



**Мануал по  
усовершенствованию  
психического  
благополучия в школьной  
среде**

## Введение

В Мануале мы поделимся практикой подхода "Счастливая школа", который направлен на изменение культуры, политики, процедур и структур в школах с целью создания безопасной, образовательной, благоприятной и поддерживающей среды для всех ее участников.

Психическое здоровье охватывает наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, оказывая влияние на наши мысли, чувства и поведение. Оно также определяет, как мы справляемся со стрессом, взаимодействуем с окружающим миром и принимаем здоровые решения. Важность психического здоровья простирается через все этапы жизни - от детства и подросткового периода до взрослого возраста.

Модель "Счастливая школа" предполагает целостное понимание проблемы психического здоровья в школе, которое в равной степени затрагивает три сферы: эмоциональное здоровье, физическое здоровье и когнитивное здоровье. Школьное психическое здоровье - это совокупность политики, процедур и практик, которые в конечном итоге способствуют социальному, эмоциональному и поведенческому развитию и благополучию учащихся, поддерживая их обучение и успех в школе и жизни.

Наш мануал содержит информацию, практические соображения, ресурсы и инструменты для школ.

Цель мануала - помочь спланировать и обеспечить комплексную систему охраны психического здоровья в школе.

### **Школьное психическое здоровье включает в себя следующие аспекты:**

1. Развитие социальных, эмоциональных, поведенческих и психических навыков для благополучия всех членов школьного сообщества.
2. Соответствующее возрасту развитие личных и межличностных навыков, способствующих обучению и общему благополучию.
3. Создание позитивного, безопасного и поддерживающего климата и культуры в школе.
4. Обеспечение адекватного доступа к психиатрической помощи в случае необходимости для учащихся и их семей.

5. Обеспечение безопасности, как эмоциональной, так и физической, для всех участников школьного пространства.

Практика в области школьного психического здоровья направлена на поддержку социальных, эмоциональных и поведенческих навыков детей в период их обучения и развития на протяжении раннего детства, подросткового и взрослого возраста. Развитие основанных на исследованиях компетенций в социальной и эмоциональной сферах обеспечивает учащихся жизненными навыками, необходимыми для успешного обучения, постановки и достижения целей, а также подготовки к поступлению в колледж, карьере или армии.

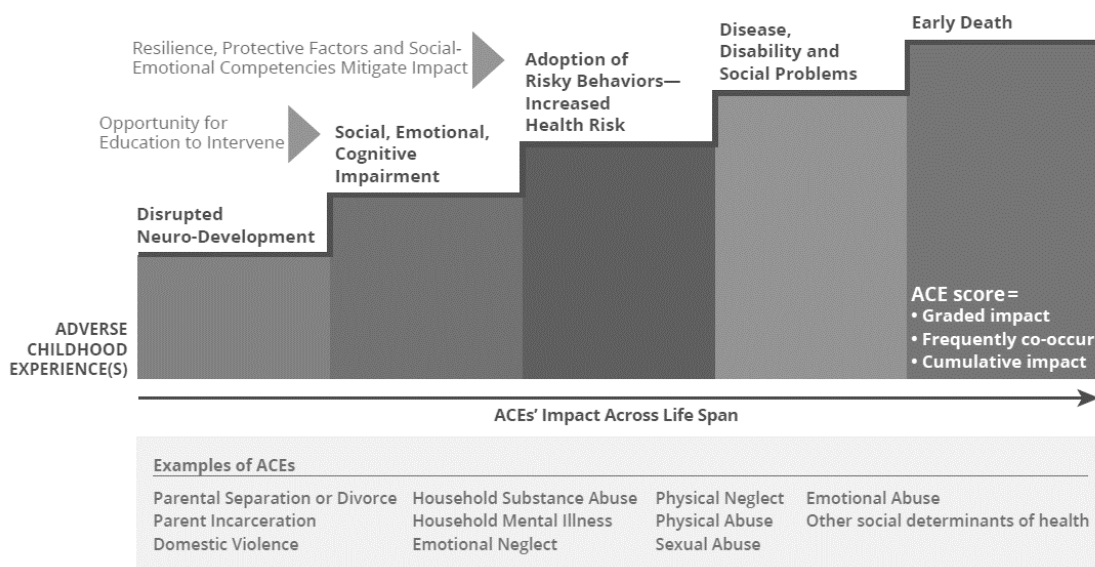
Забота о психическом здоровье в школе способствует обеспечению безопасности путем применения целенаправленных стратегий, направленных на формирование благоприятного и безопасного климата в школе. Практика охраны психического здоровья в школе помогает создавать политику, процедуры, партнерские отношения и ресурсы для обеспечения адекватного доступа к системам поддержки психического здоровья внутри школы и в обществе в случае необходимости помощи учащимся и их семьям.

Цель заключается в развитии социальной и эмоциональной устойчивости.

Увеличение показателей травматизма, тревожности, депрессии и употребления психоактивных веществ среди молодых людей до и в период восстановления после COVID-19 вызывает беспокойство среди семей и педагогов. Травмы и проблемы с психическим здоровьем могут оказывать влияние на развитие ребенка, его обучение, память, концентрацию внимания, сосредоточенность, оптимизм, энергию, мотивацию, общее самочувствие и поведение, направленное на достижение целей. Такие проблемы могут затруднять готовность к обучению.

Проблемы с психическим здоровьем представляют риск второгодничества, прогулов и отсева из школы. Внесение изменений в школьную среду и программы обучения может снизить вероятность развития внутренних или внешних психических расстройств. Например, убедительные доказательства указывают на то, что поведение, связанное с буллингом, оказывает значительное и долгосрочное воздействие на психическое здоровье. Следовательно, введение мер по предотвращению и противодействию буллингу, совместно с другими практиками профилактики и вмешательства, является критическим шагом для укрепления психического здоровья всех учащихся.

Исследование Adverse Childhood Experience (ACE) является важной вехой в нашем понимании неблагоприятных факторов в детстве и травм. Оригинальное исследование было опубликовано Фелитти и коллегами (1998 г.) и было посвящено изучению взаимосвязи между неблагоприятным детским опытом и негативными последствиями для здоровья в зрелом возрасте. Неблагоприятный детский опыт - это потенциально травмирующие события, произошедшие в детстве. К таким событиям могут относиться насилие, жестокое обращение, взросление в семье с проблемами психического здоровья или употребления психоактивных веществ. Токсический стресс, вызванный ACE, может изменить развитие мозга и повлиять на реакцию организма на стресс. ACE связаны с хроническими проблемами со здоровьем, психическими заболеваниями и злоупотреблением психоактивными веществами во взрослом возрасте. Однако ACE можно предотвратить.



Адверсивные детские события (ACE) могут вызывать травмы у детей и воздействовать на их обучение и поведение в школе. Травмы могут иметь острый характер, такой как несчастный случай, стихийное бедствие или утрата близкого человека. Эти острые события могут вызывать чувства горя и утраты, которые могут рассматриваться как травматические. Прохождение через травматические

или адверсивные события может вызвать различные уровни расстройства и дистресса, и реакция на них может привести к стабильности, росту или ухудшению. Устойчивость - представляет собой процесс адаптации к травме и неблагоприятным условиям, проявляющийся в способности восстановления или возвращения к уровню функционирования, предшествовавшему травме или неблагоприятным обстоятельствам. Когда люди способны найти смысл в событиях или обстоятельствах и, как следствие, переживают положительные изменения, это называется посттравматическим ростом (Тедески и Калхун, 2004). Посттравматический рост возникает, когда индивиды способны выделить смысл из событий или обстоятельств и испытать положительные изменения в результате этого.

Проактивная работа по предотвращению детских адверсивных воздействий (АСЕ) и формированию жизнестойкости может способствовать развитию детей и взрослых, открывая потенциал для:

- снижения риска развития заболеваний, таких как депрессия, астма, рак и диабет, в зрелом возрасте;
- уменьшения уровня рискованного поведения, включая курение и употребление алкоголя;
- повышения уровня образования и трудоустройства;
- предотвращения передачи АСЕ от одного поколения к другому.

**Каждое образовательное учреждение должно быть уверено в том, что его среда и культура не создают неблагоприятных условий и не способствуют повторному травмированию.**

Неблагоприятная школьная культура	Неблагоприятная школьная культура
Школьная система (политика, процедуры, структурный и институциональный расизм и буллинг)	Взаимоотношения (власть, контроль, межличностный расизм и буллинг)
<p>Необходимость постоянно пересказывать свою историю заново</p> <p>Отношение как к одному из</p> <p>Навешивание ярлыков</p> <p>Отрицание того, что работа может вызывать стресс</p> <p>Отсутствие доступа к услугам поддержки</p> <p>Отсутствие доступности в широком понимании</p> <p>Практика изоляции или исключения</p> <p>Маргинализирующие практики</p> <p>Игнорирование культурных особенностей</p>	<p>Отсутствие возможности быть увиденным/услышанным</p> <p>Непрозрачность и завуалированные</p> <p>Использование принудительных методов и деспотичного языка</p> <p>Расовое профилирование</p> <p>Нежелание сотрудничать</p> <p>Обвинения</p> <p>Непризнание исторических нарративов</p> <p>Микроагрессия</p> <p>Не инклюзивные формулировки и сообщения</p>

### Преимущества формирования психического здоровья в школе

Модель “Счастливой школы” предполагает применение системы и практик охраны психического здоровья в школе, которые создают и развивают партнерские

отношения между школами, молодежью, семьями, общественными и религиозными организациями, бизнесом и поставщиками услуг в области психического здоровья, что может привести к улучшению академических результатов и связанных с ними преимуществ для учащихся, семей, педагогов, школ и сообществ, таких как:

- укрепление социальных и эмоциональных компетенций;
- укрепление взаимоотношений и связей для поддержки обучения;
- повышение уровня школьной активности: дети лучше подготовлены и могут сосредоточиться на учебе;
- увеличение числа семей, участвующих в образовании своих детей;
- подготовка школьного персонала к решению проблем психического здоровья учащихся;
- снижение стресса у преподавателей и укрепление их здоровья;
- раннее выявление проблем с психическим здоровьем путем проведения соответствующего скрининга, оценки, предоставления услуг и последующей поддержки;
- расширение знаний, понимания и доступа к поддерживающим ресурсам сообщества;
- усиление поддержки персонализированного обучения;
- предотвращение, смягчение последствий, реагирование и восстановление в кризисных ситуациях;
- снижение стигмы, связанной с психическими заболеваниями, путем приведения примеров людей, похожих на учеников, которые делятся своими личными историями успеха и выздоровления;
- улучшение эмоционального состояния, общего здоровья и самочувствия;
- профилактика употребления психоактивных веществ и злоупотребления ими;
- профилактика самоубийств;

- уменьшение симптомов психических заболеваний, включая тревогу и депрессию.

Школьные инициативы по психическому здоровью направлены на снижение или смягчение факторов риска, с которыми сталкиваются многие учащиеся в своей жизни, в группах сверстников и в учебной среде. Школы достигают этого путем укрепления стимулирующих и защитных факторов, окружающих учащихся. Внедрение практик по охране психического здоровья в школе может способствовать укреплению жизненной устойчивости, поддержанию психического здоровья и способствовать здоровому развитию и благополучию детей и подростков, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на их успешном обучении в школе и в дальнейшей жизни. Школы играют ключевую роль не только в выявлении и поддержке детей, сталкивающихся с эмоциональными трудностями, но и, что более важно, в общем эмоциональном благополучии, социальном и нравственном развитии. Таким образом, школы имеют важное значение в укреплении и профилактике психического здоровья.



## Как осуществить внедрение культуры психического здоровья в школе?

Модель “Счастливой школы” рекомендует системный подход, в который включено формирование жизнестойкости у учащихся и педагогов. Это предполагает, что

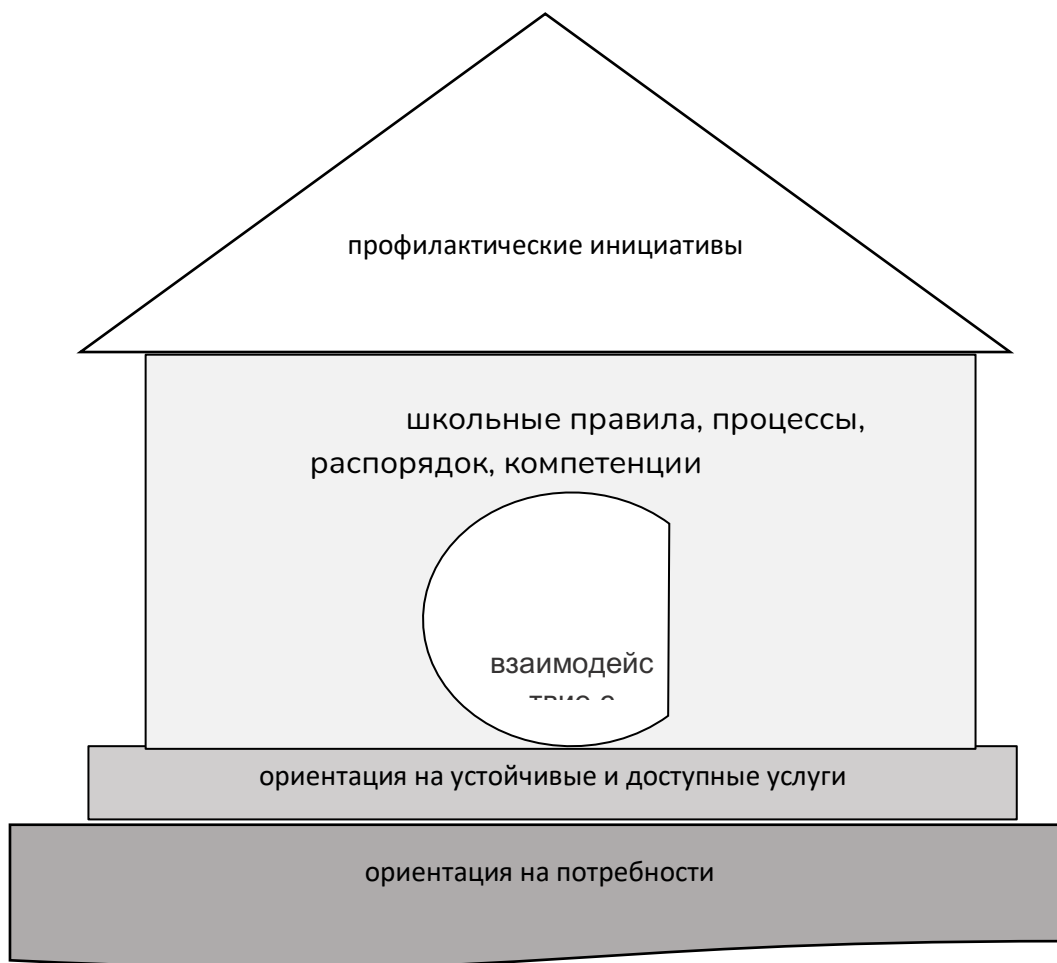


развитие жизнестойкости среди преподавателей способствует укреплению их навыков управления ожиданиями, установлению профессиональных и личных границ, созданию эффективных коллегиальных отношений, а также регулярной практике самозаботы. Важно обеспечить поддержку для учащихся, сталкивающихся с травмами и психическими проблемами. Построение доверительных отношений между преподавателями, учениками, семьями, коллегами и администрацией способствует поиску новых идей, способствующих эффективному обучению. Акцент на интеграции практик по охране психического здоровья и повышению устойчивости открывает путь для совместных усилий директоров, администраторов, сотрудников служб по работе с учащимися, родителей и других членов школьного сообщества в создании положительной, безопасной и поддерживающей обстановки в школе, где каждый может достичь успеха.

### **Карта психического здоровья в школе**

Модель “Счастливой школы” предлагает комплексный подход к улучшению среды, как изображено на диаграмме. Модель предусматривает три уровня действий:

1. Подвальный уровень - ориентация на потребности.
2. Наземный уровень - ориентация на устойчивые и доступные услуги.
3. Домашний уровень - школьные правила, процессы, распорядок, компетенции
4. Уровень крыши - профилактика.



Уровень подвала

**Оценка потребностей:** анализ потребностей, направленный на выявление потребностей в поддержке психического здоровья в школе и обществе, включая оценку обстановки в школе и в классах.

**Планирование ресурсов для всей системы:** Включает взаимодействие с многофункциональным персоналом школы и общественными поставщиками услуг в области психического здоровья. При планировании общешкольной программы учитываются мнения семей и молодежи учащихся для обеспечения их участия в разработке услуг и поддержки.

**Скрининг и идентификация:** Проведение обследования всех учащихся школы с дополнительным изучением тех, у кого есть конкретные потребности. Это включает выбор инструментов скрининга, разработку процесса их использования, а также предоставление форм направления педагогам для выявления потребностей в поддержке психического здоровья, с участием семей и учащихся в этом процессе, включая процедуру уведомления и получения согласия родителей/опекунов.

## Уровень земли

**Планирование ресурсов:** определение и картирование ресурсов; согласование ресурсов внутри школы; разработка соглашений с поставщиками услуг на местах; создание путей направления к специалистам. Привлечение семей и учащихся является критически важным в этом процессе.

**Раннее вмешательство и интенсивные, специализированные услуги:** обучение, политика и процедуры, интеграция, группы поддержки учащихся, оценки рисков поведенческих угроз.

## Уровень дома

### Политики, процедуры и практики:

- Ранняя профилактика и вмешательство в области психического здоровья, включая соответствующие процедуры и тренинги.
- Процедуры и тренинги по предотвращению злоупотребления психоактивными веществами.
- Стратегии и протоколы по предупреждению суицидов, а также профилактике и вмешательству в эти ситуации.
- Политики и тренинги по предоставлению помощи с учетом горя и травм.

### **Взаимодействие с семьей и обществом:**

- Проведение общественных собраний.
- Проведение встреч по анализу и планированию.
- Формирование групп обучающихся сообществ для поддержки взаимодействия и обмена опытом.

### **Уровень крыши**

Укрепление и профилактика психического здоровья включают в себя организацию обучения, разработку политики и процедур в сфере психического здоровья и благополучия, обучение сотрудников основам психического здоровья, интеграцию в учебный процесс, формирование компетенций и навыков межличностного общения на соответствующих курсах, а также поддержку позитивной школьной культуры через проведение мероприятий по охране психического здоровья и благополучия. Важно также вовлечение семей и молодежи в процесс планирования.

### **Рекомендуемые тренинги:**

- Развитие навыков управления эмоциями, установления и поддержания отношений, а также принятия ответственных решений.
- Позитивные практики в области развития молодежи, включая поддержку молодежных инициатив, повышение роли и участия молодежи.
- Стратегии позитивных вмешательств и поддержки поведения.
- Лучшие практики оказания помощи, учитывающей горе и травму.
- Тренинги и практика по предотвращению издевательств.

## **Процесс внедрения**



Модель организации школьного психического здоровья может быть внедрена через три взаимосвязанных этапа:

Подготовка к внедрению, Внедрение и Устойчивое развитие.

Задачи на каждом этапе различаются в зависимости от текущего положения организации или системы. Тем не менее, как показывает опыт успешных организационных изменений, для достижения эффективности и устойчивости необходимо признать, что изменения представляют собой гибкий, непрерывный процесс, который регулярно подлежит переоценке, и три этапа обладают размерностью и гибкостью.

1. Этап: Подготовка к внедрению
  1. Управление и коммуникация, включая структуру управления и процесс принятия решений.
  2. Формирование безопасной среды.
  3. Идентификация партнеров для межсекторного взаимодействия.
  4. Пересмотр существующих политик и процедур.
2. Этап: Внедрение
  1. Проведение тренингов для учащихся, родителей и педагогов.
  2. Работа по устранению последствий.
  3. Отбор и аттестация учеников.
  4. Формирование постоянных команд для совместной работы с партнерами.
  5. Анализ политик и процедур партнеров.
3. Этап: Устойчивое развитие
  1. Разработка политики непрерывного обучения и плана обучения.
  2. Создание структуры многосторонних совещаний.
  3. Формирование межсекторальных обучающих сообществ.
  4. Оценка и мониторинг прогресса.

## Практические соображения и рекомендации

Руководители школ должны сотрудничать с персоналом и специалистами по психическому здоровью, чтобы создать систему, в рамках которой можно

направлять учащихся с разным уровнем потребности в поддержке. Обеспечение доступности и наличия необходимых ресурсов для поддержки учащихся также является важным шагом. Семьи, родители и опекуны должны быть проинформированы о доступе к системам направления и поддержке.

Специалисты по охране психического здоровья должны тесно взаимодействовать с координатором школьной помощи и делиться информацией с педагогами для обеспечения передачи навыков охраны психического здоровья учащимся. Это включает в себя проактивную координацию с согласия родителей, чтобы обеспечить поддержку учащимся.

Улучшение физического здоровья также может положительно сказаться на психическом здоровье, и наоборот. Школы могут разрабатывать индивидуальные планы охраны психического здоровья для учащихся с различными потребностями, чтобы обеспечить дополнительную поддержку и вмешательство. Сочетание стратегий охраны физического и психического здоровья способствует общему благополучию и устойчивости учащихся.

Педагоги должны признавать родителей и учащихся как экспертов в своей собственной жизни и вовлекать их в процесс принятия решений, особенно при возникновении опасений относительно психического здоровья. Совместное планирование семьей и школой обеспечивает учет интересов всех сторон и способствует развитию эффективных поддерживающих планов.