

ФОКУС ВЪРХУ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

Според световната здравна организация психичното здраве е състояние на благополучие, което предполага човек да може да реализира своя потенциал, да се справя със стандартното количество стрес в живота, да работи продуктивно и ефективно и да допринася за развитието на общността си.

Училището играе критично важна роля за психичното здраве на учениците. Ето защо е ключово всички членове на училищния екип да са наясно какво точно представлява то и от какво зависи. Тази рамка представя три основни фактора, които му влияят. Тя може да бъде използвана за преценка на настоящите училищни стратегии и бъдещото им фокусиране върху психичното здраве.

Средата във и извън училище

По-широката социална, политическа, културна и икономическа среда, в която младите хора израстват, оказва съществено влияние на достъпа до различни обществени услуги на тях, семействата и общностите им. Тя също определя в каква степен те преживяват социално приемане и справедливост или дискриминация и омраза. От средата и характерните за нея ценности, вярвания и културни специфики зависи колко значим и способен да контролира живота си се чувства ученикът, което е съществено за благополучието му. Елементите на средата, която подкрепя психичното здраве, включват:

Чувство за принадлежност ~ Социално равенство и толерантност ~ Икономическа сигурност ~ Физическа и психическа безопасност ~ Достъп до основни обществени услуги ~ Общество, което цени младите хора ~ Възможности за младежко управление ~ Високи очаквания ~ Ясни правила и последствия

Индивидуални фактори

Различни индивидуални фактори влияят на психическото здраве като формират способността на ученика да разбира и контролира емоциите си, да ръководи действията си в ежедневието, да управлява отношенията си с другите и средата. Примери за такива фактори са:

Самоосъзнатост ~ Самоуправление ~ Социална осъзнатост ~ Управление на взаимоотношенията ~ Отговорно взимане на решения ~ Физическо здраве и благополучие ~ Учебна мотивация и успехи

Взаимоотношения с другите

Капацитетът на учениците да успяват в значителна степен зависи от възможностите за свързване по развиващ и подкрепящ начин с връстници, семейство и други близки. Такива взаимоотношения противодействат на стрес и травми, помагат на младите хора да изследват идентичността си и развиват у тях важни умения и нагласи. Факторите, свързани с взаимоотношенията, които подпомагат психичното здраве, са:

Подкрепа и положително влияние на връстници ~ Близки и пълни с доверие приятелства ~ Развиващи отношения с учители, треньори и други значими възрастни ~ Привързаност на родители / настойници ~ Позитивни семейни взаимоотношения



По-долу ще откриете въпроси, които да ви помогнат да подберете ефективни стратегии на ниво училище за подкрепа на психичното здраве в контекста на всеки от трите гореописани фактора. Те могат да бъдат използвани и за да прецените вече действащите практики за грижа за психологическото благополучие на учениците, като смените „Как бихме могли да...“ с „Как към момента...“

Индивидуални фактори

Как бихме могли да...

- включим и развиваме знания, умения и нагласи, които подкрепят психичното здраве, в рамките на учебната програма и инструкциите към учениците?
- следим за присъствието на индивидуални фактори, подкрепящи психичното здраве при всеки ученик и използваме персонализирани методи за по-нататъшното им развитие?
- изградим култура, където тези фактори се възприемат като значими силни страни, които подлежат на усъвършенстване чрез практика
- осигурим на възрастните в училище средствата да помагат на учениците да развиват индивидуалните фактори?
- се погрижим членовете на училищния персонал да формират у себе си тези фактори и да имат нужната подкрепа, за да ги подобряват?
- отделим време и място за движение и обучение на тема физическо здраве?
- ангажираме експерти от общността ни, които да помагат на учениците и членовете на училищния персонал да изградят тези предпазващи психиката фактори?
- включим родителите / настойниците в дискусии относно индивидуалните фактори и да си партнираме с тях в подпомагането на децата им да ги развият?
- се погрижим учениците да имат достъп до питателна храна?
- приспособим технологии, които да ни помогнат в проследяването и развиването на подкрепящите психичното здраве фактори?

Взаимоотношения с другите

Как бихме могли да...

- осигурим на учениците възможност да овладяват междуличностни умения като общуване, емпатия, разрешаване на конфликти и др.?
- интегрираме в педагогическия си подход съвместни и основани на сътрудничество методи на преподаване и учебни практики?
- осигурим всеки от учениците да бъде опознат в дълбочина от поне един възрастен в рамките на учебната среда?
- помогнем на училищния персонал да насърчава и поддържа развиващи и подкрепящи взаимоотношения с учениците?
- се погрижим членовете на училищния персонал да изграждат и поддържат развиващи и подкрепящи отношения помежду си?
- помогнем на родителите да развиват положителни взаимоотношения с децата си?
- окуражим членове на общността да се ангажират с учениците по смислени начини?
- се възползваме от технологиите, за да поощрим междуличностните връзки?
- осигурим достатъчно време за формални и неформални дейности за изграждане на взаимоотношения?
- създадем пространства, където ученици и възрастни са свободни да общуват помежду си?

Средата във и извън училище

Как бихме могли да...

- уважим уникалната култура и идентичност на всеки ученик в рамките на училищната култура, физическото пространство, учебната програма и даването на инструкции?
- използваме ефективно управление на класната стая и методи за инструктиране, за да изградим позитивна учебна среда?
- се погрижим училищният персонал да притежава способността да посрещне разнообразните когнитивни, емоционални и социални нужди на различните ученици? Включим фокус върху социална справедливост и равнопоставеност в учебната програма и инструкциите към учениците?
- осигурим достъп на учениците до хора, места и ресурси, които предлагат по-широки възможности за подкрепа при справянето с предизвикателства?
- да създадем процедури за взимане на решения, които насърчават включването на учениците, семействата и общността?
- работим с партньори от общността, за да гарантираме, че всички деца и семействата им имат достъп до основни обществени услуги?