

как ты себя чувствуешь?



счастливый



дурашливый



классный



гордый



стесняюсь



злой



растерян



печальный



уставший



обеспокоен



раздражен



испуган

Счастливая школа Курс базовых навыков



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

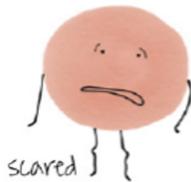
Для кого предназначен этот курс?



- для преподавателей, которые много работают и не решаются попросить о помощи;
- для студентов, которые злятся, потому что не чувствуют себя в безопасности;
- для родителей, которые чувствуют себя потерянными в изучении психологии;



Какова цель данного курса?



- Обеспечить всем участникам школьного сообщества возможность поддерживать друг друга, придерживаясь здорового и конструктивного подхода.
- Содействовать формированию основных представлений о психическом здоровье.
- Предоставить практические инструменты и рекомендации по преодолению конкретных проблем с психическим здоровьем в учебном заведении.
- Продемонстрировать общую и системную концепцию того, как школа может стать местом, где поддерживается психическое здоровье, и стремиться к статусу "Счастливой школы".



Почему психическое здоровье важно?

Примерно каждый пятый ребенок демонстрирует признаки слабого психического здоровья и в любой момент времени может начать соответствовать критериям психического заболевания (Merikangas et al., 2010). Примерно половина всех психических заболеваний начинается в детском и подростковом возрасте (Kirby & Keon, 2004).

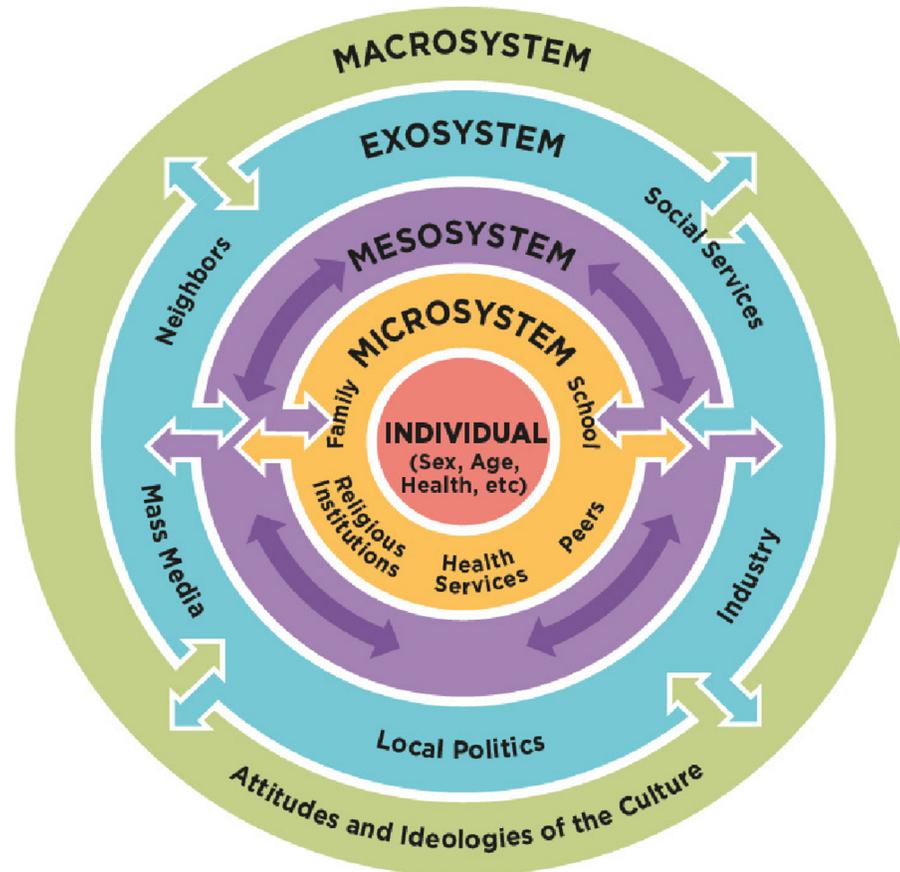
- Растущие показатели тревожности, депрессии и употребления психоактивных веществ среди молодежи вызывают озабоченность как у семей, так и у педагогов.
- Травмы и проблемы с психическим здоровьем могут влиять на развитие ребенка, его обучение, память, концентрацию внимания, сосредоточенность, энергию, мотивацию, общее самочувствие и целеполагание.
- Проблемы с психическим здоровьем повышают риск прогулов и отсева из школы.

Риск развития интернализационных или экстернализационных психических расстройств может быть снижен за счет изменений в школьной среде и реализации научно обоснованных школьных программ. Например, существуют доказательства того, что поведение, связанное с буллингом, оказывает значительное и продолжительное влияние на психическое здоровье.



Системный подход к психическому здоровью

Теория экологических систем Бронфенбреннера



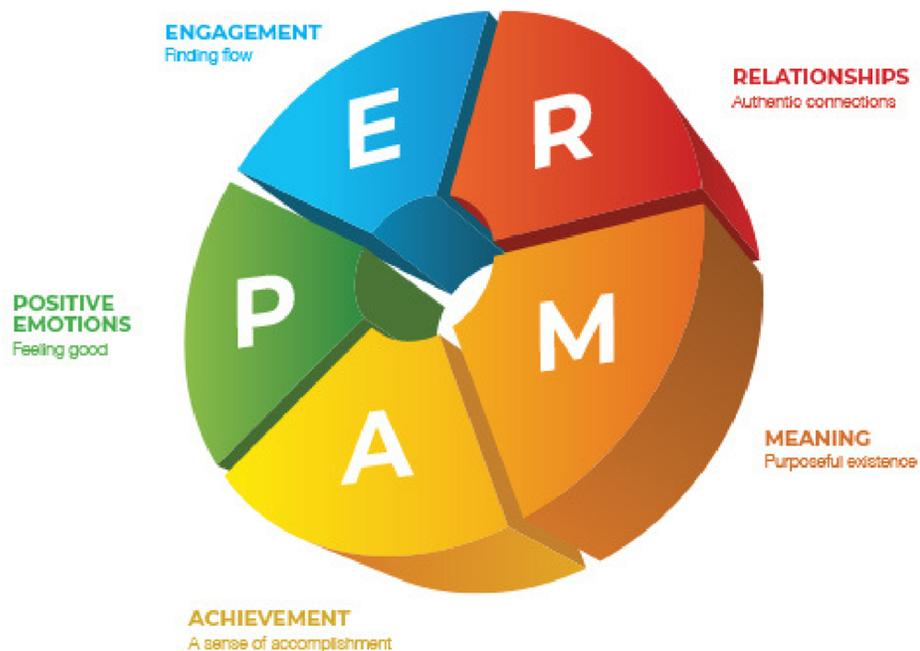
Что такое школьное психическое здоровье?

Термин "школьное психическое здоровье" охватывает целый комплекс мер, процедур и практик, способствующих социальному, эмоциональному и поведенческому развитию и психическому благополучию всех членов школьного сообщества.

Школьное психическое здоровье - это:

- позитивный, безопасный и благоприятный школьный климат и культура;
- разумный доступ к психологической помощи в те моменты, когда учащиеся и их семьи нуждаются в ней.





Позитивная психология фокусируется на положительных эмоциях, сильных сторонах, которые дают возможность людям и учреждениям расцветать. ¹

Мартин Селигман разработал модель PERMA:

P - Positive Emotion: способность оставаться оптимистичным

E - Engagement: активность, в которой мы находим успокоение, сосредоточенность и радость (например, танцы, занятия спортом)

R - Relationships: сильные, позитивные связи с другими людьми

M - Смысл: целенаправленное существование (например, религия и духовность)

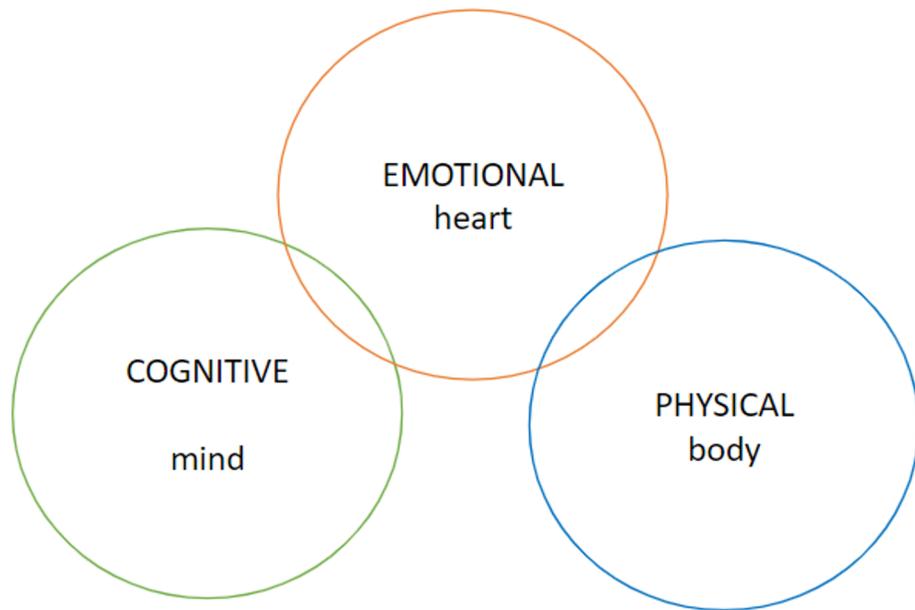
A - Accomplishments: гордость за достижение целей

Позитивная психология направлена на повышение аспектов благополучия.

.



Три столпа счастливой школы



Модель "Счастливая школа" предполагает целостный подход к психическому здоровью человека. Мы утверждаем, что возможно достичь устойчивого психического здоровья только в том случае, если школьная среда в равной степени заботится о нашем физическом, эмоциональном и душевном благополучии.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как "состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или немощи". И действительно, нет здоровья без психического здоровья.



Формирование компонентов школьного психического здоровья

- Повышение уровня грамотности в контексте укрепления психического здоровья включает в себя:
- Ранняя профилактика и вмешательство при необходимости.
- Формирование навыков, связанных с управлением эмоциями, установлением и поддержанием позитивных взаимоотношений, а также принятием ответственных решений.
- Профилактика, вмешательство и последствия в случае суицидальных ситуаций.
- Позитивное развитие молодежи.
- Поддержка позитивного поведения.
- Практики, учитывающие горе и травмы.
- Создание безопасного, благоприятного и позитивного школьного климата.



Школы, способствующие укреплению психического здоровья (пропаганда и профилактика)

1. Фонд психического здоровья (1999) определил важные характеристики школ, способствующих психическому благополучию учащихся, среди которых:
2. Наличие команды руководителей, направленной на формирование культуры, основанной на принципах доверия, честности, демократии и равных возможностей, где каждый ребенок ценится и уважается, независимо от его способностей.
3. Создание культуры, в которой ценятся учителя, опорные специалисты и все те, кто участвует во взаимодействии с детьми.
4. Единая школьная политика в отношении ключевых аспектов, таких как поведение и буллинг, четко сформулирована, принята и систематически реализуется.
5. Важно, чтобы в школьных программах использовался целостный подход и соблюдался баланс между академическим содержанием и личностным, социальным и нравственным развитием.



Неблагоприятный детский опыт

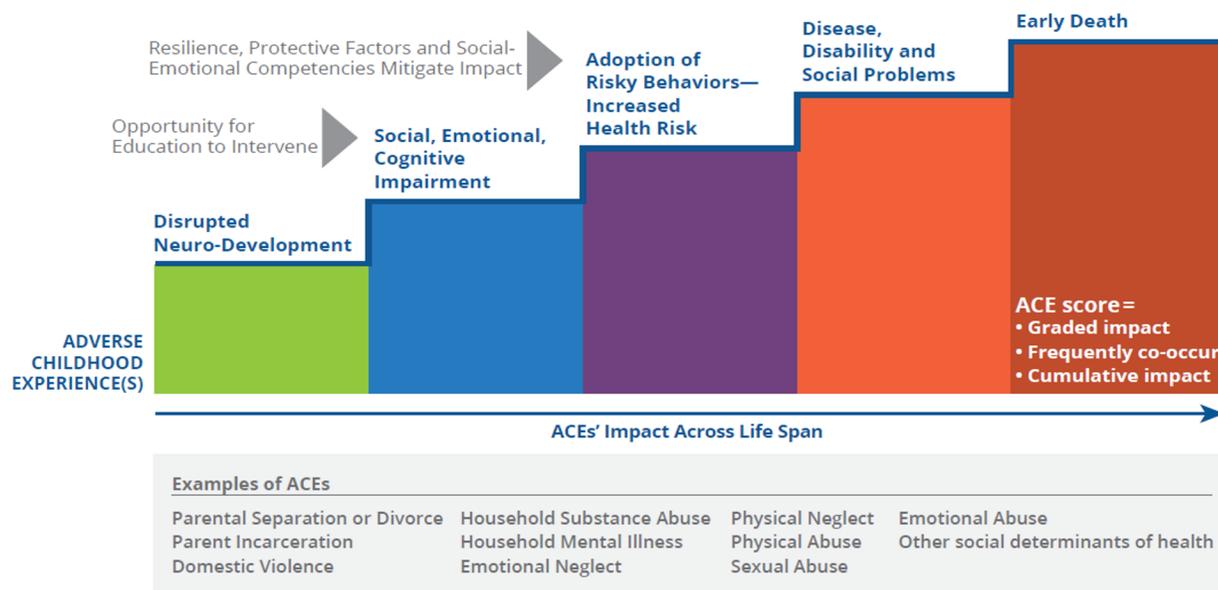
Неблагоприятный детский опыт - это потенциально травмирующие события, происходящие в детстве. К нему могут относиться насилие, жестокое обращение, а также взросление в семье с проблемами психического здоровья или употребления психоактивных веществ.

Профилактика может помочь детям и взрослым сохранять свой потенциал:

- снижение риска развития таких заболеваний, как депрессия, астма, рак и диабет в зрелом возрасте;
- снижение уровня рискованного поведения, такого как курение и употребление алкоголя;
- повышение уровня образования и потенциала занятости;
- остановить передачу опыта от одного поколения к другому.



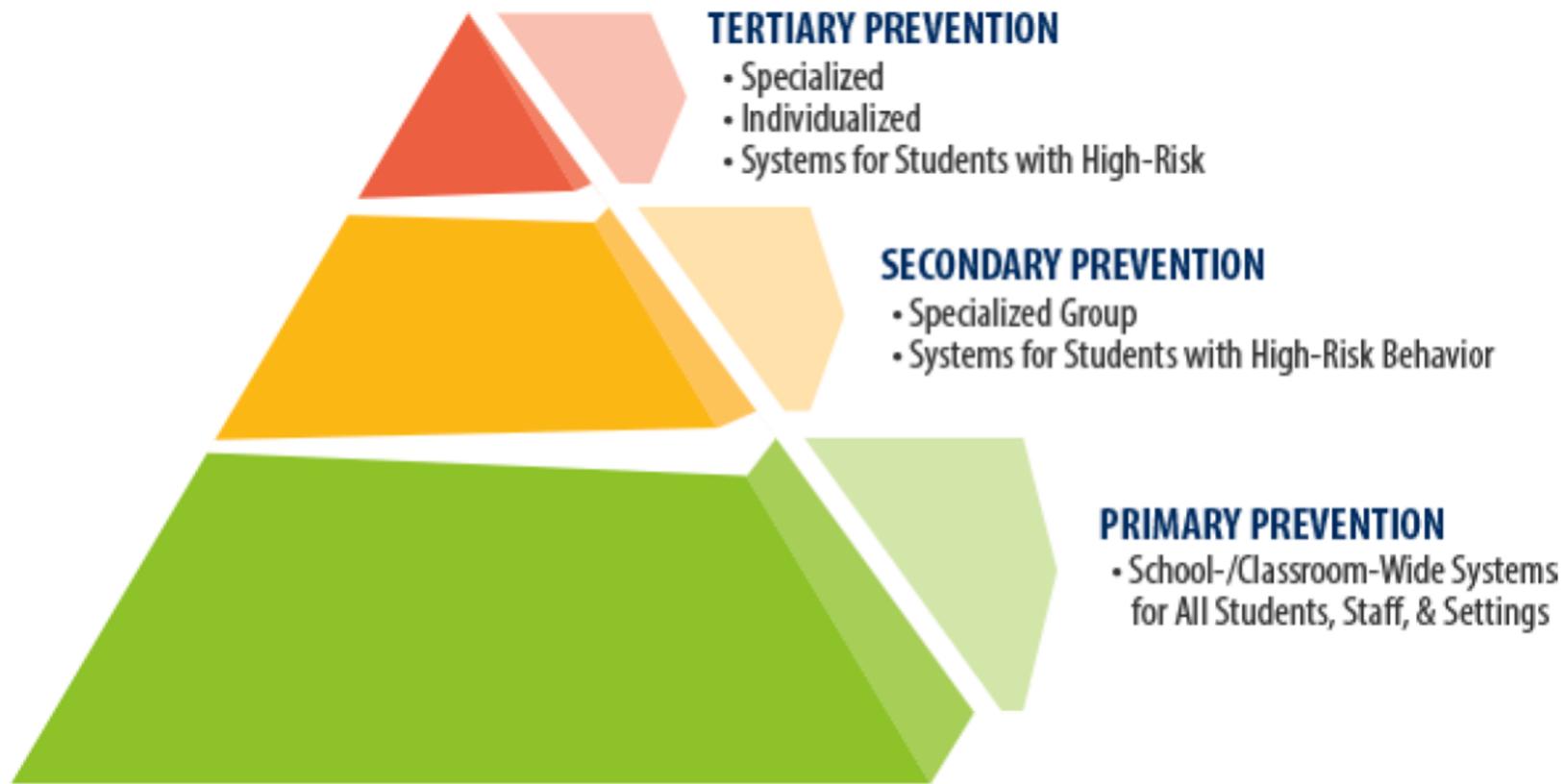
Неблагоприятный детский опыт



Стресс, обусловленный травматическим опытом, имеет потенциал изменять структуру мозга и воздействовать на реакцию организма на стрессовые ситуации. Это связано с долгосрочными проблемами со здоровьем и возможным злоупотреблением психоактивными веществами в зрелом возрасте. Однако это можно предотвратить. Согласно оценкам исследователей, у 61% взрослого населения есть хотя бы один травмирующий опыт, а 16% - четырем и более.



Многоуровневый подход к профилактике



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Вмешательство школы может...

Школы являются основным поставщиком услуг в области охраны психического здоровья 60-80% детей, получающих психологическую поддержку, обращаются за ней в рамках школьной среды. Молодежь проходит курсы лечения психического здоровья в школах в 6 раз чаще, чем в других учреждениях.



Образовательные учреждения предоставляют множество возможностей не только для выявления и поддержки детей, сталкивающихся с эмоциональными трудностями, но также для содействия общему эмоциональному благополучию, социальному и моральному развитию, что имеет не менее важное значение. Школы играют ключевую роль в укреплении и профилактике психического здоровья.



Каковы преимущества?

Внедрение мер по поддержанию психического здоровья в школе может сопровождаться улучшением учебных показателей и связанных с ними выгод для учащихся, их семей, педагогов, учебных заведений и общества, таких как:

- Повышение уровня социальных и эмоциональных знаний;
- Укрепление взаимоотношений и связей для поддержки обучения ;
- Увеличение активности в учебной среде: дети становятся более подготовленными и способными к концентрации на учебе;
- Повышение участия родителей в образовательном процессе своих детей;
- Снижение стресса педагогов и укрепление их здоровья;
- Раннее выявление проблем с психическим здоровьем
- Профилактика случаев самоубийств;
- Повышение посещаемости школ ;
- Предотвращение употребления психоактивных веществ ;
- Позитивный, безопасный и благоприятный климат в школе;
- Снижение стигмы, связанной с психическими заболеваниями;
- Повышение эмоционального благополучия, общего здоровья и самочувствия;
- Повышение уровня безопасности в школе.



Преимущества на всю жизнь

- Школьный опыт жизненно важен как для интеллектуального развития детей, так и для их психологического благополучия, и все больше фактов указывают на тесную связь между эмоциональным здоровьем и успеваемостью; следовательно, школы повышают успеваемость, уделяя внимание таким вопросам, как самооценка и социальное благополучие (Hattie, 2008; Rutter, 1991).
- Помимо школьных успехов, дети и подростки, испытывающие положительные эмоции и социальное благополучие, отмечают большую удовлетворенность своей семьей и отношениями с друзьями (Gutman & Feinstein, 2008). И наоборот, дети с эмоциональными проблемами более склонны к неуспеваемости и уходу из школы, что делает их уязвимыми, мишенью для детского труда, злоупотребления психоактивными веществами, криминала и насилия, а также безработицы. Таким образом, школы призваны сыграть важнейшую роль в обеспечении психического здоровья учащихся.



Какие навыки нужны для учеников и для взрослых



www.casel.org



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Забота о всех

- Очень важным является формирование культуры взаимопонимания, где учащиеся, сталкивающиеся с трудностями, рассматриваются как те, кто нуждается в поддержке, а не как обуза или бремя.
- Необходимо предпринимать конкретные шаги, чтобы подчеркнуть ценность каждого ученика. Это может включать выделение времени для поддержки и выявления талантов, а также акцентирование уникальности каждого учащегося.
- Также существенным является создание среды, свободной от дискриминации, где каждый ученик обрабатывается с равным уважением и справедливостью, независимо от особых потребностей или других факторов.
- Важно разработать эффективный механизм рассмотрения жалоб, который предоставит четкую информацию о том, куда обращаться в случае возникновения проблем.



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Ценить разнообразие

Важно разъяснить учащимся, как разнообразие, будь то этническое, религиозное и т. д., способствует формированию, осознанию и признанию каждой личности. Учителям важно передавать позитивное отношение к каждому, чтобы ученики осознавали, как эффективнее взаимодействовать с теми, кто может казаться отличным. Например, ученик может оказать помощь другому ребенку, передвигающемуся на мануальном кресле, помогая ему передвигаться по школьному пространству.

Практические шаги по поощрению разнообразия включают:

- Создание системы приятельских отношений;
- Наличие учащихся с особыми образовательными потребностями в обычных классах ;
- Помощь учащимся в развитии чувства гордости за свое происхождение, наследие и культуру, когда они рассказывают о них во время школьных мероприятий.



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Формирование чувства собственного достоинства

- Школы играют важную роль в формировании самооценки учащихся, а персонал оказывает существенное влияние на то, как учащиеся воспринимают себя. Попадание в ситуацию, когда ученики постоянно сталкиваются с неудачами в учебе, обычно негативно сказывается на их самооценке.
- При любой возможности предлагайте детям ответственность и роль лидера. Попросите детей сделать что-то по хозяйству в классе (их можно чередовать) или стать лидером классной экскурсии.
- Важно поддерживать сотрудничество, а не соперничество между учащимися. Замечайте хорошую командную работу, которая приносит больше результатов, чем индивидуальная.
- Старшие ученики могут быть наставниками или "старшими братьями/старшими сестрами" младших учеников, помогая им играть с другими, учиться читать и т.д.



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Построение взаимоотношений

- Хорошие отношения учащихся между собой и с преподавателями очень важны для их эмоционального развития, поскольку они приобретают социальные навыки, такие как умение доверять и отвечать за свои поступки.
- Более высокие когнитивные и аффективные достижения ведут к более сплоченным отношениям и меньшей напряженности в классе. (Weare, 2000).
- Вовлеченность родителей связана с успехами учащихся, с более высокой посещаемостью, большей удовлетворенностью учителей и общим улучшением школьного климата (Hornby, 2000).
- Групповая работа предоставляет хорошую возможность для создания альянса. Важно давать детям возможности развития социальных навыков через ролевые игры и другие виды деятельности.
- Для преподавателей должны быть предусмотрены процедуры, позволяющие конструктивно регулировать возможные разногласия с коллегами и учениками.



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Обеспечение безопасности

- Очень важно, чтобы дети чувствовали себя физически и эмоционально защищенными в школьной среде. Это еще более важно для учащихся с особыми потребностями (физическими и эмоциональными).
- Агрессивное поведение, даже если оно не направлено на более уязвимых учеников, может угрожать детям и заставлять их уходить из школы (Skiba & Peterson, 2000).
- Важно сформировать общешкольную политику в отношении издевательств и деструктивного поведения. Любая травля, непосредственно или через социальные сети, требует внимания. Любая форма угрожающего поведения требует быстрого и эффективного реагирования.
- Важно обеспечить доступность взрослых. В свою очередь взрослым необходимо четко знать, как реагировать на замечания учащихся и какие могут быть предпочтительные ответные действия (выслушать, выяснить факты, помочь учащемуся быстро справиться с ситуацией).



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Поощрение участия

Самые успешные школы создают благоприятную общностную атмосферу. Эффективное участие поддерживается тем, что руководитель школы руководит коллективом сотрудников, который активно взаимодействует с учащимися и их родителями в вопросах, касающихся школьной жизни (Weare, 2000). Ученики более склонны принимать нормы, когда они сами участвовали в их разработке. Важно предоставлять ученикам возможность высказывать свое мнение в управлении школой, например, через студенческие советы или участие в формировании школьной политики. Участие родителей играет ключевую роль. Внимание следует сосредотачивать на положительных достижениях учеников, таких как взаимопомощь и улучшение обстановки в школе через участие в различных проектах, таких как уборка, создание фресок и формирование игровых групп.



Основные принципы школы, направленные на поддержание и укрепление психического здоровья

Воспитание независимости

Одним из важных аспектов миссии школы является создание условий для того, чтобы учащиеся могли развивать самостоятельность. Эффективность обучения увеличивается, когда стимулируется способность учеников к самостоятельному мышлению (Weare, 2000). Одним из самых важных факторов, влияющих на успех, является способность учеников контролировать и оценивать свою деятельность, а также определять, как развивать и применять полученные навыки.

Конструктивная обратная связь от учителя играет значимую роль в поощрении у учеников самостоятельности и ответственности за собственное обучение (Hattie, 2008).

Шаги по развитию самостоятельности в учебных заведениях включают:

- Делегирование соответствующих возрасту обязанностей учащимся в классе и школе;
- Предоставление структурированных возможностей для обратной связи и обмена мнениями;
- Внедрение программ развития лидерских качеств, стимулирование дискуссий и совершенствование навыков переговоров и публичных выступлений.



Практическая помощь учителям

- Повысить осведомленность педагогов о важности психического здоровья в образовательной среде;
- Расширить представления учителей о развитии детей;
- Интегрировать вопросы психического здоровья в программы по созданию здоровых школ;
- Разработать стратегии управления поведением, соответствующие возрастным особенностям, включая контроль деструктивного поведения;
- Подготовить педагогов к выявлению тревожных признаков психических заболеваний и их отличия от эмоциональных расстройств;
- Предоставить учителям дополнительные ресурсы для поддержки.



Обязанности и функции, связанные с психическим здоровьем в школе

- Опытные педагоги успешно обучают детей с трудностями, способствуя созданию здоровой атмосферы в классе и выявлению проблемных ситуаций.
- Родители активно участвуют в поддержке психического здоровья своих детей, в том числе сотрудничая с учителями при возникновении трудностей.
- Социальные работники предоставляют помощь, направляя людей к ресурсам и специалистам, а также сотрудничают с учителями для решения проблем в школах.
- Детские и подростковые психиатры, а также психологи, проводят диагностику и лечение эмоциональных проблем.
- Лидеры местных сообществ играют ключевую роль в повышении осведомленности о психическом здоровье в школах и поддерживают выделение ресурсов для этой цели.



Роль родителей в образовании ребенка

- Поддержка обучения детей включает в себя несколько ключевых аспектов, выделенных Клепфером (2001) (Klepfer, 2001):
- Посещаемость: Гарантировать, что дети регулярно посещают школу для успешного обучения.
- Отношение: Влиять на отношение детей к школе через положительное отношение родителей.
- Поддержка: Предоставление необходимой поддержки и помощи детям при их потребностях.
- Обеспечение условий для обучения дома: Поддержание тихой обстановки, обеспечение здорового питания, поощрение физической активности, ограничение использования электроники, поддержание структуры и обеспечение полноценного сна.
- Общение со школой: Активное взаимодействие между родителями и школой, регулярные собрания для обсуждения успехов ребенка, сотрудничество в ассоциациях родителей и учителей для эффективного участия в школьной жизни.



Практические шаги по поддержке и обучению преподавателей и предотвращению выгорания

Обнаружение трудностей на ранних этапах и формирование культуры, которая поощряет учителей обсуждать сложности, с которыми они сталкиваются в процессе обучения.

Установление групп поддержки для педагогов, предоставляющих возможность для взаимных консультаций и консультаций со школьным психологом или социальным работником, если они доступны.

Помощь учителям в выявлении и восстановлении своих первоначальных мотиваций для выбора профессии педагога и в интеграции этих аспектов в их повседневную работу.

Создание поддерживающей школьной среды, способствующей профессиональному и личностному росту преподавателей.

Обучение методам управления поведением, особенно полезным в контексте дисциплины и контроля за деструктивным поведением.

Помощь учителям осознать, что трудное поведение учеников может являться маскировкой других трудностей, которые могут быть слишком болезненными или слишком стыдными для обсуждения, например, семейного насилия или развода.



как ты себя чувствуешь?



счастливый



дурашливый



классный



гордый



стесняюсь



злой



растерян



печальный



уставший



обеспокоен



раздражен



испуган

Характеристики развития детей и сопутствующие трудности



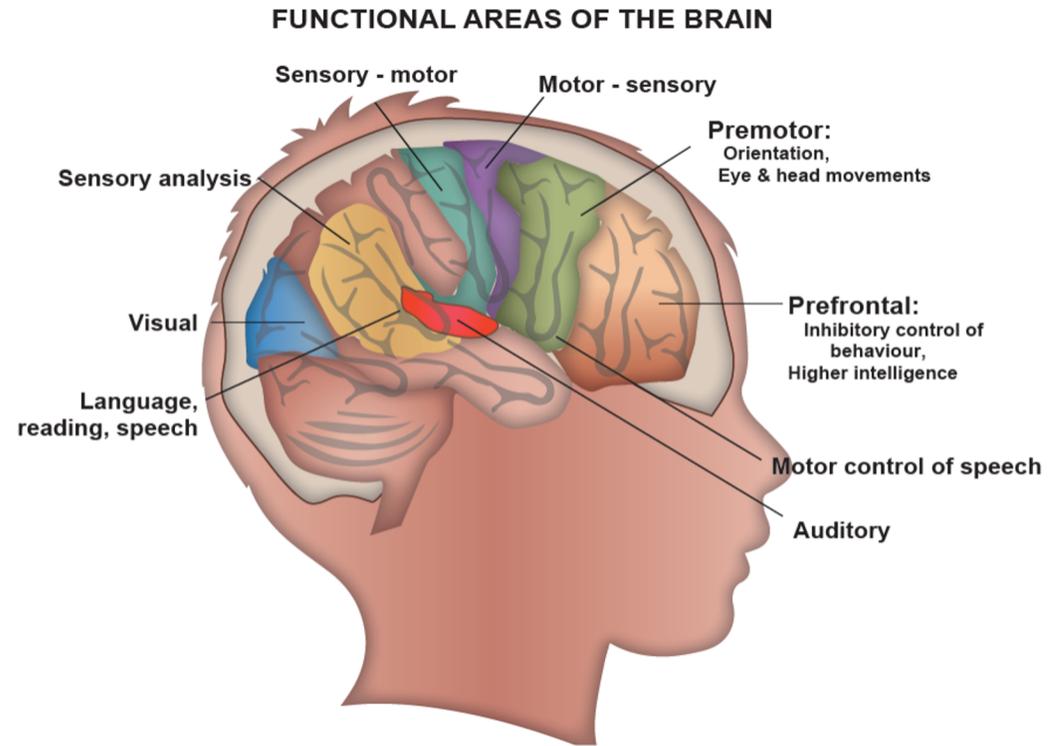
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

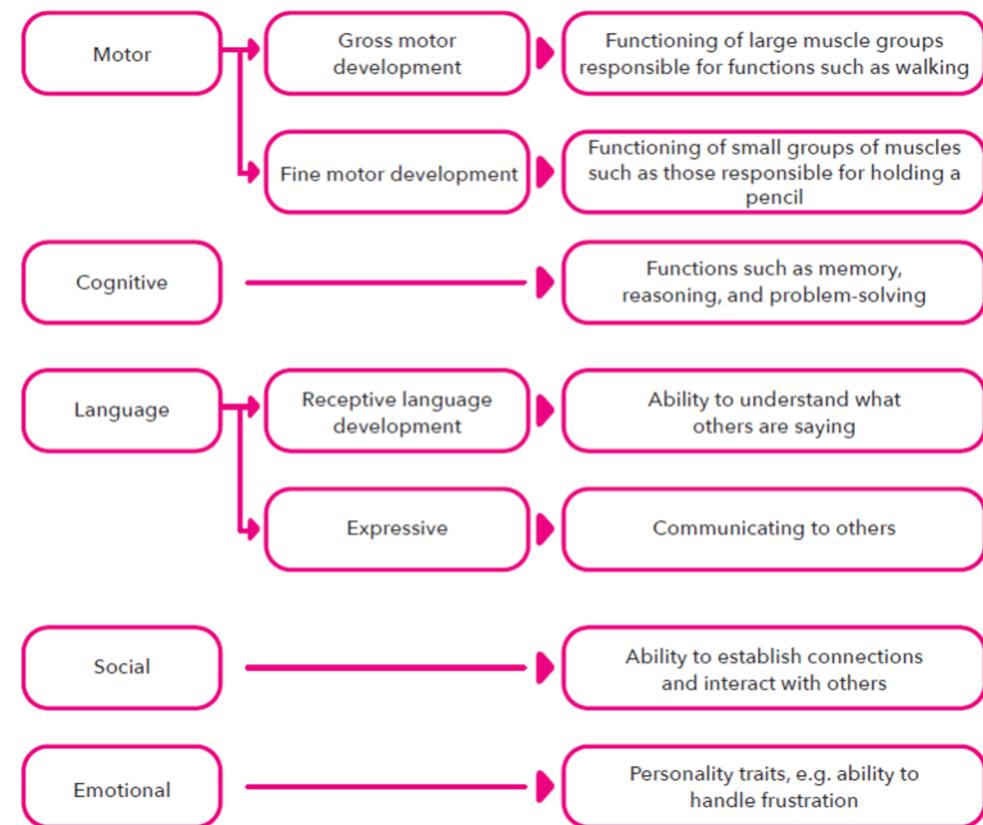
Развитие мозга и школьное образование

Различные области мозга выполняют разные функции, например, контролируют речь, зрение, слух и язык/чтение. Многие области мозга могут влиять на поведение, наблюдаемое в классе.



Домены детского развития

Эффективные методы преподавания и управления классом, адаптированные к уникальным особенностям учащихся каждого возраста, играют ключевую роль в повышении школьных достижений. Знание этапов развития ребенка также ценно для выделения характерных и нетипичных черт развития, что способствует пониманию типичного и нетипичного поведения.



Вехи развития для детей 6-8 лет

На этапе социально-эмоционального развития дети проявляют растущую независимость, сталкиваются с общими страхами, такими как проблемы в семье или отвержение. Они развивают близкие отношения с друзьями из схожих с ними районов, проявляют заботу о других и начинают четче воспринимать точку зрения окружающих. Дети обучаются разрешению конфликтов со сверстниками, формируют внутренний контроль и осваивают навыки самосознания.

Поддержка здорового развития включает:

- Формулирование индивидуальных целей.
- Акцент на положительном внимании.
- Вовлечение детей в установление правил.
- Разговор о самоконтроле и принятии верных решений.
- Обсуждение важности терпения, дележа и уважения к правам других.



Вехи для детей младшего школьного возраста 9-15 лет (1)

Социальные и эмоциональные ориентиры включают в себя ценность победы, лидерства и первенства, например, проявление недовольства при поражении в игре. Часто они связаны с другим взрослым, кроме родителя, таким как учитель, руководитель кружка или тренер. Дети цитируют своего нового "героя", стремясь привлечь его внимание, и подвержены влиянию сверстников. Легко уязвимы, перепады настроения считаются нормой, они чувствительны к негативной обратной связи и испытывают трудности в преодолении неудач.

Поощрение здорового развития включает:

- Поощрение умения извлекать уроки из обратной связи, например, задав вопрос: "Как можно было бы поступить иначе в следующий раз?"
- Постоянное проявление внимания к эмоциям.
- Поощрение и положительная оценка достижений.
- Предложение мероприятий, способствующих чувству гордости за свою личность и способности.



Трудные формы поведения

Трудные формы поведения детей младшего школьного возраста

- Ссоры/драки с братьями и сестрами и/или сверстниками
- Любопытство к частям тела мужчин и женщин
- Нарушение границ
- Ограниченная устойчивость внимания
- Беспокоиться о том, чтобы быть принятым
- Ложь
- Отсутствие ответственности за поведение

Нетипичное трудное поведение детей младшего школьного возраста (требующее дальнейшего изучения)

- Чрезмерная агрессия в отношении себя или окружающих
- Чрезмерные страхи
- Отказ от учебы
- Частые чрезмерные эмоциональные реакции
- Невозможность сосредоточиться на деятельности даже в течение 5 минут
- Развитие делинквентного поведения



Вехи развития детей младшего школьного возраста 9-15 лет (2)

Эмоциональные и социальные ориентиры включают в себя повышенное самосознание и уверенность в том, что никто другой не переживает подобные чувства. Преодоление идеи, что "это не может произойти со мной" (неуязвимость). Сфокусированность на понятии "справедливости", формирование собственной идентичности и автономии. Развитие интимных отношений и достижение комфорта в выражении своей сексуальности.

Способы поддержки здорового развития включают:

- Содействие созданию атмосферы, основанной на уважении, доверии и честности.
- Сопереживание ученикам и способность поставить себя на их место.
- Поддержание реалистичных ожиданий и избегание списывания негативного поведения на общую стереотипизированную картину подросткового поведения.
- Узнавание признаков, предупреждающих о потенциальной опасности поведения.
- Замечание изменений в поведении учеников.



Обнаружение последствий травматического опыта

Учащиеся, столкнувшиеся с посттравматическими трудностями, могут проявлять следующие признаки:

- Нервозность или раздражительность.
- Внезапные изменения настроения или необычную грусть.
- Поведение, не соответствующее их возрасту.
- Навязчивость и/или склонность к слезам.
- Импульсивность и/или агрессивность.
- Затруднения в осуществлении ранее усвоенных навыков, включая базовые функции, такие как речь.
- Трудности с концентрацией внимания.
- Беспокойство и легкость отвлечения.
- Утрата интереса к активностям.
- Сдержанность, печаль и избегание общения с другими детьми.
- Отсутствие выражения эмоций или оцепенение.
- Избегание занятий или мест, связанных с травмой.
- Повторяющиеся игры с темами, связанными с травмой.
- Кошмары и всплески страха.
- Преувеличенные реакции на страх.
- Трудности с засыпанием.



Выявление проблем тревожности

Ученики, страдающие от тревожных расстройств, могут проявлять следующие признаки:

- Испытывает страх, тревогу, гнев, раздражение и/или разочарование.
- Выражение эмоций через чрезмерное плачевное поведение или истерики.
- Физические симптомы, такие как стеснение в груди, боли в животе, головные боли, одышка и потливость.
- Отсутствие реакции или неспособность участвовать в деятельности.
- Проявление привязанности к воспитателям и учителям.
- Страх перед общением, избегание разговоров или неясность в выражении мыслей из-за боязни заикания.
- Легкая раздражительность.
- Избыточная тревожность о правильном выполнении задач, что может затягивать завершение работ.
- Отказ от выполнения заданий из-за страха сделать что-то неправильно.
- Избегание учебы из-за опасений опозориться, унизиться или потерпеть неудачу.
- Задержка в выполнении заданий из-за частых прогулов.



Обнаружение признаков депрессии или грусти

Студенты, страдающие депрессией, могут:

- легко плачут, выглядят грустными, чувствуют себя одинокими или изолированными;
- проявлять беспокойство или страх;
- вести себя сердито или раздражительно;
- демонстрируют заметные изменения в поведении в школе;
- труднее не отвлекаться от работы, терять концентрацию;
- часто пропускают занятия в школе;
- изменения в академической успеваемости;
- потерять мотивацию;
- отказываются от любимых хобби или видов спорта, проявляют пониженный интерес к общению со сверстниками, становятся замкнутыми;
- изменить привычки питания и сна;
- происходят изменения в ощущениях, мышлении и восприятии;
- выражают неуместное чувство вины;
- выражают чувства недостаточной состоятельности, никчемности, неудачи;
- выраженная безнадежность: не на что надеяться;
- говорить монотонно или односложно;
- быть раздражительным, например, огрызаться на людей без видимой причины;
- быть беспокойным или заторможенным;
- злоупотребление наркотиками;
- есть/спать слишком много или слишком мало.



Распознавание трудностей с устойчивостью эмоционального состояния

У учащихся с проблемами стабильности настроения могут возникать следующие проявления:

- Легкая склонность к слезам, наружное выражение грусти, ощущение одиночества.
- Перепады настроения, энергии и мотивации, происходящие ежечасно, ежедневно, циклически или сезонно.
- Перемежающееся проявление боязливости и бесшабашности.
- Появление явных признаков злости, раздражительности или уныния.
- Эпизоды, характеризующиеся подавляющими эмоциями, такими как грусть, стеснение, восторг или гнев.
- Затруднения с концентрацией внимания, запоминанием заданий, пониманием сложных указаний или чтением и осмыслением длинных текстов.
- Недостаточные социальные навыки и трудности в общении со сверстниками.



Обнаружение трудностей с гиперактивностью, импульсивностью и дефицитом внимания.

Ученики с трудностями в области гиперактивности и импульсивности могут:

- Иметь трудности с концентрацией внимания или выполнением задач.
- Не справляться с заданиями и допускать ошибки по неосторожности.
- Принимать решения без должного размышления.
- Давать ответы до завершения вопроса учителя.
- Прерывать учителя и других учеников.
- Говорить слишком громко.
- Неудовлетворительно справляться с сохранением покоя и удержанием на месте.
- Другие дети могут легко испытывать разочарование в них, а они, в свою очередь, могут чувствовать разочарование в сверстниках и в себе.

Учащиеся с трудностями в сфере внимания могут:

- Проявлять невнимание, когда с ними разговаривают.
- Иметь трудности с концентрацией внимания или выполнением задачи.
- Не справляться с заданиями и допускать ошибки по неосторожности.
- Забывать задания и материалы (куртки, книги, карандаши, домашние задания).
- Погружаться в мечтания или казаться "отсутствующими".
- Иметь чрезвычайно неряшливый/неорганизованный рабочий стол.
- Терять предметы.
- Избегать действий, требующих постоянных умственных усилий.



Проблемы с поведением, проявляющиеся в оппозиционном поведении.

Учащиеся с трудностями в поведении могут:

- Отказываться выполнять задания.
- Проявлять агрессию или гнев.
- Вступать в споры или драки с другими учениками.
- Противоречить учителю.
- Намеренно провоцировать людей.
- Не соблюдать правила и инструкции.
- Сознательно вызывать конфликты со сверстниками.
- Винить других за свои поступки и поведение.
- Отрицательно толковать мотивы и действия других.
- Искать возмездие за предполагаемые обиды.
- Участвовать в борьбе за власть;
- Негативно реагировать на явные требования или высказывания вроде "тебе следует..." или "ты обязан...";
- Постоянно бросать вызов правилам класса;
- Сознательно создавать беспорядок в классе;
- Перекидывать вину на других и избегать ответственности за свои поступки;
- Прибегать к кражам у других;
- Повреждать имущество в классе;
- Проявлять неуважение к взрослым и сверстникам;
- Подвергать опасности безопасность и благополучие других.



как ты себя чувствуешь?



счастливый



дурашливый



классный



гордый



стесняюсь



злой



растерян



печальный



уставший



обеспокоен



раздражен



испуган

Стратегии управления поведением в школах

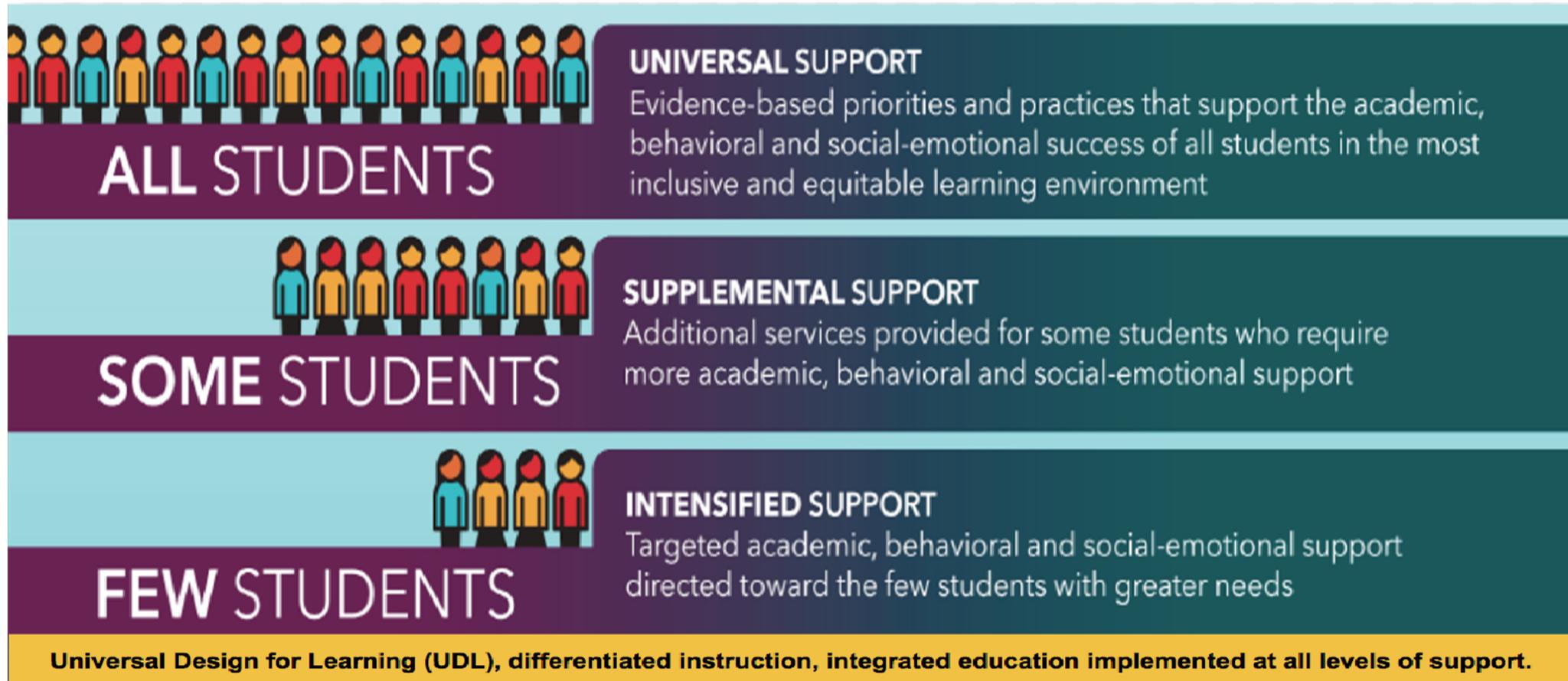


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Многоуровневый подход. Уровни поддержки



Подходы к управлению поведением в школах

Навыки консультирования педагогов

Установление взаимоотношений. Установление связей, основанных на сочувствии, доверии и уважении.

Эффективное слушание. Применение навыков, таких как поддержание визуального контакта, правильное использование языка тела, кивок головы, изменение тонуса голоса для выражения сочувствия.

Навыки интервьюирования:

Формулирование открытых вопросов, таких как: "Можете рассказать мне подробнее о...?"

Постановка вопросов нейтральным образом, без выражения осуждения.

Использование вопросов, соответствующих возрасту ребенка.

Рефлексивное слушание, демонстрирующее полное понимание опыта ребенка, например: "Таким образом, вы говорите, что вам стало грустно после инцидента?"

Навыки наблюдения. Внимательное наблюдение за вербальным и невербальным поведением ребенка.

Предоставление информации. Предоставление объективной информации и разъяснение ситуации для уточнения представлений.



Поведение в случае травм, катастроф и высокострессовых ситуаций: эмоциональное беспокойство, проявление слез и раздражительности

Создайте в школе безопасную и предсказуемую среду с установленным распорядком дня (возможно, с временным снижением академических нагрузок в зависимости от степени травмы).

Обеспечьте учащимся возможность справляться с травматическими воспоминаниями в собственном темпе. Планируя школьные мероприятия, помните о важности минимизирования травматических ситуаций (избегайте излишних упражнений по пожарной безопасности или обсуждения исторических событий, которые могут вызвать воспоминания о травме).

Обучите методам релаксации. Например, учите учащихся напрягать и расслаблять различные части тела, проводите упражнения по медленному глубокому дыханию через нос. В случае беспокойства, помогите учащимся идентифицировать причину и предложите альтернативы, такие как чтение другого материала.

Используйте сигналы для обозначения возможности учащемуся выразить свою тревогу. Обучите навыкам преодоления трудностей и предоставьте альтернативные занятия, такие как индивидуальные проекты или внеклассные занятия. Помогите ученикам осознавать и анализировать свои реакции на стрессовые ситуации. Разрешите им вести журнал, консультироваться с педагогами или другим персоналом школы, и предоставьте возможность на короткое время покинуть класс.



Методы управления поведением в школе

Ведение кругового разговора

Фасилитатор, будь то учитель или школьный консультант, мотивирует учащихся исследовать важные для группы темы (например, уважение прав других, издевательства, употребление психоактивных веществ). Учащиеся располагаются в круге, создавая обстановку безопасности и равенства. Каждому ученику предоставляется возможность высказаться, при этом не требуется обязательного участия. Соблюдение конфиденциальности является обязательным. Каждая встреча имеет четко определенную повестку дня, и учащиеся могут предложить вопросы для обсуждения. Структура занятия включает в себя введение, где обсуждаются правила и представляется тема, среднюю часть, где рассматриваются ключевые вопросы, и завершение, где проводится обобщение обсуждения консультантом.



Методы обеспечения дисциплины и контроля за деструктивным поведением в школе.

Установите разумные и справедливые ограничения, избегая произвольных и постоянно изменяющихся ожиданий. Перенаправляйте или отвлекайте поведение, когда это возможно, и содействуйте развитию процесса принятия решений у учащихся. Поощряйте позитивные стратегии, такие как обмен информацией и сотрудничество, а также управление гневом. Награждайте успехи в течение учебного дня и выражайте признание за справедливое прекращение деструктивного поведения. Обучайте детей переходу от одной деятельности к другой и укрепляйте их позитивные навыки. В случае сопротивления учащегося указаниям, переводите разговор на выбор и последствия. Устанавливайте ограничения на агрессивное поведение с самого начала учебного года и предоставляйте информацию о возможных последствиях гнева. При необходимости используйте "тайм-ауты" и отправляйте положительные сообщения домой, подчеркивая хорошее поведение. При даче инструкций используйте существительные, подчеркивающие принадлежность к группе и сотрудничество.



Реагирование на трудности с поддержанием внимания

- Выберите предпочтение: далеко не все ученики начнут свой курс.
- Разместите правила, повседневные расписания и школьные события в обычных местах (например, на доске, на холодильнике дома) и повторяйте их ежедневно.
- Разделите и уточните инструкции, давайте ребенку время для усвоения.
- Предоставьте возможность быстро завершить задания и проявить инициативу (например, предоставив перерыв во время урока, чтобы ребята могли сбросить энергию).
- Обеспечьте доступ к копиям материалов или аудиозаписям для учеников.
- Выделите ключевые термины в учебных материалах для учеников.
- Обеспечьте наличие персонала, готового помочь ребятам и ответить на вопросы.



Что делать, если в классе есть ученики с гиперактивностью и импульсивностью?

Гиперактивность

- Включить в свою работу регулярные физминутки для обеспечения физической активности.
- Обеспечить регулярную смену деятельности в рамках урока каждые 10-20 минут
- Дать возможность ученику двигаться во время урока (ходить в конце класса, вставать, сидеть в разных местах). Важно при этом стараться не мешать другим ученикам.
- Давать ученику короткие и простые задания, которые помогут ему оставаться включенным. Например, раздать всем в классе тетради, следить за временем выполнения задания и т.д.

Импульсивность

- Уделите особое внимание разъяснению правил об использовании личного пространства (стоять на расстоянии 50 см от другого, не прикасаться к другому человеку без разрешения, перед тем как начать говорить мысленно посчитать до пяти и т.д.)
- Учить ожиданию (своей очереди для ответа, в очереди в столовой и т.д) постепенно, давая в начале послабления
- Дать возможность выйти из помещения (при необходимости в сопровождении другого взрослого), если с эмоциями сложно совладать.

•



Что делать, если не соблюдаются социальные правила?

- Создайте правила поведения, опишите их в позитивной для учащихся форме (говорить после того, как закончит другой человек, держать руки при себе и т.д.)
- Замечайте и демонстрируйте в рассказах, фильмах, телепередачах и т.д., как люди стоят, смотрят друг на друга, подают реплики и прекращают разговор.
- Предлагайте ребятам задания, в рамках которых им надо слушать друг друга и задавать 1-2 вопроса не меняя тему и не переходя на свою личную историю.
- Используйте понятный простой язык (конкретика вместо сарказма, метафоры, идиомы)
- Обсудите значение невербальной коммуникации (мимика, выражающая счастье, гнев, отвращение, удивление и т.д.), чтобы помочь ребятам точно распознавать эмоции других людей.
- Создайте систему знаков (Стоп слово, жест тишины и т.д)
- Заменить неприемлемое поведение на приемлемое (потрогать кусочек ткани вместо чужой одежды, сжать мягкий мячик вместо того, чтобы хлопать или махать ручкой, и т.д.)
- Дать примеры приемлемого поведения (например, сжимать мягкий мяч, а не хлопать им)
- Создавайте вместе "социальные истории", чтобы помочь подготовиться к различным социальным ситуациям (<https://carolgraysocialstories.com/>)
- Предлагайте стать частью группы по развитию социальных навыков во время обеда или в другое время, чтобы ребенок потренировался задавать вопросы и говорить.
- Если есть возможность, попросите опорных специалистов помочь учащемуся определить альтернативные сенсорные ощущения для успокоения (глубокое сжатие суставов, утяжеленные одеяла/одежда, наушники для блокировки шума и т.д.), а также администрацию найти возможность организовать "комнату тишины". комнату сенсорного расслабления и т.д.



Что делать, если в классе беспорядок?

- Хвалите ребенка за то, что он делает "правильно", когда он приводит в порядок свой стол и выполняет другие задания по содержанию класса в порядке.
- Храните дополнительные материалы (карандаши, книги, если это возможно) как в школе, так и дома.
- Помогайте ребенку организовать рабочий стол и рабочее место, например, разложить бумаги по цветным папкам.
- Предложите ребенку ежедневно вести дневник заданий и проверять его перед уходом домой.
- Выберите вместе с ребенком "тренера", с которым он будет встречаться в конце каждого дня, чтобы подготовить материалы на завтра перед уходом домой.



Что делать, если в классе буллинг?

- Немедленно вмешайтесь, разделите детей и убедитесь, что все находятся в безопасности; можно позвать на помощь другого взрослого.
- Сохранять спокойствие, выслушайте участников без обвинений и демонстрируйте уважительное поведение
- Окажите поддержку детям, подвергавшимся издевательствам, и обеспечьте их безопасность; может потребоваться изменение плана рассадки в классе или автобусе
- Проведите в классе мероприятия про буллинг, расскажите что это за явление (например дискуссию о том, как быть хорошим другом, или можно вместе написать рассказ о последствиях буллинга или о преимуществах командной работы, разыграть сценарий, прочитать книгу на эту тему)
- Привлеките ребят к занятиям спортом, чтобы они могли брать на себя роль лидера и заводить друзей, не испытывая при этом потребности в издевательствах
- Поддерживайте открытую коммуникацию между школой и родителями



Что делать, если у учеников появились суицидальные мысли и поведение?

- Усилить защитные факторы, включая хорошие отношения с одноклассниками и учителями и доступ к поддержке в классе и за его пределами.
- Стараться постоянно отслеживать учеников, которые могут быть подвержены риску суицида (внезапные или резкие изменения в поведении или успеваемости, отказ от материальных ценностей и т.д.)
- Найдите возможным установить диалог с подростком, находящимся в состоянии дистресса и/или склонным к суициду; важно понимать, что учитель не одинок в этом процессе, он может привлекать опорных специалистов.
- Всегда реагировать на учащихся, которые подвержены риску самоубийства (могут говорить или писать о смерти, чувствовать безнадежность или отсутствие причин жить или желание покончить с собой, искать способы покончить с собой), и принимать необходимые меры
- Обеспечить постоянный надзор за учащимся, которому угрожает опасность (или обеспечить, чтобы он находился под присмотром взрослого), до тех пор, пока его не осмотрит специалист
- Сопроводить ученика на прием к специалисту и предоставить специалисту всю возможную информацию, которая может помочь в оценке ситуации. Специалист должен уведомить родителей незамедлительно.



Что делать, если в классе протестное поведение?

- Предлагайте ученику несколько вариантов выбора ("Ты можешь сделать эту работу во время обеда, или я помогу тебе решить первую задачу сейчас").
- Используйте утверждения типа "мне нужно, чтобы ты", а не "тебе нужно".
- Давайте возможность ученику продумать альтернативные варианты его действий и возможные последствия отказа; давайте достаточно времени для обдумывания и выбора варианта
- Разделяйте с учеником его разочарование или досаду, когда что-то идет не так, как он хочет, и предлагайте найти другое решение Всегда старайтесь сосредоточиться на решении проблем, а не на том, кто виноват.
- Предлагайте ученикам описывать чувства других в момент возникновения конфликта
- Предлагайте ученикам разыграть ситуацию с разрешением конфликтов (методы социального театра)
- Будьте категоричны в отношении любой лжи
- Всегда давайте ученикам возможность исправить ошибки.
- Определите в классе место для "тайм-аута", куда учащийся может уйти, чтобы успокоиться
- Сведите к минимуму эскалацию, говоря мягко и негромко и проявляя терпение, чтобы дать ученику возможность сделать правильный выбор.
- Найдите возможным организовать беседу опорного специалиста с разозлившимся учеником, чтобы помочь ему разобраться в случившемся во внеурочное время.



Меры при отказе от посещения школы

- Сделайте школу более привлекательным, создав привлекательные моменты, такие как игры среди сверстников, и т.д., чтобы ученики с нетерпением ждали прихода, и сделайте дом менее привлекательным, установив ограничения на сон, просмотр телевизора, игры в видеоигры и т.д.
- Позвольте родителям отправлять сообщения во время обеда учащегося, вместо того чтобы звонить ему в школу. Предложите ученику использовать карточки с «силами», такими как супергерои, чтобы помочь ему вспомнить свои сильные стороны и способности в управлении своим стрессом.
- Разрешите ребенку начинать свой день, проводя время в библиотеке или со сверстниками, чтобы облегчить ему утреннюю адаптацию, и поощряйте его усилия добраться до класса.
- Определите иерархию сотрудников, которые будут встречать ребенка по его приходу в школу, а также других сотрудников, с которыми ребенок может связаться, если он расстроен во время занятий



Поведение в ситуации, когда ребенок испытывает беспокойство

Говорите медленно и спокойно, поощряя медленное дыхание.

Разбивайте задачи на более мелкие части.

Содействуйте оценке вероятности событий, например, проводя диалог о реальной вероятности случившихся событий.

Помогайте учащимся оценить доказательства своих выводов, а также смоделируйте и практикуйте позитивный внутренний диалог.

Предлагайте использовать термометр страха для определения преобладающих страхов и действий при различных уровнях.

Поощряйте применение методов релаксации, таких как глубокое дыхание и управляемое воображение.

Применяйте метод последовательных приближений, чтобы шаг за шагом преодолевать боязнь, например, начиная с говорения перед зеркалом и постепенно переходя к общению перед классом.



Действия в случае травмы, катастрофы и высокострессовых ситуаций: управление навязчивыми мыслями или воспоминаниями.

- Помогите ребенку осознать, что текущая обстановка в классе безопасна, чтобы он чувствовал себя устойчивым и не испытывал страха.
- Дайте ученику "минуту", чтобы переключить внимание на другие вещи или заняться чем-то другим (например, выпить воды, выполнить другое задание и т. д.).
- Предложите учащемуся найти друзей, которые могут поддержать его и обеспечить защиту в данном случае.

Разрешите ребенку записать навязчивые мысли или воспоминания для обсуждения с другими сотрудниками.

Действия, способствующие улучшению настроения и регуляции эмоций у ученика

Проведите беседу с учеником для оценки его настроения на числовой шкале (например, от 1 до 10, где 10 – максимальное счастье) и выявления приятных занятий, которыми можно заняться (прогулки, прослушивание музыки, занятия спортом, поиск позитивных сверстников). Определите активности или классные проекты, в которых ученик может совместно работать с поддерживающими сверстниками. Помогите оценить все доказательства, поддерживающие его выводы о трудностях, и проведите с ним позитивный внутренний диалог (например, моделируйте положительные разговоры с самим собой). Позвольте выполнять альтернативные задания или перемещаться в другие части школы в случае слез или грусти. Предложите начать с привычных успешных задач и постепенно переходить к новым и более сложным. Найдите партнеров по учебе для поддержки и совместной работы над заданиями. Поощрите ученика вести дневник настроения, а также писать песни или стихи.



Ресурсы

Anders, Y., Cadima, J., Evangelou, M., & Nata, G. (2017, February 28). Поддержка, ориентированная на родителей и семьи, для повышения образовательного равенства.

Retrieved 2020, from http://archive.isotis.org/wp-content/uploads/2017/04/ISOTIS_D3.1-Parent-and-family-focused-support-to-increase-educational-equality_CENTRAL-ASSUMPTIONS-AND-CORE-CONCEPTS.pdf

Kase, C., Hoover, S., Boyd, G., West, K. D., Dubenitz, J., Trivedi, P. A., ... & Stein, B. D. (2017). Образовательные результаты, связанные с вмешательством в школьное поведенческое здоровье: обзор литературы. *Journal of School Health*, 87(7), 554-562.

Психическое здоровье Колорадо. (n.d.). *School mental health toolkit*. Retrieved from <https://www.mentalhealthcolorado.org/schooltoolkit/>.

Национальный центр школьного психического здоровья. (2019). *Комплексный контрольный список основных характеристик школьного психического здоровья*. Retrieved from <http://bit.ly/2Ungx29>

Национальный центр школьного психического здоровья (2019). *Национальная оценка качества школьного психического здоровья: Обзор доменов и индикаторов*. Retrieved from <http://bit.ly/2TBnFKY>

Национальный центр школьного психического здоровья (2018). *Игровое пособие для школьных команд по охране психического здоровья: Лучшие практики и советы с мест*. Retrieved from <http://csmh.umaryland.edu/media/SOM/Microsites/CSMH/docs/Reports/School-Mental-Health-Teaming-Playbook.pdf>

Национальный центр школьного психического здоровья (2019). Инфографика "Школьное психическое здоровье имеет значение". Retrieved from <http://bit.ly/2NKpG25>

Национальный центр школьного психического здоровья (2019). Оценка качества школьного психического здоровья. Retrieved from <http://bit.ly/2TzRPOS>

Национальный центр школьного психического здоровья (2019). *Система SHAPE*. Retrieved from <http://theshapesystem.com/>

Rose, E. & MacPhee, J. (2017). *Концепция равенства в сфере психического здоровья*. Фонд Стива и Фонд JED. Retrieved from <https://equityinmentalhealth.org>.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Содействие позитивному развитию молодежи с помощью школьных вмешательств в области социального и эмоционального обучения: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88, 1156-1171. Получено с сайта <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12864>.

Департамент государственного образования штата Висконсин. (2015, декабрь). *Wisconsin School Mental Health Framework: Интеграция школьного психического здоровья с позитивными поведенческими вмешательствами и поддержкой*. Retrieved from <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/mhframework.pdf>



Ресурсы

Служба поведенческого здоровья государственных школ Бостона. (n.d.). *Комплексная модель поведенческого здоровья*. Retrieved from <https://cbhmboston.com/what-is-cbhm/>.

Burns, B. J., Costello, E. J., Angold, A., Tweed, D., Stangl, D., Farmer, E. M., & Erkanli, A. (1995). Использование услуг по охране психического здоровья детей в различных секторах обслуживания. *Health Affairs*, 14(3), 147-159.

Bruns, E. J., Walrath, C., Glass-Siegel, M., & Weist, M. D. (2004). Школьные службы психического здоровья в Балтиморе: Ассоциация с климатом в школе и направлениями в специальные учебные заведения. *Behavior Modification*, 28, 491-512. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0145445503259524>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). Что такое SEL? Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). Влияние повышения уровня социальной и эмоциональной подготовки учащихся: Мета-анализ универсальных вмешательств на базе школ. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Фланнери, К. Б., Феннинг, П., Като, М. М., и Макинтош, К. (2014). Влияние общешкольных позитивных поведенческих вмешательств и поддержки и верности их реализации на проблемное поведение в старших классах. *School Psychology Quarterly*, 29, 111-124. Retrieved from https://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/HighSchools_Effects%20of%20Fidelity%20on%20Prob%20Behavior_Article.pdf.

Foster, S., Rollefson, M., Doksum, T., Noonan, D., Robinson, G., & Teich, J. (2005). Школьные службы психического здоровья в США, 2002-2003 гг. *Администрация по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психическим здоровьем*.

Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., ... & Kessler, R. C. (2013). Школьные ресурсы психического здоровья и использование подростками услуг психиатрической помощи. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501-510.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A., & Zins, J. E. (2005). Изучение реализации профилактических вмешательств на базе школ: Теория, исследования и практика

