

# UPRIGHT ikastetxean ezarri aurretik

## 1. Zergatik handitu behar da erresilientzia nerabeengan?



Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, nerabezaroa 10 eta 19 urte bitartean dago. Aldi horretan, aldaketa biologiko, psikologiko eta sozial asko gertatzen dira. Aldaketa horiei aurre egitean, nahasmendu mentalak jasateko arriskua dago; esaterako, depresioa eta antsietatea. Izan ere, helduen nahasmendu mentalen % 50 nerabezaroan hasten dira, baina hain goiz esku hartzeak nerabeen etorkizuna alda dezake.

Bizipenek eta gizarte-harremanen kalitateak eragin handia dute nerabeen osasun mentalean eta ongizatean. Haien ongizate mentala babesteko, garrantzitsua da haien gizarte-baliabideak sustatzea; esaterako, familia-

harreman onak eta gutxienez heldu edo adinkide baten baldintzarik gabeko laguntza.

Bizipen eta harreman negatiboek (esaterako, bullyinga jasatea, adinkideek ez onartzea edo guraso eta irakasleek behar bezala ez laguntzea) osasun eta ongizate mental kaskarra dakarte. Estres errepikakorrek edo jarraituak tentsio emozionala eta psikologikoa dakar, eta horrek ohiko osasun-arazoak sortzen ditu.

**Erresilientzia-gaitasunak oso tresna garrantzitsuak dira nerabeentzat, haiei esker positiboki egokitu daitezkeelako aldaketetara eta testuinguru konplexuetan haztearekin erlazionatutako arazoei aurre egin diezaieketelako.**

**Erresilientzia** banako edo komunitate batek ezbeharraren ondoriozko estresari eta shockei aurre egiteko, haietara egokitzeko eta haietatik bizkor sendatzeko duen ahalmena da. Erresilientziari buruzko azterlan goiztiarretan, nortasunaren bereizgarri finkotzat hartzen da, pertsona batzuk berez baitira oso indartsuak eta adoretu egiten baitira ezbeharraren aurrean. Hala ere, gaur egun esaten da erresilientzia ikas daitekeela, landu daitezkeen gaitasunez osatuta dagoelako. Banakoak laguntza-sare bat badu eta lagunak, familiaren, irakasleen eta komunitate osoaren laguntza jasotzen badu garatzen da ongien erresilientzia. **Psikologia- eta hezkuntza-programek** (esaterako, **UPRIGHT**) baldintza egokiak eskaintzen dituzte banako eta komunitateen erresilientzia handitzeko.



Erresilientzia ongizate mentalaren osagai nagusietako bat da. Mentalki ondo egotea (osasun mentala zaintzea) ez da soilik gaixotasun mentalik ez izatea, baita goi-mailako hainbat behar pertsonal betetzea ere. OMEk honela definitzen du ongizate mentala: "banako bakoitzari bere ahalaz jabetzeko, bizitzako ohiko estres-egoerei aurre egiteko, emankortasunez lan egiteko eta komunitatearentzat ekarpenak egiteko aukera eman dion egoera bat".

Erresilientzia- eta ongizate-maila handiek nahasmendu mentalak saihesten dituzte, edo haien larritasuna murrizten. Ongizate-maila aldatu egiten da continuum baten barruan: txikitik handira doa, nolakoak garen, non gauden eta zer gertatzen zaigun kontuan hartuta. Egoera zailetan erresilientziari erreparatzen badiogu, errazago eta eraginkortasun handiagoz lortuko dugu ongizate-maila handiagoa. Horretarako, arazo eta zailtasunei aurre egiteko behar diren gaitasun nagusietan jarri behar dugu arreta, besteekin harreman positiboak izan, eta helburu errealistak ezarri. Hori lortuz gero, hobetu egingo da nerabeen autorregulazio-gaitasuna, eta, horrela, egoki jokatu ahal izango dute, eta eguneroko bizitzarako ekarpen garrantzitsuak egingo dituzte.

## 2. Zer da UPRIGHT?



**UPRIGHT** erresilientziari erreparatuz ikastetxeetan esku hartzeko proiektu bat da. Zientifikoki frogatuta dago, psikologia eta hezkuntza uztartzen ditu, eta nerabeen ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea du helburu. Ikastetxe osoa hartzen du kontuan: nerabeak, haien familiak eta eskola-komunitate osoa. Hona hemen UPRIGHT proiektuaren aurkezpen labur bat: <https://youtu.be/vEqFLWFp8qk>

**UPRIGHT** proiektuko esku-hartzeak ikerketa-proiektu zientifiko batean du jatorria. Proiektu honetan, Espainiako, Italiako, Poloniako, Norvegiako, Danimarkako eta Islandiako zazpi erakunde europarretan diharduten osasun eta ongizate mentalean aditu europarrez osatutako diziplinarteko talde batek (psikologoak, hezkuntza-psikologoak eta psikiatrak) elkarrekin egin du lan 12-14 urteko nerabeen erresilientzia indibiduala eta kolektiboa hobetuko duen esku-hartze eraginkor bat garatzeko (orain, UPRIGHT proiektuko esku-hartze deiturikoa).

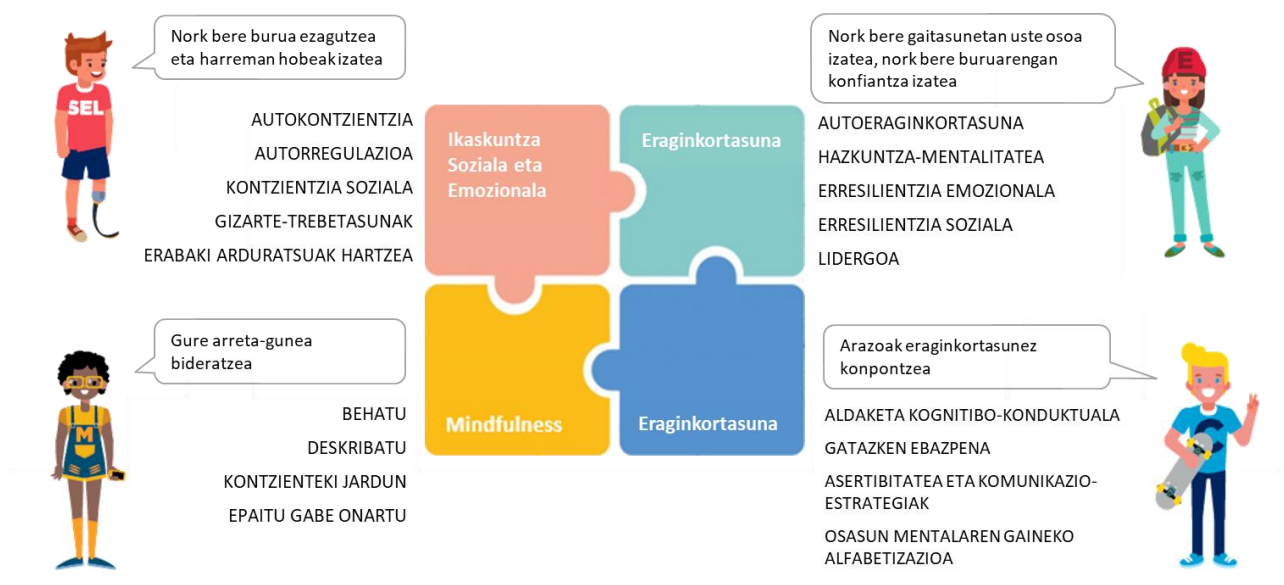


**UPRIGHT** proiektu zientifikoak 4 urte iraun du (2018-2021) eta Europar Batasunaren Horizon 2020 ikerketa- eta berrikuntza-programaren bidez finantzatu da (diruz laguntzeko 754919 hitzarmena). **UPRIGHT programak** zientifikoki frogatu du erresilientzia sustatzen eraginkorra eta errentagarria dela. Oro har, bost herrialdetako 39 ikastetxek hartu dute parte ebaluazioan. Ikerketa proba kontrolatu eta ausazko gisa diseinatu da; UPRIGHT proiektuko esku-hartzean parte hartzen duten ikastetxeetan lortutako emaitzak ohi bezala funtzionatu dutenetakoekin alderatu dira (UPRIGHT proiektuan parte hartzen ez duten kontroleko ikastetxeetakoekin).

## Erresilientzian oinarritutako UPRIGHT programa

**UPRIGHT** proiektuko eredu teorikoa erresilientziari buruzko literatura sakon berrikusi ondoren eraiki da. Gaur egungo egoeraz haratago, erresilientzian oinarritutako aurreko esku-hartzeen emaitzak erabiltzen ditu, eduki teorikoa eta haren asimilazioa eta ikastetxeetako ezarpen-prozedurak osorik hobetzeko.

**UPRIGHT** proiektuaren erresilientzia-ereduak 4 osagai eta 18 trebetasun ditu. Trebetasun horiek eskuratuta eta praktikatuta, banakoaren eta komunitatearen erresilientzia-maila handitzen da.



### 1. irudia. UPRIGHT proiektuko erresilientzia-eredua: 4 konpetentzia nagusi eta 18 trebetasun.

Elkarren osagarri diren bi **UPRIGHT** programak erakusten dizkiete osagai eta trebetasun horiek parte-hartzaileei. "WELL-BEING FOR US" programak erresilientzia pertsonala sustatzen du. Bigarren programak, "WELL-BEING FOR ALL", gizarte-erresilientzia eta ongizate mentalaren kultura sustatzen ditu ikastetxeetan.



### 3. Nola zabaltzen da UPRIGHT?

**UPRIGHT** proiektuak ikastetxe osoa hartzen du aintzat erresilientzia eta ongizatearen kultura sustatzeko. "Ikastetxe osoa" kontuan hartzean, barneko baliabideak (hau da, ikastetxeko langileak, ikastetxea osatzen duten eraikinak, ikastetxearen finantzaketa) eta kanpokoak



(ikastetxearen kontaktuak, komunitate-zerbitzuak, beste sail batzuk, familiak) erabiltzen dira ikastetxean ongizatearen kultura sortzeko. Hala, ikuspegi ekologikoa nagusitzen da: ikastetxeak hezkuntza eskaintzen dio eskola-komunitateari (hots, ikastetxeko langileei, ikasleei eta familiei) eta ikastetxeetan osasun mentalaren kultura sortzeko eskatzen die osasun mentala sustatzen duten kanpoko erakundeei.

Eskola-komunitateko kide guztiak (zuzendariak, tarteko agintariak, irakasleak eta irakasle ez direnak, ikasleak,

gurasoak eta familiak) erantzule sentitzen dira, eta aktiboki sustatzen dute helburu hori lortzea. Helburua elkarrekin erdiesteko, parte hartzen duten banakoek berariazko prestakuntza edo baliabide zehatzak behar dituzte. Arrakasta izateko, ikasleen, langileen eta komunitate osoaren beharrei erantzun behar zaie.

#### 2. irudia. Ikastetxe osoa aintzat hartuz parte hartzen duten eragileak, eta erresilientzia eta ongizatearen kultura sustatzeko egiten dituzten jarduerak.

#### UPRIGHT proiektuan, eskola-komunitateko kide guztiek dute zeregin aktibo bat:

- **Irakasleei** UPRIGHT programak aurkeztu zaizkie, eta esku-hartzea gauatzeko prestakuntza jasotzen dute. Programako gaitasunak ezagutzen dituzte, eta ikasleei aurkeztu dizkiete.
- **Eskola-kontseiluak** ikastetxean ongizatearen kultura sortzeko egiten du lan. Horretarako, kide-tasentimendua, ikastetxeko langileen arteko interakzio positiboak, erabakiak hartzeko prozesuetan guztien partaidetza eta gizarteratzea handitzen dituzten arauak eta baliabideak sustatzen ditu.
- **Komunitateko kideak** ikastetxera joaten dira ongizatea sustatzen duten jardueretan laguntzera.
- **Familiak** esku-hartzean parte hartzen dute, eta etxean ere hura lantzen jarraitzeko, ikastetxeko jardueretan parte hartzeko eta haurrentzat eredu garriak izateko konpromisoa hartzen dute.
- **Ikastetxeko politikek eta erakunde-kulturak** osasun mentala zaintzearen eta ongizatea bultzatzearen garrantzia sustatzen dute.



## 4. Zeintzuk dira UPRIGHT proiektuaren indarguneak?

- **UPRIGHT programa zenbakitan:**
  - ✚ Europako 17 ikastetxek (Espainia, Italia, Polonia, Danimarka eta Islandia) ezarri dute UPRIGHT 2018tik 2021era; 22 kontroleko ikastetxe gisa aritu dira
  - ✚ 2.845 ikaslek hartu dute parte programan
  - ✚ 2.430 familiak hartu dute parte programan
  - ✚ 396 irakasle trebatu dira programa erakusteko
- UPRIGHT programak garbi utzi du eraginkorra dela erresilientzia handitzeko.
- UPRIGHT programako adituek eta amaierako erabiltzaileek (ikasleak, familiak eta irakasleak) elkarrekin sortu dute UPRIGHT programa.
- Programak kontuan hartzen ditu eskualdeko berezitasunak.
- Ikasle, irakasle eta familien iritziz, UPRIGHT programan ikasitako gaitasunak oso erabilgarriak dira.
- Zazpi hizkuntzatan dago erabilgarri: ingelesa, gaztelania, euskara, italiera, poloniera, daniera eta islandiera.
- Doakoa da!

Nerabeek hau diote: "Une zailetan zer egin jakiten laguntzen du".

Irakasleek hau diote: "Gaur egun, erresilientzia behar-beharrezkoa da. Ikasle askok ez dakite nola jokatu ezbeharraren aurrean".

Familiak hau diote: "Nerabeen osasun mentala kontuan hartzen da".

