

ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ З БАТЬКАМИ / ПІКЛУВАЛЬНИКАМИ ЩОДО ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ / ПІДЛІТКІВ

МОДУЛЬ 4



МОДУЛЬ 4

Взаємодія вчителя з батьками / піклувальниками щодо проблем психічного здоров'я дітей / підлітків



АВТОРКА МАТЕРІАЛІВ:
ІРИНА ТИЧИНА

Крок 1. Вплив сім'ї на психічне здоров'я дітей та підлітків

Місце сім'ї у структурі захисних факторів та ризиків психічного здоров'я дітей та підлітків

ФАКТОРИ РИЗИКУ

- **Фактори ризику у сім'ї:**
 - конфлікти в родині,
 - домашнє насильство,
 - розлучення батьків,
 - смерть одного з батьків.
- **Фактори ризику у школі:**
 - дискримінація та булінг,
 - відсутність позитивного поцінування,
 - високий рівень навчальних вимог.
- **Фактори ризику у суспільстві:**
 - негативний вплив медіа,
 - тиск зі сторони однолітків,
 - насильство в районі проживання

ФАКТОРИ ЗАХИСТУ

- Індивідуальні захисні фактори: хороші соціальні та емоційні навички, належна прив'язаність до батьків/підлуквальників та позитивні копінгові стилі.
- Захисні фактори у сім'ї: доброзичливе батьківство, міцні сімейні цінності, стабільне та безпечне життя вдома та непорушні кордони.
- Захисні фактори у школі: навчальне середовище, можливість долучатися до широкого спектру діяльності та академічні досягнення.
- Захисні фактори у суспільстві: доступ до послуг, економічна безпека та сильна культурна ідентичність та гордість

Проблеми психічного здоров'я у дітей та підлітків можуть призводити до негативних наслідків:

- Соціальна і шкільна дезадаптація
- Порушення особистісного розвитку
- Виникнення вторинних розладів і проблем (делінквентна поведінка, зловживання психоактивними речовинами)
- Хронічний перебіг (75% психічних розладів дорослого віку (за винятком деменції) починаються до 25 років, 50% до 15 років)
- Порушення тілесного здоров'я
- Загроза життю (суїцид належить до трійки основних причин смертності в молодому віці, а депресія за оцінкою ВООЗ найсильніше негативно впливає на якість життя в осіб молодого віку з поміж усіх (не лише психічних) розладів)

Залучення батьків/опікунів до інтервенцій, пов'язаних з психічним здоров'ям

ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ/ОПІКУНІВ ВПЛИВАЄ НА РІЗНІ АСПЕКТИ ЖИТТЯ ДІТЕЙ/ПІДЛІТКІВ:

- Відвідування
- Поведінку
- Почуття приналежності до школи
- Інтелектуальний розвиток
- Досягнення у різних сферах

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ВЧИТЕЛІ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ/ОПІКУНІВ?

- **Безпосередньо залучати батьків та опікунів** до академічного навчання їхньої дитини (*ознайомлення їх із навчальною програмою, навчальними вимогами*).
- **Підвищувати рівень освіченості батьків/опікунів у сфері психічного здоров'я** через надання текстової інформації чи через розмови/семінари/тренінги (*програми для батьків/опікунів, які спрямовані на зміцнення психічного здоров'я дітей і молоді або послаблення загальних проблем*).
- **Робити інформаційні повідомлення для батьків/опікунів** на певну тему. *Наприклад, щодо академічного стресу, дистанційного навчання, проблем булінгу.*
- **Розглядати кожен контакт між батьками та опікунами** як можливість зміцнити захисні фактори щодо психічного здоров'я дітей/підлітків. *Це дозволить батькам працювати з вами, щоб допомогти своїй дитині розвиватися та вчитися.*
- **Робити «Дні відкритих дверей»**, щоб ознайомити батьків/опікунів із тим, що відбувається в школі та чого вчителі прагнуть досягти з учнями.

- **Організовувати або надавати інформацію** про групи підтримки батьківства.
- **Спонукати брати участь у шкільних асоціаціях** батьків/вчителів
- **Привітно ставитися до батьків та опікунів**, які приходять до школи; спілкуватися з ними без засудження та позитивно.
- **Організовувати або надавати інформацію про тренінги/семінари/ресурси**, які фокусуватимуться на психічному здоров'ї батьків та на тому, як вони можуть його поліпшити
- **Підтримувати у керуванні проблемною поведінкою** дітей/підлітків
- **Підтримувати у налагодженні хороших стосунків** з дітьми/підлітками
- **Визнавати, що всі батьки/опікуни різні**, і вони можуть брати участь у шкільних заходах різними способами. Слідкувати, щоб заходи, зустрічі, семінари та заняття проводилися в час і в таких місцях, які відповідають широкому колу батьків/опікунів (батьківські збори, спільні поїздки, свята).
- **Постійно наголошувати батькам/опікунам, що вони є невід'ємною частиною навчання та шкільного досвіду їхньої дитини.** Цей процес може зайняти деякий час, особливо якщо батьки та опікуни мали негативний досвід у школі.
- **Проводити опитування батьків та опікунів щодо їхніх поглядів** на шкільну програму, поведінку дітей, благополуччя тощо.
- **Широко та по-різному рекламувати шкільні події.** Деяким батькам/опікунам знадобляться текстові нагадування, іншим — прості листівки чи плакати, а деякому може знадобитися неформальна бесіда, щоб заохотити їх взяти участь.
- **Ініціювати спілкування з батьками**, щоб сказати щось позитивне про їхню дитину. Шукати можливості для листів і телефонних дзвінків додому, які допоможуть побудувати ефективні стосунки.

• <https://mentallyhealthyschools.org.uk/whole-school-approach/parentcarer-engagement/>

• Психічне здоров'я у школах: Інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності, лютий, 2022 file:///C:/Users/user/Downloads/mental_health_in_schools__ua_190422.pdf

• Програма 7П задля психічного здоров'я дітей та молоді https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2020/07/7p_broshura_2020.pdf

Шановні батьки або опікуни!

Отримую багато позитивних емоцій від роботи з вашою дитиною і в цьому листі хочу розповісти, в яких шкільних заходах вона брала участь останнім часом. Це дуже важливі активності, які дозволяють учням новостворених профільних класів краще пізнати один одного, познайомитися і налагодити хорошу комунікацію.

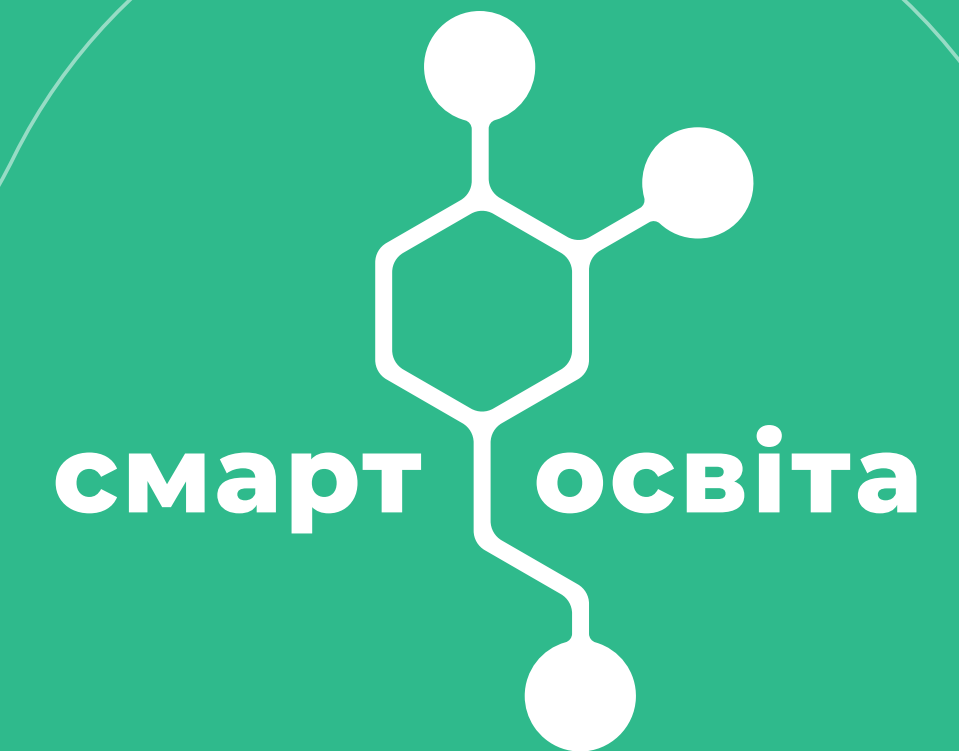
Протягом цього тижня було організовано дві зустрічі з учнями нашого класу, на яких вони мали можливість розповідати про свої захоплення та улюблені заняття. Я пропонувала дітям, розповідаючи свої історії, звертати увагу на ті переваги та сильні моменти, які вони можуть здобути, займаючись спортом, музикою, танцями чи іншими видами діяльності. Ваша донька вразила мене і всіх учнів своїм талантом презентувати результати своєї діяльності. Вона надзвичайно захоплено розказала про свій художній колектив, керівника та творчі конкурси, в яких брала участь. Відчувається, що хореографія приносить їй справжнє задоволення.

Як завжди, будь-ласка, не вагайтеся звертатися до мене з будь-якими питаннями, які у вас можуть виникати з приводу навчання вашої дитини.

Ви можете зв'язати зі мною за телефоном..... або електронною поштою.....

З повагою

.....



Крок 2. Розмова про психічне здоров'я дитини/підлітка з батьками/піклувальниками

Ініціюйте розмову з батьками/опікунами, якщо виникають занепокоєння щодо важливих питань, які стосуються дитини/підлітка.	Питання, які можуть бути підставою для розмови: • психічне здоров'я, успішність, безпека дитини/підлітка; • особливості сім'ї, які можуть впливати на добробут дитини/підлітка (домашнє насильство, занедбаність, гіперопіка) • чинники школи, які можуть впливати на добробут дитини/підлітка (особливості стосунків з однолітками, труднощі у навчанні, булінг)
З'ясувати готовність батьків / піклувальників спілкуватися з вами	Чинники, які можуть перешкоджати спілкуванню: • збентеження батьків/піклувальників • стигма щодо питань психічного здоров'я • відсутність впевненості у своїх навичках батьківства • страхи погіршити ситуацію • занепокоєння щодо відповіді, яку вони отримають, особливо коли йдеться про чутливі питання психічного здоров'я дітей/підлітків
Вибудовуйте стосунки з батьками/піклувальниками до початку розмови про психічне здоров'я	• ініціюйте короткі часті контакти та намагайтеся встановити дружні, шанобливі та доброзичливі стосунки з батьками/піклувальниками • давайте позитивні характеристики, відгуки, коментарі про дітей/підлітків.
Будьте наполегливими у встановленні контакту з деякими батьками/ піклувальниками	• спокійно ставтеся до того, що встановлення контакту з деякими батьками/піклувальниками потребує багато часу. • при спілкуванні зосередьтеся разом з батьками на вашому спільному зобов'язанні дбати про потреби та інтереси дитини/підлітка.
Підготуйтеся до зустрічі	• організуйте комфортний простір для розмови • подбайте про приватність • сформулюйте мету зустрічі та визначіть, яку користь спілкування з батьками/опікунами принесе дитині/підлітку • враховуйте, що діти/підлітки часто відображають ставлення та погляди своїх батьків/піклувальників • продумайте план розмови

- Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я Версія (Липень 2022)
Розробники версії: Вікторія Горбунова, Валерія Палій, Максим Розяєв,
Віталій Климчук file:///C:/Users/user/Downloads/final_mhss_201022.pdf

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Психічне здоров'я у школах: Інформаційно-довідковий звіт та основні напрямки діяльності https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2022/04/mental_health_in_schools__ua_190422.pdf

Крок 2. Розмова про психічне здоров'я дитини/підлітка з батьками/піклувальниками

- **Чітко сформулюйте мету зустрічі** та швидко переходьте до суті розмови
- **Почніть і закінчіть розмову з чогось позитивного** (наводьте конкретні приклади). Наприклад, згадайте, як учень/учениця допоміг комусь з однокласників. Зауважте, що він/вона завжди чесні у висловлюванні своїх думок чи прояві емоцій.
- **Пам'ятайте, що батьки є експертами у своїй дитині.** Визнайте почуття батьків/опікунів і будь-які проблеми, а не пропонуйте негайні рішення.
- **Слухайте, не перебивайте.** Нехай батьки говорять, поки не закінчать. Це допоможе вам краще зрозуміти, що відбувається.
- **Покажіть своєю мовою тіла, що ви зосереджені на співрозмовниках** і на тому, що вони розказують. Зверніть увагу також на невербальні сигнали, які можуть демонструвати батьки і те, що, можливо, не було сказано.
- **Заохочуйте батьків/опікунів говорити про будь-які проблеми, які їх можуть хвилювати.** Поговоріть про свої труднощі під час взаємодії з дитиною та запитайте їх думки, поради та можливі рішення.
- **Не персоналізуйте відповіді батьків/опікунів і не реагуйте на критику.** Погодьтеся з тим, що, піднімаючи складні теми, багато батьків можуть спочатку захищатися, звинувачувати, відчувати образу або провину. Слухайте та зосередьте свою увагу на спільній меті – допомогти їхній дитині/підлітку рухатися вперед.
- **Керуйте власними емоціями** до, під час і після зустрічі.
- **Не будьте в позиції експерта,** не використовуйте складні терміни під час розмови.
- **Не намагайтеся поставити медичний діагноз**
- **Будьте гнучкими і готовими прийняти рішення,** відмінне від того, яке ви прогнозували до зустрічі.
- **Узгодьте спільний план** наступних кроків.
- **Підсумуйте те, про що домовилися,** будьте готові супроводжувати батьків/піклувальників у цьому процесі.
- **Подякуйте батькам/опікунам** за те, що вони прийшли.



Крок 3. Підтримка батьків/піклувальників дітей/підлітків, що мають складнощі з психічним здоров'ям

Поділитися спостереженнями	• «Я бачу ...» (назвіть конкретні факти / ознаки, які ви помітили) • «Виглядає, що в деяких ситуаціях ваша донька....»
Знизити стигму	Навести статистичні дані: • 10 % підлітків віком до 16 років мають психічні розлади • 25% підлітків, які мають психічні розлади та потребують лікування, отримують фахову допомогу • 52% підлітків 17-23 років зазнали погіршення психічного здоров'я за останні 5 років • у 50% випадків всі проблеми з психічним здоров'ям починаються у віці до 14 років
Дати короткі поради батькам / піклувальникам щодо їх взаємодії з дітьми/підлітками	Важливі речі для підтримки дітей і підлітків • Будьте поруч, проявляйте уважність, любов, будьте співучасником життя своєї дитини/підлітка НАВИЧКИ УВАЖНОСТІ • Будьте чутливими до того, коли дитина потребує спілкування, а коли вона хоче побути наодинці • Будьте чутливими до потреб та емоцій дитини • Будьте присутніми, а не ідеальними. • Слухайте, не перебиваючи, без виправлень, не плануючи, що сказати далі. • Повідомляйте про чіткі обмеження та здорові межі для створення відчуття безпеки НАВИЧКИ ЕМПАТІЇ • Будьте прикладом, демонструйте конструктивні способи давати собі раду з викликами життя • Уникайте критики, порівняння з іншими або знецінення переживань дитини • Як батьки можуть підтримати підлітків? • Заохочуйте підлітків ділитися власними почуттями • Знайдіть час на спілкування з ними • Працюйте з конфліктом разом • Турбуйтеся про власне психічне здоров'я
Наголосити на потребі фахової допомоги	• «Я намагаюся вам допомогти. Я можу надати вам всю відому мені інформацію про допомогу, яку ви можете отримати»

• Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів <https://www.mh4u.in.ua/files/>

• Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» <https://k-s.org.ua/coping-war/>

• Розширене батьківство. Уважний підхід до батьківства та догляду. Keltu Mental Health Resource Centre <https://keltymentalhealth.ca/mindful-approach-parenting-caregiving>

НАВИЧКИ УВАЖНОСТІ

1

Завжди негайно висловлюйте схвалення. Не чекайте!

2

Завжди будьте конкретні про те, що Вам подобається.

3

Ніколи не говоріть сумнівних компліментів, наприклад «Нарешті ти прибрав свою кімнату. Чому ти не міг це зробити раніше?!»

Відмінність між похвалою і підтримкою (за матеріалами Світлани Ройз)	
«Хороший хлопчик. Сам усе виконав»	«Ти сам без сторонньої допомоги розібрався і виконав завдання. Я навіть не помітила, як швидко ти з цим впорався!»
Ти зібрав іграшки. Молодець! Але не міг би це робити швидше!	«О! Іграшки були зібрані зі швидкістю спортсмена – супергероя! Ще кілька хвилин – і ти встановив би новий світовий рекорд!»
«Ти найкраще у класі пишеш твори!»	«Коли я читала твій твір, я ніби поринула в атмосферу тих подій, що ти описувала. Я ніби чула усе, що ти описуєш: і дзюрчання струмка, і шелест листя в кронах дерев, я бачила людей – так влучно і красиво були підібрані слова....»
«Який чудовий малюнок!»	«Які яскраві кольори. На малюнку і сонечко і веселку, і будиночки видно!»

ВЕРБАЛЬНЕ СХВАЛЕННЯ

- “Мені подобається, коли ти...”
- “Чудово, коли ти...”
- “Ти вже великий хлопчик/велика дівчинка, для того щоб ...”
- “Це було чудово з твого боку...”
- “Молодець!”
- “Гарна робота!”
- “Прекрасно!”
- “Супер!”
- “Фантастика!”
- “Ти вчинив по-дорослому, коли...”
- “Ти знаєш, півроку тому ти б не зміг зробити це так добре, як зараз – ти дійсно швидко ростеш!”
- “Гарно!”

- “Клас!”
- “Я скажу мамі/татусю, як чудово ти...”
- “Який гарний вчинок»
- “Ти це все зробив сам! Молодець.”
- “За твою гарну поведінку, ти і я...”
- “Я дуже пишаюсь тобою, коли ти...”

НЕВЕРБАЛЬНІ ЗНАКИ СХВАЛЕННЯ

- Обійми
- Посмішка
- Погладити по голові або поплескати по плечу
- Легкий поцілунок
- Ніжно куйовдити волосся дитині
- Показати великий палець
- Обхопити дитину рукою

• Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» <https://k-s.org.ua/coping-war/>

• Світлана Ройз. Про різницю між похвалою і підтримкою https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid033dV5AkYJbrtqPA4dmHhzzxdgijmWiJTyxTYLFTd76gm-TAwUfXrcs7oVSrat7SRNXl&id=100000708430176

• Розширене батьківство. Уважне спілкування. Keltu Mental Health Resource Centre <https://keltymentalhealth.ca/mindful-communication>

Які поради може надати вчитель батькам/піклувальникам щодо підтримки психічного здоров'я підлітків у складних ситуаціях?

ЗАОХОЧУЙТЕ ПІДЛІТКІВ ДІЛИТИСЯ ВЛАСНИМИ ПОЧУТТЯМИ

- Тримайте зв'язок (запитуйте, як пройшов день і що вони робили)
- Нагадуйте, що ви поруч, і хочете почути, як вони почуваються і про що думають.
- Декілька простих підбадьорливих слів можуть допомогти підліткам почуватись комфортно й ділитися з вами своїми почуттями.
- Важливо визнати і зрозуміти емоції, які вони можуть переживати, навіть якщо це викликає дискомфорт («Це звучить як важка ситуація», «Це має сенс»).
- Помічайте прогрес та позитивні речі, які вони роблять

ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ СПІЛКУВАННЯ

- Сформулюйте разом досяжні щоденні цілі (рутинні домашні обов'язки, виконання навчальних завдань).
- Зробіть так, щоб підліток мав власний простір та час для себе, коли він може робити те, що йому подобається.
- Якщо є проблема, намагайтеся разом її розв'язати.

ПРАЦЮЙТЕ З КОНФЛІКТОМ РАЗОМ

- Не намагайтеся спілкуватися, коли ви самі переживаєте сильні негативні емоції. Поговоріть з підлітком пізніше.
- Будьте чесними та відвертими. Дайте знати, що ви також переживаєте додатковий стрес.
- Покажіть, як ви справляєтеся з важкими почуттями. Це може допомогти їм зрозуміти, що ті почуття, які вони переживають – це нормально.

Кроки 4-5. Скерування батьків/піклувальників за фаховою допомогою

ОКРЕСЛИТИ МОЖЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ДОПОМОГИ

Варто пояснити батькам/піклувальникам, що проблеми психічного здоров'я у дітей і підлітків можуть бути проявом гострої реакції на стрес, наслідком нездатності впоратися з негативними емоціями, напругою або пов'язані з особливостями розвитку та функціонування нервової системи. Батьки/піклувальники можуть зміцнювати захисні фактори власного психічного здоров'я та здоров'я своєї дитини/підлітків.

Фахівці (психологи, психотерапевти) допоможуть у вирішенні таких завдань:

- розширення знань щодо особливостей та завдань розвитку дитини на різних вікових етапах;
- поглиблення знань та зниження стигми у сфері психічного здоров'я;
- формування навичок кращої комунікації з дітьми/підлітками та залучення їх до спільної діяльності, планування спільного часу;
- сприяння адаптивній поведінці дітей/підлітків;

- Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів <https://www.mh4u.in.ua/files/>
- Гарячі лінії психологічної допомоги <https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>
- Promoting Well-being and Mental Health in Schools. Pan American Health Organization, 2022

- Розвиток навичок ефективного батьківства: схвалення та підтримка будь-яких позитивних дій дитини; вибіркове ігнорування негативних реакцій; тайм-аут у ситуаціях, коли стримування емоцій батьками неможливе;
- формування навичок турботи про себе та підтримки своїх дітей/підлітків.

НАЗВАТИ ЕФЕКТИВНІ НАУКОВО-ОБГРУНТОВАНІ ПІДХОДИ

Ефективною є індивідуальна, групова, сімейна когнітивно-поведінкова терапія, тренінгові програми з ефективного батьківства.

НАЛАГОДЖЕННЯ КОНТАКТІВ З ФАХІВЦЯМИ

Допоможіть зв'язатися з іншими фахівцями щодо психосоціального та медичного супроводу родини.

За потреби, залучайте до роботи шкільного психолога, медсестру.

Підготуйте перелік служб, фахівців, організацій до яких ви можете скерувати батьків / піклувальників. Поділіться інформацією та допоможіть установити контакт з фахівцями.