



UPRIGHT inplementatzeko jarraibideak



Zorionak ikastetxean UPRIGHT inplementatzeko ekimena martxan jartzeagatik!

Esku-hartzeak komunitatearen erresilientzia eta osasun mentala hobetzen lagunduko dizu.



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

SARRERA

Dokumentu honek UPRIGHT-eko esku-hartzeari buruzko jarraibideak eta informazio praktikoa garrantzitsua eskaintzen du. Honen bidez, UPRIGHT-eko esku-hartzea ikastetxean inplementatzeko behar diren programaren oinarrizko alderdiak eta ezaugarriak identifikatu ahal izango dira.

Non aurki ditzakegu materialak?

UPRIGHT-en webgunean: <https://www.uprightproject.eu>

Hizkuntza bakoitzeko bertsioei dagokienez, programa garatzen duten lurraldeko erakundeekin jar zaitezke harremanetan:

- Ingelesa, gaztelania eta euskara
 - Kronikgune - Osasun Zerbitzuen Ikerketa Institutua: www.kronikgune.org
- Ingelesa
 - Zientzia eta Teknologiako Norvegiako Unibertsitatearen Erresilientzia Zentroa: <https://www.ntnu.edu/psychology/resilience-centre>
- Italiera
 - Bruno Kessler Fundazioa, Trento (Italia) www.uprightprogram.eu/italiano/
- Poloniera
 - Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wroclaw (Polonia), Wroclawko Unibertsitate Medikoa (Polonia) <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>
- Daniera
 - Aarhus Unibertsitatea, Aarhus (Danimarka) www.projekter.au.dk/upright/
- Islandiera
 - Osasun Zuzendaritza, Reykjavik (Islandia) www.landlaeknir.is
 - Islandiako Unibertsitatea, Reykjavik (Islandia) www.upright.hi.is

Doakoak al dira UPRIGHT-eko materialak?

BAI. Doan deskarga daitezke material guztiak.

UPRIGHT programa ikastetxeetan inplementatzeko behar diren materialak PDF formatuan deskarga daitezke, edo zuzenean webgunetik inprimatu.



Sarrerako materialak

- **UPRIGHT IKASTETXEAN INPLEMENTATU AURRETIK**

Lehen irakurraildirako egokia. UPRIGHT-eko esku-hartzearen inguruko sarrera laburra. Programaren abantaila buruzko informazio erabilgarria du, zure ikastetxearentzat interesgarria den ala ez erabakitzeko.

- **UPRIGHT INPLEMENTATZEKO JARRAIBIDEAK**

Hau da irakurtzen ari zaren dokumentua. Ikastetxea prest dagoen eta UPRIGHT inplementatzen jarraitu nahi duen erabakitzeko beharrezko informazio praktikoa du dokumentu honek.

Eskuliburuak eta diapositibak

- **ONGIZATEA GURETZAT - IRAKASLEENTZAKO ESKULIBURUA**

Eskuliburu horrek programa ikastetxean aplikatzeko jarraibideak eta erresilientzia-gaitasun guztiei buruzko informazio praktikoa biltzen ditu.

- **ONGIZATEA GURETZAT - FAMILIENTZAKO ESKULIBURUA**

Eskuliburu hori erresilientzia-gaitasunak beren kabuz ikasi eta praktikatu nahi dituzten familientzat da.

- **ONGIZATEA GUZTIONTZAT - IRAKASLEENTZAKO ESKULIBURUA**

Eskuliburu horrek programa inplementatzeko jarraibideak biltzen ditu, baita ongizatearen kultura sortzeko ikastetxean egin behar diren jardueren zerrenda bat ere.

- **IRAKASLEENTZAKO POWERPOINT-EKO DIAPOSITIBAK**

Programak PowerPoint-eko diapositibak eskaintzen ditu gaitasun bakoitzerako, ikasleekin egiten diren trebakuntza-saioetan erabiltzeko. Irakasleek alda ditzakete diapositiba horiek, behar edo nahi izanez gero.

- **FAMILIENTZAKO POWERPOINT-EKO DIAPOSITIBAK**

Diapositiba horiek eskuliburuan deskribatutako gaitasunei buruzko ariketak biltzen dituzte. Lagungarriak izan daitezke ikastetxearen programari dagozkion familientzako trebakuntza-saio



Audio-/Bideo-materialak eta material grafikoak

- **MINDFULNESS AUDIOAK**

Programak mindfulness saio gidatuen 7 audio eskaintzen ditu. YouTube-n aurki daitezke. Audio horietan, mindfulness saioak egiteko beharrezko jarraibide guztiak daude.

- **UPRIGHT-i BURUZKO BIDEOAK**

UPRIGHT-ek kanal bat du YouTube-n: <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2VjsMSSp-g/playlists>. Bertan, esku-hartzean erabilitako bideoak eta audioak argitaratzen dira.

- **UPRIGHT-i BURUZKO POSTERRAK**

Ikastetxean ongizatearen kultura sortzen laguntzeko, UPRIGHT-ek osasun mentala zaintzeari buruzko mezuak dituzten PDF formatuko 5 poster inprimagarri eskaintzen ditu. Poster horiek ikastetxean jar daitezke, osasun mentala zaintzearen garrantzia nabarmentzeko.

- **UPRIGHT-eko MEZU DIGITAL LABURRAK**

UPRIGHT-ek ikastetxearen sare sozialetan jar daitezkeen mezu digitalak eskaintzen ditu, komunitate osoan erresilientzia-gaitasunak sustatzeko. Mezu digital horiek ideiak trukatzeko aukera ere bultzatzen dute.

Aukerako laguntza-materiala

- **OHIKO GALDERAK**

UPRIGHT-eko esku-hartzeari buruzko ohiko galderak eta erantzunak.

- **LURRALDE-EGOKITZAPENA**

Lurraltera egokitzeko dokumentuak Europako hainbat herrialdetako nerabeen ustez (Espainia, Italia, Polonia, Danimarka eta Islandia) eguneroko bizitzarako garrantzitsuak eta esanguratsuak diren erresilientzia-gaitasunen zerrenda bat biltzen du. Dokumentu hori herrialde horietako ikastetxe guztietan da erabilgarria, testuingurura egokitutako informazioa eskaintzen baitu.

- **KONTROL-TRESNAK**

Egiaztapen-zerrendak sortu dira UPRIGHT programak inplementatzeko prozesuen garapena kontrolatzeko, gauzatuta eta gauzatzeke dauden jardueren segimendua egiteko eta jatorrizko planetik



UPRIGHT IKASTETXEETAN INPLEMENTATZEKO BEHARREZKO BALIABIDEAK

Behean, UPRIGHT ikastetxeetan inplementatzeko beharrezko giza, azpiegitura eta finantza baliabideak zehaztu ditugu.

Ikastetxeko langileak

Lehenik, irakasleak sartu behar dira programan. Zenbat eta irakasle gehiago erakarri, orduan eta hobeto, UPRIGHT programako ezagutza beren irakasgaietan txerta baitezakete.

Ikastetxearen zuzendaritzak programa inplementatzeko baimena eman behar luke, eta ongizatearen kultura sortzen lagundu.

Komeni da **ikastetxeko aholkulariek, pedagogoez edo psikologoek ere parte hartzea**. Halaber, baliteke ikastetxeek beste barne-baliabide garrantzitsu batzuk erabiltzea; esaterako, baliabide berezietako irakasleak eta behar bereziak dituzten hurrekin lan egiten duten ongizateko eta ikaskuntzako gainbegiraleak.

Laburbilduz, giza baliabide hauek izatea gomendatzen da: ikastetxearen zuzendaritzako pertsona bat, ikastetxean UPRIGHT koordinatuko duen pertsona bat, eta parte hartuko duen gela bakoitzetik bi irakasle.

Irakasleak trebatzeko baliabideak

UPRIGHT programa gauzatzeaz arduratzen diren irakasle eta langileak UPRIGHT-eko osagarri eta gaitasunetan trebatu behar lirateke lehenik. Irakasleen oinarritzko trebakuntzak **zeharkako eta nahitaezko gaitasun gisa barne hartu behar luke *mindfulness*-a**.

Programa inplementatuta daukaten ikastetxeetan, agian erabilgarria izango da trebatuta dauden **UPRIGHT-eko irakasleek beren lankideak trebatzea** eta programaren azken edizioetan hartutako esperientzia erabiltzea. Horretarako, **egun oso bat behar litzateke, eta, gero, etengabeko gainbegiratzea**. Aurkezpen-bilera bat antolatu behar da gauzak abian jartzeko.

Oraindik UPRIGHT inplementatuta ez daukaten ikastetxeetan, irakasleak trebatu behar dira, gutxi gorabehera **10-20 orduz**. Trebakuntza nagusia programa inplementatzeko lehen urtean egingo litzateke, eta hurrengo urteetan freskatze-bilera batzuk soilik egingo lirateke (guztira, 5-6 ordu). Trebakuntza egiteko denbora behar denez, **ikasturtea hastean lehenbailehen martxan jartzea** gomendatzen da.

Nerabeak trebatzeko baliabideak

UPRIGHT-eko esku-hartzea eraginkorra dela ziurtatzeko, ondoz ondoko bi ikasturtetan zehar inplementatu da programa. Hala ere, programa inplementatzeko beste bide batzuk aukera daitezke, nahiz eta haien eraginkortasuna frogatuta ez egon.



Familiak

Ahal izanez gero, familiek ere hartu behar lukete parte, garrantzitsuak baitira. Hedapen-jardueretan sortutako material guztiak (adibidez, **argazkiak, bideoak, posterrak, aurretik grabatutako webinarrek eta liburuxkak**) **familei UPRIGHT-en berri emateko** erabil daitezke.

Familia batzuek erraz hartzen dute parte, baina beste batzuek ez. Familiak etor daitezzen sustatzeko estrategia bat **haurrek parte hartzen duten ekintza bat** antolatzea izan daiteke (antzezlan bat, erakusketa bat, etab.). Familiekin ekintza birtualak antolatzea agian ez da aurrez aurreko bilerak egitea bezain eraginkorra izango. Hala ere, baliteke familia batzuentzat eta egoera jakin batzuetan (adibidez, pandemiak eragindako murriztapenak) halakoek ere balio izatea.

Azpiegitura-baliabide gehigarriak

Hona hemen programa inplementatzeko beharrezko oinarrizko azpiegitura-baliabideak: **Interneteko konexioa, proiektorea, PowerPoint, paperezko materialak, inprimagailua, ordenagailuak eta sareko tresnak.**

Tokiko erakundeekiko edo ikastetxeen sareekiko elkarlana

Ikastetxeko psikologoek eta behar berezietako aholkulariek UPRIGHT inplementatzen parte hartzeak balio erantsia eman diezaioke prozesuari.

Sareen ikuspegitik, lagungarria litzateke **UPRIGHT inplementatzea zer den badakiten ikastetxeek esperientziak trukatzeko**. Adibidez, bilerak egin daitezke ikastetxe desberdinetako irakasleek informazio garrantzitsua eta ezagutza trukatzeko.

UPRIGHT bezalako programa bat politikarien laguntzarekin inplementatzea gizarte osorako eta osasun-sistema publikorako izango litzateke onuragarria.

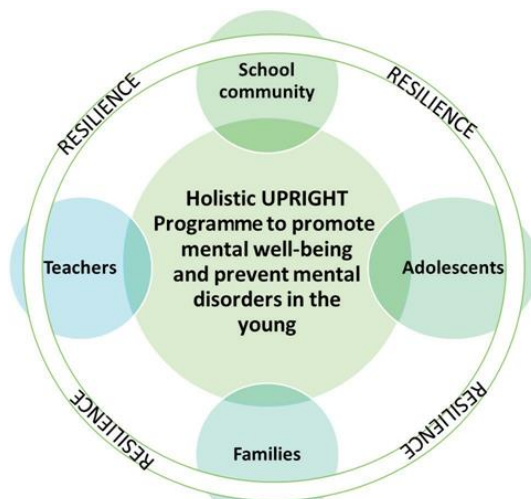
Programa inplementatzearen kostuak

UPRIGHT programa ikastetxearen eguneroko bizitzan guztiz txertatzeko diseinatu da.

Kostuei aurre egiteko, **ikastetxearen aurrekontua** erabil daiteke, edo **kanpoko finantzaketa** eskatu.



UPRIGHT-eko ESKU-HARTZEAREN OINARRIZKO ALDERDIAK



1. irudia. Ikastetxe osoa hartzen du kontuan UPRIGHT-ek

UPRIGHT-ek ikastetxe osoa hartzen du kontuan, ongizate mentala eta erresilientzia sustatzen duen eskola-ingurunea sortzeko. Programak eskola-komunitate osoa hartzen du barnean. Harreman positiboak ezartzen dira familiekin, ikasleekin eta komunitateko eragileekin; ikastetxe osoak hartzen du ikasleen ongizatea eta ikaskuntza bermatzeko konpromisoa.

UPRIGHT-eko esku-hartzeak hiru urrats egiten ditu ikastetxean erresilientzia handitzeko eta ongizatearen kultura sortzeko.

1. urratsa - Ikastetxeko langileak UPRIGHT-eko esku-hartzerako trebatzea

UPRIGHT-en, irakasleak ikasleak bideratu behar ditu askotariko erresilientzia-gaitasunak lantzen dituzten bitartean beren bizitzako esperientzia zehatz eta garrantzitsuei aplikatuta. Ez da espero irakasleek erantzun guztiak ematea, baizik eta elkarrekin ikasteko gogoia erakustea.

Nola trebatzen dira ikastetxeko langileak ONGIZATEA GURETZAT programan?

Hezkuntza-komunitate osoa treba daiteke ONGIZATEA GURETZAT programan. Hala ere, UPRIGHT irakasten dutenak trebatu behar lirateke lehenik.

Zer baliabide dauden, honelakoa izan daiteke trebakuntza:

- UPRIGHT-en aditua den norbaitek eman dezake, eta hura arduratuko da besteak trebatzeaz ere.
- Edo nork bere burua treba dezake, eskuliburua irakurrita eta proposatutako ariketak eginda.

12 eta 36 ordu artean behar dira teoria ikasteko eta dagozkion jarduerak egiteko.

Trebakuntzak dirauen bitartean, etorkizunean UPRIGHT irakatsiko dutenek programako gaitasunak ikastea espero da, eta haiek eguneroko bizitzan aplikatzea, ahal dela abantailez zuzenean gozatzeko.

Irakasleak trebakuntza horretan parte hartzera animatzeko, onena da irakasleen urteko trebakuntzan txertatzea. Halaber, trebakuntza-saioek oso parte-hartzaileak izan behar lukete, eta trebatuek ziurtagiriren bat edo aintzatespenen bat jaso behar lukete parte hartzeagatik.



Nola trebatzen dira ikastetxeko langileak ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan?

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa inplementatzeko, ez da bestelako trebakuntzarik behar ONGIZATEA GURETZAT eskuliburuan erresilientzia-gaitasunari buruz deskribatutako trebakuntzaz gain.

Programa ikastetxean ongizate mentalaren kultura sortzera bideratuta dago. Hura behar bezala inplementatzeko, lankideen eta ikasleen arteko harreman positiboak, inklusibotasuna, partaidetza aktiboa eta kideztza-sentimendua bultzatzen dituen kultura ezarri eta finkatu behar lukete irakasleek. Halaber, garrantzitsua da hezitzaileek eguneroko laneko ekintza behagarriari aplikatzea balio horiek, ikasleek ikasi eta barnera ditzaten.

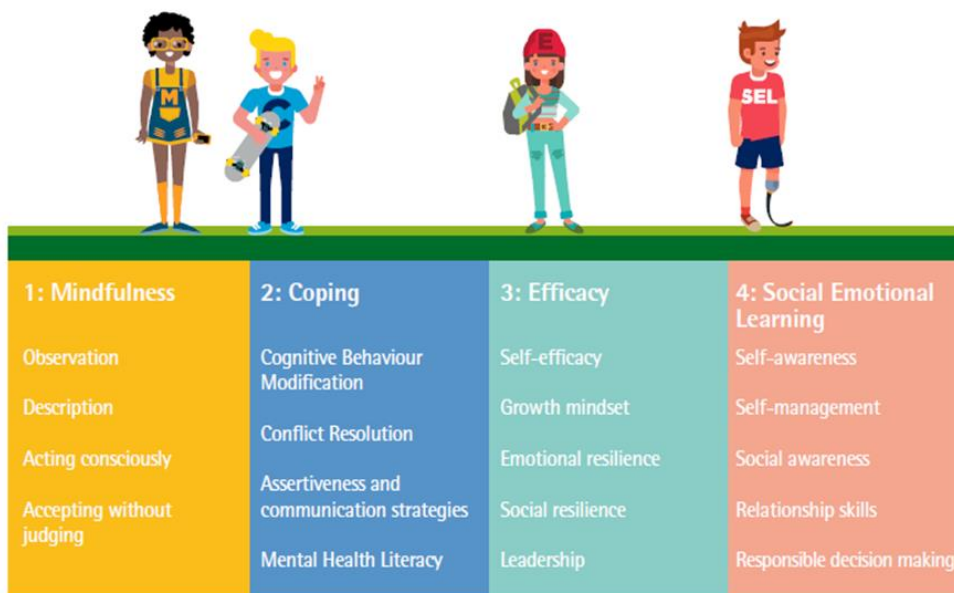
2. urratsa – Nerabeak UPRIGHT-eko esku-hartzean trebatzea

Ikastetxeko langileak UPRIGHT-eko esku-hartzerako prest egotean, ikasleak trebatzen has daiteke.

UPRIGHT programak askotariko materialak eskaintzen dizkie irakasleei, ikasleak trebatzeko. Material horiek guztiak UPRIGHT-eko esku-hartzea osorik inplementatzeko erabiltzen dira. **ONGIZATEA GURETZAT** programaren eskuliburuan duzu hura inplementatzeari buruzko informazio guztia.

Nola trebatu nerabeak ONGIZATEA GURETZAT programan?

UPRIGHT programaren esparru kontzeptualak lau osagarri ditu (mindfulness, aurre-egitea, eraginkortasuna, eta ikaskuntza soziala eta emozionala), eta 18 gaitasun.



2. irudia. ONGIZATEA GURETZAT programak 4 osagarri ditu, eta 18 erresilientzia-gaitasun



ONGIZATEA GUZTIONTZAT programak eraginkorra izan nahi du, eta ikastetxe bakoitzaren beharretara doitzeko modukoa.

Horrenbestez, gutxieneko saio kopuru bat egin behar litzateke eraginkortasuna ziurtatzeko (18 saio). Dena dela, gutxieneko kopurua egin ondoren, programan 24 saio egin daitezke ikasleekin, ikastetxearen beharrak kontuan hartuta.

ONGIZATEA GURETZAT PROGRAMAREN INPLEMENTAZIOA:

18 saio + aukerako 6 saio. Saio bakoitzak gutxienez 40 minutu iraungo du

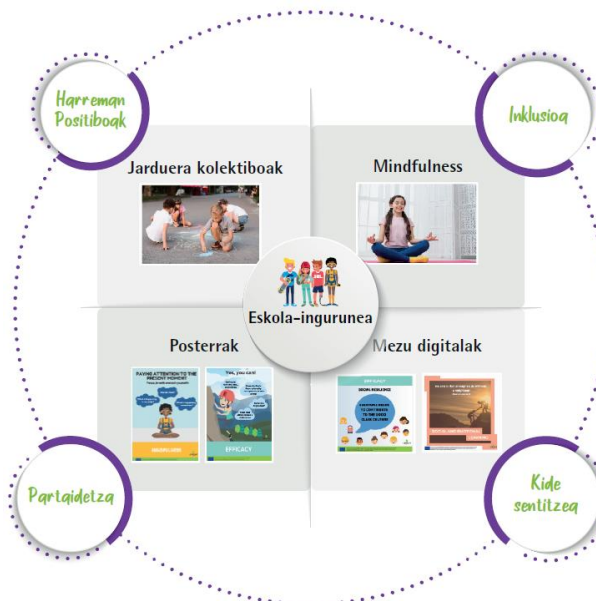
Osagarriak aurkezteko ordena malgua da. Hala ere, osagarriarekin hastean, haren gaitasun guztietan trebatu behar zenuke hurrengoa aurkeztu aurretik.

Nola trebatu nerabeak ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan?

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programaren helburua da osasun mentala zaintzearen garrantziaz ohartaraztea eta eskoletan ongizate mentalaren kultura sustatzea. Programako jardueren bidez, ikasgeletan erresilientzia lantzeko egiten den lana zabaldu nahi da, eta eskola-komunitate osoa sartu. ONGIZATEA GUZTIONTZAT programaren eskuliburuan duzu hura inplementatzeari buruzko informazio guztia.

3. irudia. ONGIZATEA GUZTIONTZAT programak jarduera irekien 4 modulu ditu, eta modulu horiek eskola-ingurune erresilientea eta ongizate mentalaren kultura sustatzen dituzte ikastetxean.

Eskola osoa barne hartzeko ikuspegi horretan, langileek, ikasleek, familieek eta komunitate-erakundeek programan parte hartzea nahi genuke.



FAMILIEK parte hartzeko moduak

- Familiekin komunikatzeko kanalak ireki, posta elektronikoa, ikastetxearen webgunea eta aurrez aurreko bilerak erabilita. Bertako guraso-elkarteak ere parte har dezake jarduerak hedatzen eta familiei uneko garapenen berri ematen.
- Familiei programaren aurrerapenari buruzko informazioa eman: jardueren egutegia, datak eta erregistratzeko prozedura aurkeztu, eta jarduerak inplementatu ondoren iritzia eman. Halaber, ikasleek etxean hitz egin dezakete programari buruz, familiekin, zuzeneko informazioa emateko.



- Familiak programaren jardueretan aurrez aurre parte hartzera gonbidatu. Haien partaidetza aktiboak ikastetxeetako erresilientzia eta ongizate mentala sustatzen laguntzen du.

IKASTETXEKO LANGILEEK parte hartzeko moduak

- Ikastetxeko langileei programaren berri eman; hau da, programa abian dela esan, eta planifikatutako jarduerak eta egitaraua aurkeztu. Horrela, langileek erresilientzia eta ongizate mentalaren kultura sustatzen lagunduko dutela ziurtatuko da.
- Posta elektronikoz edo intranetaren bidez programari buruzko informazioa ikastetxe osoko langileei helarazi; besteak beste, garbitzaileak, administrariak, irakasleak eta kudeatzaileak.

KOMUNITATEAK parte hartzeko moduak

Komunitateek parte hartzeko, komunitateko eta auzoko kideak edo erakundeak jardueretan parte hartzera gonbida daitezke.

- Komunitatearen tokiko zerbitzuetan jardueren berri eman, eta, horretarako, webgunea erabili, auzoko edonork parte har dezan. Komunitateko kideak ikastetxera etor daitezke erresilientziari edo ongizate mentalari buruz hitz egiteko. Ikastetxeko ordezkariak erresilientzia eta ongizate mentala sustatzen dituzten toki-erakundeetara eta banakoengana joan daitezke.
- UPRIGHT inplementatzen duten beste ikastetxe batzuekin harremanetan jarri: elkarrekin jarduera batzuk antolatu.

3. urratsa - *Familiak UPRIGHT-eko esku-hartzean trebatu*

UPRIGHT behar bezala inplementatzeko, familiek modu aktiboan programako jardueretan parte hartzea sustatu behar luke hasieratik ikastetxeak.

Familiak parte hartzea funtsezkoa da programak arrakasta izan dezan. Horrenbestez, UPRIGHT-eko erresilientzia-gaitasunetan ere trebatu behar lirateke familiak.

Jakina, familiak ikastetxearen edozein programatan parte hartzeko konbentzitzea erronka bat da, eta UPRIGHT ez da salbuespena.



Jarraitu argibide hauei familiek ere parte har dezaten:

- 1.- Ikasturteko lehenengo egunean, eman programaren berri, aurrez aurre eta tresna digitalen bidez (posta elektronikoa edo ikastetxearen eta familiaren arteko barneko komunikazio-kanalak).
- 2.- Azaldu zer dakarren haien partaidetzak, zer onura izango dituen haurrentzat, eurentzat eta eskola-komunitatearentzat, eta zenbat iraungo duen.
- 3.- Jakinarazi familiei zer garapen duen esku-hartzeak ikastetxean. Horrela, parte hartzen jarraitzeko motibatuta egongo dira.
- 4.- Gehitu UPRIGHT-i buruzko atal bat ikastetxearen webgunean eta sare sozialetan, familiek kontsulta dezaten eta albisteak irakur ditzaten.
- 5.- Ikastetxean, eman UPRIGHT-i buruzko aurrez aurreko trebakuntza-saioak familiei. Familiek konpromiso handiagoa izango dute programarekin, baldin eta ikastetxeak aurrez aurreko bilerak eskaintzen badizkie UPRIGHT programako irakasleekin esperientziak trukatu ahal izateko. Bilera horiek familientzako trebakuntza digitaleko modalitatea osatzen dute.

Nola trebatzen dira familiak ONGIZATEA GURETZAT programan?

UPRIGHT-ek ONGIZATEA GURETZAT programari buruzko bere eskuliburua sortu du familientzat. Eskuliburu horrek labur-labur azaltzen du programako erresilientzia- eta gaitasun-osagarri bakoitza, eta gaitasunekin erlasionatutako ariketak ditu familientzat. Ariketa horiek banaka eta familian egin daitezke.

Familia bakoitzak beren burua trebatzeaz gain, ideia ona da aurrez aurreko saioak antolatzea ikastetxean, trebakuntza areagotzeko, esperientziak trukatzeko eta zalantzak argitzeko. UPRIGHT-en aditu batek moderatu behar lituzke familiekin egiten diren aurrez aurreko saio horiek. Aditu hori ikastetxekoa edo ikastetxetik kanpokoak izan daiteke. Iradokizun bat da familientzako gutxienez bi trebakuntza-saio antolatzea, ordu eta erdikoak bakoitza eta aste banatan. Bilera horiek goizean edo arratsaldean izan daitezke, zer aukeratzen den. Zaila bada parte-hartzaile nahikoak aurkitzea, saio hibridoak antola daitezke, formatu telematikoa eta formatu presentziala konbinatuta. Beste aukera bat da trebakuntza asteburuan egitea.

Familiek beren burua UPRIGHT-eko gaitasunetan trebatzeko, 30 minutuko 18 saio egin daitezke, baina bakoitzak bere erritmoa erabaki dezake.



Nola trebatzen dira familiak ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan?

Familiak ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan parte hartzen badute, programako jardueren berri eman behar zaie, eta aktiboki parte hartu behar dute ekintza horietan. Familien partaidetzak ikastetxean ongizate mentalaren kultura sortzeko guztien konpromisoa indartzen du. Etxean, familiak ikastetxean egiten diren UPRIGHT-eko jardueri buruz galde diezaiekete nerabeei, eta jarduera horiek ahalik eta ongien nola gauzatu aholkatu.

ESKU-HARTZEAREN LEIALTASUNA ETA TRESNAK

KONTROLATZEA

Material gehigarri gisa, UPRIGHT-eko esku-hartzeak bi txantilo eskaintzen ditu programa bakoitzaren garapena eta inplementazio-maila ebaluatzeko. Bi tresna horiei esker, programaren desbideratzeak hauteman ahal izango dira, eta ikasturtearen amaieran programa bakoitzak izan duen inplementazio-maila laburbildu.

