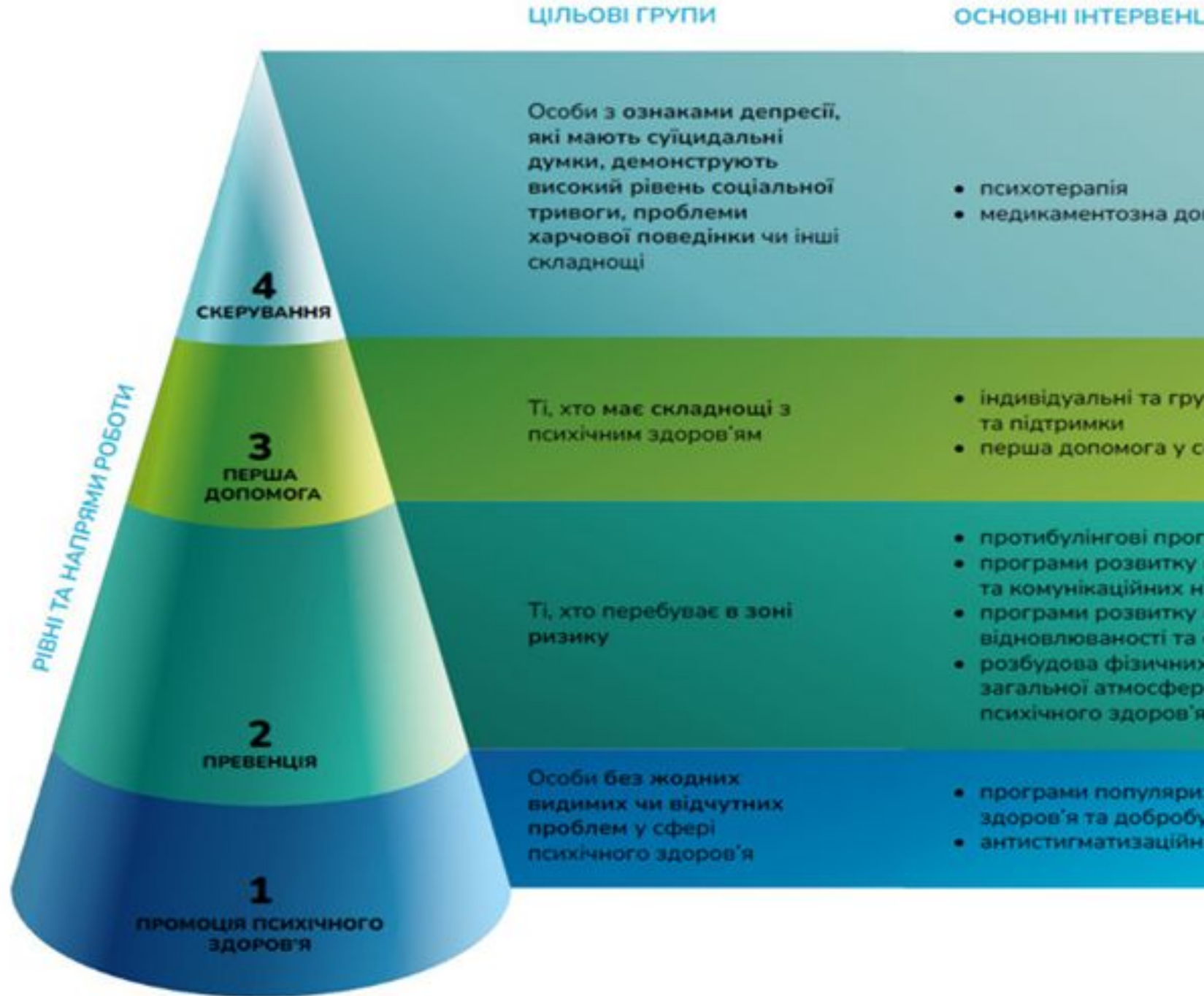


# Коли світ на межі змін: промоція психічного здоров'я

комунальний заклад  
Харківський ліцей 112  
практичний психолог  
Костенко Оксана Андріївна  
соціальний педагог  
Гавріш Наталія Петрівна



# Другий рівень інтервенції : превенція



**Ми  
розглянемо  
:**

---

**Принципи травма-  
інформованого  
підходу**

---

**Розвиток  
резильєнтності  
на уроках**

---

**Соціально-  
емоційне навчання**

# Превенція

**Передбачає втручання, орієнтовані на попередження виникнення проблем та розладів психічного здоров'я людини.**

# Первинна превенція

**універсальна –  
орієнтація на широку  
громадськість або  
окремі групи учнів**

**вибіркова – орієнтація на  
окремих осіб або  
категорії школярів, у яких  
ризик розвитку  
психічного розладу  
значно вищий, ніж у  
решти**

**призначена –  
орієнтація на дітей та  
молодь з високим  
ризиком психічних  
розладів**

# Стратегія превенції психічного здоров'я

академічних,  
соціальних,  
емоційних  
компетенцій та  
умінь  
самоконтролю та

Спеціалізовані  
програми, націлені  
на запобігання  
розвитку розладів

# Принципи травма – інформованого підходу



# Принципи травма-інформованого підходу



**Фізична, соціальна, емоційна та академічна безпека**



**Надійність та прозорість**



**Взаємопідтримка**



**Співпраця та взаємність**



**Розширення можливостей, надання вибору**



**Усвідомлення культурних, історичних та гендерних особливостей**



# Резильєнтність/стресостійкість – це...

високий рівень  
адаптації та  
відновлення у  
складних життєвих  
викликах

процес та результат  
успішної адаптації до  
життєвих викликів

психічна, емоційна та  
поведінкова  
гнучкість, а також  
здатність  
приспособуватися до  
зовнішніх та  
внутрішніх факторів

Іншими словами, це комплекс особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я та самопочуття оточуючих, а також своєї професійної діяльності.

Формування стресостійкості передбачає також роботу над світоглядом особистості, зокрема, над її мисленням. Можна виділити два типи мислення, які притаманні людям тією чи іншою мірою: **«фіксоване мислення»** (англ. fixed mindset) та **«мислення зростання»** (англ. growth mindset). Люди першого типу мислення вважають, що їхні здібності та інтелект значною мірою фіксовані та знаходяться поза їхнім контролем; люди з другим типом мислення переконані, що вроджені здібності можна змінити та значно покращити завдяки нашим зусиллям і розвитку. Таким чином, з однаковими інтелектуальними можливостями, діти можуть стати або успішними дорослими, або невдахами, і визначається це виключно притаманним їм типом мислення.

# Як можна розвивати стресостійкість у школі?

Формування та підтримка здорових стосунків

Техніки саморегуляції

Розвиток когнітивних навичок та умінь розв'язувати проблеми

[https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Bohdanov2017\\_1.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf)

<https://nus.org.ua/articles/prostir-stijkosti-62-video-pro-te-yak-zalyshatysya-v-resursi-ta-protystoyaty-vyklykam/>

# Формування та підтримка здорових стосунків

Небайдужість

Створення спільноти  
класу/ групи

Ефективні канали  
спілкування

ЗП – повага, підтримка,  
порозуміння

# Техніки саморегуляції



**Я -  
щаслива/щ  
асливий,  
тому що...**

**Я є...  
Я можу...  
Я маю...**



**Намалюйте  
свій страх**



**Розвиток  
когнітивних  
навичок та умінь  
розв'язувати  
проблеми**





**Сила «...поки що  
...» або  
мислення  
зростання**



**фіксоване**

## Характеристики **МИСЛЕННЯ**

**зростання**

Сталі: маємо те, що маємо

**Навички та інтелект**

Можна розвивати і нарощувати

Як я виглядаю  
Фокус на продуктивність

**Що хвилює**

Навчання та вдосконалення  
Фокус на процес

Потрібні, якщо немає таланту

**Зусилля**

Важлива частина навчання

Здатись і вийти з гри

**Виклики**

Наполегливо продовжити

Сприймати особисто,  
оборонятись

**Зворотній зв'язок**

Подобається,  
використаю для навчання

Сюзятись та уникати

**Помилки**

Сприймати як  
навчальну можливість

# СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

СЕН включає п'ять основних  
компетенцій:

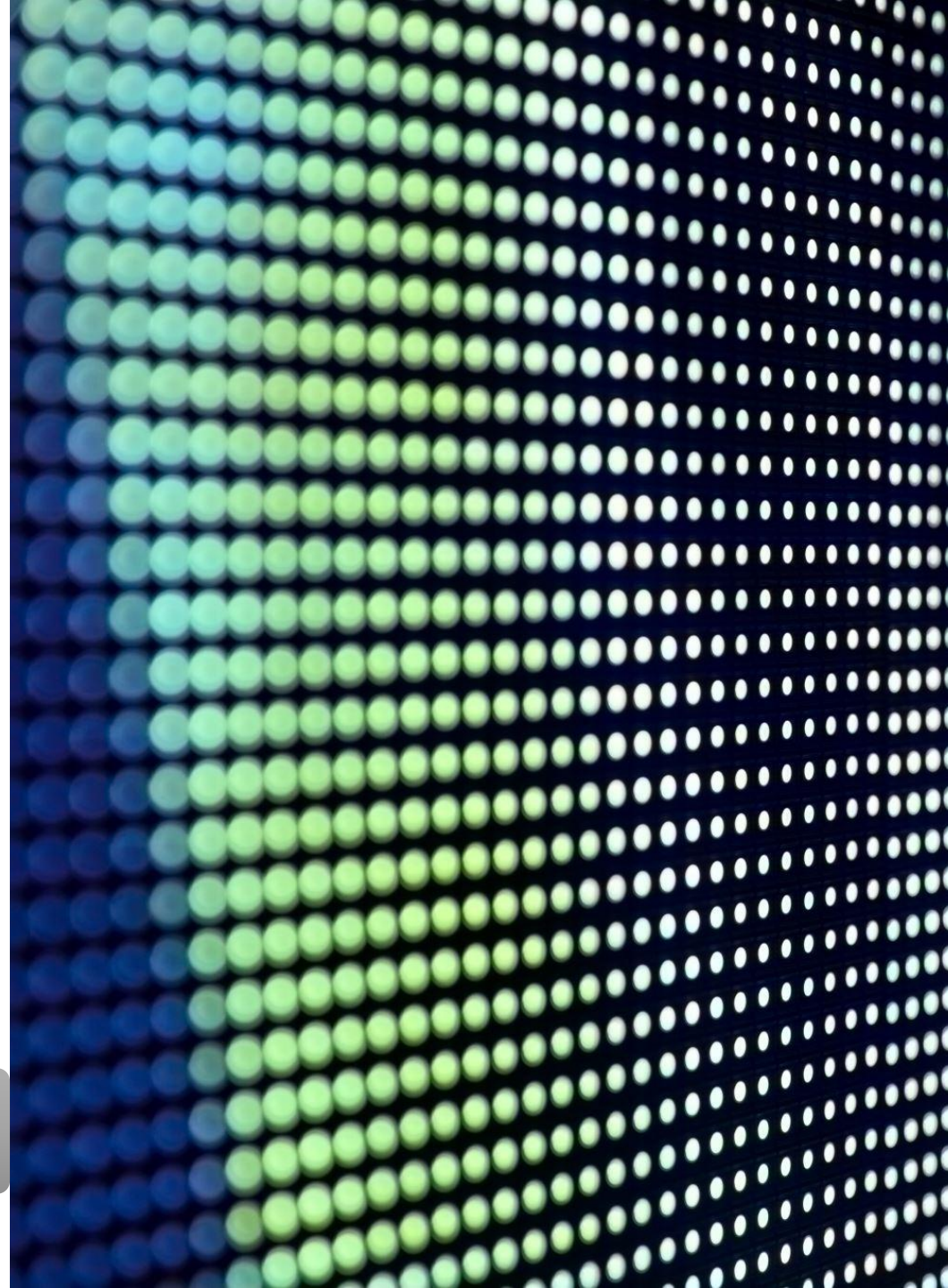
Розуміння себе

Самоконтроль

Розуміння оточення

Комунікативні навички

Відповідальне прийняття  
рішень



Психічне здоров'я – це не статичний стан дитини, на нього впливає взаємодія між дитиною та її оточенням.

Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) включено до нового стандарту загальної середньої освіти, на реалізацію якого команда [EdCamp](#) Ukraine розробила модельні навчальні програми СЕЕН для варіативної складової навчальних планів для 1–2, 3–4 і 5–6 класів. [Всеосвіта](#) дає дієві поради, як успішно розвивати СЕЕН на уроках та в позакласній діяльності.

Булінг – це ...

**Закон України №8584 про протидію булінгу**

# Булінг від конфлікту відрізняє:

Систематичність  
(повторюваність)

Відсутність  
розкаяння у  
кривдника

Умисне  
нанесення  
шкоди

Дисбаланс сил

## Міф перший

**Булінг є нормальною частиною дитинства, так би мовити, ступінь дорослішання й адаптації, варто просто «пережити» його**



## Міф другий

Діти, які стають  
булерами, самі зазнали  
цькування або насилля в  
ранньому віці





## Міф третій

**Булери шукають влади,  
тому що відчують себе  
безсилами**





## Нормативно - правові документи

**Закон України №2657-VIII** від 18.12.2018

**Наказ МОНУ** від 28.12.2019 **№1646** Порядок реагування на випадки булінгу.

**Наказ МОНУ** від 26.02.2020 №293 (зі змінами від 20.03.2020 №420) **План заходів, спрямованих на запобігання і протидію булінгу.**

**Лист МОНУ** від 13.04.2020 **№1/9-207** роз'яснення до застосування наказу №1646.

**Лист МОНУ** від 14.08.2020 **№ 1/9-436** "Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)".

**Лист** Департаменту освіти і науки ЗОДА від **15.04.2021** № 02.1-16/407

# Алгоритм дій при виявленні ознак булінгу

Повідомлення (усне або письмове) від батьків, вчителів або інших

Директор повідомляє батьків, поліцію (не пізніше ніж 1 доба)

Директор скликає засідання комісії

# **Закон України №8584 про протидію булінгу в школах**

**Передбачено  
відповідальність за  
знущання:**

- **Моральне або фізичне насильство, агресія  
340-850 грн.**
- **Дії з особливою жорстокістю, повторне правопорушення  
1700-3400 грн**
- **Приховування вчителем факту цькування  
850-1700грн**



# Кібербулінг

Go

Поширення інформації, яка компрометує у соц.мережах

Надсилання погроз або повідомлень, які можуть завдати шкоди

реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в інтернеті (хепіслепінг)

Видання себе за іншу людину (надсилання повідомлень від його імені (самозванство))



Що робити?

Робота з жертвою

Робота з булером



Національна гаряча лінія для дітей та молоді

800 500 225 (з мобі. або стац. телефону) або 116 111 (з мобі.)

# Ненасильницьке спілкування

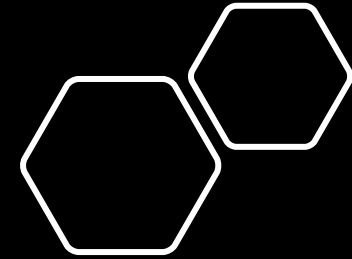
# НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ -

ЦЕ, МЕТОД СПІЛКУВАННЯ, РОЗРОБЛЕНИЙ АМЕРИКАНСЬКИМ ПСИХОЛОГОМ ДОКТОРОМ МАРШАЛЛОМ РОЗЕНБЕРГОМ, ЯКИЙ ҐРУНТУЄТЬСЯ НА ЕМПАТІЇ.

ЗА МЕТОДОМ РОЗЕНБЕРГА ПРОПОНУЄТЬСЯ ЗМІНИТИ ЗВИЧНУ СТРАТЕГІЮ МИСЛЕННЯ І ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ІЗ РЕАКТИВНОЇ (ВІДПОВІДЬ НА ПОДРАЗНИК) НА УСВІДОМЛЕНУ Й СПІВЧУТЛИВУ. ДЛЯ ЦЬОГО ПРОПОНУЄТЬСЯ ПОСТІЙНО ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ (СВОЇ ПОТРЕБИ) ТА У ДІАЛОЗІ З ЛЮДЬМИ УНИКАТИ ОЦІНОК І КРИТИКИ, НАТОМІСТЬ ЗВЕРТАТИ УВАГУ НА ФАКТИ, СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПОЧУТТЯ ОПОНЕНТА, ПОТРЕБИ ОПОНЕНТА.

РОЗЕНБЕРГ НАГОЛОШУЄ, ЩО НЕМАЄ КОНФЛІКТІВ НА РІВНІ ПОТРЕБ: ВСІ СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ МОЖНА ВИРІШИТИ ЗА РАХУНОК СТВОРЕННЯ НОВИХ СПОСОБІВ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ. ТАКИМ ЧИНОМ ВІН ДЕМОНСТРУЄ, ЩО ЖИТТЯ БЕЗ НАСИЛЬСТВА ЦІЛКОМ МОЖЛИВЕ, ЯК НА ОСОБИСТІСНОМУ, МІЖОСОБИСТІСНОМУ, ТАК І СОЦІАЛЬНОМУ РІВНІ.

МЕТОД ННС ШИРОКО ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ ПІСЛЯ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ, У СИСТЕМІ ОСВІТИ, ПРАКТИЦІ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ, БІЗНЕСІ.





# 4 правила ненасильницького спілкування

1. Спостерігати за ситуацією та уникати оцінок

2. Ідентифікувати почуття та емоції

3. Визначити потребу

4. Сформулювати прохання щодо задоволення потреб

# Ситуація

**Учень 9 класу постійно не доєднується до навчання на перший урок, або не вмикає камеру і на попередні зауваження не реагує, з вчителем розмовляє грубо і деколи агресивно. Яким чином учителю побудувати діалог з учнем?**



# Алгоритм побудови діалогу при ненасильницькому спілкуванні

Ваші почуття (я відчуваю...)

Факт (коли...)

Потреба (для мене важливо...)

Потреби та відчуття іншої  
людини

Прохання або ефективний  
план дій

# ПРОТИБУЛІНГ ОВІ ПРОГРАМИ



ШКІЛЬНА СЛУЖБА МЕДІАЦІЇ

КОМАНДА ЗВ'ЯЗКІВ

НЕ СМІЙСЯ З МЕНЕ

БУДУЄМО МАЙБУТНЄ РАЗОМ

АНТИБУЛІНГОВА ПРОГРАМА  
OLWEUS

FRIENDS