

ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ ЗІ СКЛАДНОЩАМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

МОДУЛЬ 2



МОДУЛЬ 2

Взаємодія вчителя з дітьми та підлітками зі складнощами психічного здоров'я

АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:
НАТАЛІЯ ПОРТНИЦЬКА



Крок 1. Ознаки складнощів психічного здоров'я у дітей та підлітків

Фізичні ознаки	Емоції	Психологічні ознаки / думки	Поведінка
ДЕПРЕСИВНИЙ РОЗЛАД			
<ul style="list-style-type: none">• виглядає стомленим;• має фізичні симптоми, часто без об'єктивних причин (болі живота, голови);• скаржиться на безсоння або надмірну сонливість;• втрачає апетит або переїдає, має коливання ваги або недостатнє набирання ваги;• рухається повільно або навпаки є метушливим;• говорить повільніше, менш чітко, ніж зазвичай	<ul style="list-style-type: none">• пригнічений, тужливий настрій (відчуття суму, порожнечі);• раптові спалахи розратованості, гніву, сльози без очевидних причин;• відчуття провини та безнадії;• відсутність позитивних емоцій, радості, захвату, задоволення	<ul style="list-style-type: none">• вважає себе невдахою, висловлює зневіру в досягненні успіху;• втрачає інтерес до справ, які раніше цікавили;• не вірить у майбутнє, бачить його безрадісним;• має труднощі зосередження уваги на виконанні навчальних завдань	<ul style="list-style-type: none">• уникає спілкування з друзями та родичами;• відмовляється від участі в різних заходах, не приходить на дружні вечірки та шкільні заходи;• проявляє різкі зміни в поведінці та звичках (починає палити або вживати алкоголь)

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Low mood or depression
- CAMHS. Child and Adolescent. Mental Health Service (2023)

Крок 1. Ознаки складнощів психічного здоров'я у дітей та підлітків

Фізичні ознаки	Емоції	Психологічні ознаки / думки	Поведінка
ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ			
<ul style="list-style-type: none"> • почервоніння шкіри обличчя (червоні плями на шиї, щоках); • пришвидшене серцебиття, зміни дихання (часте уривчасте дихання); • помітна м'язова напруга, незграбність, тремтіння рук та тіла; • підвищена пітливість (вологі долоні); • запаморочення, складнощі утримувати рівновагу; • скаржитися на погане самопочуття при розставанні з близькими людьми (головний біль, нудота, болі у животі) • Тихий тремтливий ламкий голос 	<ul style="list-style-type: none"> • тривога при взаємодії з однолітками; • страх виступати на уроках, групових заходах; • сором отримати негативну оцінку за свою роботу; • боїться незнайомих людей; • боїться нападу зловмисників, нещасних випадків, катаклізмів; • боїться загубитися, захворіти; • нічні кошмари на тему розлуки з близькою людиною (переважно мамою); 	<p>Висловлює занепокоєння щодо</p> <ul style="list-style-type: none"> • майбутніх подій, • здоров'я близьких людей (часто запитує про самопочуття основних піклувальників, говорить про страх смерті близьких); • думки вчителів, інших дітей 	<ul style="list-style-type: none"> • намагається підлаштуватися під співрозмовника, не суперечити; • постійно вибачається; • уникає ситуацій спілкування та взаємодії з іншими людьми (відмовляється від командних ігор, не просить про допомогу); • відмовляється брати участь у заходах з великою кількістю учасників, бути в центрі уваги (не приходять на вечірки, концерти); • уникає взаємодії з незнайомцями; уникає зорового контакту; • Відмовляється залишатися без батьків (відмовляється ходити до школи, гуртка)

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Anxiety.
- PAHO WHO (2022). Promoting Well-being and Mental Health in Schools
- CAMHS. Child and Adolescent. Mental Health Service (2023)

Крок 1. Ознаки складнощів психічного здоров'я у дітей та підлітків

Фізичні ознаки	Емоції	Психологічні ознаки / думки	Поведінка
РОЗЛАД ПОВЕДІНКИ			
<ul style="list-style-type: none"> • ознаки збудження (почервоніння обличчя, напруження м'язів) • неохайний зовнішній вигляд 	<ul style="list-style-type: none"> • дратується, злиться, вибухає гнівом; • ображається, обурюється, гостро реагує на зауваження та критику; • часто перебуває у буркотливому, незадоволеному настрої; • не може контролювати свої агресивні імпульси; • рідко висловлює та демонструє співчуття чи докори сумління. 	<ul style="list-style-type: none"> • звинувачує інших у власних помилках та проблемах; • часто має низьку самооцінку; • зневажає авторитетних осіб; • цькує, погрожує чи залякує і мстить; • обманює, вигадує виправдовування; • ігнорує та не турбується про почуття інших 	<ul style="list-style-type: none"> • порушує правила; прогулює школу; відмовляється виконувати прохання; • має труднощі концентрації уваги • поводиться агресивно (вербально чи фізично), провокує сварки та бійки; • краде, навмисно нищить чи пошкоджує чуже майно; • завдає шкоди тваринам; • не ночує вдома, втікає з дому; • може змушувати до сексуальних дій (підлітки)

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Challenging behaviours.
- Даренд М. Тяжкі поведінкові проблеми (2018)
- PAHO WHO (2022). Promoting Well-being and Mental Health in Schools

Крок 1. Ознаки складнощів психічного здоров'я у дітей та підлітків

	Самоконтроль	Уважність та виконання завдань	Поведінка та взаємодія з іншими
РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ / ГІПЕРАКТИВНОСТІ			
	<ul style="list-style-type: none">• смикає і постукує руками / ногами, крутиться на сидінні;• часто встає з місця, постійно «в русі»;• не може спокійно гратися або долучатись до інших справ;• не може тривалий час залишатися в спокої;• забагато говорить;• відчуває значні труднощі контролю емоцій	<ul style="list-style-type: none">• Не може зосередити увагу на деталях і робить помилки;• легко відволікається при виконанні завдань чи у грі;• не дотримується інструкцій;• не завершує справи;• губить необхідні речі.	<ul style="list-style-type: none">• висловлює думки, не пов'язані з ситуацією;• не слухає питання, перебиває;• забуває про обов'язки, виконання доручень;• не може дочекатися своєї черги відповідати, часто «випалює» відповідь ще до завершення запитання;• часто перебиває або втручається у розмову інших;• втручається в справи інших або захоплює ініціативу;• уникає / не любить тривалих розумових зусиль;

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Overactivity and poor concentration.
- Навчання дітей що мають Гіперактивний розлад із дефіцитом уваги. Навчальні стратегії та техніки. Пер. та адаптація Є. Суковський

Крок 1. Ознаки складнощів психічного здоров'я у дітей та підлітків

Фізичні ознаки	Емоції	Психологічні ознаки / думки	Поведінка
СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ			
<ul style="list-style-type: none">• має повторювані нічні жахіття без зав'язку зі змістом травми;• прискорене серцебиття, дихання через появу раптових страхів чи спогадів;• зменшення або відмова від їжі;• гіперзбудження• проблеми зі сном• рухається повільніше або навпаки рухи різкі, іноді незграбні	<ul style="list-style-type: none">• негативно реагує на нагадування про травматичні події;• часто перебуває в негативному емоційному стані (сумує, плаче, дратується, тривожиться, соромиться, почуває провину);• не відчуває задоволення від життя;• легко лякається	<ul style="list-style-type: none">• не цікавиться тим, чим раніше;• Говорить, що не варта любові, турботи• Відчуття відчуженості від родини та друзів	<ul style="list-style-type: none">• уникає місць та людей, які пов'язані з травматичною подією;• намагається не говорити та не думати про травму;• не може пригадати важливі аспекти травматичної події;• Має ознаки повторного переживання травми:• Не реагує на сильні подразники або є надмірно пильною (озирається, прислухається);• поводить так, ніби не розуміє, де знаходиться і що відбувається• повторювані ігри на теми травмуючих подій• Не реагує на звернення, не відгукується на ім'я

• Anna Freud Centre. Mentally Health Schools (2018). Trauma.

• Коен.Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, що пережили травму та втрату (2016).

Як налаштуватися та організувати розмову з дитиною на теми психічного здоров'я

Безпечний простір	Безпечний дорослий	
	Працює	Не працює
<ul style="list-style-type: none"> • Спокійне, тихе, місце • Час, зручний для дитини і вчителя; не на перерві (часто діти потребують додаткового часу, щоб налаштуватися на розмову, відчути довіру) • Відсутність сторонніх (вчителів, однокласників), які заважають або відволікають • По можливості, достатньо просторе приміщення (або дозволити дитині вибрати місце для розмови) • Зменшити кількість предметів, що відволікають • Забезпечити невеликий набір іграшок, олівці, папір • Розташуйтеся так, щоб бути на рівні очей дитини 	<ul style="list-style-type: none"> • Бути чесним із собою, починаючи розмову тільки тоді, коли є відчуття готовності до неї. • Бути чесним з дитиною (визнати, якщо сказали щось помилкове) • Висловлювати цікавість до життя дитини та її вподобань. • Ставитися з довірою та повагою до того, що говорить дитина. • Визнавати емоції, переживання дитини/ підлітка • Ретельно підбирати слова для розмови. • Дозволити дитині визначати темп розмови 	<ul style="list-style-type: none"> • Вдавати щирість і зацікавленість. • Давати обіцянки, якщо не впевнені, що зможете виконати. • Намагатися вгадати розлад та поставити діагноз • Вірити/говорити, що кожен, хто пережив травмуючу подію, матиме психічний розлад або ПТСР • Підганяти дитину, шантажувати, залякувати. • Відволікатися на розмову з іншою людиною, телефон, зайві рухи. • «Висловлювання типу «Коли ти станеш старшим», «У мої часи...», • прямі інструкції («перестань так робити», «не думай про це») • залякування («якщо ти так будеш продовжувати робити, то будеш мати проблеми») • Підвищення тону, сперечання, дисциплінарні наслідки • прямі оцінки («ти не в депресії») • Підвищення тону, сперечання, дисциплінарні наслідки

• MHFA (2021). CONSIDERATIONS WHEN PROVIDING MENTAL HEALTH FIRST AID TO AN ADOLESCENT. Guidelines.

Як налаштуватися та організувати розмову з дитиною на теми психічного здоров'я

ПОЧАТИ РОЗМОВУ. СФОРМУЛЮВАТИ ГІПОТЕЗУ.

- Ініціатором розмови здебільшого буде вчитель, але підлітки можуть і самі звертатися по допомогу. Починайте розмову, коли дитина відносно спокійна. За можливості, попередньо дізнайтеся про події, які сталися в сім'ї.
- Починайте розмову, якщо впевнені, що цією розмовою не порушуєте особистісний простір та не заважаєте дитині (не перериваєте іншої розмови)
- Запропонуйте води, зігрітися або провітрити приміщення
- Якщо батьки не заперечують і дитина готова, краще говорити на одинці. Дозвольте дитині звикнути до обстановки, запропонуйте помалювати пограти, виразити емоції, ставити питання. Дозвольте їй керувати розмовою. Поділіться спостереженнями
- Поділіться спостереженнями «Я бачу ... (назвіть реакції, які спостерігаєте). Чи знаєш, що з тобою? Чи бувало так раніше?



- MHFA (2021). CONSIDERATIONS WHEN PROVIDING
- MENTAL HEALTH FIRST AID TO AN ADOLESCENT. Guidelines.

Крок 2. Валідизація. Розмова з дитиною про психічні розлади

ПОЧАТИ РОЗМОВУ НА ТЕМУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- **Переходьте до тем психічного здоров'я, якщо дитина відносно спокійна. Меншим дітям легше говорити на складні теми у процесі гри або малювання**
 - Якщо тобі хочеться, можеш помалювати або пограти іграшками
 - Чи часто трапляються такі емоції ?
 - Що зазвичай допомагає тобі впоратися з емоціями?
 - Чи можу я чимось допомогти?

НОРМАЛІЗУВАТИ

- **Уточніть, чи останнім часом в житті дитини траплялися травмуючі події. Будьте готові слухати про переживання і досвід дитини, перепитати, якщо щось буде незрозуміло.**
 - Часто наші емоції залежать від подій, які з нами трапляються.
 - Чи в твоєму житті останнім часом були сварки, розлучення батьків, чи хтось сильно сварив або вдарив тебе чи когось із близьких, народження меншої дитини, чи хтось помер або хтось із батьків брав участь у бойових діях; по-сварився/лася з другом, хтось сильно образив в школі?
 - Чи траплялися інші неприємні події?
- **Дайте зрозуміти, що готові говорити про негативні переживання.**
 - Багато людей відчують труднощі із психічним здоров'ям і говорити про свої переживання не означає бути слабким чи розчарувати мене.

- **Говоріть спокійно, доброзичливо, впевнено, це допоможе вберегти дитину від неконтрольованих емоцій. Зауважте позитивні риси, вчинки дитини.**
 - Ми можемо поговорити про твої емоції, можливо, я зможу допомогти
 - Можливо після розмови буде трохи легше або ми придумаємо, як покращити твій стан.
 - Ти дуже сильний/сильна / Дякую, що наважився/наважилась на цю розмову.
 - Я дивуюсь/захоплююсь твоїм умінням; мені подобається, як ти робиш
- **Повідомте про конфіденційність та її межі (у ситуації самопошкодження / суїцидальної поведінки), можливість захисту (якщо є ризик жорсткого ставлення до дитини). Якщо дитина виглядає стомленою або знаходиться у потенційно небезпечній ситуації, скажіть, що хочете захистити її.**
 - Ця розмова може залишитися між нами. Але якщо я побачу, що є загроза (відбувається щось небезпечно) для твого здоров'я або життя, я буду змушена повідомити твоїм батькам / викликати швидку
 - Я хочу допомогти тобі захиститися. Чи є хтось, з ким ти можеш поговорити про свої труднощі? Чи є хтось, хто може допомогти?

• MHFA (2021). CONSIDERATIONS WHEN PROVIDING. MENTAL HEALTH FIRST AID TO AN ADOLESCENT. Guidelines.

• УНІВЕРСАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФАХІВЦІВ ПЕРШОЇ ЛІНІЇ. (видання 2, доповнене і перероблене) (В. Горбунова та ін.)

Крок 2. Валідизація. Розмова з дитиною про психічні розлади

ВИЗНАЧИТИ ГОТОВНІСТЬ ГОВОРИТИ НА ТЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- **Заохочуйте ставити питання. Давайте дозовану, але правдиву інформацію; на питання, які не мають відповіді, кажіть «не знаю».**
 - Чи готова поговорити про свій стан?
 - Чи хочеш отримати інформацію?
- **Якщо дитина не хоче говорити**
 - Ми можемо поговорити в інший час, коли ти будеш готова. Чи є хтось, з ким тобі буде легше поділитися переживаннями.



Як вести психоедукацію про психічне здоров'я з дітьми різного віку?

- **Варто пояснити, що люди по-різному реагують на події, які трапляються у їх житті. Тому ми переживаємо різні емоції.**

- Різні ділянки мозку виконують різні функції: є ділянки, які відповідають за сприймання інформації, емоції, за прийняття рішення та контроль. Деякі ділянки можуть порушуватися. Наприклад, якщо порушуються ділянки, які відповідають за обробку інформації, яку ми бачимо, чуємо, дитині може бути важко сприймати приміщення з яскравим освітленням, бути в шумному класі. Якщо порушується робота префронтальної кори, то дитині може бути важко контролювати свою поведінку вдома чи в школі (важко всидіти до кінця уроку, дотриматися обіцянки; стриматися, щоб не вигукнути правильну відповідь на уроці). Дитина, в житті якої трапляються складні ситуації (розлучення батьків, переїзди, конфлікти), може мати труднощі зі сном, апетитом, більшу частину часу переживати тривожність чи страхи. Негативні емоції, які ми переживаємо, є реакцією на негативні або ненормальні події, які з нами трапляються.

- **Варто пояснити дитині, що емоції можна виражати різними способами, переживання емоцій не робить дитину гіршою або слабшою. Наголосити, що можна навчитися їх висловлювати та контролювати.**

- **Зняти почуття провини**

- Труднощі психічного здоров'я виникають у різних людей. Вони не є ознакою лінощів, поганого виховання, неслухняності або нестачі любові до близьких

- **У розмові з дитиною варто спиратися на ті симптоми, які називає сама дитина, враховуючи культурні відмінності та здатність до розуміння.**

- **У роботі з дітьми до 10 років краще використовувати ігрові, наочні форми (напр., картки із зображенням емоцій), книги, перегляд відео матеріалів. У роботі з підлітками можуть бути використані пояснення, інформаційні буклети, відеоматеріали про роботу мозку, виникнення психічних розладів та способи відновлення.**

- WHO (2021). Teacher's Guide the Magnificent Mei and Friends ComicSeries.
- С. Ісерн, М. Карреторо. Емоціємір інспектора Дила. Розпізнавай, вимірюй та керуй своїми емоціями (2020)
- Методичний посібник для соціальних працівників: Посилення спроможності соціальних працівників здійснювати психосоціальну підтримку ветеранів та їх сімей з питань психічного здоров'я (IREX, 2022)

Крок 3. Підтримка дітей та підлітків зі складнощами психічного здоров'я

ПОДІЛИТИСЯ ПРИПУЩЕННЯМ

- Я помітила / бачу ... (назвіть конкретні факти / ознаки, які ви помітили). Чи бувало так раніше?
- Такі прояви можуть свідчити про складнощі з психічним здоров'ям / психічним благополуччям

ЗНИЗИТИ СТИГМУ

- Кожна сьома дитина у віці 4-17 років має труднощі з психічним здоров'ям
- Відчувати тривогу, страхи, злість - нормально
- Більшість підлітків справляються завдяки фаховій допомозі
- Історії відновлення від психічних розладів
- Підкреслення сильних сторін і досягнень учнів

НАДАТИ КОРОТКІ ПОРАДИ

- Техніки стабілізації у ситуаціях тривоги
- Релаксації
- Переключення уваги на речі, які оточують, інші справи
- Структурування часу, налагодження графіку сну, харчування, навчання та відвідування гуртків
- Техніки корисного мислення
- Організація спілкування з ровесниками, взаємної підтримки

НАГОЛОСИТИ НА ФАХОВІЙ ДОПОМОЗІ

- Сказати, що фахівці допоможуть навчитися керувати емоціями, діями
- Допоможуть оволодіти прийомами самопомоги
- Навчать способам «швидкої самопомоги»

Якщо дитина знаходиться у гострому стані (плаче, розгублена, не може орієнтуватися у просторі), залишайтеся поруч, говоріть спокійно, короткими реченнями. Спробуйте ізолювати її від інших дітей та розмістіть у тихому приміщенні. Будьте готові повторювати фрази кілька разів, спробуйте переключити. Не трусіть дитину, не підвищуйте голос. Зв'яжіться з батьками/опікунами і дочекайтесь їх; не залишайте дитину наодинці.

- УНІВЕРСАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФАХІВЦІВ ПЕРШОЇ ЛІНІЇ. (видання 2, доповнене і перероблене) (В. Горбунова та ін.)
- MHFA (2021). CONSIDERATIONS WHEN PROVIDING MENTAL HEALTH FIRST AID TO AN ADOLESCENT. Guidelines.
- NCTSN (2012) Psychological First Aid for Schools Field Operations Guide

Що може зробити дитина/підліток для власного психічного здоров'я? Що може зробити вчитель?

ВІДВОЛІКАТИСЯ, ПЕРЕКЛЮЧАТИСЯ

- Спостерігати та називати предмети, які оточують, звуки, які чую
- Техніки контрольованого дихання та м'язевої релаксації
- Слухати улюблену музику
- Займатися улюбленими справами, які приносять задоволення
- пограти з домашнім улюбленцем
- Улюблена дрібничка в речах або одязі (брелок, браслет)

ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА СОБІ

- Постановка цілей
- Ведення щоденника думок, емоцій
- Кинути виклик негативним думкам. Чи вони правдиві? Чи мають докази?
- Емоційний градусник
- Практикувати уважність до думок, емоцій
- «Коло і крапка» (Пітер Бюхе в адаптації Світлани Ройз)
- Фізичні вправи
- «Доброго ранечку, моя голова!» (П.Бюхе)

СТОСУНКИ З ІНШИМИ

- Вдячність до себе та до інших
- Зустріч / дзвінок другові
- Техніки ефективної взаємодії
- Привітатися з сусідом, другом, питати, як справи
- Щиро зробити комплімент сусіду/сусідці: «Мені в тобі дуже подобається...»
- Вивчення відчуття соціальної дистанції «На яку дистанцію можу підійти» (машина/блискавка)

НАЛАГОДЖЕННЯ АКТИВНОСТЕЙ

- Планування рутинних справ
- Лягати і прокидатися в один і той самий час
- Техніки планування часу (SCRUM-дошка, матриця Ейзенхауера)
- Виконання домашніх доручень
- 5 пальців активностей (загинаючи пальці по черзі називати справи, які можна зробити зараз)
- 5 активних вправ щодня (напр., присідати, ходити пішки, тощо)
- «Відпочинок за кілька хвилинок» (Світлана Ройз)

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools. Social and emotional skills.
- WHO (2021). Mental health in schools: a manual.
- EEF.li (2019)/ IMPROVING BEHAVIOUR IN SCHOOLS

- CPD_Online_College (2021)/ Mental health guide in school
- WHO (2021). School Mental Health Training
- MHF. Make it count. Mental health is not extracurricular. Guide for teachers

Крок 3. Підтримка дітей та підлітків зі складнощами психічного здоров'я

ДЕПРЕСИВНІ, ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ

- Чіткий зрозумілий графік
- Допомогти оволодіти способами стабілізації, релаксації
- Можливість відвідувати знайомого дорослого або займатися знайомою діяльністю
- Способи контролю тривоги (напр., градусник емоцій)
- Навички корисного мислення (когнітивна реструктуризація, прийняття рішення)
- Поведінкова активація
- Щоденник позитиву
- Створювати ситуації успіху: поділити завдання на частини; дати більше часу на виконання

ГРДУ

- Чіткі очікування щодо дій дитини і передбачувана поведінка вчителя
- Мінімум завдань з обмеженим часом
- Короткий огляд матеріалу «наперед»
- Сортувати речі, прибирати з поля зору ті, які зараз не потрібні
- Використання годинника, календаря, чіткий план щоденної діяльності
- Негайна похвала (одразу після дії)
- Вибіркове ігнорування проступків, особливо якщо вони трапилися випадково
- Система знаків-підказок (візуальні, усні вказівки; контрольний список справ для повернення уваги дитини)
- Заохочення до алгоритму «зупинись-послухай-подумай»

СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ

- Вправи на заземлення, релаксацію, усвідомлене дихання, споживання
- Переключатися, проявляти творчість
- Давайте правдиві пояснення
- Передбачуваний звичний режим (відвідування школи, гуртків) для створення відчуття безпеки
- демонструвати спокійне доброзичливе ставлення
- вправи на розвиток навичок контролю емоцій
- План реагування у ситуаціях відчуття небезпеки (що зробити, з ким поговорити)
- Створення кола соціальної підтримки (до кого можна звернутися)
- За потреби, тимчасово зменшити кількість завдань

ПОВЕДІНКОВІ РОЗЛАДИ

- Передбачуваний розклад, обмежити надмірний вільний час
- Мінімум відволікаючих предметів в класі
- Розділити великі справи на маленькі кроки
- Перелік тригерів поведінки (шум, холод, голод)
- Мінімізація ризиків (дозволяйте дії, які не несуть небезпеки)
- Активності для зняття напруження (прогулянка, фізичні вправи)
- Обґрунтована похвала за виконання правил, позитивну поведінку
- Про помилки говорити наодинці, так, щоб дитина могла визнати свої емоції але підтвердити межі
- Можливість вибору справ або завдань для виконання
- Спочатку виконувати неприємні складні, а потім приємніші і легші
- Навички які сприяють контролю агресії та конкурують з неадекватною поведінкою

- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools.
- Навчання дітей що мають Гіперактивний розлад із дефіцитом уваги. Навчальні стратегії та техніки. Пер. та адаптація Є. Суковський
- Даренд М. Тяжкі поведінкові проблеми (2018)
- РАНО WHO (2022). Promoting Well-being and Mental Health in Schools

Крок 4-5. Скерувати дітей та підлітків зі складнощами з психічним здоров'ям за фаховою допомогою



Підготуйте перелік служб, фахівців, організацій, до яких ви можете скерувати особу та її батьків / піклувальників. При повторній зустрічі переконайтеся, що дитина отримує допомогу, за потреби, скеруйте повторно

• ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФАХІВЦІВ ПЕРШОЇ ЛІНІЇ. (видання 2, доповнене і перероблене) (В. Горбунова та ін.)

Як дорослі / вчителі можуть допомогти налагодити рутину. Способи турботи у повсякденному житті

ПЛАН ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

ЗДОРОВ'Я / ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- Звичний режим дня
- Час на відпочинок, душ
- Висипатися
- Бути на свіжому повітрі
- Рухливі ігри, танець, біг, ходьба
- Спробувати зробити щось нове
- Змініть відчуття

УВАЖНІСТЬ ТА УСВІДОМЛЕННЯ

- Використання телефону з користю
- Проявляти творчість
- План турботи про себе на кожен день
- Речі, які дозволяють мені почуватися щасливим

КОНТРОЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ

- Вправи на розслаблення (під час уроків, у вільний час, перед сном)
- Швидке розслаблення під час уроків
- Плейлист для різного настрою

СПІЛКУВАННЯ

- Говорити компліменти
- Моє коло підтримки (до кого я можу звернутися, якщо відчуваю...)
- Допоможи близькій людині/другу

МРІЇ / ЦІННОСТІ

- пограти з домашнім улюбленцем

ПРАКТИКУМ 5 ПАЛЬЦІВ

Великий палець ВІДЧУТТЯ БАДЬОРОСТІ

Що сьогодні зробив для фізичного тіла

Вказівний палець РОЗУМ

Що сьогодні дізнався нового

Середній палець ЕМОЦІЇ

Які емоції сьогодні переважали

Підмізний палець СПІЛКУВАННЯ

З ким я сьогодні спілкувався

Мізинчик МРІЇ, ДУМКИ

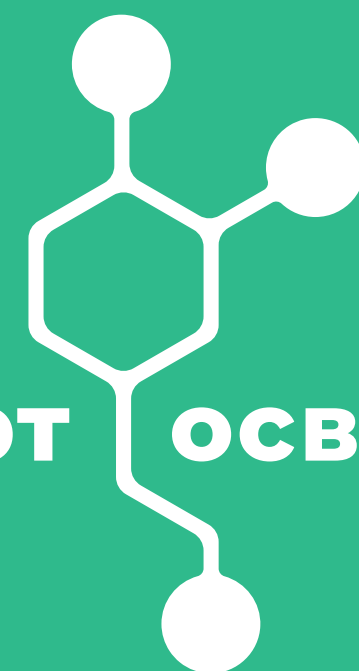
Які думки мені сьогодні запам'яталися

- Світлана Ройз. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків.
- Колошкільне дитинознавство зі Світланою Ройз. Смарт освіта (2019).
- Anna Freud Centre. Mentally Health Schools. My self-care plan: primary.

- WHO (2022). Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments



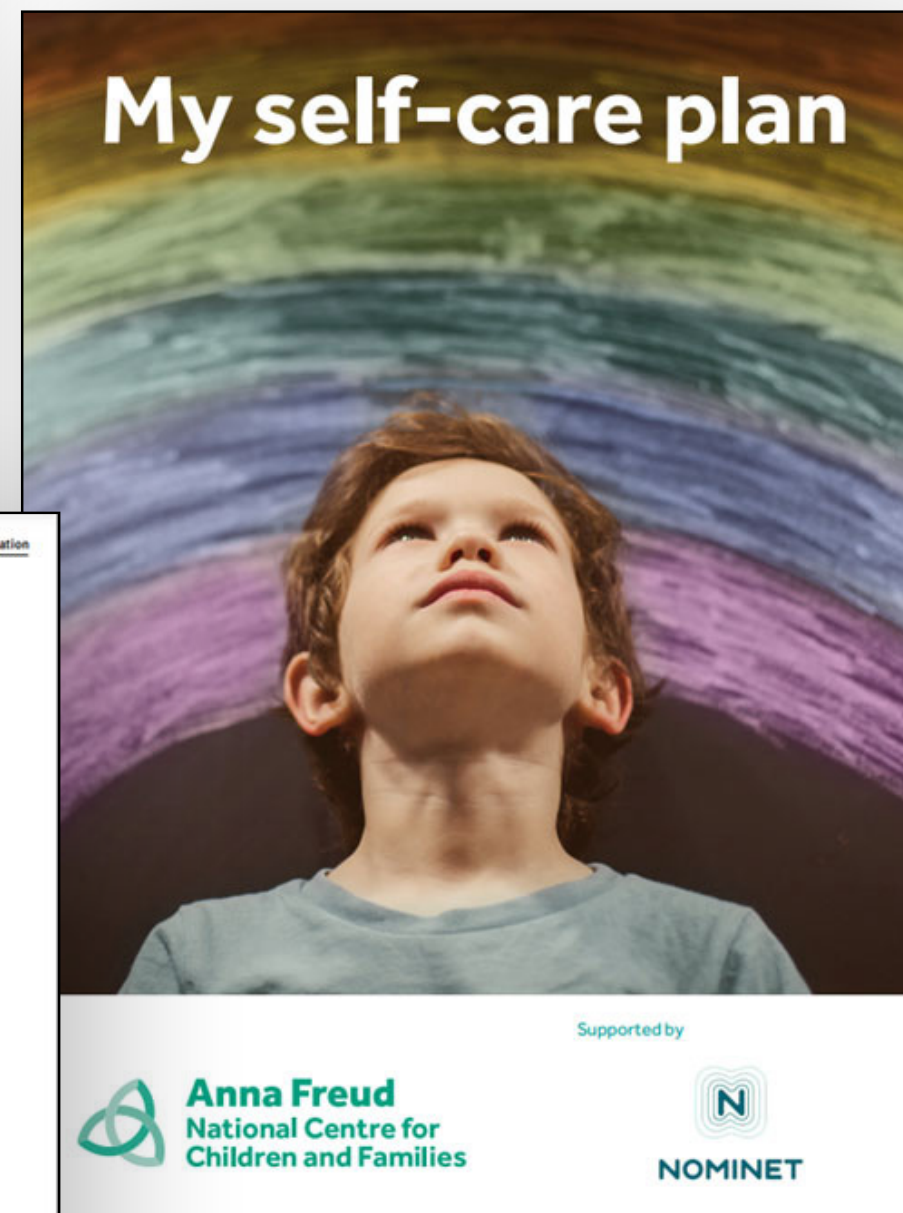
сма^{рт} осві^{та}



ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ

Планування певних завдань та активностей, що принесуть відчуття задоволення, приємності й досягнення: саостерігати за хмариками в небі, скласти пазл, приготувати бутерброд, пройтись пішки. Планувати тільки ті справи, які легко виконати. Даються у вигляді домашніх завдань, починаючи з 1 справи та поступово їх збільшуючи

План на кожен день



Речі, які роблять мій день краще

- _____
- _____
- _____

Речі, які можуть покращити мій настрій, але зараз недоступні. Що може їх замінити?

- _____
- _____
- _____

Що мені потрібно робити рідше, щоб почуватися краще

- _____
- _____
- _____

Чого мені потрібно уникати, щоб почуватися добре

- _____
- _____
- _____

- <https://charliewaller.org/>
- <https://education.qld.gov.au/curriculums/learningfromhome/wellbeing-activities-booklet.pdf>
- <https://www.annafreud.org/media/16292/my-self-care-plan-180722.pdf>