

MIEJSCE PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO W PROGRAMACH PROFILAKTYCZNO-WYCHOWAWCZYCH

*Mysle
pozytywnie*

Zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia 2016-2020

Mysle
pozytywnie



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy **do obowiązków państwa.**

ZDROWIE PSYCHICZNE jest fundamentalnym dobrem osobistym





Mysle
pozytywnie



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

NIE MA ZDROWIA BEZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dominującym odczuciem wobec problemów zdrowia psychicznego jest przerażenie i bezradność lub obojętność, nieracjonalne stereotypy i uprzedzenia otwierające drogę społecznemu napiętnowaniu, nierówności i wykluczeniu osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Definicja WHO wskazuje natomiast na szerokie rozumienie pojęcia, określając je jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.





*Mysle
pozytywnie*

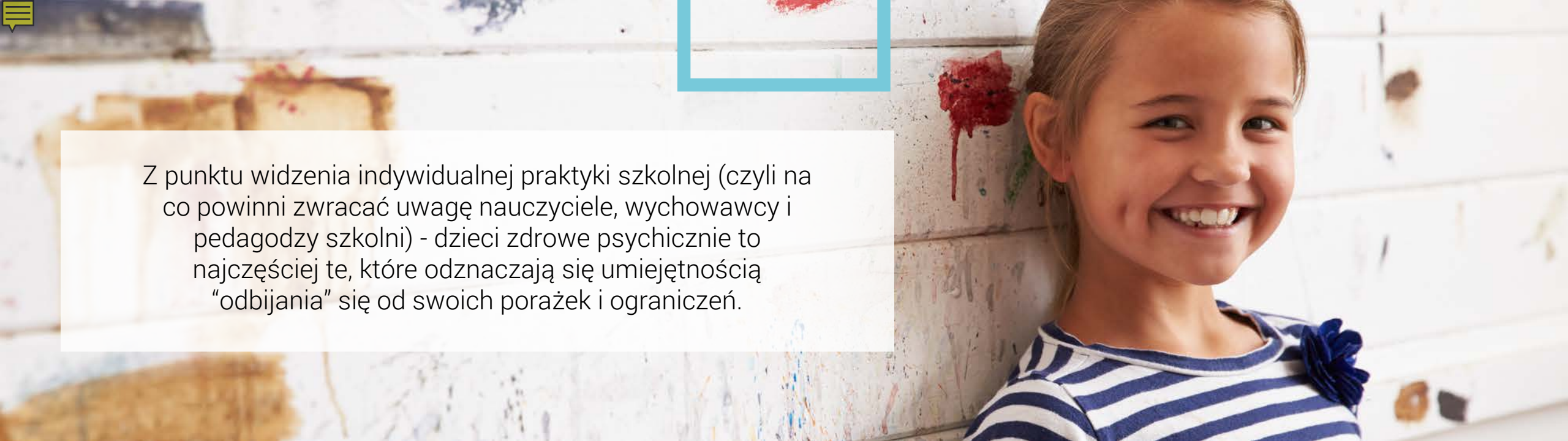
DEFINICJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ZDROWIE PSYCHICZNE DEFINIUJE SIĘ JAKO DOBROSTAN, W KTÓRYM KAŻDA OSOBA MOŻE REALIZOWAĆ SWÓJ WŁASNY POTENCJAŁ, POTRAFI PORADZIĆ SOBIE ZE ZWYKŁYMI STRESAMI ŻYCIOWYMI, MOŻE PRACOWAĆ WYDAJNIE I OWOCNIE ORAZ JEST W STANIE WNIĘŚĆ WKŁAD W SWOJĄ SPOŁECZNOŚĆ.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ





Z punktu widzenia indywidualnej praktyki szkolnej (czyli na co powinni zwracać uwagę nauczyciele, wychowawcy i pedagodzy szkolni) - dzieci zdrowe psychicznie to najczęściej te, które odznaczają się umiejętnością "odbijania" się od swoich porażek i ograniczeń.



WYRAŻAJĄ SWOJE POTRZEBY

Potrafiają wyrażać swoje potrzeby wobec osób dorosłych oraz rówieśników.



POSIADAJĄ SILNE WIĘZI

Posiadają silne więzi z członkami swojej rodziny oraz przyjaciółmi (co wyrażają przez opowiadanie, rysowanie itp.).



OPTYMIŚCI, PEWNI SIEBIE

Uczniowie i uczennice zachowujący dobrostan psychiczny prezentują najczęściej optymizm, pewność siebie, pozytywne nastawienie do nowych wyzwań. .

Mysle
pozytywne

CZYNNIKI OCHRONNE I RYZYKA



ODPORNOŚĆ

powinna być rozumiana jako zdolność do reagowania na zakłócające życie zdarzenia i stresi. Nasza odporność zależy w dużej mierze od wpływu czynników ochronnych, umiejętności osobistych, takich jak samoregulacja emocjonalna, a także relacji społecznych.



CZYNNIKI OCHRONNE

to po prostu te cechy, takie jak silne przyjaźnie, wspierająca rodzina i poczucie własnej sprawczości/skuteczności, które mają tendencję do kojarzenia z pozytywnymi stanami zdrowia psychicznego. Wspierają radzenie sobie w sytuacjach wyzwań emocjonalnych i zabezpieczają przed poważnymi naruszeniami zdrowia psychicznego.



CZYNNIKI RYZYKA

to cechy jednostkowe/osobiste lub społeczne, które zazwyczaj są związane z problemami ze zdrowiem psychicznym. Przykłady obejmują: chroniczną chorobę, niski standard życia lub ograniczone wsparcie społeczne. Kiedy zdrowie psychiczne jest osłabione przez czynniki ryzyka, zdarzenia negatywne mogą mieć silniejszy, bardziej widoczny wpływ, a osoba dotknięta taką sytuacją, może być bardziej podatna na problemy psychiczne..

*Mysle
pozytywnie*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

CZYNNIKI W SZKOLNYCH PROGRAMACH

Z punktu widzenia funkcjonowania szkolnych systemów wychowawczo-profilaktycznych najistotniejsze jest odniesienie się do rozwijania w dzieciach odporności oraz zapoznanie ich z czynnikami ochronnymi. Choć warto mieć świadomość czynników ryzyka w życiu każdego ucznia, nie zawsze jest możliwe, aby szkoła je zmniejszyła lub usunęła. Wspieranie w dzieciach czynników ochronnych może zrównoważyć czynniki ryzyka w innych obszarach życia dziecka. To oznacza, że działania podejmowane w placówce mogą mieć doniosły wpływ na dalsze funkcjonowanie psychiczne dziecka (w szczególności w sytuacjach, gdy środowisko rodzinne jest niewydolne lub patologiczne).

A czy Ty myślisz pozytywnie?



DEFINICJA

PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Promocja zdrowia psychicznego to działania mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek. Profilaktyka zaburzeń psychicznych to działania mające na celu redukcję zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby incydentów zaburzeń. Skupienie na CZYNNIKACH, KTÓRE DA SIĘ ZMIENIĆ NA LEPSZE

DEFINICJA

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Profilaktyka zdrowia psychicznego nastawiona jest na działania, których celem jest redukcja zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby przypadków zaburzeń. Szacuje się, że 10% dzieci i młodzieży ma problemy ze zdrowiem psychicznym na tyle istotne, że wpływają one nie tylko na ich codzienne życie, a pozostając nieleczone, pogłębia się w dorosłym życiu.

Mysle
pozytywnie



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



20%

Jedna piąta dorastających dzieci poniżej 18 roku życia ma jakieś problemy rozwojowe, emocjonalne lub z zachowaniem, a jedno na osiem ma zaburzenia psychiczne.

WAŻNA ROLA SZKOŁY

Szkoła ma istotny wpływ na zachowanie i rozwój wszystkich dzieci i dorastających. Stanowi też skuteczny środek promowania zdrowia oraz rozwoju edukacyjnego i emocjonalnego młodych ludzi.

nauka szkolna & ZDROWIE PSYCHICZNE

Słabe wyniki w nauce i wcześnie występujące problemy ze zdrowiem psychicznym mogą zwiększyć ryzyko zachowań aspołecznych, wykroczeń, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, ciąży u nastolatek, problemów z zachowaniem, a nawet udziału w przestępstwach.



ZAANGA- ŻOWANIE W NAUKĘ SZKOLNĄ

Zaangażowanie w naukę szkolną wiąże się z pozytywnym rozwojem społecznym i emocjonalnym, zwiększeniem zatrudnienia i zarobków, oraz dostępem do zasobów zdrowotnych, socjalnych i istniejących w społeczności lokalnej.

DEFINICJA

Whole School Approach

Podejście angażujące całą społeczność szkolną (z ang. the Whole School Approach), mające charakter holistyczny. Koncepcja angażuje wartości placówki i środowisko szkolne, jak i wdrażane programy nauczania do działań na rzecz zdrowia psychicznego. Zakłada się, że program wsparcia zdrowia psychicznego dzieci musi uwzględniać spójne działania skierowane do wszystkich grup zaangażowanych w proces wychowawczy oraz wartości, które wyznają wszystkie wskazane strony.

POZYTYWNA RELACJA W CENTRUM

Zakłada się, że program wsparcia zdrowia psychicznego dzieci musi uwzględniać spójne działania skierowane do wszystkich grup zaangażowanych w proces wychowawczy oraz wartości, które wyznają wszystkie wskazane strony.

*Relacja
uczni - Nauczyciel*

Istotnymi elementami takiego podejścia są budowane pozytywne **relacje na linii uczniowie – nauczyciele**. O ogromne znaczenie ma podejście wszystkich członków społeczności szkolnej, jasno określone reguły, zasady funkcjonowania placówki, praca zespołowa, skupianie się na umiejętnościach, postawach i wartościach.





WAŻNE ZAŁOŻENIE

Whole School Approach

Tylko taka placówka, w której dziecko czuje się bezpieczne i z którą czuje łączność, może efektywnie wspierać zdrowie psychiczne wychowanków i przeciwdziałać jego zagrożeniom.



DESTYGMATYZACJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

*Konieczne jest uświadomienie znaczenia
problemu zaburzeń psychicznych u naszych
dzieci i walka z ich stygmatyzacją.*

Zmiana myślenia

A hand holding a pencil, a tray of colored pencils, and a tablet with a drawing.

PODSTAWOWA ZASADA

*Promowanie zdrowia i bezpieczeństwa w szkole to
w rzeczywistości promowanie jakości edukacji w
myśl prostej zasady: **Lepiej się czujesz, lepiej
się uczysz***

Zmiana myślenia



**SZKOLNY
PROGRAM
WSPARCIA
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**



*Rozwiązanie
do wdrożenia*

Mysle
pozytywne

ZARYS PROGRAMU



CHARAKTER MODUŁOWY

Oparliśmy założenia naszego modelu na strukturze modularnej – częściach budujących Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego o charakterze obligatoryjnym i fakultatywnym.

Każdy z modułów zakłada istnienie elementów mniejszych, "podzespołów", które mogą być dopasowywane do różnych uwarunkowań lokalnych (zróżnicowanych wyzwań i trudności w specyfice zdrowia psychicznego w danym środowisku)..

OTWARTOŚĆ ORGANIZACYJNA

Szkoła powinna przyczyniać się również do zmniejszania barier w dostępie uczniów i rodzin do profesjonalnych instytucji dbających o zdrowie psychiczne.



WSPÓŁPRACA

Wdrażając działania na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży nie ma możliwości zarówno z punktu widzenia prawnego, jak i praktycznego, pominąć znaczenia i wpływu środowiska rodzinnego. Dlatego tak ważne w programie jest uwzględnienie rodziców lub opiekunów oraz współpraca z nimi.

MODUŁY PROGRAMU

MODUŁ I. Wdrożenie i przygotowanie placówki

Submoduł obowiązkowy I.

Zbudowanie koalicji szkolnej

Submoduł obowiązkowy II.

Szkolny plan wdrożenia

Submoduł obowiązkowy III.

Budowanie kompetencji zespołu

Submoduł fakultatywny IV.

Szkolny plan komunikacji
wewnętrznej i zewnętrznej

Submoduł fakultatywny V.

Fundraising i budowanie
wsparcia zewnętrznego



UCZNIOWIE ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI

Wszystkie submoduły, a w szczególności III i IV zwracają uwagę na potrzeby uczniów ze SPE

MODUŁ II. Diagnoza

Submoduł obowiązkowy I.

Diagnoza przygotowania instytucji do wdrażania programu

Submoduł obowiązkowy II.

Diagnoza potrzeb i problemów zdrowia psychicznego dzieci

Submoduł fakultatywny I.

Diagnoza potrzeb nauczycieli, wychowawców i innych pracowników instytucji

MODUŁ IV. Potrzeby indywidualne

Submoduł obowiązkowy I. Rozmowa wspierająca

Submoduł obowiązkowy II.

Rozmowa interwencyjna

Submoduł obowiązkowy III.

Spotkania profilaktyczne dla grup, w których występuje zagrożenie zdrowia psychicznego

Submoduł fakultatywny I.

Diagnoza potrzeb nauczycieli, wychowawców i innych pracowników instytucji

Submoduł fakultatywny II.

Mediacja w sytuacjach zagrożenia zdrowia psychicznego

Submoduł fakultatywny III.

Szkolny mentoring

Submoduł fakultatywny IV.

Superwizja rówieśnicza dla nauczycieli

MODUŁ III. Społeczność szkolna - profilaktyka i promocja zdrowia psychicznego dla wszystkich

Submoduł obowiązkowy I. Elementy zdrowia psychicznego w ramach zajęć lekcyjnych

Submoduł obowiązkowy II. Zajęcia pozalekcyjne

Submoduł fakultatywny I.

Szkolni Liderzy Myślenia Pozytywnego - Budowanie bezpieczeństwa

Submoduł fakultatywny II.

Szkolni Liderzy Myślenia Pozytywnego - Kluby pozytywnie spędzonego czasu

Submoduł fakultatywny III.

Wsparcie nauczycieli - superwizja zewnętrzna

Submoduł fakultatywny IV.

Wsparcie nauczycieli - spotkania szkoleniowe

Submoduł fakultatywny V.

Wsparcie rodziców - zebrania tematyczne

Submoduł fakultatywny VI.

Wsparcie rodziców - udostępnianie narzędzi



**SZCZEGÓŁOWY
PROGRAM
PROFILAKTYKI**

WWW.MYSLEPOZYTYWNIE.PL

MODUŁ V. Ewaluacja

Zadaniem ewaluacji w programie jest nie tylko zwiększanie wiedzy, lecz przede wszystkim formułowanie wniosków i rekomendacji, które mają służyć skuteczności podejmowanych interwencji w ramach realizacji programu.

Monitoruj i sprawdzaj



*Mysle
pozytywne*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Zapraszamy