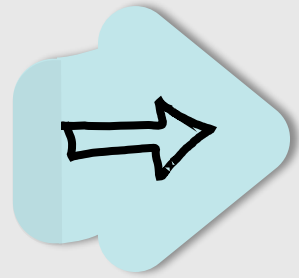




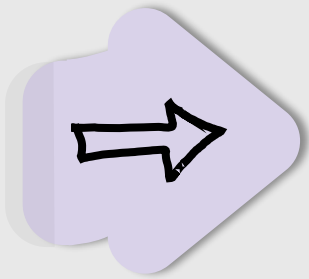
***Роль освітян в
системі турботи
про психічне
здоров'я дітей***

На психічний та психологічний добробут впливають не лише індивідуальні характеристики а й ширші фактори середовища. Ці детермінанти динамічно взаємодіють одне з одним, і вони можуть як позитивно, так і негативно впливати на психічне здоров'я особи на різних етапах життя.

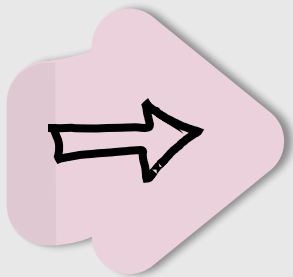
Захисні фактори можуть допомогти знизити ймовірність виникнення проблем зі психічним здоров'ям.



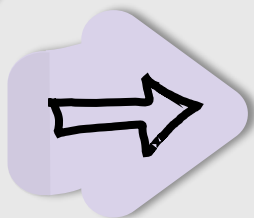
До захисних факторів для кожної окремої дитини, належать такі: хороші соціальні та емоційні навички, належна прив'язаність до батьків/піклувальників та позитивні копінгові стилі.



До захисних факторів у школах належать такі: навчальне середовище, можливість долучатися до широкого спектру діяльності та академічні досягнення.



До захисних факторів у суспільстві належать такі: доступ до послуг, економічна безпека та сильна культурна ідентичність та гордість.



Зрозуміле викладання життєвих навичок

Дітям у початковій школі (6-10 років) можна роз'яснювати комунікацію, формування стосунків з однолітками, самоконтроль та позитивну самооцінку

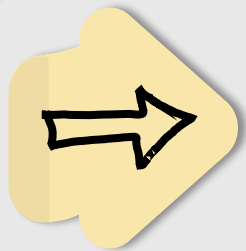
Старші діти (11-12 років) можуть розглядати вирішення проблем, толерантність, встановлення цілей, керування часом, вирішення конфліктів та асертивність

Найстарші діти (13-15 років) можуть вивчати критичне та креативне мислення, прийняття рішень, комунікаційні навички, емпатію та здорові стосунки.



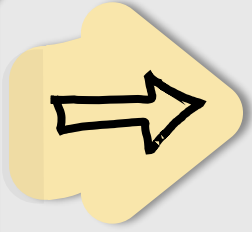
Промоція добробуту у класі, так і поза ним:

→ Підвищення рівня фізичної активності: Відомо, що хороше фізичне здоров'я – це вагомий захисний фактор для психічного добробуту. Таким чином регулярна фізична активність та здорове харчування дітей та підлітків безпосередньо поліпшить їхній психічний добробут. Крім того, це все допоможе сформувати правильні звички; якщо вони збережуться в дорослому віці, то це допоможе знизити тягар хронічних хвороб, які також пов'язані з низьким психічним добробуту. Тож тому виділення часу на фізичну активність та підвищення рівня освіченості про здорові звички харчування є важливими для будь якої програми промоції психічного здоров'я.



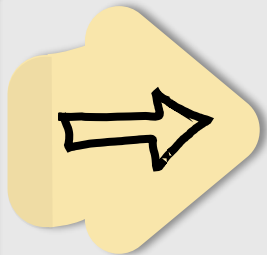
Промоція добробуту у класі, так і поза ним:

→ Позашкільні молодіжні групи та клуби є корисними, адже допомагають дітям відкрити нові інтереси та розвинути навички. Розвиток навичок – це захисний фактор для доброго психічного добробуту.



Промоція добробуту у класі, так і поза ним:

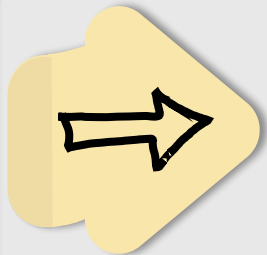
→ **Розробка серії листівок про психічне здоров'я**



Приклад шкільного кодексу добробуту для вчителів:

→ Наше завдання — посприяти щастю кожної дитини та надати кожній дитини необхідні засоби, щоб вона стала щасливим дорослим, який докладається до щастя інших.

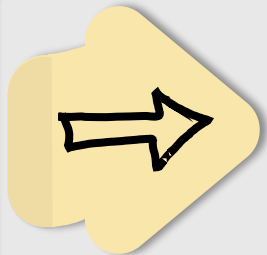
→ Ми також вважаємо своїм завданням розвивати академічну компетентність і насамперед любов до навчання. Але цього легше досягнути, якщо дитина — щаслива.



Приклад шкільного кодексу добробуту для вчителів:

→ **Всі учасники навчального процесу (вчителі, батьки та діти) ставляться одне до одного з повагою, заохочують та хвалять, і уникають жорстокого і критичного ставлення, як основної форми стимулювання.**

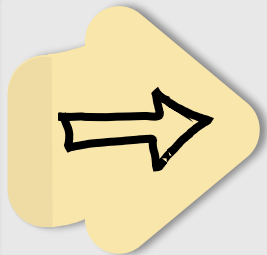
→ **Булінг однієї дитини іншою є неприйнятним і ми маємо чіткі процедури його виявлення та поводження з ним.**



Приклад шкільного кодексу добробуту для вчителів:

→ Ми маємо чіткі системи розвитку цінностей у дітях, зокрема, кожного місяця ми обираємо «цінність місяця», наприклад, турбота, довіра, щирість, мужність.

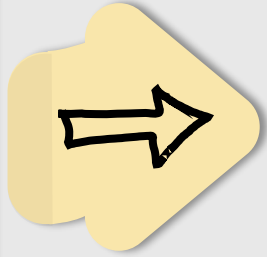
→ Наші цілі повноцінно відображено у всіх шкільних заходах, зокрема, зборах.



Приклад шкільного кодексу добробуту для вчителів:

→ **Всім вчителям комфортно говорити про цінності та необхідність розвитку добрих цінностей та добрих звичок протягом усього періоду навчання дитини у школі.**

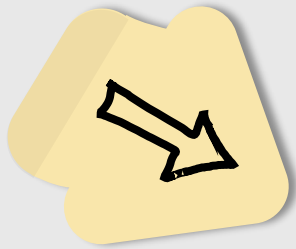
→ **Ми беремо за основу докази того, які програми є найефективнішими для розвитку певних життєвих навичок, та присвячуємо щонайменше одну годину на тиждень доказовому викладанню життєвих навичок протягом всього періоду навчання в школі.**



Приклад шкільного кодексу добробуту для вчителів:

→ **Всі вчителі можуть відкрито та позитивно говорити про проблеми психічного здоров'я та ідентифікувати осіб, яким потрібна допомога, та надавати їм підтримку.**

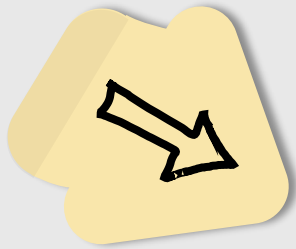
Промоція шкільної антибулінгової політики



→ **Наша школа рішуче виступає проти булінгу і не толеруватиме його, оскільки він суперечить нашим завданням і цінностям. Завдання нашої школи – забезпечити захищене, безпечне і турботливе середовище для всіх учасників навчального процесу у школі, де кожен може вчитися в атмосфері толерантності, взаємоповаги, співпраці та прийняття.**



Промоція шкільної антибулінгової політики



→ **Наша школа буде щасливим і приємним місцем для роботи та навчання, де немає залякування та страху.**

