



5-КРОКОВА ПРОГРАМА

турботи про психічне здоров'я
дітей в освітніх закладах

ШКОЛА – МІСЦЕ ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

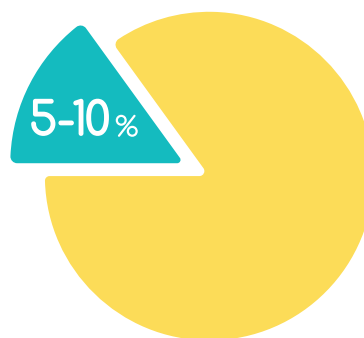
«Школа має величезний вплив на дітей, їхні сім'ї та суспільство загалом. Бажання навчатись у школі та реалізовувати свій потенціал багато в чому залежить від стану психічного здоров'я дітей. Саме школа відіграє одну з ключових ролей у тому, як буде організована система турботи про психічне здоров'я дітей. Тому говорити про роль школи в охороні психічного здоров'я дітей є вкрай важливо» - звернення Всесвітньої організації охорони здоров'я стосовно ролі освітніх закладів у розвитку дитини. Цим посланням Всесвітня організація охорони здоров'я закликає всіх освітян – учителів, психологів, асистентів педагогів, соціальних працівників, адміністративний персонал – об'єднати свої зусилля для того, аби в кожен освітній заклад міг впровадити комплексні програми турботи про психічне здоров'я дітей.

Про шлях реалізації цих ідей в Україні
запрошуємо ознайомитись на сторінках цієї
брошури. У добру путь!

КОЖНА ДЕСЯТА ДИТИНА МАЄ ТРУДНОЩІ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

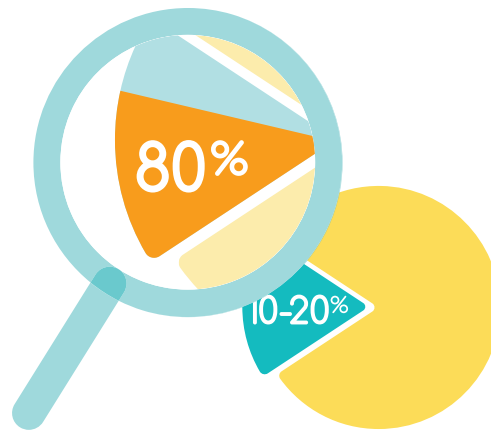
Проблеми у сфері психічного здоров'я дітей та підлітків є дуже поширеними – 5% дітей та 10% підлітків будуть мати труднощі, які пов'язані з їхнім психічним здоров'ям. Якщо взяти середню кількість дітей шкільного віку в Україні за останні роки, то більше півмільйона дітей можуть мати проблеми у сфері їхнього психічного здоров'я.

Попри те, що психічні розлади є поширеними і з ними стикаються біля 5% дітей та 10% молоді - велика частина з них не виявляється вчасно.



Незважаючи на цю вражаючу кількість, виявляються ці труднощі у світі вкрай рідко – лише у 20% дітей. Відтак більша половина дітей та підлітків, а це 80%, вчасно не отримає належної допомоги. На жаль, ми не можемо точно говорити про українські реалії, бо таких підрахунків немає. Можна припустити, що цей відсоток дітей в Україні, які не мають змоги вчасно отримати належної допомоги, є ще більшим.

Приблизно 80% дітей і молоді, маючи розлад у сфері психічного здоров'я, не отримують належної і вчасної допомоги.



У сфері охорони психічного здоров'я дітей і молоді є пріоритетні завдання, які потребують вирішення.

ЗАВДАННЯ 1

Забезпечити фахівців необхідною інформацією про поширені виклики в сфері психічного здоров'я дітей і молоді

Інформаційний простір відіграє ключову роль для того, аби піднімати актуальні питання та впроваджувати зміни у суспільство. Важливо, аби в інформаційному просторі популяризували цінність психічного здоров'я як такого, розповсюджували різні інформаційні матеріали – книжки, брошури, буклети, відеосюжети щодо поширених проблем та розладів, підтримували просвітницькі кампанії, які крок за кроком інформують громадськість (батьків, фахівців, самих дітей та молодь) про актуальні питання у сфері психічного здоров'я.

Особисте бажання розвиватись та навчатись, пізнавати нову та актуальну інформацію, в тому числі ту, яка стосується психічного здоров'я дітей та молоді – стануть на поміч кожному, хто працює з дітьми та молоддю.

Ось яскравий приклад, який продемонструє цю прогалину в поінформованості та обізнаності.

Уявіть, що під час навчання дитина часто переключає свою увагу, робить помилки у завданнях через неуважність, імпульсивно та емоційно реагує на зауваження вчителя, метушиться в ситуаціях, коли треба посидіти і почекати. Її поведінка може трактуватись, як невихованість чи лінощі самої дитини. Однак сучасна наука виявила, що всі ці труднощі можуть бути ознаками розладу з дефіцитом уваги та гіперактивністю, який є дуже поширений серед дітей і потребує підтримки з боку самих дорослих. В іншій ситуації, якщо взяти до уваги підлітковий вік, то в дитини може сильно погіршитись настрій, з'являться проблеми зі сном, пам'яттю, концентрацією уваги, зникати інтерес до тих речей, які раніше їй так сильно цікавили. А це все може вже бути симптомами депресії, про яку сам підліток, ні його близькі, нічого не підозрюють. Або ж, як приклад, взяти дитину, яка відмовляється відповідати перед класом, надміру переживає за своє навчання навіть в тих ситуаціях, де вже все є визначено, як от, скільки вона отримає за своє завдання, чи достатньо добре підготувалась. Може скластись враження, що ця дитина дуже відповідально ставиться до свого навчання, є сором'язливою, однак ту саму поведінку варто розглянути і як симптоми тривожного розладу, який теж часто зустрічається у дитячому та підлітковому віці.

ЗАВДАННЯ 2

Вчасно виявляти труднощі в сфері психічного здоров'я дітей і молоді та скеровувати сім'ю за належною допомогою

Питання вчасного виявлення і скерування за допомогою стосується кожного, хто працює з дітьми та молоддю.

Вирішення цього завдання залежить від уважності та чутливості до питань, які торкаються психічного здоров'я дітей та молоді. Важливо зрозуміти, що поширені розлади та проблеми у сфері психічного здоров'я дітей та молоді мають чіткі критерії свого виявлення і їх, за умов, поінформованості дорослих та, інколи, самих дітей, можна вчасно виявити ще на ранніх етапах їхньої появи, задовго до суттєвого погіршення життя дитини.

Очевидно, що після виявлення проблеми чи розладу необхідне звернення за належною допомогою. На сьогодні світова тенденцію є такою, що середній час між моментом виявлення проблеми у дітей і молоді та скерування за доказовою допомогою складає приблизно 7-10 років. Можна тільки уявити, як багато часу дитина

і її сім'я втрачають, а також як це позначається на їхньому житті – загострюється стан дитини, додаються вторинні проблеми, може погіршуватись навчання, загострюватись стосунки з ровесниками і дорослими тощо.

Якщо взяти до уваги ці тенденції – 7-10 років між моментом виявлення та скерування за допомогою, – то сім'я, наприклад, дізнається, що в їхньої дитини виникли навчальні проблеми саме через розлад з дефіцитом уваги і гіперактивністю аж наприкінці середньої школи, коли дитина «з'їде» по навчанню, буде протестувати через виконання домашніх завдань, буде прогулювати уроки або ж постійно буде «з'ясовувати стосунки» з однокласниками та вчителями. Підліток дізнається про свою депресію і отримує належну допомогу, ймовірно, по завершенню навчання у школі, а до цього може відмовитись спілкуватись з друзями, закинути свої улюблені активності (хобі), втратити мотивацію вчитись та розвиватись. Про тривожний розлад дитина і її сім'я дізнаються, швидше за все, у середній чи старшій школі, коли справляться із надмірними переживаннями ставатиме важче, коли дитина буде відмовлятися відвідувати школу чи виконувати завдання, оскільки нездатна опанувати своїми хвилюваннями, або ж, навпаки, буде надміру приділяти часу підготовці, перевірці, обдумуванням щодо правильності вирішення завдань і т.д.

ЗАВДАННЯ 3

Інформувати фахівців про сучасні дієві методи допомоги, які слід застосовувати в освітньому просторі і суттєво можуть допомогти педагогові у навчальному процесі

Діти та молодь, які зіткнулись із труднощами у своєму психічному здоров'ї, потребують належної організації допомоги в освітніх закладах, де вони навчаються. На жаль, через брак поінформованості педагоги часто не знають, якої саме допомоги потребує та чи інша дитина, як застосувати той чи інший інструментарій, як краще реалізовувати свою роль у системі турботи про психічне здоров'я дітей та молоді. Це призводить до того, що діти втрачають нагоду розвивати свої уміння та навички відповідно до своїх можливостей.

На сьогодні є ефективні, доказові та адаптовані для використання в освітніх закладах алгоритми та методи допомоги дітям та молоді. Важливо, аби педагоги про них знали.

Наприклад, прагнучи зменшити проблемну поведінку у дитини, в якій є розлад з дефіцитом уваги та гіперактивністю, одними з перших методів втручання можуть обиратись ігнорування цієї поведінки або ж штрафні санкції. У цей же час, бажана поведінка може залишатись непоміченою, а відтак дитина не буде мотивована її демонструвати. Світова педагогічна спільнота акцентує на тому, що саме позитивне поведінкове керівництво дасть змогу учням змінити та покращити свою поведінку. Звичайно ігнорування та штрафні санкції теж застосовуються з метою зменшення небажаної поведінки, однак якщо увагу зосередити лише на зменшенні небажаної поведінки, не давши можливості розвиватись бажаній, дитина не буде мотивована зростати і покращувати свою поведінку.

Інший приклад із підлітком, який має депресію: він може чути осудливі слова стосовно свого вигляду, манери поведінки, невиправданих очікувань. У цей же час необхідними методами допомоги йому має стати плекання віри у себе, неосудливого сприйняття себе, підтримка

в накопиченні ресурсів, спільне планування кроків, аби вирішити різні труднощі. Стосовно допомоги дітям з тривожним розладом дорослими іноді теж приймаються невірні рішення, зокрема, не зачіпати дитину, аби не викликати у неї переживань, не запрошувати її відповідати перед однокласниками, коли ця дитина має соціальну тривогу, або ж дорослі, самі цього не знаючи, стають тими, хто теж «підживлює» ці переживання, наприклад, допомагаючи дитині створювати некорисні звички чи ритуали для подолання цих хвилювань. Насправді, дитина буде потребувати, виходячи з того, через що вона переживає, або зустрітись зі своїм страхом, або навчитись його відпускати.



ЗАВДАННЯ 4

Забезпечити громади кваліфікованими фахівцями, які можуть надавати різний спектр консультативних послуг в сфері психічного здоров'я

Брак кваліфікованих фахівців, які готові працювати з проблемами у сфері психічного здоров'я та надавати допомогу на належному рівні, пов'язана з прогалинами у сфері освітньої підготовки кадрів. Тому важливо приділяти увагу розробці навчальних дисциплін у вищих навчальних закладах чи закладах післядипломної освіти, які би охоплювали не лише предметну підготовку чи навчання методології викладання, а й розуміння проблем, які постають у сфері психічного здоров'я дітей і молоді, а також шляхів їх вирішення. Зрозуміло, що шляхів вирішення таких проблем є велика кількість, але постає питання, який же ж напрям допомоги обрати. Виходити беззаперечно необхідно, ґрунтуючись на засадах наукової обґрунтованості, ефективності та доказовості того чи іншого методу допомоги у роботі з дітьми та молоддю, в яких виникли проблеми у сфері психічного здоров'я.

Плекання фахової спільноти є невід'ємною частиною загальної системи охорони психічного здоров'я.

Окрім підготовки, брак кваліфікованих фахівців спричинений іноді відсутністю самого фахівця, зокрема педагога чи практичного психолога, який володіє навичками надання належної допомоги в освітньому просторі; дитячого психіатра чи дитячого психотерапевта у певному регіоні, які змогли би більш спеціалізовано надавати психотерапевтичну допомогу. Навіть якщо розглянути кращий варіант, коли у школі вчителі та практичний психолог обізнані щодо доказових та ефективних методів допомоги, викликом може стати питання, як організувати цю допомогу. Тут мова іде, по-перше, про час і простір, коли саме реалізовувати план допомоги – чи це має бути спеціальний час за межами уроків, чи під час уроків – по-друге, про способи та формат – чи індивідуально, чи у групі; по-третє, чи буде забезпечено необхідними матеріалами, якщо виникне на це необхідність, тощо.

ЗАВДАННЯ 5

Подолати стигматизацію розладів та проблем, які стосуються психічного здоров'я

Стигматизація виявляється у наклеюванні етикеток до проблем, які пов'язані з психічним здоров'ям. Окрім цього частим є відсторонення від тих людей, хто вже має різні труднощі у сфері психічного здоров'я, чи осудження їхньої поведінки. Як наслідок, самі учні та їхні батьки не будуть, до прикладу, повідомляти про труднощі, які постали у їхньому психічному здоров'ї, через те, що будуть переживати через негативні відгуки стосовно себе. Можна тільки уявити скільки страждань приховується власне через цей страх бути осудженим. І це зрозуміло, однак діти та молодь за таких умов втрачають нагоду відновити своє життя та прожити його на повну.

Психічне здоров'я має таку саму цінність і важливість, як і тілесне здоров'я, відтак його потрібно пильнувати та позбавлятишся щодо нього упереджень.

ЯКІ ІСНУЮТЬ РИЗИКИ, ЯКЩО ДІТИ НЕ ЗМОЖУТЬ ВЧАСНО ОТРИМАТИ НАЛЕЖНОЇ ДОПОМОГИ?

Хронічні проблеми у сфері психічного здоров'я будуть тривати у 75% дітей аж до дорослого віку.

Погіршення в навчанні: існує висока імовірність, що діти погіршать свої успіхи у навчанні, будуть отримувати нижчі оцінки, ніж їхні однолітки, дехто з них може і не завершати школу взагалі.

Соціальна дезадаптація: систематичні порушення правил поведінки, ізолюваність від оточення, залученість до булінгу.

Супровідні вторинні проблеми та розлади: більша імовірність появи депресії, тривожних розладів, зловживання психоактивними речовинами, схильності до суїциду.



Що необхідно робити для охорони психічного здоров'я дітей та молоді?



Першим та основним місцем плекання психічного здоров'я дітей, без сумніву, є **сім'я**. Разом з тим в міру дорослішання дитина потребує інших фахівців, які спільно зі сім'єю будуть турбуватись про її психічне здоров'я. Мова іде про **сімейних лікарів та педіатрів**, які одними з перших з-поміж фахівців супроводжують дитину і мають в часі лікарських консультацій цікавитись станом її психічного здоров'я, виявляти труднощі в т.ч. у сфері психічного здоров'я та скеровувати до фахівця у сфері психічного здоров'я.

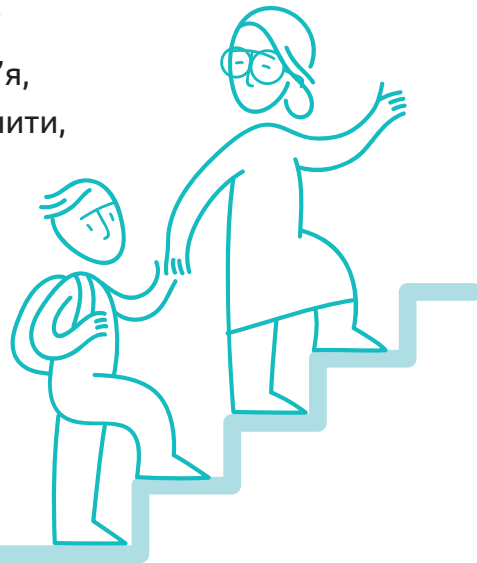
Дитячих психіатрів, які здійснюють діагностику та надають рекомендації щодо необхідних методів допомоги дітям та їхнім сім'ям. Не менш важливим є наявність самих **спеціалізованих центрів**, на базі яких реалізуються ці рекомендації дитячими та підлітковими психологами, психотерапевтами, за необхідності до команди долучаються логопеди та корекційні педагоги, ерготерапевти, або трудотерапевти та інші.

Однак ключова роль у супроводі дитини належить закладам освіти, зокрема школі. Саме у школі дитина перебуває найбільше часу поза сім'єю, а тому освітяни можуть бути першими, хто помітить ті чи інші проблеми у сфері психічного здоров'я, надасть належну інформацію, яка допоможе батькам та дитині вчасно звернутись за фаховою допомогою, і, що більш важливо, буде впроваджувати дієві та ефективні методи психологічної допомоги під час навчання дитини.

Зрозуміло, що вся ця система може ефективно діяти лише за умови належної співпраці між всіма її учасниками.

Які є переваги школи, аби саме в ній реалізовувались програми турботи про психічне здоров'я дітей?

- У школі є **потрібні спеціалісти** – педагоги, які знають, як організовується процес навчання загалом; та практичні психологи, які компетентні надавати більш спеціалізовану допомогу учням.
- **Більша кількість учнів** буде охоплена необхідними програмами: тут мова іде не лише про тих, хто вже має ті чи інші труднощі у сфері психічного здоров'я, а тих, кого можна превентивно навчити, як підтримувати своє психологічне благополуччя, розвивати свою психологічну стійкість і попереджати появу проблем.



- У школі є змога організувати **цілісну систему турботи про психічне здоров'я**, яка охоплює супровід дитини від того моменту, як вона вперше зіткнулась із викликами у своєму психічному здоров'ї, організацію належної допомоги на місці (у школі) із залученням інших фахівців за потребою, плекання її стресостійкості та психологічного благополуччя загалом.
- Школа має можливість супроводжувати дитину, долучаючи **мультидисциплінарну команду фахівців**: школа є однією з тих інституцій, яка спроможна активно долучати до партнерства соціальні служби, медичні установи, спеціалізовані заклади, позашкільні чи громадські організації в питаннях, участь яких є іноді необхідністю для комплексного супроводу дитини.

Все це в комплексі відкриває нам перспективу бачити школу на одному з передових місць в системі турботи про психічне здоров'я дітей і молоді.

Школа має стати місцем турботи про психічне здоров'я дітей та молоді!

Що отримає школа від реалізації програм турботи про психічне здоров'я дітей?

- **Учні отримають вищу успішність** упродовж навчального року та за підсумками складання тестів.
- **Ефективніша співпраця між самими учнями та їхніми вчителями:** між дітьми та дорослими покращиться взаємодія, зменшиться ізольованість та відстороненість в окремих учнів.
- **Зменшиться проблемна поведінка окремих учнів:** діти зможуть ефективніше вирішувати між собою конфліктні ситуації, зменшиться булінг у класах.
- **Розвинуться навички подолання труднощів:** учні зможуть ефективніше розв'язувати різного виду конфлікти, будуть шукати компромісні рішення, будуть цінувати гідність один одного.
- **Покращиться емоційний клімат:** в учнів і у вчителів зменшиться рівень стресу, вони навчатимуться ефективно регулювати свої емоції та відновлювати свої ресурси.

- **Розвинуться уміння приймати виважені рішення:** учні та вчителі зможуть приймати та слідувати тим рішенням, які більше відповідають їхнім цінностям.
- **Будуть виховані соціально відповідальні та зрілі особистості:** між учнями та вчителями буде більше цінуватись повага та толерантність, учні зможуть розвинути самостійність та уважність до потреб інших, буде активніша залученість до організації та проведенні різних подій, які проводить школа, та більш відповідально ставитись до делегованих їм доручень.

Психічне здоров'я учнів є настільки важливе, наскільки саме академічне навчання.

ТУРБОТА ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У ШКОЛАХ ПЕРЕДБАЧАЄ 5-КРОВОУ ПРОГРАМУ

КРОК 1

Вчасне виявлення труднощів у сфері психічного здоров'я дітей та підлітків та скеровування їх за допомогою до фахівця у сфері психічного здоров'я.

**Як забезпечити вчасне виявлення та скерування
за належною допомогою?**

Здійснити просвітництво серед педагогів, учнів та їхніх батьків!

Масштабне просвітництво серед педагогів про найпоширеніші виклики у сфері психічного здоров'я, які зустрічаються у дітей різного шкільного віку.

Тренінги, вебінари, розповсюдження різного роду інформаційних матеріалів (презентацій, буклетів, відеороликів тощо) стануть зручним та доступним знаряддям, аби донести до широкого загалу педагогів актуальну інформацію про те, які найчастіше зустрічаються труднощі у сфері психічного здоров'я дітей, за якими ознаками їх виявляти, які існують ефективні стратегії допомоги.

Періодичний, хоча би один раз на рік, **скринінг психічного здоров'я дітей та підлітків.**

Анкети чи опитувальники, які швидко, просто та цільово надають змогу виявити труднощі у сфері психічного здоров'я учнів, мають бути більш доступними у закладах освіти, частіше, принаймі щорічно, використовуватись з метою виявлення та запобігання цим проблемам.

Професійна освіта та самоосвіта педагогів.

Плекання фахівців, без сумніву, починається ще з вищих навчальних закладів та закладів післядипломної освіти. Тому так важливо впроваджувати такі навчально-освітні курси та дисципліни, які мали б компетентнісне спрямування та готували фахівців до найпоширеніших викликів в освітньому та виховному процесі, наприклад, навчати, які ознаки того чи іншого розладу, якої допомоги потребують учні, як організувати мультидисциплінарну команду і т.д. При цьому не менш важливе значення має самоосвіта педагогів. Мова іде про відповідальність фахівців розвиватись, слідувати сучасним та доказовим знанням.

Педагоги є одними з небагатьох спеціалістів, які регулярно мають контакт з дітьми, а кількість цих дітей часто не обмежується лише одним класом. Тому поінформованість педагогів в актуальних питаннях психічного здоров'я учнів забезпечить вчасне виявлення труднощів у цій сфері і можливість отримати належну допомогу великій кількості дітей.

Більше інформаційних ресурсів для фахівців про поширені проблеми у сфері психічного здоров'я школярів див. на <https://k-s.org.ua/online-specialists/>

Ще однією ланкою, яку необхідно долучити до просвітницької кампанії, є самі учні.



Просвітництво учням має відбуватись в простий, інтерактивний спосіб, залучаючи різні джерела інформації – в часі уроків, виховних заходів, через розповсюдження роздаткових матеріалів, відеороликів в соціальних мережах тощо.

Більше інформаційних ресурсів про поширені труднощі у сфері психічного здоров'я дітей і молоді див. на <https://k-s.org.ua/resources/>

Для реалізації цього кроку – забезпечення вчасного виявлення поширених проблем у сфері психічного здоров'я та скерування за належною допомогою – необхідна теж просвіта самих батьків. Батькам потрібно в часі зборів чи індивідуальних зустрічей, використовуючи різні інформаційні ресурси – буклети, плакати, довідники, статті, відеоматеріали, презентації – більше розказувати про важливість психічного здоров'я їхніх дітей. Їх потрібно проінформувати, які зміни в сфері психічного здоров'я їхніх дітей можуть відбуватись на різних вікових періодах, якої допомоги потребують в цей час їхні діти, до кого звернутись у разі необхідності. Очевидно, що цей і всі наступні кроки, спрямовані на охорону психічного здоров'я, найкраще зможуть бути реалізовані, якщо буде тісна співпраця між педагогами, учнями та їхніми батьками.



Більше інформаційних ресурсів для батьків про поширені проблеми у сфері психічного здоров'я дітей див. на <https://k-s.org.ua/online-parents/> та про роль батьків у плеканні психологічної стійкості в дітей див. на <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovi-resursy/plekaty-stijkist-u-simyah-ta-rodynah/>

КРОК 2

Забезпечення в освітньому просторі належної підтримки учням, які мають виклики в сфері психічного здоров'я, з використанням відповідних педагогічних методик та психологічних – науковообґрунтованих – методів допомоги.

Для реалізації цього кроку необхідно, аби педагоги володіли як сучасним педагогічним інструментарієм, так і вміли використовувати ті психологічні методи допомоги, яких потребує учень з відповідними викликами в сфері психічного здоров'я. Педагогічний інструментарій та психологічні методи допомоги мають іти пліч-о-пліч в часі навчання кожної дитини у школі, вони не мають розділяться.

Вчителям важливо під час уроків використовувати належні психологічні методи допомоги учням з поширеними викликами в сфері психічного здоров'я.

Більше інформаційних ресурсів про психологічні методи допомоги учням в освітньому просторі див. на <https://k-s.org.ua/education-for-school-teachers/>

Для того, аби цей другий крок реалізовувався ефективніше, має бути місце, де зусилля всіх дорослих, які супроводжують дитину, об'єднувались. Відтак мають бути організовані систематичні зустрічі – «круглі столи» за участі фахівців та батьків дитини, в якій виявлені певні труднощі в сфері психічного здоров'я. Під час цих зустрічей мають підніматись питання, пов'язані з розвитком дитини:

- відслідковуватись динаміка досягнення цілі,
- здійснюватись моніторинг здобуття нею необхідних навичок,
- уточнюватись інформація щодо методів допомоги.

Важливо, аби «круглі столи» ставали регулярною практикою, мета якої об'єднати зусилля всіх.



У випадку, якщо стан дитини не покращується, слід звертатись в таких ситуаціях до фахівців спеціалізованих центрів. У співпраці з цими спеціалістами педагоги і батьки зможуть переглянути і доуточнити план втручань для дитини у школі і розробити більш адаптовані до потреб конкретної дитини рекомендації.

Ще однією гарною ідеєю, яка допоможе учневі справлятися з різними викликами у сфері психічного здоров'я саме у школі, - це організація «команд підтримки». До цієї команди можуть увійти:

- наприклад, інші педагоги, які знають про труднощі дитини і допомагають їй у конкретних ситуаціях (наприклад, черговий вчитель на перерві, асистент педагога на уроці),
- однокласники, які можуть нагадувати про правила поведінки, долучати до різних позашкільних активностей, бути менторами під час важких ситуацій тощо.

Очевидно, розвиток дитини з поширеними труднощами в сфері психічного здоров'я дасть очікуваний поштовх в навчальному середовищі, якщо буде забезпечена і належна законодавча та ресурсна підтримка їхнього навчання.

Мова іде про регулювання та координування діяльності мультидисциплінарної команди, створення дієвих механізмів переходу дитини з дошкільного середовища у молодшу, середню та старшу школу, забезпечення статусу особливих освітніх потреб тим учням, хто цього потребує, наявність при потребі фахівців інклюзивного супроводу, компетентнісна підготовка цих фахівців, адаптація класного приміщення до потреб дитини тощо.

Поєднання педагогічних методик та психологічних методів допомоги суттєво покращить навчальний процес для вчителів та самих учнів з поширеними викликами в сфері психічного здоров'я.

КРОК 3

Розвиток програм психологічної підтримки дітям та їх рідним безпосередньо в закладах освіти.

Для того, аби цей крок ефективно реалізовувався, необхідна безпосередня участь шкільного психолога.

Шкільному психологу важливо буде:

- робити скринінг психічного здоров'я учнів (хоча би один раз на рік) з метою вчасного виявлення поширених розладів в сфері психічного здоров'я та скерування за належною допомогою;
- надавати безпосередньо індивідуальні послуги з психологічної допомоги учням та їх рідним в межах школи з використанням сучасних доказових підходів;
- реалізовувати групові програми психологічної допомоги, спрямовані на допомогу учням з емоційними проблемами, труднощами в адаптації, учням, які зазнають булінгу, переживають самотність, вимушено переселеним учням;

- налагодити мережеву співпрацю із іншими фахівцями у сфері психічного здоров'я, які у випадку виявлення депресії, тривожних розладів, розладу з дефіцитом уваги у гіперактивністю, посттравматичного стресового розладу мають компетентності надавати фахову допомогу дітям та молоді.

Ось деякі приклади групових програм психологічної підтримки для учнів:

- **Тренінг регуляції** емоцій проводиться для учнів, яким потрібно більше відпрацювати вміння регулювати свої емоційні реакції, навчитись висловлювати власні потреби в доброзичливий спосіб.
- **Тренінг адаптації** проводиться для учнів, які змінили місце проживання, наприклад, вимушено переселені, або при переході з початкової школи у середню і старшу, і допомагає учням налагодити взаємодію між учнями в класі та вчителями, формувати дружній колектив.
- **Тренінг протидії булінгу** має проводитись для всіх учнів школи, а особливо, якщо хтось з учнів знаходиться в ситуації булінгу, і включати в себе превентивні заходи (програми «класів, дружніх до учнів», антибулінгову політику школи) і безпосередньо антибулінгові втручання (інформування про булінг, зміцнення доброзичливих стосунків в класі).

- **Тренінг соціальних навичок** проводиться для учнів, які мають труднощі із взаємодією з ровесниками і переживають самотність, і передбачає покращення комунікативних умінь учнів і навиків справлятися з надмірними хвилюваннями.

Учні ушестеро частіше мають змогу отримати необхідну допомогу у сфері психічного здоров'я, якщо ця допомога зосереджена у школі. Така локалізованість допомоги у школах не лише сприяє швидшому та ефективнішому вирішенню проблем, які виникли у сфері психічного здоров'я, але й відновити повноцінне життя.

У школах важливо створювати мікро центри психічного здоров'я, аби учні і їхні рідні могли безпосередньо там отримувати психологічну допомогу.

КРОК 4

Розвиток програм, спрямованих на промоцію психологічного благополуччя в учнів та плекання психологічної стійкості в шкільному колективі.

Школи є важливими осередком життя дітей та молоді, тому так важливо, аби в закладах освіти впроваджувались програми, спрямовані на відновлення та плекання психологічного благополуччя та психологічної стійкості. Ось приклади таких програм.

- **Програми плекання психологічної стійкості для класів** допомагають розвивати «стосункову майстерність» між учнями, плекати міцні та доброзичливі стосунки, підтримувати учнями один одного в часі життєвих викликів, об'єднувати сили задля реалізації спільних цінностей, діяти учням разом, ефективно вирішувати поширені труднощі, мобілізувати та ефективно використовувати життєву енергію та з мудрістю регулювати свої емоційні реакції, а також навчатись плекати корисне та критичне мислення в учнів.

- **Програми плекання психологічного благополуччя**
розширюють розуміння важливості психічного здоров'я учнів, формують навички турботи про психічне здоров'я, навчають практик віднови та релаксації.
- **Програми розвитку емоційної компетентності**
розвивають в учнів навички самоусвідомлення та саморефлексії, зміцнюють навички саморегуляції та моніторингу провокуючих ситуацій, покращують комунікативні уміння і порозуміння між учнями.
- **Батьківські школи** спрямовані на розвиток загальних навичок батьківської компетентності, наприклад, як покращувати стосунок з дитиною, як знаходити порозуміння, як ефективно домовлятися з дитиною, як балансувати між різними потребами, і т.д.

Важливо зауважити, що чим краще розвинуті та впроваджені у шкільне середовище програми, спрямовані на промоцію психологічного благополуччя та плекання психологічної стійкості, тим менша кількість учнів потребує допомоги у майбутньому. І в учнів рідше будуть виникати ознаки серйозніших проблем у сфері їхнього психічного здоров'я.

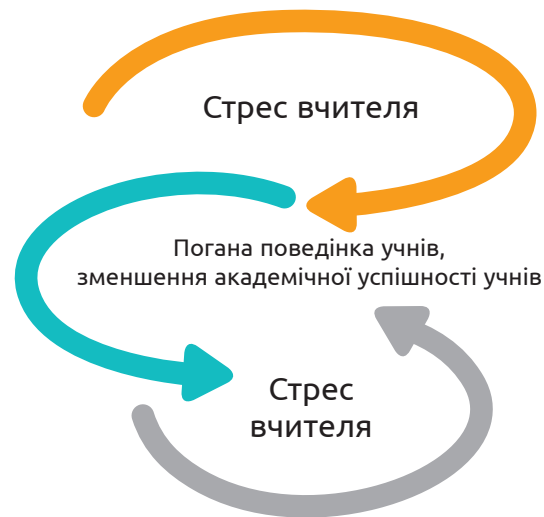
Більше про програму плекання психологічної стійкості в учнів
див. на <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-u-zakladah-osvity/>

КРОК 5

Турбота та плекання психологічного благополуччя самих педагогічних працівників.

Комплексну програму турботи про психічне здоров'я в освітніх закладах важко уявити без плекання психологічного благополуччя та стійкості самих педагогічних працівників. Відомо, що переважна більшість педагогів переживає значний стрес та емоційне вигорання, спричинені значним педагогічним навантаженням, труднощами у взаємодії з іншими колегами та батьками учнів, браком навичків у веденні складніших учнів. Суттєвий вплив на психологічний стан освітян має теж невідповідність між тим, що необхідно виконати, наприклад, навчити у короткий термін конкретної теми, та потребами самих учнів, яким, наприклад, необхідно розвинути навички регуляції їхніх емоцій. Окрім цього, педагоги іноді одночасно мають поєднувати різні ролі – вчителя, менеджера, наставника, - що теж є ресурснозатратним. І наостанок чинником, який провокує емоційне вигорання, є іноді недостатнє пошанування праці педагогів.

64% вчителів
відзначають, що
стан їхнього
психічного здоров'я,
є незадовільний.



Відомо, що існує прямий зв'язок між емоційним станом вчителів та поведінкою учнів і їхньої успішністю. Зокрема, вчителю, який знаходиться в стані стресу, важче впоратись із проблемною поведінкою своїх учнів, передати весь багаж необхідних знань. Зі свого боку, погіршення поведінки учнів, зниження їхньої успішності в навчанні, очевидно, призводить до ще більшого стресу у вчителів.

Освітній процес може працювати ефективніше, якщо достатньо уваги приділити психічному здоров'ю та психологічному благополуччю самих педагогів.

Відтак програми плекання психологічного благополуччя та психологічної стійкості освітян мають включати такі складові:

- Розвиток навичків резилієнтності в освітян.
- Покращення навичків соціальної взаємодії і підтримка сприятливого шкільного клімату.
- Навчання стратегій вирішення проблем.
- Формування особистих цілей та цінностей.
- Відносна автономія в питаннях організації, ведення уроків.
- Ефективна співпраця з керівництвом, колегами, учнями та їх батьками, а також мережева співпраця: наявність послуг у сфері турботи про власне психічне здоров'я у громадах.
- Доступ до навчальних та інформаційних ресурсів: як стосовно викладу своїх предметів, так і щодо турботи про психічне здоров'я.

Для освітян важливо навчитись, як справлятися із щоденними стресами і відновлювати власні ресурси, як ефективно вирішувати різного роду проблеми і впевнено йти шляхом в напрямку до власних цінностей та цілей. Усі ці навички та уміння набагато краще реалізовувати вчителям, якщо ззовні є сприятлива шкільна атмосфера і налагоджена співпраця між різними учасниками навчального процесу. Не менш важливою є інформаційна, навчальна та психологічна підтримка педагогів: їм необхідно знати, де саме цю підтримку шукати в колективі чи у громаді, зокрема, які навчальні матеріали можна перечитати, аби дізнатись, як справлятися з тими чи іншими труднощами, до яких навчальних зустрічей долучитись, аби попрактикувати відповідні уміння, до кого в подальшому можна звернутись – до іншого більш досвідченого колеги, до іншого фахівця, зокрема у сфері психічного здоров'я, аби вирішити ті чи інші проблеми.

І наостанок, програма турботи про психологічне благополуччя педагогів буде краще реалізовуватись тоді, коли освітяни отримають більше змоги долучатись до укладання свого навантаження та організації навчального процесу.

Очевидно, що всі ці зміни будуть втілені якнайкраще, якщо програми турботи про психологічне благополуччя педагогів отримають свою підтримку на різних рівнях – громади, району, міста, області та держави загалом.

Турбота про психологічне благополуччя та психологічну стійкість педагогів має стати невід'ємною частиною програм охорони психічного здоров'я в освітньому середовищі.



Більше інформаційних ресурсів про плекання та турботу про психологічне благополуччя освітян див. на <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-komand-ta-ustanov/>

КОЛО(♡)СІМ'Ї

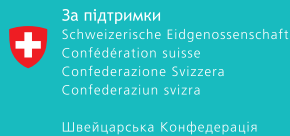
Центр здоров'я та розвитку



м. Львів, вул. Ярославенка 21
+38-098-559-65-21
kolo.simji@gmail.com
www.k-s.org.ua

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.

Видання реалізоване в межах проекту «Психічне здоров'я для України»



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

