



Przewodnik dla Nauczycieli

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Zawartość

Wprowadzenie	05
1. Potrzeby młodzieży	06
1.1 — Pytania wprowadzające	07
1.2 — Jakie są obecnie najczęstsze wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym nastolatków?	07
1.3 — Jakie czynniki wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne nastolatków w ich głównych kontekstach życiowych?	08
1.4 — Które z głównych czynników w kontekście życia nastolatków pozytywnie wpływają na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie?	09
1.5 — Jakie bariery utrudniają nastolatkom szukanie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego? Jak można przezwyciężyć te bariery?	09
1.6 — Refleksja i implikacje dla praktyki	10
1.7 — Pytania refleksyjne dla nauczyciela	11
2. Badania przesiewowe dla mentorów	12
2.1 — Pytania wprowadzające	13
2.2 — Wybór mentorów - przegląd	13
2.3 — Narzędzie do oceny umiejętności online (OSAT)	15
2.4 — Wybór mentorów - praktyczne kroki	19
2.5 — Platforma OSAT na stronie internetowej projektu Stronger Youth	20
2.6 — Pytania do refleksji	21
3. Nauczyciel jako moderator	22
3.1 — Pytania wprowadzające	23
3.2 — Tworzenie środowiska nauki sprzyjającego rozwojowi	23
3.3 — Edukacja rówieśnicza	25
3.4 — Nauczyciel jako lider i przewodnik - praktyczne implikacje	25
3.5 — Pytania refleksyjne dla nauczyciela	26

4. Mentoring rówieśniczy - idea 28

- 4.1 — Pytania wprowadzające 29
- 4.2 — Zrozumienie podstaw mentoringu rówieśniczego 29
- 4.3 — W jaki sposób mentoring rówieśniczy może wspierać zdrowie psychiczne młodych ludzi? 29
- 4.4 — Jakie są kluczowe role mentorów i podopiecznych w mentoringu rówieśniczym dla dobrego samopoczucia emocjonalnego? 30
- 4.5 — Jakie strategie można wdrożyć, aby skutecznie kierować zarówno mentorami, jak i podopiecznymi w ich rolach? 32
- 4.6 — Refleksja i praktyczne zastosowania 33

5. Zestaw działań 34

- 5.1 — Pytania wprowadzające 35
- 5.2 — Przegląd zestawu narzędzi 35
- 5.3 — Kluczowe elementy zestawu narzędzi 35
- 5.4 — Rodzaje działań zawartych w zestawie narzędzi 38
- 5.5 — Praktyczne zastosowanie 39
- 5.6 — Wnioski 40
- 5.7 — Pytania refleksyjne dla nauczycieli 40

6. Monitorowanie i ocena procesu mentoringu rówieśniczego 42

- 6.1 — Pytania wprowadzające 43
- 6.2 — Cele mentoringu i ocena 43
- 6.3 — Monitorowanie procesu mentoringu 44
- 6.4 — Ocena procesu mentoringu 45
- 6.5 — Narzędzia do mentoringu i oceny 45
- 6.6 — Pytania refleksyjne dla nauczycieli 47

7. Wskazówki dla nauczyciela 48

- 7.1 — Kluczowe wnioski z projektu 49

7.2 — Dekalog dla nauczycieli	49
7.3 — Praktyczne wskazówki dotyczące wdrażania programu	50
7.4 — Dodatkowe zasoby dla nauczycieli	51

8. Referencje **52**

8.1 — Rozdz. 1	53
8.2 — Rozdz. 2	54
8.3 — Rozdz. 3	54
8.4 — Rozdz. 4	55
8.5 — Rozdz. 5	56
8.6 — Rozdz. 6	57

Wprowadzenie

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Projekt Stronger Youth ma na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego młodych ludzi poprzez relacje z rówieśnikami. Wśród młodych ludzi są tacy, którzy doskonale radzą sobie z dynamicznie zmieniającą się rzeczywistością, a niektórzy nie potrafią się w niej odnaleźć. Projekt określa metodologię działań rówieśniczych opartych na idei mentoringu. Kontakt rówieśniczy opiera się na tych samych formach i metodach komunikacji, jakie występują w obrębie tego samego pokolenia. Kto lepiej dotrze do młodego człowieka, kto lepiej zrozumie jego potrzeby i lepiej do niego przemówi niż rówieśnik?

W projekcie proponujemy metodologię działań rówieśniczych opartą na naukowej analizie rzeczywistych potrzeb młodych ludzi, zbadanych w krajach partnerskich: Włoszech, Portugalii, Polsce, Czechach, Rumunii i Hiszpanii. Ważną cechą projektu jest to, że mentoring odbywa się w formie wspólnych działań zaproponowanych w projekcie. Działania te są tak dobrane, aby wspierać rozwój odpowiednich kompetencji społecznych, np.: komunikacji, umiejętności radzenia sobie z konfliktami i sytuacjami stresowymi, ale także wspólnych aktywności fizycznych. Wszystko to w celu podniesienia poziomu zdrowia zgodnie z jego nowoczesną, holistyczną definicją.

Niniejszy przewodnik, przeznaczony dla nauczycieli nadzorujących proces mentoringu, poprowadzi przez kolejne etapy projektu: od badań, poprzez zrozumienie roli nauczyciela jako obserwatora i osoby interweniującej tylko w wyjątkowych sytuacjach, aż po opis działania i monitorowanie procesu. Przewodnik ma pomóc w zrozumieniu rzeczywistych celów projektu, którym jest realizacja idei inkluzji poprzez wzajemne wsparcie rówieśnicze. Odbiorcami są więc zarówno młodzi ludzie narażeni na czynniki depresyjne, jak i ci, którzy dzięki swojej otwartości społecznej i odporności psychicznej mogą zaangażować się w profilaktykę depresji wśród młodzieży. Zakładana w projekcie aktywizacja ma dotyczyć obu grup młodych ludzi; obie strony muszą współpracować i tworzyć, pielęgnować, dzielić się i rozpowszechniać wspólne wartości, aby osiągnąć cele projektu.

Projekt bezpośrednio dotyka tego, co jest bardzo ważne w świecie, w którym miesza się ogromna liczba wartości z różnych kultur: daje możliwość nawiązania i wzmocnienia relacji między ludźmi, poczynawszy od młodego pokolenia, które jest szczególnie narażone na dorastanie w poczuciu izolacji i samotności.

Dlatego zapraszamy do tworzenia grup mentorskich wśród młodych ludzi. Jak to zrobić? To właśnie wyjaśni nasz przewodnik.

Autorzy: Luísa Grácio & Maria João
Carapeto (University of Évora)

Potrzeby młodzieży



1. Potrzeby młodzieży

1.1 Pytania wprowadzające



1. Biorąc pod uwagę zagrożenia, jakie szkoła może stwarzać dla zdrowia psychicznego nastolatków, co szkoła może zrobić, aby wyeliminować, zmniejszyć lub złagodzić jej możliwy negatywny wpływ na zdrowie psychiczne nastolatków?
2. Jaką rolę odgrywają relacje z rówieśnikami we wspieraniu lub osłabianiu zdrowia psychicznego nastolatków?
3. Jak ważne jest dla nauczycieli i uczniów rozwijanie większej wiedzy na temat zdrowia psychicznego?
4. W jaki sposób można wzmocnić pozycję nastolatków w budowaniu odporności i umiejętności radzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym?

Okres dojrzewania to ekscytująca faza życia, w której dokonuje się wiele postępów i osiągnięć w rozwoju. Jednocześnie w dzisiejszych czasach nastolatki stoją przed kilkoma wyzwaniami związanymi z ich psychologiczną i psychospołeczną adaptacją, których nie są w stanie samodzielnie pokonać. Projekt Stronger Youth zidentyfikował wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym nastolatków i zasoby, które postrzegali w swoim życiu w sześciu krajach europejskich (Carapeto i in., 2024). Powyżej przedstawiamy niektóre z głównych wyników i ich implikacje dla promowania zdrowia psychicznego nastolatków w kontekstach edukacyjnych, takich jak szkoły, zwłaszcza poprzez programy mentoringu rówieśniczego.

1.2 Jakie są obecnie najczęstsze wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym nastolatków?

Młodzież zgłaszała więcej wyzwań emocjonalnych niż behawioralnych. Jeśli chodzi o trudności emocjonalne, nastolatki wspominały o takich kwestiach jak lęk, ataki paniki, depresja, uczucie złości, samotność, poczucie bycia niezrozumianym, poczucie niepewności, brak pewności siebie, trudności z samoakceptacją, zmęczenie i obawy związane z picią.

Młodzież zgłaszała również szereg zachowań problemowych, takich jak samookaleczanie, problemy z odżywianiem, różne używki (narkotyki, alkohol, tytoń i technologia), trudności społeczne (izolacja, problemy w związkach), ogólnie niewłaściwe zachowanie i zachowania agresywne (przemoc na randkach, zastraszanie), buntowniczność i impulsywność/brak samokontroli oraz myśli samobójcze.

Niemniej jednak niektórzy nastolatki ujawnili brak wiedzy na temat kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym. Na przykład, niektórzy z nich ignorowali i/lub zaprzeczali istnieniu trudności psychologicznych i psychospołecznych w okresie dojrzewania lub obecności czynników ryzyka dla zdrowia psychicznego i dobrostanu nastolatków. Dlatego ważne jest, aby nauczyciele i młodzi ludzie rozwijali większą wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Poprawi to świadomość możliwych oznak sugerujących, że młodzież potrzebuje pomocy, w tym skierowania do specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego.

1.3 Jakie czynniki wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne nastolatków w ich głównych kontekstach życiowych?

Rodzina jako źródło ryzyka była postrzegana przez nastolatków przez pryzmat braku zrozumienia i wsparcia (brak uwagi, zaufania, wsparcia emocjonalnego, dostępności, czasu, zainteresowania problemami nastolatków; brak akceptacji i dewaluacja), nadużycia i zaniedbania (konfliktowe relacje wewnątrzrodzinne, przemoc psychiczna i fizyczna), nieodpowiednich praktyk wychowawczych i granic, presji rodzicielskiej (nadmierne wysokie oczekiwania, krytyka, żądania), kontroli (nadmierne, nieuzasadnione ograniczenia, nadopiekuńczość) i niestabilności finansowej.

Czynniki ryzyka szkolnego zidentyfikowane przez nastolatków to presja akademicka (wymagania, zbyt dużo pracy domowej, wiele zadań, zbyt dużo technologii, terminy, oceny, koncentracja na stopniach; zbyt wiele lekcji i godzin w szkole, brak praktycznej lub przydatnej wiedzy w przyszłym życiu); brak zróżnicowanych zajęć / zajęć pozalekcyjnych; wrogie środowisko; niewspierający nauczyciele (brak osobistego zainteresowania); obraźliwi nauczyciele (wyśmiewanie, krzyczenie, poniżanie, brak szacunku, niesprawiedliwość, osądzanie i dyskryminowanie uczniów); bariery finansowe (praktyki dyskryminacyjne wobec uczniów ze względu na ich status ekonomiczny, różnice w jakości edukacji między szkołami, nieodpowiednie wyposażenie szkół) oraz niedostępność psychologów.

Rówieśnicy, którzy są niewiarygodni, niewspierający, rywalizujący i którzy zastraszają lub wywierają presję na innych do niepożądanych zachowań, również byli postrzegani jako ryzyko. Podobnie jak czynniki osobiste, takie jak strach przed porażką lub brak zrozumienia tematu.

Technologie cyfrowe były postrzegane jako potencjalne źródło ryzyka, w tym erozji poczucia własnej wartości, promowania potrzeby walidacji online, uzależnienia, cyberprzemocy, narażenia na nękanie, zniekształcenia rzeczywistości i życia oraz powodowania problemów ze snem i jedzeniem, zmęczenia, pobudzenia i niecierpliwości.

1.4 Które z głównych czynników w kontekście życia nastolatków pozytywnie wpływają na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie?

Młodzież postrzega jako czynniki sprzyjające zdrowiu psychicznemu i dobremu samopoczuciu wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół, rówieśników i nauczycieli, w tym w odniesieniu do osiągnięć szkolnych i decyzji dotyczących ich przyszłości oraz tego, czy mają dobre relacje z otaczającymi ich ludźmi. W środowisku edukacyjnym, szkolnym, poczucie bezpieczeństwa oraz posiadanie wspierających usług i troskliwych nauczycieli, którzy oferują różne możliwości uczenia się, pomagają uczniom uczyć się i rozwijać ich osobiście (samoświadomość, samoakceptacja, poczucie własnej wartości, umiejętności relacyjne), zostały zidentyfikowane jako kluczowe czynniki promujące dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne. Co więcej, pozytywne spojrzenie na życie, wspierające relacje rodzinne, szkolne i rówieśnicze, skuteczna komunikacja, wsparcie emocjonalne, rozwój osobistej odporności i wybory zdrowego stylu życia, w tym regularna aktywność fizyczna, angażowanie się w zajęcia rekreacyjne, zostały uznane za istotne czynniki, które przyczyniają się do poprawy zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nastolatków. Technologie cyfrowe były również postrzegane jako źródło promocji zdrowia psychicznego, pozwalając na zdobywanie nowych pomysłów i ludzi, uzyskiwanie wsparcia społecznego oraz możliwość dzielenia się nowymi doświadczeniami.

1.5 Jakie bariery utrudniają nastolatkom szukanie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego? Jak można przezwyciężyć te bariery?

Jedną z trudności, z jakimi borykają się nastolatki, są postrzegane przez nich bariery w szukaniu pomocy, takie jak stygmatyzacja zdrowia psychicznego (osądzające społeczeństwo, problemy z samooceną), normy dotyczące płci; bariery indywidualne (wycofanie, nieśmiałość, brak poczucia własnej wartości, poczucie niższości i samotności); bariery interpersonalne (niewłaściwi przyjaciele w szkole, wykluczenie, marginalizacja, poczucie bycia nieważnym lub niezrozumianym, brak komunikacji z obawy przed oceną, presja społeczna na dostosowanie się). Pomimo postrzeganych trudności w proszeniu o pomoc, nastolatki częściej zwracają się o pomoc do partnera intymnego (np. chłopaka/dziewczyny), matki i przyjaciół. Rówieśnicy i nauczyciele byli wymieniani jako mało prawdopodobne osoby do proszenia o pomoc, a spotkania twarzą w twarz były preferowanym kanałem dla nastolatków do ujawniania własnych problemów. Ważne jest, aby upewnić się, że interwencje w kontekście szkolnym zawierają pewne elementy

relacyjne i komunikacyjne, aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że młodzież będzie szukać pomocy. Takie czynniki mogą obejmować wiarygodność, otwartą komunikację, dostępność do omówienia problemów, zrozumienie, nieocenianie, poważne traktowanie ich poglądów, pomoc, dostępność i czas, zmniejszanie presji, docenianie i wdrażanie działań, które mogą pomóc im lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Chociaż nastolatki zgłaszały stosowanie zarówno adaptacyjnych strategii indywidualnych, jak i interpersonalnych w celu radzenia sobie z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym i uzyskania pomocy, niektóre z tych strategii, takie jak odwracanie uwagi, zabawa i unikanie myślenia o problemach, mogą być niepokojące.

1.6 Refleksja i implikacje dla praktyki

Promocja zdrowia psychicznego i dobrostanu nastolatków zależy od eliminacji lub redukcji czynników ryzyka oraz wspierania czynników promujących i ochronnych w ich kontekście życiowym. Refleksje te mają na celu zainspirowanie nauczycieli do przejścia od teorii do praktyki, zapewniając, że szkoła stanie się zasadniczo źródłem czynników promujących i ochronnych, szczególnie w kontekście wdrażania programów mentoringu rówieśniczego.

Kluczowe znaczenie ma podnoszenie świadomości, że programy mentoringu rówieśniczego w kontekście szkolnym powinny być postrzegane jako podejście prewencyjne do kwestii zdrowia psychicznego, a preferowanymi kandydatami na podopiecznych powinni być nastolatki narażeni na czynniki ryzyka, ale bez znaczących problemów ze zdrowiem psychicznym. Młodzież z zaburzeniami psychicznymi musi być monitorowana przez specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego; mentoring rówieśniczy mógłby odgrywać rolę wspierającą, ale w tym przypadku powinien być opracowany przez tych specjalistów.

Dyspozycyjność do oferowania ciągłego wsparcia i pozytywnego traktowania drugiej osoby, umiejętność słuchania i rozumienia innych oraz empatia to niektóre pożądane cechy, które można wziąć pod uwagę przy wyborze mentorów rówieśniczych. Wyniki sugerują również znaczenie strukturyzacji roli mentora rówieśniczego w relacji mentor-podopieczny (nie jest on przyjacielem ani tylko rówieśnikiem), a interakcja twarzą w twarz wydaje się być preferowana.

Programy mentoringu rówieśniczego dla młodzieży zostały zgodnie uznane za ważne podejście do promowania zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nastolatków oraz poszukiwania pomocy i zmniejszania stygmatyzacji. Ich ekologiczny (np. osadzony w środowisku szkolnym nastolatków) i holistyczny (np. może obejmować różne dziedziny życia, takie jak osiągnięcia akademickie, umiejętności osobiste, sieci społeczne, psychologiczne i/lub psychospołeczne niedostosowanie itp. oraz ich relacje) charakter został podkreślony w literaturze.

1.7 Pytania refleksyjne dla nauczyciela



1. Jako nauczyciel, w jakie kluczowe aspekty możesz zainwestować, aby przyczynić się do dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego swoich uczniów?
2. Jakie strategie można wdrożyć, aby zapobiec wpływowi wymagań akademickich na zdrowie psychiczne młodych ludzi?
3. Jak ważne jest oferowanie uczniom różnych możliwości uczenia się?
4. Jak myślisz, co możesz zrobić, aby zwiększyć szanse na to, że uczeń w trudnej sytuacji poprosi Cię o pomoc?

Autorzy:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Badania przesiewowe dla mentorów

2. Badania przesiewowe dla mentorów

2.1 Pytania wprowadzające

1. Jakie cechy powinien mieć nastolatek, aby zostać mentorem?
2. Jak wybrać nastolatków do roli mentora?
3. Czym jest narzędzie do oceny umiejętności online?



Słowa kluczowe: badania przesiewowe mentorów; wybór mentorów; mentoring rówieśniczy młodzieży

2.2 Wybór mentorów - przegląd

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

Ważnym krokiem w budowaniu programu mentoringu rówieśniczego jest określenie kryteriów akceptacji (i dyskwalifikacji) kandydatów na mentorów, w celu zapewnienia skutecznych i bezpiecznych relacji mentorskich. Kupersmidt i in. (2020) zalecili, aby badanie przesiewowe nastolatków, którzy mają być mentorami, dostarczyło informacji o kilku ważnych wymiarach udanego programu mentoringu rówieśniczego:

-  pozytywne nastawienie do innych młodych ludzi;
-  jak swobodnie czują się inicjując rozmowy z rówieśnikami;
-  historia pomagania innym (np. doświadczenia związane z wolontariatem w społeczności lub inne, nawet nieformalne);
-  Najlepiej, gdyby był o dwa lata starszy od podopiecznego;
-  posiadanie niekolidujących harmonogramów z działaniami mentorskimi (w celu bycia dostępnym); oraz
-  potencjał kandydata do czerpania korzyści z relacji mentorskiej w zakresie własnego rozwoju osobistego i społecznego.

Ponadto autorzy twierdzą, że korzyści płynące z wyboru mentorów o różnych profilach, nie tylko nastolatków osiągających ponadprzeciętne wyniki. Rzeczywiście, czasami niezwykle

skuteczni młodzi ludzie w nauce lub innych dziedzinach życia mogą mieć większe trudności z planowaniem działań mentorskich, zapewnieniem pełnej uwagi podopiecznym, empatią z wrażliwymi rówieśnikami w obszarach, w których się wyróżniają, i / lub nawet mogą być postrzegani jako osiągalne modele przez podopiecznych. Kiedy ci niezwykle kompetentni nastolatki są wybierani na mentorów, kluczowe jest, aby pracować z nimi w kierunku jasnych zobowiązań do programu mentorskiego i relacji. Co więcej, jak twierdzą autorzy, czasami nawet “młodzież, która może być odłączona od szkoły” (Kupersmidt i in., 2020, s. 27) może zainwestować w relację mentorską, zapewnić skuteczną pomoc podopiecznemu i mieć ważne możliwości promowania swojej silniejszej tożsamości.

W ramach procesu wyboru mentorów kandydaci na mentorów powinni wypełnić pisemny formularz zgłoszeniowy i wziąć udział w indywidualnej rozmowie (zgodnie ze standardowym protokołem), aby upewnić się, że są bezpieczni i odpowiedni do mentorowania innej młodzieży. Rozmowa jest ważna dla oceny kandydata:

-  doświadczenie i umiejętności w radzeniu sobie z możliwymi wyzwaniami w relacji mentorskiej (np. brak współpracy lub brak zainteresowania podopiecznych);
-  gotowość do proszenia o pomoc i wsparcie w razie potrzeby;
-  motywacja/chęć do zostania mentorem;
-  oczekiwania dotyczące programu mentorskiego.
-  zarządzanie czasem przeznaczonym na program mentorski w celu skutecznego zrównoważenia go z innymi obowiązkami osobistymi i relacjami z innymi mentorami w programie
-  inne możliwe pytania i wątpliwości dotyczące programu.

Bardziej zaawansowane zalecenia dotyczące wyboru mentora obejmują rozmowy kwalifikacyjne i sprawdzanie referencji od innych osób, które lepiej znają kandydata na mentora. Można również sprawdzić takie kwestie, jak przeszłość kryminalna i zainteresowanie utrzymywaniem kontaktu z podopiecznymi w okresach wakacyjnych.

Oprócz formularza zgłoszeniowego i indywidualnej rozmowy, do oceny konkretnych umiejętności kluczowych w relacjach mentoringu rówieśniczego można również wykorzystać inne instrumenty oparte na dowodach.

2.3 Narzędzie do oceny umiejętności online (OSAT)

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

OSAT jest narzędziem opracowanym w kontekście projektu Stronger Youth i zamieszczonym na stronie internetowej projektu (<https://strongeryouth.eu>). Jego celem było zapewnienie krótkiej oceny niektórych kluczowych umiejętności, których mentor nastolatka potrzebuje, aby być skutecznym w swojej roli wspierania rówieśniczych podopiecznych w celu wzmocnienia ich umiejętności społeczno-emocjonalnych i zdrowia psychicznego. Cele OSAT są następujące:

- ✧ Dostarczenie informacji na temat odpowiednich umiejętności społeczno-emocjonalnych kandydatów na mentorów, które mogłyby pomóc w procesie selekcji mentorów;

- ✧ Zapewnienie nastolatkom narzędzia do samopoznania i promowania samowiedzy.

Przygotowanie tej eksperymentalnej wersji instrumentu było prowadzone przez zespół Uniwersytetu w Évora (Portugalia), przy współpracy wszystkich innych partnerów Stronger Youth, i było oparte na informacjach:

- ✧ Oparte na dowodach zalecenia dotyczące badań przesiewowych kandydatów na mentorów rówieśniczych (np. Kupersmidt i in., 2020);

- ✧ Wnioski z wcześniejszego przeglądu bibliograficznego projektu Stronger Youth i badań empirycznych dotyczących kwestii i zasobów zdrowia psychicznego nastolatków, przeprowadzonych w sześciu krajach europejskich (Czechy, Włochy, Polska, Portugalia, Rumunia i Hiszpania; Carapeto i in., 2024), które sugerowały znaczenie rozważenia kandydatów na mentorów nastolatków:

- ✧ wiedza (i empatia) na temat problemów i umiejętności społeczno-emocjonalnych nastolatków oraz umiejętności w zakresie zdrowia psychicznego;

- ✧ dyspozycyjność do oferowania ciągłego, bezpośredniego wsparcia i pozytywnego nastawienia do drugiej osoby, a także umiejętność słuchania i rozumienia innych;

- ✧ zdolność do samooceny i kształtowania relacji mentor-podopieczny;

- ✧ Ekspertyza wszystkich partnerów projektu Stronger Youth, wraz z procesem Delphi w celu wyboru wymiarów do uwzględnienia i elementów do uwzględnienia w OSAT; oraz

- ✧ Już zatwierdzone narzędzia do oceny różnorodnych umiejętności społeczno-emocjonalnych nastolatków.

Pierwsza wersja OSAT gromadzi informacje na temat umiejętności nastolatków w pięciu obszarach kluczowych dla skuteczności mentora:



- **Skupienie się na drugim człowieku**, czyli zdolność do empatii w związku: zrozumienie, poczucie bycia jak drugi człowiek i chęć pomocy innym w potrzebie;



- **Samoświadomość (Moje Ja)**, w szczególności świadomość umiejętności takich jak refleksyjność i rozwiązywanie problemów oraz tego, jak bardzo jest się postrzeganym przez przyjaciół jako osoba pomocna.



- **Umiejętności komunikacyjne**, w tym podstawowe umiejętności aktywnego słuchania i asertywności.



- **Wiedza na temat zdrowia psychicznego**, w szczególności ogólne przekonania i postawy dotyczące problemów psychologicznych.



- **Odpowiedzialność społeczna** pod względem osobistego zrozumienia roli w pomaganiu innym w potrzebie.

W związku z tym OSAT składa się z 15 elementów, po trzy w każdej dziedzinie, które młodzież ocenia w skali od 1 - nigdy do 6 - zawsze. Wynik od 3 do 18 uzyskuje się w każdym wymiarze poprzez zsumowanie wyników odpowiednich elementów, tak aby wyższy wynik oznaczał lepsze umiejętności. Po udzieleniu przez nastolatka odpowiedzi na każdy z elementów i na podstawie uzyskanych wyników, platforma zapewnia jakościową informację zwrotną zgodnie z poziomem (niższym, średnim lub wyższym) umiejętności w każdej z pięciu dziedzin. Ta informacja zwrotna, która wspomina również o obszarach wymagających poprawy, może być wykorzystana przez nauczyciela do przeprowadzenia własnej oceny przydatności kandydata na mentora. Tabela 1 przedstawia treść informacji zwrotnej według domeny społeczno-emocjonalnej i poziomu umiejętności.

Tabela 1

Informacje zwrotne dla nastolatków po wypełnieniu OSAT, według domeny społeczno-emocjonalnej i poziomu umiejętności.

Domena	Poziom wyniku	Informacje zwrotne
Skup się na innych	Niski	Być może będziesz musiał bardziej starać się zrozumieć emocje innych ludzi. Jest to bardzo ważne dla rozwoju osobistego i poprawy relacji z innymi ludźmi.
	Średnia	Czasami potrafisz już zrozumieć emocje innych ludzi. Poprawa w tym zakresie jest bardzo ważna dla rozwoju osobistego, a także dla dobrych relacji z innymi i możliwości pomagania im.
	Wysoki	Wydaje się, że masz silną tendencję do rozumienia innych, pomagania im i poprawiania ich samopoczucia, gdy nie czują się dobrze. To dobra cecha, która pomaga budować dobre relacje z innymi.
Moje ja	Niski	Być może będziesz musiał zwiększyć zaufanie innych do siebie, lepiej uświadomić sobie, że problemy mają rozwiązania i najpierw pomyśleć, zanim zaczniesz działać. Rozwijanie tych umiejętności jest bardzo korzystne dla ciebie i twoich relacji z innymi.
	Średnia	Masz już pewną pewność siebie od swoich przyjaciół, pewną zdolność do rozwiązywania problemów i myślenia przed podjęciem działania. Dalsze rozwijanie tych umiejętności jest bardzo korzystne dla ciebie i twoich relacji z innymi.
	Wysoki	Wydajesz się być osobą, której można zaufać, która koncentruje się na rozwiązywaniu problemów i potrafi myśleć przed podjęciem działania. Te cechy są bardzo korzystne dla ciebie i twoich relacji z innymi.
Umiejętności komunikacyjne	Niski	Pomocne może być słuchanie innych i próba zrozumienia ich bez osądzania. Dobrze jest dowiedzieć się więcej o tym, jak wyrażać swoje potrzeby i opinie bez odczuwania niepokoju lub złości, nawet jeśli inni mają inne opinie niż ty. Rozwijając te umiejętności komunikacyjne, możesz poprawić swoje relacje z samym sobą i z innymi.
	Średnia	Masz już pewną umiejętność słuchania innych i rozumienia ich bez wydawania osądów. Czasami jesteś w stanie wyrazić swoje potrzeby i opinie z szacunkiem, nawet jeśli inni mają inne zdanie niż ty. Rozwijaj te umiejętności, a będziesz w stanie poprawić swoje relacje z samym sobą i z innymi.
	Wysoki	Z tego, co mówisz, wynika, że wiesz, jak słuchać i rozumieć innych bez oceniania ich, a także jak wyrażać swoje potrzeby i opinie, szanując innych. Są to bardzo ważne umiejętności, które pomagają nawiązywać dobre relacje z innymi i z samym sobą.

Umiejętność korzystania ze zdrowia psychicznego	Niski	Warto dowiedzieć się więcej o zdrowiu psychicznym i zrozumieć znaczenie proszenia o pomoc.
	Średnia	Jesteś na dobrej drodze do uświadomienia sobie, że problemy psychologiczne mogą przytrafić się każdemu i że ważne jest, aby poprosić o pomoc w ich rozwiązaniu. Wciąż jednak pozostaje wiele ważnych rzeczy do nauczenia się.
	Wysoki	Wydaje się, że zdajesz sobie sprawę z tego, że problemy psychologiczne mogą przytrafić się każdemu i że ważne jest, aby poprosić o pomoc w ich rozwiązaniu. Wciąż jednak pozostaje wiele ważnych rzeczy do nauczenia się.
Social responsibility	Niski	Być może musisz stać się bardziej świadomy tego, że twoje zachowanie ma wpływ na zachowanie innych i że ważne jest, aby być wrażliwym na innych, starając się im pomóc, gdy tego potrzebują. To jest coś, co możesz zrobić.
	Średnia	Masz już pewne zrozumienie, że twoje zachowanie ma wpływ na zachowanie innych, że ważne jest, aby działać odpowiedzialnie i być wrażliwym na innych oraz starać się im pomóc, gdy tego potrzebują. Kontynuuj doskonalenie tych aspektów.
	Wysoki	Wydaje się, że rozumiesz, że twoje zachowanie ma wpływ na zachowanie innych, że działasz odpowiedzialnie i jesteś wrażliwy na innych, starając się im pomóc, gdy tego potrzebują. Wykazujesz już pewną dojrzałość, wartości i odpowiedzialność społeczną.

Podsumowując, OSAT może być przydatny w gromadzeniu i agregowaniu informacji o ważnych umiejętnościach społeczno-emocjonalnych dla roli mentora rówieśniczego. W procesie wyboru mentora informacje te powinny być brane pod uwagę wraz z innymi informacjami, o których mowa powyżej, takimi jak informacje uzyskane za pomocą: (a) wstępnego formularza zgłoszeniowego; (b) indywidualnego wywiadu (standaryzowany protokół) przeprowadzonego przez wychowawcę odpowiedzialnego za program mentoringu rówieśniczego. Te etapy badań przesiewowych powinny zostać przeprowadzone po uzyskaniu pisemnej świadomej zgody nastolatka i jego opiekunów prawnych na udział w programie Stronger Youth.

Jednocześnie OSAT może być wykorzystywany przez każdego nastolatka jako środek do poprawy samopoznania i samopoznania.

Ta wersja narzędzia i jego wykonalność zostaną najpierw ocenione w kontekście programu mentorskiego Stronger Youth.

2.4 Wybór mentorów - praktyczne kroki

Alessia Vinci
PRISM

Proces selekcji można wdrożyć, dostosowując wszystkie kroki do każdego unikalnego i zróżnicowanego kontekstu lokalnego. Poniżej wymieniono jednak kilka podstawowych kroków, które mogą zapewnić sukces tego procesu przy jednoczesnej ochronie danych uczniów zgodnie z polityką RODO UE.

01

Krok 1 - Wdrożenie OSAT w klasach

Aby wybrać mentorów i zachować zgodność z polityką RODO, kwestionariusz OSAT musi zostać wdrożony w szkole, przy użyciu szkolnych komputerów. Żadne urządzenie osobiste (smartfon, tablet, telefon) nie jest dozwolone do wykonywania tej czynności. Korzystanie z urządzeń publicznych gwarantuje, że publiczny adres IP nie może być przypisany do konkretnego ucznia, który wykonuje test. Przed wykonaniem ćwiczenia uczniowie muszą otrzymać Potwierdzenie (opisujące cele projektu i samego ćwiczenia), które oddadzą nauczycielom podpisane przez ich rodziców lub opiekunów (jeśli są niepełnoletni) lub przez nich samych (jeśli nie są niepełnoletni).

02

Krok 2 - Wybór mentorów

Po uruchomieniu OSAT platforma automatycznie wygeneruje tymczasowy kod ID dla użytkowników wypełniających kwestionariusz.

Po wypełnieniu kwestionariusza uczniowie muszą wydrukować swoje wyniki (rozpoznają swój kwestionariusz dzięki kodowi identyfikacyjnemu), wpisać swoje imię i nazwisko i przekazać je nauczycielom. Wydrukowane dane pozwalają zachować zgodność z RODO.

Nauczyciel wybierze mentorów na podstawie wydrukowanych kopii i refleksji przeprowadzonych indywidualnie z uczniami.

Na etapie wdrażania projektu wybrani mentorzy otrzymają formularz zgody (który pozwoli im uczestniczyć w dalszych działaniach), który zostaną podpisany przez ich rodziców lub opiekunów (jeśli są niepełnoletni) lub przez nich samych (jeśli nie są niepełnoletni).

03

Krok 3 - Dalsze korzystanie z platformy (poza projektem)

OSAT może być wykorzystywany jako instrument wsparcia dla wszystkich nauczycieli, którzy chcą wdrożyć zasady projektu

Stronger Youth.

Do dalszego wykorzystania poza projektem nauczyciele muszą postępować zgodnie z krokami opisanymi powyżej (w celu przestrzegania RODO i polityki prywatności oraz zagwarantowania anonimowości danych dzieci online), z wyjątkiem końcowej fazy dotyczącej udziału uczniów w innych działaniach projektu.

2.5 Platforma OSAT na stronie internetowej projektu Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO

OSAT, czyli Online Skill Assessment Tool, jako interaktywna aplikacja internetowa opracowana w celu oceny umiejętności społecznych młodych ludzi, jest dostępna online, na [stronie Strongeryouth](#), w zaprojektowanej w tym celu sekcji i oferuje użytkownikom wygodny sposób na zaangażowanie się i wykorzystanie w ich osobistej podróży rozwojowej.

Kwestionariusz przedstawia zestaw pytań z odpowiedziami o różnej wadze (nie pojawiającej się na ekranie). Ma to fundamentalne znaczenie dla generowania wyniku OSAT. Zasada, wedle której skonstruowane jest narzędzie nazywana jest “logiką warunkową”. Narzędzie przedstawi użytkownikowi serię pytań, a każda udzielona odpowiedź będzie miała określoną wagę. Waga odpowiedzi zostanie następnie dodana w celu wygenerowania wyniku, a dzięki zastosowaniu złożonej logiki warunkowej narzędzie wygeneruje określony wynik.

Zasada ta pozwala OSAT na dostarczenie informacji zwrotnych na końcu kwestionariusza. Zróżnicowanie odpowiedzi i wyników wygeneruje zróżnicowaną kolorystykę wizualną, w oparciu o rodzaj przydzielonej informacji zwrotnej.

OSAT rozpoczyna się od krótkiego wprowadzenia opisującego cel, grupę docelową i zastosowanie.

Rozwój struktury wewnętrznej jest przedstawiony w pięciu domenach, z których każda zawiera pewne kwestie dotyczące tematu. Zestaw odpowiedzi obejmuje odpowiedzi od “Nigdy” do “Zawsze”.

Więcej szczegółów:



Nigdy



Rzadko



Kilka razy



Czasami



Dużo



Zawsze

Na początku OSAT pojawi się zastrzeżenie z informacjami o projekcie. Zastrzeżenie wyjaśni cele projektu i narzędzia OSAT, stwierdzając, że OSAT może być używany z poszanowaniem RODO i polityki prywatności dzięki odpowiednim wytycznym i anonimowości zapewnianej przez samą platformę.

Poniżej znajduje się tekst zrzeczenia się odpowiedzialności i odpowiednie pole wyboru, aby wyrazić zgodę na przetwarzanie danych, które są podstawowe, które będą gromadzone w bazie danych VITECO wyłącznie w zakresie analitycznym.

“W ramach projektu STRONGERYOUTH (program Erasmus+, projekt nr 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325) dane zebrane za pomocą kwestionariusza samooceny umiejętności są całkowicie anonimowe i będą wykorzystywane wyłącznie do celów badawczo-rozwojowych związanych z projektem.

Dane te nie pozwalają na bezpośrednią lub pośrednią identyfikację uczestników i będą przetwarzane zgodnie z rozporządzeniem (UE) 2016/679 (RODO). Dane będą przechowywane wyłącznie przez czas trwania projektu i zostaną trwale usunięte po jego zakończeniu”.

“Kontynuując wypełnianie kwestionariusza, użytkownik potwierdza, że zapoznał się z niniejszą informacją i wyraża zgodę na przetwarzanie danych na warunkach określonych powyżej”.

Przejsie przez kwestionariusz jest dość łatwe i zrozumiałe.

Gdy użytkownik kliknie “Start”, komputer wygeneruje losowy kod, który zostanie powiązany z wypełnionym kwestionariuszem. Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania OSAT; co jest kwestią wyboru odpowiedzi, która najlepiej reprezentuje osobistą identyfikację z sytuacją przedstawioną w pytaniu; na koniec student wydrukuje, za pomocą odpowiedniej funkcji na platformie, otrzymane informacje zwrotne.

2.6 Pytania do refleksji

1. Jedną z cech charakterystycznych programów mentorskich, w porównaniu z innymi programami rówieśniczymi, jest cel i oczekiwanie, że zarówno mentor, jak i podopieczny rozwiną swoje umiejętności w trakcie całego procesu. Mając to na uwadze, jakie są Twoim zdaniem najważniejsze cechy mentora rówieśniczego?
2. Jakie jest ryzyko związane z wyborem mentorów głównie lub prawie wyłącznie na podstawie ich wyników w nauce?
3. Jak połączyć OSAT z protokołem wywiadu, aby zebrać najbardziej istotne informacje w celu wybrania mentorów rówieśniczych dla nastolatków?



A photograph of a classroom scene. A female teacher with dark hair, wearing a light pink shirt, stands in front of a chalkboard. She is smiling and looking towards the camera. The chalkboard behind her has handwritten letters 'Aa', 'Bb', 'Dd', 'Hh', and a smiley face. Several students in the foreground have their hands raised, indicating an interactive lesson. The image has a dark, semi-transparent overlay.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Nauczyciel jako moderator

3. Nauczyciel jako moderator

3.1 Pytania wprowadzające



1. Jaka jest rola współczesnego nauczyciela w szkole? Czy nadal jest on "podawaczem" wiedzy?
2. Jak możemy stworzyć środowisko, w którym uczniowie pracują najbardziej efektywnie?
3. Czym jest edukacja rówieśnicza i jaką rolę odgrywa w niej nauczyciel?

Rola nauczyciela znacznie ewoluowała w XXI wieku. Tradycyjny model, w którym był on głównym dostawcą wiedzy, ustępuje miejsca bardziej dynamicznej i wszechstronnej roli facylitatora. Facylitator to ktoś, kto wspiera uczenie się, inspirowanie, zachęca do niezależności i pomaga uczniom rozwijać ich potencjał w spersonalizowany sposób. Nowoczesny nauczyciel nie tylko przekazuje wiedzę, ale także wspiera rozwój kompetencji społecznych, emocjonalnych i umysłowych uczniów. Przyjmuje zatem rolę lidera i organizatora środowiska zwanego środowiskiem uczenia się, w którym młodzi ludzie znajdują możliwości i motywację do nauki.

3.2 Tworzenie środowiska nauki sprzyjającego rozwojowi

Nauczyciel-facylitator jest odpowiedzialny za stworzenie środowiska uczenia się, które wspiera rozwój uczniów na wielu poziomach. Powinien stworzyć przestrzeń sprzyjającą otwartości, kreatywności i współpracy. Poprzez nowoczesne metody nauczania, takie jak metody pracy oparte na projektach, uczenie się oparte na problemach lub wykorzystanie technologii, nauczyciel pomaga uczniom rozwijać krytyczne myślenie i umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów. Takie środowisko nie tylko wspiera zdobywanie wiedzy, ale także buduje poczucie odpowiedzialności za własny proces uczenia się. Aby młodzi ludzie mogli kształtować siebie, takie środowisko powinno być włączające, co oznacza przede wszystkim bezpieczne i wspierające.

Dzisiejsze wyzwania, takie jak problemy psychiczne młodych ludzi, wymagają od nauczyciela wyjątkowej wrażliwości i empatii. Nauczyciel-facylitator odgrywa kluczową rolę w tworzeniu atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w klasie. Jest on osobą, do której uczniowie mogą zwrócić się ze swoimi problemami i która potrafi dostrzec niepokojące

sygnały wskazujące na trudne sytuacje emocjonalne. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że nie może działać sam. Konieczna jest synergiczna współpraca wszystkich interesariuszy środowiska edukacyjnego. Współpracując z rodzicami, pedagogami i psychologami szkolnymi, nauczyciel może wspierać młodych ludzi w radzeniu sobie z wyzwaniami, jednocześnie promując zdrowie psychiczne i dbając o dobre samopoczucie swoich uczniów.

Bycie nauczycielem jako liderem wymaga dużo polotu, ale obecnie istnieje wiele technik i sposobów wspierania nowej roli nauczyciela. Na przykład podzielenie środowiska uczenia się na cztery typy, w zależności od dwóch głównych czynników: czy nauczyciel jest bezpośrednio obecny w procesie uczenia się, czy pozostawia przestrzeń do samodzielnej pracy oraz czy jest to praca indywidualna czy grupowa.



- **W pracy indywidualnej z obecnością** nauczyciela, przyjmuje on rolę mentora. Motywuje do nauki, ale też otacza ucznia indywidualną opieką i wsparciem. Czasem wystarczy rozmowa w cztery oczy, która przecież nie zajmuje wiele czasu, a pozwala nie tylko na zdiagnozowanie problemu ucznia, ale także na dobranie odpowiedniej ścieżki indywidualnego rozwoju.



- **W pracy grupowej z obecnym nauczycielem** pełni on bardziej rolę coacha, który motywuje do wspólnego wysiłku, przewodzi grupie i w zależności od zadania pracuje z grupą lub ją instruuje. W pracy w tym konkretnym środowisku bardzo pomocne jest stworzenie relacji bycia autorytetem, wzorem do naśladowania, który pokazuje grupie, jak ma się zachowywać, jaka ma być.



- **Indywidualna praca ucznia bez bezpośredniej obecności nauczyciela** to inaczej samokształcenie. Przy odpowiednim doborze materiałów, czasu i motywacji do działania (pozytywnej, nie negatywnej!), uczeń samodzielnie dochodzi do rozwiązania problemu lub przyswaja wiedzę. Stworzenie takiego środowiska wymaga od nauczyciela dobrej znajomości ucznia. Najważniejszymi czynnikami, które należy tu wziąć pod uwagę, są:



zdolności poznawcze (zadania stawiane uczniowi nie powinny być dla niego ani zbyt trudne, bo sobie z nimi nie poradzi, ani zbyt łatwe, bo się znudzi i ich nie wykona);



sposób, w jaki organizują swoją pracę (uczeń, który nie potrafi zorganizować swoich działań, nie powinien mieć pełnej swobody w tym, co i kiedy robi, lepiej jest dawać bardzo konkretne, krótkie zadania z krótkim terminem realizacji);



Możliwości organizacyjne do samodzielnej pracy (czasami z różnych względów, np. ekonomicznych, uczniowie nie mają warunków w domu do samodzielnej pracy, dobrze byłoby zapewnić im możliwość samodzielnej pracy w szkole.



— **Praca grupowa bez bezpośredniej obecności nauczyciela** to rodzaj środowiska uczenia się, który ze względu na charakter projektu Stronger Youth interesuje nas najbardziej. W tym przypadku nauczyciel daje zadanie i monitoruje wyniki grupy. Jest to typowy rodzaj środowiska edukacyjnego dla metody projektu, ale także dla edukacji rówieśniczej.

3.3 Edukacja rówieśnicza

Edukacja rówieśnicza to metoda, w której uczniowie uczą się od siebie nawzajem poprzez wspólne wykonywanie zadań i wymianę doświadczeń. Nauczyciel-facylitator odgrywa w tym procesie rolę koordynatora, wspierając uczniów w budowaniu relacji opartych na zaufaniu i współpracy. Tworząc warunki do pracy zespołowej, organizując dyskusje i projekty grupowe, nauczyciel pomaga uczniom rozwijać kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, empatia i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Edukacja rówieśnicza nie tylko sprzyja efektywniejszej nauce, ale także buduje więzi między uczniami, co pozytywnie wpływa na atmosferę w klasie.

Jednym z podstawowych wyznaczników i jednocześnie cech edukacji rówieśniczej jest to, że uczniowie w swoim środowisku posługują się tymi samymi kodami komunikacyjnymi. Łatwiej jest im nawiązywać relacje rówieśnicze, a tym samym przekazywać informacje czy uczyć umiejętności. Często zdarza się, że edukacja rówieśnicza znacznie odciąża nauczyciela w pracy z grupą klasową, gdyż zdolniejszy uczeń może przyjąć rolę „asystenta” i tłumaczyć za tych swoich kolegów, którzy mają problemy ze zrozumieniem.

3.4 Nauczyciel jako lider i przewodnik - praktyczne implikacje

Nauczyciel w roli lidera jest autorytetem rozumianym jako wzór do naśladowania i przewodnik dla swoich uczniów. Poprzez swoją postawę, zaangażowanie i umiejętność budowania relacji inspirowanie uczniów do osiągania własnych celów. Lider w klasie nie tylko przewodzi, ale także słucha i angażuje uczniów w podejmowanie decyzji dotyczących procesu uczenia się. Demokratyzacja życia klasy, w połączeniu z jasnym delegowaniem odpowiedzialności za decyzje podejmowane przez uczniów, znacznie promuje motywację, uczy odpowiedzialności, samodzielności i krytycznego myślenia

obejmującego przewidywanie konsekwencji własnych lub cudzych działań. Ważnym aspektem bycia liderem jest również umiejętność motywowania uczniów i rozpoznawania ich indywidualnych potrzeb i talentów. Najtrudniejszą rolą lidera jest jednak pozostawienie miejsca na samodzielną aktywność uczniów tam, gdzie jest to możliwe. Wiąże się to z obserwacją, monitorowaniem procesu działań rówieśników i angażowaniem się tylko wtedy, gdy jest to absolutnie konieczne lub gdy uczniowie sami o to poproszą. Jest to trudne, ponieważ nauczyciele są przyzwyczajeni do odgrywania wiodącej roli w szkole i często nie są w stanie “oddać pola” uczniom, aby mogli działać całkowicie niezależnie. Jest to również związane z trudnym procesem monitorowania, który powinien być uważny, ale dyskretny. O monitorowaniu napiszemy w kolejnych częściach przewodnika.

3.5 Pytania refleksyjne dla nauczyciela

1. Jaka jest rola nauczyciela lidera?
2. Jak stworzyć środowisko edukacyjne, w którym uczniowie mogą w pełni wykorzystać swój potencjał?
3. Jaka jest rola nauczyciela w edukacji rówieśniczej?
4. Dlaczego edukacja rówieśnicza jest nie tylko skuteczna, ale może również przynieść korzyści samemu nauczycielowi?





STRONGER YOUTH

Autor: Alessandra Fiorilla (PRISM
Impresa sociale s.r.l.)

Mentoring rówieśniczy



4. Mentoring rówieśniczy - idea

4.1 Pytania wprowadzające

1. W jaki sposób mentoring rówieśniczy może wspierać zdrowie psychiczne młodych ludzi?
2. Jakie są kluczowe role mentora i podopiecznego w mentoringu rówieśniczym skoncentrowanym na dobrostanie emocjonalnym?
3. Jakie strategie można wdrożyć, aby skutecznie kierować zarówno mentorami, jak i podopiecznymi w ich rolach?
4. Jak wyobrażasz sobie wyznaczanie granic, aby zapewnić zdrową relację mentorską, która promuje rozwój i zrozumienie?



4.2 Zrozumienie podstaw mentoringu rówieśniczego

Mentoring rówieśniczy to wspierające podejście do zdrowia psychicznego, które łączy młodych ludzi z rówieśnikami, którzy rozumieją ich zmagania. Wspierając zaufanie i zmniejszając stygmatyzację, mentorzy rówieśniczy tworzą bezpieczne przestrzenie do otwartych rozmów, zachęcając do odporności i rozwoju emocjonalnego.

4.3 W jaki sposób mentoring rówieśniczy może wspierać zdrowie psychiczne młodych ludzi?

Mentoring rówieśniczy zapewnia unikalne i nieformalne podejście do wspierania zdrowia psychicznego młodych ludzi, wspierając relacje oparte na zaufaniu, empatii i wzajemnym zrozumieniu. Tworząc niehierarchiczne środowisko, pomaga wyeliminować piętno często związane z szukaniem pomocy u dorosłych lub profesjonalistów. Te wspierające ramy pozwalają młodym ludziom zwierzyć się rówieśnikom, którzy radzą sobie z podobnymi wyzwaniami, ułatwiając otwartą dyskusję na temat ich zmagania.

Wyposażeni w narzędzia wspierające zdrowie psychiczne mentorzy dzielą się własnymi doświadczeniami, co buduje zaufanie i zachęca podopiecznych do wyrażania swoich uczuć. Inicjatywy takie jak seria podcastów "Do You Dream?" i wykład Taylora Schada na TEDx pokazują, w jaki sposób mentoring rówieśniczy wspiera poczucie wspólnoty. Platformy te umożliwiają uczniom dzielenie się swoimi słabościami i normalizują rozmowy na temat zdrowia psychicznego, pomagając im czuć się mniej odizolowanymi.

Co więcej, mentoring rówieśniczy pomaga w łagodzeniu zmian życiowych, szczególnie w środowisku edukacyjnym. Badania wskazują, że mentorzy pomagają nowym uczniom zintegrować się społecznie i akademicko, znacznie zmniejszając poczucie izolacji i ryzyko porzucenia nauki.

Pozytywny wpływ mentoringu rówieśniczego jest dobrze udokumentowany zarówno dla mentorów, jak i podopiecznych. Mentorzy często doświadczają poprawy umiejętności rozumowania, większej samooceny oraz zwiększonej empatii i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Tymczasem podopieczni korzystają z lepszych wyników w nauce, lepszych umiejętności społecznych i zwiększonej poczucia własnej skuteczności, a także zmniejszenia problemów behawioralnych.

Podsumowując, mentoring rówieśniczy jest potężnym narzędziem wsparcia zdrowia psychicznego, tworząc bezpieczne przestrzenie, w których młodzi ludzie mogą się łączyć, zmniejszać stygmatyzację i budować odporność poprzez wspólne doświadczenia z tymi, którzy naprawdę ich rozumieją.

4.4 Jakie są kluczowe role mentorów i podopiecznych w mentoringu rówieśniczym dla dobrego samopoczucia emocjonalnego?

W relacjach mentoringu rówieśniczego skoncentrowanych na dobrostanie emocjonalnym, zarówno mentorzy, jak i podopieczni odgrywają kluczowe role, z których każda przyczynia się do tworzenia wspierającego i wzbogacającego środowiska. Zrozumienie tych ról pomaga zoptymalizować doświadczenie mentorskie, wspierając rozwój i odporność emocjonalną młodych ludzi.



Rola i obowiązki mentora

Mentorzy rówieśniczy to zazwyczaj osoby, które przeżyły podobne wyzwania, co pozwala im autentycznie odnosić się do doświadczeń swoich podopiecznych. Ich kluczowe obowiązki obejmują:



Aktywne słuchanie: mentorzy zapewniają bezpieczną, wolną od osądów przestrzeń, w której podopieczni mogą swobodnie wyrażać swoje uczucia i obawy. Ta rola słuchacza jest niezbędna do budowania zaufania i ustanowienia solidnej relacji mentorskiej.



Empatia i wsparcie: skuteczni mentorzy wykazują się empatią, pomagając podopiecznym czuć się rozumianymi i docenianymi. Potwierdzają emocje podopiecznych, wspierając

poczucie przynależności i bezpieczeństwa.



Dzielenie się zasobami: mentorzy dzielą się strategiami radzenia sobie, narzędziami i zasobami z własnego doświadczenia. Na przykład podcast “Do You Dream?” podkreśla, w jaki sposób mentorzy prowadzą swoich rówieśników przez wyzwania emocjonalne, udzielając praktycznych porad, które pomagają im radzić sobie ze stresem i niepokojem.



Zachęcanie do niezależności: oferując wsparcie, mentorzy umożliwiają podopiecznym rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i odporności. Zachęcają podopiecznych do wyznaczania osobistych celów i pracy nad ich osiągnięciem, wspierając poczucie odpowiedzialności za swoje samopoczucie emocjonalne.

Znaczenie mentoringu w czasach kryzysu zostało podkreślone w wystąpieniu Taylor Schad na TEDx. Po doświadczeniu znacznej straty w swojej społeczności szkolnej zainicjowała projekt Cobbler 2 Cobbler, w ramach którego mentorzy wyposażyli uczniów w narzędzia do radzenia sobie w złożonych sytuacjach związanych ze zdrowiem psychicznym. Podkreśla to kluczową rolę mentorów w zapewnianiu wsparcia emocjonalnego, zwłaszcza w trudnych czasach.



Rola i obowiązki podopiecznego

Podopieczni mają również określone obowiązki, które zwiększają skuteczność relacji mentorskiej:



Otwartość na wsparcie: podopieczni są zachęceni do szczerego dzielenia się swoimi uczuciami i wyzwaniami. Ta otwartość jest niezbędna do zbudowania znaczącej więzi z mentorem.



Aktywne uczestnictwo: podopieczni powinni aktywnie angażować się w dyskusje, wykazując chęć otrzymywania informacji zwrotnych i uczenia

się od swoich mentorów. To aktywne zaangażowanie zwiększa doświadczenie mentorskie i sprzyja wzajemnemu rozwojowi.



Wyznaczanie osobistych celów: współpracując z mentorami, podopieczni powinni identyfikować i wyznaczać osobiste cele swojego rozwoju. Ten proces wyznaczania celów pomaga podopiecznym skupić się na ich rozwoju emocjonalnym i nadaje kierunek ich podróży.



Szanowanie granic: podopieczni muszą rozumieć i szanować granice ustalone w ramach relacji mentorskiej. Szacunek ten zapewnia bezpieczne i wspierające środowisko, które ma kluczowe znaczenie dla skutecznego mentoringu.

W serii “Do You Dream?” uczniowie zastanawiają się nad swoimi emocjonalnymi zmaganiem i podkreślają, w jaki sposób program mentorski umożliwia im wyrażanie swoich

wyzwań. Ilustruje to znaczenie aktywnego uczestnictwa w procesie mentoringu, ponieważ podopieczni, którzy angażują się w znaczący sposób, z większym prawdopodobieństwem skorzystają z zapewnionego wsparcia.

4.5 Jakie strategie można wdrożyć, aby skutecznie kierować zarówno mentorami, jak i podopiecznymi w ich rolach?

Model B.E.S.T.

Poruszanie się po podróży mentorskiej można wzbogacić, wykorzystując model B.E.S.T., który przedstawia cztery kluczowe etapy relacji mentorskiej: Budowanie, Wzmacnianie, Podtrzymywanie i Przejście. Zrozumienie tych etapów pomoże zarówno mentorom, jak i podopiecznym skutecznie prowadzić się nawzajem przez ich role.

Budowanie to początkowy etap, w którym tworzone są podstawy zaufania. Ważne jest, aby podejść do tej fazy z konsekwencją, autentycznością i otwartym umysłem. Poświęć trochę czasu na pewne przedstawienie się, naucz się wymawiać imię swojego podopiecznego i rozwijaj wspólne zainteresowania. To początkowe połączenie nadaje ton relacji.

Po nawiązaniu relacji przechodzisz do etapu Enhancing, który koncentruje się na wyznaczaniu celów i pogłębianiu dyskusji. Jest to okazja dla podopiecznego do wyrażenia swoich ambicji, więc ważne jest, aby aktywnie słuchać i powstrzymać się od narzucania własnych celów. Zachęcaj ich do odkrywania swoich zainteresowań i pomóż im zidentyfikować jasne, osiągalne cele.

W miarę dojrzewania relacji wkraczasz w fazę podtrzymywania. Zaufanie jest silniejsze, a rozmowy stają się bardziej osobiste i otwarte. Jednak ten nowy komfort może również przynieść wyzwania. Ważne jest, aby okresowo oceniać wspólne postępy, ponownie oceniać cele i negocjować oczekiwania, aby utrzymać tempo.

Wreszcie, na etapie przejściowym, przygotowanie do zmian jest kluczowe. Omów otwarcie przyszłość waszej relacji, świętując swoje osiągnięcia i wyjaśniając, co będzie dalej. Upewnij się, że zarówno ty, jak i twój podopieczny macie poczucie zamknięcia, pozytywnego zakończenia relacji i potwierdzenia trwającego związku.

Postępując zgodnie z modelem B.E.S.T., mentorzy i podopieczni mogą poruszać się po swojej podróży z jasnością i celem, ostatecznie wspierając satysfakcjonujące i produktywne doświadczenie mentorskie.

Wskazówki dotyczące budowania zaufania

Ustanowienie zaufania jest niezbędne dla udanej relacji mentorskiej. Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą mentorom zbudować zaufanie u swoich podopiecznych:

- 1 Bądź konsekwentny:** dostosuj swoje działania do słów. Jeśli się do czegoś zobowiązujesz, dotrzymuj słowa. Bycie niezawodnym pomaga podopiecznemu czuć się bezpiecznie w związku.
- 2 Okazuj wzajemny szacunek:** uznaj, że oboje pochodzicie z różnych środowisk i macie różne doświadczenia. Unikaj narzucania swoich przekonań lub wypychania podopiecznego w niewygodne sytuacje.
- 3 Bądź wspierający:** używaj zachęcającego języka i unikaj lekceważących uwag. Pokaż, że jesteś po ich stronie, niezależnie od ich wyzwań.
- 4 Ćwicz aktywne słuchanie:** zwracaj uwagę na zainteresowania i obawy podopiecznego. Więcej słuchaj niż mów i oferuj porady tylko wtedy, gdy podopieczny o nie poprosi.
- 5 Pozwól im przewodzić:** pozwól podopiecznemu kierować rozmową i wyznaczać cele. To wzmacnia ich pozycję i przekonuje, że ich myśli i uczucia mają znaczenie.
- 6 Bądź obecny:** podczas wspólnego czasu bądź uważny i zaangażowany. Twój podopieczny powinien czuć się w centrum Twojej uwagi.
- 7 Dobra zabawa:** nie zapomnij cieszyć się procesem! Budowanie relacji poprzez wspólne działania może ułatwić późniejsze rozwiązywanie trudniejszych kwestii.
- 8 Bądź realistą:** wyznaczaj osiągalne cele i unikaj podejmowania zobowiązań, które wymagają zbyt wiele czasu, pieniędzy lub wysiłku. Pomaga to zachować praktyczne podejście do relacji mentorskiej.
- 9 Bądź autentyczny:** nie staraj się odgrywać roli, aby nawiązać kontakt z podopiecznym. Bycie sobą to najlepszy sposób na budowanie prawdziwego zaufania i zrozumienia.

4.6 Refleksja i praktyczne zastosowania

Refleksje te mają na celu pomóc edukatorom w przejściu od teorii do praktyki, zapewniając, że mentoring rówieśniczy jest skutecznie zintegrowany z ich systemami wsparcia dla młodych ludzi.

1. Jakie kroki możesz podjąć, aby promować role i obowiązki mentorów i podopiecznych w swoim otoczeniu?
2. W jaki sposób będziesz komunikować znaczenie granic zarówno mentorom, jak i podopiecznym?
3. W jaki sposób możesz gromadzić i udostępniać historie sukcesu swojego programu mentorskiego?
4. Jak stworzyć wspierające środowisko, które zachęca uczniów do otwartego dialogu?



Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Zestaw ćwiczeń



5. Zestaw ćwiczeń

5.1 Pytania wprowadzające



1. Jaka jest rola nauczyciela we wspieraniu rozwoju społecznego i osobistego nastolatków?
2. W jaki sposób nauczyciel ułatwia środowisko uczenia się, które pielęgnuje empatię, komunikację i pracę zespołową?
3. Jakie działania mogą pomóc nauczycielom w budowaniu odporności emocjonalnej i promowaniu dobrego samopoczucia wśród nastolatków?

5.2 Przegląd zestawu ćwiczeń

Zestaw ćwiczeń zapewnia nauczycielom kompleksowe ramy do prowadzenia nastolatków przez kluczowe obszary rozwoju osobistego, społecznego i emocjonalnego. Zaprojektowany z myślą o elastyczności, wspiera nauczycieli we wspieraniu wszechstronnego rozwoju uczniów w wieku 12-20 lat, jednocześnie umożliwiając dostosowanie do różnych ustawień klasowych i indywidualnych potrzeb. Zestaw narzędzi opiera się na różnorodnych metodach i podejściach pedagogicznych, które są zarówno interaktywne, jak i refleksyjne, zapewniając uczniom znaczące zaangażowanie w proces uczenia się.

5.3 Kluczowe elementy zestawu

Zestaw narzędzi jest podzielony na cztery główne obszary: **Umiejętności społeczne**, **Umiejętności osobiste**, **Odporność psychiczna** i **Dobre samopoczucie**. Każda kategoria została zaprojektowana z myślą o różnych aspektach rozwoju uczniów, przy użyciu różnorodnych działań i strategii instruktażowych, które promują zarówno rozwój indywidualny, jak i uczenie się w grupie rówieśniczej.

1 Umiejętności społeczne



Cel: Pomaganie uczniom w rozwijaniu umiejętności interpersonalnych, które są niezbędne do budowania relacji i efektywnej pracy z innymi.

Umiejętności społeczne stanowią podstawę zdrowych interakcji i relacji. Są to umiejętności, które umożliwiają jednostkom skuteczną komunikację, empatię z innymi, współpracę i rozwiązywanie konfliktów. W przypadku nastolatków umiejętności te są niezbędne, aby

pomóc im poruszać się w złożonych środowiskach społecznych, od przyjaciół i dynamiki rodziny po szkołę i przyszłe interakcje w miejscu pracy.

Umiejętności społeczne są szczególnie ważne w okresie dojrzewania, kiedy relacje rówieśnicze są często w centrum uwagi. Rozwijanie tych umiejętności umożliwia młodym ludziom tworzenie znaczących więzi, zdobywanie pewności siebie i odnoszenie sukcesów zarówno w kontekście osobistym, jak i zawodowym.

Zestaw narzędzi oferuje działania mające na celu wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych uczniów, zwiększenie ich zdolności do pracy w zespołach i promowanie empatii. Działania te będą obejmować ćwiczenia współpracy grupowej, dyskusje zachęcające do zrozumienia wielu perspektyw i sesje refleksji promujące inteligencję emocjonalną. Poprawiając swoje umiejętności społeczne, uczniowie będą lepiej przygotowani do poruszania się zarówno w relacjach osobistych, jak i przyszłych środowiskach zawodowych.

Znajdziesz tu ustrukturyzowane działania, które obejmują interakcje między rówieśnikami, dając uczniom możliwość ćwiczenia aktywnego słuchania, negocjacji i rozwiązywania konfliktów. Działania te skupią się również na tym, jak kultywować pozytywne relacje poprzez skuteczną komunikację i empatię.

2 Umiejętności osobiste



Koncentracja: Zachęcanie do odkrywania siebie, zarządzania emocjami i wyznaczania celów w celu promowania indywidualnego rozwoju osobistego.

Umiejętności osobiste dotyczą zrozumienia siebie i dążenia do stania się najlepszą wersją siebie. Obejmuje to samoświadomość, samoregulację oraz zdolność do wyznaczania i osiągania znaczących celów. Młodzież na tym etapie uczy się definiować swoją tożsamość, rozumieć swoje mocne i słabe strony oraz wyznaczać aspiracje. Kompetencje osobiste dają nastolatkom narzędzia do zrozumienia siebie i dokonywania wyborów zgodnych z ich długoterminową wizją. Proces ten wspiera pewność siebie, niezależność i odporność, umożliwiając im wzięcie odpowiedzialności za swoją przyszłość.

Zestaw narzędzi obejmuje działania mające na celu rozwijanie samoświadomości i samoregulacji uczniów. Działania takie jak ćwiczenia refleksyjne z przewodnikiem pomogą uczniom odkryć ich mocne i słabe strony, zarządzać emocjami i zrozumieć wpływ ich zachowania na innych. Narzędzia te będą również zachęcać uczniów do wyznaczania realistycznych i osiągalnych celów, zapewniając im strukturę umożliwiającą ukierunkowany rozwój osobisty.

Znajdziesz tu zasoby ułatwiające ćwiczenia samooceny, w których uczniowie mogą zastanowić się nad swoimi postępami i zidentyfikować obszary wymagające poprawy.

Działania te mają na celu promowanie nastawienia na rozwój, pomagając uczniom nauczyć się wyznaczać znaczące cele osobiste, brać odpowiedzialność za swoje działania i nieustannie dążyć do samodoskonalenia.

3 Odporność psychiczna



Cel: Zapewnienie uczniom umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, radzenia sobie ze stresem i budowania siły emocjonalnej.

Odporność psychiczna jest coraz częściej uznawana za kluczową umiejętność dla nastolatków, którzy często zmagają się z różnymi presjami emocjonalnymi, społecznymi i akademickimi. Zestaw obejmuje ćwiczenia rozwijające odporność psychiczną uczniów poprzez rozwiązywanie problemów, techniki radzenia sobie ze stresem i strategię radzenia sobie z przeciwnościami losu. Działania te promują poczucie kontroli, pomagając uczniom stać się bardziej elastycznymi i zdolnymi do pokonywania trudności.

Rozwijanie odporności psychicznej nie tylko chroni zdrowie psychiczne, ale także przygotowuje nastolatków na realia dorosłego życia, w którym niepowodzenia i niepewność są nieuniknione. Odporność sprzyja pozytywnemu nastawieniu, umożliwiając młodym ludziom wytrwanie nawet w obliczu trudności.

W tej sekcji znajdziesz zasoby umożliwiające zaangażowanie uczniów w ćwiczenia budujące odporność, które mogą obejmować praktyki uważności, techniki relaksacyjne i adaptacyjne strategie myślenia. Wspierając odporność emocjonalną, zestaw narzędzi pomaga uczniom lepiej radzić sobie zarówno z codziennymi wyzwaniami, jak i bardziej złożonymi sytuacjami emocjonalnymi.

4 Dobre samopoczucie



Koncentracja: Promowanie holistycznego dobrostanu, w tym zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Dobre samopoczucie odnosi się do ogólnego stanu zdrowia i równowagi jednostki, obejmując aspekty fizyczne, emocjonalne i społeczne. Dla nastolatków oznacza to poczucie wsparcia, więzi i zdolności do rozwoju w różnych obszarach życia. Dobrostan to nie tylko brak problemów, ale także obecność pozytywnych praktyk i środowisk, które umożliwiają jednostkom rozwój.

Zestaw narzędzi kładzie silny nacisk na ogólne samopoczucie uczniów, uznając, że zdrowe i

wspierające środowisko jest niezbędne zarówno dla sukcesu akademickiego, jak i rozwoju osobistego. Ta sekcja zawiera działania skoncentrowane na promowaniu zarówno zdrowia fizycznego, takie jak proste ćwiczenia fitness, jak i dobrego samopoczucia psychicznego poprzez systemy wsparcia rówieśniczego i dyskusje na temat dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Ponadto prowadzone są działania mające na celu stworzenie poczucia wspólnoty w klasie. Zostaniesz pokierowany, jak tworzyć bezpieczne i integracyjne przestrzenie, w których uczniowie czują się doceniani i wspierani, a ich dobre samopoczucie jest uważane za integralną część ich doświadczenia edukacyjnego.

5.4 Rodzaje działań zawartych w zestawie narzędzi

Zestaw ćwiczeń obejmuje różnorodne interaktywne, refleksyjne i empiryczne działania. Każda aktywność jest zgodna z teoretycznymi podstawami i praktycznymi celami zestawu narzędzi, zapewniając adekwatność i zaangażowanie. Poniżej znajduje się kilka przykładów działań zawartych w zestawie narzędzi:

1 Działania z zakresu umiejętności społecznych

-  **Budowanie empatii poprzez opowiadanie historii:** Uczestnicy dzielą się osobistymi historiami, aby rozwijać empatię poprzez aktywne słuchanie i refleksję nad emocjami innych.
-  **Chodzenie w cudzych butach:** Grupy pracują z kartami scenariuszy, aby wyobrazić sobie, jak czują się inni w trudnych sytuacjach, zachęcając do przyjmowania perspektywy i współczucia.
-  **Odgrywanie scenek rozwiązywania konfliktów:** Uczniowie angażują się w odgrywanie ról z przewodnikiem, aby ćwiczyć deeskalację nieporozumień i znajdowanie wzajemnie korzystnych rozwiązań.

2 Umiejętności osobiste

-  **Mapa samopoznania:** Uczniowie wizualnie organizują swoje mocne strony, wartości i cele, aby uzyskać wgląd w swoją tożsamość i obszary do rozwoju.
-  **Tworzenie tablicy wizji:** Uczestnicy tworzą wizualne reprezentacje swoich aspiracji, promując kreatywność i motywację.
-  **30-dniowe wyzwanie:** Studenci zobowiązują się do realizacji małego, osiągalnego nawyku przez 30 dni, wspierając wytrwałość i samodyscyplinę.

3 Działania związane z odpornością psychiczną

-  **Zestaw narzędzi odporności:** Uczniowie przeprowadzają burzę mózgów i dzielą strategie radzenia sobie na kategorie fizyczne, emocjonalne, społeczne i poznawcze, tworząc spersonalizowany zestaw narzędzi do radzenia sobie ze stresem.
-  **Mapowanie stresu:** Uczestnicy wizualizują swoje czynniki stresogenne i identyfikują możliwe do zastosowania rozwiązania poprzez ustrukturyzowany proces mapowania.
-  **Ćwiczenia kontrolowanego oddychania:** Proste praktyki uważności uczą uczniów regulowania emocji i zmniejszania stresu w chwilach przytłoczenia.

4 Działania na rzecz dobrego samopoczucia

-  **Wspólny mural:** Grupy współpracują, aby stworzyć mural reprezentujący ich wspólną tożsamość, wspierając społeczność i pracę zespołową.
-  **Mozaika kulturowa:** Uczniowie świętują różnorodność, dzieląc się artefaktami kulturowymi, jedzeniem i historiami podczas zorganizowanego wydarzenia.
-  **Olimpiada budowania zespołu:** Zespoły rywalizują w zabawnych wyzwaniach, takich jak tory przeszkód i kreatywne rozwiązywanie problemów, kładąc nacisk na współpracę i aktywność fizyczną.
-  **Dziennik wdzięczności:** Codzienne prowadzenie dziennika pomaga uczniom zastanowić się nad pozytywnymi doświadczeniami, kultywując postawę wdzięczności i odporności.

5.5 Praktyczne zastosowanie

Każda aktywność została zaprojektowana tak, aby była przyjazna dla użytkownika i możliwa do dostosowania, z jasnymi instrukcjami, celami nauczania i wytycznymi dotyczącymi przygotowania. Na przykład:

-  **Czas trwania i materiały:** Ćwiczenia różnią się długością (od 5-minutowych ćwiczeń oddechowych do 2-godzinnych murali) i obejmują łatwe do zdobycia materiały, takie jak dzienniki, karteczki samoprzylepne i markery.
-  **Elastyczność:** Nauczyciele mogą dostosować trudność i koncentrację ćwiczeń do różnych grup wiekowych i ustawień w klasie.
-  **Integracja:** Działania mogą być zintegrowane z planami lekcji, wydarzeniami szkolnymi lub programami pozalekcyjnymi, zapewniając zgodność z szerszymi celami edukacyjnymi.

5.6 Wnioski

Zestaw ćwiczeń zapewnia nauczycielom solidne ramy do wspierania holistycznego rozwoju nastolatków. Odnosząc się do kluczowych obszarów, takich jak umiejętności społeczne, odporność emocjonalna, rozwój osobisty i dobre samopoczucie, narzędzia te pomagają przygotować uczniów do radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi z pewnością siebie i zdolnością adaptacji.

5.7 Pytania refleksyjne dla nauczycieli

1. Które ćwiczenia najbardziej odpowiadają potrzebom moich uczniów i jak mogę je dostosować do mojej klasy?
2. W jaki sposób mogę wykorzystać te działania do budowania poczucia wspólnoty i przynależności wśród moich uczniów?
3. Jak zmierzę sukces tych działań w promowaniu rozwoju społecznego i emocjonalnego uczniów?
4. Jakie dodatkowe zasoby lub strategie mogłyby uzupełnić zestaw, aby zmaksymalizować ich wpływ?





STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Monitorowanie i ocena



6. Monitorowanie i ocena procesu mentoringu rówieśniczego

6.1 Pytania wprowadzające

1. Jakie są główne cele monitoringu i ewaluacji w mentoringu rówieśniczym?
2. Jak edukatorzy mogą zrównoważyć nadzór i upodmiotowienie w mentoringu rówieśniczym?
3. Jakie narzędzia i strategie mogą sprawić, że proces monitorowania i oceny będzie skuteczny?



Skuteczne monitorowanie i ewaluacja są kluczowymi elementami każdego procesu mentoringu rówieśniczego, zapewniając, że działania mentorskie postępują zgodnie z zamierzeniami i osiągają pożądane rezultaty. Głównym celem tego rozdziału jest dostarczenie edukatorom wskazówek, jak monitorować i oceniać proces mentoringu rówieśniczego, zapewniając, że zarówno mentorzy, jak i podopieczni odnoszą korzyści ze swojego uczestnictwa. Aspekt monitorowania koncentruje się na śledzeniu postępów relacji mentorskiej i podejmowanych działań, podczas gdy ewaluacja dotyczy pomiaru wpływu, sukcesu i obszarów wymagających poprawy programu.

W kontekście projektu Stronger Youth, którego celem jest zwiększenie odporności społecznej i zapobieganie zachowaniom depresyjnym lub wykluczeniu społecznemu wśród zagrożonych nastolatków, monitorowanie i ewaluacja odgrywają również ważną rolę w zapewnieniu, że narzędzia i działania są skutecznie wykorzystywane oraz że osiągnięte są pożądane wyniki w postaci zwiększonej samooceny, kompetencji społecznych i rozwoju osobistego.

6.2 Cele mentoringu i ocena

Ewaluacja koncentruje się na ocenie sukcesu działań mentorskich na kluczowych etapach:

- 1 Śledzenie postępów** - aby upewnić się, że proces mentoringu jest dostosowany do celów projektu, takich jak poprawa kompetencji społecznych, budowanie osobistej odporności i wspieranie integracji.
- 2 Zapewnienie dobrego samopoczucia uczestnika** - monitorowanie pomaga wcześniej zidentyfikować potencjalne problemy, takie jak konflikty lub niepokój emocjonalny,

umożliwiają edukatorom lub przełożonym interwencję w razie potrzeby.

- 3 Pomiar wpływu** - ewaluacja ocenia skuteczność relacji mentorskiej w osiąganiu wyników, takich jak poprawa umiejętności komunikacyjnych, zwiększona integracja społeczna i dobre samopoczucie psychiczne.
- 4 Informowanie o ciągłym doskonaleniu** - Informacje zwrotne zebrane w wyniku ewaluacji pozwalają na ulepszenia w projektowaniu i wdrażaniu działań mentorskich. Zapewnia to, że zarówno mentorzy, jak i podopieczni czerpią maksymalne korzyści ze swojego zaangażowania.
- 5 Wspieranie roli edukatorów** - Proces ten pomaga edukatorom w wypełnianiu ich roli nadzorczej jako obserwatorów uczestniczących, dostarczając im danych do kierowania minimalną interwencją, gdy jest to wymagane.

6.3 Monitorowanie procesu mentoringu

Monitorowanie jest ciągłym działaniem w czasie rzeczywistym, które obejmuje regularne wizyty kontrolne w celu zapewnienia sprawnego funkcjonowania procesu mentoringu. Dla edukatorów wiąże się to z równowagą nadzoru bez nadmiernej ingerencji, zgodnie z celem projektu, jakim jest wzmocnienie relacji rówieśniczych. Kluczowe aspekty monitorowania obejmują:

- 1 Regularne wizyty kontrolne** - Nauczyciele powinni zaplanować regularne wizyty kontrolne zarówno z mentorami, jak i podopiecznymi, aby ocenić ich postępy. Te spotkania kontrolne mogą być przeprowadzane w sposób częściowo ustrukturyzowany, pytając obie strony, jak czują się w relacji mentorskiej, w jakie działania się angażują i jakie wyzwania mogą napotkać.
- 2 Śledzenie działań** - Ważne jest, aby monitorować, które działania są wykonywane i jak podopieczni na nie reagują. Edukatorzy mogą tworzyć proste dzienniki lub korzystać z narzędzi do śledzenia online, w których mentorzy mogą rejestrować wykonane działania i zastanawiać się nad ich wynikami.
- 3 Dobrostan emocjonalny i psychiczny** - Biorąc pod uwagę nacisk na zapobieganie zachowaniom depresyjnym, kluczowe jest monitorowanie dobrostanu emocjonalnego zarówno mentorów, jak i podopiecznych. Nauczyciele powinni zostać przeszkoleni w zakresie rozpoznawania wczesnych oznak niepokoju lub braku zaangażowania, zapewniając podjęcie odpowiednich działań w razie potrzeby.
- 4 Dokumentowanie postępów** - Mentorzy i podopieczni powinni być zachęceni do prowadzenia osobistych dzienników lub dzienników, w których zastanawiają się nad swoimi postępami, wyzwaniami i osiągnięciami. Dokumenty te zapewniają cenny wgląd w proces oceny i pomagają zarówno mentorom, jak i podopiecznym śledzić ich rozwój osobisty.



Nauczyciele powinni działać jako moderatorzy, zapewniając, że relacja między mentorem a podopiecznym pozostaje pozytywna, unikając jednocześnie mikrozarządzania. Wymaga to przyjęcia podejścia opartego na obserwacji uczestniczącej, w którym nauczyciele pozostają świadomi dynamiki mentoringu bez ingerencji, chyba że konieczna jest interwencja.

6.4 Ocena procesu mentoringu

Ewaluacja koncentruje się na ocenie sukcesu procesu mentoringu po osiągnięciu określonych kamieni milowych lub celów. W Youth projekcie obejmuje to ocenę stopnia, w jakim działania mentorskie poprawiły społeczną, osobistą i psychiczną odporność podopiecznych oraz zapewniły znaczące możliwości rozwoju dla mentorów.

- 1 Pomiar kompetencji społecznych i osobistych:** Jednym z kluczowych celów projektu jest rozwój umiejętności miękkich, takich jak komunikacja, empatia i odporność społeczna. Ewaluacja powinna obejmować środki jakościowe, takie jak ankiety samooceny, formularze informacji zwrotnych lub refleksyjne dyskusje zarówno z mentorami, jak i podopiecznymi. Na przykład podopieczni mogą zostać zapytani o to, jak ich samoocena lub umiejętności społeczne poprawiły się od czasu zaangażowania się w działania mentorskie.
- 2 Ocena oparta na wynikach:** Nauczyciele powinni śledzić namacalne wyniki, takie jak poprawa uczestnictwa w szkole, zmniejszenie konfliktów lub zwiększone zaangażowanie w działania społeczne. Mentorzy mogą również ocenić, czy czują się bardziej zdolni i pewni siebie we wspieraniu swoich rówieśników.
- 3 Kompetencje międzykulturowe i integracji społecznej:** Biorąc pod uwagę, że projekt koncentruje się na praktykach integracyjnych, nauczyciele powinni ocenić, czy podopieczni mają większe poczucie przynależności do swoich społeczności i czy rozwinęli świadomość kompetencji międzykulturowych poprzez wspólne działania ze swoimi mentorami.

Ocena formatywna i sumatywna

- a Ewaluacja formatywna** ma charakter ciągły i polega na zbieraniu informacji zwrotnych w trakcie całego procesu mentoringu w celu wprowadzania zmian w czasie rzeczywistym. Może to obejmować ankiety po każdym głównym działaniu mentorskim w celu oceny satysfakcji i obszarów wymagających poprawy.
- b Ocena podsumowująca** jest przeprowadzana pod koniec okresu mentoringu w celu oceny ogólnej skuteczności. Może ona obejmować pogłębione wywiady lub dyskusje w grupach fokusowych z mentorami, podopiecznymi i nauczycielami.

6.5 Narzędzia do mentoringu i oceny

Różne narzędzia cyfrowe mogą usprawnić proces monitorowania i oceny. Poniżej znajdują



się zalecane narzędzia i metody, które nauczyciele mogą wykorzystać do skutecznego śledzenia i oceny procesu mentoringu:

- 1 Trello:** To narzędzie do zarządzania projektami jest wysoce adaptowalne do programów mentorskich. Każda para mentor-podopieczny może mieć wspólną tablicę Trello, na której rejestruje działania, wyznacza cele i dokumentuje postępy. Nauczyciele mogą przeglądać te tablice w czasie rzeczywistym, co pozwala im monitorować proces bez ingerencji. Mentorzy mogą tworzyć oddzielne tablice dla każdej pary mentor-podopieczny i wszyscy mogą dodawać komentarze. Istnieje również możliwość korzystania z list do kategoryzowania zadań lub działań (np. "Ukończone działania", "W toku").
- 2 Formularze Google:** Jest to łatwe w użyciu narzędzie do tworzenia ankiet ewaluacyjnych. Nauczyciele mogą opracowywać ankiety przed i po programie, aby ocenić zmiany w kompetencjach mentorów i podopiecznych oraz ich samopoczucie psychiczne. Dane mogą być automatycznie kompilowane w wykresy i grafy w celu łatwej analizy.
- 3 Dzienniki i dzienniki refleksji:** Mogą być one wykorzystywane zarówno do monitorowania, jak i oceny. Mentorzy i podopieczni mogą przysyłać regularne dzienniki refleksji, zarówno cyfrowo (za pomocą Dokumentów Google lub podobnych), jak i na papierze, w których opisują swoje doświadczenia, wyzwania i osiągnięcia.

Proces monitorowania i oceny jest nie tylko niezbędny do śledzenia sukcesu działań mentoringu rówieśniczego, ale także służy jako potężne narzędzie do ciągłego doskonalenia. Dzięki skutecznemu monitorowaniu nauczyciele mogą zapewnić, że relacje mentorskie pozostają produktywne i wspierające, a regularne oceny dostarczają jasnych danych na temat osiągniętych wyników.

Korzystając z narzędzi cyfrowych, takich jak Trello, Formularze Google i platformy samooceny, nauczyciele mogą usprawnić proces, zapewniając, że mentorzy i podopieczni czują się wspierani, zachowując jednocześnie niezależność w procesie mentoringu. Ostatecznie procesy te zapewniają, że projekt Youth spełnia swój cel, jakim jest wspieranie odporności, integracji społecznej i dobrostanu psychicznego wśród zagrożonych nastolatków.

6.6 Pytania refleksyjne dla nauczycieli



1. Jakie były najskuteczniejsze strategie równoważenia nadzoru i wzmocnienia w relacjach mentorskich?
2. Jak można usprawnić proces ewaluacji, aby uzyskać bardziej znaczące informacje zwrotne od mentorów i podopiecznych?
3. Jaką rolę odgrywają narzędzia cyfrowe w zwiększaniu możliwości monitorowania i oceny działań mentorskich?

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Wskazówki dla nauczyciela



7. Wskazówki dla nauczyciela

Mentoring rówieśniczy to skuteczna metodologia zaspokajania społecznych i emocjonalnych potrzeb młodzieży, wspierająca ich odporność i umiejętności interpersonalne. Wdrażając projekt Stronger Youth, zidentyfikowaliśmy kluczowe strategie, aby zmaksymalizować wpływ tej inicjatywy i wspierać nauczycieli w ich kluczowej roli jako moderatorów.

7.1 Kluczowe wnioski z projektu

Programy mentorskie zapewniają wyjątkowe środowisko, w którym młodzież może uczyć się od siebie nawzajem poprzez znaczące interakcje. Poniższe wnioski odzwierciedlają najistotniejsze aspekty projektu:

- 1 Wzmocnienie pozycji młodzieży:** Mentoring sprzyja rozwojowi krytycznych kompetencji społecznych i emocjonalnych zarówno u mentorów, jak i podopiecznych. Ta wymiana wzmacnia wzajemne zaufanie i wspólne uczenie się.
- 2 Zdolność adaptacji:** Wdrożone strategie powinny być dostosowane do konkretnych potrzeb każdej szkoły i kontekstu społeczno-kulturowego.
- 3 Znaczenie działań następnych:** Regularne monitorowanie procesu zapewnia jakość relacji mentor-podopieczny i zapobiega ewentualnym problemom.
- 4 Rola nauczyciela:** Nauczyciel działa jako mediator i facylitator, tworząc bezpieczną przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą się rozwijać.

7.2 Dekalog dla nauczycieli

Aby zapewnić udane doświadczenie mentorskie, proponujemy ten zestaw kluczowych zasad dla nauczycieli:

- 1 Nie narzucaj harmonogramów:** Pozwól mentorowi i podopiecznemu uzgodnić własne godziny spotkań, aby zachęcić ich do odpowiedzialności i samodzielnego zarządzania.
- 2 Zachęcanie do poufności:** Upewnij się, że rozmowy między młodymi ludźmi są prywatne, z wyjątkiem ryzykownych sytuacji.
- 3 Jasno określ rolę:** Wyjaśnij im, że mentor nie jest nauczycielem akademickim ani profesjonalnym doradcą, ale wspierającym rówieśnikiem.
- 4 Promowanie aktywnego słuchania:** Naucz mentorów technik empatycznego słuchania bez przerywania.
- 5 Unikaj niepotrzebnych interwencji:** Pozwól młodzieży na rozwiązywanie problemów w ramach waszej relacji.

- 6 Upewnij się, że obie strony mają jasne cele:** Zachęcaj mentorów i podopiecznych do ustalania celów swoich sesji.
- 7 Oferuj regularne wsparcie:** Organizuj regularne spotkania z mentorami, aby oceniać ich postępy i udzielać wskazówek.
- 8 Korzystaj z narzędzi cyfrowych:** Rozważ wykorzystanie platform takich jak Trello lub Google Workspace do rejestrowania i śledzenia działań.
- 9 Zapewnienie ciągłego szkolenia:** Oferuj warsztaty i zasoby, aby wzmocnić umiejętności mentorów.
- 10 Uznawanie osiągnięć:** Świętuj sukcesy i postępy uczestników, aby utrzymać ich motywację.

7.3 Praktyczne wskazówki dotyczące wdrażania programu

Tworzenie bezpiecznego środowiska



Bezpieczna przestrzeń ma kluczowe znaczenie dla tego, aby młodzież czuła się komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Niektóre strategie obejmują:

-  Zaprojektuj wstępne sesje, podczas których ustalone zostaną normy szacunku i współpracy.
-  Promowanie działań zachęcających do integracji i pracy zespołowej.
-  Wyznacz konkretne miejsce na spotkania, upewniając się, że jest ono ciche i ciepłe.
-  Zapewnij materiały wspierające komunikację wizualną, takie jak tablice lub diagramy, aby ułatwić wzajemne zrozumienie.

Nadzór i ocena procesu



Właściwa kontynuacja zapewnia, że relacje mentorskie spełniają swoje cele. Zalecamy:

-  Przeprowadzanie okresowych anonimowych ankiet w celu zebrania informacji zwrotnych od uczestników.
-  Prowadzenie szczegółowego rejestru spotkań i działań, w tym uwag dotyczących ulepszeń.
-  Analiza wyników uzyskanych za pomocą jakościowych i ilościowych narzędzi

oceny w celu wprowadzenia zmian w programie.



Wdrożenie grupowych spotkań z informacjami zwrotnymi, podczas których uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami w otwarty i konstruktywny sposób.

Szkolenie wstępne i bieżące



Ważne jest, aby mentorzy otrzymali odpowiednie szkolenie przed rozpoczęciem pracy. Obejmuje to:



Wprowadzenie do metodologii mentoringu rówieśniczego, wyjaśnianie cele, role i oczekiwania.



Dynamika wzmacniająca umiejętności takie jak rozwiązywanie konfliktów, skuteczna komunikacja i empatia.



Regularne warsztaty mające na celu sprostanie wspólnym wyzwaniom, dzielenie się najlepszymi praktykami i aktualizowanie wiedzy w oparciu o rozwój nowych programów.



Tworzenie zasobów edukacyjnych, takich jak podręczniki lub filmy objaśniające, dostępnych dla wszystkich mentorów w dowolnym momencie.

7.4 Dodatkowe zasoby dla nauczycieli

Aby zmaksymalizować wpływ programu, należy rozważyć następujące zasoby:



Cyfrowe przewodniki i aplikacje: Korzystaj z narzędzi takich jak Zoom do wirtualnych sesji, platform takich jak Trello do organizacji i śledzenia oraz bezpiecznych aplikacji komunikacyjnych, aby ułatwić kontakt między mentorami i podopiecznymi.



Materiały drukowane: Zapewnienie zeszytów z ćwiczeniami i przykładami dla mentorów do planowania spotkań.



Sieci wsparcia: Tworzenie społeczności praktyków wśród mentorów, aby mogli dzielić się swoimi doświadczeniami i uczyć się od siebie nawzajem.

Mentoring rówieśniczy nie tylko przynosi korzyści bezpośrednim uczestnikom, ale także tworzy bardziej spójną i integracyjną społeczność edukacyjną. Nauczyciele, jako filary tej metodologii, odgrywają istotną rolę w kształtowaniu środowiska, w którym młodzi ludzie mogą się rozwijać. Przyjmując te zasady i strategie, przyczyniamy się do wzmocnienia umiejętności społecznych, emocjonalnych i akademickich nowych pokoleń, wspierając przyszłość pełną możliwości i rozwoju osobistego.



Bibliografia

8. Bibliografia

8.1 Rozdz.1

Boniell-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 1). World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060929>

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378547>

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>

8.2 Rozdz.2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Available in <https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/> (9 February 2025).

8.3 Rozdz.3

E-course for the Leaders of Education:

<https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning>

Video: Good schools need good leaders:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao>

Video: Peer learning in the classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk>

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader>

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders

<https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders>

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis

<https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/>

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7>

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. <https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02>

8.4 Rozdz.4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1059840516644955>

Galeandro, P. M. Podcast “E tu Sogni?” – L’esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. <https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ>

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. *Marketing Education Review*, 27(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560>

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. *Widening Participation and Lifelong Learning*, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: <https://www.mentoringpittsburgh.org>

8.5 Rozdz.5

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. <https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit>

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. <https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm>

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel>

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. <https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale>

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569>

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. <https://www.cfchildren.org/podcasts/>

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. <https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast>

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. <https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/>

8.6 Rozdz.6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach>. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu>. [cit. 2024-12-11].



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF