



Розуміння системи підтримки психічного здоров'я в школі для допомоги вашій дитині

Кажуть, що для виховання дитини потрібна ціла громада, і школа безперечно є важливою її частиною. Побудова довірливих стосунків і підтримка постійного спілкування між батьками/опікунами та школою сприяють як навчанню, так і психічному здоров'ю учнів. Водночас система освіти складна, тож орієнтуватися в ній буває непросто.

Цей ресурс покликаний допомогти батькам підтримувати свою дитину, орієнтуватися в системі шкільної підтримки психічного здоров'я та відстоювати інтереси своєї дитини в питаннях психічного благополуччя в школі.

Примітка: Хоча в цьому матеріалі використовується термін «дитина», ми розуміємо, що ваша підопічна особа може бути підлітком або молодого людиною, і що під вашою опікою може перебувати більше ніж одна дитина.

Яким чином школа підтримує благополуччя та психічне здоров'я моєї дитини?

Чи знали ви, що шкільні ради провінції Онтаріо використовують трирівневий підхід до підтримки психічного здоров'я учнів?

Рівень 1 (призначений для всіх) — Щоденна робота школи, завдяки якій кожен учень/учениця відчувається бажаним(ою) і залученим(ою) до шкільного життя, зростає обізнаність щодо психічного здоров'я, формуються корисні для психічного благополуччя звички та налагоджується співпраця між школою, сім'ями, учнями та шкільною спільнотою задля створення сприятливого навчального середовища.

Рівень 2 (для деяких дітей) — Додаткова підтримка педагогів та інших працівників школи, спрямована на розвиток потрібних навичок й усунення перешкод для навчання, необхідна певним учням. Ліцензовані фахівці з психічного здоров'я, які працюють у школі (соціальні працівники та психологи), можуть надавати профілактичні послуги та послуги раннього втручання.

Рівень 3 (для невеликої групи дітей) — Незначна кількість учнів потребує більш інтенсивної підтримки. Іноді така підтримка надається в школі шкільними фахівцями з психічного здоров'я, однак молоді часто рекомендуються послуги відповідних громадських або медичних організацій. Працівники школи, своєю чергою, можуть допомагати координувати отримання такої підтримки учнем/ученицею.

THIRD TIER

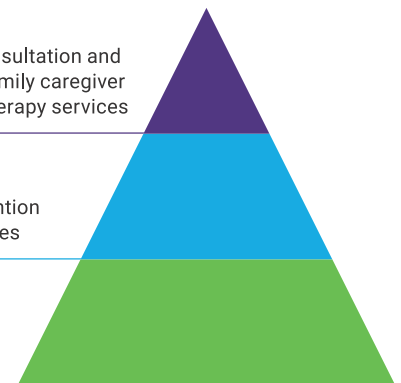
Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER

Targeted prevention and brief services

FIRST TIER

Mental health promotion



School Based Mental Health



Якщо вас турбує психічне здоров'я вашої дитини, ви можете звернутися до її класного керівника(ці) або іншого працівника(ці) школи, з яким/якою вам комфортно обговорювати питання щодо шкільних заходів втручання та підтримки.

Як у школі здійснюється навчання з питань психічного здоров'я?

У школі здійснюється як пряме, так і опосередковане навчання з питань психічного здоров'я або «психологічної грамотності» (Mental Health Literacy).

Безпосереднє навчання: Протягом навчального року багато працівників школи проводять заняття, присвячені психічному здоров'ю. На цих заняттях учні дізнаються про способи підтримання належного психічного здоров'я, ознаки проблем із психічним здоров'ям, способи підтримки однолітків, а також про те, як звернутися по допомогу, коли це необхідно.

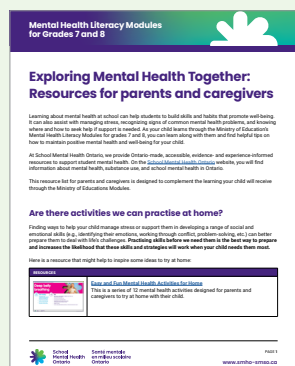
Опосередковане навчання: Навчання з питань психічного здоров'я також відбувається опосередковано через повсякденну практику турботи про психічне здоров'я (наприклад, стратегії зміцнення добробуту в класі, як-от глибоке дихання перед тестом, плакати/нагадування про те, як отримати допомогу в разі проблем із психічним здоров'ям). Допомагаючи учням зрозуміти власні емоції або конструктивно розв'язувати конфлікти в реальних життєвих ситуаціях, школа дає можливість застосовувати набуті навички на практиці.

Міністерство освіти передбачає обов'язкове навчання з психологічної грамотності для учнів 7, 8 та 10 класів. Ця інформація також доступна вам — батькам та опікунам, щоб ви могли продовжувати обговорення цих питань удома.

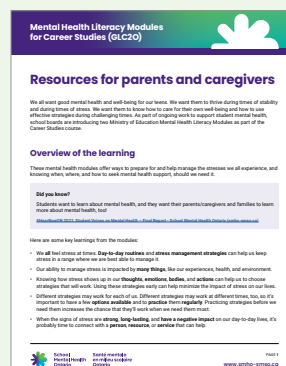


Докладніше про ознаки проблем із психічним здоров'ям та способи підтримки вашої дитини можна дізнатися в матеріалі [«Як діяти, якщо ви помітили проблеми з психічним здоров'ям вашої дитини»](#).

Досліджуємо питання психічного здоров'я разом: Ресурси для батьків та опікунів



Модулі психічної грамотності в питаннях дослідження кар'єри (GLC20): ресурси для батьків та опікунів



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario **By Your Side**

СТОПКА 02
www.smho-smso.ca

Чи варто мені звернутися до школи, якщо я помічу зміни у психічному здоров'ї своєї дитини?

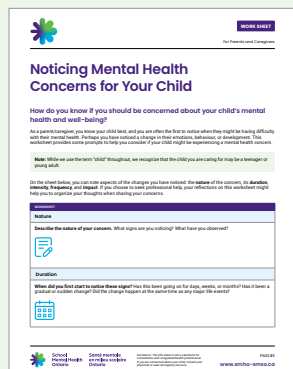
Якщо вас турбує психічне здоров'я вашої дитини, зверніться до її класного керівника(ці) або іншого працівника(ці) школи, з яким(ою) вам комфортно обговорювати такі питання.

- Чітко поясніть, що саме вас турбує, щоб разом з працівником(цею) школи ви могли визначити найкращий спосіб допомоги. Поділіться інформацією, яка, на вашу думку, може бути для нього/неї корисною.

Наприклад:

- ситуації, з якими довелося зіткнутися вашій дитині та які можуть впливати на її психічне здоров'я;
- підходи або способи підтримки, які, як ви помітили, допомагають вашій дитині;
- конкретні особливості поведінки, які ви спостерігаєте.

Цей інструмент може допомогти вам упорядкувати свої думки та правильно висловити занепокоєння, якщо ви вирішите звернутися по підтримку для своєї дитини.
[Робочий аркуш: «Як діяти, якщо ви помітили проблеми з психічним здоров'ям вашої дитини»](#)



- Запитайте працівника(цю) школи, що він/вона помічає в школі. Іноколи видається, що деяких дітей ніщо не турбує в школі, проте вони демонструють іншу поведінку вдома. Обговоріть свої спостереження.
- Ви також можете попросити про зустріч з іншими працівниками школи (наприклад, директором(кою) або заступником(цею) директора школи чи консультантом(кою) з питань навчання та профорієнтації), щоб обговорити, як найкраще допомогти своїй дитині.
- Поцікавтеся, які існують можливості комунікації зі школою на даному етапі (наприклад, телефонні дзвінки, повторні зустрічі тощо), щоб мати змогу повідомляти нову інформацію.

Педагоги не є фахівцями з психічного здоров'я і не можуть діагностувати психічні розлади. Однак вони, разом з іншими працівниками школи, відіграють важливу роль у підтримці учнів і є невід'ємною частиною команди підтримки учнів, які отримують відповідне лікування. Педагоги можуть допомогти зі зверненням до фахівців у сфері психічного здоров'я та забезпечувати постійну підтримку учня/учениці в навчальному середовищі.

Якщо я звернуся до школи, чи буде таке звернення конфіденційним?

Працівники школи зобов'язані дотримуватися конфіденційності щодо особистих питань, зокрема тих, що стосуються психічного здоров'я.

Послуги з підтримки психічного здоров'я, які надаються в межах шкільних рад, повністю конфіденційні. Це означає, що якщо ваша дитина отримує послуги з підтримки психічного здоров'я в школі, інші працівники школи не будуть поінформовані про це і не матимуть доступу до відповідної інформації без чітко висловленої згоди вашої дитини та/або вашої згоди як її батька/матері чи опікуна.



Однак існують деякі важливі винятки щодо конфіденційності:

Обов'язок повідомляти відповідні органи. Якщо працівник школи вважає, що учень може завдати шкоди собі або іншим особам, він має юридичний обов'язок повідомити про це відповідній службі захисту дітей та/або екстрені служби, залежно від характеру занепокоєння. Це стосується ситуацій, коли існує ризик самоушкодження, заподіяння шкоди іншим або отримання шкоди від інших, а також випадків жорстокого поводження чи насильства.

Правила школи. Для забезпечення добробуту учнів шкільні ради можуть мати спеціальні правила щодо обміну інформацією між працівниками школи. Якщо вам потрібні додаткові роз'яснення щодо конфіденційності, зверніться до директора(ки) школи вашої дитини.

Для забезпечення належної підтримки може виникнути потреба поділитися певною інформацією з іншими працівниками, які беруть участь у супроводі учня/учениці, зокрема з фахівцями служб підтримки, шкільними фахівцями з психічного здоров'я, адміністрацією школи чи іншими відповідними особами. Ви можете уточнити, кого саме може бути поінформовано або залучено до роботи з вашою дитиною.

Хто забезпечує підтримку психічного здоров'я в школі?

Школи є найпоширенішим місцем, де учні можуть отримати психологічну підтримку, адже тут є багато людей, які можуть допомогти. Серед них:

- **Вчителі** допомагають виявляти та відстежувати проблеми з психічним здоров'ям, водночас безперервно турбуючись про учнів та допомагаючи учням у класі.
- **Помічники вчителів** працюють разом з учителями, підтримуючи благополуччя учнів, які отримують послуги спеціальної освіти.
- **Директори та заступники директорів шкіл** співпрацюють з батьками й опікунами, надають додаткову інформацію та допомагають координувати необхідні заходи підтримки.
- **Консультанти з питань навчання та профорієнтації (Guidance Teachers) та вчителі спеціальної освіти** можуть надавати додаткову підтримку з урахуванням індивідуальних потреб учнів.
- **Працівники служб підтримки учнів**, зокрема фахівці з роботи з дітьми та молоддю (Child and Youth Practitioners) та консультанти з завершення навчання (Graduation Coaches), сприяють зміцненню благополуччя учнів і можуть допомагати розвивати необхідні навички в малих групах.
- **Шкільні фахівці з психічного здоров'я**, такі як соціальні працівники та психологи, проводять офіційні оцінювання та надають короткотривалі, доказово обґрунтовані втручання в школі.

Школи також можуть допомогти вам налагодити зв'язок із фахівцями з психічного здоров'я у громаді, які за потреби надають більш інтенсивні терапевтичні послуги.

Як я можу відстоювати інтереси своєї дитини та підтримувати її психічне здоров'я?

Відстоювати інтереси своєї дитини означає висловлювати її потреби та стежити за тим, щоб її потреби й побажання були почуті та враховані,

а саме:

- Спілкування з учителем(кою) вашої дитини та іншими працівниками школи щодо її психічного здоров'я — ставте запитання, висловлюйте занепокоєння, а також звертайтеся по допомогу й підтримку, коли це необхідно.



- Ініціювання та участь у зустрічах, присвячених психічному здоров'ю вашої дитини; готовність відкрито розмовляти про її потреби; прохання надати копії записів або нотаток за результатами зустрічей; звернення за роз'ясненнями, якщо щось незрозуміло; залучення перекладача(ки) за потреби; а також заохочення дитини звертатися по допомогу.

Якщо моя дитина має інвалідність або отримує послуги спеціальної освіти, як я можу додатково відстоювати її інтереси щодо психічного здоров'я?

Окрім регулярного та постійного спілкування з учителем(кою), якщо через процес Комітету з ідентифікації, розміщення та перегляду (Identification, Placement and Review Committee — IPRC) вашу дитину було визначено такою, що потребує спеціальної освітньої підтримки, або якщо вона навчається за Індивідуальним освітнім планом (Individual Education Plan — IEP), у вас буде додатковий зв'язок з працівниками школи. Ви можете відстоювати інтереси своєї дитини, безпосередньо звертаючись до працівників школи та використовуючи такі можливості, як командні зустрічі або процес IPRC, щоб висловлювати свої занепокоєння, ділитися ідеями та обговорювати найкращі способи підтримки вашої дитини в школі.

Як я можу підтримати свою дитину, якщо вона хоче самотійно відстоювати свої інтереси?

Ви відіграєте важливу роль у співпраці зі школою вашої дитини, щоб її думка та потреби були в центрі уваги під час планування заходів, спрямованих на підтримку її психічного здоров'я та благополуччя. Старші діти та молодь можуть прагнути самотійно висловлювати свої потреби.

- Заохочуйте дитину звертатися до вчителя(ки) або іншого турботливого дорослого в школі. Залучення дитини до цього процесу допомагає розвивати її компетентність, упевненість у собі та навички, які стануть у пригоді в майбутньому.
- Розгляньте можливість залучення дитини до участі в зустрічах, щоб вона могла самотійно розповісти про свій досвід, потреби та труднощі.
- Залучайте дитину до процесу ухвалення рішень, що стосуються її психічного здоров'я та підтримки в школі.

Корисні ресурси:

- [Mental Health Literacy Modules for Grades 7 and 8 – Exploring Mental Health Together: Ресурси для батьків та опікунів](#)
- [Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\): Ресурси для батьків та опікунів](#)
- [About School Mental Health Ontario](#)

