

# Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я

Психологічна служба  
Харківського ліцею 112  
Костенко Оксана Андріївна  
Гармаш Наталія Петрівна



# Мета

- Підвищити обізнаність освітян щодо ролі школи у підтримці психічного здоров'я дітей та молоді
- З'ясувати складові концепції школи, чутливої до психічного здоров'я
- Розглянути наявні в українській освітній практиці матеріали, які можуть бути використані на етапі становлення та розвитку школи такого формату
- Окреслити потенційні рішення, які можна використовувати у діяльності з метою покращення психічного добробуту



Школи відіграють важливу роль у наданні підтримки учням на шляху до досягнення успіху в житті як з точки зору академічних досягнень, так і з точки зору психологічного добробуту. Саме тому школи можуть здійснювати заходи та надавати послуги, спрямовані на те, щоб учні були психічно здоровими і психологічно стійкими (Department for Education, 2016)



# Терміни якими ми оперуватимемо:

**Психічне здоров'я** — рівень психологічного комфорту, який характеризується відсутністю психічних захворювань та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності.

**Здорова психіка** — позитивний емоційний стан, яким людина реагує на різні події, факти.



# Терміни якими ми оперуватимемо:

**Людина з психічним розладом** — людина, що страждає на психічні розлади, які перешкоджають або обмежують її життєдіяльність.

**Депресія** — психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків. Діагностується лікарем.

**Людина з депресією** — людина, що переживає найсильніші психологічні та емоційні страждання, які істотно знижують якість її життя, рівень сімейної та соціальної адаптації.



# Терміни якими ми оперуватимемо:

**Інтервенція або психологічне втручання** — дії, що виконуються для досягнення змін емоцій та поведінки людини.

**Майндфулнес** — здатність сприймати все, що відбувається з людиною прямо зараз так, як воно є, не намагаючись оцінити чи проаналізувати; вміння приймати будь-які ситуації, сумні чи неприємні, та давати їм можливість бути частиною життя, а не ігнорувати їх чи не помічати.

# МАЙН ЗОРУЛНЕС

НЕ Є

Є

Який мій пріоритет на сьогодні?

Які у мене зараз є думки?

Чого мені потрібно досягнути?

Як відчувається моє тіло?

Що мені потрібно розвинути для цього?

Які емоції я відчуваю?

Чи займаюся я тим, чим потрібно?

На що дивляться мої очі?



# Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я

- **промоція психічного здоров'я** – комплекс заходів та засобів, спрямованих на підвищення рівня знань групи людей щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я
- **превенція психічного здоров'я** – врегульовані нормами права випереджувальні, запобіжні, захисні дії, спрямовані на недопущення настання небажаних наслідків
- **підтримка у сфері психічного здоров'я надання першої психологічної допомоги**
- **скерування** – перенаправлення учнів за спеціалізованою допомогою (медикаментозна допомога)



# Піраміда психічного здоров'я



# Заходи психічної допомоги учням

- **Промоція соціального та психологічного здоров'я.** Також школи можуть навчати дітей основним умінням, які допоможуть у вирішенні складних життєвих ситуацій
- **Виявлення дітей з високим ризиком** або у яких починаються кризи, викликаним рядом причин (проблемами у сім'ї, булінгом тощо)
- **Виявлення дітей, які страждають від проблем з психічним здоров'ям** та потребують спеціалізованої, експертної допомоги поза межами школи

# Ваш настрій

1



2



3



4



5



6

# Травма-інформований підхід в освітньому процесі

Важливо враховувати й те, що **НЕ всі люди однаково реагують на травмівний досвід**, навіть члени однієї сім'ї можуть по-різному переживати одну й ту ж подію з різними для себе наслідками.

**75-80%** людей, які пережили травматичні події, де була пряма загроза їхньому здоров'ю та життю, згодом не розвивають посттравматичні розлади, а демонструють адаптивне пристосування й подолання наслідків травматичних подій



## ПОНЯТТЯ ТРАВМИ

**Психічна травма** — травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання.

*Психологічний словник*

**Психічна травма** — шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей.

*Джудіт Герман*

**Психотравма** — це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання.

*Наталія Гоцуляк*

# Ознаки травми

- **неочікуваність** — раптовий характер події, що трапилась, та неготовність людини до переживання такого досвіду;
- **неможливість уникнути події** — будь-які дії, спрямовані на попередження чи відвернення досвіду, є марними, адже діють обставини непереборної сили, що, як наслідок, призводить до почуття безпорадності;
- **загроза життю та/або здоров'ю** — людина сприймає подію як таку, що є руйнівною для її безпеки чи існування;

# Ознаки травми

- **одноразовість чи повторюваність травмівного досвіду** — травму можуть викликати як єдина подія, так і їх серія;
- **сильні почуття страху, безсилля та жаху** — подія чи події, які призвели до травми, значно переважали вже наявний досвід людини, тому відчуття втрати контролю над ситуацією, неможливості щось зробити, щоб попередити лихо, призводять до болісних переживань зазначених вище почуттів;
- **вплив на емоційний та/або фізичний стан людини** — переживання травмівної події може безпосередньо вплинути на емоційне благополуччя особистості та її фізичний стан.

# Основні психотравмуючі події високого або надмірного стресового рівня:

- війна;
- масове інтерперсональне насильство;
- стихійні лиха та техногенні катастрофи;
- пожежі;
- ДТП (дорожньо-транспортна пригода);
- сексуальне насильство;
- фізичне насильство;
- бути свідком насильства;
- бути свідком самогубства (чи довідатися про самогубство близької особи);
- скривдження дітей (фізичне/сексуальне та часто супутнє емоційне занедбання/скривдження);
- медичні хвороби з раптовим розвитком загрози життю, інвазивними медичними процедурами;



## **В умовах воєнних конфліктів діти та дорослі можуть переживати такі травмуючі ситуації:**

- перебування в зоні воєнних дій, під обстрілами (тривале переховування у сховищах);
- травми, поранення, що загрожують життю;
- участь близької людини у воєнних діях;
- втрата близької людини;
- насильницька смерть людей (людини), яка відбулася на очах;
- насильство, погрози;
- полон (наприклад, викрадення, утримання в заручниках);
- вимушене переселення з місця проживання;
- руйнування житла, виселення з будинку;
- втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних;
- розлучення сім'ї, коли члени родини змушені жити окремо;
- холод, голод (або загроза голоду);
- раптова втрата майна до стану злиденності.

# Серед проявів травми у шкільному середовищі виділяють 4 основні категорії:

- **когнітивні**: труднощі з концентрацією уваги, тривожність, викликана контрольними роботами чи тестуванням, проблеми з адаптацією до змін, погіршення пам'яті
- **поведінкові**: спалахи гніву, уникання однокласників та вчителів, конфлікти з однолітками, надмірна пильність, зниження успішності, проблеми з підтримкою зорового контакту
- **емоційні**: нав'язливі думки, зниження чи відсутність мотивації, низька самооцінка, соціальна тривожність, яка може виглядати як відсутність спілкування зі своїми однолітками чи вчителями, труднощі з управлінням емоціями
- **фізичні**: часті хвороби або соматичні симптоми, наприклад, болі в животі

# Рефлексія

Чи отримали ви ті знання, на які сподівались?



# Джерела

[https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/mental\\_health\\_in\\_schools\\_ua\\_190422.pdf](https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/mental_health_in_schools_ua_190422.pdf)

<https://media.mh4u.in.ua/>

[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)

[https://drive.google.com/file/d/1b8mRTQtZ3f4nFlsF49WI4jaQ\\_XgijdHP/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1b8mRTQtZ3f4nFlsF49WI4jaQ_XgijdHP/view?usp=sharing)

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