

DEPRESJA I ZABURZENIA NASTROJU

Magdalena Śniegulska

Działania na rzecz uczniowskiego dobrostanu (bez względu na obszar, którym zajmujemy się w naszym projekcie) powinny być realizowane w logiczny i spójny sposób angażujący całą społeczność.

Jak podkreślaliśmy w przedstawionym modelu, działania związane z profilaktyką zdrowia psychicznego, udziałem szkoły w procesach prewencji, diagnozy oraz terapii depresji i zaburzeń nastroju u dzieci i młodzieży powinny być realizowane zgodnie ze wspólną filozofią i rozumieniem problemu. Zakładają one, że:

- W obliczu zagrożenia lub diagnozy zaburzeń nastroju u młodej osoby członkowie i członkinie społeczności szkolnej (grono uczniowskie, nauczycielskie, rodzice, pracownicy i pracownicy administracyjni) działają wspólnie.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na uczniów i uczennice, którzy mogą być zagrożeni depresją i zaburzeniami nastroju, oraz na osoby, które już tę diagnozę mają.
- Kluczowe jest podmiotowe traktowanie ucznia lub uczennicy z diagnozą zaburzeń nastroju.
- Szkoła nie jest ośrodkiem psychoterapii, ale zespół nauczycielski i psychologiczno-pedagogiczny jest odpowiedzialny za proces diagnozy i wsparcia terapii uczniów i uczennic z zaburzeniami nastroju.
- Ważne jest tworzenie wieloosobowych zespołów wsparcia zajmujących się planowaniem, wprowadzeniem i ewaluacją oddziaływań wspierających młode osoby z diagnozą zaburzeń zachowania.
- Za organizację pracy zespołów wsparcia odpowiada dyrekcja szkoły.
- Konieczne jest tworzenie jasnych, zrozumiałych i realistycznych (uwzględniających rzeczywistość konkretnej placówki) procedur współpracy wszystkich zaangażowanych stron.
- Bieżąca wymiana informacji między pracownikami i pracownicami szkoły a rodzicami osób z diagnozą zaburzeń nastroju (lub zagrożonych takimi zaburzeniami) jest podstawą dobrego działania zespołów wsparcia.

STRATEGIE

- Należy pamiętać, że choroba jest tylko jedną z wielu cech danej osoby – jednak realnie wpływa na jej funkcjonowanie.
- Niezbędne jest ustalenie priorytetów: najpierw proces terapeutyczny, potem wychowanie i edukacja.
- W działania pomocowe powinno się włączać wszystkie podmioty w szkole, tj. uczniów i uczennice, ich rodziców, nauczycielki i nauczycieli, a także ekspertki i ekspertów zewnętrznych.
- Nie można zapominać o współpracy z publicznymi i niepublicznymi podmiotami zajmującymi się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.
- Należy uczyć młode osoby rówieśniczej interwencji kryzysowej i zapewnić dostęp do dorosłych, którzy mogą służyć wsparciem w takiej sytuacji.
- Potrzebna jest popularyzacja telefonów zaufania.
- Podstawą jest dbałość o zdrowie psychiczne nauczycielek i nauczycieli oraz uczennic i uczniów.
- Należy stale pogłębiać rzetelną wiedzę na temat zdrowia psychicznego i procesów rozwojowych.
- W relacjach pomiędzy gronem nauczycielskim i uczniowskim powinien panować wzajemny szacunek.

Realizacja takiej filozofii działania w obszarze interwencji kryzysowej obejmuje następującą listę rozwiązań, które powinny być wprowadzane jako elementy omówionej wyżej spójnej strategii szkoły:

- Budowanie kompetencji prowadzenia rzetelnych obserwacji przez grono nauczycielskie, psycholożki i pedagogów szkolnych. Wzmacnianie zdolności posługiwania się językiem faktograficznym.
- Wprowadzenie obserwacji koleżeńskich na lekcjach.
- Wprowadzenie superwizji koleżeńskiej.

STRATEGIE

- Określenie zakresów odpowiedzialności i kompetencji nauczycieli i nauczycielek, rodziców (opiekunów lub opiekunek), uczniów i uczennic.
- Regularna ewaluacja wprowadzonych oddziaływań.
- Zaplanowanie stałej wymiany informacji pomiędzy członkami i członkiniami zespołu wsparcia.
- Zapewnienie nauczycielom i nauczycielkom dobrej jakości szkoleń dotyczących zdrowia psychicznego, zadań rozwojowych i czynników ryzyka.
- Organizowanie spotkań dla rodziców (opiekunów lub opiekunek) na temat zdrowia psychicznego.
- Materiały edukacyjne dla rodziców (opiekunów lub opiekunek) na temat zdrowia psychicznego.
- Zapewnienie nauczycielom i nauczycielkom dobrej jakości szkoleń dotyczących dbania o swoje zdrowie psychiczne i dobrostan.
- Zapewnienie nauczycielom i nauczycielkom (a zwłaszcza osobom pełniącym funkcję pedagoga i psychologa szkolnego) superwizji.
- Budowanie atmosfery wyrozumiałości i akceptacji kryzysów. Integralne pojmowanie psychiki uczennic i uczniów, bez ograniczania jej wyłącznie do sfery intelektualnej.
- Prowadzenie edukacji włączającej (inkluzyjnej) dla osób w kryzysie, z chorobami i zaburzeniami psychicznymi.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

