



Psichikos sveikatos
gerinimo mokykloje
vadovas

Įvadas

Šiuo vadovu įsipareigojame praktiškai įgyvendinti įrankį - „Mokykla draugiška psichikos sveikatai“ („Laiminga mokykla“), leidžiantį mokykloms keisti savo kultūrą, politiką, procedūras ir struktūras, kad būtų skatinamas visų mokyklos aplinkoje esančių asmenų saugumas, mokymasis, sveikatingumas ir atsparumas.

Psichikos sveikata apima mūsų emocinę, psichologinę ir socialinę gerovę. Ji turi įtakos mūsų mąstymui, jausmams ir veiksams. Ji taip pat padeda nustatyti, kaip įveikiame stresą, bendraujame su kitais ir priimame sveikus sprendimus. Psichikos sveikata svarbi visais gyvenimo etapais - nuo vaikystės ir paauglystės iki brandos.

„Laimingos mokyklos“ modelis kviečia eiti link holistinio supratimo apie psichikos sveikatą mokykloje, kur vienodai dėmesio skiriama trimis sritims: emocinei, fizinei ir kognityvinei. Psichikos sveikata mokykloje - tai politikos, procedūrų ir praktikos tęstinumas, kuris galiausiai skatina mokinių socialinį, emocinį ir elgesio vystymąsi bei gerovę, kad padėtų jiems mokytis ir sėkmingai veikti tiek mokykloje, tiek ir gyvenime.

Šiame vadove pateikiama informacija, praktiniai aspektai, išteklių ir priemonės mokykloms. Vadovo tikslas - padėti planuoti ir užtikrinti visapusišką mokyklos psichikos sveikatos sistemą.

Psichikos sveikata mokykloje apima:

1. Visų mokyklos bendruomenės narių socialinę, emocinę, elgesio ir psichikos raidą bei gerovę.
2. Amžių atitinkantį asmeninių ir tarpasmeninių įgūdžių ugdymą, kuris padeda mokymuisi ir bendrai savijautai.
3. Teigiamą, saugų ir palaikantį mokyklos klimatą ir kultūrą.
4. Tinkamą galimybę gauti psichikos sveikatos priežiūros paslaugas, kai mokiniams ir jų šeimoms reikia pagalbos.
5. Visų mokyklos aplinkoje esančių asmenų emocinį ir fizinį saugumą.

Mokyklose taikoma psichikos sveikatos praktika padeda ugdyti socialinius, emocinius ir elgesio įgūdžius mokyklinio amžiaus vaikams, kurie mokosi ir vystosi ankstyvojoje vaikystėje, vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje. Pasiekus moksliniais tyrimais pagrįstų kompetencijų socialinėje ir emocinėje srityje, mokiniai įgyja gyvenimiškų įgūdžių, reikalingų sėkmingam mokymuisi, tikslų nustatymui, jų siekimui ir pasirengimui studijoms, karjerai.

Sveika mokykla padeda užtikrinti saugumą mokykloje pasitelkiant tikslingas strategijas, kuriomis skatinamas teigiamas, saugus ir palaikantis mokyklos klimatas ir kultūra. Mokyklos psichikos sveikatos praktika padeda mokykloms kurti politiką, procedūras, partnerystę ir gebėjimus, kad būtų užtikrinta tinkama prieiga prie psichikos sveikatos priežiūros sistemų mokykloje ir bendruomenėje, kai mokiniams ir jų šeimoms reikia pagalbos.

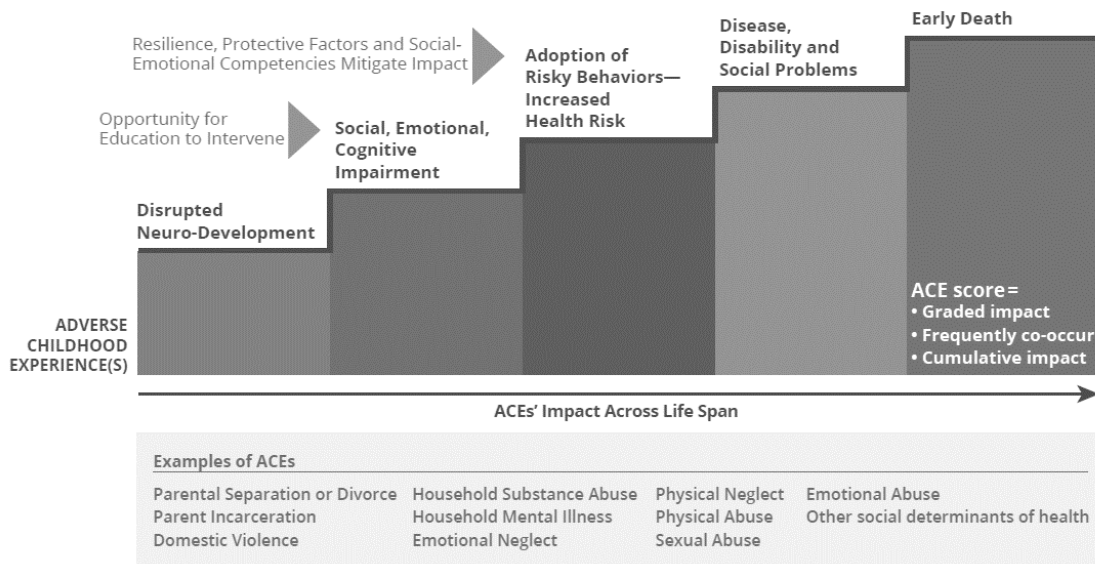
Tikslas - ugdyti socialinį ir emocinį atsparumą.

Didėjantis jaunų žmonių patirtų traumų, nerimo, depresijos ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo lygis prieš COVID-19 ir jo metu kelia susirūpinimą tiek šeimoms, tiek pedagogams. Traumos ir psichikos sveikatos

problemos gali paveikti vaiko vystymąsi, mokymąsi, atmintį, koncentraciją, dėmesį, optimizmą, energiją, motyvaciją, bendrą savijautą ir į tikslą nukreiptą elgesį. Psichikos sveikatos sunkumai gali trukdyti pasirengti studijoms ar karjerai.

Psichikos sveikatos problemos didina riziką kartoti klasę, praleisti pamokas ar mesti mokyklą. Internalizuojančių ar eksternalizuojančių psichikos sveikatos problemų atsiradimo riziką galima sumažinti keičiant mokyklos aplinką ir mokyklos programas. Pavyzdžiui, yra tvirtų įrodymų, kad patyčios turi didelį ir ilgalaikį poveikį psichinei sveikatai. Todėl prevencinė ir intervencinė veikla, nukreipta prieš patyčias, kartu su kita prevencine ir intervencine veikla yra svarbiausi psichikos sveikatos stiprinimo bruožai.

Nepalankios vaikystės patirties tyrimas (ACE) padeda suprasti vaikystėje patirtas nelaimes ir traumas. Pirminį tyrimą paskelbė *Felitti ir kolegos* (1998 m.), jame buvo nagrinėjamas ryšys tarp vaikystėje patirtų nelaimių ir neigiamų sveikatos pasekmių suaugus. Nepalankios vaikystės patirtys - tai galimai traumuojantys įvykiai vaikystėje. ACE gali būti smurtas, prievarta, augimas šeimoje, turinčioje psichikos sveikatos ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemų. Toksinis stresas, patiriamas dėl ACE, gali pakeisti smegenų vystymąsi ir paveikti organizmo reakciją į stresą. ACE yra susiję su lėtinėmis sveikatos problemomis, psichikos ligomis ir piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis suaugus.



ACE gali sukelti vaikų traumą ir taip pat gali turėti įtakos vaiko mokymuisi ir elgesiui mokykloje. Trauma gali būti ūmi, pavyzdžiui, nelaimingas atsitikimas, stichinė nelaimė arba artimo žmogaus mirtis. Šios ūmios traumos sukelia sielvarto ir netekties jausmus, kurie gali būti išgyvenami kaip trauminiai.

Dėl patirtos traumos ir (arba) nelaimės gali atsirasti įvairaus lygio sutrikimų ir negalavimų. Reakcija gali sukelti kelis skirtingus padarinius: atsparumą, augimą ir sutrikimą.

Atsparumas - tai prisitaikymo prie traumos ir nelaimės procesas - gebėjimas atsigauti arba grįžti į prieš traumą ar nelaimę buvusį funkcionavimo lygį. Kai asmenys sugeba įprasminti įvykį ar aplinkybes ir dėl to patiria teigiamų pokyčių, jie patiria vadinamąjį potrauminį augimą (Tedeschi ir Calhoun, 2004). Potrauminis augimas - tai, kai asmenys sugeba iš įvykio ar aplinkybių išgauti prasmę ir dėl to patiria teigiamų pokyčių.

Užkertant kelią ACE ir ugdant atsparumą galima padėti vaikams ir suaugusiesiems:

- sumažinti depresijos, astmos, vėžio ir diabeto riziką suaugus.
- Sumažinti kenkėjišką elgesį, pavyzdžiui, rūkymą ir gausų alkoholio vartojimą.
- Gerinti išsilavinimo ir įsidarbinimo galimybes.
- Užkirsti kelią perduodamam ACE iš kartos į kartą.

Kiekviena mokykla visų pirma turi užtikrinti, kad jos aplinka ir kultūra nesukeltų nepageidaujamų įvykių arba neskatintų pakartotinio traumavimo.

Nepalanki mokyklos kultūra	
<p>Mokyklų sistemos lygmuo (Politika, procedūros, struktūrinis ir institucinis rasizmas ir priespauda)</p>	<p>Santykių lygis (Valdžia, kontrolė, subversyvumas, tarpasmeninis rasizmas ir priespauda)</p>
<p>Nuolat tenka pasakoti savo istoriją Su jumis elgiamasi kaip su skaičiumi Kai kljuojamos etiketės (pvz., narkomanas, šizofrenikas) Nėra galimybės rinktis paslaugų ar gydymo Su darbu susijusio streso nepripažinimas Galimybės naudotis paslaugomis nebuvimas Praktika be prieinamumo Svarstymai Izoliacijos arba atskirties praktika Marginalizuojanti praktika Praktika be kultūrinių aspektų "izmai" ir fobijos</p>	<p>Nebūti pastebėtam / išgirstam Neskaidrumas ir užslėpta tiesa Baudžiamasis elgesys, prievartos praktika ir engiamoji kalba Rasinis profiliavimas Nebendradarbiavimas Aukos kaltinimas Mikroagresija Neįtraukianti kalba ir pranešimai Galios dinamikos nepripažinimas</p>

Psichikos sveikatos stiprinimo mokykloje nauda

„Laimingos mokyklos“ modelis primena, kad mokyklų psichikos sveikatos sistema ir praktika, kuria kuriama ir puoselėjama mokyklų, jaunimo, šeimų, bendruomenės, verslo įmonių ir psichikos sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų partnerystė, gali pagerinti akademinius rezultatus ir su tuo susijusias mokinių, šeimų, pedagogų, mokyklų ir bendruomenių gyvavimo sąlygas, pvz:

- Sustiprintos socialinės ir emocinės kompetencijos
- Stipresnis santykių kūrimas ir santykiai, padedantys mokytis
- Geresnis įsitraukimas į mokyklą, nes vaikai geriau pasiruošia ir gali susikaupti mokymuisi
- Daugiau šeimų, dalyvaujančių savo vaikų ugdymo procese
- Mokyklos personalo pasirengimas spręsti mokinių psichikos sveikatos problemas
- Sumažintas pedagogų patiriamas stresas ir pagerinta pedagogų savijauta

- Ankstyvas psichikos sveikatos problemų nustatymas, atliekant tinkamą atranką, vertinimą, teikiant paslaugas ir tolesnę paramą
- Geresnės žinios, supratimas ir galimybė naudotis palaikančiais bendruomenės ištekliais
- Sustiprinta individualizuoto mokymosi parama
- Iškritimo iš mokyklos prevencija ir atkūrimas, siekiant padėti mokiniams lankyti mokyklą iki jos baigimo.
- Prevencija, poveikio švelninimas, reagavimas ir atkūrimas krizinėse situacijose
- Mažinama su psichikos ligomis susijusi stigma, pateikiant pavyzdžių, kai žmonės dalijasi savo asmeninėmis sėkmės ir pasveikimo istorijomis
- Geresnė emocinė savijauta, bendra sveikata ir gerovė
- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir piktnaudžiavimo jomis prevencija
- Savižudybių prevencija
- Sumažėja psichikos sveikatos sutrikimų, įskaitant nerimą ir depresiją, simptomų

Psichikos sveikatos praktikomis mokykloje siekiama sumažinti arba sušvelninti rizikos veiksnius, su kuriais daugelis mokinių susiduria savo gyvenime, bendraamžių grupėse ir mokymosi aplinkoje. Mokyklos mažina ir švelnina rizikos veiksnius didindamos mokinius supančius skatinamuosius ir apsauginius veiksnius. Įdiegus psichikos sveikatos gerinimo programą, mokyklos gali padėti ugdyti atsparumą ir psichikos sveikatą bei skatinti sveiką vaikų ir paauglių vystymąsi ir gerovę, kad sustiprėtų mokinių sėkmė mokykloje ir gyvenime. **Mokykloms suteikiama puiki galimybė ne tik atpažinti ir padėti vaikams, kurie patiria emocinių sunkumų, bet, kas dar svarbiau, skatinti bendrą emocinę gerovę ir socialinį bei moralinį vystymąsi. Mokykloms būtina skatinti psichikos sveikatą ir vykdyti jos prevenciją.**



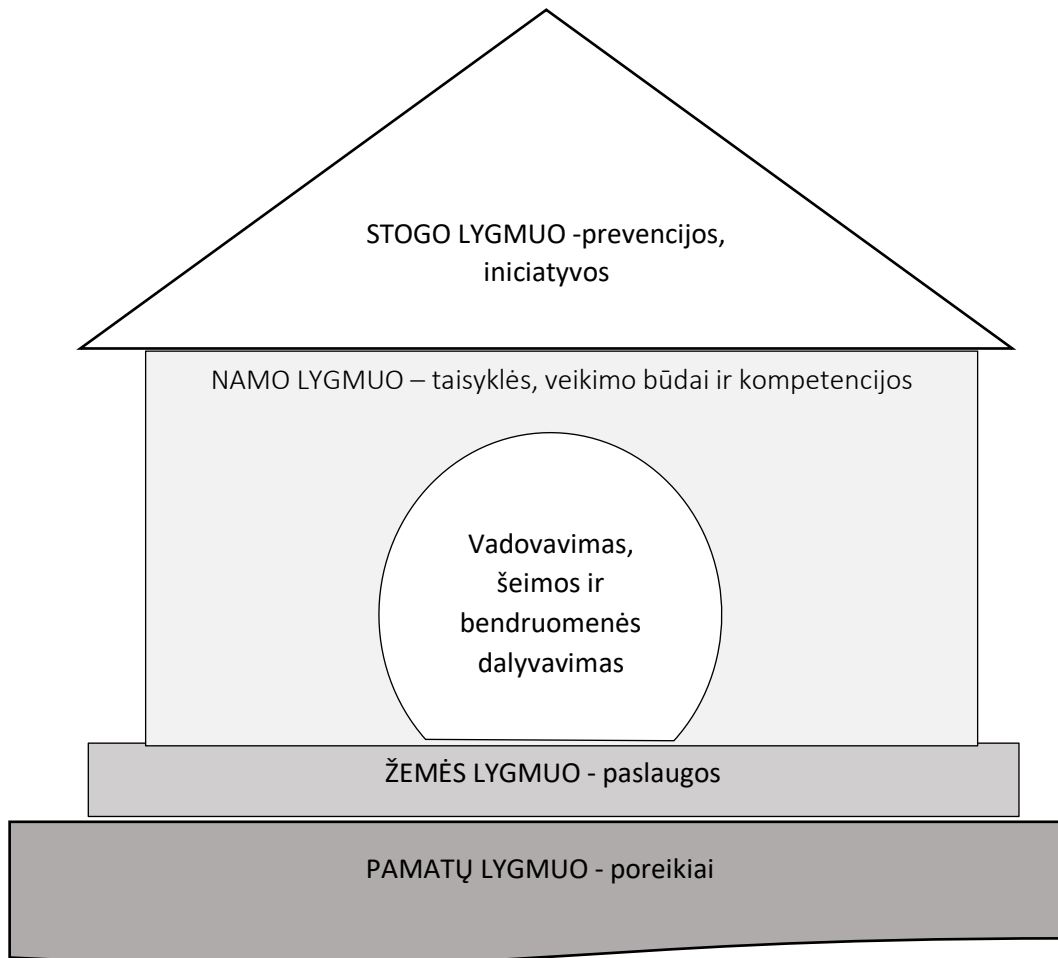
Kaip diegti psichikos sveikatos kultūrą mokykloje?

Sisteminis požiūris, kurį rekomenduoja „Laimingos mokyklos“ modelis, pabrėžia būtinybę ugdyti mokinių ir mokytojų psichologinį atsparumą. Tai reiškia, kad ugdant pedagogų psichologinį atsparumą turėtų būti ugdomi tvirti įgūdžiai, padedantys valdyti lūkesčius, nustatyti profesines ir asmenines ribas, užmegzti efektyvius kolegialius santykius, praktikuoti nuolatinę savęs priežiūrą, tuo pat metu teikiant pagalbą mokiniams, kurie patyrė traumas ir turi psichikos sveikatos problemų. Kuriant tarpusavio pasitikėjimą tarp mokytojų, mokinių, šeimų, kolegų ir administracijos kyla poreikis ieškoti naujų idėjų, skatinančių gerą ugdymą ir mokymąsi. Siekdami įtraukti psichikos sveikatos praktikas ir kurdami psichologinį atsparumą, direktoriai, administracija, mokytojai ir kiti mokyklos darbuotojai prisideda prie pozityvios, saugios ir palaikančios mokyklos aplinkos kūrimo, kurioje visi nariai sėkmingai tobulėja.

Laimingos mokyklos psichikos sveikatos žemėlapis

„Laimingos mokyklos“ modelis siūlo holistinį požiūrį į pritaikymą, kuris pateikiamas paveikslėlyje. Modelis apima tris veiksmų lygmenis:

1. Pamatų lygmuo - dėmesys poreikiams
2. Žemės lygmuo - daugiausia dėmesio skiriama tvarioms ir prieinamoms paslaugoms
3. Namų lygmuo - mokyklos taisyklės, procesai, tvarka, kompetencijos
4. Stogo lygmuo - prevencija



Pamatų lygmuo

Poreikių įvertinimas: poreikių įvertinimu siekiama nustatyti psichikos sveikatos poreikius mokykloje ir bendruomenėje. Taip pat naudinga įvertinti mokyklos ir klasės mikroklimatą.

Visi sistemos poreikiai ir išteklių planavimas: bendradarbiaujama su įvairių sričių mokyklos darbuotojais ir bendruomenės psichikos sveikatos paslaugų teikėjais. Mokinio šeima ir jaunimas prisideda prie visos mokyklos programos planavimo. Tokiu būdu siekiama užtikrinti suinteresuotųjų šalių dalyvavimą planuojant paslaugas ir paramą.

Atranka ir identifikavimas: Visų mokyklos mokinių vertinimas ir papildomas vertinimas tiems, kurie turi specialiųjų poreikių. Tai apima atrankos įrankių pasirinkimą, proceso įgyvendinimo kūrimą. Šiame procese šeimos ir mokinio dalyvavimas yra labai svarbus, įskaitant tėvų/globėjų informavimo ir sutikimo procesą.

Žemės lygmuo

Resursų planavimas: Tai apima resursų identifikavimą, žemėlapių sudarymą, resursų pritaikymą mokykloje, sutarčių su bendruomenės paslaugų teikėjais sudarymą ir kreipimosi būdų nustatymą. Šiame procese labai svarbu įtraukti šeimas ir mokinius.

Ankstyvoji intervencija ir intensyvios, specializuotos paslaugos: mokymai, nuostatai ir procedūros, integracija, vaiko gerovės komisijos sudarytas planas, skirtas įvertinti rizikingos elgsenos grėsmes.

Namo lygmuo

Politika, procedūros ir praktika:

- Ankstyvoji psichikos sveikatos prevencija ir intervencija, procedūros ir mokymai
- Piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis prevencijos ir intervencijos procedūros ir mokymai
- Savižudybių prevencijos, intervencijos, strategijos ir protokolai
- Taisyklės, kaip reaguoti į trauminius įvykius bei mokymai apie tai

Vadovavimas, šeimos ir bendruomenės įtraukimas

- Bendruomenės susibūrimai
- Tęsiama atranka ir susitikimų planavimas
- Mokymosi bendruomenės grupės

Stogo lygmuo

Psichikos sveikatos stiprinimas ir prevencija: Tai apima psichikos sveikatos ir gerovės mokymus, darbuotojų psichikos sveikatos pagrindų mokymą, integravimą į mokomuosius dalykus, kompetencijų ir tarpasmeninių įgūdžių ugdymą atitinkamuose kursuose ir pozityvios mokyklos kultūros išlaikymą, pasitelkiant psichikos sveikatos ir gerovės veiklas. Svarbus šeimos ir mokinių įtraukimas į planavimą.

Rekomenduojami mokymai:

- Įgūdžių ugdymas, apimantis emocijų valdymą, santykių kūrimą ir išlaikymą bei svarbių sprendimų priėmimą.
- Moksliniais tyrimais grįsta jaunimo tobulėjimą skatinanti praktika, apimanti skatinimą veikti, reikšti savo nuomonę bei dalyvauti.
- Pozityvaus elgesio palaikymo ir intervencijos strategijos.
- Gerųjų praktikų pavyzdžiai, kaip reaguoti į trauminius įvykius.
- Patyčių prevencijos mokymai ir praktinis įgyvendinimas.

Įgyvendinimo procesas



Mokyklos psichikos sveikatos organizavimo modelis gali būti įgyvendinamas trimis tarpusavyje susijusiais etapais, tai - iki įgyvendinimo, įgyvendinimo ir tvarumo etapai. Nors užduotys skiriasi priklausomai nuo etapo, kuriame veikia organizacija ar sistema, tačiau, kad organizaciniai pokyčiai veiktų sėkmingai ir būtų tvarūs, reikia dažnai ir reguliariai vertinti įgyvendinimo procesą bei įsitikinti, kad visi 3 etapai yra lankstūs ir išmatuojami.

1. Etapas: Iki įgyvendinimo etapas

1. Vadovavimas ir bendravimas (valdymo struktūra ir sprendimų priėmimo procesas)
2. Saugios aplinkos kūrimas
3. Partnerių paieška tarpsektoriniam bendradarbiavimui
4. Esamų nuostatų ir procedūrų peržiūra

2. Etapas: Įgyvendinimas

1. Mokymai mokiniams, tėvams ir pedagogams
2. Darbo poveikio įvertinimas
3. Mokinių atranka ir vertinimas
4. Nuolatinių bendradarbiavimo komandų su partneriais kūrimas
5. Partnerių nuostatų ir procedūrų peržiūra

3. Etapas: Tvarumas

1. Tęstinio mokymosi nuostatų ir mokymo plano kūrimas
2. Susitikimų su suinteresuotais šalimis struktūros nustatymas
3. Tarpdalykinio mokymosi bendruomenių kūrimas
4. Pažangos vertinimas ir stebėseną

Praktiniai aspektai ir rekomendacijos

Mokyklų vadovai turi bendradarbiauti su visais mokyklos darbuotojais ir bendruomenės psichikos sveikatos specialistais, kad sukurtų efektyvią siuntimo pas specialistus sistemą mokiniams, turintiems lengvų ar sunkių

psichikos sveikatos problemų. Mokyklos taip pat turėtų užtikrinti paslaugų prieinamumą bei galimybes mokiniams gauti reikiamą pagalbą. Šeimos, tėvai ir globėjai turi gauti informaciją apie tai, kaip veikia nukreipimo pas specialistus sistema bei kokios yra galimos pagalbos galimybės.

Bendruomenės psichikos sveikatos specialistai turėtų glaudžiai bendradarbiauti su mokyklos specialistais bei pedagogais, kad būtų galima dalintis reikiama informacija ir užtikrinti, jog psichikos sveikatos paslaugas bei intervenciją gautų visi mokiniai, kuriems to reikia ne tik mokykloje, bet ir už mokyklos ribų. Šiame procese taip pat turėtų dalyvauti ir tėvai (globėjai), kad būtų užtikrinama visapusiška pagalba mokiniui.

Fizinė sveikata yra glaudžiai susijusi su psichine sveikata. Vienos srities gerinimas teigiamai veikia ir kitos srities pagerėjimą. Mokyklos gali parengti individualius psichikos sveikatos planus mokiniams, turintiems lengvų ar sunkių psichikos sveikatos ar piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis problemų. Tokie planai, kuomet teikiama papildoma pagalba bei taikomos intervencinės priemonės, gali padėti mokiniams efektyviau įveikti turimas problemas. Prie viso to, taip pat rekomenduojama sveika mityba, geras poilsis, mankšta, santykių palaikymas bei galimybė taikyti sveikos gyvensenos įgūdžius. Fizinės ir psichikos sveikatos strategijų derinimas skatina bendrą mokinių sveikatingumą ir psichologinį atsparumą.

Pedagogai turėtų įtraukti tėvus ir vertinti jų galimą indėlį, siekiant padėti vaikui. Labai svarbu įtraukti tiek mokinius, tiek ir tėvus į problemų sprendimo procesą, kai tik kyla toks poreikis. Kai mokykla dirba su šeima, visų pirma, tikslus suformuluoja mokinys ir šeima, o vėliau ir mokyklos darbuotojai. Planai turėtų būti rengiami, atsižvelgiant į kiekvienos šeimos atvejį, pripažįstant tėvų bei mokinio vertę šiame procese, bei įtraukiant juos į procesą. Bendradarbiavimo planas gali būti vykdomas organizuojant individualius susitikimus su tėvais ir mokytojais, po kurių teikiama (tęsiama) pagalba mokiniams, kuriems to reikia. Šis bendradarbiavimo modelis užtikrina, kad rengiant pagalbos planą, būtų įtraukti visi asmenys, kurie gali prisidėti prie pagalbos vaikui ir tai, kad pagalba būtų efektyvesnė.