

ПСИХІЧНІ ПРОБЛЕМИ У ШКОЛІ

Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що кожна сьома людина серед дітей та підлітків має проблеми з психічним здоров'ям. Половина всіх проблем із психічним здоров'ям стають очевидними до 14 років, але більшість випадків залишаються невиявленими і не лікуються. У цьому віці найбільш поширені СДУГ, депресія, тривога, аутизм, obsесивно-компульсивний розлад, розлади поведінки або навчання, самоушкодження, розлади харчової поведінки, фобії тощо. Школа - це місце, де молодь проводить багато часу, але це також місце, де ховається багато факторів ризику.

Що я можу зробити як вчитель

- Освічайте себе у питаннях психічного здоров'я.- Звертайте увагу на ознаки довготривалої нерівноваги у себе та своїх учнів.
- Прислухайтеся до своїх учнів.
- Поважайте їхні погляди та відмінності.
- Не бійтеся відкрито з ними спілкуватися.
- Будуйте позитивні стосунки з учнями та заохочуйте стосунки між ними.
- У разі потреби, надайте їм базову підтримку, скеруйте їх до подальшої допомоги.
- Надавайте їм коректну, перевірену, логічну та раціональну інформацію.
- Якщо ви відчуваєте, що вас поглинає якась проблема, не залишайтеся наодинці - зверніться до шкільної консультативної служби, попросіть керівництво про значнішу підтримку або довіртеся близькому колезі.



Це можуть бути знущання (булінг), тиск з боку однокласників, негативні рольові моделі (наприклад, однокласник, який завдав собі тілесних ушкоджень), високі очікування стосовно шкільних успіхів або нетактовний, осудливий чи караючий вчитель. Саме вчитель може першим виявити, що щось не так. Однак, до обов'язків учителя не входить постановка діагнозу або надання професійної допомоги.

Хороший вчитель помічає своїх учнів, є відкритий у спілкуванні, поважає відмінності, готовий вислухати і знає, що існують техніки допомоги учням у разі виникнення проблем.

Які ознаки психічної нерівноваги Ви можете помітити у своїх учнів

Це може бути більш складним перебігом пубертатного періоду, але також може бути проявом психічного захворювання, що починається, та потребує фахової допомоги.

- значне погіршення або нестабільність результатів у навчанні
- помітні зміни в активності чи ініціативності, втрата інтересів
- уникання рішення складних ситуацій
- часта необережність, проблеми з пунктуальністю, систематичне невиконання завдань
- низька мотивація та наполегливість
- виокремлення себе з групи однокласників або перебування на самоті
- часті скарги на проблеми зі здоров'ям, наприклад, головні та шлункові болі
- агресивна поведінка або істерики
- поведінка більш схильна до ризику та/або менша турбота про власну безпеку
- низька самооцінка, страх зазнати невдачі або збентеження
- плаксивість
- недостатнє сприйняття свого тіла
- схильність до самокритики
- виражена депресія, пригнічений або дратівливий настрій або незрозумілі перепади настрою
- постійна втома, труднощі з концентрацією уваги
- ознаки самоушкодження або ознаки суїцидальної поведінки

Якщо ви помітили прояви психологічного дискомфорту, ви можете спробувати поговорити з учнем. Ось кілька порад про те, як підтримати розмову та створити атмосферу підтримки:

Дотримуйтесь конфіденційності, недоречно вести розмову в коридорі серед інших однокласників. Якщо є можливість, оберіть комфортну обстановку для розмови.

Приділіть учневі свій час і будьте поруч. Слухайте, не порівнюйте, не засуджуйте, не дорікайте, не принижуйте і не кажіть, що дитина "повинна" або "зобов'язана" робити..

- *"Я бачу, що ти останнім часом трохи засмучений, тебе щось турбує?"*
- *"Я відчуваю, що з тобою щось не так, хочеш поговорити?"*
- *"Я відчуваю, що щось не так... що ти стурбований. Чи можу я чимось допомогти тобі?"*
- *"Якщо в школі є інший дорослий, з яким ти хочеш поспілкуватися, ми підемо до нього разом. Ти можеш довіритися не тільки мені."*
- *"Якщо я тобі потрібен, я завжди поруч".*
- *"Якщо хочеш, я допоможу тобі знайти потрібного фахівця".*
- *"Мені шкода, що тобі болить."*
- *"Дякую, що довіряєш мені."*

Виявляйте повагу, якщо учень не хоче розмовляти, і запевніть його, що він може прийти пізніше, якщо захоче.

Якщо ви дізналися важливу інформацію (про самоушкодження, суїцидальні думки, жорстоке поводження, булінг тощо), не обіцяйте що нікому не розкажете про це. Домовтеся з учнем, як і кому ви будете повідомляти:

- *"Я не можу тримати це в таємниці, тому що це досить серйозна інформація. Якщо я хочу тобі допомогти, я не можу це приховувати від твоїх батьків. Ми можемо попередньо вирішити, чи ти можеш впоратися з цим самостійно, чи я можу сказати їм, чи ми можемо сказати їм разом. Ми можемо домовитися про те, що та як ми їм скажемо."*

Не бійтеся мовчання у відповідь. Іноді студенту просто потрібно вислухати.

Що ви можете зробити як навчальний заклад

- Створити функціонуючу шкільну консультаційну службу, до складу якої, окрім педагога-консультанта та шкільного методиста з превенції, має входити шкільний психолог та/або спеціальний чи соціальний педагог.
- Сприяти налагодженню дружніх стосунків та сприятливої атмосфери в колективі вчителів та інших працівників школи через регулярні опитування, організацію спільних тренінгів та заходів із згуртування колективу.
- Запровадити регулярні підтримуючі бесіди в класі, як на рівні "адміністрація - вчитель", так і на рівні "вчитель - вчитель".
- Запровадити регулярні класні години, зосереджені на роботі з учнями або сприянні добрим стосункам, приємній і довірливій атмосфері.
- Висвітлювати для вчителів питання психічного здоров'я.
- Встановити в школі "скриньку довіри".
- Організовувати шкільні екскурсії, курси з адаптації та спеціальні тематичні заходи.

Якщо вам потрібна додаткова фахова допомога, перегляньте розділ **Куди звертатися по допомогу дорослим та дітям.**