

ШКІЛЬНІ ПОЛІТИКИ ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я (ЗРАЗКИ)

В цьому документі ми зібрали кілька зразків шкільних політик щодо психічного здоров'я. Він буде корисним передусім тим школам, які планують впроваджувати Концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я. Втім, не лише їм, але й усім, хто зацікавлений у кращій підтримці для дітей та працівників школи. Віримо у те, що скоро зможемо додати до цих зразків і політики українських шкіл.

Тексти політик наведені «як вони є», без внесення змін та адаптацій.

ЗМІСТ

Політика 1 (Kirkby Avenue)	2
Політика 2 (Camberwell Park Specialist Support School).....	10
Політика 3 (Little Hill Primary School)	13
Політика 4 (Westward School).....	18
Політика 5 (Rugby School).....	26



Політика 1 (Kirkby Avenue)

Джерело:

<https://primarysite-prod-sorted.s3.amazonaws.com/kirkby-avenue-primary-school/UploadedDocument/53d9df71e16d4581a83cd83e99512f1b/mental-health-and-well-being-policy.pdf?fbclid=IwAR2U28OsZWuSSEntzZWbJsgMmGBzJp71j3QhVIaNUvonxzolx2wFoPXYKew>

Політика щодо психічного здоров'я і благополуччя

Остання редакція – вересень 2020

Ця політика була створена в результаті обговорення з колективом школи, учнями, батьками та фахівцями з питань психічного здоров'я та благополуччя.

Суть політики:

Початкова школа Kirkby Avenue прагне підтримувати емоційне здоров'я та благополуччя наших учнів і колективу. Ми плекаємо атмосферу підтримки та турботи, практикуємо шанобливий добрий підхід, де цінується кожна людина та її внесок. Ми розуміємо, що кожен зіштовхується з життєвими труднощами, які можуть зробити нас вразливими, і будь-кому може знадобитися додаткова емоційна підтримка. Ми вважаємо, що позитивне психічне здоров'я — справа кожного, і що кожен із нас має у цій справі власну роль.

У нашій школі ми:

- Підтримуємо дітей, щоб краще розуміти їхні емоції і почуття
- Допомагаємо дітям почуватися комфортно та заохочуємо їх ділитися будь-якими проблемами та турботами
- Надаємо можливості, які допомагають дітям формувати та підтримувати соціальні стосунки
- Розвиваємо самооцінку та робимо все, щоб діти розуміли, що вони важливі і що кожен унікальний.
- Заохочуємо дітей бути впевненими у собі такими, як є
- Допомагаємо дітям розвивати емоційну стійкість і долати невдачі.

Ми створюємо психічно здорове середовище шляхом:

- Пропагування цінностей нашої школи та заохочення почуття приналежності
- Заохочення та надання учням можливості брати участь у прийнятті рішень
- Відзначення академічних і неакадемічних досягнень
- Надання можливостей для розвитку почуття власної цінності через відповідальність за себе та інших
- Надання можливостей до рефлексії
- Забезпечення доступу до належної підтримки відповідно до потреб учнів

Ми досягаємо цілей завдяки:

- Універсальному загальношкільному підходу.
- Підтримці учнів у складній ситуації, у тому числі після втрати близької людини.
- Спеціалізованому цільовому підходу, спрямованому на учнів із більш складними або довгостроковими труднощами, у тому числі розладом прив'язаності.

Сфера охоплення:

Цю політику слід розглядати разом з нашою медичною політикою та політикою SEND (політика стосовно особливих освітніх потреб та потреб людей з інвалідністю) у випадках, коли це відповідає потребам учнів. Цю політику також слід розглядати разом з політикою щодо поведінки та боротьби з булінгом, а також програмою PSHE («Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань»). Також вона відповідає процедурам захисту дітей.

Провідні члени колективу:

Усі члени колективу відповідальні за сприяння психічному здоров'ю учнів, проте деякі співробітники мають конкретні відповідні обов'язки:

- Бев Локвуд – головний спеціаліст із захисту та охорони дітей
- Керол Кліффорд – заступник головного спеціаліста з питань охорони та захисту дітей та вчитель, відповідальний за догляд за дітьми.
- Стейсі Локвуд – менеджер з виховної роботи – відповідальний за психічне та емоційне благополуччя – відповідальний за інтеграцію.
- Лорейн Фостер – виховна робота
- Адель Томпсон – виховна робота
- Шеллі Кодвелл – виховна робота
- Джеккі Фокс – виховна робота
- Джоді Холланд – працівник з питань підтримки сім'ї
- Елісон Читем

Освіта у сфері психічного здоров'я:

Навички, знання та розуміння, необхідні учням для підтримки психічного здоров'я та безпеки, допомагає опанувати наша розвиваюча навчальна програма «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE) та загальношкільна програма Jigsaw. Ми також використовуємо Керівництво асоціації PSHE, щоб гарантувати безпечне та чуйне викладання тем, що стосуються психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Цільова підтримка:

Школа пропонує підтримку за допомогою цільових підходів до окремих учнів або груп учнів, що може передбачати:

- Підхід «час у колі» або заходи «коло друзів».

- Ресурси для управління почуттями/емоціями, наприклад, «коробки для занепокоєння», «пожирачі занепокоєння» та «коробки спокою»
- Робота в початкових групах/Групи психічного здоров'я та благополуччя
- Терапевтичні заняття, у тому числі образотворче мистецтво, леґо, техніки релаксації і усвідомленості.

Школа використовує ресурси для оцінки та відстеження благополуччя учнів, коли це доречно, у тому числі:

- Анкетування про переваги та труднощі
- Рухову діяльність

Акцентування:

Ми дбаємо про те, щоб колектив, учні та батьки були в курсі того, які види підтримки доступні в нашій школі та як отримати подальшу підтримку.

Визначення потреб та тривожних ознак:

Весь колектив школи відповідальний за відслідковування благополуччя учнів і повинен уміти визначити можливі проблеми у таких сферах, як:

- Відвідування занять
- Пунктуальність
- Стосунки
- Підхід до навчання
- Фізичні показники
- Негативні поведінкові патерни
- Сімейні обставини
- Нещодавня важка втрата
- Стан здоров'я

Співробітники школи також можуть помітити тривожні ознаки, які вказують на проблеми з психічним або емоційним благополуччям учня. Ці тривожні ознаки слід завжди сприймати серйозно, а члени колективу повинні повідомляти про своє занепокоєння класним керівникам, а також головному спеціалісту із захисту та охорони дітей та/або спеціалісту з виховної роботи, де це необхідно. Можливі тривожні ознаки:

- Зміни харчових звичок / сну
- Соціальне відсторонення
- Зміни діяльності і настрою
- Розмови або жарти про самоушкодження чи самогубство
- Розмови про невдачу, почуття непотрібності або втрати надії
- Повторюваний фізичний біль або нудота без видимої причини
- Збільшення випадків спізнення чи відсутності на уроках

Робота з батьками

Для підтримки батьків ми:

- Надаємо посилання на джерела інформації та підтримки щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя на веб-сайті нашої школи.
- Ділимося та надаємо батькам доступ до джерел подальшої підтримки, наприклад, на батьківських форумах.
- Переконаємося, що всі батьки знають, з ким можна поговорити і як це зробити, якщо вони хвилюються за свою дитину.
- Робимо нашу політику щодо емоційного благополуччя та психічного здоров'я легкодоступною для батьків.
- Ділимося ідеями про те, як батьки можуть підтримувати позитивне психічне здоров'я своїх дітей.
- Інформуємо батьків, які теми охорони психічного здоров'я їхні діти вивчають у рамках програми PSHE, і ділимося ідеями щодо розширення та продовження цього навчання вдома.

У рамках нашої цільової програми школа співпрацюватиме з іншими установами, щоб підтримувати емоційне здоров'я та благополуччя дітей, зокрема:

- Шкільним медпрацівником
- Службами педагогічної психології
- Педіатрами
- SAMHS (Службою психічного здоров'я дітей та підлітків)
- Консультаційними службами
- Працівниками з питань підтримки сім'ї
- Терапевтами

Підготовка колективу:

Як мінімум, у рамках регулярного навчання з питань захисту дітей увесь колектив школи проходитиме регулярне навчання, як розпізнавати та реагувати на проблеми психічного здоров'я, щоб уміти подбати про безпеку учнів. Навчальний портал MindEd пропонує безкоштовні онлайн-тренінги для працівників школи, які хочуть дізнатися більше про конкретні проблеми. Можливості навчання для працівників, яким потрібні більш глибокі знання, розглядатимуться як частина нашого процесу управління ефективністю, протягом року буде проводитися додатковий БПР, якщо це стане доцільним через виникнення проблем в одного або декількох учнів.

Відповідальний за психічне здоров'я проведе навчання співробітників, які хочуть дізнатися більше про:

- Шкільні програми на зразок леготерапії, Sunbeams, Unique
- Як працювати з тими, хто зазнав важкої втрати
- Як працювати з прив'язаністю
- Основи психічного здоров'я

Психічне здоров'я шкільного колективу

Обґрунтування

Проблеми психічного здоров'я на роботі – поширене явище. Щонайменше 1 з 6 працівників має поширені проблеми психічного здоров'я, у тому числі тривогу та депресію. Кожна третя людина вважає роботу причиною свого стресу. Психічне здоров'я впливає на всіх нас незалежно від віку, особистості чи передумов (бекграунду). У багатьох аспектах психічне здоров'я схоже на фізичне, воно є у всіх і нам так само потрібно про нього дбати. Психічне здоров'я може охоплювати широкий спектр переживань і впливати на те, як ми думаємо, відчуваємо та поведимося. Проблеми можуть виникнути внаслідок негативного досвіду як на роботі, так і в особистому житті, або розвинутися без очевидної причини.

За результатами нещодавнього дослідження організації Education Partnership, 75% усіх працівників освітньої галузі протягом останніх двох років мали проблеми фізичного чи психічного здоров'я, пов'язані з роботою, 53% розглядали це як причину для звільнення.

- Майже кожен п'ятий опитаний (19%) відчував панічні атаки
- Більше половини опитаних (56%) мали безсоння та проблеми зі сном
- Більше третини (41%) мали проблеми з концентрацією

Яке воно — міцне психічне здоров'я?

- Здатність справлятися зі щоденними стресами
- Впевненість у собі
- Здатність виражати різні емоції
- Залученість до спільноти, у якій живеш
- Взаємодія з навколишнім світом
- Здатність продуктивно жити і працювати

Як я можу зрозуміти, що у мого колеги складнощі із психічним здоров'ям?

- Зміни в поведінці, настрої або у способі взаємодії з колегами
- Зміни в робочій поведінці, наприклад, завчасний прихід на роботу або затримки після закінчення робочого дня
- Зміни в якості роботи або завдань, на яких він може зосередитися
- Труднощі з прийняттям рішень, самоорганізацією або пошуком рішень проблем
- Стомлений, тривожний або відсторонений вигляд, втрата інтересу до роботи та завдань, які раніше приносили задоволення
- Зміна харчових звичок, апетиту, надмірне вживання алкоголю чи куріння

(Усі ситуації різні, і наші колеги можуть не виявляти жодної з цих ознак або можуть демонструвати інші ознаки, не перелічені вище. Навіть якщо ви помітили ці симптоми, будь ласка, не робіть припущень щодо їхнього психічного здоров'я)

Стрес на роботі

Ефективне управління стресом на робочому місці важливе, а формування стресостійкості може допомогти вам адаптуватися до складних обставин.

Стрес на робочому місці може викликати цілий ряд чинників, серед яких:

- Емоційні навантаження на роботі
- Фізичні навантаження на роботі
- Поведінка батьків
- Надмірні робочі навантаження

- Булінг на роботі
- Умови в школі (якість повітря, освітлення, стан класів, учительської)
- Брак можливостей професійного навчання
- Низький моральний дух
- Надмірна кількість змін
- Культура звинувачення
- Учительський перфекціонізм
- Погана комунікація

Як підтримувати благополуччя в школі

В освітній галузі є багато речей, які ми не можемо контролювати, наприклад, цілі або перевірки, які визначають органи управління освітою. Але чимало речей ми можемо контролювати, тому найкраще зосередити зусилля на таких сферах, як:

- ефективність робочого навантаження
- автономність роботи
- можливості професійного навчання
- вирішення проблеми професійної ізоляції
- винагорода за робочі досягнення

1. Виховуйте стресостійкість

Ми прагнемо створити середовище, в якому співробітники відчують, що можуть звернутися один до одного за допомогою. Це допомагає створити мережу взаємопідтримки, коли колектив може позитивно впливати на результати та командно працювати над пошуком рішень.

Ще один ключовий фактор на цьому етапі — навчання. Переконайтеся, що **ми пропонуємо колективу безперервний професійний розвиток (БПР) на всіх рівнях** — багато досліджень довели, що це підвищує задоволеність роботою та сприяє благополуччю і стресостійкості.

2. Працюйте зі стресом

Ми прагнемо визначити джерела стресу для нашого колективу. Існує багато способів їх усунення:

- Баланс між роботою та особистим життям** — прагнемо переконатися, що робота не займає все життя членів нашого колективу, що вони мають вільний час, щоб поїсти та провести час з родиною (батьківські вечори, візити до лікаря). Таким чином, можна зняти тягар робочого навантаження і зробити плани більш досяжними.

- **Дбаємо про умови** - піклуємося про гарне гарне робоче середовище для нашої команди. Такі прості речі, як ремонт, прибирання та наведення порядку — прості та доступні зміни, які можуть покращити робоче місце і зменшити стрес.
- **Відмовляємося від перфекціонізму** - ідеальних людей не існує, але прагнення досконалості може бути непереборним. Ми заохочуємо колектив старатися, але не ставимо до нього нереалістичних вимог, адже це може негативно впливати на особисте життя та стати головним джерелом стресу і тривоги.
- **Зосереджуємося на щасливих моментах** - винагорода та відзначення досягнень, спільна радість через успіхи та заохочення наших співробітників проводити час, займаючись тим, що їм подобається, наприклад, відвідування танцювальної студії, гуртка шиття чи в'язання гачком, створення книжкового клубу тощо.

5 шляхів до благополуччя

- **Налагоджуйте зв'язки** – Відчувати близькість і те, що інші тебе цінують, — фундаментальна людська потреба, яка сприяє нормальному функціонуванню у світі. Соціальні стосунки мають вирішальне значення для благополуччя та діють як буфер для психічних розладів.
- **Будьте активними** – Регулярна фізична активність знижує рівень тривожності та депресію в усіх вікових групах. Фізичні вправи необхідні для добробуту і сповільнення вікового погіршення когнітивних функцій. Наприклад, влаштовуйте пообідні прогулянки, ходіть пішки на роботу, виконуйте нескладні вправи на зразок стретчингу перед роботою.
- **Помічайте** – Усвідомлення того, що відбувається тут і зараз, безпосередньо покращує ваше самопочуття, а «насолота моментом» підвищує ваші життєві пріоритети. Це також покращує ваше саморозуміння та дозволяє робити позитивний вибір на основі ваших власних цінностей і мотивацій. Наприклад, купіть нову рослину для свого робочого місця, пообідайте в новому закладі.
- **Навчайтеся** – Безперервне навчання підвищує самооцінку, сприяє соціальній взаємодії та більш активному способу життя. Практика постановки цілей, яка, зокрема, стосується навчання дорослих, асоціюється з вищим рівнем благополуччя. Наприклад, запишіться на новий навчальний курс, організуйте книжковий клуб на роботі.
- **Віддавайте** – Участь у соціальному та громадському житті стала предметом багатьох досліджень благополуччя. Люди, які допомагають іншим, частіше вважають себе щасливими. Наприклад, зустріньтеся з другом чи членом сім'ї, запропонуйте чашку чаю колегам тощо.

Піклуйтеся про себе

- **Медитація усвідомленості (mindfulness)** – ви можете опанувати цю техніку, яка передбачає докладання особливих зусиль для того, щоб без суджень помічати, що відбувається в даний момент (у вашому розумі, тілі та оточенні). Це допомагає впоратися з важкими думками, відчувати більше спокою та менше стресу, а також стати більш усвідомленим.

- Влаштуйте перерву від технологій – не бійтеся відключитися від гаджетів хоча б на годину, якщо зазвичай проводите багато часу в інтернеті, або влаштуйте вечір без перевірок електронної пошти чи соціальних мереж.
- Влаштуйте післяобідній час благополуччя – побалуйте себе!
- Розповідати про свої проблеми психічного здоров'я чи ні – ваш особистий вибір, тут немає правильної чи неправильної відповіді. Проте, якщо відповідно до Закону про рівні права та недопущення дискримінації ваша проблема психічного здоров'я вважається інвалідністю, ви маєте право на певні пільги. Але для цього оточуючі повинні бути в курсі вашої ситуації.

Підтримуйте колег

- Запитайте, чим ви можете допомогти
- Уважно слухайте
- Пам'ятайте, що це та ж людина, яку ви знали раніше
- Не засуджуйте
- Виявляйте довіру й повагу
- Будьте терплячими
- Підбадьорюйте
- Підтримуйте соціальний контакт

Звернення за допомогою

Ми й надалі забезпечуватимемо атмосферу відкритості та неосудження стосовно проблем психічного здоров'я нашого колективу і прагнемо надавати підтримку, коли і де це потрібно. Ми завжди намагаємося підлаштуватися під тих, хто потребує підтримки, наприклад, пропонуємо короткі робочі години, зміну графіку, звільнення від роботи на час прийому у лікаря.

У разі виникнення проблем психічного здоров'я кожен член колективу повинен мати можливість звернутися до вищого керівництва або керівника з питань психічного здоров'я, не побоюючись осуду.

Джерела

www.headstogether.org.uk

www.youngminds.org.uk

www.mind.org.uk

www.mentallyhealthyschools.org.uk

www.educationsupportpartnership.org.uk

Політика 2 (Camberwell Park Specialist Support School)

Джерело:

https://camberwellpark-manchester.secure-dbprimary.com/manchester/primary/camberwellpark/arenas/schoolwebsite/web/mentalhealthandemotionalwell-beingpolicysept19.pdf?fbclid=IwAR1EXNrKeWI74-_tdQc2X79HUM3GyNFVLBKg-bsBYoWCplQn5hgSz2xz-Fo

Політика щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя

Жовтень 2019 р.

Школа Camberwell Park **прагне** задовольнити комплексні потреби наших дітей, у тому числі приділяє особливу увагу їхньому психічному здоров'ю та емоційному благополуччю, а також впливу останніх на навчання та життя учнів. Ми **враховуємо** та **розуміємо** різноманітні чинники, які можуть вплинути на наших дітей та їхні родини, і **організовано** реагуємо на підтримку. Зобов'язання щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя поширюються на всіх членів колективу і є частиною нашої загальної **орієнтованості** на те, щоб наша шкільна спільнота мала можливість проявляти себе з найкращого боку, а також на те, щоб Camberwell Park була школою, якою можна ПИШАТИСЯ.

Школа, у якій поважають права

Школа Camberwell Park ПИШАЄТЬСЯ тим, що вона є «Школою, у якій поважають права», і що [положення Конвенції ООН про права дитини](#) підтримуються як частина шкільного етосу. У Конвенції є ряд положень, які безпосередньо стосуються психічного здоров'я та благополуччя учнів, і, як зазначено далі в цій політиці, школа має низку стратегій для підтримки учнів та їхніх сімей.

Відповідальні члени колективу

Наступні члени колективу — головні відповідальні за чинники, які впливають на психічне здоров'я та емоційне благополуччя. Разом вони складають команду психічного здоров'я нашої школи.

Уповноважений старший керівник із питань психічного здоров'я – Джоанна Макдональд, директорка

Уповноважений керівник з питань захисту дітей – Еллісон Тейлор, заступниця директора

Керівник з питань поведінки – Йоганна Генсток, заступниця директора Шкільний радник – Ліз Доног'ю, старший асистент

Принципи пропагування загальношкільного підходу до емоційного здоров'я та благополуччя в школі Camberwell Park



Керівництво

У школі налагоджена чітка робота керівництва з вразливими учнями, що забезпечує скоординований підхід до забезпечення ефективного задоволення потреб усіх учнів. Сюди належать регулярні зустрічі керівників з питань поведінки, відвідуваності, роботи з дітьми, безпеки та психічного здоров'я, що забезпечує скоординований підхід до ведення окремих випадків.

Етос і середовище

Це наша робота як «Школи, у якій поважають права», а також аспекти емоційного здоров'я та благополуччя, які є невід'ємною частиною повсякденної шкільної роботи, наприклад, шкільні діаграми почуттів, «час в колі» та підтримка переходу в старші класи.

Навчальна програма, навчально-виховна діяльність

Глибинний, розширений та персоналізований підхід до навчальної програми гарантує, що вчителі можуть реагувати на потреби учнів у сфері психічного здоров'я та емоційного благополуччя за допомогою структурованих занять за розкладом, таких як «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE), «Стосунки та сексуальне виховання» (RSE), «Соціальні та емоційні аспекти навчання» (SEAL), або за допомогою персоналізованого підходу, коли дитина потребує додаткової підтримки.

Визначення потреб

Між працівниками школи та учнями налагоджені міцні стосунки, що дозволяє членам колективу визначати, коли в учнів виникають проблеми психічного здоров'я та емоційного благополуччя. У школі є чіткі канали комунікації, коли будь-яким занепокоєнням щодо учнів можна поділитися зі старшими керівниками/керівниками з питань безпеки, відвідуваності, психічного здоров'я та поведінки, які колективно працюватимуть над тим, щоб визначити потреби дитини.

Цільова підтримка та відповідне втручання

У школі є низка цільових заходів підтримки, до яких учні можуть отримати доступ відповідно до їхніх потреб. Це група Silver set SEAL або індивідуальні сеанси ігрової терапії зі шкільним психологом. Школа співпрацює з іншими установами та школами-партнерами та, якщо це доцільно, шкільна медсестра дає направлення до таких служб, як Служба психічного здоров'я дітей та підлітків (САНМС).

Робота з батьками / опікунами

Ми усвідомлюємо, що багато наших сімей також можуть мати проблеми психічного здоров'я і емоційного благополуччя і потребувати підтримки через проблеми їхніх дітей. З цією метою школа розвиває міцні стосунки з сім'ями та пропонує підтримку, де це можливо, наприклад, шляхом обговорення на щорічних зустрічах/ батьківських зборах або через переспрямування до інших служб, які можуть надати підтримку, наприклад, САНМС.

Навчання колективу / БПР

Школа забезпечує БПР (безперервний професійний розвиток) та підтримку членів колективу у питаннях, пов'язаних з психічним здоров'ям та емоційним благополуччям учнів. Нещодавно ми запровадили тренінги з розладів прив'язаності та АПФ.

Психічне здоров'я та емоційне благополуччя членів колективу

Школа Camberwell Park ПИШАЄТЬСЯ тим, що підтримує психічне здоров'я та емоційне благополуччя своїх працівників різними способами, зокрема:

- Безкоштовний чай/кава для всіх працівників
- Здоров'я та благополуччя є невід'ємною частиною процесу оцінювання
- Створена загальношкільна активна група з питань здоров'я та благополуччя, що складається з членів колективу школи
- При запровадженні нових заходів у школі враховується поточне навчальне навантаження
- Колектив має доступ до програми допомоги, у тому числі цілодобової лінії допомоги
- Працівники мають можливість працювати зі шкільним психологом

Конфіденційність

Як і стосовно всіх інших питань, пов'язаних з нашими учнями, повага до інформації про них і конфіденційність мають велике значення, а інформація надається винятково з принципу службової необхідності.

Політика 3 (Little Hill Primary School)

Джерело:

<https://www.littlehill.leics.sch.uk/attachments/download.asp?file=661&type=pdf&fbclid=IwAR2hEtDzvad644391TEjcydPG7xKivTCNrziJRz9Xc9ZCnvxTtbd00JtLjE>

Політика щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя

Підготовлено: січень 2018 року

Затверджено: січень 2018 року

Підлягає перегляду: січень 2019 року

Ця політика була створена в результаті обговорення з колективом школи, учнями, батьками та фахівцями з питань психічного здоров'я та благополуччя.

Суть політики

Початкова школа Little Hill прагне підтримувати емоційне здоров'я та благополуччя наших учнів і колективу.

Ми плекаємо атмосферу підтримки та турботи, практикуємо шанобливий добрий підхід, де цінується кожна людина та її внесок.

Ми розуміємо, що кожен зіштовхується з життєвими труднощами, які можуть зробити нас вразливими, і будь-кому може знадобитися додаткова емоційна підтримка. Ми вважаємо, що позитивне психічне здоров'я — справа кожного, і що кожен із нас має у цій справі власну роль.

У нашій школі ми:

- Допомагаємо дітям краще розуміти їхні емоції і почуття
- Допомагаємо дітям почуватися комфортно та заохочуємо їх ділитися будь-якими проблемами та турботами
- Допомагаємо дітям формувати та підтримувати соціальні стосунки
- Розвиваємо самооцінку та робимо все, щоб діти розуміли, що з ними рахуються.
- Заохочуємо дітей бути впевненими у собі та «мати сміливість вирізнятися»
- Допомагаємо дітям розвивати емоційну стійкість і долати невдачі.

Ми створюємо психічно здорове середовище шляхом:

- Пропагування цінностей нашої школи та заохочення почуття приналежності.

- Заохочення та надання учням можливості брати участь у прийнятті рішень.
- Відзначення академічних і неакадемічних досягнень.
- Надання можливостей для розвитку почуття власної цінності через відповідальність за себе та інших
- Надання можливостей для рефлексії.
- Забезпечення доступу до належної підтримки відповідно до потреб учнів.

Ми досягаємо цілей завдяки:

- Універсальному загальношкільному підходу.
- Підтримці учнів у складній ситуації, у тому числі після втрати близької людини.
- Спеціалізованому цільовому підходу, спрямованому на учнів із більш складними або довгостроковими труднощами, у тому числі розладом прив'язаності.

Сфера охоплення

Цю політику слід розглядати разом з нашою медичною політикою і політикою стосовно особливих освітніх потреб та потреб людей з інвалідністю у випадках, коли це відповідає потребам учнів. Цю політику також слід розглядати разом з політикою щодо поведінки та боротьби з булінгом, а також політикою «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE) і політикою духовного, морального, соціального і культурного розвитку (SMSC). Також вона відповідає процедурам захисту дітей.

Відповідальні члени колективу

Усі члени колективу відповідальні за сприяння психічному здоров'ю учнів, проте деякі співробітники мають конкретні відповідні обов'язки:

- Віна Панханія - спеціаліст із захисту та охорони дітей
- Хелен Картледж-Спліт - спеціаліст із захисту та охорони дітей
- Теа Робертс - спеціаліст із захисту та охорони дітей і відповідальна за психічне здоров'я та емоційне благополуччя
- Нуала Річардсон - асистент з підтримки емоційної грамотності - АПЕГ

Освіта у сфері психічного здоров'я

Навички, знання та розуміння, необхідні учням для підтримки психічного здоров'я та безпеки, допомагає опанувати наша розвиваюча навчальна програма «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE).

Зміст уроків визначатиметься конкретними потребами наших учнів, але ми також використовуємо Керівництво асоціації PSHE, щоб гарантувати безпечне та чуйне викладання тем, що стосуються психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Цільова підтримка

Школа пропонує підтримку за допомогою цільових підходів до окремих учнів або груп учнів, що може передбачати:

- Підхід «час у колі» або заходи «коло друзів»
- Цільове використання ресурсів СЕАН (соціальних та емоційних аспектів навчання)
- Ресурси управління почуттями, наприклад, «коробки для занепокоєння», «пожирачі занепокоєння»
- Ресурси управління емоціями, наприклад, «неймовірна 5-бальна шкала»
- Робота в початкових групах/Групи психічного здоров'я та благополуччя
- Групи підтримки АПЕГ.
- Терапевтичні заняття, у тому числі образотворче мистецтво, складання лего, техніки релаксації і усвідомленості

Школа використовує ресурси для оцінки та відстеження благополуччя учнів, коли це доречно, у тому числі:

- Анкетування про переваги та труднощі
- Ресурс Voxall Profile
- Шкалу емоційної грамотності

Акцентування

Ми дбаємо про те, щоб колектив, учні та батьки були в курсі того, які види підтримки доступні в нашій школі та як отримати подальшу підтримку.

Визначення потреб та тривожних ознак

Увесь колектив школи проводитиме щосеместрові тести для відстеження благополуччя учнів, призначені виявити ряд можливих проблем, зокрема таких, що стосуються:

- Відвідування уроків
- Пунктуальності
- Стосунків
- Підходу до навчання
- Фізичних показників
- Негативних поведінкових патернів
- Сімейних обставин
- Нещодавньої важкої втрати
- Стану фізичного здоров'я

Для спрощення ідентифікації використовується маркування кольором.

Співробітники школи також можуть помітити тривожні ознаки, які вказують на проблеми з психічним здоров'ям або емоційним благополуччям учня. Ці тривожні ознаки слід завжди

сприймати серйозно, а члени колективу повинні повідомляти про своє занепокоєння спеціалісту із захисту та охорони дітей або відповідальному за емоційне благополуччя, якщо це доречно.

Можливі тривожні ознаки:

- Зміни харчових навичок/сну
- Соціальне відсторонення
- Зміни діяльності і настрою
- Розмови або жарти про самоушкодження чи самогубство
- Розмови про невдачу, почуття непотрібності або втрати довіри
- Повторюваний фізичний біль або нудота без видимої причини
- Збільшення випадків спізнення чи відсутності на уроках

Робота з батьками

Для підтримки батьків ми:

- Надаємо посилання на джерела інформації та підтримки щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя на веб-сайті нашої школи.
- Ділимося та надаємо батькам доступ до джерел подальшої підтримки, наприклад, на батьківських форумах.
- Переконаємося, що всі батьки знають, з ким можна поговорити і як це зробити, якщо вони хвилюються за свою дитину.
- Робимо нашу політику щодо емоційного благополуччя та психічного здоров'я легкодоступною для батьків.
- Ділимося ідеями про те, як батьки можуть підтримувати позитивне психічне здоров'я своїх дітей.
- Інформуємо батьків, які теми охорони психічного здоров'я їхні діти вивчають у рамках програми PSHE, і ділимося ідеями щодо розширення та продовження цього навчання вдома.

Робота з іншими установами та партнерами

У рамках нашої цільової програми школа співпрацюватиме з іншими установами, щоб підтримувати емоційне здоров'я та благополуччя дітей, зокрема:

- Шкільним медпрацівником
- Службами педагогічної психології
- Відділом направлення учнів Окфілда для поведінкової підтримки
- Педіатрами
- SAMHS (Службою психічного здоров'я дітей та підлітків)
- Консультаційними службами
- Працівниками з питань підтримки сім'ї
- Терапевтами

Підготовка колективу

Як мінімум, у рамках регулярного навчання з питань захисту дітей увесь колектив школи проходитиме регулярне навчання, як розпізнавати та реагувати на проблеми психічного здоров'я, щоб уміти подбати про безпеку учнів.

Навчальний портал MindEd пропонує безкоштовні онлайн-тренінги для працівників школи, які хочуть дізнатися більше про конкретні проблеми

Можливості навчання для працівників, яким потрібні більш глибокі знання, розглядатимуться як частина нашого процесу управління продуктивністю, протягом року буде проводитися додатковий БПР, якщо це стане доцільним через виникнення проблем в одного або декількох учнів.

Політика 4 (Westward School)

Джерело:

https://www.westwardschool.co.uk/Mental-Health-and-Well-Being-Policy/?fbclid=IwAR0v-tHz5DUjt1qITL8fnMESjaoW1PCPg3G2TkHKu9OZe_LGmOIID7NuKI

ПОЛІТИКА ЩОДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Суть політики

Школа Westward School прагне підтримувати позитивне психічне здоров'я та благополуччя всієї нашої спільноти: дітей, колективу працівників, батьків та опікунів.

Наше кредо — підтримка, турбота та повага. Ми розуміємо, наскільки важливо мати позитивне психічне здоров'я та благополуччя. Ми усвідомлюємо, що психічне здоров'я дітей — критично важливий чинник їхнього загального благополуччя, а також як воно може впливати на їхнє навчання та досягнення. Наша школа заохочує дітей бути відкритими і підтримує всіх, щоб голос кожної дитини був почутим.

Департамент освіти (ДО) визнає: «щоб допомогти учням досягти успіху, школи повинні сприяти зміцненню їхньої стресостійкості та психічного здоров'я». Наша школа — це місце, де діти почуваються в середовищі опіки і підтримки. Ми допомагаємо дітям розвивати самооцінку та стресостійкість. Ми розуміємо, що усі діти та їхні сім'ї мають власні радощі і біди, а деякі з них зіштовхуються зі складними життєвими подіями.

За результатами дослідження, проведеного у 2017 році («Психічне здоров'я дітей та молоді в Англії»), «кожна восьма дитина віком від 5 до 19 років мала принаймні один психічний розлад». Ми знаємо, що будь-якому члену нашої спільноти може знадобитися додаткова емоційна підтримка, щоб впоратися з життєвими труднощами.

Наша культура виховання дітей і формування стійкості до проблем психічного здоров'я передбачає, що наша школа є безпечним місцем, де:

- Кожна дитина відчуває, що її цінують;
- Кожна дитина має відчуття приналежності;
- Кожна дитина відчуває, що може відкрито поговорити про свої проблеми з працівником школи, до якого є довіра;
- Підтримується позитивне психічне здоров'я;
- Неприпустимий булінг.

Ми усвідомлюємо важливість підтримки позитивного психічного здоров'я та благополуччя всієї шкільної спільноти.

У школі Westward School позитивне психічне здоров'я — це відповідальність кожного.

Сфера охоплення Політики

Ця Політика є керівництвом для всього педагогічного та непедагогічного колективу школи. Вона окреслює наш підхід і прагнення зміцнювати та підтримувати позитивне психічне здоров'я та благополуччя всієї шкільної спільноти. Вона є обов'язковою для ознайомлення та доповнює рекомендації ДО «Захист дітей під час навчального процесу» (2021), наші Правила

захисту та безпеки дітей, програму «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE), політику оцінки ризиків для добробуту учнів, політику протидії булінгу, підтримки навчання та поведінки.

Мета Політики

Ця Політика визначає:

Як ми сприяємо зміцненню та підтримуємо позитивне психічне здоров'я усієї шкільної спільноти;

Як ми виявляємо та підтримуємо дітей із особливими потребами психічного здоров'я;

Як ми запобігаємо появі проблем психічного здоров'я;

Як ми підтримуємо родини дітей з проблемами психічного здоров'я;

Як ми підтримуємо колектив у виявленні ранніх тривожних ознак у дітей і вирішенні проблем психічного здоров'я.

Визначення поняття психічного здоров'я та благополуччя

«Стан благополуччя, коли кожна людина реалізує свій потенціал, може справлятися з природними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати і робити внесок у життя своєї спільноти».

Всесвітня організація охорони здоров'я

«Сила і здатність нашої психіки рости та розвиватися, мати можливість долати труднощі та складні ситуації і максимально використовувати наші здібності та можливості».

Благодійна організація «Young Minds»

Ми усвідомлюємо, що психічне здоров'я та благополуччя — це не просто відсутність проблем психічного здоров'я. Ми знаємо, що для позитивного психічного здоров'я та успішного навчання життєво важливо формувати у дітей впевненість у собі та самоповагу в безпечному середовищі.

Ми хочемо, щоб усі діти, які навчаються у нашій школі:

- Розуміли свої емоції та переживання;
- Вміли створювати і підтримувати дружні та інші стосунки;
- Вміли належним чином виражати різні емоції;
- Розвивали стресостійкість і справлялися з невдачами;
- Справлялися з повсякденними стресами та вміли пристосовуватися до змін;
- Вчилися і досягали успіху.

Ми підтримуємо середовище, сприятливе для здорової психіки учнів та колективу школи, за рахунок:

- Пропагування правил і цінностей нашої школи, а також заохочення почуття причетності та належності до спільноти;
- Надання можливостей для розвитку самоповаги;
- Цінування кожного учня таким, яким він є;
- Відзначення академічних і неакадемічних досягнень;
- Підтримки права наших дітей висловлювати свою думку та брати участь у прийнятті рішень;
- Підвищення обізнаності колективу щодо ранніх тривожних ознак і симптомів проблем психічного здоров'я;
- Підтримки працівників колективу, що мають проблеми психічного здоров'я.

Розподіл ролей та обов'язків колективу школи

Директорка, уповноважений керівник з питань захисту/безпеки дітей та відповідальна за задоволення особливих освітніх потреб учнів:

Місіс Шеллі Стівенсон

Директорка початкової школи та заступник уповноваженого керівника з питань захисту/безпеки дітей:

Місіс Келлі Каллабі

Заступник уповноваженого керівника з питань захисту/безпеки дітей, відповідальна за програму «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHE) та керівник з питань психічного здоров'я:

Міс Шерон Дріслейн

Весь педагогічний і непедагогічний колектив школи відповідає за і відіграє важливу роль у сприянні та підтримці психічного здоров'я та благополуччя дітей та колективу. Ми розуміємо, що деяким дітям знадобиться додаткова допомога; всі члени колективу зобов'язані звертати увагу на ранні тривожні ознаки, щоб забезпечити дітям необхідне раннє втручання та підтримку.

Ми усвідомлюємо, що багато поведінкових та емоційних проблем можна вирішувати в шкільному середовищі або за допомогою залучення сторонніх спеціалістів. Ми підтримуємо зв'язки з фахівцями з питань психічного здоров'я та організаціями, які надають підтримку у сфері психічного здоров'я дітям та їхнім сім'ям.

[Команда SAMHS \(Служба охорони психічного здоров'я дітей та підлітків\) на північному сході графства: Епсом](#)

<https://www.sabp.nhs.uk/mindsightsurreycamhs/referrals>

Сімейна інформаційна служба графства Суррей:

<https://www.surreycc.gov.uk/people-and-community/families>

Якщо член колективу школи стурбований психічним здоров'ям і благополуччям учня чи іншого співробітника, у першу чергу він повинен поговорити з уповноваженим керівником з питань психічного здоров'я — міс Шерон Дріслейн.

Увесь колектив також повинен знати, що у деяких випадках проблеми психічного здоров'я можуть вказувати на те, що дитина зазнала або може зазнати насилля, жорстокого ставлення чи експлуатації.

Тільки відповідним чином підготовлені фахівці можуть поставити діагноз проблеми психічного здоров'я. Тим не менш, колектив має можливість щоденно спостерігати за дітьми та виявляти серед них тих, чия поведінка вказує, що вони можуть мати проблеми психічного здоров'я або ризик їх розвитку.

Якщо діти зазнали насилля, жорстокого поводження або впливу інших потенційно травматичних подій, це може впливати на них протягом тривалого часу у дитинстві, підлітковому та дорослому віці. Важливо, щоб колектив школи знав, як досвід цих дітей може вплинути на їхнє психічне здоров'я, поведінку та навчання.

Якщо у члена колективу школи виникають підозри щодо проблем психічного здоров'я дитини, які також є питанням її безпеки, необхідно вжити негайних заходів, дотримуючись політики щодо захисту дітей, і поговорити з уповноваженим керівником з питань захисту/безпеки дітей або його заступником.

Якщо дитині або члену колективу школи потрібна невідкладна медична допомога, необхідно дотримуватись відповідних процедур, у тому числі залучити служби екстреної допомоги.

Зміцнення та підтримка позитивного психічного здоров'я дітей

Наша школа сприяє позитивному психічному здоров'ю, і ми прагнемо запобігати проблемам психічного здоров'я за допомогою розроблених нами заходів і стратегій, серед яких:

Заняття в класі — сертифікати та домашні бали/нагороди; збори в колі; ящик для турбот.

Програма переходу — заходи (зокрема, що стосуються техніки безпеки, основ соціальної відповідальності та надання першої допомоги) для підтримки учнів 6 класу, які переходять до старшої школи.

Загальношкільні ініціативи — збори; Рада школи; Молоді лідери; завдання для зміцнення психічного здоров'я (наприклад, тиждень ходьби до школи); пообідній чай з директором; виставки та інформаційні стенди в школі.

Наша загальношкільна програма PSHE допомагає навчати соціальним і емоційним навичкам, щоб розвинути у дітей впевненість і стресостійкість. У 1-2 класах (5-7 років) ми досліджуємо прості стратегії керування почуттями та вчимо, до кого звертатися, якщо вони хвилюються чи засмучуються. У 3-6 класах (7-11 років) ми допомагаємо дітям розвивати позитивні стратегії подолання стресу та розуміння, як мотивувати себе, підтримувати інших, а також як важливо поговорити з кимось у складній ситуації та як отримати допомогу.

Виявлення та підтримка дітей з особливими потребами у сфері психічного здоров'я

Наш підхід полягає в тому, щоб заохочувати та підтримувати дітей висловлюватися і допомагати їм бути почутими в безпечному середовищі.

Весь колектив школи відповідальний за зміцнення та підтримку позитивного психічного здоров'я. Ми прагнемо виявляти ранні ознаки проблем психічного здоров'я і визначати належну підтримку для дітей відповідно до їхніх потреб. Ми залучаємо батьків та опікунів, де це можливо, а також самих дітей до здійснення догляду та надання підтримки, яких вони потребують у школі.

Ми застосовуємо підхід до психічного здоров'я наших учнів, у якому задіяна вся спільнота. Наша мета — за можливості підтримати всю сім'ю, але ми розуміємо, що ми вчителі, а не фахівці з психічного здоров'я. Це передбачає регулярне спілкування з батьками, під час якого ми висловлюємо своє занепокоєння, якщо це доречно, і даємо батькам рекомендації щодо того, з ким вони можуть поговорити про проблеми психічного здоров'я своїх дітей. Ми залучаємо батьків та опікунів, за необхідності радимо батькам скористатися послугами спеціалістів із психічного здоров'я і співпрацюємо з професійними партнерами та організаціями у цій сфері.

Надання дітями інформації про занепокоєння щодо проблем психічного здоров'я

Наша школа усвідомлює важливість того, щоб колектив школи зберігав спокій, підтримував і не засуджував дітей, які діляться своїм занепокоєнням. Працівники повинні чітко пояснити дітям, що надану ними інформацію буде передано керівнику з питань психічного здоров'я, щоб допомогти їм і надати необхідну підтримку. Працівники розуміють, що їм потрібно слухати, а не давати поради.

Інтервенції та підтримка

Усі дані, що викликають занепокоєння, повідомляються керівнику з питань психічного здоров'я та документуються. Керівник з питань психічного здоров'я оцінює рівень потреби, щоб гарантувати, що дитина отримує відповідну підтримку у школі або від стороннього медичного працівника. Ми прагнемо за можливості застосовувати раннє втручання і запобігати ескалації проблем.

Після оцінки керівника з питань психічного здоров'я;

- буде складено план підтримки учня;
- буде вжито заходів, необхідних для надання такої підтримки;
- будуть проводитися регулярні перевірки для оцінки ефективності допомоги та за потреби — вноситимуться зміни.

Ми маємо доступ до різних спеціалізованих послуг, у тому числі Служби психічного здоров'я для дітей та підлітків (SAMHS). Ми залучаємо дітей та їхніх батьків або опікунів і, якщо це доцільно, надаємо підтримку їхнім друзям/одноліткам у школі. Ми докладимо всіх зусиль, щоб допомогти батькам та опікунам отримати доступ до послуг, коли це необхідно.

Політика щодо психічного здоров'я та благополуччя розміщена на сайті школи, а роздруковані копії тексту батьки та опікуни можуть отримати в адміністрації школи.

Політику щодо психічного здоров'я та добробуту контролює та змінює керівник з питань психічного здоров'я. Перед початком співпраці з нашою школою усі спеціалісти з питань психічного здоров'я та сторонні організації отримують копію цієї Політики.

Додаток 1

Проблеми психічного здоров'я у дітей

Короткочасний стрес і занепокоєння — нормальні складові нашого життя. Багато проблем можуть сприйматися деякими дітьми та їхніми родинами як помірні або тимчасові труднощі. Для інших труднощі матимуть серйозніші та триваліші наслідки. Одна й та сама подія може по-різному впливати на різних дітей залежно від інших чинників їхнього життя. Наприклад, якщо дитина нервується або відчуває стрес через іспити, — це нормально, але в деяких дітей інші чинники можуть перетворити такий стрес на частину тривалої та постійної проблеми психічного здоров'я. Коли проблема залишається особливо серйозною, не минає протягом тривалого часу, або коли дитина має кілька таких проблем одночасно, таку дитину часто характеризують як таку, що має проблеми психічного здоров'я.

Фахівці з питань психічного здоров'я класифікують ці проблеми наступним чином:

- емоційні розлади, наприклад фобії, тривожні стани та депресія;
- розлади поведінки, наприклад, крадіжка, демонстративна непокоря, підпал, агресія та антисоціальна поведінка;
- гіперкінетичні розлади, наприклад, порушення активності та уваги;
- розлади розвитку, наприклад, затримка в набутті певних навичок, таких як мовлення, соціальні здібності або контроль сечовипускання, що насамперед стосується дітей з аутизмом і тих, хто має первазивні розлади розвитку;
- розлади прив'язаності, наприклад, діти, які відчувають значний стрес чи мають соціальні проблеми внаслідок надзвичайно ненормальної прив'язаності до батьків або опікунів;
- травматичні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад, що виникають внаслідок травматичних подій або постійних періодів насилля чи жорстокого поводження;
- інші проблеми психічного здоров'я, включно з розладами харчової поведінки, розладами звичок, соматичними розладами;
- психотичні розлади, такі як шизофренія та маніакально-депресивний розлад.

Встановлювати діагноз у сфері психічного здоров'я можуть лише належно підготовлені фахівці. Якими б добрими не були наміри, непрофесійні діагнози можуть загострити або сприяти розвитку проблем психічного здоров'я. Проте школи мають хороші можливості для щоденного спостереження за дітьми та виявлення тих учнів, чия поведінка вказує на можливі проблеми психічного здоров'я або ризик їх розвитку.

Таблиця 1: Фактори ризику та захисні фактори, які, на думку дослідників, впливають на психічне здоров'я

	Фактори ризику	Захисні фактори
У дитини	<ul style="list-style-type: none"> • Генетичний вплив • Низький IQ і проблеми з навчанням • Специфічна затримка розвитку або нейрорізноманіття 	<ul style="list-style-type: none"> • Досвід надійної прив'язаності • Комунікабельність у перші роки життя • Гарні комунікаційні навички, соціабельність

	<ul style="list-style-type: none"> • Проблеми з комунікацією • Складний характер • Фізичне захворювання • Проблеми в навчанні • Низька самооцінка 	<ul style="list-style-type: none"> • Вміння планувати та віра в контроль • Почуття гумору • Позитивний світогляд • Досвід успіху та досягнень • Віра або духовність • Здатність до рефлексії
У родині	<ul style="list-style-type: none"> • Відкритий конфлікт з батьками, у тому числі домашнє насильство • Розпад сім'ї (у тому числі випадки, коли дітей взяли під опіку або всиновили) • Непослідовні або нечіткі правила дисципліни • Ворожі та неприйнятні стосунки • Нездатність адаптуватися до мінливих потреб дитини • Фізичне, сексуальне, емоційне насильство або нехтування батьківськими обов'язками • Психічне захворювання у батьків • Злочинні дії батьків, алкоголізм або розлад особистості • Смерть або втрата, у тому числі втрата дружніх стосунків 	<ul style="list-style-type: none"> • Хороші стосунки принаймні з одним із батьків (наявність принаймні одного дорослого, що може підтримати дитину) • Чіткі, послідовні правила дисципліни • Підтримка бажання дитини навчатися • Підтримуючі довгострокові стосунки або відсутність серйозних непорозумінь
У школі	<ul style="list-style-type: none"> • Булінг, у тому числі онлайн (кібербулінг) • Дискримінація • Розрив або відсутність позитивних дружніх стосунків • Девіантний вплив однолітків • Тиск з боку однолітків • Жорстоке поводження з однолітками • Погані стосунки між учнем і вчителем/педагогом 	<ul style="list-style-type: none"> • Чітка політика стосовно поведінки та булінгу • Політика поведінки колективу (також відома як кодекс поведінки) • Політика «відкритих дверей», щоб діти могли піднімати проблеми, які їх хвилюють • Загальношкільний підхід до зміцнення психічного здоров'я • Гарні стосунки між учнем і вчителем/педагогом • Позитивна організація навчального процесу • Почуття приналежності • Позитивний вплив однолітків • Позитивні дружні стосунки • Ефективна політика безпеки та захисту дітей. • Ефективний процес раннього надання допомоги • Розуміння своєї ролі та участь в ефективній міжвідомчій діяльності • Відповідні процедури, які гарантують колективу школи можливість висловлювати занепокоєння щодо політики та процесів, і впевненість у

		тому, що з ними будуть поводитися справедливо та ефективно
У громаді	<ul style="list-style-type: none"> • Несприятливий соціально-економічний стан • Відсутність постійного місця проживання • Катастрофа, нещасні випадки, війна чи інші приголомшливі події • Дискримінація • Експлуатація, в тому числі злочинними угрупованнями та організованими злочинними групами, торгівля людьми, злочинне використання інтернету, сексуальна експлуатація та вплив екстремізму, що призводить до радикалізації • Інші важливі життєві події 	<ul style="list-style-type: none"> • Розширена мережа підтримки • Гарні житлові умови • Високий рівень життя • Школа з високим рівнем моральності, позитивною політикою щодо поведінки, ставлення до інших та боротьби з булінгом • Можливості виконання цінних соціальних ролей • Заняття різними видами спорту/активний відпочинок

Політика 5 (Rugby School)

Джерело:

https://www.rugbyschool.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Rugby-School-Mental-Health-Policy-2021-MASTER.pdf?fbclid=IwAR15zyr_Q-xSCy168ebLPICH-zTd0nAJAQSXXmXLvyqe35EpknD4oSpC3Qc

Політика щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя учнів

Грудень 2021 р

Текст цієї політики буде доступний для батьків на веб-сайті школи Rugby School, а друковані копії можна буде отримати за запитом в кабінеті заступника директора. Ми переглядатимемо цю політику кожного року.

Ця політика розроблена відповідно до:

- Дослідження та аналіз Департаменту освіти: «Пропагування та підтримка психічного здоров'я в школах і коледжах» (вересень 2021 р.)
- Поради Департаменту освіти щодо психічного здоров'я та поведінки в школах (листопад 2018 р.)
- Керівництво Департаменту освіти: «Поради щодо обміну досвідом між спеціалістами-практиками із захисту дітей (липень 2018 р.)

Цю політику слід розглядати в поєднанні з наступними політиками школи Rugby School:

- Політика безпеки та захисту дітей
- Політика протидії булінгу
- Політика рівних можливостей
- Політика медичного обслуговування

Суть політики

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого кожна людина реалізує свій потенціал, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати і здатна робити внесок у свою громаду. (Всесвітня організація охорони здоров'я)

Школа Rugby School прагне сприяти позитивному психічному здоров'ю кожного члена нашого колективу та через нашу програму «Floreat» (PSHEe) — учнів. Ми досягаємо цієї мети, використовуючи як універсальні загальношкільні підходи, так і спеціалізовані цільові підходи, спрямовані на вразливих учнів.

Окрім сприяння позитивному психічному та емоційному благополуччю, ми прагнемо розпізнавати психічні розлади та реагувати на них. Розробляючи та впроваджуючи практичні, відповідні та ефективні політики та процедури щодо психічного здоров'я, ми можемо сприяти створенню безпечного та стабільного середовища для учнів, які прямо чи опосередковано страждають через проблеми психічного здоров'я.

Сфера охоплення

Цей документ описує підхід нашої школи до сприяння позитивному психічному здоров'ю та благополуччю на додаток до реагування на психічні розлади. Ця політика є керівництвом для всього персоналу та керівників.

Мета цієї політики:

- Сприяти позитивному психічному здоров'ю всіх учнів
- Надавати підтримку учням з психічними розладами та їхнім ровесникам
- Підвищити розуміння та обізнаність щодо поширених проблем психічного здоров'я
- Навчити персонал розрізняти ранні тривожні ознаки психічного розладу
- Підтримати колектив, який працює з молодими людьми з проблемами психічного здоров'я

Відповідальні члени колективу

Усі члени колективу відповідальні за сприяння психічному здоров'ю учнів, проте деякі співробітники мають конкретні відповідні обов'язки:

- Відповідальна за безпеку учнів та заступниця директора з виховної роботи (Саллі Россер): sar@rugbyschool.net 01788 556350
- Відповідальна за емоційне здоров'я учнів та старший шкільний психолог (Мікала Торранс): mt@rugbyschool.net 01788 556299
- Шкільний лікар загальної практики (Ханна Кольер): 01788 556199
- Старша медсестра (Сара Гарріс): slh1@rugbyschool.net 01788 556199
- Заступниця старшої медичної сестри (Карен Майлз): km@rugbyschool.net 01788 556199
- Куратор програми «Основи персональних, соціальних, медичних та економічних знань» (PSHEe), помічник капелана і помічник заступника директора, спеціаліст з виховної роботи (Ліза Грейтвуд): ljg@rugbyschool.net

Будь-який член персоналу, занепокоєний психічним здоров'ям або благополуччям учня, повинен передусім поговорити з відповідальним за емоційне здоров'я учнів або заступником директора з виховної роботи. Якщо є побоювання, що учневі загрожує явна шкода, слід дотримуватися звичайних процедур захисту дітей. Якщо учень потребує невідкладної медичної допомоги, слід дотримуватися звичайних процедур звернення за невідкладною медичною допомогою, включно зі сповіщенням медичної бригади San та зв'язком зі службами екстреної допомоги у разі необхідності. **Це вказано в блок-схемі наприкінці цієї політики.**

Якщо доречним є направлення до Служби психічного здоров'я дітей та підлітків (SAMHS) або груп спеціалістів, це може ініціювати лікар загальної практики за підтримки медичної групи (San) разом із батьками. Це стосується учнів, зареєстрованих через Revel Surgery (служба шкільних лікарів загальної практики). Батьки учнів денного навчання, зареєстрованих місцевими лікарями загальної практики, несуть відповідальність за інформування медичного центру San та оновлення інформації. Зокрема це стосується надсилання письмових звітів від спеціалістів.

Директор несе відповідальність за забезпечення щоденного дотримання процедур, викладених у цій політиці.

Батькам рекомендується звертатися до заступника директора з виховної роботи, якщо вони хвилюються щодо благополуччя будь-якої дитини в школі, незалежно від того, стосуються ці проблеми їхньої власної дитини чи будь-якої іншої дитини. За бажанням батьки можуть обговорити проблеми наодинці зі старшим вихователем дитини (СВ).

Континуум психічного здоров'я:

Психічне здоров'я можна описати як континуум. В різний час ми всі перебуваємо в різних точках цього континууму, залежно від нашого життя та того, що з нами трапляється. Ми

можемо рухатися вгору та вниз день за днем, тиждень за тижнем або навіть рік за роком. Важливо пам'ятати, що КОЖЕН має психічне здоров'я; ми можемо бути в різних точках континууму, але всі ми маємо психічне здоров'я. Працюючи з дітьми та молоддю, ми визнаємо, що деякі молоді люди більше, ніж інші, тяжіють до позитивного кінця цього континууму. Наприклад, людина з психічним розладом може справлятися дуже добре і ходити до школи чи на роботу, оскільки отримує допомогу. Інша людина може бути на кінці спектру, де вона процвітає, коли щось трапляється, наприклад, раптова втрата, і це може негайно спустити її до кінця континууму, де вона «не справляється».

Тривожні ознаки

Співробітники школи можуть помітити тривожні ознаки, які вказують на проблеми з психічним здоров'ям або емоційним благополуччям учня. Ці тривожні ознаки слід **завжди** сприймати серйозно, а члени колективу, які помітили будь-які з цих тривожних ознак, повинні повідомляти про своє занепокоєння відповідальному за емоційне благополуччя або заступнику директора з виховної роботи.

Можливі тривожні ознаки:

- Фізичні ознаки шкоди, які повторюються або здаються невинними
- Зміни в харчових звичках або звичках сну
- Посилення ізоляції від друзів або родини, соціальне відсторонення
- Зміни активності та настрою
- Зниження успішності в навчанні
- Розмови або жарти про самошкодження чи самогубство
- Зловживання наркотиками або алкоголем
- Вираження почуття невдачі, непотрібності або втрати надії
- Зміни в одязі – наприклад, носіння одягу з довгими рукавами в теплу погоду
- Потайливість поведінки
- Пропуск спортивних занять або усамітнене перевдягання в роздягалці
- Запізнення або відсутність у школі
- Повторюваний фізичний біль або нудота без видимої причини
- Збільшення частоти запізнень або прогулів

Це не вичерпний перелік, і якщо члени колективу мають занепокоєння, їм слід звернутися до відповідального за емоційне здоров'я учнів або заступника директора з виховної роботи

Індивідуальний план

Учень, який викликає занепокоєння, може мати індивідуальний план, складений за участі цього учня, його батьків та відповідних медичних працівників. Цей план може включати:

- Оцінку за допомогою профілю «Стійкість і ризик».
- Детальну інформацію про стан учня
- Особливі вимоги та запобіжні заходи
- Ліки та будь-які можливі побічні ефекти
- Що робити і до кого звертатися в екстреній ситуації
- Роль, яку можуть відігравати школа та батьки
- Оцінку ризиків

Цей план буде регулярно оновлюватися та переглядатися старшим вихователем із залученням команди San Medical та відповідних співробітників.

Освіта у сфері психічного здоров'я

Навички, знання та розуміння, необхідні учням, щоб підтримувати себе та інших фізично і психічно здоровими та захищеними, допомагає опанувати наша розвиваюча навчальна програма «Floreat» (PSHE)

Зміст уроків визначатиметься конкретними потребами наших учнів, але завжди буде наголос на тому, щоб дати учням можливість розвинути навички, знання, розуміння, словниковий запас та впевненість, щоб у разі потреби звернутися за допомогою для себе чи інших.

Ми використовуємо Керівництво асоціації PSHE ¹, щоб гарантувати безпечне та чуйне викладання тем, що стосуються психічного здоров'я та емоційного благополуччя, що радше допомагає, ніж шкодить.

Акцентування

Ми дбаємо про те, щоб колектив, учні та батьки були в курсі того, які ресурси підтримки доступні в нашій школі та місцевій громаді.

Ми розмішуватимемо відповідні джерела підтримки в громадських місцях, таких як загальні кімнати, і регулярно висвітлюватимемо джерела підтримки для учнів у відповідних частинах навчального плану. Щоразу, коли ми поширюємо джерела підтримки, ми збільшуємо ймовірність того, що учні звернуться за допомогою, гарантуючи, що учні розуміють, що, ймовірно, станеться далі.

Робота з розкриттям інформації

Учень може вирішити розповісти комусь зі співробітників школи про занепокоєння щодо себе чи друга, тому всі члени колективу повинні знати, як правильно реагувати на розкриття інформації.

Якщо учень вирішує розповісти про занепокоєння щодо свого психічного здоров'я чи здоров'я друга, реакція співробітника завжди має бути спокійною, підтримуючою та неосудливою.

Співробітники повинні слухати, а не радити, наші перші думки повинні бути про емоційну та фізичну безпеку учня, а не запитання «Чому?» Щоб дізнатися більше про те, як уважно ставитися до розкриття інформації про психічне здоров'я, див. Додаток Е.

Усі розкриття інформації слід фіксувати в графі «Мої занепокоєння». Цей письмовий запис повинен містити:

- Дату
- Ім'я співробітника, якому було розкрито інформацію
- Основні тези розмови
- Узгоджені наступні кроки

Цією інформацією можна ділитися лише в разі службової необхідності та завжди з відповідальним за безпеку учнів, відповідальним за психічне здоров'я та командою San Medical, які належним чином зберігатимуть записи та пропонуватимуть підтримку і поради щодо подальших кроків.

Конфіденційність

Ми повинні бути чесними у питаннях конфіденційності. Якщо ми вважаємо за необхідне поділитися нашим занепокоєнням щодо учня, ми повинні обговорити з ним наступне:

- З ким ми збираємося це обговорювати
- Що ми збираємося сказати
- Чому ми повинні це розказати

Ми ніколи не повинні поширювати інформацією про учня, попередньо його не попередивши. В ідеальному варіанті, ми мали б отримати його згоду, хоча є певні ситуації, коли інформація завжди повинна бути передана іншому співробітнику та/або батькам. Це стосується учнів, яким загрожує небезпека.

Бажано завжди ділитися розкритою інформацією з колегою, наприклад зі старшим вихователем, відповідальним за емоційного здоров'я учнів або заступником директора з виховної роботи. Це допомагає захистити наше власне емоційне благополуччя, оскільки ми більше не несемо одноосібної відповідальності за учня, це забезпечує безперервність догляду за нашою відсутності; і це забезпечує додаткове джерело ідей і підтримки.

Ми повинні пояснити це учню та обговорити з ним, з ким було б найбільш доречно і корисно поділитися цією інформацією.

Батьки завжди мають бути проінформовані, якщо існує небезпека для цього чи інших учнів, а також учень може сам розповісти своїм батькам. У такому випадку учневі слід дати добу на те, щоб поділитися цією інформацією, перш ніж школа зв'яжеться з його батьками. Ми завжди повинні пропонувати учням поінформувати батьків за них або разом з ними. У разі виникнення окремої проблеми, яка впливає на спільноту Будинку, старший вихователь може повідомити батьків постраждалих учнів. Ми докладатимемо зусиль для захисту конфіденційності особи.

Якщо дитина дає підстави вважати, що існують проблеми її безпеки, слід негайно поінформувати не батьків, а відповідального за безпеку учнів.

Робота з батьками окремих учнів

Якщо ми вважаємо доцільним повідомити батьків, ми повинні бути обережно обирати підхід. Перш ніж розповісти батькам, ми розглянемо наступні питання (в кожному конкретному випадку):

- Чи можемо ми зустрітися з ними віч-на-віч? Це краще.
- Де має відбутися зустріч? У Будинку чи на нейтральній території?
- Хто має бути присутнім? Подумайте про батьків, учня та інших співробітників.
- Яка ціль зустрічі?
- За можливості ці питання буде вирішено протягом 3 робочих днів.

Інформація про проблеми дитини може шокувати і засмутити батьків. Під час першої розмови багато з них можуть розгніватися, злякатися або засмутитися. Ми прийнемо це (в розумних межах) і дамо батькам час на роздуми.

Ми завжди надамо додаткові джерела інформації та адреси веб-сайтів, де це можливо, оскільки їм може бути важко сприймати багато інформації, доки вони намагаються прийняти те, чим ви з ними поділилися. Також може бути корисним обмінятися джерелами подальшої підтримки,

спрямованими саме на батьків, наприклад, надійними сайтами, телефонами допомоги для батьків і форумами. Список найновіших джерел знаходитиметься у команди San Medical, щоб отримати його, можна буде звернутися до старшого вихователя.

Ми завжди надаємо чітку інформацію про те, як можна з нами зв'язатися, якщо виникнуть додаткові запитання, та даємо можливість домовитися про наступну зустріч або телефонний дзвінок одразу, оскільки розуміємо, що у батьків часто виникає багато запитань, коли вони аналізують інформацію. Ми закінчуємо кожну зустріч узгодженням подальших кроків та завжди ведемо протокол зустрічі, копію якого надається батькам.

Робота з усіма батьками

Батьки часто дуже радо сприймають підтримку та інформацію від Школи про підтримку емоційного та психічного здоров'я їхніх дітей. Для підтримки батьків ми:

- Надаємо посилання на джерела інформації та підтримки щодо психічного здоров'я та емоційного благополуччя на веб-сайті нашої школи, а також наприкінці цієї політики.
- Переконаємося, що всі батьки знають, з ким можна поговорити і як це зробити, якщо вони хвилюються за свою дитину чи її друга.
- Робимо нашу політику щодо емоційного благополуччя та психічного здоров'я легкодоступною для батьків, розміщуючи її на нашому сайті.
- Ділимося ідеями про те, як батьки можуть підтримувати позитивне психічне здоров'я своїх дітей під час регулярних семінарів для батьків та через інші ресурси
- Інформуємо батьків, які теми охорони психічного здоров'я їхні діти вивчають у рамках програми PSHEe, і ділимося ідеями щодо розширення та продовження цього навчання вдома.

Підтримка однолітків

Коли в учня виникають проблеми психічного здоров'я, це може стати важким періодом для його друзів. Часто вони хочуть підтримати друга, але не знають як. У разі самоушкодження або розладу харчової поведінки друзі можуть перебрати один від одного нездорові механізми подолання. Щоб забезпечити безпеку однолітків, ми в кожному конкретному випадку розглядатимемо, кому з друзів може знадобитися додаткова підтримка. Підтримка надаватиметься індивідуально або в групі та передбачатиме відповіді на наступні запитання:

- Що корисно знати друзям і чого їм не варто розповідати
- Як можна найкраще підтримати друга
- Чого не варто робити або говорити друзям, щоб ненавмисно не засмутити їх
- Тривожні ознаки того, що друг може потребувати допомоги (наприклад, ознаки рецидиву)

Крім того, у роботі з однолітками ми акцентуємо:

- Де і як можна отримати підтримку для себе
- Надійні джерела додаткової інформації про стан друга
- Здорові способи впоратися з важкими емоціями, які вони можуть відчувати.

За потреби проводитиметься обмін інформацією з батьками однолітків через старшого вихователя.

Підготовка колективу

Як мінімум, у рамках регулярного навчання з питань захисту дітей увесь колектив школи проходитиме регулярне навчання, як розпізнавати та реагувати на проблеми психічного здоров'я, щоб уміти подбати про безпеку учнів.

Навчальні портали [MindEd learning portal \(www.mindEd.org.uk\)](http://www.mindEd.org.uk) та [Educare \(www.educare.co.uk\)](http://www.educare.co.uk) пропонують безкоштовні онлайн-тренінги для працівників школи, які хочуть дізнатися більше про конкретні проблеми.

Можливості навчання для працівників, яким потрібні більш глибокі знання, розглядатимуться як частина нашого процесу управління ефективністю, протягом року буде проводитися додатковий БПР, якщо це стане доцільним через виникнення проблем в одного або декількох учнів.

Пропозиції щодо індивідуального, групового або загальношкільного INSED слід обговорити з членами SMT, які також за необхідності можуть визначити джерела відповідного навчання та підтримки для окремих осіб.

Відповідальність батьків/опікунів

Ми усвідомлюємо, що наші учні — з дуже різних середовищ (у тому числі й з-за кордону), де різне ставлення та підхід до проблем психічного здоров'я. Важливо заохочувати сім'ї учнів, які мають або мали проблеми психічного здоров'я, ділитися цією інформацією з медичною командою школи Sap та/або заступником директора з виховної роботи. Школа повинна знати про обставини життя учня, щоб надати належну підтримку та забезпечити можливість внесення розумних коригувань, які дозволять їм ефективно навчатися. ***Батьки повинні повідомляти про будь-які відомі проблеми психічного здоров'я або будь-які занепокоєння, які вони можуть мати щодо психічного здоров'я або емоційного благополуччя своєї дитини.***

Учні та їхні сім'ї можуть ділитися відповідною інформацією про здоров'я, розуміючи, що ця інформація буде надаватися за принципом службової необхідності. Школа просить надати конфіденційну довідку з попередньої школи учня та, зокрема, запитує, чи є якісь проблеми благополуччя або медичні проблеми, про які школа повинна знати, щоб виконувати свій обов'язок піклуватися про учнів.

Відсутність учня на уроках

Якщо учень відсутній у школі протягом будь-якого часу, буде вжито відповідних заходів, щоб він навчався вдома. Це можна обговорити з медичними працівниками, які його лікуватимуть.

Управління проблемами психічного здоров'я учнів у школі та інтернаті

Управління проблемами психічного та емоційного здоров'я учнів буде оцінюватися окремо в кожному конкретному випадку. Директор, заступник директора з виховної роботи та шкільна медична команда вирішать, чи може учень залишатися в школі, і зокрема, чи може він залишатися в інтернаті.

Оцінюватимуться наступні моменти: чи є учень потенційно небезпечним для себе чи інших; чи потребує учень більшого рівня нагляду, ніж це може забезпечити інтернат, особливо в питаннях нагляду у вихідні та в нічний час; чи існує ризик «зараження», якщо учень залишиться в школі; як ситуація впливає на однолітків; а також наявна медична та психологічна підтримка.

Важливо інформувати школу про те, що учень отримує зовнішню підтримку, а також надати відповідні контакти, щоб уможливити спільне піклування. Це передбачатиме письмові звіти та усні обговорення.

Буде запропоновано поради з боку виховної команди школи та медичних працівників, **але остаточне рішення прийматиме директор в найкращих інтересах учня та ширшої шкільної спільноти.** Тому, якщо директор вважає, що перебування учня в школі шкідливо впливає на благополуччя та безпеку інших членів спільноти або що проблема психічного здоров'я учня не може бути ефективно та безпечно вирішена в інтернаті, директор залишає за собою право вимагати, щоб батьки тимчасово забрали дитину, доки не буде отримано відповідні гарантії.

Реінтеграція до школи

Якщо учневі знадобиться провести деякий час поза школою, школа повністю цьому сприятиме. Буде вжито всіх заходів, щоб забезпечити поступову реінтеграцію до школи, коли він буде до цього готовий.

Реінтеграція учня до школи не розпочнеться, доки не буде отримано звіт спеціаліста та/або проведено обговорення покроковий план догляду. Заступник директора з виховної роботи та команда підтримки розроблять відповідний план благополуччя. Учень повинен мати якомога більш залученим до складання плану, щоб відчувати, що він контролює ситуацію. Якщо поетапне повернення до школи буде визнано доцільним, це буде узгоджено з батьками та фахівцями з фізичного/емоційного здоров'я.

Дата перегляду: Грудень 2022 р.

Додаткова інформація та джерела підтримки щодо поширених проблем психічного здоров'я

Поширеність проблем психічного здоров'я та емоційного благополуччя ² (2019)

Починаючи з 2004 року, це були перші дані такого роду про кількість молодих людей, які мають проблеми психічного здоров'я. Вони засвідчили наступне:

- Кожна восьма (12,8%) дитина і молода людина віком від 5 до 19 років має психічний розлад, який можна діагностувати
- Поширеність афективних розладів (включно з тривожністю та депресією) серед дітей віком 5–15 років зросла на 48% - з 3,9% у 2004 році до 5,8% у 2017 році.
- Майже чверть (22,4%) молодих жінок віком 17-19 років має афективний розлад
- Третина (34,9%) молодих людей віком 14–19 років, які ідентифікували себе як лесбійок, геїв, бісексуалів або представників інших сексуальних меншин, мали розлади психічного здоров'я, на противагу 13,2% тих, хто ідентифікував себе як гетеросексуали.
- Лише чверть (25,2%) дітей віком від 5 до 19 років із розладами психічного здоров'я мали контакти з фахівцями з питань психічного здоров'я протягом минулого року, тобто три чверті не мали жодного контакту зі службами психічного здоров'я.

Нижче наведено інформацію та рекомендації щодо проблем, які найчастіше виникають у дітей шкільного віку. За посиланнями ви перейдете на найбільш відповідну сторінку зазначеного веб-сайту. Деякі сторінки призначені насамперед для батьків, але вони вказані тут, оскільки ми вважаємо їх корисними і для шкільного персоналу.

Підтримку з усіх цих питань можна отримати в [Young Minds](http://www.youngminds.org.uk) (www.youngminds.org.uk), [Mind](http://www.mind.org.uk) (www.mind.org.uk) та (для онлайн навчання) [Minded](http://www.minded.org.uk) (www.minded.org.uk).

Школа підписана на «Teen Tips Wellbeing Hub», який також є цінним ресурсом, до якого мають доступ батьки, колектив школи та учні.

Самоушкодження

Під самоушкодженням розуміється будь-яка поведінка, коли молода людина завдає собі шкоди, щоб впоратися з думками, почуттями чи переживаннями, якими вона не може керувати іншим способом. У підлітків найчастіше трапляється завдання собі порізів, опіків або несмертельні передозування ліків, тоді як діти молодшого віку та молоді люди з особливими потребами частіше колупають або дряпають рани, висмикують волосся, б'ють себе чи ставлять собі синці.

Онлайн підтримка

SelfHarm.co.uk

[National Self-Harm Network: www.nshn.co.uk](http://NationalSelf-HarmNetwork.org)

www.talktofrank.com/ Drug abuse

<http://www.re-solv.org/> Solvent abuse

Література по темі

Pooky Knightsmith (2015) *Self-Harm and Eating Disorders in Schools: A Guide to Whole School Support and Practical Strategies*. London: Jessica Kingsley Publishers

Keith Hawton and Karen Rodham (2006) *By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers

Carol Fitzpatrick (2012) *A Short Introduction to Understanding and Supporting Children and Young People Who Self-Harm*. London: Jessica Kingsley Publishers

² Джерело: [Young Minds](http://www.youngminds.org.uk)

Депресія

Злети та падіння — нормальна частина життя кожного з нас. Але для тих, хто страждає на депресію, вони можуть бути більш екстремальними. Почуття невдачі, безнадії, заціпеніння чи смутку можуть керувати їхнім життям протягом тривалого періоду: тижнів або місяців і мати значний вплив на їхню поведінку, можливості і мотивацію брати участь у повсякденній діяльності.

Онлайн підтримка

[Depression Alliance: www.depressionalliance.org/information/what-depression](http://www.depressionalliance.org/information/what-depression)

Література з теми

Christopher Dowrick and Susan Martin (2015) *Can I tell you about Depression: A guide for friends, family and professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers
Matthew Johnstone (2007) *I had a black dog*. Robinson, London

Тривожність, панічні атаки та фобії

Тривожність у дітей і молоді може приймати різні форми. Це те, що кожен із нас відчуває в слабко виражені формі як частину нормального життя. Коли ж тривожні думки, страх або паніка повторюються протягом кількох тижнів або місяців та/або починають впливати на здатність молодої людини жити або насолоджуватися звичним життям, потрібне втручання.

Онлайн підтримка

Anxiety UK: www.anxietyuk.org.uk

Література по темі

Lucy Willetts and Polly Waite (2014) *Can I Tell you about Anxiety?: A guide for friends, family and professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers

Carol Fitzpatrick (2015) *A Short Introduction to Helping Young People Manage Anxiety*. London: Jessica Kingsley Publishers

Обсесії та компульсії

Обсесії — це нав'язливі думки або почуття, які входять у нашу свідомість і тривожать або засмучують; компульсії — це поведінка, яку ми використовуємо, щоб керувати цими думками чи почуттями. Наприклад, молода людина може постійно непокоїтися, що її будинок згорить, якщо вона не вимкне всі вимикачі перш ніж вийти з дому. Вона може реагувати на ці думки, постійно перевіряючи вимикачі, можливо, кілька разів повертаючись додому, щоб зробити це. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) може мати різні прояви – це не лише прибирання та перевірки.

Онлайн підтримка

OCD UK: www.ocduk.org/ocd

Література з теми

Amrita Jassi and Sarah Hull (2013) *Can I Tell you about OCD?: A guide for friends, family and professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers

Susan Connors (2011) *The Tourette Syndrome & OCD Checklist: A practical reference for parents and teachers*. San Francisco: Jossey-Bass

Суїцидальні настрої

У молодих людей можуть виникати складні думки та почуття, пов'язані з бажанням покінчити з власним життям. Деякі молоді люди ніколи не піддаються цим почуттям, хоча вони можуть відкрито обговорювати та досліджувати їх, тоді як інші раптово помирають внаслідок самогубства, що є несподіванкою для оточення.

Онлайн підтримка

Prevention of young suicide UK – PAPYRUS: www.papyrus-uk.org

On the edge: ChildLine spotlight report on suicide: www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/research-and-resources/on-the-edge-childline-spotlight/

Література з теми

Keith Hawton and Karen Rodham (2006) *By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers

Terri A. Erbacher, Jonathan B. Singer and Scott Poland (2015) *Suicide in Schools: A Practitioner's Guide to Multi-level Prevention, Assessment, Intervention, and Postvention*. New York: Routledge

Проблеми харчової поведінки

Молоді люди можуть використовувати їжу, вагу та фізичну форму як спосіб справитися або повідомити про свої щоденні важкі думки, почуття та поведінку. У деяких молодих людей розвиваються розлади харчової поведінки, такі як анорексія (коли обмежується споживання їжі), компульсивне переїдання та нервова булімія (цикли переїдання та очищення). Інші молоді люди, особливо молодшого або дошкільного віку, можуть демонструвати проблемну харчову поведінку, наприклад, відмовлятися їсти в певних ситуаціях або з певними людьми. Це може бути спосіб передати повідомлення, для якого дитина не знаходить слів.

Онлайн підтримка

Beat – the eating disorders charity: www.b-eat.co.uk/about-eating-disorders

Eating Difficulties in Younger Children and when to worry: www.inourhands.com/eating-difficulties-in-younger-children

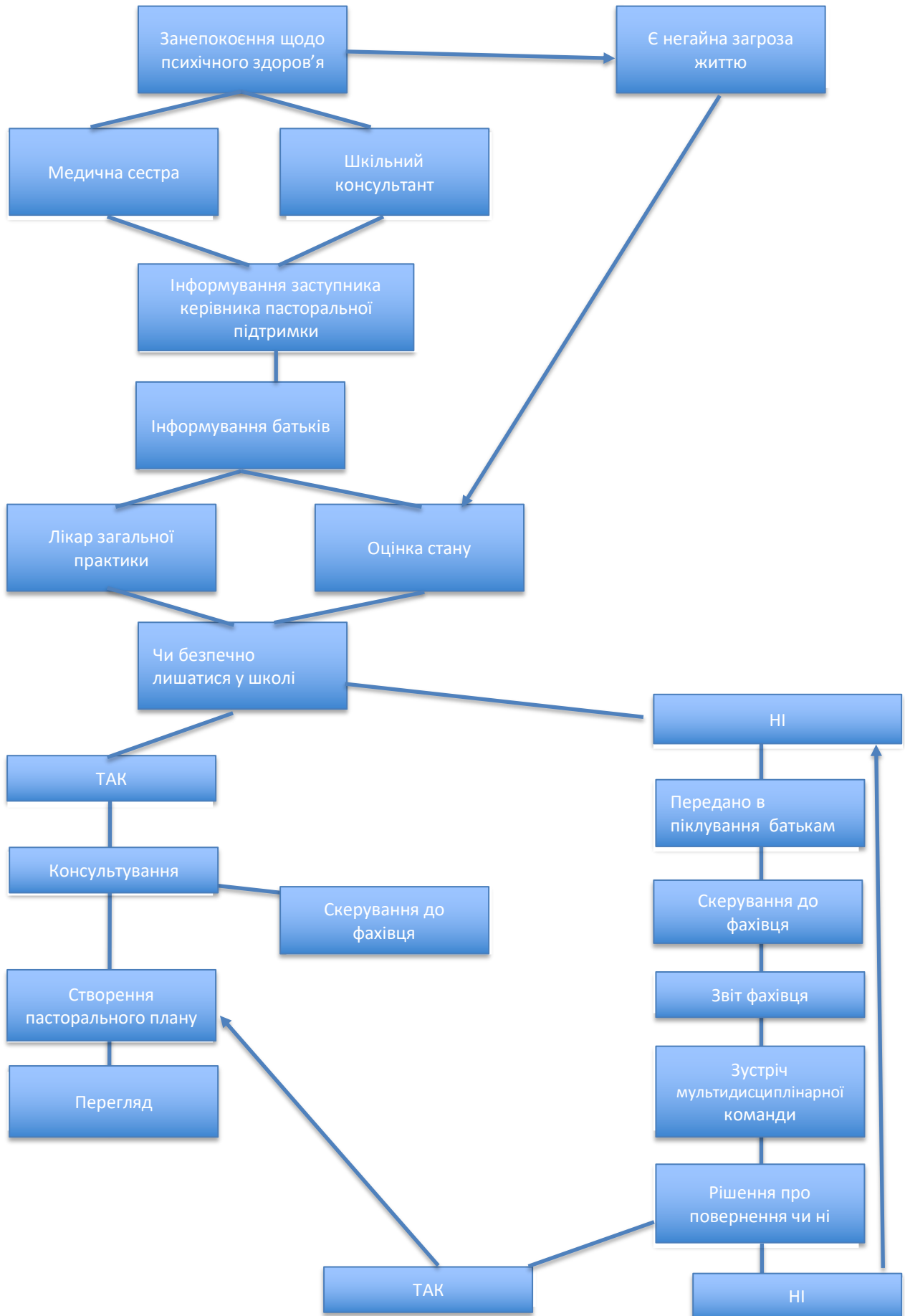
Література по темі

Bryan Lask and Lucy Watson (2014) *Can I tell you about Eating Disorders?: A Guide for Friends, Family and Professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers

Pooky Knightsmith (2015) *Self-Harm and Eating Disorders in Schools: A Guide to Whole School Support and Practical Strategies*. London: Jessica Kingsley Publishers

Pooky Knightsmith (2012) *Eating Disorders Pocketbook*. Teachers' Pocketbooks

Блок-схема дій у відповідь на серйозну проблему психічного здоров'я



Цей переклад створено проєктом Психічне здоров'я для України (MH4U), який працює за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва, та впроваджується за сприяння Міністерства охорони здоров'я України



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація

Для отримання інформації просимо звертатися:

Психічне здоров'я для України (MH4U)
вулиця Іларіона Свенціцького, 17, Львів, Львівська область, 79000 кімната 044

heiko.koenigstein@mh4u.in.ua

www.mh4u.in.ua

www.edu.mh4u.in.ua



Переклад: Яна Гук

У разі виявлення вами недоліків у перекладі, помилок у тексті тощо – прохання надіслати зворотній зв'язок на адресу: vitalii.klymchuk@mh4u.in.ua