

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

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



# Мета

- Підвищити обізнаність щодо ролі школи у підтримці психічного здоров'я дітей та молоді
- Зробити наукові знання щодо різних аспектів сфери охорони психічного здоров'я підростаючого покоління доступними широкій аудиторії
- Підвищити рівень знань учасників освітнього процесу щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я



Безліч чинників впливають на психічне здоров'я дітей та молоді. Чим більший вплив факторів ризику на підлітків, тим сильніший потенційний негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. До таких можна віднести: складні життєві ситуації, бажання не відрізнитися від однолітків, дослідження власної ідентичності.

Вплив засобів масової інформації та гендерні норми також можуть посилити невідповідність між реальністю життя підлітка та його уявленнями чи прагненнями щодо майбутнього. Важливо також враховувати якість життя вдома, стосунки з батьками та однолітками. Насильство, особливо сексуальне насильство та булінг, суворе ставлення батьків, а також серйозні соціально-економічні проблеми є визнаними ризиками для психічного здоров'я.

**Психофізіологічні особливості підліткового віку**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ln62lukftu4>**

Відповідно до даних Всесвітньої організації здоров'я, кожна шоста людина у світі перебуває у віці 10-19 років — особливому періоді формування особистості, який є вирішальним для розвитку соціальних та емоційних звичок, важливих для подальшого психічного добробуту людини.

Разом з цим, 14% дітей та молоді зазначеної вікової категорії мають розлади психічного здоров'я, однак вони залишаються здебільшого нерозпізнаними та нелікованими.

Підлітки з розладами психічного здоров'я особливо вразливі до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації, що впливає на їхню готовність шукати допомогу; мають труднощі у навчанні; їхнє здоров'я погіршується, а поведінка може вважатися доволі ризикованою.

<https://www.youtube.com/watch?v=L1CpS31tv3o>

**ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНИЙ ПІДХІД  
ДО ПРОМОЦІЇ ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я**

**Соціальне та  
фізичне  
середовище**

**Викладання та  
навчання**

**Політика  
закладу**

**Партнерство**

# Соціальне та фізичне середовище

- Учні можуть брати участь у прийнятті рішень.  
Такі процеси активно підтримуються та заохочуються школою.
- Створено атмосферу довіри, толерантності, співпраці та співпереживання (емпатії).
- Фізичний простір закладу освіти є орієнтованим на комфортне перебування (наприклад, дивани, декоративні рослини, учнівські роботи, цитати відомих людей та фотографії тощо).
- Демонстрація досягнень учнів та їхньої єдності.
- Приміщення закладу освіти є доступними для школярів та повною мірою залучені у запланованих навчальних заходах.

# Викладання та навчання

- Створення умов, у яких школярі краще розумітимуть та цінуватимуть різноманіття.
- Надання учням можливості вивчати та практикувати соціальні навички (спілкування та співпрацю з іншими, активне слухання, вирішення конфліктів, емпатію тощо).
- Врахування індивідуальних освітніх потреб та вподобань.
- Підтримка учнівської автономії, мінімізація контролю, врахування думок учнів та їхніх точок зору.

# Політика школи

- Забезпечення того, що всі учні та співробітники несуть відповідальність за моделювання та дотримання правил, що стосуються шанобливої поведінки, наприклад, впровадження єдиного кодексу поведінки тощо.
- Задоволення навчальних та соціальних потреб усіх школярів, у тому числі учнів з особливими потребами.



# Партнерство

- Співпраця з родинами щодо розробки ініціатив у сфері покращення школи та навчання.
- Розробка політики для забезпечення співпраці з громадськими та державними організаціями.
- Створення можливостей для участі батьків, представників громади у шкільних об'єднаннях.

# Програми популяризації психічного здоров'я

15 порад як розвинути школу, чутливу до психічного здоров'я загальні рекомендації та поради щодо розвитку школи, чутливої до психічного здоров'я, а також представлений перелік тем, відповідно до віку та особливостей розвитку, на які вчителі, психологи чи запрошені експерти можуть спілкуватися з учнями, щоби покращити їхнє психічне здоров'я та виявити ризики.

Програми популяризації психічного здоров'я та добробуту. Mental Trek розроблена у рамках проєкту «Психічне здоров'я для України» (MH4U), що надає методичні рекомендації щодо навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про психічний добробут.

Інтерактивна гра Mental Trek пропонує практичні інструменти у розв'язання проблем з психічним здоров'ям.

# Програми популяризації психічного здоров'я

Візуальний ресурс [YouTube канал психічного здоров'я](#) містить короткі відео з чіткими рекомендаціями щодо дій в ситуації, що склалася.

Антистигматизаційна програма є [Програма 7 П](#) для дітей та молоді, написана лікарем-психотерапевтом Олегом Романчуком.

# Ваш настрій

1



2



3



4



5



6

# Джерела

Посібник для освітян закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «ГО ГЛОБАЛ» [https://drive.google.com/file/d/1yuMRh4V5\\_I5RkgRaaLwkC0SE1pKbOt-K/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1yuMRh4V5_I5RkgRaaLwkC0SE1pKbOt-K/view?usp=drive_link)

Найважливіше про психічне здоров'я <https://media.mh4u.in.ua/>

<https://www.youtube.com/channel/UCDmKQncIXUhglDgj-y0EC2w>

Посібник самодопомоги [https://usp.community/images/File/Self-support\\_manual\\_Ukrainian.pdf](https://usp.community/images/File/Self-support_manual_Ukrainian.pdf)

Гайд з мови психічного здоров'я <https://media.mh4u.in.ua/>

Перша психологічна допомога для молоді

[https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/05/handbook-pfa-for-young-peers\\_ua\\_final-10-05-2022.pdf](https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/05/handbook-pfa-for-young-peers_ua_final-10-05-2022.pdf)

Навчально-методичний посібник

[https://drive.google.com/file/d/1\\_rwcpRoLIbCTC29I8rC8K3dL1fV1QPX1/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_rwcpRoLIbCTC29I8rC8K3dL1fV1QPX1/view?usp=sharing)