

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. Taylor, R. D., Oberle, E., et al. (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.

24. 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.

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

26. 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.

27. 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

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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

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

35. 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

36. 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.

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

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

39. 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/Clinical-practice-points/Workforce-competencies-youth-mh/Orygen_workforce_competencies_CPP?ext=.

Příloha 1. Příklady strategií pro podporu duševního zdraví u mladých lidí

Doména: Jak myslím
Dovednost: Stanovování cílů

Program sociálního a emočního učení pro mládež MindOut (Dowling et al., 2019) je založen na CASEL Rámci pro systematické sociální a emoční učení (CASEL, 2003). Efektivní stanovování cílů je podporováno programem MindOut pomocí SMART modelu (Doran, 1981). Úkolem mladých je představit svůj cíl, kterého chtějí dosáhnout, a poté se zamyslet nad tím, jestli je tento cíl SMART (zkratka pro konkrétní, měřitelný, dosažitelný, realistický, časově ohraničený; v angličtině Specific, Measurable, Action-oriented, Realistic, Time-framed) a poté diskutují o dosažení tohoto cíle s ostatními.

Doména: Myšlení
Dovednosti: Vděčnost

Nezisková organizace Character Lab vytvořila rámec sociálních a emočních dovedností pro podporu rozvoje pozitivních stránek charakteru prostřednictvím metody Zavedení, Oslavování a Učinění (Modeling, Celebrating and Enabling). Například pocit vděčnosti a ocenění toho, co vám bylo dáno, a následné oplácení může být v lidech vyvolán, pokud zdůrazníme kladné aspekty náročných situací (Zaveď to), uznání toho, když někdo prokáže vděčnost (Oslavte to) a zavedení zvyků jako sdílení jedné věci, která se během dne stala, během jídla (Učiň to). Mezi aktivity trénování pocitu vděčnosti řadíme: psaní deníku vděčnosti, všímání si tří pozitivních věcí, které se za daný den staly, a psaní dopisu vděčnosti člověku, za kterého jste vděční.
Pro více informací navštivte stránku www.characterlab.org

Doména: Jak se vztahuji k ostatním
Dovednosti: Týmová práce

Týmová práce, tedy schopnost společně organizovat aktivity a spolupracovat s ostatními je jednou ze šesti domén sociálních a emočních kompetencí podle příručky Preparing Youth to Thrive social and emotional learning guide – Příprava mládeže na úspěšnost, příručka sociálního a emočního učení (Smith et al., 2016). V příručce je vytyčeno, jaké klíčové zkušenosti musí mládež získat, a jak tyto kompetence dále rozvíjet. Mezi zkušenosti důležité pro mládež řadíme možnosti spolupracovat v týmech za účelem dosažení společného cíle a procvičovat efektivní komunikační dovednosti (například chopení se příležitosti, aktivní naslouchání, citlivé vyjádření nesouhlasu). Mezi doporučené zásady patří například stanovení pravidel efektivní skupinové práce, praktické ukazování toho, jak vypadá dobrá práce v týmu a citlivé zásahy pracovníků s mládeží pro podporu úspěšné spolupráce mladých lidí.
Pro více informací navštivte stránku www.selpractices.org

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

www.positivementalhealth.eu