

LURRALDE-EGOKITZAPENA

Atal honetako informazioa UPRIGHT programako ikerketa-taldeak eta Espainiako, Italiako, Poloniako, Islandiako eta Danimarkako lurraldeetako ordezkariak sortu dute batera. UPRIGHT programako taldeak aurrez aurreko taldeko saioak bideratu zituen lurralde bakoitzean nerabe, guraso eta irakasleekin, eta zenbait inkesta ere egin zituen. UPRIGHT bezalako erresilientzia-programa bati buruz zenbat zekiten eta zer iritzi, behar eta asmo zituzten jakin nahi zuen.

Lurralde-egokitzapenari buruzko atalak hiru zati ditu:

1. Lurralde bakoitzeko nerabeek garrantzitsutzat eta eguneroko bizitzarako egokitzat jotzen dituzten erresilientzia-gaitasunen zerrenda.
2. Lurralde bakoitzeko nerabe, guraso eta ikastetxeko langileen kezka nagusiak. Kezka horiek garapen pertsonaleko eta sozialeko elementuak dira, eta bereziki kontuzkoak eta garrantzitsuak dira nerabazarorako.
3. UPRIGHT programako saioetan lurralde bakoitzeko nerabeekin erabiltzeko irakasleen ustez arrakasta gehien izango duten metodoen zerrenda.

Irakasleek alderdi horiek nabarmen ditzakete azken saioetan (aparteko saioak barne, posible izanez gero). Programa ezartzen duten ikastetxe berriek beren materiala sortu nahi badute, <https://journals.sagepub.com/doi/suppl/10.1177/1474904120947890> erabiltzea gomendatzen diegu; bertan, "Supplemental Material" (material osagarria) atalean aurkituko dute taldeko saio eta inkestetan erabilitako metodologiari buruzko informazioa.

UPRIGHT programaren helburua ongizate mentala sustatzea eta gaixotasun mentalak prebenitzea da, nerabeen erresilientzia-gaitasunak hobetuz, nerabeei, familiei eta irakasleei zuzendutako ikuspuntu integral baten bidez. Programa unibertsala da (ikasle guztiengana iristeko diseinaturia), baina hainbat herrialdetan inplementatzeko egokitu daiteke. Egokitzapena baterako sorkuntza prozesu baten emaitza da. Prozesu horrek kontuan hartzen ditu hizkuntza, kultura eta testuinguruak eta, ondorioz, bateragarria da nerabeen, familien, irakasleen eta ikastetxeko langileen kultura ohiturekin, esanahiekin eta balioekin.

Eskualde-egokitzapenaren helburuak hauek dira:

- Tokiko erronka nagusiak eta balizko irtenbideak aurkitzea UPRIGHT programa inplementatzeko.
- Komunitatean, eskolan eta familietan baliabideak eta itxaropenak identifikatzea UPRIGHT inplementatzeko.
- UPRIGHT programaren trebetasun garrantzitsuenak lehenestea tokiko premien arabera.
- Nerabeen garapenaren gaineko kezka-eremu nagusiak aztertzea UPRIGHT eskualdeko programan haiek lantzeko.
- Metodologiarik egokienak aukeratzea UPRIGHT programa tokiko mailan inplementatzeko.

Eskualdeko egokitzapena egiteko metodologiak hiru urrats nagusi ditu:

1. Lantalde parte-hartzaileak: nerabeek, familiek eta irakasleek beren erronkak, premiak eta itxaropenak aztertzen dituzte beren ongizate mentalaren arabera (ikuspegi kualitatiboa).
2. Inkestak: nerabeei, familiei eta irakasleei programaren trebetasunen, kezka-eremuen eta programa inplementatzearen gainean dituzten lehentasunak adieraztea eskatzen zaie (ikuspegi kuantitatiboa eta kualitatiboa).
3. Balioestea: nerabeek, familiek eta irakasleek berresten dute lantaldeetan eta inkestetan bildutako informazio osagarriaren ondoriozko eskualde-egokitzapenak beren premiak eta benetako iritziak islatzen dituztela.

UPRIGHT proiektuaren gune pilotuak (Danimarka, Islandia, Polonia, Italia eta Euskal Autonomia Erkidegoa) Europako testuinguru soziodemografiko, ekonomiko eta kultural ezberdinen adierazgarri dira. Toki bakoitzean egindako eskualde-egokitzapenaren informazioa jaso da, UPRIGHT trebetasun lehenetsien, kezka-eremu lehenetsien eta nerabeekin saioak inplementatzeko metodo egokien laburpen orokor bat islatzeko.

Nerabeen ustez ikasteko interesgarrienak eta garrantzitsuenak diren gaitasunak:

Zure ikasleekin 14 trebetasunen lanketa osatzen duzunean, ohiz kanpoko saioak erabil ditzakezu trebetasun hauetarako. Orokorrean, arreta berezia jartzea gomendatzen dizugu trebetasun-saio hauek gauzatzeko. Kasu hauetan, ikasleek kontzeptuak ulertu zituzten eta beren eguneroko bizitzarako erabilgarriak zirela iruditu zitzairen. Trebetasun hauen gaineko informazio gehigarria bilatu dezakezu, edo aholkua eskatu prestakuntzarako gidei. Honek ziurtasuna eman beharko lizuke galderei erantzuteko eta ikasgelan ariketak ondo zuzentzeko orduan. Era berean, ariketa gehigarriak edo etxeko lanak aurki ditzakezu trebetasun horiek ikasgelan edo etxean praktikatzeko. Ikasgelatik kanpo jarduerak prestatzea erabilgarria izan daiteke, trebetasun horiek lantzeko.

UPRIGHT Europako ingurunean	• ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Gatazken ebazpena • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erresilientzia emozionala • AURRE EGITEA: Erabaki arduratsuak hartzea • AURRE EGITEA: Lidergo trebetasunak
Espainia	• AURRE EGITEA: Gatazken ebazpena • ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna • ERAGINKORTASUNA: Erresilientzia emozionala • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erabaki arduratsuak hartzea • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Autokontzientzia
Italia	• ERAGINKORTASUNA: Erresilientzia soziala • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Autokontzientzia • MINDFULNESS: Kontzienteki jardun • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erabaki arduratsuak hartzea • ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna
Polonia	• ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Gizarte-trebetasunak • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erabaki arduratsuak hartzea • AURRE EGITEA: Gatazken ebazpena • ERAGINKORTASUNA: Erresilientzia emozionala
Danimarka	• ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna • AURRE EGITEA: Gatazken ebazpena • ERAGINKORTASUNA: Erresilientzia emozionala • IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erabaki arduratsuak hartzea • ERAGINKORTASUNA: Lidergoa
Islandia	ERAGINKORTASUNA: Autoeraginkortasuna IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Erabaki arduratsuak hartzea IKASKUNTZA SOZIALA ETA EMOZIONALA: Gizarte-trebetasunak AURRE EGITEA: Gatazken ebazpena AURRE EGITEA: Asertibitatea eta komunikazio-estrategiak

Nerabeak, gurasoak eta irakasleak kezkatzen dituzten arloak

Ondoren ikus daitekeen moduan, hiru taldeak ados daude zenbait gairen gainean eta ez daude ados beste zenbait gairen gainean. Hemen azaltzen diren kezka-eremuak erronka moduan bizitzen dira sarritan. Erronka horiek hazkuntzarako eta erresilientzia handitzeko aukerak bihur daitezke gazteentzat, edo gazteen etorkizuneko ongizaterako arrisku bihur daitezke.

Gai horiek UPRIGHT saioetako ariketak egitean eztabaida ditzakezu. Trebetasunen kapituluetan, zenbait ariketatan adibideak txerta ditzakezu edo arazo edo jakin-min berezien gaineko istorioak jar ditzakezu. Agertu diren arazoak hemen azaldu ditzakezu. Hobe izaten da hasi aurretik galdetzea nola sentitzen diren zure ikasleak gai horien gainean hitz egiten edo lan egiten dutenean. Honako gai hauek ere proposa ditzakezu jarduera gehigarrietan, ikerketa-proiektu edo eskola-proiektu moduan.

Izena	Azalpen laburra
Estresa	<i>Kezkak, emozio gehiegi sentitzea, aldarte-aldaketak.</i>
Antsietatea	<i>Etengabeko kezkak, beldurra, izua, eskola saihestea, sabeleko edo buruko mina (eragozpen fisikoak), lo-falta.</i>
Bakardadea eta isolamendua	<i>Isolamendu-sentipenak, komunikaziorik eza edo besteekin harreman afektiborik ez izatea.</i>
Loa, erlaxazioa	<i>Egunero ondo lo egin ahal izatea (eta ordu-kopuru nahikoa lo egitea) eta eguneroko bizitzan erlaxatzea.</i>
Alkoholaren edo drogen kontsumoa	<i>Alkoholaren edo drogen kontsumoaren arriskua eta ondorioak, presio soziala nola kudeatu.</i>
Jazarpena, jazarpenen lekuko izatea	<i>Nola egin aurre erasotzaileei eta nola lagundu biktimei. Nola sustatu erasoaren aurkako giro bat.</i>
Ziberjazarpena, ziberjazarpenaren lekuko izatea	<i>Beste pertsona bati buruzko eduki negatiboa, kaltegarria, faltsua edo asmo txarrekoa bidaltzea, argitaratzea edo partekatzea (gizarte sareetan, mezuen eta posta elektronikoen bidez).</i>
Norberari egindako mina, norberaren buruaz beste egitea	<i>Nork bere burua ebakitzea edo erretzea edo norbere buruari beste era batera mina ematea. Heriotzaren edo suizidioaren gaineko ideiak.</i>
Elikadura, ariketa fisioa, osasuna	<i>Zer eta nola jan osasuntsu izateko; zergatik da garrantzitsua jarduera fisikoa eta nola egin?</i>
Etorkizuneko planak, helburuak ezartzea	<i>Benetako bokazioa aurkitzea eta hori lortzeko urratsak eta helburuak ezartzea.</i>

UPRIGHT Europako ingurunean

Nerabeak	Familiak	Ikastetxeko langileak
- Jazarpena - Norberari egindako mina, norberaren buruaz beste egitea - Bakardadea	- Internet bidezko jazarpena - Jazarpena - Bakardadea - Besteei laguntza ematea, espiritualtasuna	- Internet bidezko jazarpena - Jazarpena - Bakardadea - Haserre - Antsietatea

• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Bizitzaren xedeak</i>	• <i>Ikasketekin lotutako kezkak</i> • <i>Aspertzea</i>	• <i>Estresa</i>
---	--	--

Espainia

Nerabeak	Gurasoak edo familiak	Irakasleak eta ikastetxeko langileak
• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Alkohola edo drogak</i> • <i>Estresa</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Sexualitatea, generoa eta nortasuna</i>	• <i>Ziberjazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Alkohola edo drogak</i> • <i>Familia-arazoak</i> • <i>Depresioa</i>	• <i>Ziberjazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Haserrea</i> • <i>Depresioa</i> • <i>Norberari egindako mina eta suizidioa</i>

Italia

Nerabeak	Gurasoak edo familiak	Irakasleak edo ikastetxeko langileak
• <i>Bizitzaren xedeak</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Osasun fisikoa</i> • <i>Etorkizunerako planak</i> • <i>Besteei laguntza ematea, espiritualtasuna</i> • <i>Norberari egindako mina, norberaren buruaz beste egitea</i>	• <i>Antsietatea</i> • <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Haserrea</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Alkohola edo drogak</i>	• <i>Antsietatea</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Haserrea</i>

Polonia

Nerabeak	Gurasoak edo familiak	Irakasleak edo ikastetxeko langileak
• <i>Norberari egindako mina eta suizidioa</i> • <i>Depresioa</i> • <i>Maitasuna, harremanak</i> • <i>Bizitzaren xedeak</i> • <i>Jazarpena</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Estresa</i> • <i>Haserrea</i> • <i>Depresioa</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Haserrea</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Norberari egindako mina eta suizidioa</i> • <i>Bakardadea</i>

Danimarka

Nerabeak	Gurasoak edo familiak	Irakasleak eta ikastetxeko langileak
• <i>Norberari egindako mina eta suizidioa</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Alkohola edo drogak</i> • <i>Etorkizunerako planak</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Osasun fisikoa</i> • <i>Estresa</i> • <i>Alkohola edo drogak</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Estresa</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Loa</i> • <i>Antsietatea</i>

Islandia

Nerabeak	Gurasoak edo familiak	Irakasleak eta ikastetxeko langileak
• <i>Jazarpena</i> • <i>Norberari egindako mina eta suizidioa</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Bizitzaren xedeak</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Besteei laguntzea eta espiritualtasuna</i> • <i>Ikasketekin lotutako kezkak</i>	• <i>Internet bidezko jazarpena</i> • <i>Jazarpena</i> • <i>Bakardadea</i> • <i>Haserrea</i> • <i>Antsietatea</i> • <i>Estresa</i>

Nerabeekin ikasgelan lan egiteko proposatzen diren metodoak

Kapitulu bakoitzean azaldutako ariketak egokitu ditzakezu hemen proposatutako metodoak barne hartzeko. Behatu nola erreakzionatzen duten zure ikasleek kapituluetan proposatutako ariketen aurrean (ea disfrutatzen dituzten edo ez) eta gogoratu hemen hobetzeko hainbat iradokizun aurki ditzakezula. Adibidez, lantalde baten ondorioak modu sormenezko edo artistiko batean aurkeztea proposatu diezaiekezu ikasleei.

Proposatutako metodo nagusiak (ikasleak)
UPRIGHT Europako ingurunean • Lantaldeak • Sormenezko ariketak • Eztabaidak ikasgelan • Eztabaidak eskolan • Artean oinarritutako jarduerak
Espainia • Lantaldeak • Eskolako ateraldiak

• Sormenezko ariketak • Eztabaidak ikasgelan • Esperimentazioa • Dilemak
Italia • Lantaldeak • Artean oinarritutako jarduerak • Rol-jolasa • Sormenezko ariketak • Eztabaidak ikasgelan
Polonia • Sormenezko ariketak • Dilemak • Eztabaidak ikasgelan • Artean oinarritutako jarduerak • Ikerketa-proiektuak
Danimarka • <i>Lantaldeak</i> • <i>Sormenezko ariketak</i> • <i>Eskolako ateraldiak</i> • <i>Eztabaidak ikasgelan</i> • <i>Dilemak</i>
Islandia • <i>Lantaldea</i> • <i>Sormenezko ariketak</i> • <i>Eztabaidak ikasgelan</i> • <i>Eskolako ateraldiak</i> • <i>Artean oinarritutako jarduerak</i>

Proposatutako jarduera berritzaileak (irakasleak, gurasoak eta/edo ikasleak)

ESPAINIA	<u>Gurasoek eta ikasleek</u> hainbat hezkuntza-jarduera proposatu zituzten, besteak beste, jolasak (esaterako, ordenagailuko jolasak, lehiatzko jolasak), aire zabaleko jarduerak (“toki berriak ezagutzea”, animaliekin kontaktua izatea, kultura eta lantoki ezberdinen gainean ikastea), ikus-entzunezko baliabideak (esaterako, YouTube kanalak). Komunitateak parte hartu dezakeen eskola-jarduera gehiago izan nahiko lituzkete, hala nola ginkanak, antzezlanak edo kultura-ekitaldiak. Ikasleek, ikasten duten bitartean dibertitu nahi dute eta irakasleak pozik izan nahi dituzte. <u>Irakasleek</u> uste dute erlaxazioa, arnasa, barre egitea eta emozioekin lan egitea garrantzitsuak direla UPRIGHT programa inplementatzeko. Era berean, irakasleen ustez, honako hauek jarduera garrantzitsuak dira: kirolak, ikaskuntza-taldeak, kontzertuak, lantegiak (hau da, pertsona arteko harremanak), lankidetzak-jolasak, marrazki-lehiaketak eta zerbitzuetara bideratutako proiektu berriak (ekintzailatza) edo gizarte-kontzientziarako proiektuak.
-----------------	--

ITALIA	<u>Irakasleek, gurasoek eta ikasleek</u> hainbat hezkuntza-jarduera proposatu zituzten, besteak beste, proiektu, jolas eta aire zabaleko jarduera berriak, ateraldiak, lantaldeak eta teknologien erabilera, hala nola telefono adimentsuak. <u>Irakasleek</u> uste dute garrantzitsua dela familiek UPRIGHT prestakuntzan eta eskolako bizitzan parte hartzea, esaterako, eskola-ateraldietan edo jolaserako beste hainbat jardueretan (hau da, kirolean, musikan) edo tokiko elkarteekin harremanetan jarritz. <u>Ikasleek</u> beren irakasleen arreta eta laguntza nahi dituzte. “Eskola-ikuspegi osoa” garrantzitsua dela berresten dute; izan ere, UPRIGHT programa beren eskolako eguneroko bizitzan oinarrituta egotea eta hura hobetzea nahi dute.
POLONIA	<u>Ikasleek</u> hainbat hezkuntza-jarduera eta jolas proposatu zituzten, besteak beste mugimenduzko jarduerak, eduki errazekoak, ordenagailuak edo telefono adimentsuak erabiliz, eta ahal dela, entrenatzaile batekin baino gehiagorekin. Ikasleek beren buruarekin hobeto sentiaraziko dieten eta beren emozioak eta eskolako indarkeria kontrolatzen lagunduko dieten jarduerak egin nahi dituzte, beren premiak alde batera utzi gabe. <u>Irakasleek</u> nabarmentzen dute familia-gatazkekin ikuspuntu arretatsua izatea garrantzitsua dela (esaterako, familia-egoera ezegonkorren ondoriozko nahasmenak eta lotsak sortutako egoerak) baita ezberdina izateagatik sortzen den estigma sozialarekin ere (esaterako, desgaitasunekin, “norbere burua ezberdin ikustearekin” edo osasun mentaleko arazoekin). Irakasleek eskola-giro positiboa sortzea gomendatzen dute, saioak ondo planifikatzea (data eta ordutegi optimoak programatzea) eta gurasoen eta ikasleen parte-hartzea sustatzea.
DANIMARKA	<u>Irakasleek, gurasoek eta ikasleek</u> ariketa berritzaileak eta aktiboak egitea iradoki zuten, “ikasgelan eserita” egotekoak ez direnak. <u>Ikasleek</u> nahiago dituzte aire zabaleko jarduerak, beren “burmuina eta gorputza” erabil ditzaketen jarduerak (hau da, gazteentzako jarduera fisiko egoki batekin), jolasak (esaterako, mahai-jokoak), lantaldeak edo jarduerak gailu elektronikoekin (ordenagailuarekin, tabletekin eta telefonoekin). <u>Irakasleek</u>, era berean, sormena sustatzen dute, baita aire zabaleko jarduerak ere, eta gurasoek ikasleekin jardueretan parte hartzea nahi dute. Ikasleek adimen eta ikasketa-estilo ezberdinak dituztela kontuan izatea gomendatzen dute. Irakasleek aipatu zuten garrantzitsua dela ideiak prestatzeko, berrikusteko eta trukatzeko denbora nahikoa izatea; beraz, beren saioak modu xehatuan antolatzea garrantzitsua da.

ISLANDIA	Ikasleek haientzako jarduera ludikoak egitea proposatu zuten, kanpora gehiago ateratzea, argazkiak eta bideoak txertatzea eta aktiboagoak izatea. “Dibertsioa dagoen, borrokarik ez dagoen, inor kanpoan geratzen ez den” jarduerak dituzte nahiago. Kirolak ere barne hartzen dituzte (esaterako, futbola). Ikasleek estrategia esanguratsuak ikasi nahi dituzte beren eguneroko bizitzarako (eskolan hobe ikasteko, komunikaziorako eta konfiantza izateko) eta etorkizunerako (lanerako eta helduen bizitzarako). Beren irakasleek haiek ulertzea eta babestea nahi dute (“eskola-presio gehiegirik ez”) eta beren sentipenak azaldu ditzaketen inguru bat izatea nahi dute. Irakasleek jarduera inspiratzaileak eta garrantzitsuak nahi dituzte, baita bizitzarako trebetasunak erakusteko tresna praktikoak izatea ere UPRIGHT programan. Irakasleen ustez, eskola toki seguru bat izan behar da ikasleentzat, eta gazteek zenbait pertsona heldu eskuragarri eta fidagarri izatea garrantzitsua da. Aurretiaz izandako esperientzia arrakastatsuak oinarri hartuta, irakasleek jardunaldi tematiko bereziak edo jaialdiak antolatzea gomendatzen dute (esaterako, Udaberriko Jaialdia, antzerkia), eskola-komunitate osoa barne hartuko dutenak eta hainbat gai interesgarri landuko dituztenak (hala nola, nerabeen kezkak, jazarpena, zaletasunak edo kirolak). Era berean, eskolako ateraldiak antolatzea eta gurasoek hainbat jardueratan parte hartzea proposatzen dute. Irakasleek aipatu zuten laneko ingurunean kohesioa eta giro ona izatea garrantzitsua zela (lankideen artean) eta ‘elkarrekin lan egin nahi dutela, baita elkarrekin dibertitu ere talde moduan’.
--	--